

Bienvenidos al



NEWCOM CACHIBOL HARTUBOL

Un juego para agregar vida a
los años...

DEFINICIÓN

Es un juego de equipos, adaptado para ser practicado por personas mayores hasta una avanzada edad.

Dos equipos se enfrentan a través de una red, con el objetivo de hacer caer el balón en el campo rival.

DINÁMICA

A diferencia del voleibol el balón **no se golpea**, sino que se atrapa con las manos, se pasa y se lanza por encima de la red.



Dos equipos de mayores juegan con el balón

Adaptada y recomendada para contextos formativos, recreativos o competitivos

Similar en su estructura al voleibol, pero con características propias que lo hace más sencillo y accesible.

Origen

Surgió en EE.UU. a finales del siglo XIX, y se extendió por el mundo.

Se practica actualmente en 40 países

Como actividad física saludable se puede jugar con equipos mixtos y reglas adaptadas al nivel de habilidad y exigencia de los participantes.

Como actividad competitiva se divide en categorías: hombres, mujeres, mixtos, +50, +60, +70, +80.

Cómo jugar

Reglas básicas para iniciarse

- ▶ Dos equipos en campo de voleibol, separados por una red elevada
- ▶ El juego se inicia lanzando el balón por encima de la red.
- ▶ El equipo receptor intenta evitar que caiga en su campo.
- ▶ Cuando atrapa el balón, tiene hasta 2 pases antes de devolverlo al campo rival.
- ▶ El balón se envía por encima de la red sin saltar, con lanzamiento de abajo - arriba
- ▶ El juego se interrumpe cuando el balón cae al piso, es enviado fuera del campo o no atraviesa la red.
- ▶ Los equipos acumulan puntos y se disputan uno o varios sets, hasta 15 puntos.

Las reglas son flexibles y se adaptan a las características de los participantes



Sencillo



Divertido



Sin riesgos



Equipamiento reducido y múltiples beneficios

Físicos

- Fortalece la musculatura y moviliza las articulaciones sin impactos bruscos
- Mejora la coordinación ojo - manos.
- Beneficia el equilibrio y la locomoción previniendo el riesgo de caídas.
- Favorece la salud cardiovascular y la densidad ósea (osteoporosis).

Beneficios del juego para las personas mayores

Cognitivos

- Mejora la atención y la concentración.
- Estimula la toma de decisiones rápidas
- Ejercita la memoria a corto plazo, en tiempo real.

Sociales/emocionales

- Aumenta la autoestima.
- Combate la soledad y el aislamiento social
- Reduce síntomas de ansiedad y depresión
- Fomenta las ganas de vivir y compartir.

El tercer tiempo

Ritual infaltable después de cada clase o partido, compartiendo con sus pares, fortaleciendo lazos de amistad y pertenencia.

Diversión sin prejuicios

El objetivo es volver a jugar para divertirse, moverse y disfrutar del momento y de la compañía.

Inclusión real

Abierto y participativo para todas las franjas de la 3ª edad, para personas en recuperación de accidentes cardiovasculares, afectados por discapacidad o en fase postoperatoria.

Preguntas frecuentes (FAQs)

¿Es peligroso?

No, es de bajo impacto, protege las articulaciones y no requiere grandes esfuerzos físicos.

¿Es difícil aprender a jugar?

No, se aprende de cero y es sencillo. Solo requiere atrapar y lanzar un balón.

¿Se puede empezar sin un buen estado físico?

Si, es de intensidad moderada y permite que cada uno se mueva a su propio ritmo.

¿Qué ropa usar?

Ropa deportiva común y zapatillas cómodas.

¿Qué beneficios me va a aportar?

Te obliga a salir de casa, mantenerte en movimiento, a estar concentrado en el juego y en el equipo, a apoyar a tus compañeros y disfrutar de tus logros.



Avisamos.... NO PODRÉIS PARAR DE JUGAR !!



Contacto



www.newcomesp.es

newcomespana@gmail.com

@newcomespaña



LFM/2026