

Cot E F
Universidad Nacional Autónoma de México

Vol-1-2-6
Escuela de Educación Física

1935

- TESIS -

Que para Exámen Profesional

de

Educación Física

presenta el alumno
MAESTRO

Gabriel Bobadilla m.

MEXICO, D. F., DICIEMBRE DE 1934.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Universidad Nacional Autónoma de México

Escuela de Educación Física

TECNICA DE LA ENSEÑANZA

DEL

VOLLEY BALL

UNIVERSIDAD FEDERAL DE QUERÉTARO

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESTADÍSTICA ALGEBRA

UNIVERSIDAD

QUERÉTARO

1958

A mi padre, Sr.
AGUSTIN H. BOBADILLA
con mi más profundo respeto.

AGUSTIN H. BOBADILLA
QUERÉTARO, QUERÉTARO

A mi madre, Sr.
con todo cariño.

A mis hermanos
con todo cariño.

A mi Maestro, Sr.
MANUEL AGUILAR

con mi más sincero agradecimiento.

con mi más sincero agradecimiento.

A la Señorita
ENRIQUETA SALINAS RAMOS

A mis Compañeros y en especial:

JOSE H. SEVILLA

RAFAEL SANTOYO

MAX T. VEGA

JOSE LUIS ARREDONDO

SALVADOR FERNANDEZ

GUILLERMO DIAZ

ALFONSO ROSAS PEDRAZA

ROBERTO SANCHEZ L.

A mis Maestros
de la Escuela de
Educación Física

A mi compañera, Srta.
CONSUELO FERRER

EXRIJETA SALLAZZ WAMOS
A la zepofita

HOVARRIO SALLAZZ
ALONZO SALLAZZ
GUERRERO SALLAZZ
SALLAZZ SALLAZZ
SALLAZZ SALLAZZ
SALLAZZ SALLAZZ
SALLAZZ SALLAZZ
SALLAZZ SALLAZZ

CONSEJO FERRER
A mi comendador

RESPECTABLE JURADO:

Tengo el honor de someter a la consideración de ustedes, el presente trabajo, fruto de un esfuerzo, para cumplir con un requisito que la Universidad impone.

Espero de vuestra benevolencia dispenséis los errores que con seguridad en él se encuentren, propios de la inexperiencia de quien como yo, apenas se inicia en el vasto campo de la Educación Física.

MIS PUNTOS DE VISTA SOBRE EL VOLLEY BALL.

El VOLLEY BALL considerándolo desde el punto de vista Fisiológico es uno de los ejercicios que proporciona mayores actividades al organismo tales como: Activar la circulación, controlar el sistema nervioso, aumentar la respiración, desarrollar los músculos y en general haciendo que todas sus partes trabajen normalmente a fin de proporcionarle al individuo resistencia y salud más completa.

Ayuda a que haya un control más efectivo tanto mental como físico. Da mayor confianza para desarrollar los problemas que la vida presenta. Aquél que en un juego se descontrola ya sea por falta de práctica o por nerviosidad, hará que haya menos probabilidades para el triunfo.

Tomándolo desde el punto de vista Recreativo, es de un valor incomparable, pues proporciona a todos y a cada uno de los que practican una sana alegría, sin tomar en cuenta edades ni sexo, ya que no es un deporte brusco. Desde el punto de vista económico, lo podemos considerar de los más favorables, ya que no requiere hacer grandes gastos.

El VOLLEY BALL coopera con la higiene, aconsejo el aseo por medio del baño de regadera; es conveniente, el uso del jabón a fin de eliminar todas las sustancias de deshecho que hayan quedado adheridas al cuerpo.

Al individualismo se le debe vigilar con mucho cuidado a la vez que evitarlo de ser posible, pues aunque es cierto que por momentos da buenos resultados en la mayoría de los casos falla, debido al abuso que se hace de él. Por otra parte, hay individuos que aunque aparentemente atrepellan las reglas generales para ejecutar bien una jugada, alcanzan en su propio estilo una eficiencia tan grande que no queda más remedio que respetárselas. Pero también no hay que olvidar que este deporte es de conjunto, y no individual.

Los jugadores deben darse cuenta que la confianza en sí mismos, ayuda a darle mayor valor al equipo, y a no desmoralizarse ante situaciones comprometedoras.

El jugador que va a entrar en juego, debe tener limpia la imaginación con objeto de darse cuenta perfecta de lo que va a hacer y así cooperar con sus compañeros a sacar su equipo adelante, no debe por ningún concepto considerarse inferior a ninguno de ellos, al contrario tratará de crear en él la idea de superarlos, pues de otro modo esto será perjudicial para todo el equipo.

De fatales consecuencias serán aquellas oportunidades que desaprovechen los jugadores, ya sea por falta de confianza en sí mismo, como por falta de atención a lo que hacen.

Hay dos formas de recibir la pelota para el voleo alto. **Primero.**—Cuando los movimientos de los brazos se hacen de la cadera a los hombros, y **Segundo.**—Cuando se hacen arriba de la cabeza.

Para la primera forma el voleo se hará llevando flexionados los brazos a los costados del cuerpo, los codos hacia atrás, las palmas de las manos abiertas procurando hacer el movimiento rápidamente hacia adelante y arriba con las dos manos a fin de darle impulso. En el voleo los piernas desempeñan un papel importante. Para los acomodadores es indispensable el voleo alto. Aconsejo que de llegar a dominar el voleo alto, se tome la segunda forma, por ser ésta más efectiva, así como la que más se facilita para volear la pelota. En caso necesario se podrá ayudar con una flexión o semiflexión de piernas.

Los ejercicios preparatorios para el voleo, se pueden hacer por parejas, de tres en tres, por filas, por hileras, en círculos, etc., etc.

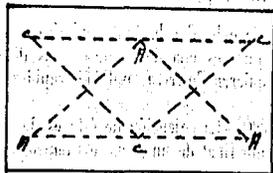
COLOCACION DE LOS JUGADORES EN LA CANCHA.

Esto es algo muy importante que el entrenador debe vigilar y atender cuidadosamente a fin de aprovechar la clasificación que ha hecho de los jugadores en Clavadores y Colocadores, tomando en cuenta su estatura y facultades de cada uno de ellos para el juego. Los puestos de los jugadores son: Zaguero derecho, Zaguero centro, Zaguero izquierdo, Delantero izquierdo, Delantero centro y Delantero derecho.

Es conveniente que en cada equipo haya tres clavadores con objeto de tener siempre uno junto a la red y aprovecharlo en el juego para hacer tantos.

Para colocar a los jugadores en la cancha, el entrenador se fijará en dos puntos principales: 1o. A qué equipo le corresponde hacer el saque. 2o. Con cuantos clavadores cuenta.

Si el saque corresponde al equipo propio y se cuenta con tres clavadores, se coloca al mejor clavador en la posición de delantero izquierdo, en el delantero centro se coloca al jugador que mejor pueda acomodar, de delantero derecho se pone a otro clavador, en el saque o de zaguero derecho, va un acomodador que tenga un saque seguro, de zaguero centro otro clavador y por último de zaguero izquierdo otro acomodador quedando los jugadores distribuidos en lo que se llama triángulo.



Esto se hará siempre que se cuente con el saque, pero si no se tiene, se hace una rotación hacia atrás de modo que los clavadores ocupen los puestos de los acomodadores y éstos los de los clavadores.

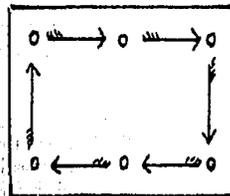
Si el equipo cuenta con dos clavadores nada más y se tiene el saque, se coloca al mejor de éstos de delantero izquierdo y al otro en el saque o sea el zaguero derecho. Si el saque no corresponde al equipo, se coloca al mejor clavador de zaguero izquierdo y al otro de delantero derecho. Se aconseja no poner más de tres clavadores en un mismo juego por ser perjudicial para el equipo.

ROTACION.

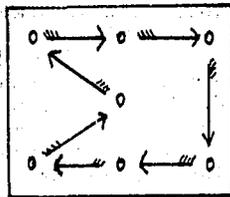
Se hace siempre en el sentido que se mueven las manecillas de un reloj, o sea los delanteros hacia a la derecha y los zagueros hacia la izquierda.

Para hacer una rotación, es necesario que el equipo contrario haya perdido su saque por cualquier causa.

La rotación se hace en la forma siguiente: El delantero derecho pasa al saque o de zaguero derecho, éste pasa al puesto de zaguero centro, éste pasa a ocupar el puesto de zaguero izquierdo, a su vez éste ocupa el puesto del delantero izquierdo, la posición del delantero centro es ocupada por el delantero izquierdo y finalmente el delantero centro ocupa la posición que tenía el delantero derecho.



Si hay más de seis jugadores, la rotación se hará en forma de M, ejemplo:



EL SAQUE.

Es la base principal para que un equipo logre hacer tantos en un juego.

Para que sea legal, la pelota debe pasar por arriba de la red, cayendo al campo contrario teniendo cuidado de dirigirla a un punto en donde no pueda ser voleada fácilmente por los contrarios. El golpe para el saque, debe ser medido y preciso con objeto de evitar que la pelota vaya a salir fuera del campo o de que pegue en la red. Las formas para hacer el saque son tres: Por abajo, de lado y por arriba.

SAQUE POR ABAJO.—Se puede hacer en dos formas: Con la palma de la mano y con el puño cerrado.

Es más seguro y efectivo el saque con la palma de la mano por tener mayor superficie para poder golpear la pelota, lo que no pasa con el puño cerrado, que, de no dar el golpe centrado, la pelota saldrá sin dirección.

Para hacer el saque por abajo, se lleva el pie izquierdo al frente, la pelota se coloca en la palma de la mano izquierdo, procurando tenerla al frente y a la altura del pecho, se semi-flexionan las piernas, el tronco va ligeramente al frente, el brazo derecho va atrás con la palma de la mano al frente. Al hacer la extensión de las piernas y el tronco, la pelota será elevada ligeramente, el brazo derecho se llevará rápidamente adelante y arriba, golpeando la pelota con la palma de la mano.

El saque con el puño cerrado se hará exactamente igual que el anterior nada más que pegando con los nudillos de los dedos y procurando golpear la pelota en el centro para darle dirección.

Con el saque de mano abierta, hay la ventaja de poder colocar la pelota en el lugar que se desee, así como de hacerlo sin necesidad de ver cómo va a golpear a la pelota.

SAQUE DE LADO.—Es tan inseguro que casi no se usa y de ser posible se recomienda no practicarlo, ya que requiere mayor tiempo, así como más atención, debido a la coordinación que deben llevar sus movimientos tanto de pies como de brazos, además que carece de efectividad.

SAQUE POR ARRIBA.—Cuando se llega a dominar, es de mucha valor, ya que se le puede imprimir determinado efecto, golpeando la pelota abajo de su centro.

Este saque es igual al del Tennis, nada más que éste se hace con raqueta, y en el VOLLEY BALL, es con la mano, pero la coordinación de sus movimientos son iguales.

El saque se hace de la manera siguiente: El pie izquierdo va al frente, la pelota que descansa en la mano izquierda es levantada ligeramente hacia arriba, el brazo derecho va hacia atrás arriba y adelante para golpear la pelota con la mano abierta.

Se recomienda a los entrenadores, hacer que los jugadores practiquen el saque y la dirección que debe llevar.

Para practicar el saque, harán que comiencen a unos tres metros de la red y que se vayan retirando de ésta, conforme lo vayan

dominando hasta llegar a la zona de saque, o sea la tercera parte del campo fuera de la línea final.

Para hacer que le den la dirección a la pelota, hará que manden ésta a cierto punto del campo, el cual estará dividido en cuatro partes, numeradas del uno al cuatro.

EL PASE.

Una vez que la pelota ha pasado por encima de la red y es recibida por un jugador, éste podrá hacer un pase a alguno de sus compañeros según le convenga, pero siempre procurando darlo alto y bien dirigido a fin de poder aprovecharlo.

Al dar un pase, el jugador debe de volear la pelota con toda limpieza, es decir, que se oiga un solo golpe, que no toque el cuerpo del jugador, etc., etc.

El VOLLEY BALL exige que todos sus pases, al darlos, vayan sin efecto ninguno, reduciéndose a darles el movimiento de rotación necesario para seguir su nuevo curso y no se desvíen.

Los pases altos, son aquellos que van dos o tres metros arriba de la cabeza del jugador impulsados por medio de los brazos o un movimiento del cuerpo como resorte.

El pase bajo hay que evitarlo y hacer que le vayan dando altura poco a poco, hasta lograr convertirlo en alto, pues de otro modo en lugar de ayudar, es perjudicial debido a su poca altura.

MODO DE COLOCAR LA PELOTA AL CLAVADOR.

Esta parte le corresponde a los colocadores y es muy importante ya que de ellos depende la actuación que puedan tener los clavadores.

El colocador, para poder colocar la pelota debidamente al clavador, necesita primeramente que le hagan un buen pase, a fin de él poderlo hacer con éxito, ya que es un error exigir del colocador que pases malos los haga buenos, aunque es cierto que de él se espera mucho.

Hay dos cosas necesarias e indispensables que debe tener en cuenta todo colocador.

1a.—La altura que le va a dar a la pelota (uno o dos metros sobre la red). Esto da oportunidad a los clavadores para darse cuenta de las posiciones que ocupan los contrarios antes de hacer el set to para clavar.

2a.—La distancia a que debe colocar la pelota con relación a la red. En esto caso siempre hay que colocar la pelota lo más cerca que se pueda para darle oportunidad al clavador a dar el golpe más vertical y corto sobre el campo contrario.

Otro punto importante que el colocador no debe descuidar, es el de la distancia a que va a colocar la pelota con relación al clavador, a fin de que éste tenga tiempo de dar unos pasos para tener mayor impulso y poder golpear la pelota con más fuerza.

Para los colocadores es indispensable el voleo alto, así como de preferencia ser rápidos, tener dominio sobre la pelota, vista, etc.; etc.

NOTA: En el Campeonato Nacional de VOLLEY BALL, vi a los colocadores del equipo Monterrey, colocar la pelota a unos veinte centímetros sobre la red, con muy buenos resultados.

MODO DE CLAVAR.

Esta jugada está íntimamente ligada con la anterior, de modo que si el colocador falla en su intento, hará que también falle el clavador y el resultado no se hará esperar.

Para ser clavador lo primero que se necesita, es una buena altura, sin esta condición, es tiempo perdido para aquéllos que no midan por lo menos 1.70 mt.

La clavada será siempre con una sola mano, puesto que se logra una altura mayor a la vez que se dá mayor fuerza al golpe, así como en un momento dado poder darle otra dirección a la pelota, cosa que no se podría hacer con las dos manos.

El golpe para clavar la pelota, debe darse de arriba hacia abajo y rápido, procurando retirar la mano prontamente a fin de evitar dar la impresión de que la bola ha sido "acarreada" o jalada, así como tocar la red o pasar la mano sobre ésta, invadiendo el campo contrario.

Para poder clavar la pelota, el jugador debe darse cuenta de las condiciones en que le es colocada, con objeto de aprovechar todos sus detalles. Si es bien colocada, (cerca de la red, buena altura, distancia con relación a él) tomará un impulso dando uno o dos pasos, haciendo un resorte para saltar sobre una de sus piernas, el brazo con que va a dar el golpe lo llevará arriba y listo para descargarlo sobre la pelota cuando ésta vaya descendiendo y arriba de la red. Es conveniente que el clavador haga uso en el juego de sus conocimientos que muchas veces dá buenos resultados.

Hay varias formas de pegarle a la pelota para clavarla: con la mano abierta, el puño cerrado, con el dorso de la mano, etc., etc.

Es de aconsejarse al entrenador, dé a los jugadores que van a ocupar los puestos de clavadores un entrenamiento, haciéndolos saltar diario varias veces hasta lograr que sobrepasen con el brazo la altura de la red.

MODO DE LEVANTAR.

De las partes de VOLLEY BALL, quizá esta sea una de las más difíciles, así como a la que se le dá más poca importancia, siendo esto un error, ya que en ésta encontramos, por decirlo así, la defensa que un equipo pueda tener para contrarrestar el ataque contrario.

Los jugadores deben darse cuenta de que en juego, se convierten automáticamente en defensas cuando un jugador contrario amaga la cancha propia.

Para poder levantar una pelota clavada, los jugadores estarán listos a dar una respuesta rápida y eficaz de sus movimientos, tomando en cuenta la velocidad, altura y dirección de la pelota.

Es lógico suponer que una pelota podrá ser levantada (voleada) más fácilmente, cuando ésta venga dirigida más cerca del cuerpo y más altura traiga, pero si ésta viene baja (de las caderas a las rodillas) y fuera del alcance del jugador, éste necesita hacer sus movimientos rápidamente, dando uno o dos pasos al frente, haciendo una flexión de las piernas y llevando los brazos abajo, atrás, adelante y arriba, procurando dar el golpe con las manos abiertas. Si la pelota viene más baja (de las rodillas al suelo) y fuera del alcance del jugador, éste necesita para poder levantarla, lanzarse rápidamente hacia adelante, llevando de ser posible las piernas y los pies juntos y extendidos, el cuerpo en el aire tomará la posición recta, los brazos irán flexionados a los costados, para de allí llevarlos rápidamente, adelante y arriba para golpear la pelota.

Esta forma de levantar es muy vistosa y útil, pero desgraciadamente en nuestro medio no ha llegado a ser dominada debido a la poca confianza que tienen los jugadores en sí mismo, como al miedo de recibir un golpe.

La práctica para esta jugada, está basada principalmente en la eliminación que se debe hacer del miedo, de otro modo es inútil tratar de hacerla.

PRACTICA DE SALON.

Esta deberá hacerse cuando menos una vez por semana durante el período de entrenamiento, y consistirá en lo siguiente:

- 1.—Calentamiento de los jugadores.
- 2.—Salir por bolas.
- 3.—Saques.
- 4.—Recojer pelotas de la red.
- 5.—Colocaciones.
- 6.—Combinaciones.
- 7.—Remates, (Clavadas).
- 8.—Levantar remates, (Clavadas).
- 9.—Partido o juego.

El calentamiento de los jugadores se puede hacer por medio de ejercicios calisténicos o haciendo que volcen la pelota en círculos. El entrenador pasa al centro del círculo y les irá pasando la pelota ya sea baja o alta, pero siempre procurando que ésta no toque el suelo, los jugadores regresan la pelota al centro alta y bien dirigida. Alternará a los jugadores para que vayan pasando al centro.

Formados en dos hileras, el primero de los jugadores de una hilera lanza la pelota, para que el primero de la otra hilera salga corriendo para darle el golpe hacia atrás, el entrenador debe de ir haciendo que el jugador aumente su velocidad, colocándole la pelota más retirada.

Se le dá al jugador, por ejemplo, doce saques, de los cuales tendrá que hacer, cuatro por abajo (BOBO) cuatro fuertes y cuatro

con efecto, pero procurando que todos pasen la red, así como que caigan al campo contrario, numerada la cancha en cuatro partes, el entrenador indica al jugador que está haciendo los saques, el número de la cancha donde debe caer la pelota.

Para recoger pelotas de la red, se colocan tres jugadores al frente de ésta, el entrenador se coloca atrás de ellos para mandarles indistintamente la pelota a la red, el jugador a quien va dirigida, esperará que pegue en la red, para volarla hacia atrás, teniendo cuidado los demás de estar listos para hacer asistencia, es decir: cuando el primer jugador que entra a recoger la pelota, no la puede mandar hacia atrás, sino que la vuelve a mandar a la red. El entrenador, hará que pasen todos los jugadores por esta *parte*.

A las colocaciones los jugadores deben ponerles mucho cuidado a fin de aprovechar el momento oportuno de colocar la pelota en los huecos que hay en el campo contrario, ya sea porque el jugador es malo o porque descuide su lugar para salir a hacer otra jugada.

Las combinaciones que se pueden hacer en un juego, depende de varios puntos: Si el saque corresponde a uno, la colocación que se les dá a los jugadores, número de clavadores que hay, lugar a donde va dirigida la pelota, etc., etc.

Ejemplo: Si hay saque y clavadores en las posiciones siguientes: zaguero centro, delantero izquierdo y delantero derecho y si la pelota es regresada (voleada) del campo contrario al propio y va a uno de los zagueros, éste hará el pase al delantero centro, para que a su vez lo haga al delantero izquierdo que será el que dé el tercer golpe. Esta combinación está tomada como tipo y de ella podemos sacar muchas variantes, tomando en cuenta lo expuesto antes.

El entrenador hará que los jugadores (Clavadores) adiestren su brazo izquierdo para dar el golpe tan fuerte como con el derecho, a fin de que cuando se hallen en la posición de delantero derecho, claven con la mano izquierda.

Para practicar los remates (elavadas) se forman a los jugadores en una hilera, la cancha se marca en cuadros numerados del uno al cuatro.

La pelota será colocada por el entrenador haciendo que los jugadores vayan entrando a rematar, dando uno o dos pasos para impulsarse y dar el golpe, procurando mandar la pelota al cuadro que el entrenador indique. La eficiencia del remate que se debe exigir a los elavadores, es éxito, si de diez remates, siete por los menos son buenos.

De levantar remates, ya hablo en un capítulo anterior.

ENTRENAMIENTO DE UN EQUIPO.

Está basado en lo expuesto en el capítulo anterior, tomando en cuenta: El local donde se va a entrenar; campo para entrenar, y equipo al que se va a entrenar.

Si el entrenamiento se va a hacer dos veces por semana, con una hora como máximo se hará lo siguiente; como ejemplo.

1er. Día.—Calentamiento de los jugadores.
Saques. (Práctica a cancha no marcada).
Juego.
Baño.

2o. Día.—Calentamiento. (En círculo, pelotas bajas y altas).
Saques. (A cancha marcada a cuadros).
Dar tres golpes.
Baño.

3er. Día.—Calentamiento.
Red baja para entrar a rematar en hilera.
Juego.
Baño.

4o. Día.—Calentamiento.
Marcar cancha a cuadros y mandar al tercer golpe la pelota al cuadro que el entrenador indique.
Juego.
Baño.

5o. Día.—Calentamiento.
Recoger pelotas de la red.
El tercer golpe lo remata el jugador que indique el entrenador.
Juego.
Baño.

Y así sucesivamente hasta llegar a los últimos toques que consisten en los siguientes:

Juego de práctica entre los mismos jugadores (para hacer correcciones).

Juego de práctica con equipos de 3a. fuerza, en cancha propia.

Juegos de práctica con equipos de 2a. fuerza, cancha propia.

Juegos de práctica con equipos de 1a. fuerza, cancha propia.

Juegos de práctica con equipos de 1a. fuerza, cancha extraña.

A fin de estar listos para tomar parte en cualquier Liga o

Campeonato.