

INDICE

GIMNASIA

Introducción	7
Tipos de Gimnasia	7
Origen	7
Expansión	7
La gimnasia en los J.J.O.O.	7
Programas de las competiciones	8
Las competiciones gimnásticas	8
Clasificación de los ejercicios	8
Principios tácticos de equipo	9
Reglamento de competición	10
Criterios arbitrales	10
Los árbitros	10
Ejercicios de balanceo	11
Los giros	11
La impulsión	12
Acabado del ejercicio	12
Ejercicios de suelo	12
Tipos de ejercicios	13
Técnica	14
Coreografía	15
Características	15
Ejercicios en la barra fija	16
Exigencias	16
Movimientos de gran balanceo	17
Movimientos enderezando el cuerpo	18
Balanceos dirigidos al apoyo	19
Ejercicios en las barras paralelas	19
Características	20
Ejercicios de equilibrio	20
Planchas	22
Volteos	23
Tijeras	24
Salidas	25
Ejercicios en las anillas	26
De fuerza	27
De equilibrio	28
De volteo	29
Las salidas	30
Ejercicios sobre el caballo con arcos	31
Los vuelos	31
Las tijeras	31
Los molinos	32
Las salidas	33
Ejercicios de saltos con apoyo	34
Tipos de saltos	34
La carrerilla	35
Impulso sobre el trampolín	35
Impulso de piernas	35
Impulso de brazos	35
El vuelo	35
La llegada al suelo	36
Saltos acrobáticos	36
Ejercicios en las paralelas asimétricas	36
Composición del ejercicio	37
Los ejercicios	38
Ejercicios en la barra de equilibrios	38

El ring	41
Categoría por pesos	42
Equipo del boxeador	43
El boxeador	43
Preparación mental	43
Cuidado del cuerpo	43
Entrenamiento	44
Aspecto sobre el ring	46
El segundo y sus cuidadores	46
Los jueces	47
Misión del árbitro	47
Golpes ilegales y faltas	48
La caída	50
Final de combate por K.O.	51
Final por descalificación	51
Final por puntos	51
Combate nulo	52
Final por «no contest»	52
Final sin decisión	52
Técnica de los golpes	52
El jab	53
Directo de izquierda	53
Directo de derecha	53
Los ganchos	54
Gancho de derecha	54
Gancho de izquierda	55
El uppercut	55
El bolo punch	55
El swing	56
El campanazo	56
Puntos vulnerables	57
La guardia	58
Natural	58
Cerrada	59
Abierta	60
Falsa guardia	60
Otras guardias	61
La pelea en corto	61
Las fintas	62
Esquiva y bloqueo de golpes	64
El bending	66
El caunter	67
La táctica sobre el ring	67

NATACION

Introducción	71
Evolución de los estilos	71
Crawl	71
Braza	71
Mariposa	71
Delfín	71
Espalda	72
La piscina	72
Etapas de aprendizaje	72
Familiarización	72
La respiración	73
Movimientos de avance	73
La flotación	73
Ejercicios de flotación	74
Ejercicios respiratorios	74

BOXEO

Introducción	41
--------------------	----

Estilos de competición.....	75	Ala en punta.....	113
Reglamentación de los estilos.....	77	Delantero centro.....	113
El crawl.....	78	La recepción del balón.....	114
Posición del cuerpo.....	78	Principios fundamentales.....	114
El batido de pies.....	78	Tipos de recepción.....	114
El movimiento de brazos.....	79	El regate.....	115
La cabeza.....	81	Otras acciones.....	115
La respiración.....	81	El pase.....	115
Los ojos.....	81	El tiro.....	116
Técnica del crawl.....	81	Colocación ante portería.....	117
El crawl de dos tiempos.....	84	Tipos de tiro.....	117
La espalda.....	84	Tiro directo.....	117
El cuerpo.....	84	Tiro nadando.....	118
Actuación de los brazos.....	84	Tiro de brazo nadando.....	118
Las percusiones de pies.....	84	Tiro a dos manos nadando.....	118
La cabeza.....	85	Tiro hacia adelante de pie.....	118
La respiración.....	85	Tiro hacia adelante sobre la espalda.....	118
Técnica de la espalda.....	85	Tiro hacia adelante sobre el pecho.....	118
La mariposa.....	87	Otros tipos de tiro.....	119
La braza de pecho.....	91	Como nadar durante el partido.....	120
Acciones fuera del agua.....	91	El sistema Húngaro.....	121
Ciclo de la brazada.....	91	Desarrollo del sistema.....	121
El batido.....	92	El juego ofensivo.....	123
Técnica de la braza de pecho.....	92	Signos convencionales.....	124
Errores más frecuentes.....	95	Ataque de hombre clave.....	124
Las salidas.....	97	Caja imaginaria.....	124
Desarrollo de la salida en individual.....	98	Rotación en triángulo.....	124
Errores más frecuentes.....	99	Del medio hacia arriba.....	125
La salida Grab-Start.....	100	El juego defensivo.....	125
Errores más frecuentes.....	101	Defensa hombre a hombre.....	126
Salidas de braza de pecho y mariposa.....	101	Cambio de hombre.....	126
Salida de espalda.....	102		
El viraje en el Crawl.....	103		
El viraje en Mariposa.....	104		
El viraje en Braza de Pecho.....	104		
El viraje en Espalda.....	104		

WATERPOLO

Introducción.....	107
El waterpolo: Juego de equipo.....	107
Características físicas del waterpolista.....	107
El campo de juego.....	107
Las porterías.....	107
El balón.....	108
Vestimenta de los jugadores.....	108
Los jueces de gol.....	108
Tiempo de juego.....	109
Inicio del partido.....	109
El gol.....	109
Saque de portería.....	110
Saque de esquina.....	110
Tiro libre.....	110
Faltas graves.....	110
Faltas comunes.....	111
Los jugadores.....	111
El portero.....	111
Defensa en posición.....	112
Casos particulares.....	112
Defensas móvil.....	113
Medio y ala volante.....	113

ESQUI NAUTICO

Introducción.....	129
Los esquís.....	129
Tipos de esquís.....	129
Las fijaciones.....	130
La propulsión.....	131
La tracción.....	131
La salida.....	132
En medio del agua.....	132
Sentada.....	133
Con salto.....	133
Deslizante.....	133
Evolución en línea recta.....	133
Cambios de dirección.....	134
Los virajes.....	134
Los saltos de trampolín.....	135
Técnicas de salto.....	136
Posición de entrada.....	136
Posición en el aire.....	137
La caída.....	137
Las figuras acrobáticas.....	137
Los giros.....	138
Tipos de giros.....	138
Características.....	139
Las vuelas en el aire.....	139
Los steps.....	140
Recorridos sobre un pie.....	140
Paso de patinador.....	141

Marcha atrás.....	141
Reglamento de la disciplina figuras	141
El monoesquí.....	142
La salida.....	142
Posición correcta.....	142
Los virajes.....	143
El salto de la ola	143
El Slalom.....	143
La pasada de slalom.....	144

VELA

Introducción	147
Principales términos marítimos.....	147
Nociones básicas	148
Tipos de barcos de vela.....	148
Las velas	150
Partes de una vela.....	150
Principales nudos marinos	151
Embarcaciones de clase olímpica.....	153
Naciones básicas de navegación	155
Viento real y aparente.....	155
Equilibrio o asiento de la embarcación.....	156
Precauciones elementales	157
Izar las velas	157
Arriar las velas.....	158
Como mantener el equilibrio del barco	159
Posición correcta de contrapeso	159
Navegar en el trapecio.....	161
Ponerse a la capa.....	163
Tomar rizos	163
Los rumbos de navegación.....	163
Navegación a ceñir	164
Dar bordadas	164
Rumbos favorables.....	164
Planear	165
Navegar con viento en popa	166
Las viradas.....	166
Por avante.....	166

En redondo.....	168
Desatracar	169
Atracar	170
Hombre al agua.....	171
El vuelco.....	171
Vuelco completo o inversión	173

HOCKEY PATINES

Introducción	177
El terreno de juego.....	177
La bola.....	177
Las porterías.....	178
La red.....	178
Los patines	178
El stick.....	179
Vestuario.....	179
Cualidades físicas	181
Cualidades técnicas.....	181
Del portero	182
De los defensas.....	182
De los medios.....	183
De los delanteros	184
Los árbitros.....	184
Reclamaciones	185
Inicio del partido	185
Desarrollo del juego.....	185
Colocación de la bola.....	186
Señalización de faltas	186
Ley de la ventaja.....	186
Las faltas	186
El penalty	186
Golpe franco directo.....	187
Golpe franco indirecto	188
Falta al portero.....	188
Otras faltas.....	188
Sustituciones	189
Expulsiones.....	189

INDICE

ATLETISMO

-Introducción	7
Breve historia del atletismo	7
El atletismo y los JJ.OO.	7
El material de las carreras	8
Los aparatos en las pruebas de salto	9
El peso	10
El disco	10
El martillo	10
La jabalina	10
Elección de la especialidad	10
Competiciones	11
Los programas	11
Vestimenta del atleta	12
Personal de competición	12
El velocista	13
El corredor de medio fondo	13
El corredor de fondo	13
El especialista en vallas	13
El saltador de altura y longitud	13
El saltador de triple salto	13
El saltador de pértiga	13
El lanzador de peso, disco y martillo	14
El lanzador de jabalina	14
El decatleta	14
La técnica y el estilo	14
Las carreras de velocidad	14
Los 100 m. lisos	15
La salida	15
Desarrollo de la carrera	16
Final de la carrera	17
La respiración	18
Los 200 m. lisos	18
Los 400 m. lisos	18
Carreras de medio fondo	19
Los 800 m. lisos	19
Los 1.500 m. lisos	20
Carreras de fondo y gran fondo	20
La maratón	21
Las carreras de vallas	21
Reglamento	21
Salida	22
Hasta la 1ª valla	22
Entre vallas	22
A la línea de meta	23
Los 110 m. vallas	23
Los 400 m. vallas	24
Los 3.000 m obstáculos	25
Reglamento de las carreras de relevos	26
Los relevos 4 x 100 m	27
Técnica del cambio de testigo	27
Los relevos 4 x 400 m	28
El salto de altura	29
El rodillo ventral	29
El estilo fosbury	31
El salto de longitud	33
La carrera	33
La batida	34
La suspensión	34
El agrupamiento y la caída	36

El triple salto	37
Carrera	37
Batidas	37
Suspensión	37
El salto con pértiga	39
La carrera	40
Clavado y batida	40
Suspensión y oscilación	40
Giro, empuje y franqueo	41
El lanzamiento de peso	42
Sujección y movimientos	42
El lanzamiento de disco	44
Sujección y movimientos	45
El lanzamiento de jabalina	46
Movimientos correctos	47
El lanzamiento de martillo	48
Movimientos correctos	49
Las pruebas combinadas	50
La marcha atletica	52

BEISBOL

Nacimiento y desarrollo	55
Latinoamericanos en las grandes ligas	55
El campo de juego	56
La gomo y el montículo del lanzador	57
La bola	57
El bate	58
El uniforme del beisbolista	58
Los jugadores	61
Los jueces	61
Arbitro principal y de campo	62
Las sanciones	62
Vocabulario básico	63
Sobre jugadores	63
Sobre lanzamientos	63
Sobre bateadores	64
Sobre el terreno de juego	64
Sobre los equipos y los árbitros	65
Sobre el desarrollo del juego	65
El desarrollo del juego	67
Eliminación directa	67
Eliminación por jugada	68
Otros factores del juego	68
Situación de los jugadores en el campo	69
El marcador	69
Equipo a la defensiva	69
Lanzador	70
Receptor	70
Jugadores del cuadro	70
Exteriores	70
Equipo a la ofensiva	71
Árbitros y anotador	72
El juego individual	72
Rollings de frente	73
Rollings laterales	74
Recogida de toques de bola	75
Tiros a la primera almohadilla	76
Doble play	76
Eliminado forzado	78

Eliminado por contacto.....	79
Fundamentos para los outfielders.....	80
Recepción de flys.....	80
Recepción de batazos rodados en los exteriores.....	81
Sugerencias para exteriores.....	82
Generalidades sobre el lanzador.....	82
El fingering.....	84
Fingerings especiales.....	85
Nuevos fingerins.....	85
Cualidades del lanzador.....	86
Sugerencias para el lanzador.....	86
El receptor.....	86
Misión del receptor.....	87
Tiros del receptor.....	88
Jugadas especiales de robo de bases.....	89
Coordinación receptor-lanzador.....	89
El receptor y los Flies.....	89
Recepción de los lanzamientos del pitcher....	89
El receptor de las jugadas en Home.....	91
El bateo.....	91
La selección del bate.....	91
El agarre.....	91
La posición en el cajón de bateo.....	92
El swing.....	92
El toque.....	94

CICLISMO

Introducción.....	97
Carreras ciclistas en carretera.....	97
Los velodromos.....	97
Homologación de las pistas.....	97
El cuadro.....	99
Las horquillas.....	101
Manillar y dirección.....	102
Los pedales.....	102
El grupo de movimiento central.....	103
El sillín.....	103
Las ruedas.....	104
Bujes, llantas y radios.....	104
Los tubulares.....	104
La cadena y el piñón.....	105
Los frenos.....	105
Especialidades ciclistas.....	105
En pista.....	105
En carretera.....	106
Ciclo cross.....	106
Las carreras de velocidad.....	106
Biotipi del velocista.....	106
Técnica del velocista.....	106
El demarraje.....	106
La sur-place.....	107
Táctica de las carreras de Velocidad.....	107
El demarraje.....	107
El ataque.....	108
El remontaje.....	108
La llegada.....	108
Resistencia en velocidad.....	108
Resistencia.....	108
Medio fondo y fondo.....	108

Kilómetro contra reloj a salida parada.....	109
Biotipo.....	109
Técnica y táctica.....	109
Tandem.....	109
Biotipo.....	109
Técnica y táctica.....	110
Mecánica del tandem.....	110
Récord de la hora.....	110
Principales figuras.....	110
Evolución de los cuadros.....	111
Persecución individual.....	111
Persecución por equipos.....	112
Fases de la carrera.....	112
Medio fondo tras moto.....	114
Técnica específica.....	115
Compenetración corredor entrenador.....	116
Táctica de salida.....	116
Los seis días.....	117
Técnica.....	117
Táctica.....	118
El ciclismo en carretera.....	118
Posición básica.....	118
El estilo.....	119
Uso de frenos.....	119
Acoplamiento a rueda.....	119
Manejo de desarrollos.....	120
Relevos.....	120
Abanicos.....	120
Tipos de abanicos.....	120
El demarraje.....	122
Clases de corredores.....	122
El rodador.....	122
El sprinter.....	123
Los escaladores.....	123
Fases del ciclismo en ruta.....	124
El sprint.....	124
La subida.....	125
La bajada.....	125
La escapada.....	125
La meta.....	125
Pruebas por etapas.....	125
Pruebas contra reloj.....	125
Material.....	126
Posición básica.....	126
La contra reloj por equipos.....	126
Los relevos.....	126

MOTORISMO

La motocicleta.....	129
Partes principales de la motocicleta.....	129
El motor.....	130
Motor con ciclo de cuatro tiempos.....	130
Motor con ciclo de dos tiempos.....	131
El carburador.....	131
Sistema eléctrico.....	132
La caja de cambios.....	133
El sistema de transmisión.....	133
El embrague.....	133
La suspensión.....	134

Los frenos	134	Dirección del remate	166
Equipo del motorista	135	Las fintas de remate	166
Gafas, traje, guantes, botas	135	A la izquierda	166
Accesorios de la motocicleta	136	A la derecha	166
Posición del motorista	136	Fintas de desplazamientos	167
Conducción de la motocicleta	137	El bloqueo	167
Forma de arrancar	137	Individual	167
Uso del freno	137	Doble	168
Conducción	138	En tandem de tres jugadores	168
La moto con sidecar	138	La defensa de mano baja	168
Las carreras	139	La caída lateral	168
La carrera de velocidad	139	La plancha	169
El moto-cross	140	Formación técnico-táctica	169
El trial	142	La táctica	170
Las carreras con sidecar	143	Denominación de los jugadores	170
El Tourist-Trophy	144	Procedimientos de ataque	170
		Combinación de pases cortos	170
		Combinaciones de pases largos	170
		Combinaciones con desplazamiento de	
		lugar	171
		Combinaciones con ataque simultáneo	171
		Posiciones para la recepción del saque	171
		Procedimientos de defensa	171
		Sistema defensivo de centro-adelantado	172
		Sistema defensivo de centro-atrás	172
		Sistema centro aglomerado	172
		Tendencias actuales de los sistemas	
		defensivos	172

VOLEIBOL

Introducción	147	Introducción	175
El terreno de juego	147	Equipo de golfista	175
La red	147	El campo de golf	176
El balón	148	Vocabulario básico	177
Los jugadores	148	Sobre el terreno de juego	177
Posiciones en la cancha	148	Sobre el desarrollo del juego	178
Los jueces	149	Sobre los palos	179
Señales arbitrales	150	Reglamentación abreviada	179
El juego	151	El juego limpio	180
Los tiempos muertos	151	Dificultades durante el juego	180
Relación tiempos muertos-sustitución	152	El Hook, el Slide, el topping el sclaffing	
El servicio	152	duffing	180
Falta de saque	152	La postura adecuada	181
El toque de balón	153	La empuñadura y la posición del palo	181
Doble golpe	153	El Swing su correcto desarrollo	182
Golpe simultáneo	154	Posición del cuerpo	183
El bloqueo	154	Utilización de palos de madera en el tee y en el	
Juego en la red	155	fairway	184
Faltas de pie	156	Utilización de los hierros largos	184
Los zagueros	156	Utilización de los hierros medios	185
Balón en fuera de juego	156	Utilización de los hierros cortos	185
Conseguir un punto	156	El juego de aproximación	185
El tanteo	157	El pitch largo y el chip	185
La posición básica	157	El golpe de impulso	186
Alta, media y baja	157	Jugar desde los bunkers	186
El saque	158	El golpe de explosión	186
De abajo	158	El golpe de impulso	186
Con potencia de tenis	159	El juego en el green	186
Flotante de tenis	160	El putt	187
Flotante de gancho	160	Estudio de las condiciones del green	189
Precisión en el saque	160		
El toque de antepozos	161		
El toque de dedos	162		
Técnica	162		
Pases con trayectoria alta	163		
Pases con trayectoria baja	163		
La colocación hacia atrás	163		
El remate	164		
La carrera	164		
El salto	165		
Contacto con el balón	165		
La caída	165		

INDICE

BALONCESTO

Introducción	7
Breve reseña histórica.....	7
✓El baloncesto deporte olímpico	7
Los campeonatos mundiales	7
El baloncesto profesional.....	8
El baloncesto en Sudamerica.....	9
✓La cancha de juego.....	10
✓El balón	11
✓El equipo técnico	11
✓Los equipos.....	12
Los jueces.....	12
Nomenclatura básica	13
✓El vocabulario.....	13
Las señales arbitrales	17
✓Desarrollo y reglamento simplificado del juego.....	19
Inicio del partido	19
✓Las canastas	19
Fin del partido	20
Características de los jugadores	20
✓Posturas básicas iniciales.....	21
✓En ataque y en defensa	21
✓El dribling.....	23
✓Principios y posición básica.....	23
✓Tipos de dribling	24
✓Cambio de dirección.....	25
Con balón.....	25
Sin balón	28
✓El pase.....	29
✓Importancia	29
✓Línea de pase.....	29
✓Tipos de pase.....	30
Utilización.....	33
✓La recepción del balón	33
✓Mecánica de tiro	34
✓Tipos de tiro.....	35
El rebote.....	38
Defensivo y ofensivo	39
Técnica	41
En los tiros lebres	43
Los sistemas ofensivos.....	44
Ataque contra individual.....	44
✓Bloqueos, cortes y fintas	44
Ataque contra zona.....	46
Principios generales.....	47
Razones de una zona	49
Formas de atacar la zona	50
✓El contraataque.....	52
✓Fundamentos básicos.....	53
✓Ventajas e inconvenientes.....	54
✓Principios y posiciones	54
✓Los sistemas defensivos	56
Su elección	56
Las defensas presionantes.....	57
Objetivos.....	57
Posición	57
Principios básicos	58
Estrategia	59
✓La defensa individual	60

✓La defensa de ayudas.....	60
Uno contra uno.....	60
Dos contra uno.....	62
Tres contra tres	62
Defensa de los pivotes	62
Al hombre que corta	63
La defensa de zonas	63
Características.....	63
✓Objetivos.....	64
Principios básicos	64
Ventajas e inconvenientes.....	64
Las zonas de ajuste	65
Las zonas mixtas	65
Las defensas alternativas.....	66

BALONMANO

Introducción	69
El balonmano en los JJ.OO.....	69
1 El terreno de juego	69
2 El material.....	70
3 Los jugadores.....	70
4 Los árbitros.....	71
5 La gestoforma arbitral.....	72
6 Los saques.....	74
6 Tipos de saques	74
7 Despeje de portería.....	74
8 Duración del partido	74
9 El área de portería	74
10 Gol	75
11 El portero	75
12 Como puede jugarse el balón	76
13 Comportamiento con el contrario	76
14 Gope franco	76
15 El penalty	77
16 Sanciones disciplinarias.....	78
17 Terminología	79
18 Posiciones de base	79
19 El manejo del balón	80
20 El pase.....	80
20 Tipos de pase	81
El bote	82
Bote alto en progresión	83
Bote bajo protegido	83
La recepción del balón	83
Tipos de recepciones	84
La finta o engaño	85
Lanzamiento a portería	86
Lanzamiento en apoyo	87
Lanzamiento en salto	88
Lanzamiento en caída	88
El marcaje.....	88
Al oponente sin balón.....	89
Al oponente con balón	90
El desmarcaje.....	90
Los desplazamientos	91
Con y sin balón.....	91
El portero	92
Situación y posiciones.....	92
La defensa	94

Aspectos y principios básicos	94	Orígenes	114
Medios básicos en defensa	94	Evolución	114
Fases de la defensa	95	Estilos	114
15 Tipos de defensa	95	Vestuarios	115
Al hombre	95	Cinturones y su sistema	115
Por zonas	96	Las katas	115
Mixtas	96	Cuestiones reglamentarias	116
Especiales	96	Desarrollo del combate	116
Sistemas defensivos	96	Faltas descalificantes	116
Hombre a hombre	96	Vocabulario base	116
6-0	97	Señales empleadas	116
5-1	97	Posición de los pies	117
4-2 y 3-3	97	El brazo y el puño como arma	118
3-2-1	97	Golpe de puño invertido	118
16 El ataque	98	Embustida con el puño	119
Aspectos y principios generales	98	Golpe circular	120
Medios básicos	98	Con la parte posterior del puño	120
Fases del ataque	100	Golpes de la mano	121
Balance ofensivo	100	Golpe con el codo	122
Contraataque	100	La rodilla y el pie como armas	123
Ataque organizado	100	Movimiento y coordinación	124
Sistemas ofensivos	100	Los bloqueos	124
3-3 y 2-4	100	Tipos de bloqueo	124
		Las patadas	127
		Tipos de patadas	127

ARTES MARCIALES

JUDO

Introducción	103
Características generales	103
Vestuario del judoka	103
El tatami	104
Los jueces	104
Vocabulario básico	104
Señales arbitrales	105
Categoría del judoka	105
Promoción de categorías	105
Sistema de puntuación máxima	106
Lanzamiento	106
Llave de codo	106
Estrangulación	106
Sujección	106
Puntualización durante la lucha	106
Acciones peligrosas	107
El saludo	107
Los lanzamientos	107
De ataque directo	107
De contraataque	108
Tipos de lanzamientos	108
Tai-otoshi	108
Tsuri-komi-gosmi	109
O-soto-gari	110
Ukemis	111
Las sujecciones	111
Las estrangulaciones	112
Las llaves de brazo	112
El entrenamiento del judoka	113

KARATE

Introducción	114
--------------------	-----

TAE KWON DO

Historia	130
Reglamentación	130
Los jueces	130
El vestuario	130
Técnicas más utilizadas	130
Características	131
La forma	132
Desarrollo físico y mental	132
Armas de combate	132
Ejercicios de calentamiento	134
Posición de alerta y de guardia	136
Movimientos para contraataques defensivos	137
Formas y desplazamientos	139

SURF A VELA

Introducción	145
La tabla	145
La orza	145
La aleta	146
Pie de mastil	146
Mastil	146
La botavara	146
La vela	146
Aparejo de la tabla	147
Equipo para el surf a vela	148
El viento	148
El rumbo	149
El equilibrio en tierra	150
El equilibrio en la tabla	150
Izamiento de la vela	151

Giros de 360°	151
La salida.....	151
Desde la playa	151
Desde el agua.....	152
El pilotaje.....	153
El viraje.....	153
Con salto.....	154
Planeando.....	155
De un paso.....	155
Bajo la vela	156
La trasluchada de paro.....	156
Trasluchada lanzada	157
Ajustes en la tabla	158
Agarre de la botavara.....	158
El surf en rompientes.....	159
El surf en tandem.....	159
El surf con trapecio.....	159
Estilo libre.....	160
Surf sobre hielo	160

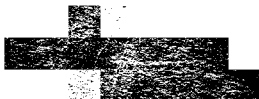
SUBMARINISMO

Introducción.....	163
Dificultades del submarinismo	163
El buceo a pulmón libre.....	164
Material básico	164
Las lentes	164
Las aletas	165
El tubo respirador	166
El cinturón de lastre.....	166
Fases del buceo a pulmón libre.....	166
Factores que limitan el buceo en apnea	168

El traje de goma	169
La pesca submarina	169
El buceo con aqualung.....	170
Las paradas de descompresión	170
Otras precauciones	171
Partes del aqualung.....	171
Permanencia bajo el agua.....	172
La flotación.....	173
Precauciones	173
Señalización.....	174
Otros instrumentos.....	175
Ética del submarinismo	175
La exploración submarina	176
Fotografía submarina.....	177

VUELO DELTA

Introducción	181
El ala delta	181
Equipo necesario	183
Montaje del ala delta	183
Precauciones previas	184
Métodos para aprender	184
Fases del vuelo en una colina	185
Despegue.....	185
En pleno vuelo	186
El aterrizaje.....	186
Pérdida de altura	187
Código y reglas	187
Práctica y experiencia	187
El vuelo de altura.....	189
El vuelo campo a través.....	190



INDICE

FUTBOL

Introducción	7	El juego colectivo.....	48
Los Mundiales de Fútbol.....	7	El juego de defensa	49
El terreno de juego.....	10	La defensa individual	49
El material.....	11	La defensa combinada.....	49
Los jugadores.....	12	La defensa zonal.....	50
Los jueces.....	12	La defensa mixta.....	50
Duración del partido.....	12	Características del Juego defensivo	50
Inicio del partido	13	El juego en el centro campo.....	51
El gol.....	13	El juego de ataque	51
La regla del fuera de juego.....	15	Los sistemas de juego.....	51
Infracciones al reglamento.....	16	La formación clásica	51
Los saques libres.....	17	El sistema WM.....	54
El penalty	18	El sistema 4-2-4	54
El saque de banda.....	18	El sistema 4-3-3	56
El saque de meta.....	19	El fútbol de contraataque.....	58
El saque de esquina.....	19	El sistema 4-4-2.....	58
Dominio en la parada del balón	19	Táctica y estrategia: a de los saques.....	60
Detención a ras de suelo.....	20	El desmarque.....	64
Detención en pleno vuelo.....	21	La rotación.....	64
√ La conducción del balón	23	Los claros	64
Ventajas e Inconvenientes.....	24	La pared	64
Con el interior del pie.....	24	El cruce	65
Con el exterior del pie.....	25	La cortina	66
Con el empeine	25	Los centros.....	66
√ El dribling.....	25	A la olla	66
Los driblings de seguridad	26	El centro pasado	67
Los driblings de velocidad	26	Al primer poste	67
Combinación de finta y dribling	28	Hacia atrás	67
√ El pase.....	30	Colocado.....	67
Con la parte interna del pie.....	30	Fuerte en carrera.....	67
Con la parte externa del pie	30		
Con el talón.....	30	FUTBOL SALA	
Con el empeine	31	Introducción	71
De volea	32	Diversidad de criterios	71
De media volea.....	32	El campo de juego.....	71
√ El juego de cabeza.....	32	Area de meta.....	71
Desde el suelo.....	33	La pared o valle	72
En el aire	33	Las porterías.....	72
El remate en plancha.....	34	El balón	72
Tipos de desplazamientos	34	Los jugadores.....	72
√ El ataje	35	El árbitro	72
La entrada.....	35	El equipo del jugador.....	72
La carga	37	Duración del encuentro.....	73
La obstrucción	37	Desarrollo del juego.....	73
√ La barrera.....	38	Inicio del juego.....	73
En los tiros directos.....	38	Regla del fuera de juego.....	73
En los tiros indirectos.....	40	Pelota en fuera de juego.....	73
√ El tiro.....	41	El saque de esquina.....	73
A balón parado	41	El saque de banda.....	73
Con balón en movimiento a ras de suelo.....	42	El gol.....	73
Con balón en movimiento en pleno vuelo.....	42	Tiros libres	74
A bote pronto.....	43	El penalty	74
La actuación del portero	44	El juego en el área de meta	74
Posición básica.....	44	Características del fútbol sala	75
La recepción	45	Importancia de la técnica	75
El despeje	45	La práctica del fútbol sala	77
La zambullida	47	Posición inicial recomendable.....	77
Los saques de portería.....	47	Jugada de ataque.....	77
		Posición de los defensas	77
		Jugada ensayada de tiro libre.....	78

RUGBY

Introducción	81
Origen y evolución	81
El terreno de juego	81
Postes de gol	82
Banderines laterales	82
El balón	83
Composición del equipo	83
Vestimenta del equipo	83
El árbitro	84
El juez lateral	84
El juego	85
El saque de centro	85
Balón muerto	85
Baslón en lateral	86
«Touche»	86
Características de la «Touche»	86
Balón en lateral de gol	87
Balón anulado	88
Apoyar el balón	88
El ensayo	88
El gol	88
Por transformación de un ensayo	89
Por puntapié de castigo	89
Por puntapié de botepunto	90
Fundamentos técnicos	90
Correr con el balón	91
Cambios de dirección y de ritmo	91
El pase	91
La recepción del balón	92
El pase adelantado y de rebote	92
La melee	93
La melee fija	94
Introducción del balón	94
Prohibiciones	95
El talonaje	95
La melee espontánea	97
El placaje y el retenido	97
El puntapié de volea	97
El puntapié de botepunto	98
El puntapié colocado	98
Parada de volea	99
Puntapié franco	100
Puntapié de castigo	100
Fuera de juego	101
Jugador en juego	101
Infracciones al Reglamento	102
Obstrucción	102
Juego desleal	102
Los delanteros	102
En ataque	103
En defensa	103
Los medios	103
El medio de melee	104
El medio de apertura	104
Los trescuartos	105
En ataque	105
En defensa	106
El Zaquero	106
Vestuario del jugador	107

Las botas	108
Las medias	108
La camiseta	108
El calzón	108

TENIS

Introducción	111
Breve historia del tenis	111
Principales competiciones tenísticas	111
Wimbledon	111
Copa Davis	111
El terreno de juego en individuales	112
La red	112
Las líneas delimitadoras	112
El terreno de juego en dobles	113
La superficie de la pista	113
Pelotas de tenis	113
Conservación	113
La raqueta	113
El marco de la raqueta	114
El tamaño de la empuñadura	114
Equilibrio de la raqueta	114
El material del marco	115
El calzado	116
El cordaje	116
Vestuario del tenista	117
El juez árbitro	117
El juez de silla	118
Jueces auxiliares	118
Los jugadores	118
Vocabulario	118
Reglamentación sobre el servicio	119
Pelota en juego	119
Cómo se obtiene un punto	119
Cómo puede perderse el punto	120
Modo de contar en tenis	121
Cambio de campo	121
Quien gana el set	121
Reglamento en el juego de dobles	121
Tie-Break	121
La empuñadura	121
Posiciones básicas	124
El drive	124
El revés	125
Defectos frecuentes en el revés	127
De la posición de espera a la de revés	127
Del revés a la posición de espera	127
La volea de drive y de revés	127
El saque plano	129
Fases del golpe	129
Principales comprobaciones del saque	130
Defectos en el saque	130
El smash	131
Smash saltando	131
Defectos frecuentes	132
Golpes especiales	132
Empuñadura	132
El liftado	133
El golpe sobreliftado	134

Defectos frecuentes	135
Golpes con efecto hacia atrás.....	135
El golpe cortado	135
El chop	136
El lob.....	137
Lob plano	137
Lob sobreliftado.....	138
Lob cortado	138
Utilidad del lob	138
La dejada	138
La volea.....	139
Volea liftada	139
El lob de volea	139
La dejada de volea	140
El bote pronto	141
El saque cortado	142
El saque liftado	143
El smash de revés	144
Los golpes a dos manos.....	145
su eficacia	145
El revés a dos manos	145
Estrategia y táctica.....	147
Cómo se confecciona la táctica.....	147
Principios tácticos básicos	147
Táctica del jugador que sirve.....	148
Táctica del jugador que resta	149
El juego en la red.....	150
El juego en el fondo de la pista.....	151
El juego contra el jugador de fondo	152
El juego contra el jugador de red.....	152
El juego de dobles.....	152
El jugador al servicio	153
El compañero del que sirve.....	154
El jugador al resto	154
El compañero del jugador que resta	155
Condiciones para confeccionar un buen doble.....	155

TENIS DE MESA

Introducción	159
Características.....	159
Vestimenta	159
Material	159
La mesa.....	159
La red.....	160
La pala o raqueta.....	160
La pelota	161
El recinto de juego	161
El suelo	161
La zona	162
La iluminación.....	162
Reglamentación al servicio	163
Reglamentación del resto	164
Normas generales del juego.....	165
Posiciones básicas.....	165
Los efectos	167

Efecto de retroceso	167
Efecto de liftado.....	167
Efecto lateral.....	167
El servicio	168
El saque liftado	168
El saque cortado	168
El resto	169
Los golpes de ataque	170
El drive.....	170
El revés.....	171
La media volea	171
La dejada en la red.....	171
El smash o remate	172
El loop	172
Juego de defensa.....	173
Posición correcta.....	173
El drive.....	173
El revés.....	173
El juego de dobles.....	174

FRONTON A MANO

Introducción	177
Equipo del jugador.....	177
El uniforme	177
El calzado.....	177
Las guanteletas	177
La cancha	177
La pelota	178
El juego	178
Posiciones básicas del jugador	179
De la mano	179
De los brazos	179
Del cuerpo.....	180
Técnica del servicio	180
El servicio de potencia	181
El servicio elevado	181
El servicio cruzado	181
Servicio al ángulo	182
El servicio con efecto	182
Efecto natural.....	182
Efecto de retroceso	183
El tiro de precisión	183
El tiro pasado	184
Tiro desvanecido.....	184
El tiro de remate	184
Remate desde el muro posterior	185
Remate esquinado.....	186
Remate al vuelo.....	186
El tiro al techo	186
La labor de conjunto.....	187
Estrategia	187
Características.....	188
Los jueces.....	189
Reglas del juego para el servicio.....	189
Reglamento de las obstrucciones	190
Reglamento de fueras	190