



GUÍA DE CONTENIDOS Nº2
Asignatura: Educación Física
Nivel: 3º Medio Electivo Voleibol

Unidad: Juegos Deportivos: Voleibol

Instrucciones: Lea atentamente el siguiente texto y a continuación conteste las preguntas relacionadas con el documento anexo.

Tiempo de Desarrollo: 60 minutos

Objetivo	OA 1 Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de sus intereses y en diferentes entornos. Iniciación al Deporte de Colaboración y Oposición Voleibol
Indicadores de desempeño	Conocen la Historia del voleibol en Chile y los fundamentos técnicos básicos de golde de dedos, antebrazo y saque del deporte de colaboración y oposición Voleibol.

EL VOLEIBOL EN CHILE

Al igual que en muchos países el origen del Vóleibol en Chile tampoco fue una excepción, ya que en una Sede de la Asociación Cristiana de Jóvenes "YMCA" fue donde tuvo sus primeros comienzos. Allá por el año 1919, llega a nuestro país el profesor Benedicto Kocián desde Checoslovaquia y comienza sus labores docentes en la YMCA de nuestra vecina ciudad y puerto de Valparaíso. Aquí lo inicia en sus clases entre los socios mayores de forma recreativa. En varias oportunidades se intercala en los programas deportivos a modo de exhibición, como ser en Torneos de Atletismo que se realizaban los fines de semana, "según podemos leer en periódicos de la época".

Benedicto Kocián

Hablar del Vóleibol en sus comienzos, es hablar de Benedicto Kocián, entusiasta, pionero de esta especialidad que recién llegado a Chile, trabajó con esfuerzo y visión de futuro para introducirlo y popularizarlo entre nuestros jóvenes desde la YMCA y, más tarde, desde los distintos clubes que se fueron formando. En reconocimiento a esta labor se le considera como el fundador del Vóleibol en Chile. Indudablemente, Santiago, fue la continuadora de esta difusión y también se hace a través de la YMCA, donde prende con gran entusiasmo.

Primer Torneo Interciudades

Luego, esta actividad recreativa se transforma en competitiva entre las Asociaciones Cristianas de Jóvenes; llegando el año 1930, fecha en que se realiza el primer Torneo Interciudades, entre los conjuntos de la "Guay" de Valparaíso y de Santiago. En el año 1932, este Torneo crece y se agrega a los anteriores la Guay de Concepción, ciudad distante a unos 600 Km. hacia el sur de nuestro país. Así pasan los años y diversos Torneos y encuentros popularizan aún más este naciente deporte y así es como, a iniciativa de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Santiago, viendo que este deporte crece, consideran la necesidad de crear una organización que lo encauce y lo dirija.

Se funda la Asociación de Vóleibol de Chile

Es así como en el año 1942, se crea la primera Asociación de Vóleibol que se llamó Asociación de Vóleibol de Chile – con sede en Santiago – y cuyo primer Presidente fue don Benedicto Kocián, teniendo como Vice – Presidente a don José Grisanti – padre de los hermanos Grisanti, destacados jugadores a nivel nacional e internacional.

El primer Campeonato Oficial

Como resultado de la creación de la primera Asociación de Vóleibol en Chile, se lleva a cabo en el mes de abril de 1942, el primer Campeonato Oficial, sólo con equipos varones y en dos divisiones: primera y segunda división, con un total de 16 equipos. Participan en este evento Vida Sana, YMCA de Santiago, Stade Français, Deportivo Nacional, Gimnasia y Deportes (formado con integrantes del Instituto de Educación Física), Universidad de Chile y Universidad Católica, entre otros.

Se funda la Federación de Voleibol de Chile

Posteriormente, Chile concurre a varios eventos internacionales, producto de esta expansión que está teniendo nuestro Vóleybol, observada en los Torneos Nacionales, en el año 1955 se funda en la ciudad de Concepción, la Federación de Vóleybol de Chile con motivo de una competencia efectuada allí y a la que concurren equipos de Santiago, Valparaíso, Temuco, Concepción y un combinado de las Universidades de Chile y Católica. A este Torneo se le dio el carácter de Primer Torneo Nacional.

Fuente: http://www.fevochi.cl/?page_id=13

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

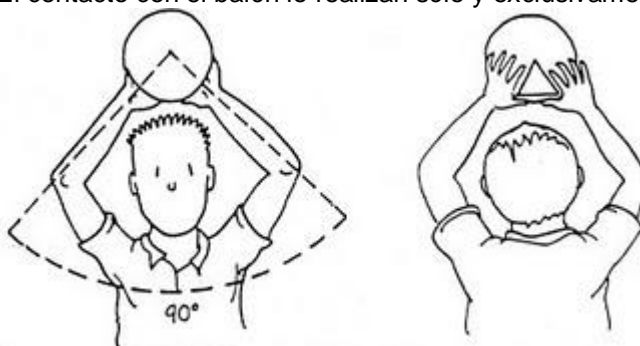
El Toque de Dedos: Es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión.

Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

- Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- Que el balón nos llegue con poca velocidad.

Descripción técnica:

1. **Antes del contacto con el balón:** Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.
2. **Contacto con el balón:** El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).



3. **Amortiguación de la trayectoria del balón:** A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas. En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90°. El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.
4. **Proyección del balón:** A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada, alta, baja, lateral, atrás

Vamos a complementar la información con el siguiente video:

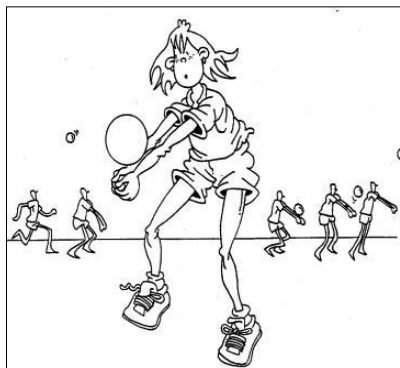
https://www.youtube.com/watch?v=uNFRwBGU-Rg&list=PLIhejWZY1vQUd7stjPJb_vXR963zwYuhY&index=16

EL GOLPE DE ANTEBRAZO: Es una de las acciones más utilizadas en el desarrollo del juego. Normalmente se utiliza en las recepciones, es decir, en el primer toque de un equipo que recibe la pelota. Aunque también puede ser un pase orientado y ser la primera acción ofensiva de un equipo. Es un gesto de una dificultad técnica moderada cuyo éxito depende de la anticipación y reflejos que tengamos para colocar el cuerpo correctamente antes del golpeo.

Posición básica antes de golpear: Nos colocamos orientados hacia donde queremos enviar el balón. Los antebrazos se colocan lo más juntos posible (con los codos juntos) para ofrecer una superficie de contacto amplia. Los brazos forman 90° con el tronco y 45° con el suelo. La colocación de las manos es fundamental: se cruzan las palmas, colocando el dorso de una mano sobre la palma de la otra y se unen los pulgares mirando hacia delante colocando uno al lado del otro. Las piernas se colocan semiflexionadas y separadas para dar estabilidad.

El Golpeo: El balón se dirige con los hombros, y el movimiento va acompañado con una extensión de la pierna. El balón es golpeado con el antebrazo, en su parte media y distal (más cerca de la mano). Los codos se mantienen extendidos en todo el golpeo y los brazos amortiguan el movimiento.

Es frecuente colocar mal las manos, posicionar las piernas muy juntas y golpear con la mano y no con el antebrazo.

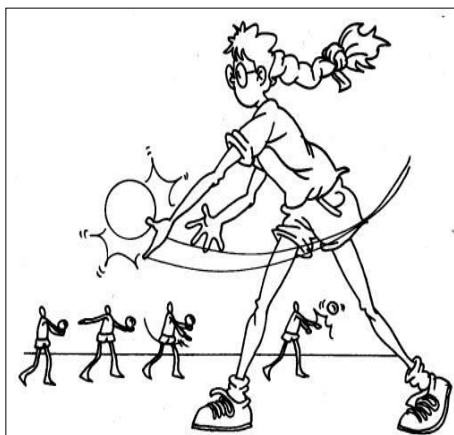


Vamos a complementar la información con el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4&list=PLIhejWZY1vQUd7stjPJb_vXR963zwYuhY&index=17

EL SAQUE: Es la forma que tiene un jugador de voleibol de poner en juego el balón para que comience una jugada. Hay diferentes tipos de saque dependiendo de si buscamos colocación o potencia. En nuestras clases sólo vamos a utilizar estos tres saques que se describen a continuación. Están ordenados por orden de dificultad técnica, de más sencillo a más complejo.

El saque bajo: Es el saque más básico, muy seguro, que busca colocar la pelota en una zona determinada del campo contrario. Antes de golpear, nos colocamos orientados hacia el campo, con el pie contrario al brazo que saca adelantado, sosteniendo el balón con la mano contraria a la que golpea. Extendemos el brazo hacia atrás y golpeamos al balón con la mano (en forma de cuchara) tensa. Los errores más frecuentes son soltar la pelota con demasiada antelación antes de golpear o lanzársela (el balón se suelta de la mano contraria suavemente justo antes de ser golpeada). También es frecuente flexionar el brazo y no golpear a la pelota con la tensión adecuada.



Vamos a complementar la información con el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUqCs&list=PLIhejWZY1vQUd7stjPJb_vXR963zwYuhY&index=16&t=0s

Desarrollo

1. Explica con tus palabras cuáles son las principales características del origen del voleibol en Chile
2. Explica con tus palabras en 7 pasos una de las tres técnicas
3. Según tu propia experiencia, cuál de los tres fundamentos es el más complejo, entrega al menos tres fundamentos.