



**MANGAS DE ANTEBRAZO VOLEIBOL**  
**Acervo Digital Educativo**

**Nombre del autor: J. Asunción Muro Cuellar**

**Escuela del Deporte de Tultitlán C.C.T. 15EEF0111S**

**Tultitlán, estado de México**

**14 de febrero de 2023**



## MANGAS DE ANTEBRAZO VOLEIBOL

**Aprendizaje esperado:** Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. (SEP, 2017, p.228).

**Propósito:** Mejorar la técnica del golpe de antebrazo y el saque lateral y por abajo en el voleibol



## INTRODUCCIÓN

El presente material didáctico está destinado a las personas, docentes y entrenadores deportivos que trabajan con niños y niñas en la iniciación deportiva de voleibol, este material didáctico lo deben usar de manera sistemática los niños y las niñas en sus prácticas diarias de entrenamiento deportivo, con lo que se busca alcanzar de forma eficiente la intención pedagógica, es decir que las personas que instruyen tengan claro el qué y cómo enseñar los fundamentos técnicos de recepción y servicio por debajo de manera lateral.



## DESARROLLO

Este material didáctico se considera un recurso fundamental que permite evitar vicios técnicos en el proceso de enseñanza y aprendizaje de dos fundamentos técnicos básicos en el voleibol: la recepción o golpe de antebrazos y el servicio por debajo de manera lateral.

Esta manga está elaborada con dos tablillas de plástico rígido una en cada costado forradas con licra o neopreno, es importante hacer mención que se usa por talla ya que el largo de brazo es distinto entre las diferentes categorías y entre niños de la misma edad.



*Ilustración 1 Manga de antebrazo para voleibol*



## Instructivo de elaboración de la manga de antebrazo de voleibol.

### Materiales:

- ½ metro de licra o neopreno
- 4 tablillas de plástico rígido de 2 ó 3 cm de ancho
- Cinta métrica
- Tijeras
- Hilo para cocer
- Aguja
- Lápiz o marcador

### Procedimiento:

1. Tomar la medida en lo largo del brazo considerando el inicio en la muñeca y el final en el antebrazo hasta cinco centímetros antes del pliegue axilar.
2. Tomar medida en lo ancho en tres áreas; muñeca, codo y pliegue axilar.
3. Hacer el trazo en la licra o neopreno y marcar 2 piezas (una por cada brazo).
4. Hacer un dobladillo de medio centímetro en la parte inferior y superior.
5. Cocer en lo largo la manga y probar que no quede muy justa o floja.
6. Marcar los trazos para las fundas laterales en donde se introducirán las tablillas de plástico rígido, considerando que el ancho de estas tablillas sea en promedio de dos a tres centímetros y de largo siete centímetros menos que el largo de la manga para que se deje un margen inferior de cuatro centímetros y superior de tres centímetros.
7. Cocer las dos fundas laterales para unir las a las mangas.
8. Introducir las tablillas de plástico rígido sobre las fundas laterales de las mangas.
9. Cocer para cerrar las tablillas de plástico rígido.
10. Probar ambas mangas en los brazos de la niña, niño o adolescente para asegurar que estén correctas y sean cómodas al estudiante.



El implemento didáctico se coloca directamente en los brazos y antebrazos del niño, de ahí su función e importancia, ya que con su uso de manera sistemática y en forma correcta se evitarán situaciones erróneas como lo es la flexión en brazos que es muy común y que afecta en la precisión de una buena recepción y también un mal golpeo al momento de ejecutar el servicio por debajo de forma lateral.

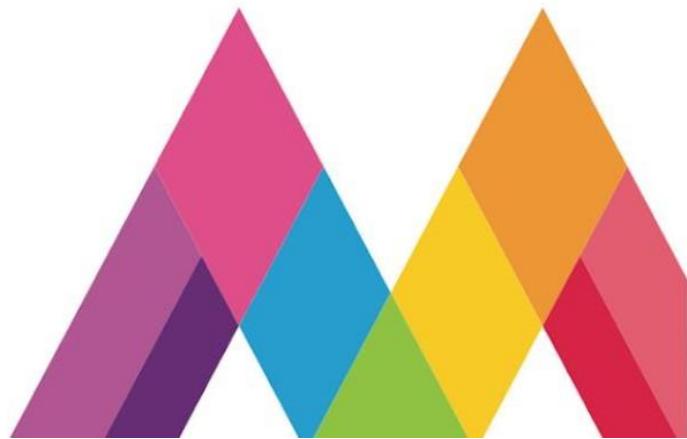
Cuando hay un entrenador o docente que está cerca del niño, este puede hacer las correcciones pertinentes, pero cuando se trabaja con un número amplio de alumnos o bien el niño lo trabaja de manera autodidacta suele ser de mucha utilidad o apoyotanto al niño como al entrenador para el logro de los aprendizajes.

Es de gran importancia que en las primeras semanas o meses de entrenamiento cuando se abordan estos dos fundamentos técnicos que el niño lo utilice pues generará el buen hábito de mantener los brazos completamente extendidos y en la medida en que el Profesor o entrenador observe que ya hay un pleno dominio y conciencia por parte del alumno en cuanto a mantener los brazos técnicamente correctos entonces su uso puede ir disminuyendo hasta lograr un buen manejo para que se deje de usar por completo el material.

A continuación, se sugieren algunas actividades que desde nuestro punto de vista son idóneas para el trabajo y desarrollo de la recepción y el servicio por abajo de forma lateral:

#### Recepción o golpe de antebrazos

- Lanzar el balón, que bote en el piso y golpear con el antebrazo derecho, repetir y que golpee con el brazo izquierdo.
- Lanzar el balón al aire y golpear con el antebrazo derecho antes de que llegue al piso tantas veces como pueda y después con el brazo izquierdo (dominada).
- Lanzar el balón que bote en el piso y golpear con los dos brazos y repetir la acción.



- Lanzar el balón hacia arriba y golpear con ambos antebrazos tantas veces como pueda (dominada).
- Parado frente a la pared, lanzar el balón y golpear con ambos antebrazos sin que caiga el balón al piso.
- Los ejercicios pueden desarrollarse desde diferentes posiciones (sentado en el piso con piernas extendidas y separadas, hincado, sentado en un banco o silla, de pie).



Ilustración 2 Forma correcta de portar las mangas y sujetarse los brazos



Ilustración 3 Dominada con antebrazos



## Servicio por debajo de manera lateral

- Estando colocado de manera lateral a la red a dos metros de distancia, lanzar el balón y golpear suavemente para que este impacte en la misma y regrese.
- Ejecutar el ejercicio anterior, pero ahora a tres metros de distancia en relación con la red y con el propósito de que este pase por encima de la red.
- El ejercicio anterior pero ahora desde el fondo del campo.



Ilustración 4 Servicio por abajo de manera lateral a 3m de la red



## CONCLUSIONES

El uso de este material didáctico será efectivo si existe una interacción correcta entre el alumno y el entrenador que fomente una participación por parte de los alumnos en donde la atención, el interés y la percepción adecuada coadyube al logro de los aprendizajes esperados.

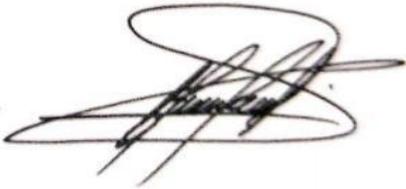
El material debe cumplir con los objetivos especificados y ser de la mejor calidad, igualmente el entrenador o docente debe demostrar dominio y destreza en el uso adecuado del material didáctico.

El proceso de enseñanza y aprendizaje significativo requiere por parte del entrenador o docente un conocimiento claro y preciso sobre la importancia y el uso de este material, para que contribuyan a un buen desarrollo motriz y deportivo en nuestros alumnos.

### Bibliografía

SEP, 2017 Aprendizajes Clave para la Educación Integral  
Argentina 28, Ciudad de México



<b>Valoró</b>	<b>Autorizó</b>
<b>Nombre: Eduardo Zarate Arana</b>	<b>Nombre: Héctor Rayón Salinas</b>
 <b>Firma</b>	 <b>Firma</b>





**Acervo  
Digital  
Educativo**

