

# LA POZANCA

OCTUBRE

Número 10 PEÑA FIESTALEGRE AÑO 1.999

REVISTA GRATUITA

## MEMORIAS DE UN MOTEÑO

Este mes, D. Antonio Valbuena, nos sigue remontando en el tiempo con su poesía, dándonos su segunda parte de la historia de los labradores.

## CASTILLA --LA MANCHA

Después de haber pasado por todas las capitales de nuestra región manchega, llegamos a nuestra capital, CUENCA.

## DICCIONARIO POPULAR

No puede faltar en esta revista, lo que ya va estando consolidado y que tantas personas lo van siguiendo.

## PAGINA DEL POETA

Siguen nuestros articulistas, dándonos esos poemas que también saben hacer.

## TAUROMAQUIA

Nuestro amigo José Andrés, nos hace entrega del capítulo en el cual, el TORO será el protagonista.

## LITERATURA ESPAÑOLA

Este mes, un apartado nuevo se asoma a nosotros, en él se irá escribiendo como nació el arte literario, así como las facetas que él conlleva.

## TRUCOS DE BELLEZA

Yolanda Pulpón, nos sigue informando de esos trucos que nos vienen muy bien.

## DEPORTES

Sonia Zarco, nos sigue introduciendo en el mundo del voleibol.

# **SUMARIO**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>EDITORIAL.....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>CASTILLA -LA MANCHA.....</b>            | <b>4</b>  |
| <b>MEMORIAS DE UN MOTEÑO.....</b>          | <b>6</b>  |
| <b>DICCIONARIO POPULAR.....</b>            | <b>8</b>  |
| <b>LITERATURA ESPAÑOLA.....</b>            | <b>9</b>  |
| <b>PAGINA DEL POETA.....</b>               | <b>10</b> |
| <b>TAUROMAQUIA.....</b>                    | <b>11</b> |
| <b>TRUCOS DE BELLEZA.....</b>              | <b>12</b> |
| <b>DEPORTES.....</b>                       | <b>13</b> |
| <b>DIVISION DE OPINIONES Y ACTIVIDADES</b> | <b>15</b> |

**LAS OPINIONES REFLEJADAS EN  
LOS ARTÍCULOS SON  
RESPONSABILIDAD UNICA DE SUS  
AUTORES.**

**EDITA: PEÑA FIESTALEGRE.**

**NUMERO: 10.**

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**

**DIONISIO ZARCO PEDROCHE.**

**COORDINADOR:**

**DIONISIO ZARCO PEDROCHE.**

**ELIAS VALVERDE ZARCO.**

**GUILLERMO MONTES.**

## **ARTÍCULOS:**

**DIONISIO ZARCO, ANTONIO  
VALBUENA, SONIA ZARCO, JUAN  
CARLOS IZQUIRDO, JOSÉ  
ANDRÉS PERÉZ, YOLANDA  
PULPÓN.**

**IMPRIME: FOTO VIDEO  
BALLESTEROS.**

**DIRECCIÓN:**

**PEÑA FIESTALEGRE**

**DEP. LEG. CU-177-95.**

# EDITORIAL

Fieles a todos ustedes, un mes más salimos a la calle, -- "*como un niño a la llamada de su madre se acerca a ella*" --, pues es así como nos sentimos nosotros. Aunque nuestro reto es de salir cada mes, ahora es una obligación, por que muchos de nuestros lectores nos alientan y esperan la próxima revista.

La revista que sale este mes, recupera -- después de que la anterior rompiera su esquema, ya que se dedicó íntegramente a la XI SEMANA CULTURAL --, sus artículos. Así que los amantes del coleccionismo pueden estar tranquilos que seguiremos con ellos.

Siendo nuestra revista, un vehículo y ventana para la cultura, no podía faltar en ella un apartado, en el cual esa cultura que hoy tenemos, se la debemos a aquellas personas que tanto en monasterios, plazas o en la corte, comenzaron a escribir, relatar y cantar las hazañas y amoríos de reyes y caballeros. Este apartado le titulamos "**LITERATURA ESPAÑOLA**". Bajo este título escribiremos: su historia, componentes y sus protagonistas; para ello no sólo los articulistas que abren este apartado pueden escribir en él, sino que quedan invitados todas aquellas personas que lo deseen. Como en todos los expuestos en esta revista, como por ejemplo el apartado de: **PAGINA DEL POETA**, que escriben Sonia Zarco y Juan Carlos Izquierdo. Así que desde dentro de estas páginas, seguimos alentando a esas personas que saben escribir, pero que no se atreven a dar el primer paso, que dejen esos temores y se acerquen a esta revista, que los acogerá con calor.

**LA ASOCIACIÓN CULTURAL PEÑA FIESTALEGRE**, siguiendo el modelo que se marcó en su día y todo ello para la cultura, pone en conocimiento, que está previsto comenzar en el mes de noviembre dos clases: una de **PINTURA** y la otra de **GITARRA**. Las personas interesadas en estas clases, pueden informarse en la SEDE de la PEÑA, en la tienda de PAULA y ELIAS ó en la de GUILLERMO MONTES. Os esperamos.

**PEÑA FIESTALEGRE.**

# CASTILLA -LA MANCHA

( v )

## CUENCA ( I )

**D. ZARCO**

Este mes cerramos con la última capital castellanomanchega, a la que le vamos a dedicar varios números de esta revista, ya que por ser nuestra provincia, haré más hincapié en ella y me extenderé un poco más que en las otras capitales manchegas ya expuestas, sin desmerecer ni mucho menos a ninguna de ellas.

Cuenca, se encuentra a 167 kilómetros de la capital de España (Madrid), por la nacional 400 y a 116 desde nuestro Pueblo (Mota del Cuervo), por la nacional 420. Esta en la confluencia de los ríos Júcar y Huécar, tiene unos 45.000 habitantes aproximadamente y es el centro comercial y administrativo de la provincia, pero carece de un sector industrial fuerte, sobretodo tras la crisis que afectó a su tradicional industria textil, aunque día a día se va recuperando y haciéndose más hueco en el mercado industrial. Entre sus industrias se pueden contar, con el mercado agropecuario, destilerías de alcohol, industria de alimentación, láctea (elaboración de queso), de la

madera, de mimbre, farmacia y caucho (neumáticos).

Esta hermosa capital, tiene un enclave y unos monumentos, que la hace que tenga turismo muy importante, dándose cada vez más este afianzamiento en el mercado de éste. Dentro de su enclave, posee un marco en donde el visitante puede observar esas bonitas hoces del Júcar o esa ciudad con sus monumentos de piedra, las cuales han servido para inmortalizarlas, tanto en fotografías, como en películas, ( me estoy refiriendo como ya se habrán dado cuenta de " *La Ciudad Encantada* " ). De los monumentos, hay algunos de gran importancia, pero de ellos hablaré más adelante. No sólo del enclave y de los monumentos puede el viajero disfrutar en esta Ciudad, sino que hay otras cosas bien sabidas por todos, lo que a hecho que Cuenca sea conocida, como por ejemplo su Semana Santa, sobretodo el día de " *Las Turbas* ", conocida por " *la procesión de los borrachos* ".

También ofrece Cuenca, un marco cultural en el cual podemos observar y conocer la Historia, como últimamente la

ciencia, a través de sus museos, que de los cuales más adelante hablaré de ellos.

Comenzaré a describir nuestra capital, haciendo una síntesis de su Historia, siguiendo por el arte en el que incluiré monumentos y museos. Así, podremos conocer algunas cosas de nuestra capital que desconocemos, como lo dicho por el filósofo **Julián Marias**, que no pudo escapar a su encanto cuando comparaba Cuenca con Venecia, asegurando: *“Lo que en Venecia es el agua, en Cuenca es el aire transparente y la distancia, las Casa colgadas se asoman al aire como las venecianas a un canal”*.

## HISTORIA.

No se sabe a ciencia cierta por quien ni cuando fue creada. Se habla de los viejos pobladores de la Serranía, los olcades, los lusones o los lobetanos, aunque el autor romano Silio Itálico, asegura que fue creada por los lesbios, que fuertes guerreros que para ser más valientes se alimentaban de leche mezclada con sangre de caballo.

Hay noticias escritas de que los árabes llegaron a este territorio, destacado cruce de caminos, y edificaron una importante fortaleza aprovechando la protección de las hoces del Júcar y del Huércar, que les permitía dominar una gran parte de territorio. Alrededor de la fortaleza nació una ciudad, la cual tuvo el nombre de **Conca**. La primera referencia que se tiene de elle es del año 784.

Bajo dominación musulmana estuvo hasta que fue reconquistada por el rey Alfonso VIII, en el siglo XII, dotándola éste de un Fuero especial, en donde comenzó su desarrollo. En el Fuero, el rey Alfonso VIII de Castilla, hacía a los conqueses dueños de sí mismos y de todas las cosas: “montes, fuentes, pastos, ríos, salinas...”. Así,

Cuenca surgía como una ciudad libre, después de siglos de existencia y dominación musulmana, dentro del reino castellano, gobernada ahora, por sus alcaides, germen del CONCEJO, institución renovada al paso de los años y de los siglos.

En aquellos tiempos, judíos, moros y cristianos convivían en sus calles, aunque separados en distintos barrios.

También el siglo XII, por voluntad del rey y por concesión del Papa Lucio III, Cuenca, asumió la jurisdicción de los antiguos territorios episcopales de Ercávica y Valeria – a los cuales se unía después el de Segróbida ---. Pasaba a ser cabeza de una diócesis, sufragánea de la toledana.

Esta ciudad, sirvió de residencia algunos años al rey Alfonso VIII, mientras éste hacía esfuerzos por seguir tomando terreno a los musulmanes.



*Río Júcar a su paso por la ciudad de Cuenca*

# MEMORIAS DE UN MOTEÑO



ANTONIO VALBUENA

Algunas lo agradecían  
según después comentaban,  
alegremente decían  
--- el mozo que bien cantaba ---.  
Pues con este comentario  
que en las tertulias hacían,  
las mocillas a diario  
con alegría vivían.  
El tiempo lo van pasando  
mientras hacen sus labores,  
con sencillez alabando  
a los buenos labradores.  
Tenían tanto respeto  
además de ser sinceras,  
no teniendo en este aspecto  
los labradores fronteras.

## VIDA DE LOS LABRADORES. (II)

Entonces había un refrán  
que el pueblo lo comentaba,  
lo hacían con mucho afán  
como así se expresaba.

---“ No te cases con pastor  
que comerás el pan duro,  
cásate con labrador,  
comerás poco o ninguno ”---.

No sigo porque me salgo  
lo digo de buena gana,  
he querido contar algo  
de la vida cotidiana.  
Volviendo a los labradores  
que con entusiasmo sigo,  
no quiero tener errores  
siendo verdad cuanto digo.  
Cuando a la tierra llegaban  
todos llenos de ilusión,  
las juntas las preparaban  
llenos de satisfacción.

Cuando estaban preparados  
el mayoral sonreía,  
señalaba con ambas manos  
un punto que él quería.  
Le decía al ayudador  
como buen especialista,  
también al zagal mayor  
que a fine mucho la vista.  
—¿Ves bien aquel arbolito  
junto a la cina de leña?  
amarás un gran conflicto  
si te equivocas de seña —.  
Al zagal mayor le dice  
que también debe andar listo,  
que el corte bien se fije  
para que no saque Cristo.  
Recalca su permanencia  
siendo para el mayoral justo,  
lo hace por experiencia  
para evitar el disgusto.  
Cuando llegan por la noche  
tenían que utilizar,  
de energías un derroche  
Para marcharse a huzar.  
Las rejas para otro día  
ponérselas al arado,  
el ayudador se lucía  
en la fragua machacando.  
Lo hacían con entusiasmo  
y la jornada terminar,  
llegar a casa del amo  
para marcharse a cenar.  
Siempre vivían con prisa,  
con el trabajo que agobia,  
cenan con alegre risa,  
pensando siempre en su novia.

Querían hablar con ella  
haciéndolo sin tardar,  
su conversación es tan bella,  
que deja buen paladar.  
Al poco tiempo de estar  
con arrogancia se mueve,  
como tenía que estar  
en la cuadra a las nueve.  
Se marcha para su casa  
con alegría tremenda,  
para coger las alforjas  
donde lleva la merienda.

Cuando en la cuadra se encuentra  
está lleno de emoción,  
su tranquilidad demuestra  
lleno de satisfacción.

Entonces así vivían  
estos hombres labradores,  
nada nuevo descubrían  
dando gusto a sus señores.

Como los dueños exigían  
miles y miles de cosas,  
pero nunca les salían  
sus fueros color de rosa.

Porque había chavales  
que su juego no aceptaban  
y siendo humildes zagales  
muy furiosos protestaban.

—“¿Usted cree que hay derecho,  
se lo pondré por relieve,  
tengo que estar en el lecho,  
antes que sean las nueve?”—.

Después de la discusión  
saca del ovillo el hilo,  
lleno de satisfacción  
a costar lleva tranquilo.

# DICCIONARIO POPULAR

D. ZARCO.

D.L.E. Diccionario de la lengua española.

D.P. Diccionario popular.

**RELISO.** *D.P.* Acera.

Superficie lisa de cemento gruñido.

**RENCO, CA.** *D.L.E.* y *D.P.* Cojo por lesión de las caderas.

**RESQUEBRAJADO.** *D.L.E.* y *D.P.* Situación de estrado por el efecto de resquebrajar.

Grietas en algunas cosas como la madera, el barro, cemento, etc.

**RETROTERO.** *D.P.* Suelto, sin control, desperdigado. " *estas al retrotero* ".

**RIATA.** Deformación de Reata. *D.L.E.* y *D.P.* Cuerda, tira o correa para atar y sujetar alguna cosa.

Cuerda o correa que ata y une dos o más caballerías para que vayan en hilera una detrás de otra.

Hilera de caballerías que van en reata.

Mula tercera que se añade al carro o coche de camino para tirar delante.

*En alocución:*

**De reata:** Formando reata.

Sometido ciegamente a la voluntad y parecer de otro.

Detrás, en pos.

**SAQUILLO.** *D.P.* Bolsa de tela con cierre y atado especial, para conservar el pan en el campo.

**SOGUEO.** *D.L.E.* y *DP.* Tendedero.

Lugar en donde se tiende una cosa.

Dispositivo de alambres, cuerdas, etc., en donde se tiende ropa.

Tendal, tendedor, secador, secadero.

**SOLBITA.** *D.P.* Hueso del albaricoque seco, utilizado en juegos infantiles como sustituto de canicas.

**SOPLAMOCOS.** *D.L.E.* y *D.P.* Bofetón que se da en la cara a uno, especialmente tocándole la nariz, que provoca desprendimiento de líquidos. Sopapo, cachete, cachetazo, torta, mamporro.

**SORNAO.** *D.P.* Persona con peculiar forma de andar, debido a sus ingles escocidas.

# LITERATURA ESPAÑOLA

## INICIO DE LA LITERATURA CASTELLANA

D. y S. ZARCO

El inicio y desarrollo de la Literatura se produce en la Edad Media, coincidiendo con la Reconquista de los territorios de la península Ibérica en poder de los árabes.

La Alta Edad Media es la época en que empiezan a configurarse las lenguas románicas. Ello hará que tengan lugar las primeras manifestaciones escritas de la literatura española, entre las que destacan las *Jarchas*, de incomparable lirismo, y el *Cantar del Mío Cid*, la gran aportación castellana al género épico.

En la Edad Media, el poeta es mero transmisor de temas que son sentidos universalmente por la sociedad o por el entorno en que él mismo ésta incluido. La poesía es, en ese momento, puro entretenimiento, aunque en ocasiones está salpicada de intenciones educativas o informativas. Pero en tales circunstancias, la poesía suele ser anónima y se desarrolla mediante tres tipos de portas: **clérigos, juglares y trovadores.**

**Los clérigos**, por el medio en que viven, son los depositarios de las tradiciones culturales, celosamente custodiadas por la Iglesia. No sólo son el origen de la literatura medieval, sino que constituyen la fuente de la derivan los restantes modelos poéticos de la época, más próximos al pueblo: la poesía de los juglares y la de los trovadores.

**Los juglares**, son los poetas del pueblo llano, que recitan en las plazas, aunque algunas veces también eran requeridos en la Corte. Cantan lo que el pueblo quiere saber, y en la forma en que lo quiere oír.

**Los trovadores**, son poetas en la Corte, y su temática es netamente distinta de la de los juglares. Entre esta temática sed encuentran: el amor, rivalidad entre caballeros y sus damas, aspiraciones y anhelos. Éstos obligan a seguir una línea artística determinada, que acabará en desembocar en la poesía culta.

De estos tres tipos de poeta se deriva todo el esquema de la poesía. El **clérigo** genera el *mester de clerecía*, que tiene su máximo esplendor en el siglo XIII con Berceo.

La primera gran manifestación de este tipo de poesía es el *Libro de Alexandre*, poema de 2.675 estrofas, atribuido a Juan Lorenzo Segura de Astorga, aunque otros afirman que puede ser de Gonzalo de Berceo. Este grandioso relato del siglo XII narra la vida, hazañas y muerte de Alejandro Magno.

El **juglar**, da origen al *mester de juglaría*, del que nacerían los épicos cantares de gesta, de los que forman parte la primera gran obra de la literatura castellana: *El Cantar de Mío Cid*.

El **trovador**, por último, ampara el nacimiento de la lírica, que se desarrolla en las cortes de Provenza y que no tarda en llegar a la península Ibérica, localizándose principalmente en Cataluña y Galicia.

# PAGINA DEL POETA

## JUAN CARLOS IZQUIERDO

### AMADA SEÑORA

Abre tus manos, recoge lo que queda de mí después de haber visitado las estrellas.  
Señora del tiempo, de los días, déjame ver tu rostro limpio y bello, deja que adore tus labios, que me mire en la tersura de tu vientre, quiero desprender de ésta suciedad desmedida de éste sinvivir que me recoge, me estruja, de ésta decadencia del pensar extremo.  
Quiero servirte y amarte lealmente.  
Después de verte, en cada momento, en cada minuto, imagina en qué puedo pensar, sino en ti.  
No me canso de andar sobre tus nubes, ésas que pones en mi camino a cada paso.  
Déjame que pasee por el filo de tus piernas, que tu espalda me dé la bienvenida, que mis pobres y cansadas manos se posen sobre las tuyas.  
Te pido que busques en mí la verdad real, es la que la mente y el cuerpo quieren decir.  
Oh! Señora del tiempo, tú que todo lo ves, ¿No ves el infinito sentimiento en cada uno de mis gestos?  
Acudo a ti cuando la noche extendiendo su largo cuerpo  
y me susurras cosas que sólo tú puedes decirme.  
¡Qué amor más necio!, ¡Qué amor más traidor!  
Ése por el que no mueres, pero que no te deja vivir,  
amor que no se puede conseguir,  
llaga que no se puede cerrar.  
¡Qué incertidumbre cada mañana al despertarme!  
¡Qué dolor en el centro del mundo!,  
¡Qué temblores de alma siento!.  
Hay circunstancias que todo lo pueden y que podrían dejarme entrar en tu dominio.  
Aunque veas lo que no deseas ver, mi lado inhumano, mi lado animal, no tengas miedo.  
El transcurrir de la vida no me trató nunca bien

aunque no debo de quejarme ante ti,  
por que, en realidad, estoy cumpliendo mis penas,  
del que no sabe corresponder, o el que no pudo, penas al fin y al cabo, señora, que sólo tú puedes romper.

## SONIA ZARCO

### LOS OLIVOS

En la áspera y fría llanura precedida de un denso monte, dan lugar a numerosos mantos de un verde apagado.  
Toda ella muestra un silencioso paisaje. Son los olivos, que rudos y serios en sus aspectos nos muestran la soledad que les invade sus vasos; vasos por donde circula el motor de su larga y eterna vida, cargándose e sobriedad. Sus pequeñas, pero abundantes semillas. Gotas que en forma de lágrimas caen por la cabellera, ellas que inevitablemente realzan la tristeza adquirida. Las ramas, bellos espuntados que dando escalofríos nos abruman. Su grueso tronco, hogar de muchos animales, está corrompido por la madurez que tras el paso de la vida nos deja observar su compleja estructura.  
Ese aspecto fúnebre, con esos rayos de soledad hacen que me estremezca. Los olivos que deberían mostrarse fuertes, inaplazables, dominantes, son lo opuesto.  
¡Oh! Pobres olivos frondosos que nos vigilan constantemente en un silencio absoluto.

# TAUROMAQUIA

JOSÉ ANDRÉS PÉREZ

## “EL TORO”

### Origen.

Los historiadores se remontan a la prehistoria alegando que por ejemplo, en las Cuevas de Altamira, se representaban escenas de caza con un uro primitivo, antecesor del toro de lidia actual. Procedían estos uros de la Europa central y después de la última glaciación emigraron a nuestra península asentándose definitivamente en ella.

Cuando llegaron los celtas por el norte, aparecía otro tipo de uro procedente de Escocia (pequeños y escasos de cuerna) cruzándose de forma natural con el anterior prehistórico ya existente.

Varios siglos después, con la llegada de los árabes se introducía por el sur el uro africano que pastaba a orillas del Nilo. Este era de mayores dimensiones y muy desarrollado de cuerna. También se cruzó con las variantes de uro ya existentes en las distintas regiones.

Según tratadistas autorizados y prestigiosos se puede concluir que existían originariamente tres agrupaciones ganaderas que podemos considerar autóctonas en nuestra península:

- Navarra (asentada en el Valle del Ebro).
- Castellano o morucha (asentada en ambas mesetas y Extremadura).

- Andaluza (asentada en el Valle del Guadalquivir).

Los toros navarros, incluidos los aragoneses, eran pequeños, con armadura corta, pero tenían un gran temperamento y resistencia, terriblemente fieros, de acometida rápida y muy veloces a la hora de revolverse, auténtico terror de los toreros. Es un toro prácticamente extinguido hoy.

Los toros castellanos, eran de gran tamaño, muy elevados de agujas, debido a la longitud de sus extremidades, de pesados movimientos, menos ágiles con especial sentido de aquerenciarse –señal no precisamente de bravura – aunque de gran fuerza.

Finalmente los toros de la zona andaluza eran de preciosa lámina, piel suave, cortas sus extremidades y lomos rectos, con cornamentas muy desarrolladas en forma de lira y mayor poder y nobleza en sus embestidas. Estas clasificaciones se fundan en las reses ancestrales a las actuales y actualmente no tienen por qué correspondieren con la residencia de los toros de ahora, por la selección realizada por el hombre, el mestizaje en la mayoría de los encastes se ha implantado de forma general.

Desde finales del siglo XVIII se poseen noticias ciertas sobre formación de ganaderías y se pueden fijar las características de cada región, tal que nos puede servir como base para caracterizarlas nosotros hoy mismo. Aumenta sin duda la lidia en exigencias según el modo de embestir los toros y de su casta, coincide y resistencia, por lo que los ganaderos inician métodos de cruzamiento y selección para fijar el tipo de toro de lidia.

# TRUCOS DE BELLEZA

( III )

YOLANDA PULPÓN.

## ELIMINAR PESO

Primero hace falta mucha fuerza de voluntad y después la papaya, un fruto exótico de color verde anaranjado.

Su pulpa contiene unas sustancias que impiden la asimilación de grasas en el organismo. Con este fruto en tu dieta, conseguirás perder más fácilmente esos kilos que te sobran.

## UÑAS

Para endurecerlas, pon un poco de romero en agua y hazlo hervir. Introduce las uñas en el agua lo más caliente que puedas.

Hazlo dos veces por semana y verás los resultados.

## DIENTES BLANCOS

Si tienes los dientes amarillentos por el café o el tabaco, Frótalos a diario con una fresa, si eres constante pronto conseguirás una blancura natural.

## PIES

Contra la transpiración: no lleve nunca calcetines sintéticos, favorece el sudor. Lo mejor es calzar zapatos de cuero y también o quizás lo más importante, es hacerse baños con agua tibia con alumbre disuelto, después secar muy bien los pies y friccionar los pies con alcohol alcanforado o una infusión de hojas de salvia.

## PEELING

De vez en cuando hay que exfoliar la piel para quitar y desprender las células muertas, esta que doy aquí es muy fácil y barata. Se mezclan tres cucharadas soperas de sal fina con una de aceite de oliva, aplicar sobre el rostro o el cuello con masajes de abajo arriba. Dejar actuar cinco minutos y enjuagar con agua tibia. Esta mascarilla, es aconsejable para pieles cansadas y grises. La piel queda lisa y rejuvenecida.

# DEPORTES

SONIA ZARCO

## VOLEIBOL (II)

### EL SAQUE

También llamado servicio. Es el golpeo que pone el balón en juego. En los saques se golpea el balón con la palma de la mano. Si le haces con el puño o la muñeca no siempre podrás dirigir el balón hacia el lugar que desees. Además del saque de abajo que ya conoces, hay dos tipos de saque que puedes practicar:

- El saque lateral. El jugador se coloca de lado, lanza el balón de modo vertical y lo golpea con la mano más alejada de la red. Después del saque, el balón dibuja una trayectoria tensa, más difícil de recepcionar que en el saque de abajo, en el que viene con una trayectoria bombeada.
- El saque de tenis. El jugador se sitúa frente a la red y golpea el balón de forma muy similar al servicio de tenis. Lanza el balón hacia arriba con una mano y la otra, que previamente se había armado

tras la cabeza, contacta con él en el punto más alto después de estirar el brazo violentamente. Al realizar este ataque, el balón describe una trayectoria descendente, mucho más difícil de controlar que en el saque anterior.

- El saque en alto. Es un golpeo muy difícil de ejecutar. Se practica igual que el saque de tenis, pero saltando hacia arriba previamente al golpeo. Su función es aumentar la trayectoria descendente del balón para crear dificultades en la recepción.

### LAS CAIDAS

Son gestos técnicos que hacen los jugadores para evitar que el balón bote en el suelo, en situaciones en las que el desplazamiento en carrera es insuficiente.

Necesitan un entrenamiento para evitar las lesiones, en el que los jugadores aprenden la técnica de las caídas sin hacerse daño. Además, los jugadores suelen llevar rodilleras para amortiguar los golpes contra el suelo. A continuación, presento los tipos más prácticos:

- Caída hacia delante. Se realiza cuando el balón, en trayectoria descendente, se encuentra de cara al jugador. Éste se lanza hacia delante para recuperarlo.
- Caída lateral. Se hace hacia un lado del cuerpo. Después de desplazarse para aproximarse el máximo posible al balón, el jugador estira el brazo más cercano a él. Generalmente, una vez tocado, el jugador rueda de una forma lateral sobre un hombro y se levanta rápidamente para seguir el juego.

### TACTICA

Los conceptos de ataque y defensa no son nuevos para ti. El equipo constituye su jugada de ataque a partir de la recepción, elaborando un sistema que le posibilite un buen remate. En la defensa, se hace a partir del propio saque, pues el equipo contrario empezará atacando, o bien cuando ya está atacando.

Para elaborar una estrategia de equipo, siempre debemos tener en cuenta el nivel técnico de los jugadores, para no pretender desarrollar jugadas que sean excesivamente complicadas. Así mismo, es interesante que, pese a que puedan especializarse, los jugadores dominen varias funciones del juego, por las posibles variaciones que puedan producirse sobre la marcha.

Además, es fundamental en el juego colectivo del voleibol tener una

elevada motivación y espíritu de lucha, así como una conciencia clara de que es un deporte colectivo donde la responsabilidad de cada uno influye totalmente en el equipo.

### SISTEMAS DE JUEGO

Si nos basamos en las diferentes funciones que desempeñan los jugadores dentro del equipo, los sistemas de juego más utilizados son:

- Colocador a turno. En cada rotación se sitúa un jugador diferente. Este sistema obliga a que todos los jugadores sepan realizar todas las acciones propias del voleibol. Es recomendable en equipos inexpertos.
- 1C – 5R. Hay un jugador que sólo se encarga de colocar y el resto son especialistas en el remate. Tiene de inconveniente en dejar la primera línea con sólo dos rematadores.
- 2C – 4R. Hay cuatro rematadores especialistas y 2 jugadores llamados universales, que dominan las dos funciones. Este sistema tiene la ventaja sobre el interior, porque tiene 3 rematadores en primera línea.
- 3C – 3R. Hay 3 colocadores y 3 rematadores.

Cabe destacar que los sistemas que utilizan, la especialización de una función por parte del jugador, son utilizados por equipos de nivel. Se aprovechan al máximo las virtudes de los jugadores, y siempre quedan perfectamente cubiertas las zonas del campo.

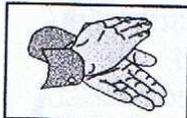
**CONTINUARÁ**

## DIVISIÓN DE OPINIONES

## ACTIVIDADES



Después de haber terminado el programa que teníamos hasta la fecha, y como sabéis con éxito, nos tenemos que preparar para afrontar la próxima temporada (como dirían los amantes del fútbol). Para esto, se están preparando varias actividades. Entre las primeras a realizar, dando comienzo el mes de noviembre están:



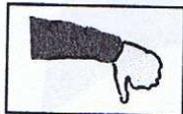
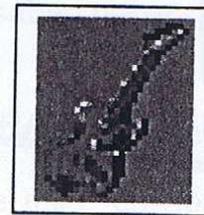
Aplauso, a las entidades oficiales, empresas y personas que han colaborado en la XI SEMANA CULTURAL. D. Z.

### CURSO DE PINTURA



Aplauso, por la restauración de la fachada del Ayuntamiento. G. M.

### GUIARRA.



Pito, a la tirada de publicidad por las calles, ya que dejan a éstas, llenas de papeles como si fuesen una papelera. "Hay otros medios de reparto y más limpios". E. V.

Para más información sobre estos cursos, pueden pasarse por la sede de la PEÑA, o bien por la tienda de Elías y Paula o la de Guillermo Montes.



Pito, a la salida que tiene para el tráfico, la calle Imperial a la calle Mayor ( frente, la Casa de Cultura ), ya que no hay visibilidad suficiente. El Ayuntamiento, tendría que dale una solución. E. L.

Tenemos otras actividades pendientes, pero aún no están concretadas. Cuando estén preparadas, os informaremos.

# ASOCIACION CULTURAL



## COLABORAN

---

EXMO AYUNTAMIENTO

EXMA DIPUTACIÓN PROVINCIAL  
Y DELEGACIÓN DE CULTURA  
DE CUENCA

CAJA RURAL DE  
MOTA DEL CUERVO

CAJA MADRID