

COMO MEJORAR LA TECNICA DE RECEPCION EN VOLEIBOL

La recepción en voleibol es una de las habilidades más importantes para cualquier jugador, ya que es la base para organizar el juego y llevar a cabo un ataque efectivo. Para mejorar la técnica de recepción, es fundamental trabajar en la postura y en el control del cuerpo. El jugador debe estar agachado, con las rodillas flexionadas y el peso del cuerpo sobre las puntas de los pies, lo que facilita un desplazamiento rápido y ágil. Las manos deben estar juntas y los brazos extendidos para formar una plataforma estable con los antebrazos, lo que permitirá dirigir el balón de manera precisa.

Es importante que el jugador mantenga una postura relajada, sin rigidez en los músculos, para poder adaptarse a los diferentes tipos de servicios que recibe. Un servicio flotante, por ejemplo, requiere que el jugador ajuste rápidamente su posición, ya que el balón cambia de dirección en el aire. En cambio, un servicio con efecto o un remate fuerte requiere una mayor concentración y control para amortiguar el impacto y dirigir el balón hacia el colocador. Además, el jugador debe anticipar la dirección y velocidad del balón, lo que le permite estar listo para moverse hacia el lugar adecuado y recibir de manera efectiva.

La práctica constante es esencial para mejorar la técnica de recepción. Realizar ejercicios específicos con diferentes tipos de servicios, practicar desplazamientos rápidos y mantener una actitud concentrada y calmada frente al balón son claves para perfeccionar esta habilidad. Con el tiempo, la recepción se vuelve más precisa y confiable, lo que beneficia a todo el equipo.

PREGUNTAS DE SELECCION MULTIPLE

1. ¿Cuál es la postura recomendada para una buena recepción en voleibol?
 - a) Agachado con las rodillas flexionadas
 - b) De pie, con las piernas rectas
 - c) En cuclillas
 - d) Acostado

2. ¿Qué forma deben tener las manos y los brazos al recibir el balón?
 - a) Las manos separadas y los brazos doblados
 - b) Las manos juntas y los brazos extendidos
 - c) Las manos separadas y los brazos flexionados
 - d) Las manos abiertas y los brazos rectos

3. ¿Qué tipo de servicio requiere que el jugador ajuste rápidamente su posición debido al cambio de dirección del balón?
 - a) Servicio flotante
 - b) Servicio potente
 - c) Remate fuerte
 - d) Servicio largo

4. ¿Qué debe hacer el jugador al recibir un servicio con efecto o un remate fuerte?
 - a) Amortiguar el impacto y dirigir el balón hacia el colocador
 - b) Dejar que el balón rebote
 - c) Hacer un pase corto inmediato
 - d) Golpear el balón con el puño

5. ¿Qué es lo más importante para mejorar la técnica de recepción?
 - a) Practicar solo un tipo de servicio
 - b) Tener una postura rígida
 - c) Practicar constantemente y anticipar la dirección del balón
 - d) Evitar moverse mucho durante la recepción