



Facultad Cultura Física



Título:

**Análisis de la efectividad del penalty stroke
ofensivo del equipo Cienfuegos femenino primera
categoría.**

Autor: Erick González del Cristo.

Tutor: Msc. Juan Eligio López García.

**2002
Cienfuegos**



Facultad Cultura Física

Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la Universidad de Cienfuegos como parte de la culminación de los trabajos en la especialidad Cultura Física; autorizado a que el mismo sea utilizado por la institución para los fines que estime convenientes, tanto de forma parcial como total y que además no podrá ser presentado en evento ni publicado, sin la aprobación de la Universidad.

Firma del Autor

Los abajo firmantes certificamos que el trabajo ha sido revisado según acuerdo de la dirección de nuestro centro y el mismo cumple los requisitos que debe tener un trabajo de esta envergadura, referido a la temática señalada.

Información Científico – técnica
Nombres y Apellidos. Firma

Firma del Tutor.

Computación
Nombres y Apellidos. Firma

Resumen

El presente trabajo titulado “Análisis de la efectividad del penalty stroke ofensivo del equipo Cienfuegos femenino primera categoría ” comenzó a realizarse en noviembre del año 1999.

Este trabajo estuvo dirigido a hacer un análisis de la acción técnico táctica ofensiva del penalty stroke teniendo en cuenta la efectividad de la misma como indicador.

Dicha jugada no es de la de mayor consecutividad en un juego de hockey, pero se le da gran importancia por las posibilidades que brinda de anotar goles, la complejidad y belleza de su técnica, su determinación sobre los marcadores o parciales de un juego y la influencia en los resultados de un equipo en un evento.

Esta investigación estuvo estructurada de la siguiente manera:

- Una introducción que nos facilito plasmar la importancia del trabajo, sus antecedente, campo de acción y objetivos entre otros elementos de interés.
- El **capítulo 1** nos permitió fundamentar teóricamente todo lo concerniente a la historia del deporte tratado, la efectividad de esta acción, su ejecución técnico táctica, así como otros factores que enriquecieron nuestro trabajo.
- **Capítulo 2** nos motivo a proponer una metodología de ejercicios para lograr un mejoramiento en la efectividad del penalty stroke y de esta manera nos proporcionara una respuesta completa a los problemas encontrados.
- **Capítulo 3** nos posibilito hacer un análisis de los resultados obtenidos, los cuales arrojaron que la efectividad había influido en los lugares obtenidos por el equipo en los años analizados.

Dedicatoria

Brindo con gran amor y dedicación el presente trabajo con el cual finalizo mis estudios en este centro:

- ❖ A mi familia y novia que siempre han estado a mi lado, en especial a mis padres y hermanos que me enseñaron a pensar y actuar de acuerdo a los principios que rige nuestra sociedad socialista.
- ❖ A todos aquellos profesores que día a día me han dotado de una amplia gama de conocimiento, tanto para ejercer mi trabajo, como para la vida.
- ❖ Y sobre todo les dedico mi más modesto esfuerzo a esta hermosa y necesaria rama de la Educación Física y el Deporte.

Agradecimiento

- Agradezco a la revolución que me ha brindado la oportunidad de haber nacido en una patria libre e independiente en la cual me he podido desarrollar y estudiar la carrera que deseaba.
- Deseo hacer llegar mis mas profundo agradecimiento al tutor, MsC Juan Eligio López García así como al claustro de la facultad, los cuales con su dedicación y constante exigencias han hecho posible la consolidación de nuestros conocimientos.
- A toda las personas que de una forma u otra contribuyeron a la realización del sueño mayor de un estudiante. **“Su graduación”**.

Bibliografía

- Amoros Nodal, Amado. Sección Técnica / Amado Amoros Nodal. -- Ciudad de la Habana: Comisión Nacional de Hockey sobre césped, 1980. -- 120p.
- Arbolay, Elia. Análisis de la interrelación de los hombres postes y el portero en el penalty corner de los juegos Centroamericanos y del Caribe de Maracaibo en el año 1998 / Elia Arbolay; Reemberto Dueñas, tutor. -- Trabajo de diploma; ISCF (CH), 1998. -- 40h.
- Cabrera Joanne. Análisis de la efectividad de los tiros a gol teniendo en cuenta las acciones de jugada, penalty stroke, penalty corner y corner del equipo de hockey femenino Cienfuegos, en el campeonato nacional primera categoría de 1998 / Joanne Cabrera; Reemberto Dueñas, tutor. -- Trabajo de diploma; UCF (Cf.), 1999. --29h.
- Dobler, Erika. Formación del juego de Hockey / Erika Dobler. -- Buenos Aires: Editorial Stadium, 1995. -- 86p.
- Dueñas Reemberto. Análisis de la efectividad de tiros a gol en el equipo de Cienfuegos hockey femenino categoría 15 – 16 en el año 1996 / Reemberto Dueñas; Carlos E. Terry, tutor. -- Trabajo de diploma; UCF (Cf.), 1997. -- 25h.
- Fernández, Severo. Fundamento de Hockey sobre hierba / Severo Fernández. -
- Madrid: Editorial Revolucionaria, 1988. - - 466p.
- Harre, Dietrich. Teoría del entrenamiento deportivo / Dietrich Harre. -- La Habana: Editorial Científico Técnica, 1987. -- 385p.
- Marin, Rafael. Efectividad de algunas acciones técnicas de la línea lateral izquierda del equipo de Cienfuegos masculino de la categoría 15 – 16 años de Hockey sobre césped / Rafael Marin; Orlando Chamorro, tutor. -- Trabajo de diploma; UCF (Cf.), 2001. -- 79h.
- Reyes Odalys. Efectividad del portero de Cienfuegos ante la defensa del penalty corner en el campeonato nacional primera categoría femenino 1997 / Odalys Reyes; Julian I. Morales, tutor. -- Trabajo de diploma; UCF (Cf.), 1997. -- 23h.

- Rodríguez, Barbara. Principales elementos que inciden negativamente en la efectividad del penalty corner del equipo femenino primera categoría de Cienfuegos / Barbara Rodríguez; Reemberto Dueñas, tutor. -- Trabajo de diploma; UCF (Cf.), 1997.—27h.
- Valdés Hiran. Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte / Hiran Valdés. -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987. -- 264p.
- Wein, Horst. Programa formativo de Hockey / Horst Wein. -- España: Comité Olímpico Español, 1995. - - 35 p.

***“Tenemos que seguir perfeccionando todo
ese sistema que nos ha conducido a los
éxitos actuales...”***

Fidel Castro.

ÍNDICE

PÁGINA

INTRODUCCIÓN..... 1

Importancia del trabajo.....

Antecedentes de la investigación.....

Problema científico.....

Justificación del problema científico.....

Objetivos.....

Campo de acción.....

Objeto de estudio.....

Hipótesis.....

Variables.....

Muestra.....

Material y método.....

La observación.....

Entrevista.....

Encuesta.....

Argumentación del problema científico.....

CAPÍTULO I.....

1.1. - Historia del Hockey.....

1.2. - Características del Hockey s/c.....

1.3. - Principales resultados del país y la provincia en el deporte.....

1.4. - Efectividad.....

1.5. - Penalty stroke.....

1.6. - Reglamentación.....

CAPÍTULO II.....

2.1. - Fundamento de la propuesta de solución.....

2.2. - Propuesta de solución.....

2.3. - Efectos esperados.....

CAPÍTULO III.....

3.1. - Análisis de los resultados.....

CONCLUSIONES.....	
RECOMENDACIONES.....	
BIBLIOGRAFÍA.....	
ANEXOS.....	

INTRODUCCION.

Con el triunfo de la Revolución en Enero de 1959 el deporte en nuestra patria, al igual que en toda las esferas de la vida social, sufre cambios que marcan un paso de avance y desarrollo del socialismo.

El 23 de febrero de 1961 con la creación del INDER fue eliminado en primera instancia el deporte profesional y con ello todo el afán de lucro, explotación y humillación a que estaba sometidos los que practicaban el deporte como medio de subsistencia. Otros de los objetivos fijados por el INDER fueron, propiciar la masividad del deporte y llevarlas a los rincones más apartados del país para de esta forma contribuir a que sea un derecho de todo el pueblo y todo el que lo practique lo haga de forma sana y con satisfacción plena.

Nuestro Partido, a favor de esto, trazó una nueva política educacional basada en los principios marxista leninista para la formación de las nuevas generaciones. Es por ello que en la plataforma programática del Partido Comunista de Cuba se plantea:

...la promoción de la práctica sistemática de la educación física y el deporte, y la formación integral y multifacético de toda la población, en especial de las nuevas generaciones.

A partir de 1961 comienza a celebrarse la competencia regional, las cuales combinaban como nacional, poniéndose en práctica un nuevo régimen de participación en el deporte, manteniéndose el mismo hasta nuestros días; aunque con algunos cambios que han contribuido al mejor desenvolvimiento y desarrollo del deporte como son: en 1964 las escuelas especializadas (EIDE) y más tarde otros centros como son (ESPA provinciales, nacional y centros de alto rendimiento).

Un resultado de la buena organización de los diferentes deportes a distintos niveles lo refleja el Hockey sobre césped demostrando su desarrollo en diferentes categorías.

El auge que ha cobrado el Hockey a niveles mundiales se ha visto reflejado en nuestro país; aunque aún es pobre la propaganda.

En este sentido nuestra provincia ha sido beneficiada por el incremento de atletas en equipos nacionales así como su participación en eventos internacionales.

El valor del Hockey se está elevando considerablemente por el hecho de que es un deporte que se juega al aire libre así como en salas techadas. Por la amplitud de los campos al aire libre la peripecia de los jugadores puede ser admirada a la vez por muchos espectadores, ofrece posibilidades a las competiciones individuales, el jugador puede medir su fuerza con el adversario, lo que permite desarrollar la valentía, enfrentándose luego valerosamente a las dificultades de la vida cotidiana.

La ejercitación sistemática e intensiva de este deporte requiere de mucha voluntad y perseverancia pues no es fácil llegar a planos exteriores sin realizar sacrificios que abarca desde esfuerzo físico y psicológico e intenso hasta la realización de actividades que por la naturaleza de su práctica son tediosas.

La enseñanza de los diferentes elementos constitutivos de este dinámico deporte se convierte en el trabajo más difícil y menos ameno de todo el proceso de adiestramiento, por eso es sumamente importante enseñar y perfeccionar los fundamentos en toda las secciones de entrenamiento. Los fundamentos o elementos básicos de mayor utilización son (desplazamiento, recepciones, driblings y tiros) crean en las diferentes facetas la base angular de todas las acciones del equipo.

Es por ello que todo lo que de una forma u otra estamos comprometidos con el Hockey, estamos en la obligación de buscar las causas de su poco desarrollo y las vías adecuadas para solucionar las dificultades.

Para nosotros no es desconocido que nuestros atletas poseen las condiciones físicas necesarias, no así las cualidades técnicas y tácticas debido a la poca bibliografía que se recibe. Sin embargo vale destacar que nuestros atletas aprenden rápidamente las técnicas, aunque de manera un poco brusca por el poco tiempo que se emplea en ello destacándose dentro de este el tiro de **Penalty stroke** que es fundamental y puede decidir una victoria.

Por los problemas que se han detectado en este aspecto para la conjugación adecuada de los elementos de esta técnica en sentido general es que hemos desarrollado este trabajo.

Importancia del trabajo

Mediante los objetivos que nos planteamos en este trabajo podemos establecer línea de trabajo hacia los problemas que existieron en la ejecución y desarrollo de una acción técnico táctica del deporte que se trata, a la cual muchos especialistas le dedican esfuerzo y tiempo por lo que puede aportar en un juego o campeonato.

Este trabajo nos permitió un minucioso análisis de los problemas existente en esta acción (ofensiva), además de contribuir con la propuesta de una serie de ejercicios para el mejoramiento ofensivo de esta acción técnico táctico que puede afectar los resultados del equipo en general.

Por medio de este trabajo además logramos de forma clara facilitar su lectura y precisión presentando lo que fue necesario y nada más exponiendo los objetivos y fundamentación del trabajo. Los métodos, las técnicas y los procedimientos utilizados fueron también mencionados en detalle, los resultados más importantes

y las conclusiones más generales fueron los últimos aspectos que se pusieron en el resumen comunicando a los interesados todo lo ocurrido en la acción que se trata, incrementando al mismo tiempo acerca del conocimiento científico logrando que los resultados y las recomendaciones puedan ser llevadas a la práctica.

Antecedentes de la investigación

La jugada de **Penalty stroke** lo mismo en su forma ofensiva como defensiva es una de las jugadas dentro de este deporte de mayor tensión y espectacularidad.

En datos obtenidos por el director técnico de la comisión nacional de dicho deporte en este país Guillermo Staquima, el cual participó en una conferencia celebrada por funcionarios de la FIH el pasado año en el país de Canadá, se supo que actualmente las grandes potencias de este deporte como Australia, Holanda y España alcanzan una efectividad en esta acción de 100%, todo esto refiriéndose a la parte ofensiva.

La licenciada Joanne Cabrera del Sol realiza un trabajo para su licenciatura en cultura física en el cual hizo un análisis de la efectividad de algunas acciones en el equipo motivo de estudio en este trabajo en el año 1998 obteniendo dentro de las acciones analizadas un 60% de efectividad de la acción técnico táctica del **penalty stroke** evaluando a la misma con una baja efectividad.

Horst Wein, un prestigioso entrenador alemán con más de 20 años dedicado al hockey, con colaboraciones en países de todo los continentes, realizó un trabajo basado en la iniciación a este deporte, dirigido a sus bases técnicas y tácticas donde refleja todo lo relacionado con lo que se debe saber acerca del hockey, de su diccionario, sobre la metodología de enseñanza, algunos defectos del hockista en la técnica y los problemas de búsqueda de talentos en este deporte.

El español Severo Fernández, un hombre que ha dedicado gran parte de su vida a la labor del hockey realizó en enciclopedia, un trabajo referente a los fundamentos del hockey sobre hierba, en la cual destaca con mayor énfasis el trabajo del **penalty stroke** tanto a la ofensiva como a la defensiva, su ejecución, reglamentación, limitaciones y deficiencias que pueden afrontar los jugadores a la hora de ejecutar esta acción.

Problema científico

La efectividad del equipo primera categoría femenino de Cienfuegos es baja.

Justificación del problema científico

El **Penalty stroke** es considerado por los especialistas una de las acciones ofensivas de más técnica, precisión y brillante del hockey sobre césped, disfrutado a plenitud por el público que visita los terrenos, siendo una jugada que no se efectúa tan frecuentemente como la jugada del Penalty corner. Esto es debido a que la acción del **Penalty stroke** se ejecuta cuando existe una falta intencional dentro del área de tiro o área principal como algunos la llaman.

Un partido puede estar matizado por uno, dos o quizás más **penalty stroke**, aunque existen algunos juegos donde esta acción no es realizada.

En altos niveles mundiales esta acción a la ofensiva tiene algunos factores que inciden en el elevado porcentaje de efectividad como pudiera ser:

1. El jugador realiza el lanzamiento a una distancia de 6.40mts hacia una puerta que mide 3.66mts por 2.40mts.
2. La pelota lanzada puede tomar velocidades muy altas.

3. El portero para su protección tiene puesto un recubrimiento total que en algunos casos lo hace más lento y la amplitud de sus movimientos es mucho menor.

El equipo femenino de Cienfuegos había venido logrando una cadena de lugares privilegiados en los campeonatos nacionales de años anteriores, llegando a ser campeón en reiteradas ocasiones, contando con atletas que alcanzaron altos índices de efectividad en cuanto a la acción técnico táctica se refiere, incluso eran utilizadas algunas para este tipo de acción en equipos nacionales.

Sobre estos resultados de la provincia el licenciado Reemberto Dueñas entrenador de este equipo nos comenta que son algunos los factores que han dado a este contraste y entre ellos resalta la ausencia con respecto a años anteriores de jugadoras en el equipo nacional, la poca efectividad en alguna de las jugadas técnico táctica y dentro de la misma menciona la del **penalty stroke** que para él no determina pero en mucho de los casos influye en los resultados del juego, por el aprovechamiento que se le puede dar cuando la logramos provocar.

También podemos añadir el análisis realizado a este equipo por Joanne Cabrera en su tesis de licenciatura en el año 1998 donde se obtiene como resultado que el índice de efectividad de este equipo en la acción técnico táctica del penalty stroke en el evento nacional del año 1997 se comportó a un 60 % lo cual puede haber influido en el resultado del equipo que fue un 2^{do} lugar nacional, siendo este tipo de acción la que se comportó más mal, pero desde el año 1999 hasta el presente este equipo ha descendido los niveles de efectividad y con ello los lugares tal que actualmente no participa por su pobre desempeño en la temporada del año 2000.

OBJETIVOS

General

-Analizar la efectividad del **penalty stroke** del equipo Cienfuegos primera categoría femenino.

Específico

-Analizar la efectividad del **penalty stroke** en las competencias nacionales primera categoría femenina y la copa de los años 1999, 2000 y 2001.

-Determinar la efectividad en las diferentes zonas de tiro en los eventos nacionales y copas.

-Proponer un grupo de ejercicios que logren dentro del entrenamiento mejorar la efectividad del **penalty stroke**.

-Valorar la efectividad del grupo de ejercicios aplicado a los entrenamientos del equipo femenino primera categoría de Cienfuegos.

Campo de acción

La acción técnico táctica del **penalty stroke** en el *equipo femenino primera categoría de Cienfuegos*;

Objeto de estudio:

La efectividad de la acción técnico táctica del **penalty stroke** en el equipo femenino primera categoría de Cienfuegos.

Hipótesis

Si creamos un grupo de ejercicios técnico - tácticos que se aplique sistemáticamente en los entrenamientos, se alcanzará en las competencias una mayor efectividad del **penalty stroke**.

Variables

Independiente: Grupo de ejercicios técnico - tácticos del **penalty stroke**

Dependiente: La efectividad del **penalty stroke**.

Ajenas: Presencia del público, condiciones del terreno, implementos deportivos y estado climatológico.

Muestra

La población de los eventos nacionales y las copas realizadas tomando toda las acciones técnico táctica del **penalty stroke** de dichas competencias.

Provincias que participaron en los campeonatos nacionales de los años 1999 y 2000.

- Ciego de Ávila
- Las Tunas
- Villa Clara
- Holguín
- Ciudad Habana
- Santiago de Cuba
- Cienfuegos

Provincias que participaron en las copas de los años 2000 y 2001.

- Las Tunas
- Santiago de Cuba
- Ciudad Habana
- Cienfuegos
- Ciego de Ávila
- Provincia Habana
- Holguín (solo participo el año 2001)

Material y método

La metodología de la investigación científica ofrece los métodos, procedimientos y las técnicas para desarrollar la actividad científica investigativa con calidades. El éxito de toda investigación está en la solución del problema científico, así como en alcanzar que se tenga la selección del método, los procedimientos y técnicas de investigación.

La observación

Esta observación estuvo dirigida a la acción del **penalty stroke** en el equipo de Cienfuegos primera categoría en los últimos eventos teniendo en cuenta algunos factores que pueden incidir en la efectividad de la acción o de las distintas zonas de tiro dentro de la puerta.

A este método se le dió gran importancia ya que nos permitió observar el comportamiento de cada uno de los equipos y en específico del equipo primera categoría femenina de nuestra provincia. De esta manera se hizo un análisis cualitativo y cuantitativo de todo los elementos analizados los que se pudieron

describir positiva o negativamente, lo que además de concretar su objetivo, cumplió otros requisitos que en la práctica la van a caracterizar y diferenciar radicalmente de la observación cotidiana en el sentido de que supone cierta actitud y conocimientos especiales, así mismo observamos que cualquiera de estos indicadores depende en gran medida uno del otro y por lo cual puede decirse que existe una estrecha interrelación, lo que permite incluir los números y la calidad de la acción para demostrar la validez de los resultados obtenidos, de no existir esto en la práctica, puede ocasionar una cadena de errores no controlables y que finalmente hubiera conducido a conclusiones falsas.

Para desarrollar este método nos basamos en las características positivas y negativas de los indicadores que se analizaron, utilizamos para ello todo los juegos efectuados en los eventos nacionales primera categoría femenina de los años 1999 y 2000 también fueron utilizados los juegos de la tradicional copa “Bastón de oro “ realizada todo los años en la provincia de la Habana. Cada uno de los auxiliares de nuestra observación estuvo distribuido según los indicadores.

Para nuestra observación surgió como una necesidad evitar que los resultados casuales fuera tomados como permanentes, teniendo en cuenta la relación lógica entre número, contenido y orden, atendiendo a las características de la acción y a los objetivos de nuestra investigación. Todo esto nos dió la posibilidad de observar el comportamiento del equipo contra sus rivales teniendo en cuenta los goles, % de efectividad, penalty stroke positivos y negativos así como las zonas de tiro. Todo esto durante todo los juegos de los mencionados eventos lo que nos facilitó tener una variación espontánea del orden o el contenido de la observación para proceder de una forma controlada y dirigida a evitar la casualidad, lo que nos da la medida de que los datos obtenidos son permanentes y posibles de obtener nuevamente en condiciones similares.

Esta observación la hicimos en la práctica, esto quiere decir en condiciones naturales, o sea que no hubo que aplicar, ni introducir variaciones, sólo nos

limitamos a observar y registrar los hechos tal como aparece, utilizando para ello la guía de observación en las cuales resume el conjunto de características del método, garantizando esencialmente la uniformidad del procedimiento de coleccionar datos para todo lo que quisimos observar con el objetivo de hacer una buena comparación, para poder describir en forma lógica, los elementos de información necesarios para nuestra investigación, los que estarán descrito gráficamente.

Entrevista

Las entrevistas realizadas estuvieron dirigidas a los entrenadores del equipo y al comisionado todos con una basta experiencia tanto práctica como metodológica en este deporte, la importancia que tuvo la misma fue recolectar la mayor cantidad de información relacionada con esta actividad en específico del **penalty stroke**.

Ellas nos permitieron además conocer en detalle determinados acontecimientos o situaciones que nos ayudaron a valorar estas acciones que en algún momento influyeron directa o indirectamente en la ejecución de esta jugada, los datos que nos brindaron y sus valoraciones nos orientaron hacia el conocimiento de la técnica, al relacionar sus posibilidades con los objetivos específicos de nuestra investigación.

Con estos datos que recogimos, pudimos además tener una noción o criterio de por qué no es efectiva esta acción, sin emitir valoraciones categóricas sobre el conocimiento del entrenador o catalogar como insuficiente el plan de preparación.

Con esta recopilación de datos y las experiencias transmitidas por ellos, pudimos realizar algunas sugerencias acerca de la técnica de esta acción siempre buscando elementos favorables atendiendo a las posibilidades que tuvimos de agotar todo sus conocimientos y así enriquecer aún más nuestro trabajo garantizando de esta forma su validez y confiabilidad elaborando preguntas que propiciaron de forma inequívoca las respuestas relativas a los asuntos de interés,

donde se tuvo presente al elaborar las siguientes interrogantes que en la estructura de la misma hubiesen preguntas principales y preguntas de apoyo, a aquellas que ayuden al tránsito de un aspecto interrogado a otro.

Encuesta

Las encuestas como otra técnica de nuestro trabajo estuvo dirigida a diez atletas del equipo investigado, estas se hicieron de forma directa y sorpresiva, con el objetivo de conocer opiniones, aptitudes y conocimientos sobre la acción técnico táctica del **penalty stroke**, esto nos permitió llegar a conclusiones y valoraciones al respecto, teniendo siempre presente la validez y confiabilidad de estas, sin dejar de tener en cuenta el conocimiento metodológico y organizativo para la elaboración, aplicación y procesamiento de los mismos.

Argumentación de la necesidad de la investigación

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos por este equipo en años anteriores donde llegó a ocupar planos estelares en el ámbito nacional, obteniendo primer lugar en varios campeonatos y la inclusión de varias atletas en equipos nacionales, algunas de ellas con participación directa en la acción del **penalty stroke** en el equipo, con una buena preparación y elaboración de esta acción, alcanzando de esta forma anotar una cantidad de goles que les permitieron ocupar estos privilegiados lugares.

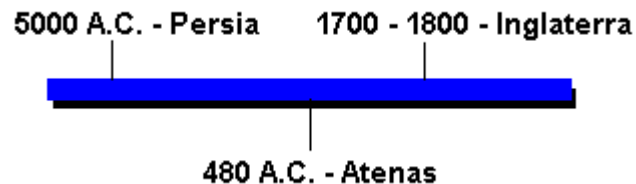
Considerando que es necesario una investigación partiendo de que dicho equipo ocupó el 5to y 7mo lugar respectivamente en los últimos eventos nacionales en que participó, con dos atletas en el actual equipo nacional donde llegó a tener 9 atletas. Hoy se analiza algunos elementos que atentan sobre los resultados obtenidos en el pasado para borrar el pobre desempeño y la falta de brillantez y calidad que exhibe el equipo en los últimos torneos.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTO TEÓRICO.

Historia del Hockey

Cómo empezó todo ...

El hockey sobre pasto es un deporte viejo. Todo comenzó hace 5000 años cuando algunas personas en Persia jugaban un juego que se parecía hoy al polo. Éste era (y es) un deporte muy caro, porque cada jugador requiere de cinco buenos caballos, fuertes y rápidos. Así que los niños en Persia y los menos afortunados comenzaron a jugar el juego sin caballos y ajustaron la longitud del palo de acuerdo con ellos. De allí el parecido con el hockey sobre pasto de hoy.



Nuestra próxima cita con el hockey sobre pasto en la historia se encuentra en el año 480 A.C. Durante excavaciones en Atenas se halló una pintura en la cual había dos atletas colocados a un costado de una bola sosteniendo palos curvados. Tristemente, nada más se sabe acerca del hockey en esos días...

Los Romanos habían "inventado" una forma de hockey humano. Usaban los cráneos de humanos como pelota. Los filósofos creen que más de un tipo de hockey humano evolucionó de éste y a lo largo con la conquista Romana fue propagado a través de Europa. Pero la historia nos muestra que en otras partes del mundo (Asia, América del Sur y Africa), demasiados juegos que existieron consistían en pegarle a una pelota con un palo.

Una derecho americano - Chuecca

Los aztecas en América Central (México) jugaban muchos juegos que se parecen hoy al hockey sobre pasto. Las pelotas fueron hechas de madera o de pieles de animales y usaron huesos cortos encorvados de animales como bastones. En América del Sur un juego conocido como Chuecca fue tan popular que vecindarios luchaban con este juego. Por eso las autoridades prohibieron el juego en 1763.

Se jugaba al Chuecca con una pelota de madera y un palo encorvado de madera de 1.25 metros. El propósito del juego era poner la pelota sobre la línea final del equipo contrario. El juego comenzaba de una manera muy especial. La pelota era puesta en agujero en medio del terreno de juego y se cubría con un poco de tierra. Antes de empezar el juego los equipos tenían que ponerse de acuerdo sobre las veces que sus bastones tenían que pegar a cada otro antes de que realmente empezara el juego. El bully conocido hoy en el hockey puede haber sido originado en éste curioso juego.

Un derecho Europeo - Hurley y La Crosse

Hurley (o Lanza) es un juego que probablemente se originó de los Celtas y se jugaba con una pelota y un palo. El juego se practica hoy día en Irlanda. Los franceses tenían un juego llamado La Crosse el cual era jugado con un palo de curvada ancha en su punta, sobre un terreno de juego el cual era de aproximadamente 300 metros de largo. El juego fue muy popular entre 1300 y 1750 D.C. El juego holandés Malie probablemente se originó de este juego francés. El Maliebaan en Utrecht y el Malieveld en El Hague podrían ser unos restos de este juego holandés. Bajo las ordenes de Enrique II Inglaterra se apoderó del Hurley. Originalmente lo llamaron Kappan, pero en el siglo 17 fue llamado Arqueado (Bandy).



Este fue jugado en playas duras o en hielo. Este juego fue propagado pronto por todo Europa y éste se juega todavía hoy día. La versión que se jugaba sobre hielo fue muy popular en Suecia. En 1870 diseñaron un bastón con lados aplastados y se reemplazó la pelota con un disco redondo de madera. Otro tipo de hockey nació: Hockey sobre Hielo.

Un derecho Ingles:

Hasta antes de 1850 el hockey fue jugado en una base estructurada en su país (Inglaterra). Hay indicios que una persona nombrada Harrow creó las primeras reglas reales para el hockey en 1852. Estas reglas decían por ejemplo que solamente 30 jugadores en un equipo eran permitidos. En 1870 el juego llega a ser más popular y era jugado sobre toda Inglaterra. Éste fue llamado hockey, hookey, horkey y hawkey probablemente debido a las curvas de los bastones.

Existieron dos tipos de hockey:

Uno jugado con un cubo de hule y la otra con una bola. El último de los dos ha sobrevivido durante los años y se semeja más al hockey de hoy. En 1830 el juego tuvo más el carácter de rugby, pero durante los años el juego llega a ser menos físico. El bastón no fue definido. Usted podría usar cualquier tipo de bastón curvado y los jugadores fueron autorizados a jugar el bastón con ambos lados. Alrededor 1865 el juego fue jugado principalmente con una mano. En 1875 comenzaron utilizar el cricketball como bola. Este fue el comienzo de la revolución del hockey....

El juego fue cambiado de un juego físico a un juego más técnico y táctico. Este cambio fue provocado por el cricketball el cual en contraste las bolas previamente usadas, se enrollaban mejor. Otra diferencia del hockey de hoy fue que usted podía anotar de cualquier parte del campo de juego. Lo que hacer goles era más fácil en aquellos días. Los goles fueron de cerca de 10 metros de distancia más lejos que los de hoy. Un jugador estuvo autorizado a atrapar la bola también con su mano, una regla que ha desaparecido no hace mucho tiempo del hockey de hoy. El campo de juego fue una combinación de un fútbol soccer y un campo de cricket: Un ovalo con líneas de fútbol soccer.

Unos años más tarde....

Durante los años, el hockey adquirió muchas reglas y principios del fútbol soccer. La introducción de defensores, mediocampistas y atacantes, fuera de lugar y el lanzamiento (pases) fue copiada del fútbol soccer. La introducción del círculo es específica para el hockey. Decían que fue introducido porque un cierto defensor era tan fuerte que con algunos golpes buenos podía anotar de cualquier punto del campo.

Un modo fácil de contraatacar este " anti- juego " se hizo haciendo un área de 15 metros en la cual tenían que golpear la bola si querían anotar.

El primer círculo que fue mencionado fue en un partido de hockey en 1876. Un año después el radio del círculo fue establecido a 15 yardas (14.63 metros) como lo es hoy. Pronto después de que las esquinas fueran introducidas, donde los

defensores se paraban detrás de la línea-de-fondo y los atacantes se paraban afuera del círculo. Un tiro de esquina podía ser una arma muy poderosa, como se pudo ver en los juegos Olímpicos de 1996 donde Los Países Bajos ganaron oro por anotar 3 veces de tiro de esquina...



La fundación de La Asociación Inglesa de Hockey en 1866 pudo ser vista como la fecha oficial del nacimiento de hockey organizado. Alrededor de 1900 la Hockey International Board fue fundada después de un acuerdo entre las asociaciones de hockey Inglesa, Irlandés y la de Galés. Esta fundación fue responsable de hacer las reglas internacionales para el hockey. En 1970 esta función fue trasladada a la Federación Internacional de Hockey (FIH). Esta asociación internacional fundó la International Hockey Ruler Board (IHRB) que es ahora responsable de hacer las Reglas Internacionales de Hockey.

La FIH es fundada en 1924 y 14 miembros contados en 1940, 77 en 1977 y ha seguido.

Creciendo desde entonces. La función más importante del FIH es la de anunciar los Campeonatos Mundiales de hockey y la selección de los países que son suficientemente buenos para la Olimpiada...

En 1982 se unificaron los juegos masculinos y femeninos bajo los auspicios de la FIH, que en la década de 1990 cuenta con más de cien países miembros. El deporte ha estado dominado durante mucho tiempo por India y Pakistán, que han ganado todos los torneos olímpicos desde 1928 hasta 1968, pero más adelante han aparecido equipos de otros países que han roto la hegemonía que indios y

paquistaníes han tenido a escala internacional; es el caso de Holanda, Alemania, Nueva Zelanda, Inglaterra, España y Australia. La Copa del Mundo de la FIH se celebró por primera vez en 1971 para hombres, y en 1974 para mujeres. En 1994 la Copa del Mundo masculina se celebró en la ciudad australiana de Sydney y fue ganada por Pakistán, que es el único país que la ha ganado cuatro veces. La Copa del Mundo femenina se celebró el mismo año en Dublín y ganó por primera vez Australia. El Trofeo de Campeones se celebró por primera vez en Lahore (Pakistán) en 1978 y compiten anualmente los seis mejores equipos masculinos del mundo; el trofeo femenino comenzó en 1987. El campeonato de Europa comenzó en 1970 para hombres y en 1984 para mujeres; la competición es para selecciones nacionales y se celebra cada cuatro años. También se celebra la Copa de Europa de Equipos Campeones, organizada por primera vez en 1990 para hombres y 1991 para mujeres.

En la mayoría de los países donde se juega hockey existen ligas organizadas entre clubes de hockey masculinos y femeninos.

¿ Que es el Hockey de hoy?

El hockey de ahora es un deporte que se practica con una **bola y un stick** (palo) entre dos equipos de once jugadores cada uno. El campo o cancha de juego puede ser de varias superficies (son frecuentes los campos artificiales), pero normalmente son de hierba. Las porterías tienen 3,66 m de ancho por 2,13 m de alto. El stick de hockey puede tener cualquier longitud para acomodarse a un jugador individual, pero debe pesar entre 340 y 794 g. La cabeza no puede tener más de 10 cm de longitud y debe ser de madera; tiene el lado izquierdo plano y los bordes redondeados. El diámetro de un stick legal se calibra haciéndolo pasar por un anillo de 5 cm de diámetro por su parte interna. La bola puede ser de cualquier material, con o sin costuras; debe pesar unos 160 g y tener una circunferencia de unos 23 cm. Un partido dura 70 minutos, dividido en dos periodos de 35 minutos, separados por un intervalo de descanso de 5 o 10 minutos. El juego es controlado por dos árbitros.

Normalmente todos los equipos juegan con cinco defensas, tres medios, dos delanteros y un portero. Gradualmente han ido evolucionando otros sistemas que han dado como consecuencia una serie de formaciones más flexibles, con los jugadores clasificados simplemente como atacantes, medios y defensores. Los jugadores tienen una gran movilidad y adaptabilidad y es frecuente que intercambien sus posiciones en función de las necesidades.

El juego se inicia y reinicia después del descanso y de cada gol, con un pase hacia atrás desde el centro del terreno. Todos los jugadores, excepto el que saca, se sitúan en su propia mitad del campo. Ningún miembro del equipo que no está en posesión de la bola puede situarse a menos de 4,57 m de la misma. El pase para sacar puede hacerse golpeando o empujando la bola y se debe dirigir a lo largo de la línea del medio campo o al medio de la línea de defensa. El jugador que saca no puede volver a jugar la bola hasta que otro jugador, de cualquier equipo, la haya tocado. Después de algunas detenciones del juego, éste se reinicia con un bully; para ello, se sitúa un jugador de cada equipo frente a frente con la bola entre los dos; cada jugador golpea suavemente el suelo por detrás de la bola, y entonces, con la parte plana del stick y por encima de la bola, golpean ligeramente el del contrario tres veces de forma alternativa, antes de intentar jugar la bola, todo ello de forma muy rápida. El resto de los jugadores deben permanecer al menos a 4,57mts de la bola. En este juego de stick y bola, el objetivo es pasar la bola para aproximarse a la portería contraria y marcar un gol. En el juego moderno se usan seis tipos principales de pases: golpeo, empuje, empuje inverso, palmeo, acucharado y bolea; estos dos últimos levanta la bola en el aire. Los jugadores pueden también llevar la bola o propulsarla con el stick, así como driblar a los jugadores contrarios por el campo; para hacer esto último, se golpea la bola de izquierda a derecha con el stick, en una acción que la hace rodar por el campo, utilizando pequeños giros de las muñecas.

Para que un gol sea válido la bola debe traspasar completamente la línea de meta entre las porterías, después de haber sido golpeada o desviada por el stick de un

jugador atacante, desde dentro de los límites del círculo que marca el área de portería.

Cuando una bola sale fuera de los límites del campo se pone de nuevo en juego por medio de un golpe o un empuje desde el lugar por donde salió. Cuando la bola es enviada fuera del campo por la línea de meta por un jugador atacante, o si lo es por un jugador defensor desde una distancia igual o superior a 23 m, el juego se reanuda con un golpe hecho por un jugador defensor desde un lugar opuesto exactamente a donde cruzó la línea de meta y a una distancia de 14,6 m de la línea de meta. Los oponentes deben situarse al menos a 4,57 m de la bola.

Se le concede el saque desde la línea de meta al equipo atacante cuando la bola, habiendo sido tocada en último lugar por el equipo defensor dentro del área de 23 m, se sale del terreno por la línea de meta. El golpeo o empuje de la bola se hace situándola en un punto que se encuentra a 4,6 m del banderín de corner y los jugadores que defienden no pueden estar a menos de 4,57 m de la bola.

Los penaltys se pueden agrupar en tres tipos: **penalty stroke**, para infracciones defensivas graves dentro del círculo; penalty corner, para faltas defensivas deliberadas dentro del área de 23 m pero fuera del círculo, y para la mayoría del resto de las faltas cometidas en el círculo; y lanzamientos libres para el resto de las infracciones que no sean defensivas cometidas dentro del círculo y faltas deliberadas hechas dentro del área de 23 mts

El **penalty stroke** se tira desde un punto situado enfrente del centro de la portería a una distancia de 6,40 m. Sólo puede defender el portero, el resto de los jugadores deben situarse por detrás de la línea de 23 mts. El penalty corner se saca desde el lado de la portería que elija el equipo atacante, desde un punto situado a no menos de 9,14 mts del poste de portería más cercano; la bola debe estar en la línea de meta y ser golpeada o empujada por un atacante. Los defensores deberán situarse con ambos pies y el stick por fuera de la línea de meta y como mínimo a 4,57 m de la bola. Todos los miembros del equipo atacante deben situarse por detrás de la línea que marca el círculo y como mínimo a 4,57

mts de la bola. Los tiros libres se conceden por infracciones más leves, como levantar el stick demasiado, obstrucciones, usar el lado equivocado del stick, agarrar el stick de un oponente y fueros de juego.

La regla de fuera de juego establece que en el momento que juega la bola un atacante, ningún otro atacante que se encuentre dentro del área de 23 m, debe estar por delante de la bola, o deberá tener al menos dos defensores entre su posición y la portería del equipo defensor. El factor a tener en cuenta es la posición del jugador cuando se realiza el pase, no la posición cuando recibe la bola.

Cabe aclarar que esta última regla (fuera de juego) actualmente ya ha sido eliminada del Reglamento Internacional de Hockey.

Como en otros deportes de campo (como el fútbol y el rugby) se aplica la ley de la ventaja.

El Hockey en Cuba:

El Hockey hizo entrada a nuestro país en el año 1975 en la Universidad de Ciudad de La Habana, por un entrenador soviético el cual transmitió sus conocimientos a Jesús Molina quien en aquellos momentos era entrenador de otro deporte, después se propagó a otras dos provincias (Villa Clara y Camaguey).

En nuestra provincia comenzó a practicarse en el año 1980, específicamente en el municipio de Palmira, el encargado de enseñarlo fue Nelson Rabit, quien en aquel momento era jugador en la provincia de Ciego de Ávila.

Hoy las principales potencias de este deporte en nuestro país son: Villa Clara, Ciudad Habana, Las Tunas y Ciego de Ávila. Como resultado más importante en el ámbito internacional fue el primer lugar alcanzado por el equipo masculino primera categoría en la Copa de las Américas, lo que valió para clasificarse para la Copa del Mundo.

Características del Hockey sobre césped.

El Hockey sobre césped se desarrolla entre dos equipos los cuales tienen 11 atletas cada uno, esto consiste en golpear una pelota con un bastón para hacerla entrar en la portería, la que es defendida por el equipo contrario, el cual tratará de evitar a toda costa la anotación del tanto.

La participación de los jugadores en este juego se desarrolla en un terreno de 91,40 metros de largo por 55 metros de ancho y se encuentra dividido en el centro por una línea que separa a ambos equipos en el momento de comenzar el juego.

Jugar bien Hockey no sólo exige una correcta aplicación de los gestos constructivos técnicos, de los movimientos tácticos, de las cualidades coordinativas, si no que los jugadores de un equipo se entiendan mutuamente y colaboren con eficacia en el campo interpretando el juego de la misma manera aprender a efectuar un gesto determinado un flyck es uno de estos casos, aprender a jugar Hockey es otro caso.

La primera es una experiencia personal que se puede adquirir en el entrenamiento.

La segunda es una experiencia colectiva entre varios jugadores que conocen la constante en que se basa la colaboración.

Juego es colaboración por lo que las expresiones “Juego de conjunto” y “Juego de equipo” son ciertas, pues sin la colaboración no hay juego.

Siempre las normas preestablecidas antes de prepararse para la acción ofensiva es responsabilidad de lograr un juego de conjunto y enseñarle a los jugadores los

logros que hay que seguir preparando, el trabajo a realizar en el terreno del juego para lograr con ello que los jugadores se entiendan con los demás creando y usando el mismo lenguaje, esto recae sobre los entrenadores, ya que, estos tienen que estar preparados para poder demostrar y enseñarle a los jugadores de todo lo que se refiere a la técnica específica en el Hockey sobre césped.

La característica del Hockey sobre césped puede ser considerada como base de una buena comunicación mutua.

Actualmente el Hockey sobre césped es un acto comunicativo, orienta como defensiva, los jugadores que participan en la misma tienen una experiencia valorando debidamente la acción o jugadas tácticas que pudieran realizar los jugadores del equipo contrario por las diferentes líneas.

Para asegurar que la acción, una vez iniciada no termine la expectativa y las informaciones no verbales entre los hombres del mismo equipo debe ser perfectamente interpretadas y comprendido antes del inicio de la acción, valorando un entendimiento entre los jugadores y el portero que en el Hockey sobre césped es muy distinto a otros deportes de equipo, por las reglas complicadas como el caso específico del **penalty corner**.

Este juego dinámico donde las habilidades y la destreza juegan un papel rector debido a que solamente el stick es el que puede hacer contacto por una sola cara con la pelota.

Los golpes de la pelota en el Hockey sobre césped se pueden realizar de diferentes formas que pueden ser de Push Hit, Flick, Pala o Hit y Golpeo Franco.

En los saques de banda o meta son utilizados fundamentalmente los golpes de Hit y Flick, con el objetivo fundamental de burlar la barrera y llegar al área con más facilidad.

Algunos resultados del hockey femenino Cubano

Lugar Evento

5to		Juegos Centroamericanos y del Caribe (Santiago de los Caballeros 1986)
5to	1er	Panamericano Juvenil (Argentina 1988)
1er	2do	Festival Olímpico Mexicano (1988)
1er	3er	Festival Olímpico Mexicano (1989)
4to	16	Juegos Centroamericanos y del Caribe (México 1990)
6to	11	Juegos Panamericanos (Habana 1991)
4to	2do	Juegos Panamericanos Juvenil (Venezuela 1992)
1er	17	Juegos Centroamericanos y del Caribe (Ponce 1993)
4to	12	Juegos Panamericanos (Mar del Plata 1995)
1er	18	Juegos Centroamericanos y del Caribe (Maracaibo 1998)
5to	12	Juegos Panamericanos (Winpnipet 1999)

Resultados del equipo Cienfuegos 1ra categoría femenina

Lugar y Evento

2do		Guantánamo (1988)
3er		Las Tunas (1989)
2do		Cienfuegos (1990)
1er		C. Habana (1991)
1er		C. Habana (1992)

- 1er C. de Ávila (1993)
- 1er C. Habana (1994)
- 2do Camagüey (1995)
- 1er Las Tunas (1996)
- 4to C. Habana (1997)
- 3er C. de Ávila (1998)
- 5to Las Tunas (1999)
- 7mo C. Habana (2000)

Efectividad en las acciones técnicas:

El Hockey pertenece al grupo de juegos en los cuales el ritmo puede variar de forma inesperada por lo que ser efectivo le permite al hockista reaccionar ante estos cambios con mayor facilidad.

Un atleta de Hockey que alcance un alto grado de efectividad en el terreno le permitirá el desarrollo de los analizadores de la vista, la movilidad, el oído, etc. Estos tienen gran importancia para el desenlace del juego. El receptor más importante para que un deportista alcance un alto grado de efectividad es la vista, con su ayuda el jugador analiza la situación del juego y controla con exactitud al ejecutar los distintos elementos (pases, tiros a puerta, recepciones, etc).

Otro elemento muy importante en la efectividad del Hockey es la continuidad de este, ya que le permite producir cambios en el organismo ventajosos, por lo contrario cuando un atleta es efectivo en raras ocasiones le produce trastornos en el proceso de adaptación a este elemento ofensivo que trataremos en este trabajo (**penalty stroke**).

Cuando se logra una alta efectividad por parte del atleta, este debe haberse percatado que están en óptimas condiciones de preparación para realizar con éxito esta acción (**penalty stroke**) cuyo objetivo bien marcado es anotar goles, pues debe, con la ayuda de su preparador lograr una disciplina del deporte en cuestión, la cual tiene además como objetivo lograr rendimientos máximos. Los altos índices de efectividad constituyen el criterio defensivo para hacer el análisis del trabajo específico de entrenamiento en esta acción.

Para un atleta el logro de efectividad y una consecutividad de esta contribuirá considerablemente a que el proceso de desarrollo del partido transcurra de forma continua, los músculos se desarrollan armoniosamente y se producen fenómenos positivos de adaptación, de esa manera el jugador puede comenzar una fase prolongada de carga con gasto óptimo de energía sin que esto influya negativamente en su salud.

Sobre la efectividad para los entrenadores el Dr. en Ciencias Pedagógicas Dietrich Harre plantea:

“EL objetivo fundamental de un entrenador es lograr el estado óptimo de efectividad de sus atletas”.

Las competencias brindan la posibilidad tanto al entrenador como al atleta de analizar el nivel de efectividad, las causas de esta, las deficiencias y los errores, para ello se hace necesario un método muy importante, la observación de las

competencias está entre los elementos esenciales que contribuyen en la evaluación objetiva del **penalty stroke**.

La observación y el análisis de la efectividad en la acción del **penalty stroke**, le permite al entrenador evaluar el rendimiento del equipo en lo que a esta acción se refiere, lo que trae consigo que después de la competencia se puedan sacar las conclusiones de los resultados.

El trabajo con el indicador “**efectividad**” ha jugado un papel fundamental dentro de las investigaciones realizadas a través de los años en este deporte. Como ejemplo de esto podemos citar algunos de estos trabajos los cuales de una forma u otra han respondido a las distintas problemáticas.

Dueñas Ponvert, R. (1997) como trabajo de graduación para la licenciatura hace un análisis de la efectividad de tiros de gol en el equipo de Cienfuegos de hockey femenino de la categoría 15-16 años, tomando la muestra del campeonato nacional realizado en Ciego de Ávila. Teniendo como resultado de las conclusiones, las zonas del terreno de mayor y menor efectividad y las acciones mas utilizadas para el tiro a gol.

Recomendando realizar un trabajo de este tipo con las acciones técnico tácticas del **penalty corner ofensivo** y el **penalty stroke**.

Reyes Acea, Odalis (1997) En ese mismo curso y con el mismo objetivo de graduación realiza un trabajo de la efectividad del portero de Cienfuegos ante la defensa del penalty corner en campeonato nacional 1ra categoría femenina en el año 1997. Teniendo como resultado la positiva efectividad del portero cuando realizaba defensa del penalty corner con dos pasos acostado delante de la portería y deja como recomendación la promoción de este tipo de defensa en categorías más pequeñas.

Arbolay, Elia (1998), actual entrenadora del equipo 15 –16 años se refirió ese año en su tesis de licenciatura a la interrelación de los hombres poste y el portero en los juegos Centroamericanos y del Caribe de Maracaibo en el año 1998 donde el equipo f

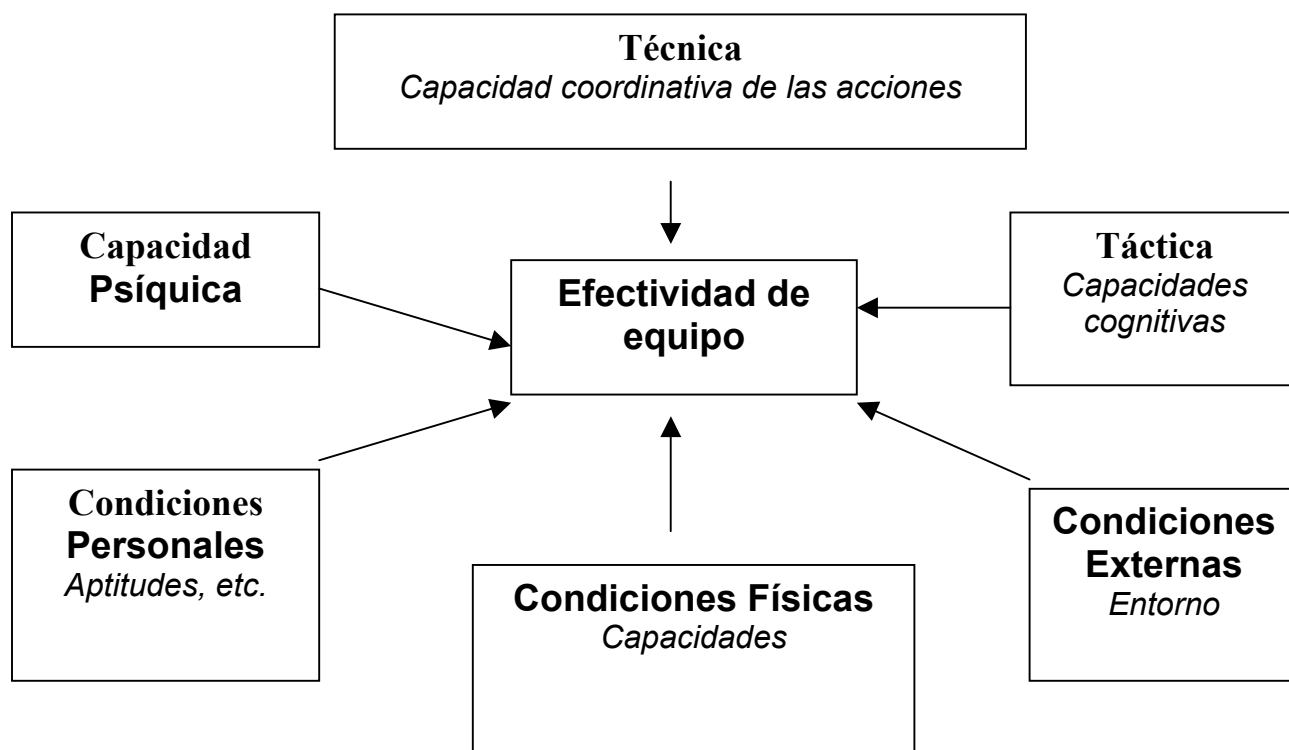
Marín, Rafael (2001) al igual que los demás realizó una tesis para su graduación donde analizó la efectividad de algunas acciones técnicas de la línea lateral izquierda del equipo Cienfuegos masculino de la categoría 15-16 años. Sus resultados fueron positivos pues quedó demostrado que las acciones técnicas por el lateral izquierdo influyen en los resultados competitivos del equipo.

Amoros, G. (1999). Otra investigación revisada fue la del licenciado Nodal el cual es el máximo responsable del actual equipo nacional masculino que participó recientemente en el campeonato mundial de la disciplina. Este digno representante del hockey en Cuba tituló su trabajo ***“El rendimiento competitivo bajo la égida de las situaciones simplificadas del juego”*** proponiendo para la evaluación de este rendimiento tres criterios fundamentales, siendo estos los siguientes:

1. *Resultados de los test y valoración de los objetivos individuales y colectivos.*
2. *Resultados de las pruebas y competiciones.*
3. *Efectividad de las acciones técnico tácticas.*

Como podemos observar este último relacionado estrechamente con todo los trabajos anteriormente mencionados.

Menéndez y Lanier (1985), plantean el siguiente esquema:



En el esquema anterior nos damos cuenta fácilmente la teoría de estos investigadores las cuales plantean los elementos que pueden influir positiva y negativamente así como parcial o totalmente en los resultados de efectividad de las acciones individuales y colectivas de un equipo.

Penalty stroke

Infracciones graves a las reglas por parte del equipo defensor dentro de su área principal. (Ej. Sujetar el “stick” del jugador contrario, sujetar al jugador; jugar

intencionadamente la bola con el pie o el cuerpo sobre la línea de meta). Son sancionadas con un **penalty stroke** a 6,40 mts.

En el **stroke** la bola no debe ser golpeada, sino que, después de la señal del árbitro será empujada o lanzada con un flick. Al jugador que lanza el **stroke** solo le está permitido dar un paso para impulsar la bola sin levantar el pie de apoyo (derecho) y al portero no le está permitido abandonar la línea de meta hasta que la bola se encuentre en movimiento.

La acción técnico táctica del **penalty stroke** tiene características propias que lo diferencia totalmente de otras acciones por lo que está demostrado que el ejecutor de la acción debe tener conocimientos que lo pueda hacer más efectivo a la hora de realizar el tiro. Estos conocimientos prácticos y teóricos juegan un papel fundamental en la preparación de cada atleta para esta acción.

El jugador o atleta que va a ejecutar un **penalty stroke** debe estar lo más relajado y fresco posible para que le permita una mejor concentración y análisis de las características propias del portero que le defenderá el tiro.

El atleta debe conocer que los tiros más efectivos para los porteros de estaturas altas son los tiros rápidos y rasos y a los de estaturas baja son los tiros altos.

La observación de los atletas hacia los porteros es fundamental ya que la misma nos da una visión de las características, formas o hábitos de los porteros a la hora de defender el tiro, como pudieran ser:

- ✓ Porteros que se apuran mucho a la hora de realizar el tiro
- ✓ Porteros que dejan la zona donde más atrapan, más abierta para que el tirador le realice el tiro hacia esa zona.
- ✓ Porteros que trabajan mejor con el plano inferior de su cuerpo o viceversa.

- ✓ Porteros que son muy lentos en los movimientos de defensa.

Reglamentación del penalty stroke

1. Se para el tiempo en el momento en que el **penalty stroke** es señalado, y se vuelve a poner en marcha cuando el silbato del árbitro suena para reemprender el juego.
2. El jugador que lanza el **penalty stroke** ha de permanecer detrás de la pelota antes de empezar el lanzamiento.
3. Todos los jugadores (menos el portero defensor) permanecerán más allá de la línea de 22,90 mts más cercana, en el terreno de juego, y sin influencia en la situación.
4. El portero defensor ha de continuar llevando el casco protector.
5. El portero defensor ha de permanecer de pie en la línea de la portería y sin separarse de ella ni mover ninguno de sus pies hasta que la pelota sea lanzada.
6. El atacante no lanzará el **penalty stroke** hasta que el árbitro en control se asegure que el jugador y el portero estén listos, es en ese momento cuando suena el silbato.
7. La pelota puede ser empujada o lanzada con un golpe seco de muñeca (flick) o en cuchara (scoop) desde el punto de **penalty stroke**.
8. Se puede elevar la pelota a cualquier altura.
9. El jugador puede tocar la pelota sólo una vez y a continuación no podrá aproximarse ni a la pelota ni al portero.
10. Durante el lanzamiento, el jugador puede dar un paso pero el pie trasero no puede sobrepasar el delantero hasta que haya jugado la pelota.
11. El jugador no puede hacer una finta al jugar la pelota.
12. El portero defensor no puede quitarse innecesariamente ninguna prenda protectora solo con la intención de ganar tiempo.

En cuanto a los medios utilizados en un partido de hockey y sus características tenemos:

El stick

Tendrá una cara plana solamente en su lado izquierdo, la cara del stick comprende toda la cara plana y la parte del mango que está por encima de ella, en toda su longitud.

La parte redondeada es la parte restante en toda su longitud. La cabeza o pala (es decir, la parte por debajo del punto mas abajo del empalme) ha de ser curvado, de madera y sin aristas ni incrustaciones o fijaciones de ningún otro material, ni tener ningún hilo cortante o astillas peligrosas.

Su peso total será de un mínimo de 340 gramos hasta 794 como máximo.

El stick ha tenido siempre una forma ya tradicional y esto debe mantenerse. Un stick con una desviación de no más de 20 cm desde ambos extremos del mango es admisible aunque no se ha aprobado ningún diseño en concreto, no se aceptará la introducción de nuevas y extremadas formas y modelos.

Conceptos

Acción: Ejecución de un movimiento.

Técnica: Es la forma más racional de ejecutar una actividad física en el menor tiempo y gasto de energía posible.

Táctica: Es encontrar el procedimiento de solución más corriente para la tarea de movimiento existente sobre la base de las cualidades del aparato de locomoción, las condiciones mecánicas del medio y las reglas competitivas.

Efectividad: Es el conjunto de acciones positivas desarrolladas por un jugador o un equipo ya sea en una acción o en el juego.

Área principal: Es el semicírculo que mide 14.63 metros por todos sus lados con respecto a la portería.

Flick o Scoop: Empuje de la pelota en forma de parábola.

Penalty stroke: Acción del juego que es penalizada por falta intencional en el semicírculo de tiro donde es ejecutada por un jugador a 6.40 metros de la portería y es defendida únicamente, por el portero. Esta debe ser empujada o levantada por medio de un flick o scoop.

Tiro: Acción que realiza un jugador ofensivo dentro del área principal.

Tiros positivos: Es considerado cuando la pelota en la acción sobre pasa la línea de puerta y es catalogado gol.

Tiros negativos: Se considera negativo un tiro cuando:

- Se realiza por fuera de la puerta.
- Haga contacto con los postes.

Capitulo II Propuesta de solución.

Propuesta de solución.

La poca efectividad del equipo Cienfuegos primera categoría femenino en la acción técnico táctica del **penalty stroke** fue el indicador analizado que influyó en los resultados de dicho equipo en los años 1999 y 2000.

Nuestra propuesta de solución en aras de tener altos % de efectividad en esta acción va a tener como objetivo una metodología de ejercicios que contribuirían al mejoramiento de dicha acción, así como aumentar la capacidad de coordinación de cada una de las fases de la acción para que con esto el atleta pueda dominar cada una de las fases de la técnica de ejecución de la acción del **penalty stroke**.

Estos ejercicios tienen como ventaja elevar la efectividad de la acción, lo que acrecienta la tendencia a la selección correcta de esta metodología de ejercicios de acuerdo a los errores más frecuentes a la hora de ejecutar el **penalty stroke** de modo tal que se puedan resolver estas dificultades y desarrollar así capacidades físicas complejas teniendo en cuenta las exigencias de las competencias.

Esta guía de ejercicios estará además determinada a cumplir con los principios, volumen, intensidad de carga, basados en los métodos de entrenamiento y formas metodológicamente organizativas que se escojan para ellos.

Finalmente, estos ejercicios contribuirán a mantener una elevada capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas lo requieran, para la puesta en práctica de esta metodología son los entrenadores los principales responsables por lo que esperamos que estos logren los objetivos trazados.

A continuación se exponen los ejercicios que contribuirían al mejoramiento de la acción técnico táctica del **penalty stroke**:

Ejercicios para mejorar la efectividad de penalty stroke.

Ejercicios	Aplicación	Repeticiones
• Posición inicial para ejecutar el tiro, agarre del bastón: mano derecha separada 8 pulgadas con respecto a la izquierda.	Sin pelota.	10 - 15
• Adelantar la pierna derecha después que ambas hayan estado unidas.	Sin y con pelota.	15 - 20
• En forma de paso, sacar la pierna derecha hacia delante por encima de la pelota.	Sin y con pelota.	15 - 20
• Colocar el bastón al lado de la pelota y realizar empuje.	Con pelota.	20 - 30
• Colocar el bastón del lado de la pelota y realizar flick hacia arriba, colocando el hombro derecho bien abajo y el izquierdo arriba.	<i>Sin y con pelota</i>	20 - 30
• Para efectuar tiro hacia abajo, el hombro izquierdo comparado con el derecho un poco más abajo.	<i>Sin y con pelota</i>	20 - 30
• Efectuar tiros hacia la derecha para arriba ponerle una marca en la portería para la ubicación del tiro.	<i>Con pelota</i>	20 - 30
• Idénticos para otras zonas (menos las zonas comprendida por el centro).	<i>Con pelota</i>	20 - 30

Efectos esperados.

Esta propuesta de ejercicios está orientada a solucionar las dificultades técnico tácticas que presentó el **penalty stroke** en el equipo Cienfuegos primera categoría femenino, así como lograr que los atletas y entrenadores tomen conciencia de la necesidad de su sistematización en cada entrenamiento para enriquecer así el

arsenal técnico táctico, esperando que estos ejercicios no sólo contribuyan a perfeccionar la práctica del entrenamiento sino que también permita elevar los resultados en próximas competencias.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Para analizar los resultados, nos auxiliamos de los anexos, tablas y gráficos confeccionados, que nos representan el comportamiento de los indicadores analizados en este trabajo.

También nos fue de gran utilidad y apoyo los rangos actualmente vigentes en la comisión nacional de hockey para evaluar la efectividad de esta acción técnico táctica.

Rangos de evaluación de la efectividad de la acción técnico táctica del **penalty stroke** por parte de la comisión nacional de dicho deporte.

90 a 100%	Alta efectividad
75 a 80%	Media efectividad
Menos de 75%	Baja efectividad

Apoyándonos en estos datos podemos analizar los datos obtenidos en los diferentes eventos motivos de estudio de nuestro trabajo.

Primeramente la entrevista estuvo dirigida a los entrenadores del equipo y comisionado del deporte los cuales nos dieron la posibilidad de recolectar algunas informaciones de interés nuestro para mejor desarrollo del trabajo.

Algunas de las informaciones interesantes fueron la poca bibliografía sobre el tema abordado por ellos y la influencia que le atribuyen a esta acción sobre un partido o algún evento en general así como los indicadores principales atribuidos por ellos de mayor importancia para obtener mayor efectividad en dicha acción.

La encuesta aplicada a 10 atletas, también nos dió valoraciones de gran importancia puesto que obtuvimos informaciones como que no es suficiente el tiempo de trabajo y la sistematicidad del mismo en esta acción dentro del entrenamiento, falta de conocimiento de la táctica a la hora de realizar la acción de **penalty stroke** y no existe un análisis de esta acción por juego o evento.

Tabla 1

Esta tabla nos describe los resultados en cuanto a efectividad se refiere en el campeonato nacional del año 1999 por las distintas zonas de tiros.

Los distintos datos nos arrojan que las zonas 1,2,4 y 5 fueron de alta efectividad sin poder decir lo mismo de la zona 6 que no tuvo efectividad alguna.

En este evento nuestro equipo alcanza un 5to lugar.

Tabla 2

La tabla 2 nos describe los indicadores de la anterior pero en la copa del año 2000, donde se obtuvo un 5to lugar y la efectividad de las distintas zonas, podemos decir que se comportó de la siguiente manera, las zonas 3 y 5 obtuvieron alta efectividad y las zonas 2 y 6 no fueron efectivas.

Tabla 3

Dicha tabla representa el campeonato nacional del año 2000 y continúa analizando los indicadores anteriores.

Los resultados en este evento fueron muy por debajo de los obtenidos debido a las pocas posibilidades que tuvo esta acción y la poca efectividad de las posibilidades que se tuvieron.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes las zonas 2 y 5 no tuvieron efectividad alguna y la zona 4 trabajo para un 50% lo cual representa una baja efectividad.

En este evento el equipo obtuvo un 7mo lugar entre 7 provincia que participaban es decir el peor resultado de la historia de este equipo.

Esto trajo consigo que automáticamente fuese eliminado este de las competencias nacionales.

Tabla 4

Esta tabla trata los indicadores de las anteriores pero en la copa 2001. Los resultados de este evento fueron muy positivos ya que por lo general la efectividad fue alta y los indicadores demostraron la variabilidad de tiros hacia las diferentes zonas.

Los resultados obtenidos fueron de alta efectividad hacia las zonas 1, 3, 4, 5 y 6 y una efectividad de 50% para la zona 2 lo que representa una baja efectividad en dicha zona.

Gráfico 1

En el gráfico 1 se representa el comportamiento de la efectividad en las distintas zonas de tiros de los eventos realizados en los años 1999, 2000 y 2001 donde se puede apreciar la zona de menor y mayor efectividad durante estos eventos.

Menor efectividad zona 6

C.N(1999)	0%
C.(2000)	0%
C.N(2000)	0%
C.(2001)	100%

Mayor efectividad zona 5

C.N(1999)	100%
C.(2000)	100%
C.N.(2000)	0%
C.(2001)	100%

Tabla 5

Esta tabla nos representa la efectividad de los equipos por eventos donde los resultados obtenidos por nuestro equipo van teniendo relación con los lugares alcanzados teniendo en cuenta la efectividad de dicha acción.

Analizando nuestro equipo podemos darnos fácilmente de cuenta que existió un descenso en cuanto a los resultados y efectividad de esta acción, lo que nos permitió buscar alternativas como fueron la aplicación de la metodología de ejercicios expuesto anteriormente la cual tuvo resultados a corto plazo con en el incremento de efectividad en la acción del **penalty stroke**, pasando de una media efectividad lograda en el campeonato nacional de 1999 y baja en la copa del 2000 y campeonato nacional del 2000 a una alta efectividad con valores de 90,9% en la copa del 2001.

Gráfico 2

El gráfico 2 nos representa el comportamiento de la efectividad del equipo Cienfuegos en los distintos eventos analizados. Dentro de este comportamiento observamos el descenso de la efectividad del **penalty stroke** que va teniendo dicho equipo y la rápida recuperación con la aplicación de la metodología de ejercicio que incidió en los resultados alcanzado en la copa del año 2001.

Tabla 6

Esta representa el comportamiento del equipo Cienfuegos en los diferentes eventos frente a los contrarios en cuanto al penalty stroke se refiere. De aquí que se analice la efectividad obtenida por nuestro equipo frente a contrarios de alto nivel como Tun, Sc, CH que entre estos tres equipos a lo largo de cuatro eventos analizados en este trabajo la efectividad del equipo nuestro se comportó a un 58.3% con 7 tiros positivos y 5 negativos.

Realizando este mismo análisis con los demás equipos, nuestro equipo obtuvo una efectividad de 80% con 12 tiros positivos y 3 negativos llegando a la conclusión que nuestro equipo obtiene menor efectividad contra los equipos de Tun, Sc, CH.

Conclusiones

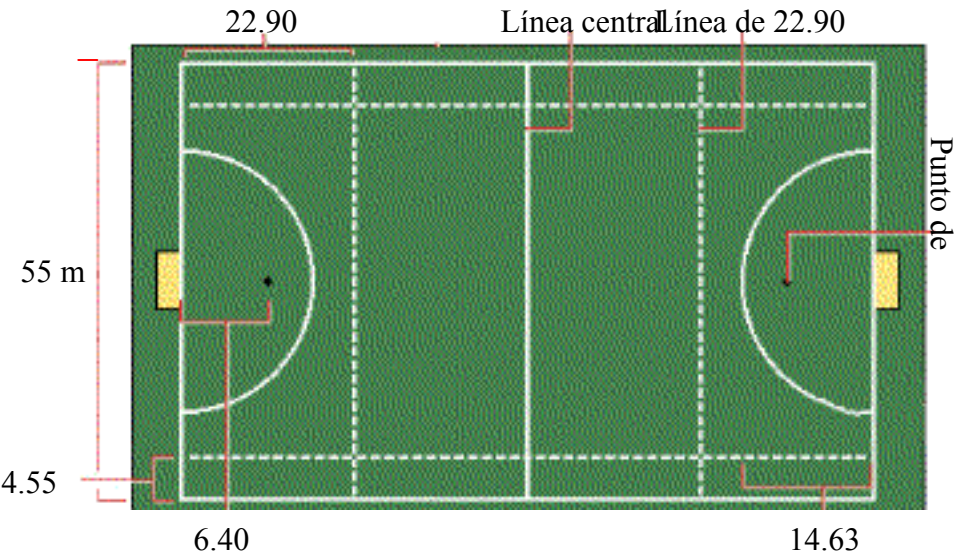
1. La poca efectividad del equipo Cienfuegos femenina primera categoría en la acción técnico táctica del **penalty stroke** influyó en los resultados de los campeonatos nacionales de los años 1999 y 2000 así como en la copa del 2000.
2. La zona de mayor efectividad a través de los años analizados para este equipo fue la zona 5 con una efectividad de 80% con 4 tiros positivos y 1 negativos así como la menos efectiva fue la zona 6 con una efectividad de 50% con 2 tiros positivos y 2 negativos.
3. Con la aplicación del grupo de ejercicios expuestos se logró el aumento de la efectividad en esta acción técnico táctica en la copa del año 2001 así como una amplia variabilidad de tiro hacia diferentes zonas.
4. Por los resultados obtenidos podemos evaluar el grupo de ejercicios aplicados como satisfactorios ya que responde a la problemática presentada por este equipo y contribuye a un mejor trabajo de esta acción técnico táctica que influye en los resultados de un partido.

Recomendaciones

- Realizar este tipo de trabajo en otras acciones que puedan influir o determinar el resultado de un juego, como el penalty corner y corner con vistas a elevar su efectividad y alcanzar mejores resultados.
- Aplicar este grupo de ejercicios con sistematicidad en las diferentes unidades de entrenamiento.
- Adaptar estos ejercicios a otras categorías con el objetivo de especializar atletas en este tipo de acción técnico táctica desde edades tempranas.
- Elevar el nivel técnico táctico de esta acción vinculando el trabajo práctico con una alta preparación teórica para que los atletas conozcan las zonas más y menos efectivas de acuerdo a las particularidades del portero defensor.

Anexo 5

Esquema 2



EQUIPOS	DERECHA ARRIBA			DERECHA ABAJO			DERECHA x CENTRO			IZQUIERDA ARRIBA			IZQUIERDA ABAJO			IZQUIERDA x CENTRO		
	P	N	%	P	N	%	P	N	%	P	N	%	P	N	%	P	N	%
TUN	1	0	100							2	0	100	3	0	100	1	0	100
CA				1	0	100				1	0	100				0	1	0
HOLG							0	1	0							1	1	50
CH							0	1	0	4	0	100	1	0	100	1	0	100
PH	0	1	0	0	1	0	0	2	0							3	0	100
SC										2	0	100				1	0	100
CFG	2	0	100	1	1	50	1	0	100	2	0	100	2	0	100	2	0	100
TOTAL	3	1	75	2	2	50	1	4	25	11	0	100	6	0	100	9	2	75