

## ÍNDICE

<b>ÍNDICE</b> .....	1
<b>INTRODUCCIÓN AL MÓDULO 2</b> .....	3
<b>UNIDAD 1 LA TÉCNICA GESTUAL</b> .....	4
2.1.1.- ¿Por qué necesitamos una técnica gestual? ..	4
2.1.2.- Principios generales: .....	5
2.1.2.1.- Principios físicos .....	5
2.1.2.2.- Principios biomecánicos .....	10
<b>UNIDAD 2 LAS PIERNAS</b> .....	15
Estudio físico y biomecánico .....	15
<b>UNIDAD 3 LOS GOLPES OFENSIVOS</b> .....	23
Estudio físico y biomecánico del movimiento .....	23
<b>UNIDAD 4 LOS SERVICIOS</b> .....	28
Estudio físico, táctico y biomecánico .....	28
<b>UNIDAD 5 LOS GOLPES DEFENSIVOS</b> .....	33
Estudio físico y biomecánico del movimiento .....	33
2.5.1.- El juego contra iniciativa .....	33
2.5.2.- El control de las pelotas fuertes .....	34
2.5.3.- La defensa cortada .....	35
2.5.4.- Los globos .....	37
2.5.5.- Casos particulares de gomas .....	37

<b>UNIDAD 6</b>	<b>LA PREPARACIÓN FÍSICA Y PSICOLÓGICA .....</b>	<b>39</b>
	2.6.1.- La preparación física específica .....	39
	2.6.1.1.- Primera parte del perfeccionamiento .....	39
	2.6.1.2.- Segunda parte del perfeccionamiento .....	41
	2.6.2.- La formación psicológica .....	42
<b>UNIDAD 7</b>	<b>LA CONSTRUCCIÓN DEL PUNTO Y DEL SISTEMA DE JUEGO .....</b>	<b>47</b>
	2.7.1.- La construcción del punto .....	47
	2.7.2.- La construcción del sistema de juego .....	49
<b>UNIDAD 8</b>	<b>LA HABILIDAD ESPECÍFICA .....</b>	<b>51</b>
	El desarrollo de la habilidad específica .....	51
<b>UNIDAD 9</b>	<b>LA RAPIDEZ .....</b>	<b>54</b>
	El desarrollo de la rapidez .....	54
<b>UNIDAD 10</b>	<b>LA PLANIFICACIÓN .....</b>	<b>58</b>
	Las bases de la planificación .....	58
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>		<b>62</b>