



UNIVERSIDAD  
POLITÉCNICA  
DE MADRID

PROCESO DE  
COORDINACIÓN DE LAS  
ENSEÑANZAS PR/CL/001



Facultad de Ciencias de la  
Actividad Física y del Deporte -  
Inef

# ANX-PR/CL/001-01

## GUÍA DE APRENDIZAJE

### ASIGNATURA

**115100045 - Tecnificación en Deporte: Voleibol**

### PLAN DE ESTUDIOS

11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

### CURSO ACADÉMICO Y SEMESTRE

2019/20 - Segundo semestre

## Índice

---

### Guía de Aprendizaje

1. Datos descriptivos.....	1
2. Profesorado.....	1
3. Conocimientos previos recomendados.....	2
4. Competencias y resultados de aprendizaje.....	2
5. Descripción de la asignatura y temario.....	3
6. Cronograma.....	7
7. Actividades y criterios de evaluación.....	10
8. Recursos didácticos.....	13

## 1. Datos descriptivos

### 1.1. Datos de la asignatura

<b>Nombre de la asignatura</b>	115100045 - Tecnificación en Deporte: Voleibol
<b>No de créditos</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Optativa
<b>Curso</b>	Tercero curso
<b>Semestre</b>	Sexto semestre
<b>Período de impartición</b>	Febrero-Junio
<b>Idioma de impartición</b>	Castellano
<b>Titulación</b>	11AF - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Centro responsable de la titulación</b>	11 - Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Inef
<b>Curso académico</b>	2019-20

## 2. Profesorado

### 2.1. Profesorado implicado en la docencia

<b>Nombre</b>	<b>Despacho</b>	<b>Correo electrónico</b>	<b>Horario de tutorías *</b>
Joaquin Lopez Gonzalez	104	joaquin.lopez@upm.es	Sin horario.
Carlos Lopez Serrano	104	carlos.lopezs@upm.es	Sin horario.
Juan Jose Molina Martin (Coordinador/a)	104	juanjose.molina@upm.es	Sin horario.

\* Las horas de tutoría son orientativas y pueden sufrir modificaciones. Se deberá confirmar los horarios de tutorías con el profesorado.

## 3. Conocimientos previos recomendados

---

### 3.1. Asignaturas previas que se recomienda haber cursado

El plan de estudios Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte no tiene definidas asignaturas previas recomendadas para esta asignatura.

### 3.2. Otros conocimientos previos recomendados para cursar la asignatura

- Reglamento básico del Voleibol

## 4. Competencias y resultados de aprendizaje

---

### 4.1. Competencias

CE01 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. Nivel 3.

CE09 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo. Nivel 2.

CG02 - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG03 - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG05 - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG08 - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG14 - Utilizar y aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, usando las principales fuentes de información científica disponibles.

## 4.2. Resultados del aprendizaje

RA192 - Comprender los principios, contenidos y métodos de la táctica individual del voleibol

RA193 - Ejecutar las habilidades técnicas-tácticas que posibiliten el desarrollo del voleibol en la etapa de perfeccionamiento

RA194 - Comprender los conocimientos básicos para la enseñanza de los elementos técnicos avanzados del voleibol en la etapa de perfeccionamiento

RA198 - Conocer y aplicar los aspectos reglamentarios del voleibol

RA195 - Entender y aplicar las diferentes estructuras del voleibol en la etapa de perfeccionamiento

RA197 - Aplicar las TIC a proceso de enseñanza-aprendizaje del modelo técnico-táctico en voleibol

RA199 - Ampliar y aplicar las habilidades propias del voleibol al deporte adaptado e inclusivo

RA196 - Comprender los aspectos metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en voleibol

## 5. Descripción de la asignatura y temario

---

### 5.1. Descripción de la asignatura

Esta asignatura complementa la asignatura de Voleibol I que incide principalmente en los procedimientos técnicos como fundamento esencial del juego y la iniciación al voleibol a través del juego reducido.

Se trata ahora de la utilización selectiva, dirigida e idónea de la técnica la táctica y la metodología de enseñanza y entrenamiento. Además, se incide en los recursos necesarios para el desarrollo de las habilidades básicas de entrenador en las categorías de perfeccionamiento del deporte y se proponen herramientas metodológicas para la enseñanza del deporte a través del juego.

## 5.2. Temario de la asignatura

### 1. Reglamento

- 1.1. Instalaciones y equipamiento
- 1.2. Participantes
- 1.3. Formato y estructura del juego
- 1.4. Interrupciones y demoras
- 1.5. El líbero

### 2. LA RECEPCIÓN.

- 2.1. Concepto y ejecución
- 2.2. Análisis del modelo técnico. Uso de TIC
- 2.3. Metodología del entrenamiento y la recepción

### 3. EL SAQUE

- 3.1. Concepto y ejecución del saque de arriba en apoyo
- 3.2. Análisis del modelo. Uso de TIC
- 3.3. Metodología del entrenamiento del saque

### 4. LA COLOCACIÓN

- 4.1. Concepto y ejecución.
- 4.2. Análisis del modelo. Uso de TIC
- 4.3. Desplazamientos y orientación del colocador
- 4.4. Tiempos de pase
- 4.5. Metodología de entrenamiento de la colocación

### 5. EL REMATE

- 5.1. Concepto y ejecución.
- 5.2. Análisis del modelo. Uso de TIC
- 5.3. Tiempos de remate
- 5.4. Metodología de entrenamiento del remate

### 6. EL BLOQUEO

- 6.1. Concepto y ejecución.

6.2. Análisis del modelo. Uso de TIC

6.3. Desplazamientos y timing

6.4. Metodología de entrenamiento del bloqueo

## 7. LA DEFENSA EN CAMPO

7.1. Concepto y ejecución.

7.2. Análisis del modelo. Uso de TIC

7.3. Desplazamientos, caídas y planchas

7.4. Metodología de entrenamiento de la defensa

## 8. MEDIOS ESTRATÉGICOS BÁSICOS APLICADOS A LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

8.1. Normas para la representación de diagramas y signos convencionales.

8.2. Los sistemas de juego, finalidad y objetivos de los mismos.

8.3. La especialización básica en voleibol

## 9. COMPLEJO K1 EN LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

9.1. Fase Defensiva: los sistemas de recepción

9.2. Fase Ofensiva: los sistemas de ataque

9.3. Metodología de entrenamiento del K1

## 10. COMPLEJO K2 EN LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

10.1. Fase Defensiva: estructuras de bloqueo y de defensa en campo

10.2. Fase ofensiva: los sistemas de contraataque

10.3. Metodología de entrenamiento del K2

## 11. COMPLEJO K3 EN LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

11.1. Fase defensiva: entrega del free-ball

11.2. Fase Ofensiva: los sistemas de contraataque

11.3. Metodología de entrenamiento del K3

## 12. COMPLEJO K4 EN LA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

12.1. Fase defensiva: los sistemas de apoyo

12.2. Fase ofensiva: los sistemas de contraataque

12.3. Metodología de entrenamiento del K4

## 13. VOLEIBOL ADAPTADO

13.1. Principios básicos reglamentarios

13.2. Adaptaciones técnicas

13.3. Adaptaciones tácticas



## 6. Cronograma

### 6.1. Cronograma de la asignatura \*

Sem	Actividad presencial en aula	Actividad presencial en laboratorio	Otra actividad presencial	Actividades de evaluación
1	<p><b>Presentación de la asignatura e introducción al juego</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Teórica 1:Reglamento</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
2	<p><b>Practica 1: La Recepción (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Practica 2: La Recepción (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
3	<p><b>Practica 3: Metodología de la recepción</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Practica 5: El Saque (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
4	<p><b>Practica 6: El Saque (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Practica 7: Metodología del saque</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>			
5	<p><b>Práctica 8: La Colocación (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Practica 9: La Colocación (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			<p><b>Tarea 1: Diseño sesiones de modelo técnico</b> PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00</p>
6	<p><b>Practica 10: Metodología de la Colocación</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Práctica 11: El Remate (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			

7	<p><b>Práctica 12: El Remate (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Practica 13: Metodología del Remate</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p>			
8	<p><b>Práctica 14: El Bloqueo (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 15: El Bloqueo (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
9	<p><b>Practica 16: Metodología del Bloqueo</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Examen Tº: 1º Parcial</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p><b>Tarea: Examen Teórico 1º parcial</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 02:00</p>
10	<p><b>Práctica 17: La Defensa en Campo (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 18: la Defensa en Campo (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			<p><b>Tarea 2: Actividad Externa</b> PI: Técnica del tipo Presentación Individual Evaluación continua Duración: 02:00</p>
11	<p><b>Practica 19: Metodología de la defensa en campo</b> Duración: 02:00 AC: Actividad del tipo Acciones Cooperativas</p> <p><b>Teórica 2: Medios Estratégicos aplicados a la etapa de perfeccionamiento</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			
12	<p><b>Práctica 20: Complejo K1 en la etapa de Perfeccionamiento (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 21: Complejo K1 en la etapa de Perfeccionamiento (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
13	<p><b>Práctica 22: Complejo K1 en la etapa de Perfeccionamiento (3)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 23: Complejo K2 en la etapa de Perfeccionamiento (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			

14	<p><b>Práctica 24: Complejo K2 en la etapa de Perfeccionamiento (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 25: Complejo K2 en la etapa de Perfeccionamiento (3)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
15	<p><b>Práctica 26: Complejo K3-K4 en la etapa de Perfeccionamiento (1)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 27: Complejo K3-K4 en la etapa de Perfeccionamiento (2)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			<p><b>Tarea 3: Trabajo Final</b> PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo Evaluación continua Duración: 02:00</p>
16	<p><b>Práctica 27: Complejo K3-K4 en la etapa de Perfeccionamiento (3)</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p> <p><b>Práctica 28: Voleibol Adaptado</b> Duración: 02:00 PR: Actividad del tipo Clase de Problemas</p>			
17	<p><b>Teórica 4: Examen Teórico 2º Parcial</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p> <p><b>Examen Práctico</b> Duración: 02:00 LM: Actividad del tipo Lección Magistral</p>			<p><b>Tarea: Examen Teórico 2º Parcial</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación continua Duración: 02:00</p> <p><b>Tarea: Examen Práctico</b> EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación continua Duración: 02:00</p> <p><b>Tarea Final: Diseño 6 sesiones de modelo técnico</b> PI: Técnica del tipo Presentación Individual Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p><b>Tarea Final: Examen Teórico</b> EX: Técnica del tipo Examen Escrito Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p> <p><b>Tarea Final: Examen Práctico</b> EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas Evaluación sólo prueba final Duración: 02:00</p>

Las horas de actividades formativas no presenciales son aquellas que el estudiante debe dedicar al estudio o al trabajo personal.

Para el cálculo de los valores totales, se estima que por cada crédito ECTS el alumno dedicará dependiendo del plan de estudios, entre 26 y 27 horas de trabajo presencial y no presencial.

\* El cronograma sigue una planificación teórica de la asignatura y puede sufrir modificaciones durante el curso.

## 7. Actividades y criterios de evaluación

### 7.1. Actividades de evaluación de la asignatura

#### 7.1.1. Evaluación continua

Sem.	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
5	Tarea 1: Diseño sesiones de modelo técnico	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	02:00	15%	4.5 / 10	CG02 CG03 CG14 CG05 CG08 CE01
9	Tarea: Examen Teórico 1º parcial	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	15%	4.5 / 10	CG05 CG08
10	Tarea 2: Actividad Externa	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	Presencial	02:00	15%	4.5 / 10	CG03 CG14 CG05 CG08 CE01 CE09
15	Tarea 3: Trabajo Final	PG: Técnica del tipo Presentación en Grupo	Presencial	02:00	15%	4.5 / 10	CG02 CG03 CG14 CG05 CG08 CE01
17	Tarea: Examen Teórico 2º Parcial	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	15%	4.5 / 10	CG05 CG08
17	Tarea: Examen Práctico	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	25%	4.5 / 10	CG02 CG08 CE09

#### 7.1.2. Evaluación sólo prueba final

Sem	Descripción	Modalidad	Tipo	Duración	Peso en la nota	Nota mínima	Competencias evaluadas
17	Tarea Final: Diseño 6 sesiones de modelo técnico	PI: Técnica del tipo Presentación Individual	Presencial	02:00	34%	4.5 / 10	CG02 CG03 CG14 CG05 CG08 CE01
17	Tarea Final: Examen Teórico	EX: Técnica del tipo Examen Escrito	Presencial	02:00	33%	4.5 / 10	CG05 CG08
17	Tarea Final: Examen Práctico	EP: Técnica del tipo Examen de Prácticas	Presencial	02:00	33%	4.5 / 10	CE09 CG02 CG08

### 7.1.3. Evaluación convocatoria extraordinaria

No se ha definido la evaluación extraordinaria.

## 7.2. Criterios de evaluación

- El proceso evaluador pretende comprobar el grado de cumplimiento de los resultados de aprendizaje establecidos en la asignatura. En caso de que el alumno cumpla con el mínimo de asistencia requerida, de no indicar lo contrario, se someterá a un proceso de evaluación continua. Tipos de evaluación

### A) EVALUACIÓN CONTÍNUA:

- **El Bloque Teórico.** Dos exámenes parciales teóricos de tipo presencial con un valor de un 15% cada uno. Este bloque tiene una valoración del 30%.
- **El Bloque Práctico.** Constará de una única prueba que consistirá en el desarrollo de las habilidades prácticas realizadas durante el curso. Este bloque tiene una valoración del 25%
- **El Bloque Formativo:** Consta del trabajo diario, consta de actividades externas y eventos y consta

de un trabajo final. Este Bloque tiene una valoración del 45%

Cada Bloque se puntuará entre 0 y 10 puntos, debiendo alcanzar una calificación mínima de 4,5 puntos en cada uno de los bloques, para así poder realizar el cálculo de la media aritmética.

El alumno que no alcance dicha puntuación mínima tendrá automáticamente una calificación final de 4,0 puntos = SUSPENSO; el acto de copiar durante el examen implica la calificación final de 0 puntos.

### **B) EVALUACIÓN FINAL:**

- El Bloque Teórico: Constará de una única prueba escrita y permitirá alcanzar un valor del 33%
- El Bloque práctico: Constará de una única prueba de similares características al realizado durante la evaluación continua, con un valor del 33%
- El Bloque formativo: Constará de la entrega de un trabajo metodológico sobre el aprendizaje de los 6 modelos técnicos, con un valor del 33%

Cada Bloque se puntuará entre 0 y 10 puntos, debiendo alcanzar una calificación mínima de 4,5 puntos en cada uno de los bloques, para así poder realizar el cálculo de la media aritmética.

El alumno que no alcance dicha puntuación mínima tendrá automáticamente una calificación final de 4,0 puntos = SUSPENSO; el acto de copiar durante el examen implica la calificación final de 0 puntos.

### **C) EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA:**

El alumno que no alcance el aprobado en el proceso de evaluación ordinaria, deberá presentarse a la convocatoria extraordinaria, la cual será de similares características a la evaluación del apartado A).

Se guardará la nota de aquellos bloques con una nota igual o superior a 5 puntos. De esta forma el alumno solo deberá someterse a las pruebas de evaluación que tenga pendientes de superar.

No obstante, en caso de nueva matriculación en la asignatura, no se tendrá en cuenta ninguna calificación de convocatorias anteriores.

### **OTRAS CONSIDERACIONES**

Se exige el uso de ropa y zapatillas deportivas para las clases prácticas.

Se advierte de la responsabilidad en la seguridad personal en cuanto al uso de elementos que pudieran resultar lesivos. (reloj, anillos, pendientes...)

## 8. Recursos didácticos

### 8.1. Recursos didácticos de la asignatura

Nombre	Tipo	Observaciones
Aula virtual Moodle	Recursos web	Trabajo mediante una plataforma virtual donde poder volcar los contenidos de la materia, realizar pruebas de examen y entregar tareas.   <a href="https://www.upm.es">https://www.upm.es</a>
Edpuzzle	Recursos web	Herramienta de seguimiento, control y evaluación del alumno mediante la visualización de vídeos didácticos de la asignatura de voleibol, mediante un modelo pedagógico basado en Flipped Classroom.  <a href="https://edpuzzle.com">https://edpuzzle.com</a>
Kinovea	Recursos web	Herramienta de software que permite un video análisis de las acciones deportivas con el fin de observar y evaluar el rendimiento de las distintas acciones técnicas  <a href="https://www.kinovea.org/">https://www.kinovea.org/</a>
Hudl Techique	Recursos web	Aplicación para móvil o tablet de observación y análisis por medio del vídeo para evaluar el rendimiento de las acciones técnicas individuales.   <a href="https://www.hudl.com/products/technique">https://www.hudl.com/products/technique</a>

Classdojo	Recursos web	Herramienta para el control y seguimiento diario de los alumnos basados en el modelo pedagógico de gamificación.  <a href="https://www.classdojo.com">https://www.classdojo.com</a>
Bam Video Delay	Recursos web	Aplicación para móvil o tablet de observación de la técnica individual por medio del retardo de las acciones grabadas que permite al ejecutante poder ver su acción inmediatamente después de su ejecución.  <a href="https://www.bamvideodelay.com">https://www.bamvideodelay.com</a>
Idoceo	Otros	Aplicación para ipad que permite hacer un seguimiento, control evaluación y feedback de la práctica de los alumnos en clase.
Pizarras digitales	Otros	Aplicación para ipad que permite organizar de forma visual las distintas acciones tácticas y sistemas de un equipo en formato digital. Existen varias aplicaciones con las mismas funciones: Board Voleibol, Volleyball, Pizarra digital voleibol, etc.
Federación Internacional de Voleibol:	Recursos web	<a href="http://www.fivb.org/">http://www.fivb.org/</a>
Federación Española de Voleibol:	Recursos web	<a href="http://rfevb.com/">http://rfevb.com/</a>
Federación Madrileña de Voleibol:	Recursos web	<a href="http://www.fmvoley.com/">http://www.fmvoley.com/</a>
Volley4all: (blog de César Hernández)	Recursos web	<a href="http://volley4all.wordpress.com/">http://volley4all.wordpress.com/</a>
Indumentaria	Equipamiento	El alumno deberá comenzar la clase con la indumentaria apropiada para la actividad que se vaya a realizar (ropa deportiva y zapatillas deportivas con suela adecuada para la absorción de impactos.
Multimedia	Equipamiento	Las clases teóricas se desarrollarán en aulas o en la pista, equipadas con material multimedia.



Las clases prácticas	Equipamiento	Las clases prácticas se desarrollarán en la pista de voleibol, utilizando material específico de voleibol como las redes, balones, u otros materiales que faciliten las situaciones de aprendizaje de los diferentes elementos a desarrollar.
"Voleibol Táctico"	Bibliografía	Molina, Juan José y Salas, Cristófol (2009) "Voleibol Táctico". Editorial Paidotribo. Barcelona.
"Voleibol"	Bibliografía	Callejón. Diego y otros (1992): "Voleibol". C.O.E. Madrid.
"El entrenador de voleibol"	Bibliografía	Drauchke, Klaus y otros (2002). "El entrenador de voleibol". Editorial Paidotribo. Barcelona
"Enseñar voleibol para jugar en equipo"	Bibliografía	Bonnefoy, Georges; Lahuppe, Henri y Né, Robert (2000). "Enseñar voleibol para jugar en equipo". Editorial INDE. Barcelona
"Manual para la iniciación al Voleibol (Manual de prácticas)"	Bibliografía	Palao, José Manuel y Hernández, Elena (2009). "Manual para la iniciación al Voleibol (Manual de prácticas)". Editorial Diego Martín. Murcia
"Manual para la iniciación al Voleibol"	Bibliografía	Palao, José Manuel y Hernández, Elena (2007). "Manual para la iniciación al Voleibol". Editorial Diego Martín. Murcia
"Voleibol. 1001 ejercicios y juegos".	Bibliografía	Vargas, Ricardo (1991): "Voleibol. 1001 ejercicios y juegos?". Editorial Augusto Pila Teleña, Madrid