

APELLIDO, NOMBRE: _____ GRUPO: _____

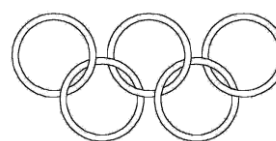
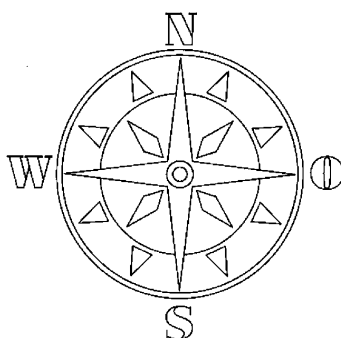
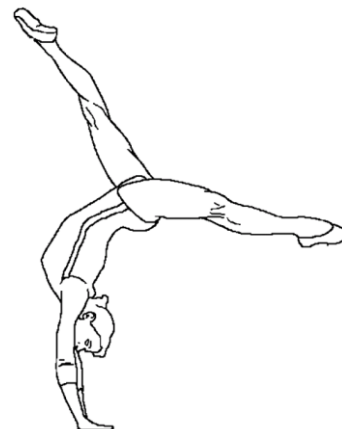
APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O.



www.dibujosparacoloreargratis.com



1. ANATOMÍA BÁSICA.
2. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.
3. LA FUERZA.
4. LA FLEXIBILIDAD.
5. EL BÁDMINTON.
6. EL VOLEIBOL.
7. EL BALONMANO.
8. CÓMO ORGANIZAR TORNEOS DEPORTIVOS.
9. ORIENTACIÓN.



PROFESOR: Alfonso Beamonte

1. ANATOMÍA BÁSICA.

1.1. DEFINICIÓN DE ANATOMÍA.

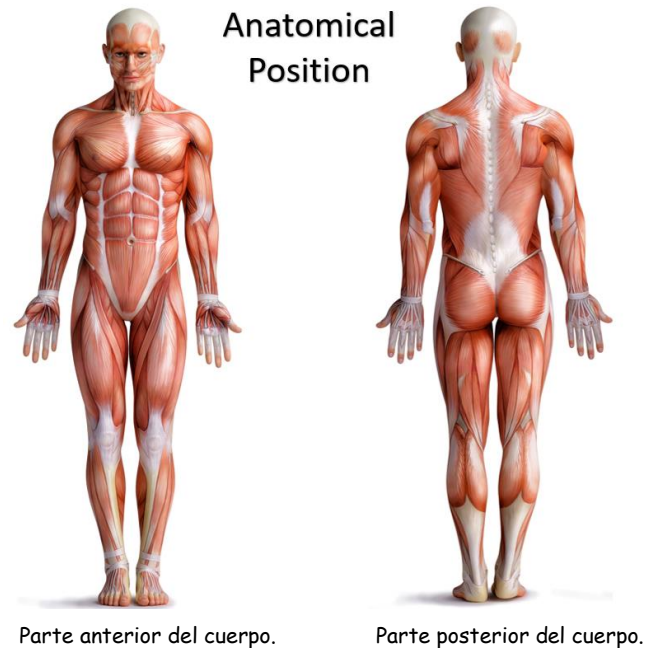
Es la rama de la biología encargada del estudio de la forma y la estructura del organismo y de sus partes. Así, el estudio de la estructura de la pierna (la disposición de sus músculos, huesos...), sería un ejemplo de estudio anatómico.

1.2. LA POSICIÓN ANATÓMICA.

La **posición anatómica** es "la posición de referencia para el estudio anatómico del cuerpo humano". A partir de esta posición describimos las estructuras del cuerpo y los movimientos que realiza.

En esta posición, la persona está de pie, con las piernas juntas o ligeramente separadas. Pies mirando al frente y completamente apoyados en el suelo. Brazos estirados al lado del cuerpo con las palmas de las manos mirando al frente, los pulgares apuntando hacia el exterior y la cabeza y los ojos mirando hacia adelante.

Desde esta posición, la parte de delante del cuerpo es la parte anterior del mismo, mientras que la parte de atrás es la parte posterior.



1.3. LOS PLANOS CORPORALES.

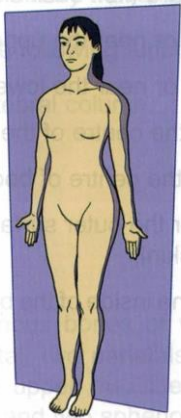
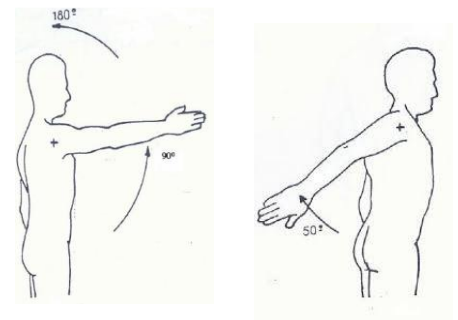
Todos los movimientos que realizamos ocurren en diferentes planos corporales. Un **plano corporal** es "una superficie plana imaginaria que recorre mi cuerpo". Hay 3 planos de movimiento:



PLANO SAGITAL O ANTEROPOSTERIOR

Divide el cuerpo en dos partes, derecha e izquierda. Un movimiento en este plano que desplaza una parte corporal hacia el frente de la posición anatómica, se denomina **flexión**, mientras que un movimiento en este plano dirigido hacia la parte posterior de la posición anatómica se denomina **extensión**.

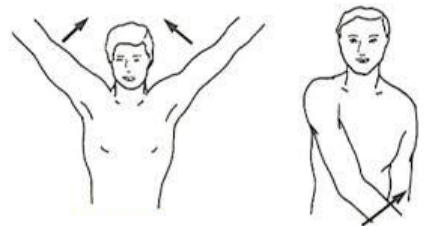
Flexión y extensión de hombro.



PLANO FRONTAL

Divide el cuerpo en dos partes, anterior y posterior. Un movimiento en este plano que desplaza una parte corporal hacia la línea media del cuerpo se denomina **aducción**, mientras que un movimiento en este plano que se aleja de esta línea media se denomina **abducción**. Respecto al cuello y al tronco, los movimientos de estas dos partes corporales en el plano frontal se denominan **inclinaciones laterales**.

Abducción y aducción de hombro.



Existe un movimiento específico, denominado **circunducción**, que sucede al mismo tiempo en los planos sagital y frontal. Este movimiento combina la flexión, la extensión, la abducción y la aducción.

Circunducción de hombros.



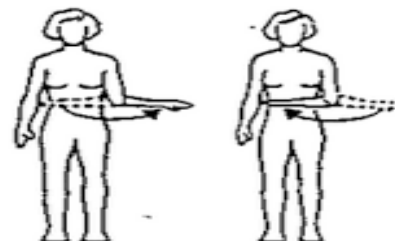
¿Qué dos movimientos suceden cuando los brazos se mueven hacia atrás?

¿Y qué otros dos movimientos ocurren cuando los brazos se mueven hacia adelante?

PLANO TRANSVERSAL

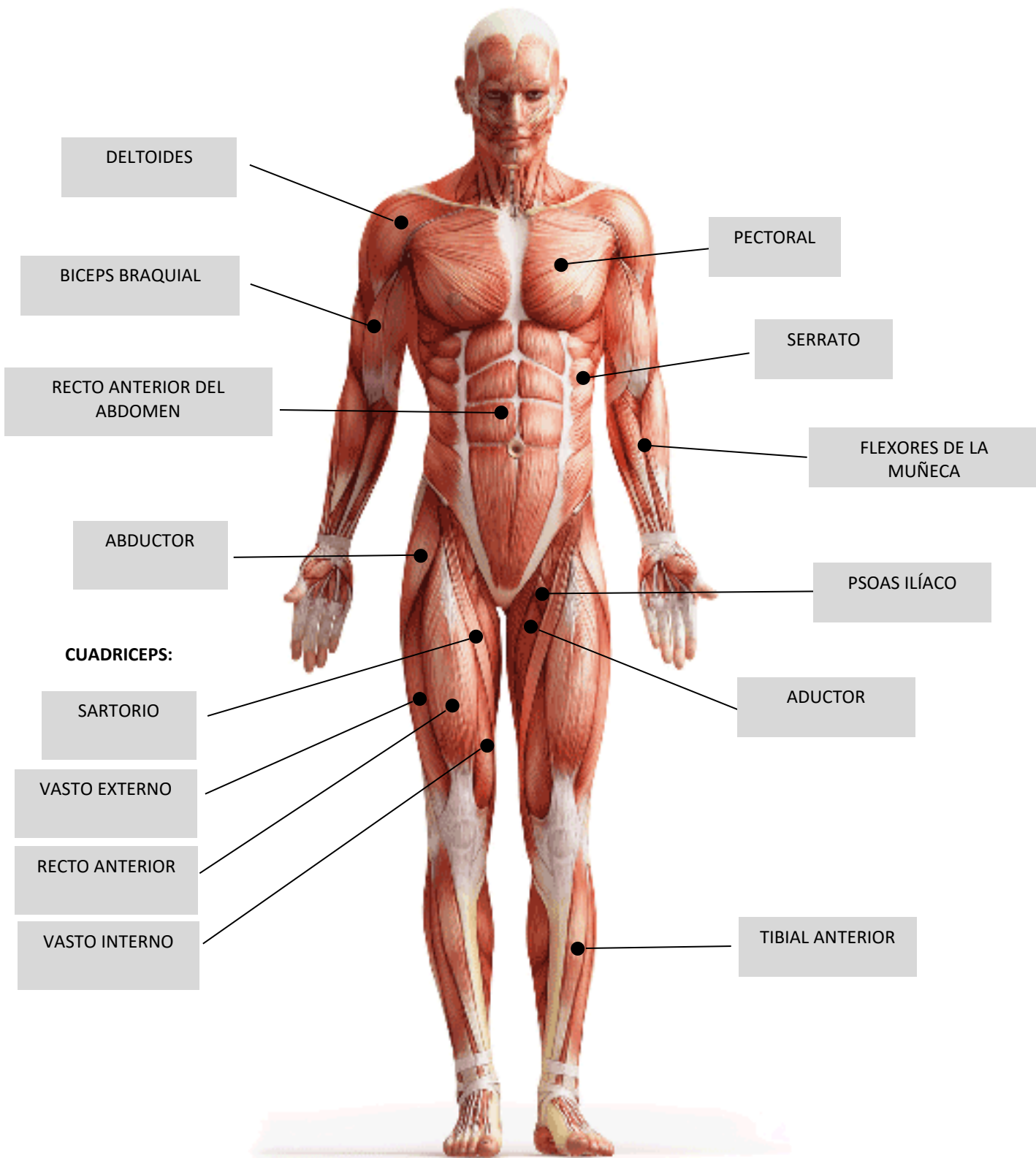
Divide el cuerpo en dos partes, superior y posterior. Un movimiento en este plano que aleja una parte corporal del centro del cuerpo se denomina **rotación externa**, mientras que un movimiento en este plano que la acerca al centro del mismo se denomina **rotación interna**.

Rotación externa e interna del hombro.

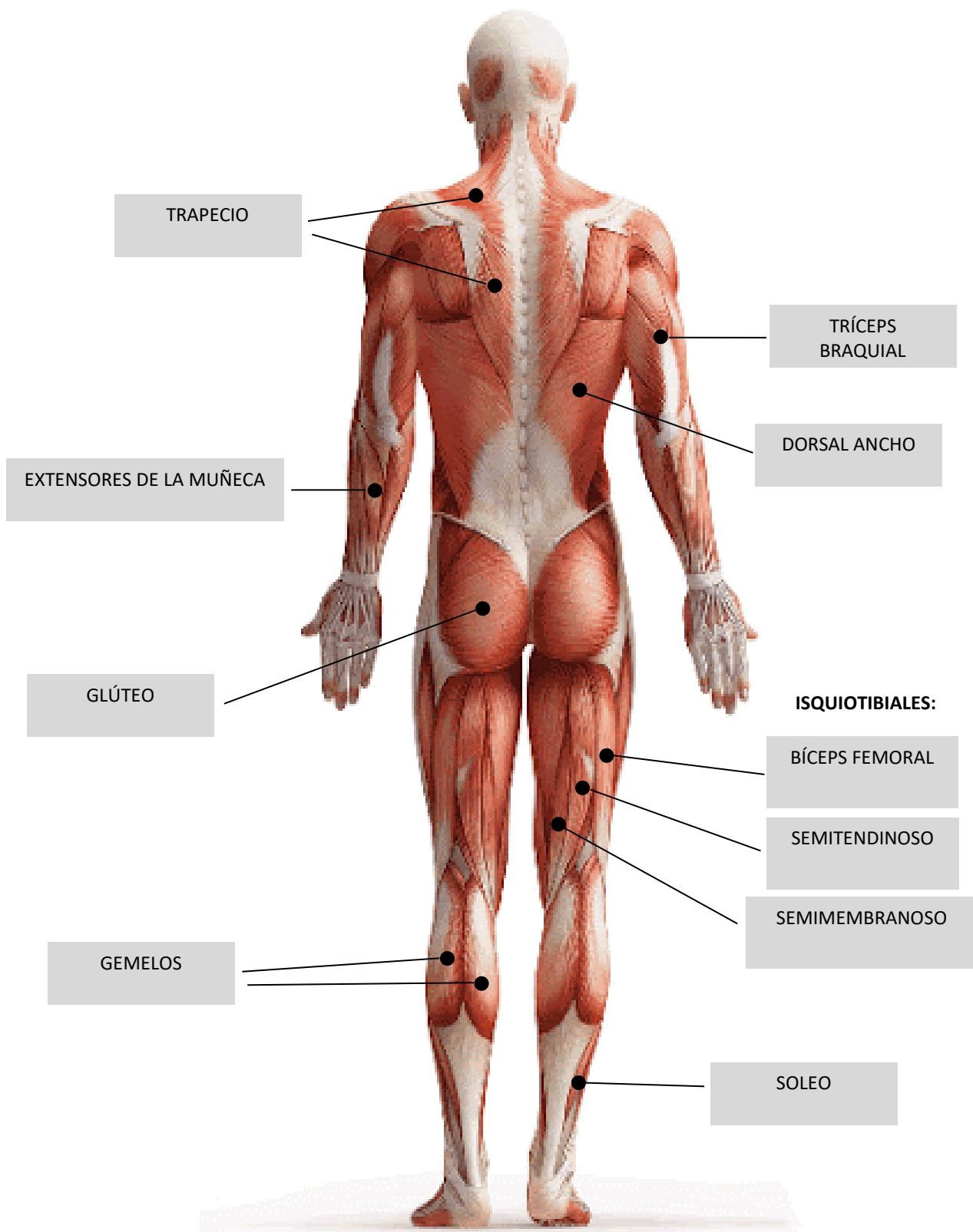


Aunque todos estos movimientos (flexión, abducción, rotación...) implican el desplazamiento de una parte de nuestro cuerpo (brazo, pierna...), nunca debemos olvidar que este movimiento sucede desde las articulaciones. Por este motivo, **no hablamos de flexión, abducción..., de una parte corporal (brazo, pierna...), sino de una articulación específica (hombro, cadera...).**

1.4. PRINCIPALES MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO.

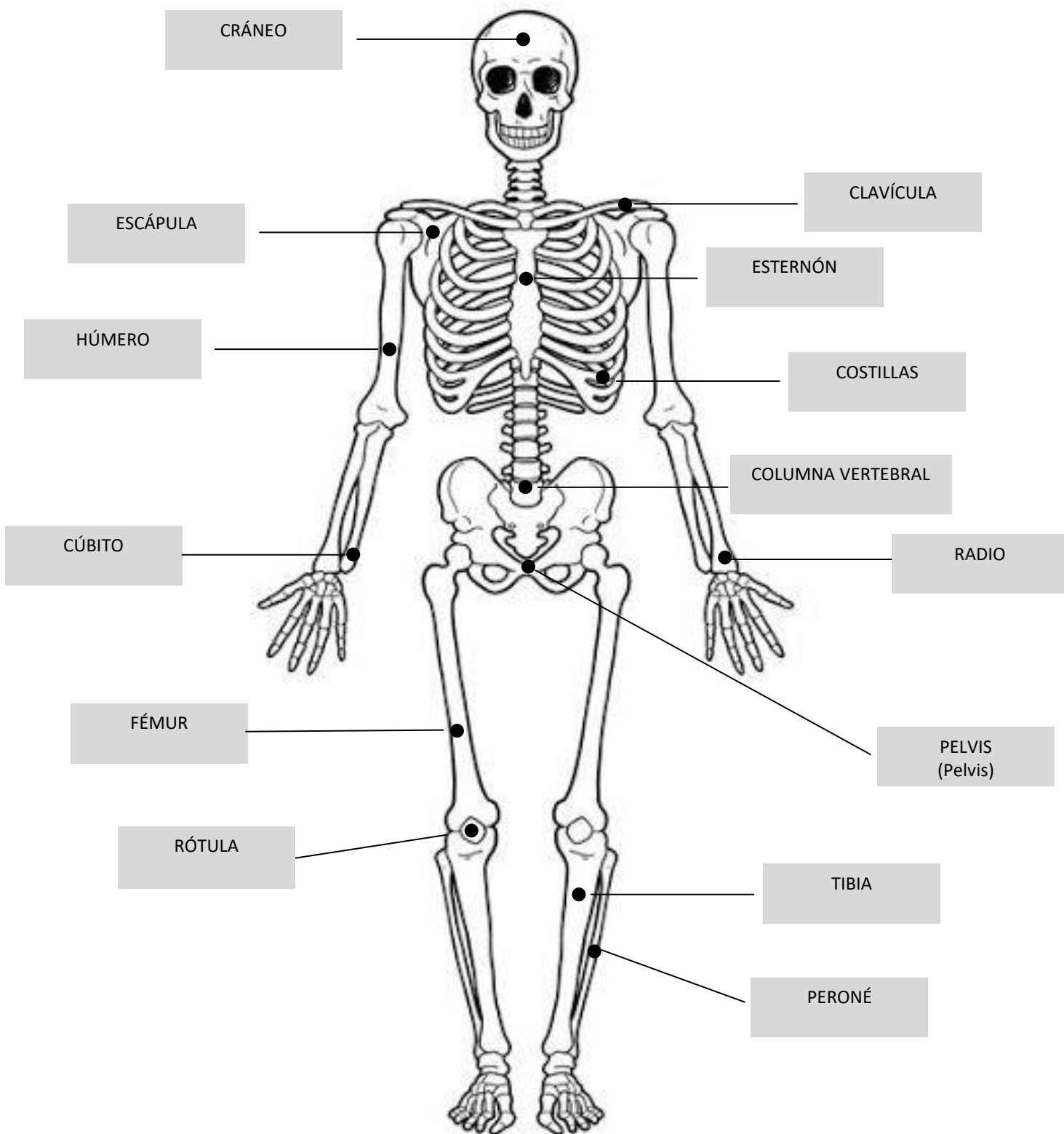


PARTE ANTERIOR



PARTE POSTERIOR

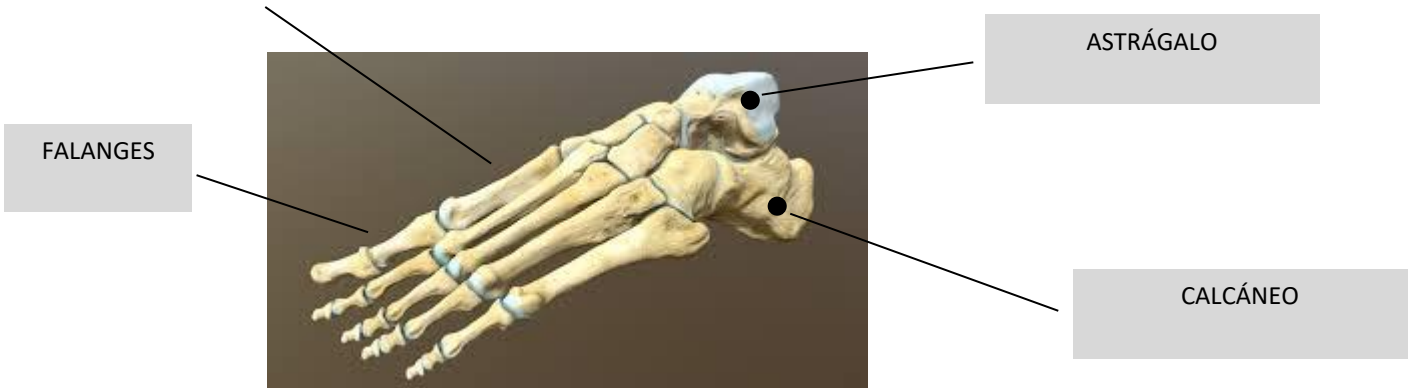
1.5. PRINCIPALES HUESOS DEL CUERPO HUMANO.



www.timvandevall.com
Copyright © 2014 Dutch Renaissance Press LLC.



HUESOS METATARSÍANOS



2. EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

2.1. DEFINICIÓN.

Es un conjunto de ejercicios físicos, generales primero, y específicos después, que se realizan antes de toda actividad física que exija un esfuerzo superior a lo normal, con el fin de preparar al organismo.

AL COMIENZO DE LA CLASE, DEL ENTRENAMIENTO O DEL PARTIDO. SIEMPRE ANTES DE LA ACTIVIDAD PRINCIPAL.

2.2. PRINCIPALES EFECTOS DEL CALENTAMIENTO EN EL ORGANISMO: ¿QUÉ SUCEDE EN MI ORGANISMO?

- **Fisiológicamente**, se activan los aparatos cardiocirculatorio y respiratorio, y los sistemas nervioso y muscular, para que gradualmente el cuerpo pase de un estado de reposo a otro de activación. Así evitamos la sensación de "fatiga prematura", que sucede cuando de repente haces un ejercicio intenso inmediatamente después de un estado de inactividad.
 - Aumenta la frecuencia cardíaca (FC) progresivamente, llegando así la sangre más rápidamente a los músculos.
 - Aumenta la frecuencia respiratoria, incrementándose así la llegada de oxígeno (O₂) y la expulsión de dióxido de carbono (CO₂).
 - Disminuye la viscosidad muscular, lo que permite a los músculos activarse y estirarse con más facilidad.
 - Aumenta la velocidad de los procesos nerviosos (percepción del estímulo y transmisión de la información), reduciéndose así los tiempos de reacción.
- **Mentalmente**, aumenta la concentración y la atención.
- **A nivel coordinativo**, como consecuencia de practicar las principales técnicas que posteriormente llevaré a cabo durante el entrenamiento o el partido, realizo las acciones con mayor soltura y efectividad.



2.3. PRINCIPALES OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO: ¿PARA QUÉ CALENTAMOS?

- **Calentar para evitar lesiones.**

Si calientas progresivamente habrá un menor riesgo de que te lesiones durante la actividad principal.
- **Calentar para mejorar el rendimiento.**

Tienes que calentar antes de un entrenamiento o de un partido si quieres dar lo mejor de ti desde el primer momento.

2.4. FASES DEL CALENTAMIENTO.

- 1- **Movilidad articular:** supone mover lentamente y con amplitud todas las articulaciones que emplearemos después. *Por ejemplo: tobillos, rodillas, cadera...*



2- **Ejercicios de activación:** comenzamos con un trote suave, continuamos con ejercicios de mayor intensidad, como *desplazamientos laterales*, carrera cruzando piernas, talones atrás, rodillas arriba..., y finalizamos con varios esprints cortos.



3- **Ejercicios específicos:** son ejercicios para preparar las acciones técnicas que posteriormente realizaremos durante el entrenamiento o el partido. *En tenis, por ejemplo, antes de un partido realizaríamos golpes de derecha y revés, voleas, globos y remates, saques...*



2.5. ASPECTOS QUE DEBES TENER EN CUENTA:

- Intenta calentar todo tu cuerpo, si bien debes dar prioridad a las partes que más van a participar.
- Aumenta progresivamente la intensidad y la complejidad técnica de los ejercicios.
- El calentamiento debe durar, aproximadamente, un cuarto de la sesión completa (clase, entrenamiento...). Antes de un partido debería durar más (nunca menos de media hora).
- Has de terminar el calentamiento sudando, pero no cansado.

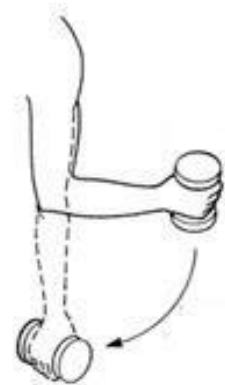
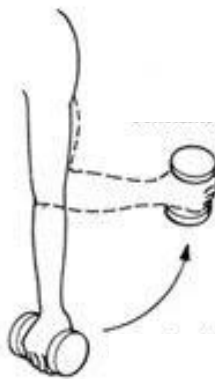
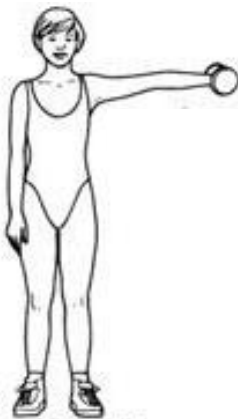
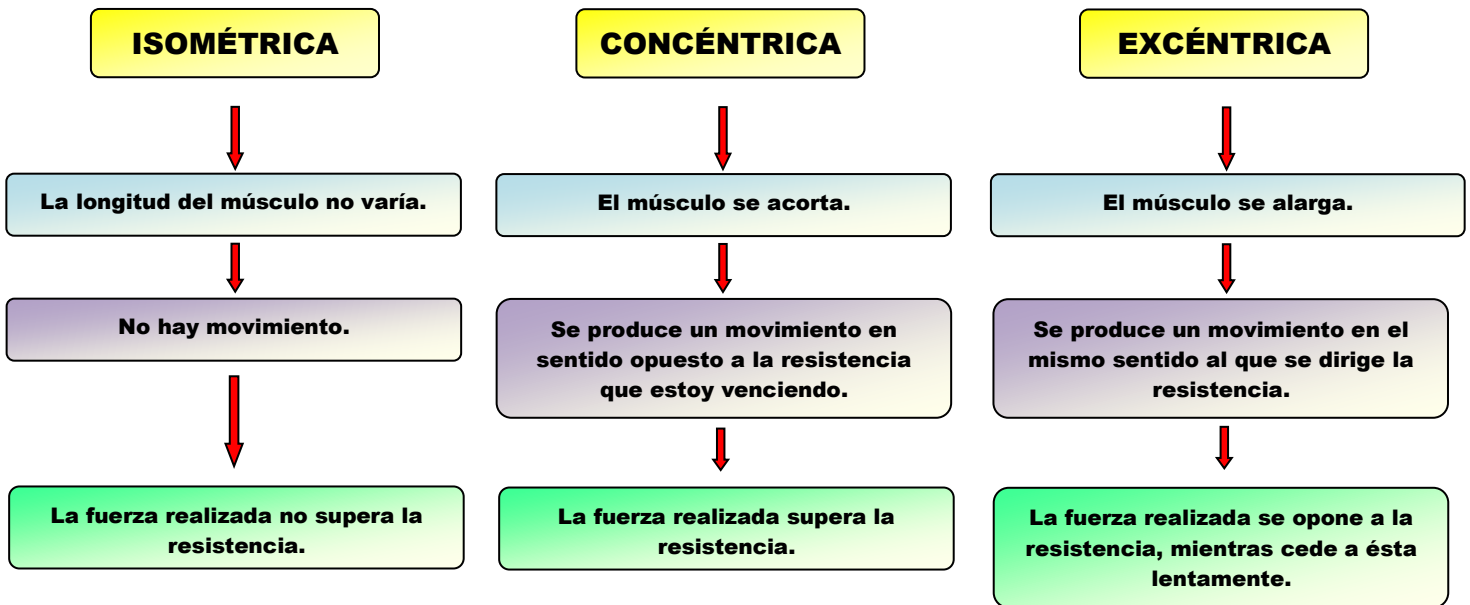
3. LA FUERZA.

3.1. DEFINICIÓN.

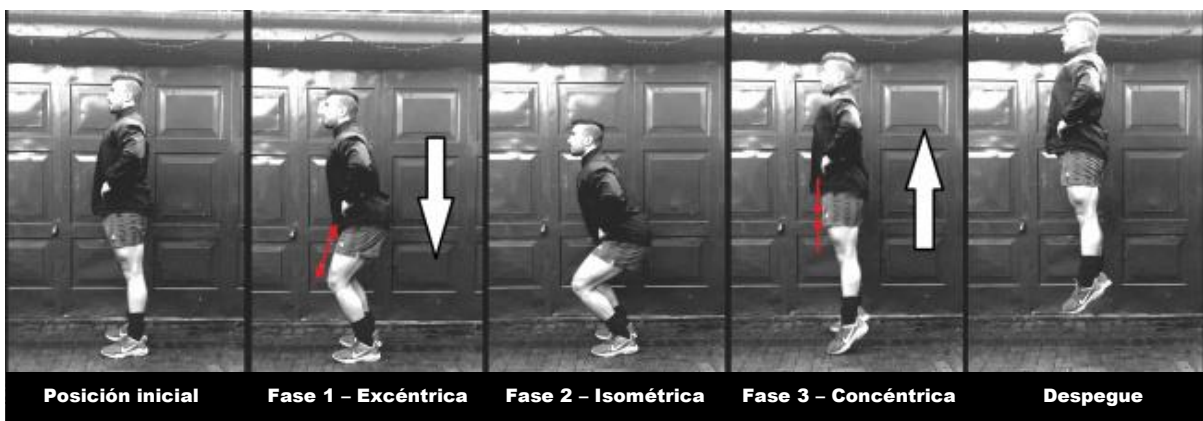
Es la capacidad del músculo esquelético de generar una tensión intramuscular (dentro del músculo), con el objetivo de soportar o vencer una resistencia. *Por ejemplo, intentar soportar un peso que me vence poco a poco, realizar el ejercicio de press de banca para pectorales, realizar un salto vertical, escalar...*

3.2. TIPOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR.

Como consecuencia de la tensión generada en el interior del músculo, éste se puede activar de alguna de las siguientes maneras:



Sucesión de activaciones del músculo cuádriceps durante el salto vertical.



3.3. TIPOS DE FUERZA.

A partir de los tres tipos de activación muscular que existen, distinguimos diversos tipos de fuerza. Los principales son:

A) FUERZA ESTÁTICA O ISOMÉTRICA.

Es el tipo de fuerza en la que no vencemos la resistencia a la que nos enfrentamos y en la que, por lo tanto, no se genera ningún movimiento.

B) **FUERZA DINÁMICA.** Es un tipo de fuerza en la que, como su nombre indica, se genera movimiento. Podemos distinguir, entre otras, los siguientes tipos de fuerza dinámica:

- **Fuerza máxima.** Es el tipo de fuerza ejercida por los músculos para vencer elevadas o muy elevadas resistencias. Por ejemplo: halterofilia, levantamiento de piedra...
- **Fuerza explosiva o velocidad.** Es el tipo de fuerza ejercida por los músculos para superar una resistencia con la máxima velocidad posible. Por ejemplo: los saltos y lanzamientos de atletismo.
- **Fuerza resistencia.** Es el tipo de fuerza ejercida por los músculos para soportar una sucesión repetida de activaciones musculares durante un periodo largo de tiempo. Por ejemplo: judo, ciclismo en ruta, remo, ciertas distancias de natación...



3.4. TESTS QUE EVALÚAN (MIDEN) LA FUERZA.

<p>TEST DE 1 REPETICIÓN MÁXIMA: fuerza máxima.</p> <p>Es un test para conocer el máximo peso que un individuo puede levantar en un ejercicio concreto. Al ser su máximo peso, solo lo puede levantar 1 vez.</p>	
<p>TEST DE SALTO VERTICAL: fuerza explosiva.</p> <p>Es un test que mide la fuerza explosiva de las extremidades inferiores a partir de la altura del salto vertical.</p>	
<p>TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS MANTENIDA: fuerza resistencia.</p> <p>Es un test de fuerza resistencia de brazos que mide el tiempo que la persona puede mantenerse agarrada con la barbilla por encima de la barra.</p>	

3.5. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA.

Existen muchos métodos para desarrollar la fuerza. En función del tipo de fuerza que quiera desarrollar, escogeré uno u otro. En el instituto trabajamos la **fuerza resistencia**. Los siguientes métodos son los que utilizamos en 4º ESO para trabajar este tipo de fuerza:

- **Método de autocargas.** Método para desarrollar la fuerza en el que trabajamos con nuestro propio peso corporal. Por ejemplo: flexiones de brazos, abdominales, medias sentadillas...

- **Método de sobrecargas ligeras.** Método para desarrollar la fuerza en el que empleamos cargas/pesos externos ligeros como, barras, mancuernas, cintas elásticas, balones medicinales...

A tu edad no debes trabajar con cargas elevadas para desarrollar la fuerza. Antes de pasar a un trabajo propio de gimnasio, tienes que desarrollar la fuerza con los métodos descritos arriba. Si te saltas este paso, puedes sufrir lesiones de cierta importancia.

3.6. CÓMO ORGANIZAR TU SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Cuando trabajamos cualquier capacidad física, pero más especialmente la fuerza, utilizamos un vocabulario específico para organizar nuestra sesión de entrenamiento. Es el siguiente:

REPETICIONES	Es cada una de las veces que realizo el movimiento. Por ejemplo, cada vez que subo el tronco al hacer abdominales.
SERIE	Es un conjunto de repeticiones. Por ejemplo, si voy a hacer 3 series de abdominales, voy a hacer 3 veces el conjunto de repeticiones que haya decidido previamente.
EJERCICIO	Son las series (con sus repeticiones) que voy a hacer.
PERIODO DE RECUPERACIÓN	Es el tiempo que debo descansar entre series.

Por ejemplo:

DIA 1. LUNES.			
Ejercicio	Series	Repeticiones	Periodo de descanso
Media sentadilla	3	20	90"
Abdominales	3	30	90"
Flexiones de brazos	3	15	90"
...			

El número de series y repeticiones, y el tiempo de descanso entre series, varía en función de nuestro nivel de condición física y el tipo de fuerza (máxima, explosiva...), que estoy trabajando.

3.7. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA SOBRE EL ORGANISMO.

- **Desarrolla nuestra masa muscular**, lo que favorece que los músculos puedan soportar mayores cargas sin riesgo de lesionarse.
- Si fortalecemos los músculos responsables de mantener nuestra postura corporal (especialmente los abdominales y los músculos de la espalda - trapecio, romboides, dorsal ancho...-), **conseguiremos una postura más erguida.**
- **Aumenta la densidad ósea de los huesos que se movilizan durante el trabajo de fuerza.** Por lo tanto, **aumenta la resistencia de los huesos frente a presiones externas.**

Ahora, contesta a las siguientes preguntas:

NO ES OBLIGATORIO QUE LO HAGAS, PERO SI CONTESTAS APRENDERÁS MEJOR LA TEORÍA. ADEMÁS, ALGUNAS DE ESTAS PREGUNTAS APARECERÁN EN EL EXAMEN TEÓRICO DEL TRIMESTRE.

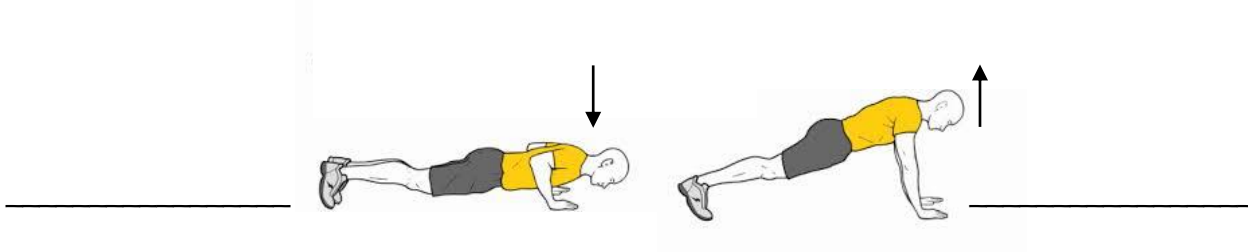
Escribe los principales movimientos articulares que la activación concéntrica de los siguientes músculos genera (or ejemplo: flexión del hombro, extensión de la muñeca...). Ten en cuenta que a veces un músculo puede generar más de una acción. Si esto ocurre, escribe máximo 2 movimientos articulares que genere. Para contestar a estas preguntas no es necesario que busques en internet, lo mejor es que practiques contigo mismo, activando tus músculos.

Músculo	Principal movimiento articular
Deltoides	
Bíceps	
Pectoral	
Glúteo	
Isquiotibiales	

Atendiendo a ambas imágenes, ¿qué tipo de activación muscular está realizando el tríceps braquial en cada una de ellas -al bajar y subir el cuerpo-?



¿Y los pectorales?



4. LA FLEXIBILIDAD.

4.1. DEFINICIÓN.

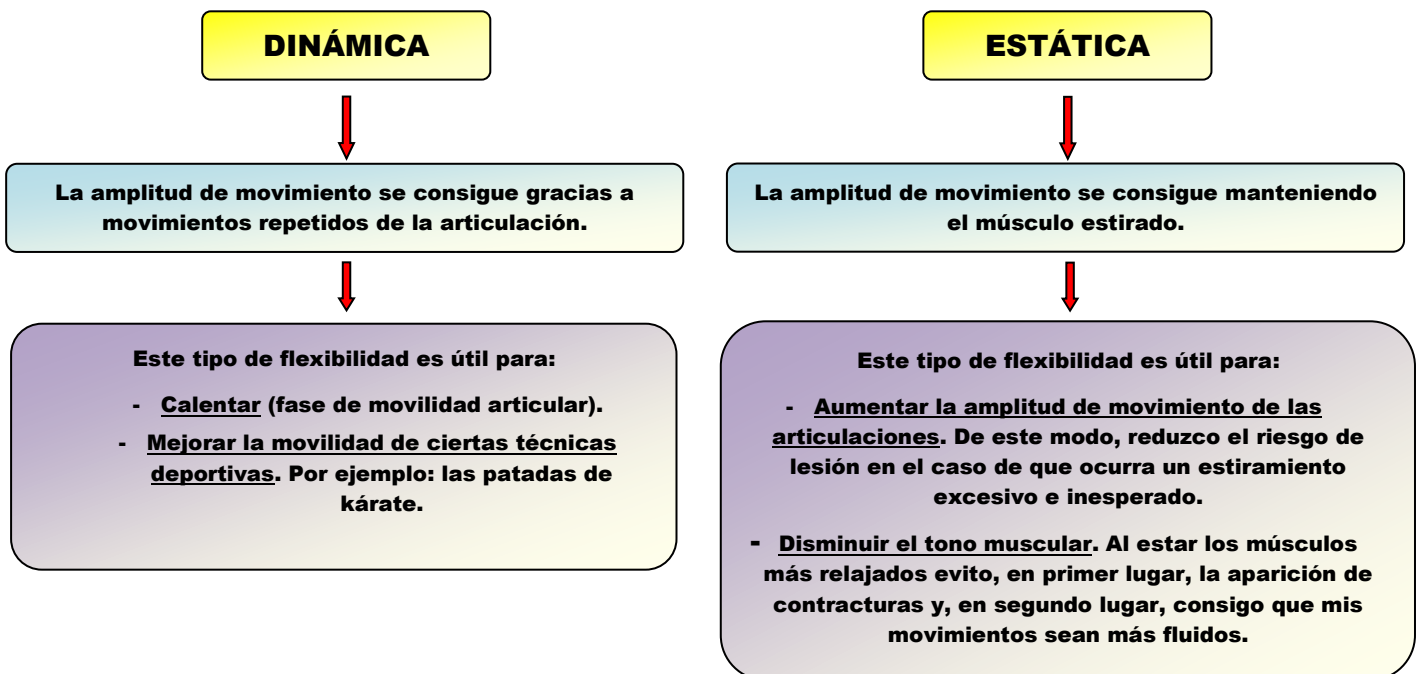
Definimos flexibilidad como la capacidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud.

FLEXIBILIDAD = MOVILIDAD ARTICULAR + ELONGACIÓN MUSCULAR.

Al trabajar la FLEXIBILIDAD, lo que hacemos es **movilizar una articulación gracias a la capacidad de elongación de los músculos adheridos a la misma**. Así, por ejemplo, cuando estoy estirando el hombro, lo que estoy haciendo es movilizar el hombro gracias a que los músculos del mismo, especialmente el deltoides, me lo permiten al estirarse.

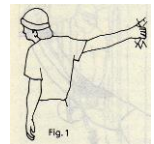
Por lo tanto, un TRABAJO REGULAR DE LA FLEXIBILIDAD va a provocar **una mejora de la movilidad de la articulación trabajada como consecuencia de que los músculos adheridos a la misma han aumentado su capacidad de estiramiento**.

4.2. TIPOS DE FLEXIBILIDAD.

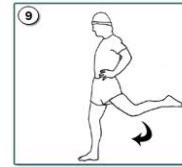


Además de lo anterior, la **FLEXIBILIDAD ESTÁTICA** puede realizarse:

- **Sin ayuda externa** (FLEXIBILIDAD ESTÁTICA ACTIVA), esto es, mediante estiramientos realizados por uno mismo.
- **O con ayuda externa** (FLEXIBILIDAD ESTÁTICA PASIVA). De este segundo modo, las ganancias de flexibilidad son mayores.



Por su parte, la **FLEXIBILIDAD DINÁMICA** se realiza mediante movimientos hechos por uno mismo.



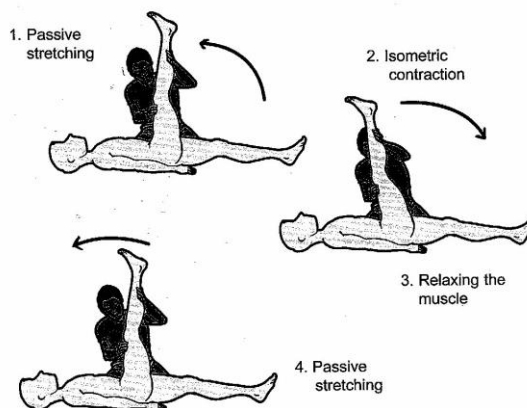
4.3. TESTS QUE EVALÚAN (MIDEN) LA FLEXIBILIDAD.

<p>TEST DE FLEXIBILIDAD DE HOMBRO.</p> <p>Es un test que mide la movilidad articular de hombros a partir de la distancia que hay entre los dedos corazón de ambas manos.</p>	
<p>TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO.</p> <p>Mide la flexión de tronco al intentar llegar lo más lejos posible con las manos (en este test juega un papel importante la flexibilidad de los músculos isquiotibiales).</p>	

4.4. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD.

Como consecuencia de los dos tipos de flexibilidad que existen (dinámica y estática), existen 3 métodos básicos de entrenamiento de la flexibilidad: el método dinámico, el método estático y el método de facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF).

- **Método dinámico.** El objetivo de este método es aumentar la movilidad de las articulaciones mediante la realización de movimientos como giros, balanceos, lanzamientos... Este método hay que realizarlo con precaución, pues cuando un músculo se elonga violentamente, de manera refleja responde contrayéndose. Es un mecanismo defensivo que se denomina reflejo miotático, que provoca que el músculo se acorte y contracture, justamente lo contrario de lo que pretendemos.
- **Método estático.** Consiste en llevar la articulación, progresivamente, hasta el límite de su movimiento. En este punto, mantenemos la posición durante 20-30 segundos, sin sentir dolor, pero sí una tensión soportable.
- **Facilitación neuromuscular propioceptiva.** Este es el método más efectivo para mejorar la flexibilidad. Se realiza en 4 fases:
 1. Estiramiento estático pasivo del músculo durante 10 segundos.
 2. Activación isométrica del músculo durante 5 segundos.
 3. Breve relajación del músculo (2-3 segundos).
 4. Nuevo estiramiento estático pasivo del músculo para aumentar el límite inicial de movimiento, durante 30 segundos.



Este método es más efectivo que otros métodos de la flexibilidad porque durante su ejecución se produce una inhibición muscular, una relajación refleja del músculo denominada reflejo miotático inverso. Este reflejo se produce como consecuencia de la activación concéntrica, y permite al músculo conseguir mayores rangos de movimiento.

4.5. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL ORGANISMO.

- **Aumenta la movilidad articular**, lo que permite realizar movimientos más amplios.
- **Se reduce el tono muscular**, disminuyendo el riesgo de sufrir lesiones musculares.
- **Mejora la capacidad de rendimiento**. Si los músculos no están contracturados, se podrán activar con más fluidez. Esto favorecerá que los movimientos del deportista sean más rápidos y sueltos.

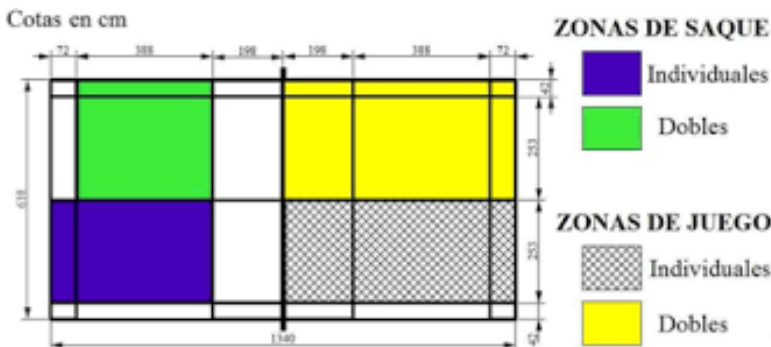
5. EL BÁDMINTON.

5.1. DEFINICIÓN.

El bádminton es un deporte de adversario practicado en una pista rectangular (13'40 metros de largo x 6'10 metros de ancho), dividida en dos mitades por una red de cierta altura (1,55 metros). Se trata de un deporte en el que juegan dos jugadores (modalidad individual) o parejas (dobles). Para su juego, el jugador debe emplear una raqueta con la que golpear un volante que ha de superar la red. El objetivo del juego es conseguir que el volante caiga al suelo del campo rival, o enviar el volante al campo contrario de tal manera que el jugador rival no pueda devolverlo a pesar de golpearlo.



5.2. LA PISTA.



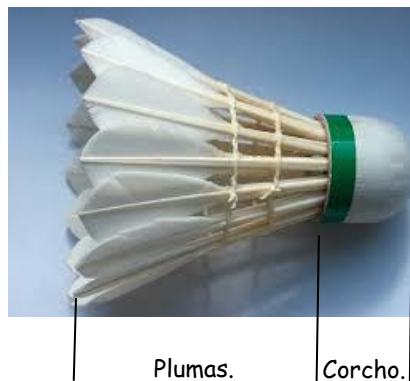
IMPORTANTE

Las líneas forman parte del área de juego que delimitan. Es decir, si el volante cae en la línea, se considera que ha caído dentro del campo.

5.3. LA RAQUETA Y EL VOLANTE.



Volante de plumas.



Volante sintético.



5.4. SISTEMA DE PUNTUACIÓN.

Un partido acaba cuando un jugador o pareja gana 2 juegos de 21 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos sobre el rival. Así, si el marcador está 20-20, el juego no finalizará hasta que uno de los jugadores o parejas consiga 2 puntos de ventaja sobre el rival (22-20, 23-21, 24-22...). Sin embargo, el máximo de puntos que se puede jugar en un juego es de 30. De este modo, si el marcador va 29-29, el jugador que gane el siguiente punto, gana el juego (30-29).



Una vez que termina un juego, los jugadores o parejas cambian de lado de campo. Si se tiene que jugar un tercer juego, los jugadores o parejas vuelven a cambiar de lado de campo en el momento en el que uno de ellos llega a 11 puntos.

El jugador o pareja que gana un juego, empieza sacando en el siguiente.

5.5. OTRAS REGLAS.

- El volante no puede ser tocado dos veces seguidas.
- Si el volante toca el cuerpo del jugador, es punto para el oponente.
- El jugador no puede tocar la red o sus soportes con su cuerpo o raqueta mientras el volante está en juego.
- El jugador no puede colocar su raqueta cerca de la red para bloquear u obstruir el golpe del rival.
- El volante no se puede tocar mientras está en el campo rival. He de esperar a que pase la red para jugarlo.
- El volante no puede tocar el techo o las paredes. De ocurrir esto, pierde el punto el jugador que lo ha enviado ahí.
- El jugador no puede invadir el campo rival pasando sus piernas por debajo de la red.
- Si el volante toca la red y pasa al campo contrario, hay que seguir jugando.

5.6. REGLAS DE SAQUE.

Antes de que comience el partido, el árbitro realiza un sorteo para decidir quién empieza sacando y el lado en el que cada jugador va a comenzar jugando. El jugador que gana el sorteo puede elegir entre:

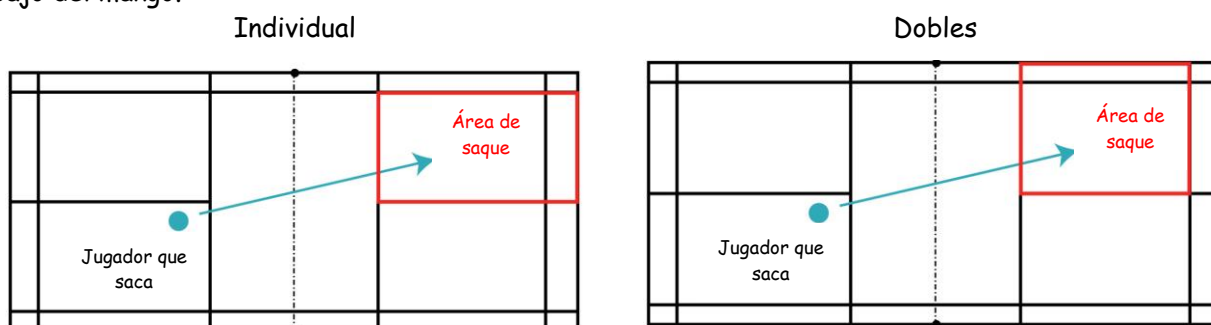
- Sacar.
- Restar (no sacar).
- Lado de juego.

En función de lo que elija el jugador que ha ganado el sorteo, el otro jugador podrá elegir entre las demás opciones que le queden. *Así, por ejemplo, si el jugador que ha ganado el sorteo ha elegido comenzar jugando en un lado del campo, el otro jugador puede elegir entre sacar o no sacar.*

Al comienzo del juego (0-0) y cuando la puntuación del jugador que saca es PAR, el saque se realiza desde el área derecha de saque. Sin embargo, cuando la puntuación del jugador que saca es IMPAR, el saque se realiza desde el área izquierda de saque. El jugador que gana el punto es el que saca, y el saque se realiza en diagonal. En cualquier caso, antes de sacar, el jugador debe siempre asegurarse de que su rival está preparado.

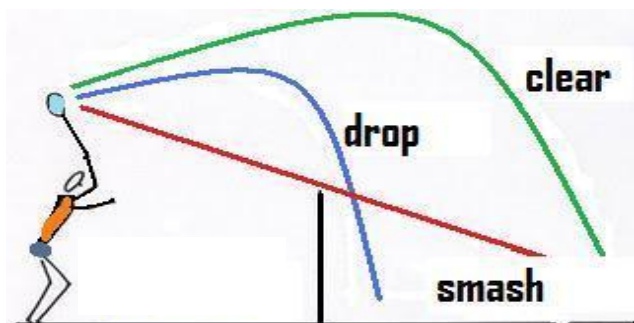
En el momento del saque, los pies tanto del jugador que saca como del que resta han de estar en contacto con el suelo y, bajo ninguna circunstancia, sus pies estarán pisando las líneas que delimitan sus respectivas áreas de saque y resto.

Finalmente, al sacar, la raqueta ha de golpear el volante por debajo de la cintura y con su cabeza estando por debajo del mango.

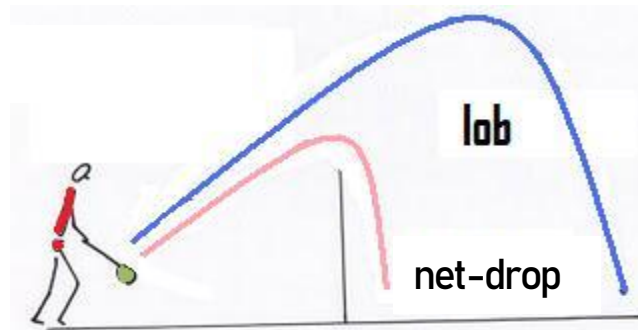


5.7. GOLPES BÁSICOS.

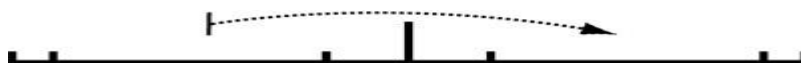
Golpes por encima de la cabeza.



Golpes por debajo de la cabeza.



Drive



Clear: despeje.
Drop: dejada.
Smash: remate.

Lob: globo.
Net-drop: dejada de red.

6. EL VOLEIBOL.

6.1. DEFINICIÓN.

El voleibol es un deporte de equipo que se juega en una pista rectangular dividida en dos mitades por una red de considerable altura. Se enfrentan dos equipos de 6 jugadores y el objetivo es conseguir que la bola caiga en el suelo del campo contrario, o golpear la bola de tal modo que el equipo rival no pueda devolverla.



6.2. ORIGEN DEL VOLEIBOL.

El voleibol fue inventado en 1895 por un profesor de Educación Física de la Universidad de Springfield llamado **William G. Morgan**. Morgan se inspiró en el tenis cuando creó el voleibol: el objetivo era crear un juego divertido en el que no hubiera ningún contacto físico y al que todos pudieran jugar. Al principio Morgan llamó a este deporte "mintonette", pero poco después recibió su nombre actual: **voleibol**.



William G. Morgan

El voleibol llegó a Europa durante la 1ª Guerra Mundial de manos de los soldados norteamericanos. En 1920 llegó a Cataluña y poco después empezó a extenderse por toda España.

La Federación Española de Voleibol se fundó en 1960 y desde los Juegos Olímpicos de Tokio (1964), el voleibol ha sido deporte olímpico.

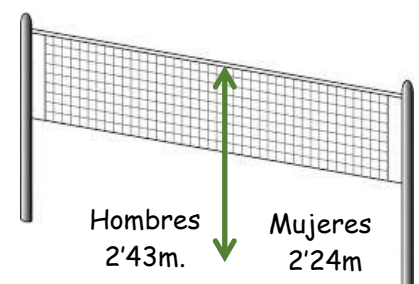
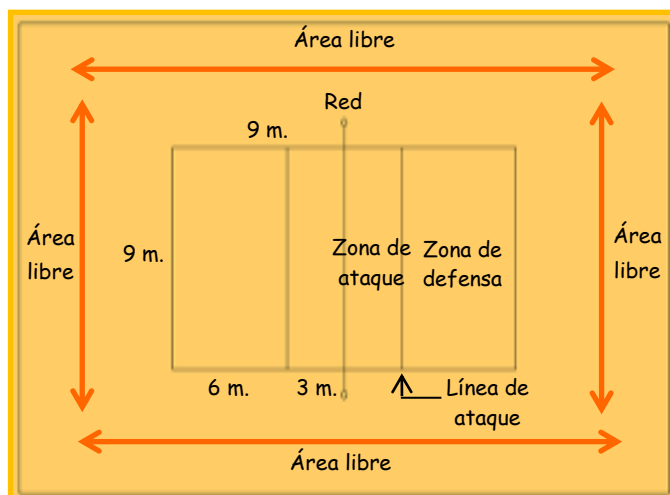


Massachusetts (Estados Unidos)



Equipo de voleibol de la Universidad de Springfield en 1895.

6.3. LA PISTA.



6.4. SISTEMA DE PUNTUACIÓN.

Un partido acaba cuando un equipo gana 3 juegos de 25 puntos (se juega al mejor de 5 juegos), con una ventaja mínima de 2 puntos sobre el equipo rival. Así, si el marcador está 24-24, el juego no finalizará hasta que uno de los equipos consiga 2 puntos de ventaja sobre el adversario (26-24, 27-25, 28-26...).

Si se llega al 5º juego, éste se juega hasta 15 puntos, siendo obligatorio también ganar el juego con dos puntos de diferencia sobre el equipo rival.

Antes de que comience el partido, el árbitro realiza un sorteo para decidir qué equipo empieza sacando y el lado del campo en el que cada equipo comienza jugando. Una vez que termina un juego, los equipos cambian de lado de campo y el equipo que no ha empezado sacando en el juego anterior comienza sacando ahora.

Si hay que jugar un 5º juego, el árbitro realiza un nuevo sorteo para elegir el equipo que comienza sacando y el lado de juego de cada equipo. En este 5º juego, cuando un equipo llega a 8 puntos se cambian de lado de juego.

6.5. OTRAS REGLAS.

- Puedes jugar la pelota con cualquier parte del cuerpo, pero no puedes retenerla.
- Cada equipo puede golpear la bola un máximo de 3 veces antes de pasarla al otro campo (el bloqueo no cuenta como golpe).
- El equipo que gana el punto saca.
- Un mismo jugador no puede golpear la bola 2 veces seguidas, con la excepción del bloqueo. En este caso en particular, el jugador que ha bloqueado el ataque rival puede golpear la bola inmediatamente después,
- Si la bola toca la red (sin pasar al otro campo) durante el primer o segundo toque del equipo, se puede seguir jugando.
- Si el balón toca la red durante el saque, pero pasa al campo rival, el saque se considera válido.
- Está prohibido bloquear el saque.
- Al igual que en el tenis o en el bádminton, las líneas se consideran parte de la pista que delimitan. Es decir, si la bola cae encima de una de las líneas que delimitan el campo, se considera que la bola ha entrado dentro.
- Está prohibido, tanto pasar cualquier parte del cuerpo por debajo de la red, como tocar la red.

6.6. POSICIONES Y ROTACIÓN.

Cada media pista se divide en seis zonas (1, 2, 3, 4, 5 and 6). Antes de cada saque:

- Los jugadores que ocupan las posiciones 1, 6 y 5 son los jugadores defensores o zagueros. Estos jugadores tienen prohibido realizar una acción de ataque (remate) saltando desde delante de la línea de ataque (pueden rematar si saltan desde detrás de dicha línea).
- Los jugadores que ocupan las posiciones 2, 3 y 4 son los jugadores atacantes.

Una vez realizado el saque, todos los jugadores pueden moverse libremente por su media pista. Cuando un equipo recupera el derecho a sacar (esto ocurre cuando gana el punto, habiendo sacado el equipo contrario), todos sus jugadores rotan una posición en sentido de las agujas del reloj (mirad la imagen de la derecha). Tras rotar los jugadores, el jugador que ocupe la zona 1 será el jugador encargado de sacar, y continuará sacando mientras su equipo gane el punto (durante ese tiempo los jugadores no rotan).

