

ISCF
"Manuel Fajardo"



Facultad
Cultura Física
CIENFUEGOS

Validación de un sistema de ejercicios para el mejoramiento del Penalty Córner ofensivo, en el equipo masculino juvenil de Cienfuegos.

Autor: Alexander Stuart Marín.

Tutor: Lic. Erick González del Cristo.

Cienfuegos

Año: 2007 – 2008

"Año 50 de la Revolución"

Índice

I Introducción

I.1 Introducción -----1

I.1.2 Importancia del Trabajo -----3

I.2 Problema Científico -----3

I.3 Fundamentación del Problema Científico -----3

I.4 Objetivos -----5

I.4.1 Objetivos General -----5

I.4.2 Objetivos Específico -----5

I.5 Hipótesis -----5

I.6 Definición del trabajo -----5

II Desarrollo

II.1 Historia del Hockey -----9

II.1.1 Historia del Hockey en Cuba -----10

II.2 Características Generales del deporte -----10

II.2.1 Características del entrenamiento del jugador de
Hockey sobre Césped -----11

II.3 Principales Resultados del Hockey sobre Césped -----13

II.4 Resumen Bibliográfico -----13

II.5 Penalty Córner y su reglamentación -----19

II.6 Sistema de ejercicios para mejorar la efectividad del Penalty Córner ofensivo -----
-----22

II.6.1 Ejercicios para el saque -----22

II.6.2 Ejercicios para el pare -----23

II.6.3 Ejercicios para el tiro -----23

II.7 Metodología -----24

II.8 Selección del sujeto	25
II.9 Método y Procedimiento	26
II.9.1 La Observación	26
II.9.2 La Entrevista	27
II.9.3 La Encuesta	28
II.10 Variables	29
II.12 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.....	29
III Conclusiones	
III.1 Conclusiones	34
III.2 Recomendaciones	35
IV Bibliografía	
IV.1 Bibliografía	36
V Anexos	



Hago constar que el presente trabajo fue realizado en la Sede Universitaria del municipio Cruces 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 Universalización.

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.

Sistema de Doc. de Proyectos.

Nombres y Apellidos. Firma

Firma del Tutor.

Nombres y Apellidos. Firma

Resumen

El presente trabajo titulado "" comenzó a realizarse en Septiembre del año 2006 por la necesidad de buscar alternativas que hicieran posible aumentar la efectividad del equipo juvenil de nuestra provincia en la acción técnico táctica del Penalty Córner ofensivo.

Este trabajo estuvo dirigido a realizar un análisis de dicha acción antes y después de la aplicación de un sistema de ejercicios, para lo que se tuvo en cuenta una serie de indicadores que constituyen la base fundamental de esta jugada que por su consecutividad de ejecución, las posibilidades que brinda de anotar goles, la complejidad y belleza de su técnica, puede jugar un papel primordial en el triunfo de un equipo en un juego y por consiguiente en un campeonato.

La investigación para su mejor comprensión, estructura y organización estuvo diseñada de la siguiente manera:

Una Introducción que nos facilitó plasmar la importancia del trabajo, sus antecedentes, campo de acción y objetivos entre otros elementos de interés que facilitó la organización del diseño de investigación.

El Desarrollo, que permitió fundamentar teóricamente todo lo concerniente a la historia del deporte tratado, la efectividad de esta acción, su ejecución técnico táctica, así como la metodología utilizada, las técnicas o procedimientos para el análisis de los diferentes datos obtenidos y otros factores que enriquecieron la investigación.

Al final de este trabajo investigativo y después de cada uno de los análisis realizados a cada uno de los indicadores se pudo llegar a conclusiones interesantes desde el punto de vista de preparación técnico táctica de la acción tratada lo que dio posibilidad de realizar algunas recomendaciones en aras de continuar trabajos de este tipo con mayor profundidad.

"Introducción"

Introducción:

Al inicio de 1959 cuando triunfa la revolución se realizaron diferentes cambios en las distintas esferas de la sociedad que marcan un paso de avance al desarrollo y a lo que el deporte no estuvo exento y el 23 de Febrero de 1961 se crea el INDER. Eliminándose así el deporte profesional en primera instancia y con ello todo el afán de lucro, explotación y humillación a que estaban 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.

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 superiores 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, pases, recepciones, driblings y tiros. Los cuales crean la base angular de todas las acciones de equipo en un juego.

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 Córner 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 acción en sentido general es que hemos desarrollado este trabajo, nunca desvinculado la teoría, el método y la técnica que en su conjunto constituyen la premisa fundamental de nuestro trabajo, adoptando ejemplos concretos que permitan la comprensión de las explicaciones y su posterior materialización en la práctica, presentando una visión integral de los distintos aspectos y niveles del tratamiento de la acción en cuestión para inculcar en la formación tanto de atletas como de entrenadores un verdadero criterio científico.

Este trabajo investigativo puede sin duda ser perfeccionado e invitamos a todo los lectores a colaborar en revisiones futuras, esperando así un salto cualitativos en los resultados de nuestro equipo en la acción tratada, lo que pueda permitir resultados positivos a mediano plazo.

I.1.2 Importancia del Trabajo:

Mediante los objetivos se puede establecer una línea de trabajo hacia los problemas presentado en la ejecución y desarrollo de los tres elementos de la acciones técnico-táctica del Penalty Córner ya a los mismos los especialistas le dedican esfuerzo y tiempo por lo que pueden aportar en un juego o en un campeonato.

Por medio de este trabajo además logramos de forma clara facilitar su lectura y precisión presentando lo que fue necesario y nada mas exponiendo los objetivos y fundamentación del trabajo, los métodos y procedimientos explicados en detalle, los resultados mas importantes así como las conclusiones generales fueron los últimos aspectos que se pusieron en el resumen, comunicando así a los interesados todo lo ocurrido en las acciones que se tratan aumentando al mismo tiempo los conocimientos científicos logrando que los resultados y las recomendaciones puedan ser llevadas a la práctica.

Problema Científico:

¿Permite el grupo de ejercicio elevar el nivel de efectividad de la acción técnico – táctica del Penalty Córner en el equipo juvenil masculino de Cienfuegos?

Fundamentación del problema Científico.

El deporte de Hockey sobre Césped se caracteriza por su belleza, destreza y dinamismo lo que permite que en algunos territorios a nivel mundial se sienta dentro de los principales deportes de favoritismo (alguno países de Europa).

Desde su comienzo a través de la historia su objetivo fundamental era de marcar goles, cosa esta que con el transcurso del tiempo se ha vuelto muy difícil ya que los equipos se han dado a la tarea de perfeccionar los sistemas defensivos y ofensivos en un alto por ciento de efectividad.

El Hockey tiene una gran función educativa y es desarrollar en el jugador un alto grado de responsabilidad, de camaradería y dominio de si mismo. Este deporte contribuye también al desarrollo de valores volitivos y los diferentes rasgos de la personalidad.

Enseñar la técnica de los diferentes elementos se convierte en el trabajo más difícil pero a la vez más ameno de todo el proceso de adiestramiento, por eso es importante en todas las unidades de entrenamiento. la consolidación y perfeccionamiento de este trabajo con el objetivo de una mayor calidad en cada proceso técnico de los diferentes elementos del deporte.

Dentro de los principales elementos básicos más utilizados se encuentran los desplazamientos, las recepciones, el drible, el pase, la conducción, el tackle y los tiros también se pudiera hacer referencia algunas acciones de carácter específico del deporte como el Penalty Córner ofensivo y defensivo.

Esta es una de las acciones dentro del juego de Hockey que brinda mayor posibilidad de anotar así como seguridad en la anotación por su sencilla ejecución, cuando existe una correcta preparación.

La baja efectividad que ha demostrado el equipo juvenil masculino de la provincia Cienfuegos a lo largo de algunos años se convierte en necesidad, buscar y comprobar alguna solución que permita elevar los niveles de efectividad en la acción del Penalty Córner ofensivo. Es por ello que esta investigación tuvo como principal objetivo la

comprobación de una solución para elevar los niveles de efectividad en la acción del Penalty Córner en el equipo juvenil masculino de Cienfuegos.

Objetivos.

General.

- Valorar si el grupo de ejercicios aplicado para la acción del Penalty Córner ofensivo en el equipo juvenil masculino mejora en la efectividad del mismo.

Específicos.

- Caracterizar la acción del Penalty Córner ofensivo en el equipo masculino juvenil de Cienfuegos.
- Seleccionar y aplicar el sistema de ejercicios para cada elemento técnico de la acción técnico táctica del Penalty Córner ofensivo del equipo juvenil masculino de la provincia de Cienfuegos.
- Comparar el nivel de efectividad de la acción del Penalty Córner ofensivo antes y después de haber aplicado el grupo de ejercicios.

Hipótesis.

Con una correcta aplicación del grupo de ejercicios por elementos técnicos que intervienen en la acción se podría aumentar la efectividad del penalty córner ofensivo en el equipo juvenil masculino de Cienfuegos.

Definiciones del trabajo.

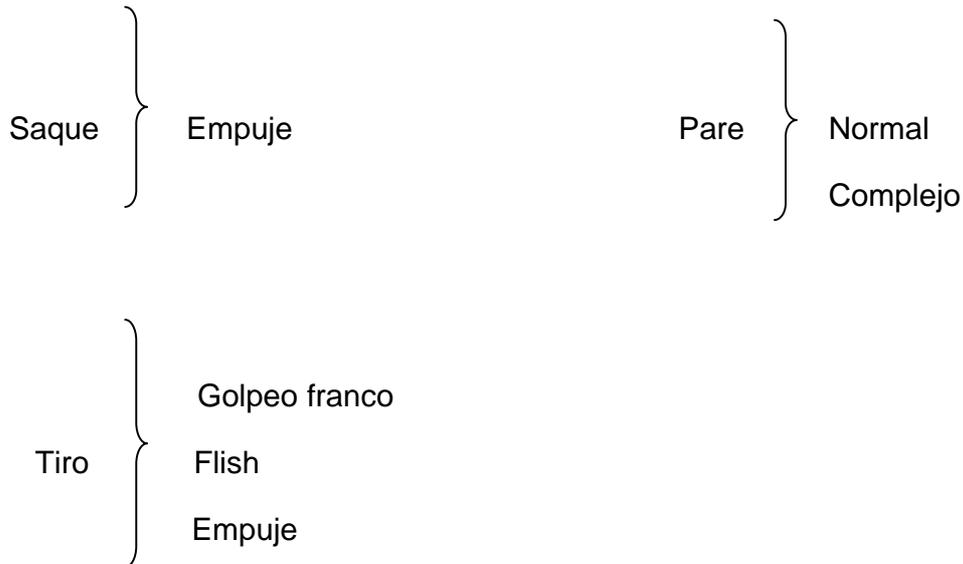
Según el criterio de Harst Wein, destacado catedrático de educación física en la universidad de Múnich en su texto Programa Informativos del Hockey plantea que la base fundamental de la acción técnico – táctica del Penalty Córner la componen 4 indicadores fundamentales

1. Saque
2. Pare

3. Pase

4. Tiro

En la presente investigación se debe mejorar la efectividad de cada uno de los elementos que intervienen en el mismo. Por lo que se definen solo tres de los cuatro elementos técnicos para su estudio, los que podemos definirlos a continuación con sus variantes:



Saque: Es la acción que se ejecuta de primero durante el desarrollo del Penalty Córner teniendo en común que se ejecuta sin la presión de ningún defensa. Este se puede efectuar con un golpeo o empuje siendo este último la técnica más frecuente y efectiva aplicada en el Hockey.

La velocidad de su ejecución permite al equipo que está a la ofensiva, darle menos tiempo al que se encuentra a la defensiva, de alcanzar la bola y así romper la jugada, además que brinda la posibilidad de ocultar su intencionada trayectoria y el momento de pase.

Pase: No se puede aspirar a que se realice buenos tiros de pases sin antes no se aprendido a parar la pelota correctamente. El pase es un elemento imprescindible en los juegos nos facilita u obstaculizar cualquiera acción posterior que se ejecute teniendo en cuenta varios factores

- Adoptar la posición equilibrada
- Dirigir los brazos y los pies en dirección a la pelota

- Amortiguar la velocidad de la pelota con una flexión de los pies y las manos
- Dirigir la vista hacia la pelota hasta que esta haga contacto con el stick
- Controlar la pelota lo más rápido posible impidiendo que el adversario la intercepte
- Proteger la pelota con el stick

Tiro: Un tiro eficaz a la portería puede ser la coronación de la acción ofensiva del éxito del tiro es responsable el jugador que tiene la encomienda de finalizar la acción ofensiva.

En el éxito del tiro influye diversos factores como el nivel de la destreza técnico táctica, la preparación psíquica, la fuerza física del jugador, etc.

Está demostrado que los jugadores rápidos, con buena movilidad de las articulaciones, buena elasticidad de los ligamentos y músculos, que son despiertos y hábiles tienen las condiciones para ser buenos tiradores.

Saque de Empuje: Se realizara desde la posición de asalto con el pecho hacia al frente y agarre del bastón lo más largo posible tratando de buscar comodidad de los brazos a la hora de realizar el movimiento de los mismo hacia frente empujando la bola hasta que la misma continúe el recorrido hacia delante. Los brazos también continúan el recorrido hasta el final del movimiento después que la pelota abandona el bastón.

Pare Normal: Desde la posición de pierna semi-flexionadas y en forma de paso, con el bastón formando un ángulo de alrededor de 45 grados, observar el recorrido de la pelota y cuando la misma valla hacer contacto con el bastón tratar de hacer una pequeña inclinación de la cara del bastón con que se realizara el pare hacia la superficie y continuamente una pequeña amortiguación de la pelota para evitar el revote.

Pare Complejo: Desde la posición de cuclillas y variando los desplazamiento con pequeños asaltos laterales, buscar el recorrido de la pelota y tratar de que la misma sea parada con la pala del bastón y quede entre la misma y la superficie sin que haga contacto en ninguna parte del recorrido con alguna parte del cuerpo.

Tiro de Golpeo Franco: Con el palo levantado y desde la posición de parado aunque con una ligera flexión de los pies y la pierna izquierda algo adelantada con respecto a la derecha golpear la pelota con un movimiento de brazo hacia delante que debe continuar después que se haga el contacto con la misma hasta el final del movimiento. Se debe tener en cuenta a la hora del contacto con la pelota bajar un poco el centro de gravedad de nuestro cuerpo para evitar que la pelota se eleve.

Tiro de Flish: Se realizara desde la posición de asalto con el pecho al frente y agarre del bastón lo más largo posible tratando de buscar comodidad de los brazos a la hora de realizar el movimiento de los mismo hacia frente empujando la bola y realizando un pequeño movimiento de hombro que permita quedar el bastón entre la superficie y la pelota, la cual se empujara fuertemente buscando la elevación de la misma.

Tiro de Empuje: Se realizara desde la posición de asalto con el pecho al frente y agarre del bastón lo más largo posible tratando de buscar comodidad de los brazos a la hora de realizar el movimiento de los mismo hacia frente empujando la bola hasta que la misma continúe el recorrido hacia delante. Los brazos también continúan el recorrido hasta el final del movimiento después que la pelota abandona el bastón. En diferencia al saque de empuje este elemento técnico puede ejecutarse también en movimiento.

II "Desarrollo"

II.1 Historia del Hockey.

El hockey es uno de los juegos de stick y bola más antiguos que existen y hay evidencias de juegos de este tipo practicados en tiempos precristianos en Egipto, Arabia, Grecia y Persia. Los romanos tenían un juego llamado paganica. Parecidos al hockey son el hurling, shinty y juegos como el cheuca, al que jugaban los indios araucanos en Chile y Argentina en el siglo XVI. La etimología de la palabra hockey no está establecida con certeza. Hay varias teorías.

Parece que un juego parecido al hockey moderno se practicó en escuelas públicas inglesas a principios del siglo XIX. El primer club de hockey fue el Blackheath Football and Hockey Club, en Londres, que se fundó alrededor de 1861. En 1871 se formó el Teddington Hockey Club y en 1875 la Asociación Inglesa de Hockey. En la década de 1880 el juego se asentó definitivamente y las mujeres comenzaron a practicarlo con entusiasmo. El actual organismo rector del deporte en su modalidad masculina, la Asociación de Hockey, se fundó en 1886 y la Asociación Inglesa Femenina de Hockey en 1895, un año después de que lo hiciera la Unión Irlandesa de Hockey de Mujeres.

Durante la década de 1890 se jugaron partidos internacionales y el hockey fue incluido en los Juegos Olímpicos de 1908. En 1924 se creó la Federación Internacional de Hockey (FIH). 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.

II.1.1 Historia del 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 Camagüey).

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 América, lo que valió para clasificarse para la Copa del Mundo.

II.2 Características Generales del deporte.

El hockey sobre césped es un deporte que se practica con una bola y un stick (palo) entre dos equipos de once jugadores cada uno. También se juega en pista cubierta por equipos de cinco, seis o siete jugadores. El campo o cancha de juego puede ser de varias superficies (son frecuentes los campos artificiales), pero normalmente son de pasto.

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, uno para cada mitad del terreno de juego, que suelen permanecer fuera del mismo la mayor parte del tiempo.

Normalmente los equipos jugaban con una formación de tres delanteros, tres medios, cuatro defensas 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.

Este deporte como otros tienen algunos elementos técnicos – táctico específicos del mismo aunque como sistema se pudiera hablar de similitudes a otros deportes como el fútbol.

Dentro de estos elementos podemos hacer referencia a los penaltys. Los cuales se pueden agrupar en dos 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 semicírculo.

II.2.1 Características del entrenamiento del jugador de Hockey sobre Césped

La preparación Física del jugador de Hockey debe reflejar la alta demanda aeróbica del juego, el aumento de la velocidad de movimiento requeridas por las superficies

sintéticas indicaría que la mayor parte del entrenamiento debe llevarse a cabo sobre distancias cortas de (5 a 9 Km.) a un ritmo elevado, o utilizando entrenamientos ha intervalos con repeticiones de 400 a 800 mts de alta intensidad. Además de la alta potencia aeróbica, el jugador de Hockey también debe poseer una potencia anaeróbica bastante considerable. El juego requiere esfuerzos frecuentes de alta intensidad comprendiendo movimientos de aceleración, desaceleración y vueltas. Por lo tanto una alta potencia máxima de las piernas es una parte importante en el perfil fisiológico del jugador de Hockey.

En deportes invasivos como el Hockey, los requerimientos de destrezas y el estrés postural se superponen con la intensidad demandada por la actividad y su patrón de juego. Esto se acentúa en jugadores a medida que driblean la bocha o la mueven en una postura semi-inclinada, esta posición de flexión de columna ha sido descrita por fox (1981), como una posición ergonómicamente errónea para la locomoción rápida.

El entrenamiento en el hockey, tiene que cubrir los distintos aspectos de la performance durante el juego. El entrenamiento puede dividirse en cuatro áreas principales: técnica, táctica, psicológica-social, y preparación física. Los distintos componentes del entrenamiento deberían combinarse de una forma que cumpla con las necesidades del grupo de jugadores.

El objetivo de la preparación física en el hockey es permitirle al jugador cumplir con las demandas físicas del deporte, y asegurarle que pueda utilizar sus habilidades técnicas a lo largo del partido.

La preparación técnica en el Hockey sobre Césped se realiza sistemáticamente partiendo desde sus ejercicios básicos. La evolución de este deporte ha manifestado cambios bruscos desde el punto de vista técnico que hacen realizar cambios en reglamentos preparaciones y hasta llegar a influencias sobre las concepciones tácticas. Estos cambios pudieran recaer en los palos, las superficies sintéticas, sumado al incremento de la velocidad de juego, ha ocasionado que el arquero de Hockey deba adaptarse a dicha velocidad mejorando su preparación técnica específicamente.

El entrenamiento técnico es cada vez más específico y hace mucho tiempo ha dejado de ser, solo un trabajo monótono, ya que la creatividad de los preparadores así como sus habilidades para la correcta preparación individual y colectiva del equipo juegan un papel rector en cada periodo y etapa de la preparación.

La preparación psicológica debe estar dirigida al desarrollo del carácter, fortaleza mental; predisposición al éxito como al fracaso. Es importante considerar aquí que en las primeras etapas se hace énfasis en la personalidad de los atletas, su vocación de juego y entrenamiento; ya que no es aquí donde se debe hacer hincapié en la idea éxito- fracaso. Los atletas deben tener tanto disposición como conciencia para recibir las diferentes cargas planificadas durante toda la preparación.

II.3 Principales Resultados del Hockey sobre Césped.

Lugar	Evento y Lugar
5to	Juegos Centroamericanos y del Caribe (Santiago de los Caballeros 1986).
5to	Primer Panamericano Juvenil (Argentina 1988).
1ro	Segundo Festival Olímpico Mexicano (1988).
1ro	Tercer Festival Olímpico Mexicano (1989).
6to	Decimoprimeros Juegos Panamericanos (Habana 1991).
4to	Segundo Juegos Panamericanos Juvenil (Venezuela 1992).
1ro	Decimoséptimo Juegos Centroamericanos y del Caribe (Ponce 1993).
4to	Duodécimo Juegos Panamericanos (Mar del Plata 1995).
1ro	Decimoctavo Juegos Centroamericanos y del Caribe (Maracaibo 1998).
5to	Decimoterceros Juegos Panamericanos (Winnipeg 1999).

II.4 Resumen Bibliográfico.

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 córner 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 Córner en campeonato nacional 1ra categoría femenina en el año 1997. Teniendo como resultado la positiva efectividad del portero cuando realizaba defensa del Penalty Córner con dos pasos acostado delante de la portería y propone como recomendación la promoción de este tipo de defensa en categorías más pequeñas teniendo en cuenta la superficie de juego.

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.

Otros autores a nivel internacional han realizado trabajos sobre el tema en cuestión donde realizan algunos análisis de gran importancia para trabajos de este tipo donde se pudieran destacar:

El catedrático Ruso V. M. Zatsiorski el cual plantea sobre la efectividad de la técnica del Penalty Córner depende en gran medida de cuanto efectivo pueda ser la técnica de los movimientos del mismo.

Se distinguen tres grupos de indicadores de efectividad de la técnica: absoluto, comparativo y de realización.

En principio, lo mas efectivo debe ser considerada aquella técnica del movimiento, que garantice el logro del mas alto resultado, sin embargo, esto depende de muchos factores, incluyendo algunos tales como la motivación, el nivel de preparación física y táctica, etc. Es por ello que el empleo del resultado deportivo como criterio de la efectividad de las diferentes técnicas es limitado. Los métodos para evaluar la efectividad de la técnica basada en la realización del potencial motor, consiste en la comparación del resultado mostrado en el ejercicio competitivo y el logro que el

deportista pudo haber mostrado si posee una excelente técnica (efectiva) el enfoque general para la solución del problema consiste en lo siguiente: Es conocido que las posibilidades motoras (que en el caso dado se analiza como potencial motor) están determinada para un conjunto de indicadores, de ellos es necesarios solucionar los mas informativos en su variante simplificada, el potencial motor puede ser representado por un indicador (por ejemplo para los saltadores de altura el nivel de la fuerza relativa de los flexores plantarios del pie) pero generalmente la multilateralidad de la evolución del potencial motor contempla en el empleo de 2 a 5 indicadores, en nuestro caso son 3 (el saque, el pare y el tiro).

Acerca de la determinación de la efectividad absoluta de la técnica este catedrático nos plantea:

Al analizar la efectividad absoluta de la técnica de las acciones de juego, se recomienda emplear el denominado enfoque de prioridades. Su esencia consiste en detectar el papel de los diferentes factores que condicionan el resultado final de la acción ejecutada, por ejemplo, se ha determinado cuales deben ser los goles biomecánicamente más efectivo del balón de Futbol, o la pelota en el caso del Hockey, sea demostrado que si la técnica de golpe ejecutada por el deportista, se acerca a la biomecánicamente racional, este puede analizarse como de más efectiva.

En principio este postulado es correcto, pero el desarrollo del juego a veces resulta ser más efectivo el elemento técnico ejecutado inesperadamente de manera encubierta a la vez que biomecánicamente no es totalmente racional. En este caso al analizar la técnica es necesario dar prioridad a los factores situacionales tácticos, psicológicos y además analizar su grado de acercamiento al patrón de la biomecánica, en segundo orden.

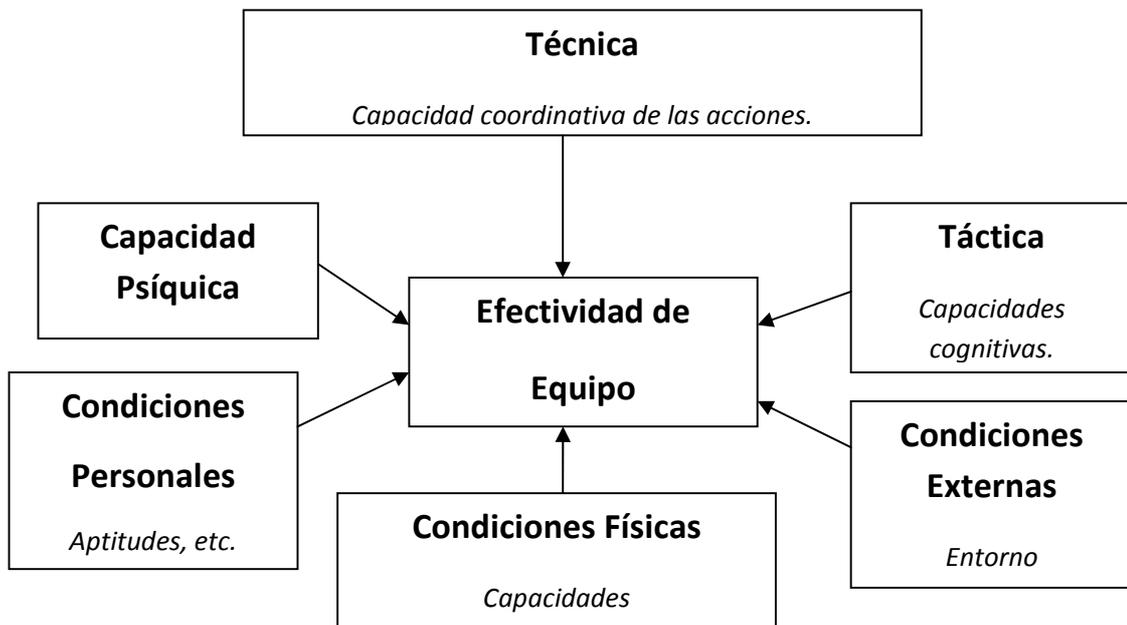
Esta variante contempla la comparación de la técnica de movimiento evaluada, con la técnica de los deportistas de alta calificación. Como la técnica de la acción es colectiva, el procedimiento para la comparación esta dirigido a la búsqueda de indicadores. Para esto se buscan las características de cada uno de los indicadores y se hace la comparación, la especificidad de la terminación de la efectividad comparativa de la técnica en los deportes con pelota consiste que los valores patrones son muy variables, si se analiza los datos de un deportista o un equipo en una acción de juego, puede resultar que en virtud de las circunstancia casuales la efectividad de la acción sea alta, mientras que en los demás juegos es considerablemente menor por eso es necesario componer los resultados obteniéndose en una series de juegos.

En los deportes con pelotas no se puede comparar la técnica de ejecución de una acción en equipos que participan en competiciones de diferentes niveles de calificación por ejemplo, los coeficientes de efectividad de la acción en los equipos de 1ra Categoría y juveniles puede ser iguales pero esto no debe deducir que los elementos técnicos de esta acción ellos lo ejecutan igualmente bien. Cuando los equipos juveniles juegan

entre si la efectividad de las acciones de juegos puede ser bastante elevada, si este mismo equipo se encuentra con el equipo 1ra Categoría, los indicadores de la técnica de juego disminuirá considerablemente.

Acercas de la efectividad de los atletas en el año 1995 los pedagogos argentinos Hugo Dobler y Erik Dobler en su texto, "Formación del jugador de Hockey" plantearon que la efectividad es el conjunto de acciones positivas, desarrolladas por un atleta o un equipo ya sea en una acción, un juego o una competencia.

Otros autores que refieren el tema son: Menéndez y Lanier (1985) el cual plantea la siguiente teoría sobre el tema de efectividad.



En el esquema anterior se puede identificar fácilmente la teoría de estos investigadores, donde es planteado por ellos los elementos que pueden influir positiva o negativamente y parcial o totalmente en los resultados de la concepción de efectividad de las diferentes acciones individuales y colectivas de un equipo.

Estos mismos autores y especial Menéndez y Lanier han planteado otras definiciones que se deben de tener en cuenta a la hora de trabajar con la concepción de efectividad.

Para este trabajo teniendo presente el criterio de todos estos autores en las bibliografías consultadas se definió las siguientes terminologías:

Terminología	Definición
Acción	Ejecución de un movimiento.
Técnica	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. Esta para ser válida debe ser realizada a 5 yardas de separación entre el jugador que la ejecuta y el más cercano a la defensiva.
Tiro	Acción que realiza un jugador ofensivo dentro del área principal y se utiliza con el objetivo final de anotar gol.
Tiros positivos	Es considerado cuando la pelota en la acción es dirigida hacia la puerta y el lugar más efectivo en dependencia del tipo de tiro.
Tiros negativos	Se considera negativo un tiro cuando no es dirigido hacia la zona donde este tipo de tiro realizado no es efectivo.
Saque positivo	Es considerado cuando hay una correcta dinámica del movimiento técnico partiendo desde la posición inicial y culminando con la salida de la pelota del palo con una correcta dirección hacia el parador y una velocidad que no permita a los salidores defensivos hacerse de la pelota antes de ser realizado el pare.
Saque negativo	Cuando no se cumple alguno de los elementos que se tuvo

		en cuenta anteriormente.
Pare positivo		Cuando el jugador en función de parador haga el intento de pare y este sea realizado de una forma continúa y sin pausa lo que permita una correcta coordinación entre el elemento técnico y el desplazamiento realizado o la entrega de la bola al tirador. Si el tiro se realiza por el mismo parador se tendrá en cuenta la coordinación entre el pare y el tiro.
Pare negativo		Cuando no se cumple alguno de los elementos que se tuvo en cuenta anteriormente.
Penalty positivo	Córner	Es considerada la acción positiva cuando los tres elementos analizados (saque, pare y tiro) sean positivo. No se tendrá en cuenta si resultado gol la ejecución del tiro.
Penalty negativo	Córner	Es considerada negativa la acción cuando uno o más elementos analizados sean negativos. No se tendrá en cuenta si el elemento tiro en la acción es anotado.

II.5 Penalty Córner y su reglamentación.

¿Cuando una acción es Penalty Córner?

1. Al existir una infracción de un defensor en el Área que no evite la probable consecución de un gol.
2. Por una falta intencionada en el Área por un defensor contra un oponente que no tiene la posesión de la bola ni posibilidad de jugarla.
3. Por una falta intencionada de un defensor fuera del Área, pero dentro de la zona de 23 mts que está defendiendo.
4. Por un defensor jugando la bola intencionadamente más allá de la Línea de fondo.
5. Cuando la bola queda alojada en la ropa o equipamiento de un jugador estando en su propia Área.

¿Como se lanza un Penalty Córner?

1. La bola se colóca sobre la Línea de fondo dentro del Área al menos a 10 mts. del poste y en el lado de la portería que prefiera el equipo atacante,

2. Un atacante empuja o golpea la bola sin elevarla intencionadamente
3. El atacante que empuja o golpea desde la Línea de fondo debe tener al menos un pie fuera del campo
4. Los otros atacantes deben estar en el campo fuera del Área sin que sus sticks, manos y pies toquen el suelo dentro del Área
5. A ningún defensor ni atacante, a no ser el jugador que realiza el lanzamiento desde la Línea de fondo se le permite estar a menos de 5 mts de la bola en el momento de dicho lanzamiento
6. No más de cinco defensores incluyendo el portero, si hay, pueden estar detrás de la Línea de fondo con sus sticks, pies y manos sin tocar el suelo dentro del campo

Si el equipo que defiende un Penalty Corner ha elegido jugar solo con jugadores de campo, ninguno de los defensores antes citados tendrá privilegios de portero.

7. Los defensores restantes permanecerán más allá de la Línea de centro
8. Hasta que la bola no haya sido jugada ningún atacante, excepto el que realiza el golpeo o empuje, puede entrar en el Área, ni tampoco ningún defensor cruzar la Línea de centro o la Línea de fondo
9. Después de jugar la bola, el jugador que realiza el empuje o golpeo desde la Línea de fondo no puede volver a jugar la bola ni acercarse a ella a una distancia que pueda jugarla hasta que la bola haya sido jugada por otro jugador
10. No se puede marcar gol hasta que la bola haya salido fuera del Área.

11. Si el primer tiro a puerta es un golpeo (y no un "push" ni un flick" ni un "scoop"), la bola debe cruzar la Línea de portería o ir en dirección de cruzarla a una altura de no más de 46 cm. (la altura de las tablas), antes de cualquier desviación, para que un gol pueda ser marcado

Los requisitos para esta Regla se aplican también si la bola toca el stick o el cuerpo de un defensor antes del primer tiro a portería.

Si el primer tiro a puerta es un golpeo y la bola es o va a ser demasiado alta al cruzar la Línea de portería, deberá penalizarse incluso si la bola es posteriormente desviada por el stick o cuerpo de otro jugador.

La bola puede ir más alta de 46 cm. durante su vuelo antes de cruzar la Línea de portería, siempre y cuando no cause peligro y descienda por ella misma a menos de 46 cm. al cruzar la línea.

Pegar con fuerza la bola produciendo un arrastre largo o barrido con el stick antes de contactar la pelota, se considera un golpeo.

12. Para el segundo y posteriores golpeos a portería y para flicks, desvíos y scoops se permite elevar la pelota a cualquier altura, pero ello no ha de causar peligro.

Un defensor que claramente corre hacia el lugar del tiro o hacia el jugador que saca sin intención de jugar la bola con su stick debe ser penalizado por juego peligroso

Además, si un defensor que está a menos de cinco metros del tiro a puerta durante el lanzamiento de un Penalty Corner, es golpeado por la bola por debajo de la rodilla, se concederá otro Penalty Corner. Si es golpeado por encima de la rodilla estando en una postura normal, el tiro será juzgado peligroso y se concederá un tiro libre para el equipo defensor.

13. Las Reglas del Penalty Corner ya no serán aplicables si la bola viaja a más de 5 metros fuera del Área.

14. El partido será prolongado al final del primer y segundo tiempo para permitir terminar el lanzamiento de un Penalty Corner o cualquier subsiguiente Penalty Corner o Penalty Stroke; para ello, el Penalty Corner se considera terminado cuando:

a. se marca gol

- b. un atacante comete falta
- c. la bola va a más de 5 metros fuera del Área
- d. la bola sale fuera del Área por segunda vez
- e. la bola es jugada más allá de la Línea de fondo y no se señala otro Penalty-córner
- f. un defensor comete falta y no es señalado otro Penalty Córner
- g. se concede un Penalty Stroke

Si el juego es parado durante el lanzamiento de un Penalty Córner a causa de una lesión o por cualquier otra razón y no se señala falta, el Penalty Córner ha de sacarse de nuevo.

II.6 Sistema de ejercicios para mejorar la efectividad del Penalty Córner ofensivo.

II.6.1 Ejercicios para el saque.

1. Colocarse frente de una pared a una distancia de 6 metros realizar varias repeticiones de saque con la técnica de empuje, tratando de que la bola realice el recorrido hasta una marca que existe en la pared. La marca cada vez se va poniendo más pequeña y la distancia va aumentando hasta llegar a los 14. 63 metros.
2. Realizar empujes con pelotas pesadas y con pelota de bajo peso buscando derribar bolos, obstáculos, siempre comenzando las repeticiones a cortas distancias hasta llegar a la reglamentada por la acción.
3. Sin romper la correcta biomecánica del ejercicio técnico de empuje realizar repeticiones del elemento técnico con un bastón que este sujetado a una liga lo cual permita el trabajo de la fuerza necesaria para aumentar la rapidez y velocidad del saque.
4. Realizar grandes repeticiones del saque. Se puede incluir en este ejercicio variante como la de realizar saques con los ojos vendados o cerrados buscando la orientación necesaria para una perfección de la dirección.

II.6.2 Ejercicios para el pare.

1. Tirar pelotas elevadas que lleguen de pico al parador buscando reacción del mismo ante posibles variaciones en el recorrido de la pelota. Esto se realizara varias veces cambiando los ángulos, velocidad de la pelota y distancia de la misma.
2. Realizar pares a dos sacadores uno a cada lado de saque permitiendo la movilidad de los paradores en el trabajo continuo. Esto se realizara a cortas mediana y largas distancias
3. Colocar al parador en el centro de la puerta y realizarle golpes franco medio fuerte y exigirle parar por encima del 60 % de los golpes que se le hagan. Aquí se puede tomar como variante el aumento del % de pare.
4. Realizar grandes repeticiones saque y pare donde se pueden realizar algunos saque corridos con el objetivo de que el parador se mueva junto a la pelota.

Observación: Todos estos ejercicios son validos para los dos tipos de pare tratados en la investigación.

5. Realizar pare y tiro ha corta, mediana y larga distancia desde los dos ángulos laterales del semicírculo. Este ejercicio solo se trabajara para el pare normal y se podrá incluir en las actividades del tiro.

II.6.3 Ejercicios para el tiro.

1. Realizar tiros estáticos a corta, mediana y larga distancia hacia los ángulos de la puerta, tratando de insertar o colocar la bola dentro de aros, cubos, cajas o espacio determinados por jabalinas u otras.
2. Realizar tiros a pelotas dadas por el parador para buscar la sincronización y coordinación entre el parador y el tirador

3. Realizar tiros en movimiento a corta, mediana y larga distancia hacia lugares identificado y dándole problemáticas de juego a los tiradores las cuales deban resolver con la solución correcta.

La aplicación de este grupo de ejercicio puede ser desde en conjunto hasta por separado y de tres a cuatro veces por semana, independientemente que también se trabaje la acción del Penalty Córner cuando este planificada en su conjunto.

II.7 Metodología.

Los diferentes test realizados fueron sobre la base de normativas nacionales para la realización de esta acción y adaptadas al equipo en cuestión con el objetivo de ir cumpliendo paulatinamente normativas mas exigente lo cual permita el desarrollo de la acción y la mejor efectividad de la misma.

Test de Penalty Córner Ofensivo.

Estos test se realizaron en condiciones normales, lo mas cerca de juego posible y teniendo en cuenta que participaran los mismos atletas, en la misma superficie y bajo las mismas condiciones de las anteriores. Se realizaron 20 repeticiones y se tomo los resultados positivos solamente.

Clave de Evaluación:

Escalas para obtener los niveles de efectividad de la acción en su conjunto.

Rangos	Eval. Cuant.	Eval. Cualit.	% representa
18 o mas	10 pto	MB	60
15 – 17	7 pto	B	50
12 – 14	5 pto	R	40
(- 12)	3 pto	M	(- 40)

Test del Saque.

Escalas para obtener los niveles de efectividad en el elemento técnico del Saque.

Rangos	Eval. Cuant.	Eval. Cualit.	% representa
17 o mas	10 pto	MB	85

15 – 16	7 pto	B	80
13 – 14	5 pto	R	70
(- 13)	3 pto	M	(-70)

Test del Pare.

Escalas para obtener los niveles de efectividad en el elemento técnico del Pare.

Rangos	Eval. Cuant.	Eval. Cualit.	% representa
14 o mas	10 pto	MB	70
12 – 13	7 pto	B	60
10 – 11	5 pto	R	50
(- 10)	3 pto	M	(- 50)

Test del Tiro.

Escalas para obtener los niveles de efectividad en el elemento técnico del Tiro.

Rangos	Eval. Cuant.	Eval. Cualit.	% representa
17 o mas	10 pto	MB	85
15 – 16	7 pto	B	80
13 – 14	5 pto	R	70
(- 13)	3 pto	M	(-70)

II.8 Selección del sujeto.

Se utiliza como muestra de efectividad, el test de la acción de penalty córner ofensivo y los juegos de preparación del equipo juvenil masculino de Cienfuegos en el periodo 2006 – 2007 y 2007 – 2008, donde la escala de evaluación se tomo partiendo de los resultados acorde con las posibilidades que brinda la acción y consultando los rangos

de efectividad de la acción analizada para la categoría a nivel nacional. También se tuvo en cuenta la efectividad de los equipos elite de nuestro país en la acción analizada.

La investigación para la comprobación y el análisis de los resultados tomo los valores de cada elemento y de la acción en conjunto de antes y después de la aplicación del sistema de ejercicios lo que permitió ver la influencia positiva o negativa de los mismos.

II.9 Método y Procedimiento.

La metodología de la investigación científica posibilita la utilización de métodos, procedimientos y técnicas para desarrollar la actividad investigativa con la calidad que permita obtener un éxito a la investigación. La solución del problema científico, así como la selección del método, los procedimientos y técnicas de investigación son de gran importancia en la calidad investigativa y en la fiabilidad de resultados que se arrojen en cualquier investigación.

Dentro de los métodos utilizados en dicha investigación se encuentran los teóricos que pudieran ser:

Históricos y lógicos, estos últimos caracterizando la modelación, como paso obligado a la configuración teórica de cualquier investigación y a partir de él, el resto de los métodos, como: el hipotético-deductivo, el sistémico y estructural-funcional, el causal, el genético y el dialéctico, nos permiten caracterizar un objeto en su esencia y en su teoría. Todos estos métodos se desarrollan con ayuda de un conjunto de procedimientos, también de naturaleza teórica, que constituyen al desenvolvimiento del desarrollo teórico de la investigación.

Como métodos empíricos dentro de la investigación se pudiera mencionar la utilización de la observación científica y la medición, además como técnicas de recopilación de datos se aplico la entrevista y encuesta.

II.9.1 La Observación.

La observación estuvo dirigida a la acción del Penalty Córner ofensivo en el equipo juvenil masculino de Cienfuegos en los topes de preparación del curso 2006 – 2007 y 2007 - 2008 teniendo en cuenta algunos factores que pueden incidir en la efectividad de la acción.

A este instrumento se le dio gran importancia ya que nos permitió observar el comportamiento del equipo y la recopilación de datos para el análisis cualitativo y cuantitativo correspondiente a la acción y a los distintos elementos que intervienen en la

misma. Este método permitió describir positiva o negativamente los resultados obtenidos, además de concretar el cumplimiento de los objetivos propuesto.

La observación posibilitó ratificar 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 de preparación, test de Penalty Córner y juegos de control de los años analizados.

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 los datos obtenidos 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 se hizo 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 se 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 la investigación, los que estarán descrito gráficamente.

II.9.2 La Entrevista.

Las entrevistas realizadas estuvieron dirigidas a todos los entrenadores de la provincia de Cienfuegos y tres de otras provincias con resultados a nivel nacional, 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 Córner ofensivo.

Ello permitió además conocer en detalle determinados acontecimientos o situaciones que ayudaron a valorar cada uno de los elementos de esta acción que en algún momento puede influir directa o indirectamente en la ejecución de la jugada, los datos que se brindaron y sus valoraciones nos orientaron hacia el conocimiento de la técnica de cada elemento, al relacionar sus posibilidades con los objetivos específicos de nuestra investigación.

Con estos datos que se recopilaron, se pudo tener una noción o criterio de cuanto importante es la efectividad de esta acción, sin emitir valoraciones categóricas sobre el conocimiento del entrenador o catalogar como insuficiente el plan de preparación.

Con las experiencias transmitidas por ellos, también se pudo realizar el análisis de la posibilidad de aplicación de un sistema que permitiera buscar elementos favorables atendiendo a las posibilidades de agotar todo los conocimientos y así enriquecer aún más la investigación, garantizando de esta forma su validez y confiabilidad, por lo que se tuvo en cuenta elaborar preguntas que propiciaran respuestas inequívoca y no relativas a los asuntos de interés donde se tuvo presente a la hora de elaborar las interrogantes que en la estructura de la misma hubiesen preguntas principales y preguntas de apoyo, lo que permitiese una ayuda al tránsito entre un aspecto interrogado y otros. Ver (Anexo 2)

II.9.3 La Encuesta.

Las encuestas como otro instrumento utilizado para el trabajo investigativo estuvo dirigida a todo los atletas que intervienen en la jugada técnico táctica del Penalty Córner ofensivo del equipo juvenil masculino de Cienfuegos, estas se hicieron de forma directa y sorpresiva, con el objetivo de conocer opiniones, criterios y conocimientos sobre la acción técnico táctica del Penalty Córner, esto 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. Ver (Anexo 1)

El método estadístico utilizado fue el programa Microsoft Excel del paquete de Office 2007 el cual permitió el análisis mediante el procesamiento de datos y su representación grafica. Apoyado en el análisis porcentual de los resultados obtenidos.

II.10 Variables.

Dependientes: La efectividad del Penalty Córner ofensivo.

Independiente: Grupo de ejercicios.

Ajenas: Condiciones del terreno, implementos deportivos y superficie.

II.12 Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados.

Los resultados de los instrumentos utilizados fueron los siguientes y cumplieron los objetivos propuesto para cada uno de ellos:

La Observación: Nos propició obtener resultados cuantitativo y cualitativo de cada elemento analizado así como la acción en su conjunto, además de enriquecer la investigación conociendo datos de las distintas comparaciones entre las etapas analizadas. Este instrumento fue de gran utilidad para conocer las particularidades de la interrelación de cada elemento en la acción analizada.

La Entrevista: Con los resultados se conoció que esta acción se le dedica una gran parte en la preparación por la importancia y los resultados que se pueden obtener a través de la misma, también se conoció que generalmente las preparaciones del Penalty Córner ya sea en su forma defensiva o ofensiva se realiza de forma global y no se tiene en cuenta la práctica o corrección de cada elemento que interviene en la misma. Otro de los factores interesantes fue que la mayoría de los entrevistados afirman que la acción fragmentada pudiera dar mucho más resultados y ganar más en la especialización de los factores que lo integran por elementos.

La Encuesta: Estuvo dirigida a todos los atletas que intervienen en la acción analizada, los que respondieron que esta acción era de gran importancia pero no se le daba en algunos caso, el tiempo que necesario para ellos prepararse, también algunos afirmaban que les era difícil especializarse en su función por las condiciones de superficies y el poco tiempo de individualización donde pudieran realizar más repeticiones y una mayor corrección de sus dificultades.

Análisis de los resultados:

Este trabajo, primeramente se realizó el análisis al curso 2006 – 2007 donde los resultados obtenidos mediante la hoja de observación en los diferentes juegos de preparación fueron los siguientes:

Resultados Generales de los 7 juegos de preparación analizados antes de la aplicación del sistema de ejercicios.

Tabla # 1: Penalty Córner en su conjunto:

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
83	12	71	14 %

Esta tabla nos representa los resultados en cuanto a efectividad se refiere de la acción en su conjunto observada en 7 juegos de preparación en el curso evaluado 2006 – 2007. Esta tabla se representa en el grafico del (Anexo 7).

Tabla # 2: Saque:

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
71	33	38	46 %

Tabla # 3: Pare

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
67	24	43	36 %

Tabla # 4: Tiro

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
59	12	47	20 %

Las tablas 2,3 y 4 representan los resultados obtenidos en cuanto a efectividad se refiere de la acción en su conjunto observada en 7 juegos de preparación en el curso evaluado 2006 – 2007. Estas tablas se representan en los gráficos de los (Anexos 8, 9 y 10).

Resultados obtenidos en los tres test realizados para cada indicador evaluado.

Se puede señalar que los test que se hará referencia estuvieron localizados de la siguiente manera:

Test #1: Antes de la aplicación del sistema de ejercicios.

Test #2: Durante la aplicación del sistema de ejercicios.

Test #3: Al final de la preparación de dicho equipo para su evento fundamental.

Tabla # 5: Acción en su conjunto

Test #	Resultado	Eval. Cualit.	% Efectiv.
1	12	R	60
2	16	B	80
3	17	B	85

Tabla # 6: Saque

Test #	Resultado	Eval. Cualit.	% Efectiv.
1	11	M	55
2	13	R	65
3	15	B	75

Tabla # 7: Pare

Test #	Resultado	Eval. Cualit.	% Efectiv.
1	10	R	50
2	11	R	55
3	13	B	65

Tabla # 8: Tiro

Test #	Resultado	Eval. Cualit.	% Efectiv.
1	14	R	70
2	16	B	80
3	18	MB	90

Las tablas 5, 6, 7 y 8 representan los resultados obtenidos en los diferentes test realizado de los elementos que componen la acción y de la acción en su conjunto observándose una progresiva efectividad de los elementos y de la acción lo que se puede observar con mayor claridad en los gráficos de los (Anexos 11, 12, 13 y 14).

Análisis de los resultados obtenido en la observación de los juegos de preparación en el curso 2007 – 2008 después de comenzar la aplicación del sistema de ejercicios.

Resultados Generales de los 11 juegos de preparación analizados.

Tabla # 9: Penalty Córner en su conjunto.

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
79	45	34	57 %

Esta tabla (tabla 9) nos representa los resultados en cuanto a efectividad se refiere de la acción en su conjunto observada en los 11 juegos de preparación en el curso evaluado 2007 – 2008, observándose un gran progreso de la efectividad si se compara con los resultados del curso anterior. Esta tabla se representa en el grafico del (Anexo 7).

Tabla # 10: Saque.

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
79	60	19	76 %

Tabla # 11: Pare.

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
75	51	24	68 %

Tabla # 12: Tiro.

Total	Positivo	Negativo	Efectividad
71	45	26	63 %

Las tablas 10, 11 , y 12 representan los resultados obtenidos en cuanto a efectividad se refiere de la acción en su conjunto observada en los 11 juegos de preparación en el curso evaluado 2007 – 2008, observándose las diferencias de los resultados obtenidos en los juegos de preparación del curso anterior. Estas tablas se representan en los gráficos de los (Anexos 8, 9 y 10).

III "Conclusiones."

III.1 Conclusiones.

- Con la aplicación del sistema de ejercicios expuestos se logró el aumento de la efectividad de esta acción técnico táctica, así como los indicadores que forman la acción en conjunto.
- Por los resultados obtenidos podemos evaluar el sistema de ejercicios aplicados como satisfactorios ya que corresponden a la problemática presentada por este equipo, que contribuye a un mejor trabajo de esta acción técnico táctica que puede influir en los resultados de un partido en este deporte.

III.2 Recomendaciones.

- Realizar trabajos de este tipo con otras acciones que puedan influir o determinar resultados de juego, con vistas a alcanzar mejores resultados y elevar los niveles de efectividad en las diferentes acciones.
- Adaptar estos ejercicios a las diferentes categorías que se practican en nuestra provincia para poder ser aplicados.
- Continuar aplicando este sistema de ejercicios con sistematicidad y comprobar su aplicación en otros equipos de la provincia con baja efectividad en la acción tratada.
- 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 de la acción y las características del portero defensor.

En el presente capítulo se muestran los diagramas de clases de la aplicación realizada, se describe el diseño de la base de datos y el diagrama de implementación, además, los principios de diseño seguidos, específicamente, los temas de estándares de la interfaz, concepción del tratamiento de excepciones, sistema de ayuda y principios de codificación. Se mostraron también los resultados de las etapas de diseño e implementación del sistema propuesto.

IV “Bibliografía.”

- Amoros Nodal, Amado (1980). Sección Técnica. La Habana: Comisión Nacional de Hockey sobre Césped, 1980. 120 p.
- Arbolay, Elia (1998). 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. La Habana, Trabajo de Diploma. 40 h.
- Cabrera, Joanne (1999). 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 de Cienfuegos, en el campeonato nacional primera categoría de 1998. Cienfuegos, Trabajo de Diploma, UCF. 29 h.
- Colectivo de autores (2005). Comisión Técnica de Hockey sobre Césped. Plan de preparación del deportista / Comisión Nacional de hockey sobre Césped. Dirección Nacional de Alto Rendimiento del INDER Nacional. La Habana, s. n. 45 h.
- Dobler, Erika (1995). Formación del juego de Jockey. Buenos Aires, Editorial Stadium. 86 p.
- Dueñas, Reemberto (1997). Análisis de la efectividad de tiros a gol en el equipo de Cienfuegos hockey femenino categoría 15 – 16 en el año 1996. Cienfuegos, Trabajo de Diploma, UCF. 25 h.
- Fernández, Severo (1988). Fundamento de Hockey sobre hierba. Madrid, Editorial Revolucionaria. 466 p.
- González, Erick (2002). Análisis de la efectividad del Penalty Stroke en el equipo ofensivo del equipo Cienfuegos femenino primera categoría. Cienfuegos, Trabajo de Diploma, UCF. 55 h.
- Harre, Dietrich (1987). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica. 385 p.
- Marín, Rafael (2001). 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. Cienfuegos, Trabajo de Diploma, UCF. 79 h.
- Nacusi, Eduardo (2000). Preparación Técnica del Jockey. Buenos Aires, Argentina, 38 p.

- Pérez Prieto, Raúl (2003). El entrenamiento integrado en el Hockey sobre Césped. Lectura de Educación Física y Deporte. España, revista digital # 57. p. 74.
- Quiroga, Daniel (2000). La técnica adecuada es fundamental para un buen resultado. Argentina, FHA. 62 p.
- Reyes, Odalys (1997). Efectividad del portero de Cienfuegos ante la defensa del Penalty Córner en el campeonato nacional primera categoría femenino 1997. Cienfuegos, Trabajo de Diploma, UCF. 23 h.
- Rodríguez, Barbará (1997). Principales elementos que inciden negativamente en la efectividad del Penalty Córner del equipo femenino primera categoría de Cienfuegos. Cienfuegos, Trabajo de Diploma, UCF. 27 h.
- Valdés, Hiran (1987). Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 264 p.
- Wein, Horst (1995). Programa formativo de Jockey. España, Comité Olímpico Español. 35 p.

V “Anexos.”

Anexo 1:

ENCUESTA

Este trabajo investigativo tiene como principal objetivo la validación de un programa de ejercicios para elevar los niveles de efectividad del Penalty Córner teniendo en cuenta el trabajo por separado de los tres elementos que intervienen en la acción. Es por ello que se necesita de su colaboración al contestar con sinceridad las siguientes interrogantes:

1. ¿Consideras que la preparación de la acción tratada (Penalty Córner) se realiza con la frecuencia correcta que permita desarrollar la jugada y perfeccionar el trabajo de cada jugador?

Si ____ No ____

2. ¿Opinas que se la dan las horas necesarias de entrenamiento a la acción del Penalty Córner para lograr una buena efectividad?

Si ____ No ____

3. ¿Cómo se siente usted mejor realizando la preparación de esta acción de forma global o fragmentada por elemento como se esta realizando?

Subraye la respuesta correcta

- o Preparación global de la acción.
- o Preparación fragmentada o por elemento de la acción.

4. ¿Se analizan las principales deficiencias del Penalty Córner al finalizar las competencias o los entrenamientos?

Si ____ No ____

5. ¿Se discuten los resultados de esta acción con los atletas?

Si ____ No ____

Anexo 2:

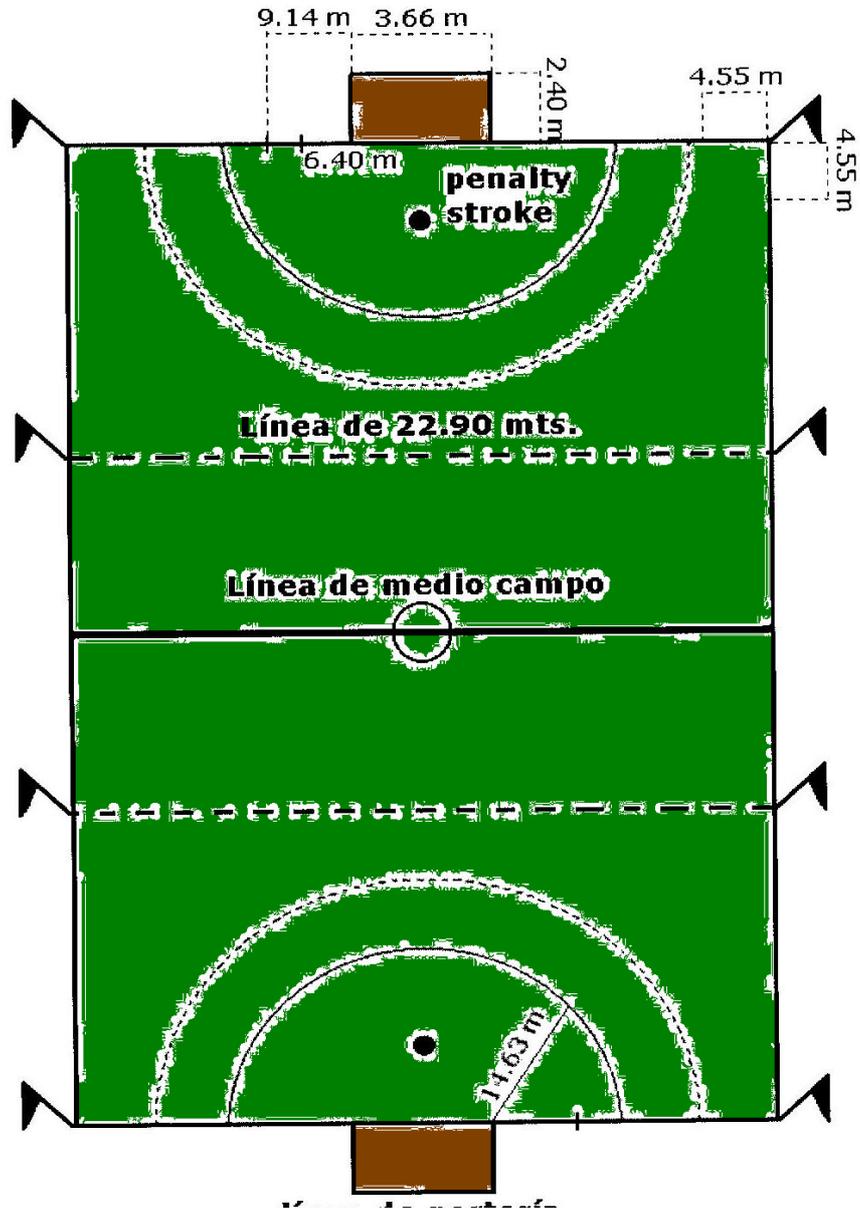
Entrevista

Estuvo dirigida a los entrenadores de la provincia y a tres de otras provincias con experiencia en este trabajo.

Preguntas sobre las que se realizó la entrevista:

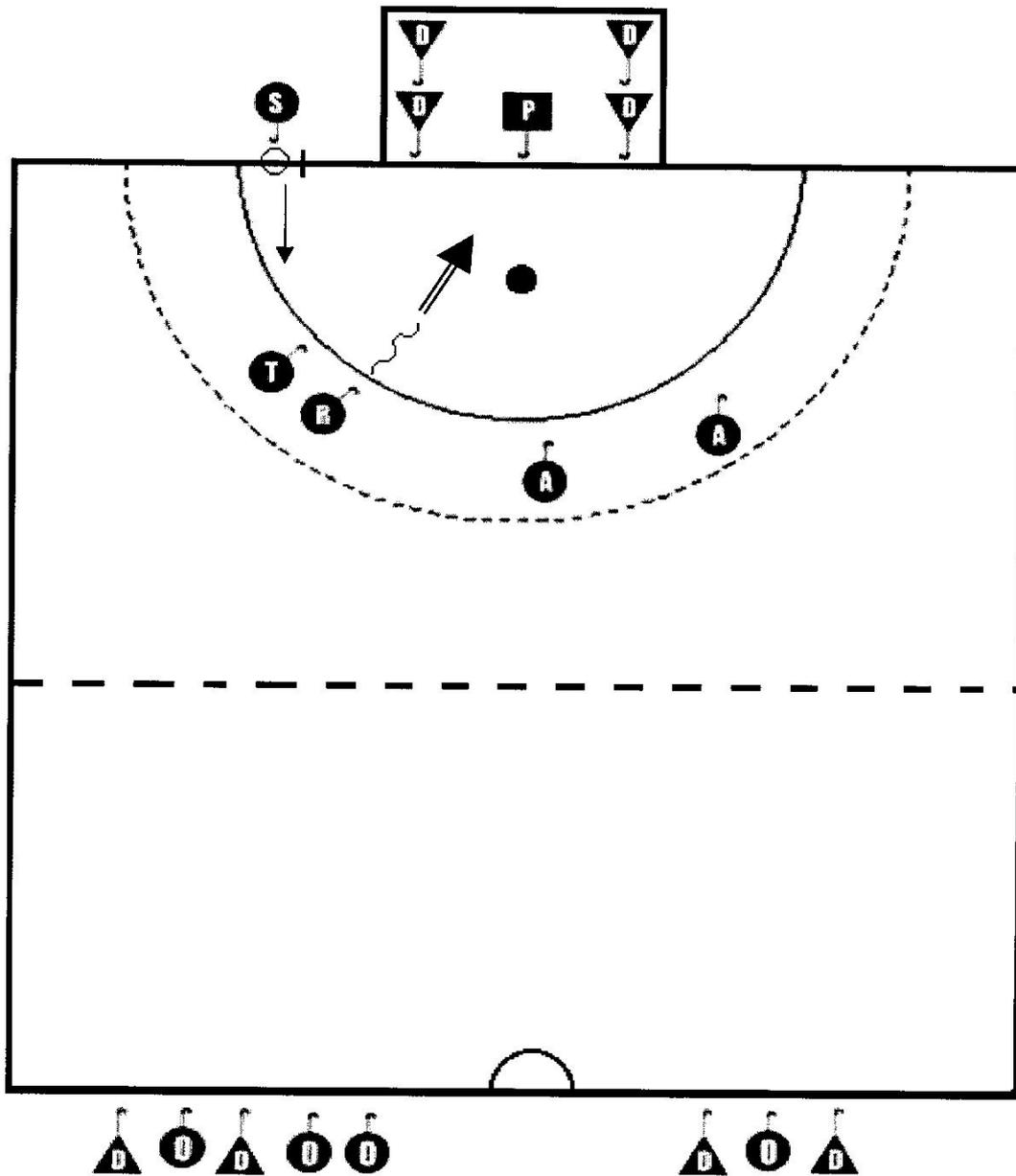
1. ¿Qué importancia le atribuye usted a la efectividad de la acción técnico táctica del Penalty Córner ofensivo?
2. ¿Qué tiempo usted cree que se le deba dedicar a esta acción para poder obtener los resultados que permite la misma?
3. ¿Cómo usted realiza la preparación de esta acción en su equipo?
4. Si fuese a dar un orden de prioridad para la preparación de los tres elementos principales que intervienen en la acción (saque, pare y tiro) ¿Cuál fuese?
5. ¿Valore la acción del Penalty Córner ofensivo y explique alguna de las principales deficiencias que imposibilitan el resultado de la misma?

Anexo 3: Guía de observación del penalti Córner Ofensivo en el juego.

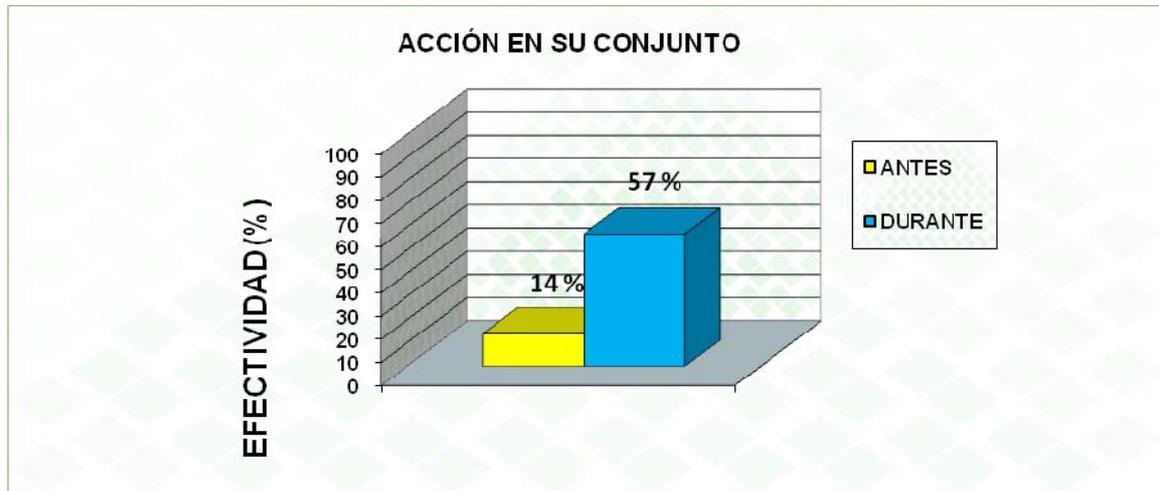


Anexo 6: Medidas del Área de tiro y líneas del Penalty Córner.

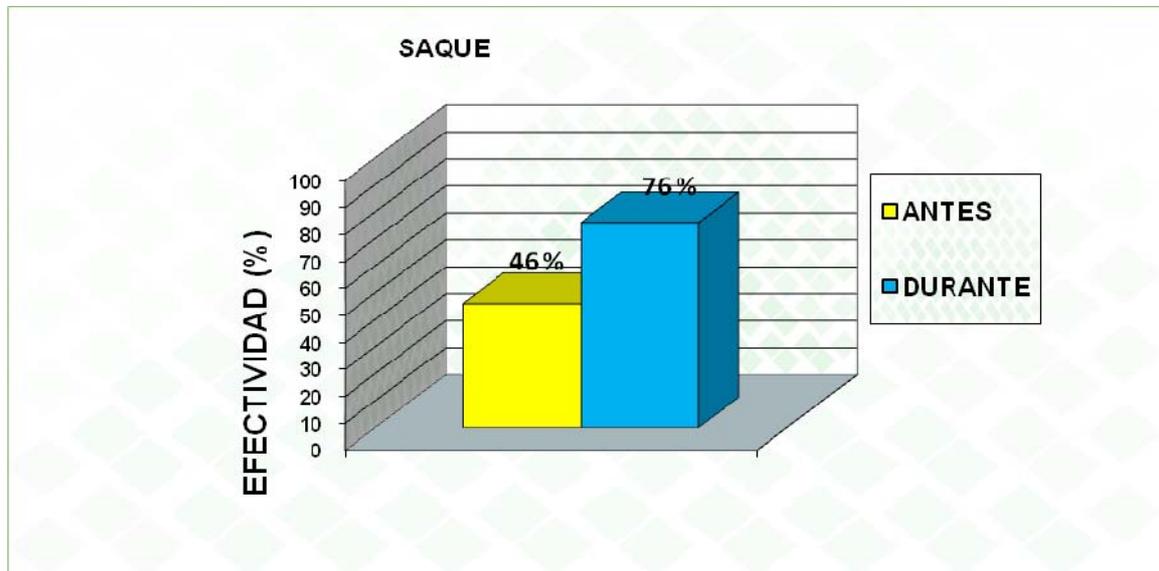
Ejecución del Penalty córner



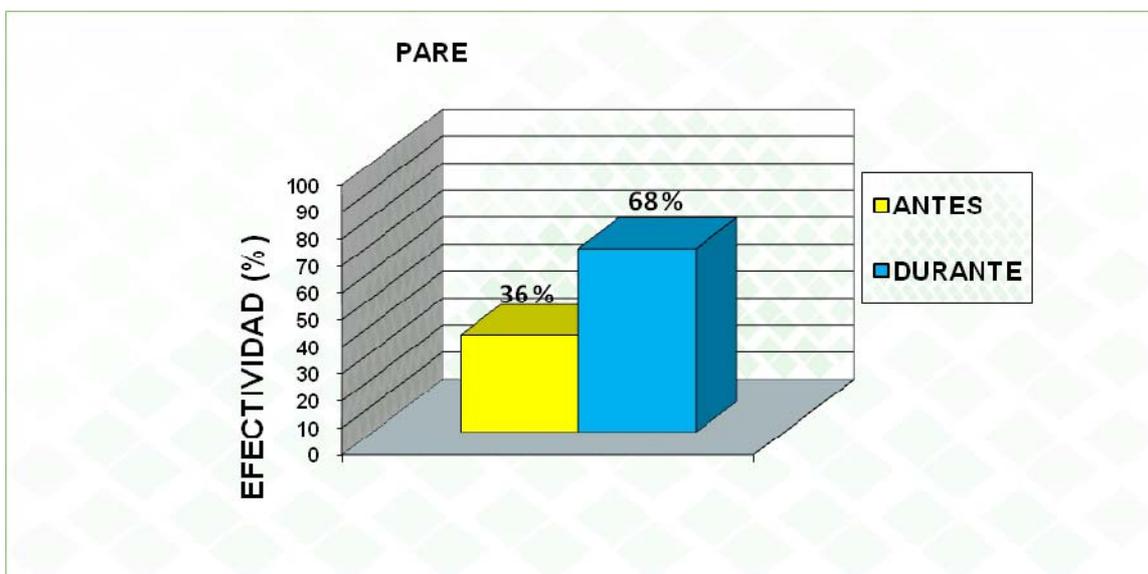
Anexo 7: Grafica del análisis de la acción en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



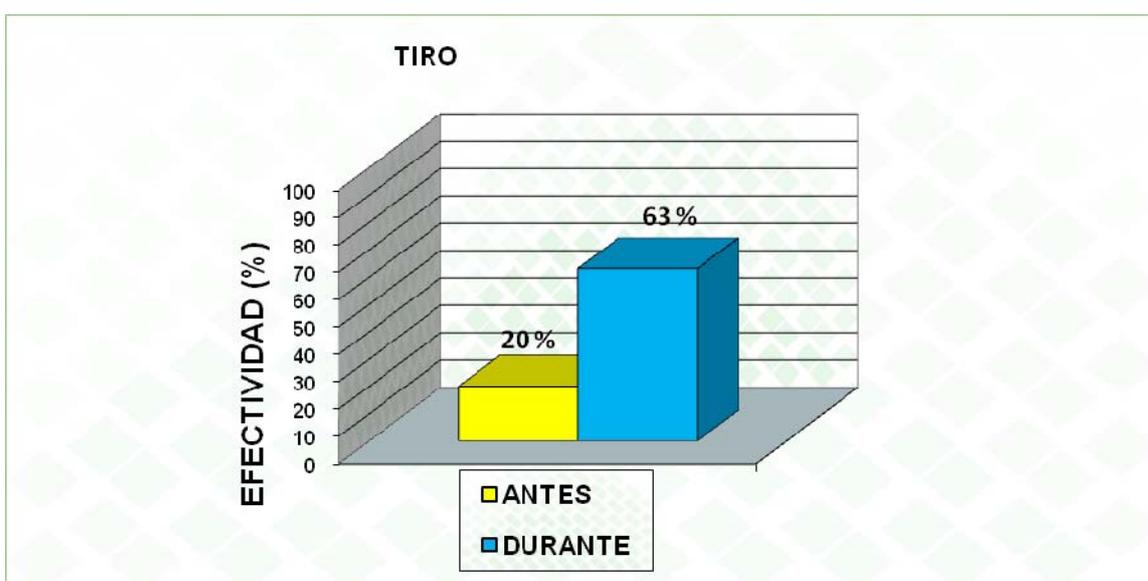
Anexo 8: Grafica del análisis del saque en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



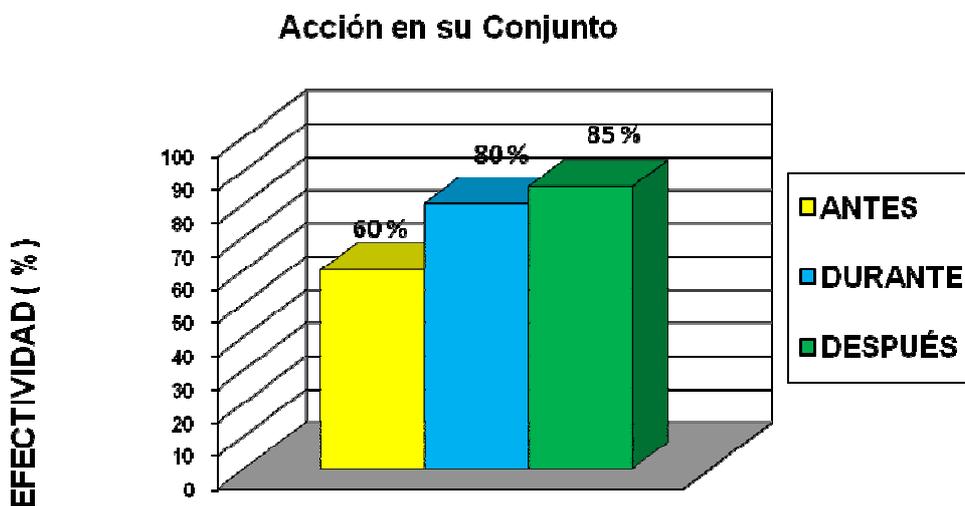
Anexo 9: Grafica del análisis del pare en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



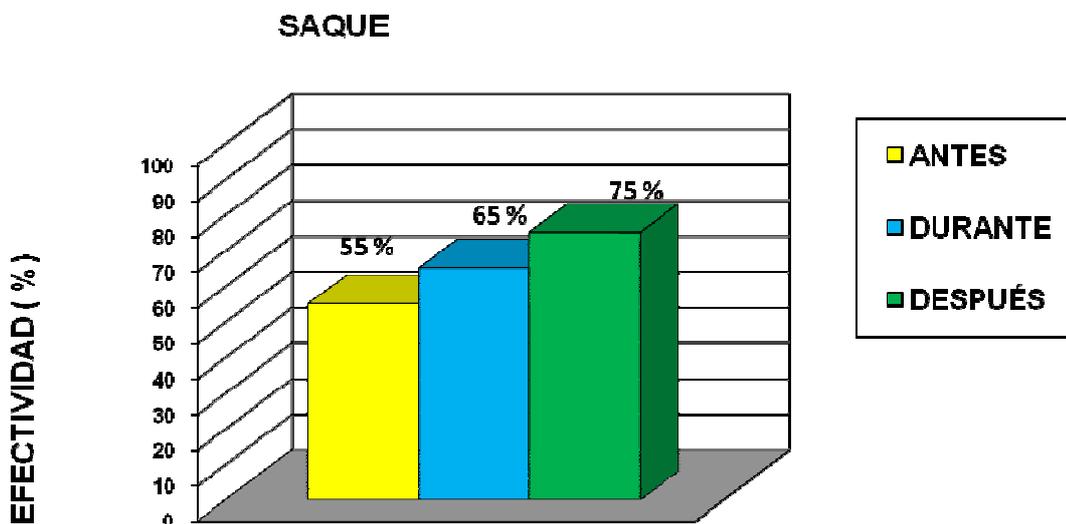
Anexo 10: Grafica del análisis del tiro en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



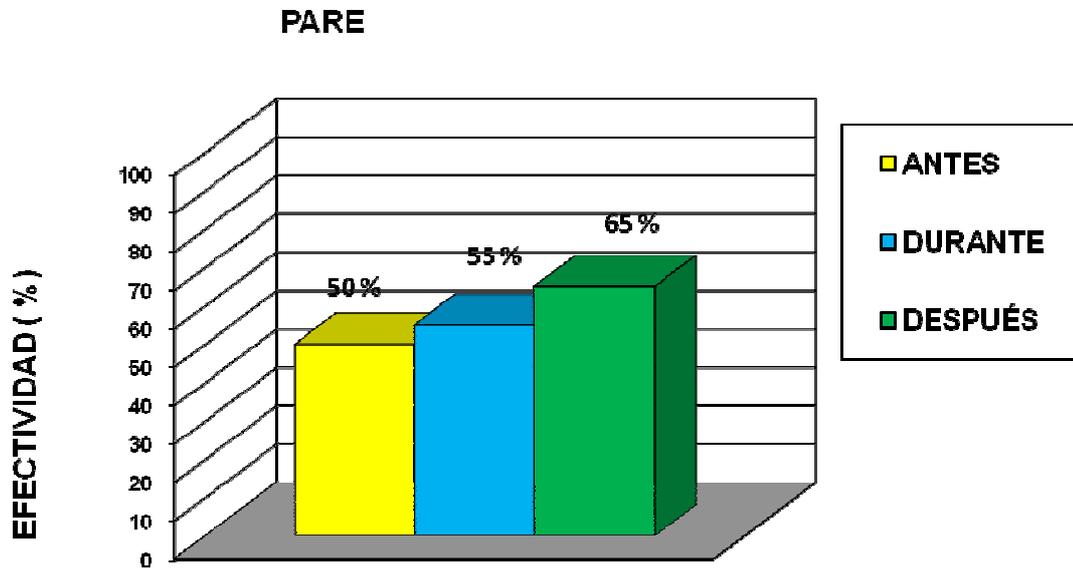
Anexo 11: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



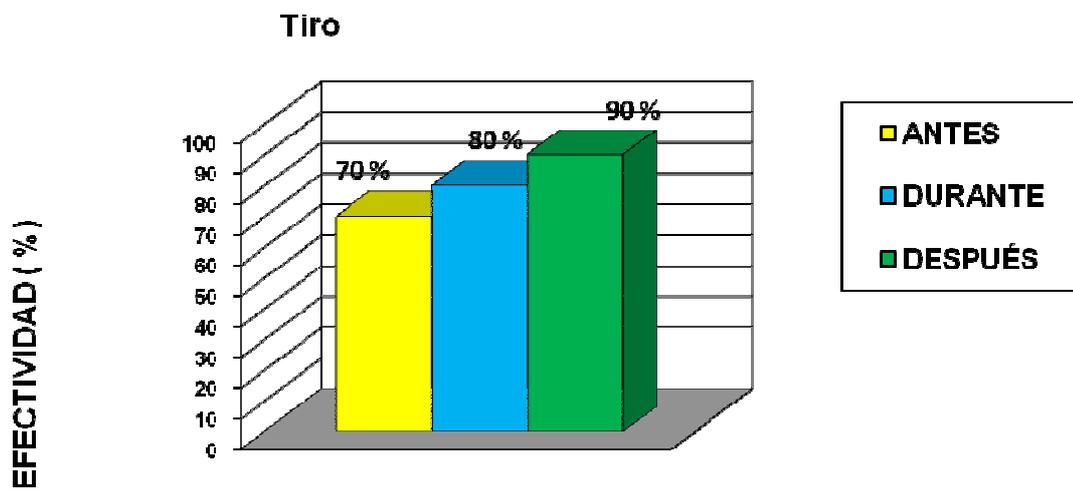
Anexo 12: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



Anexo 13: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



Anexo 14: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



V “Anexos.”**Anexo 1:****ENCUESTA**

Este trabajo investigativo tiene como principal objetivo la validación de un programa de ejercicios para elevar los niveles de efectividad del Penalty Córner teniendo en cuenta el trabajo por separado de los tres elementos que intervienen en la acción. Es por ello que se necesita de su colaboración al contestar con sinceridad las siguientes interrogantes:

6. ¿Consideras que la preparación de la acción tratada (Penalty Córner) se realiza con la frecuencia correcta que permita desarrollar la jugada y perfeccionar el trabajo de cada jugador?

Si ____ No ____

7. ¿Opinas que se la dan las horas necesarias de entrenamiento a la acción del Penalty Córner para lograr una buena efectividad?

Si ____ No ____

8. ¿Cómo se siente usted mejor realizando la preparación de esta acción de forma global o fragmentada por elemento como se esta realizando?

Subraye la respuesta correcta

- Preparación global de la acción.
- Preparación fragmentada o por elemento de la acción.

9. ¿Se analizan las principales deficiencias del Penalty Córner al finalizar las competencias o los entrenamientos?

Si ____ No ____

10. ¿Se discuten los resultados de esta acción con los atletas?

Si ____ No ____

Anexo 2:

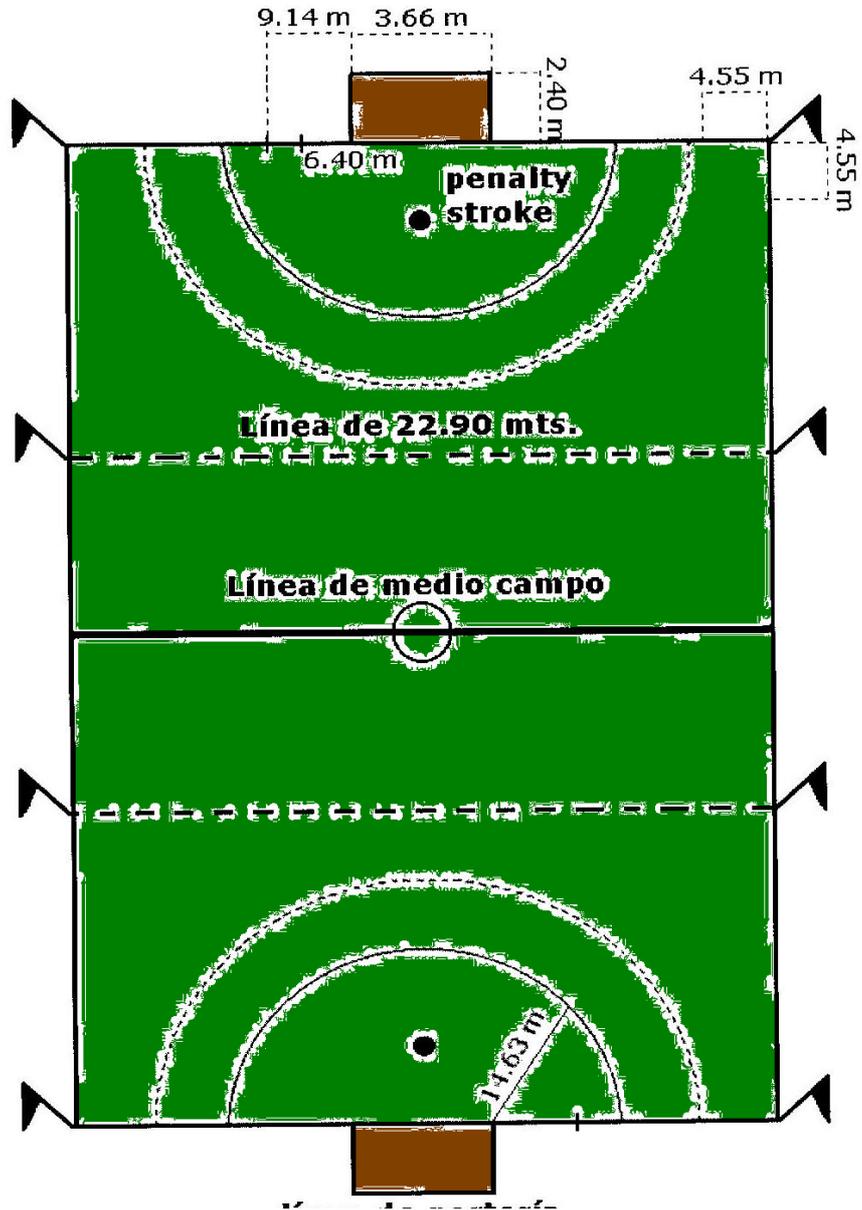
Entrevista

Estuvo dirigida a los entrenadores de la provincia y a tres de otras provincias con experiencia en este trabajo.

Preguntas sobre las que se realizó la entrevista:

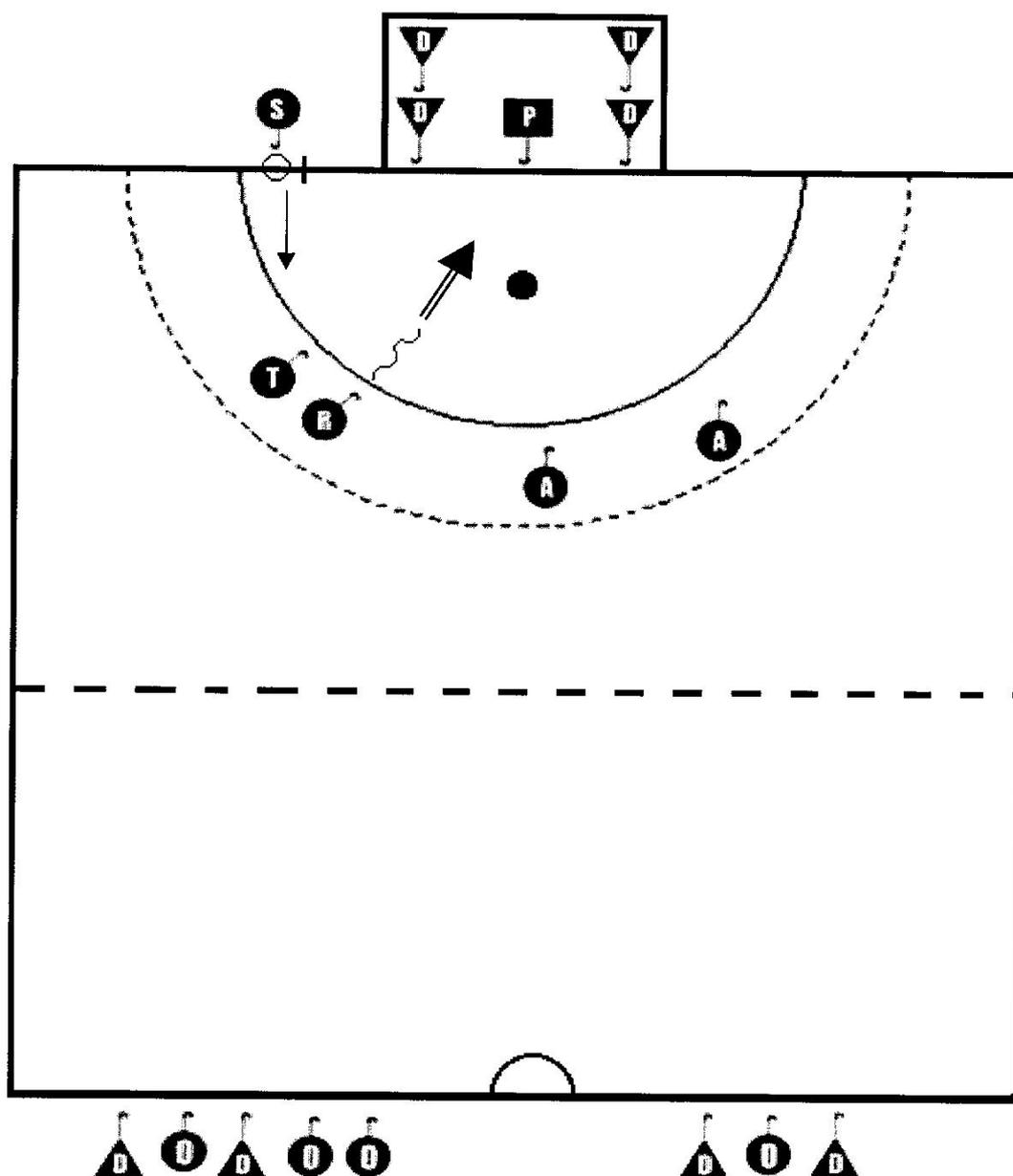
6. ¿Qué importancia le atribuye usted a la efectividad de la acción técnico táctica del Penalty Córner ofensivo?
7. ¿Qué tiempo usted cree que se le deba dedicar a esta acción para poder obtener los resultados que permite la misma?
8. ¿Cómo usted realiza la preparación de esta acción en su equipo?
9. Si fuese a dar un orden de prioridad para la preparación de los tres elementos principales que intervienen en la acción (saque, pare y tiro) ¿Cuál fuese?
10. ¿Valore la acción del Penalty Córner ofensivo y explique alguna de las principales deficiencias que imposibilitan el resultado de la misma?

Anexo 5: Campo de Hockey sobre Césped.

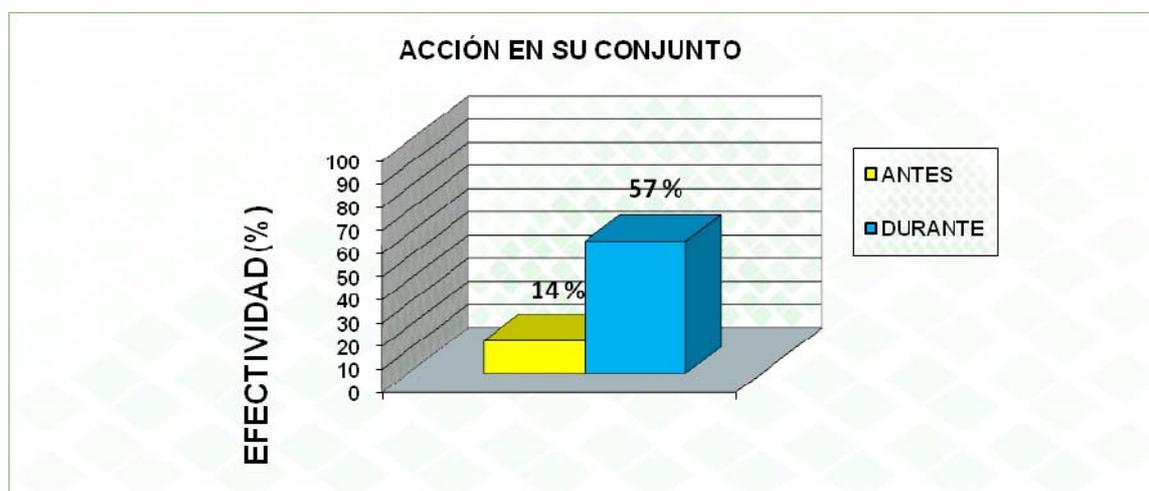


Anexo 6: Medidas del Área de tiro y líneas del Penalty Córner.

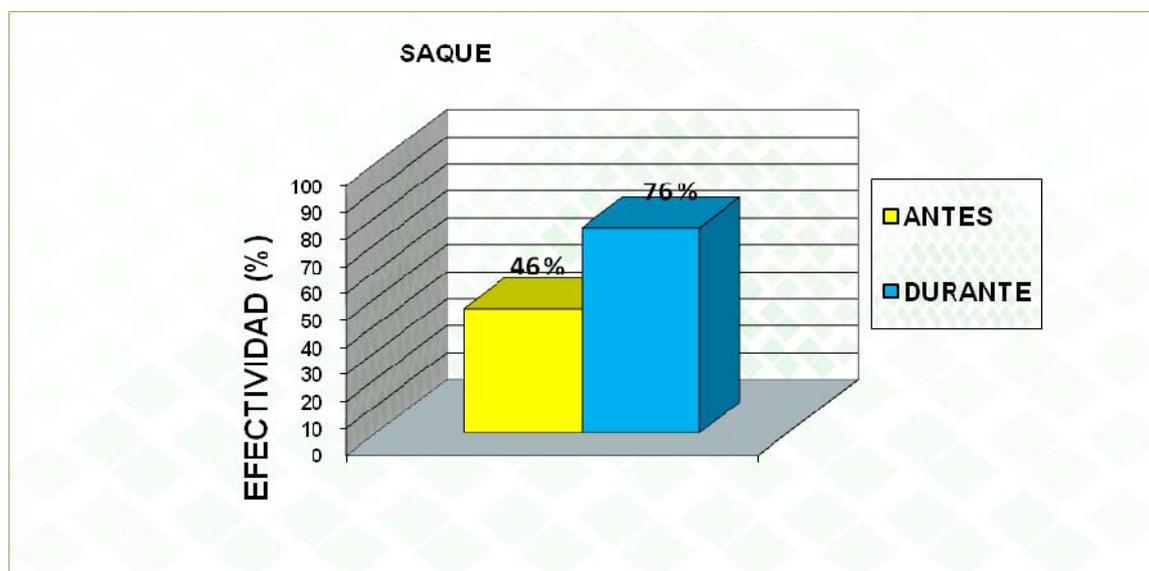
Ejecución del Penalty córner



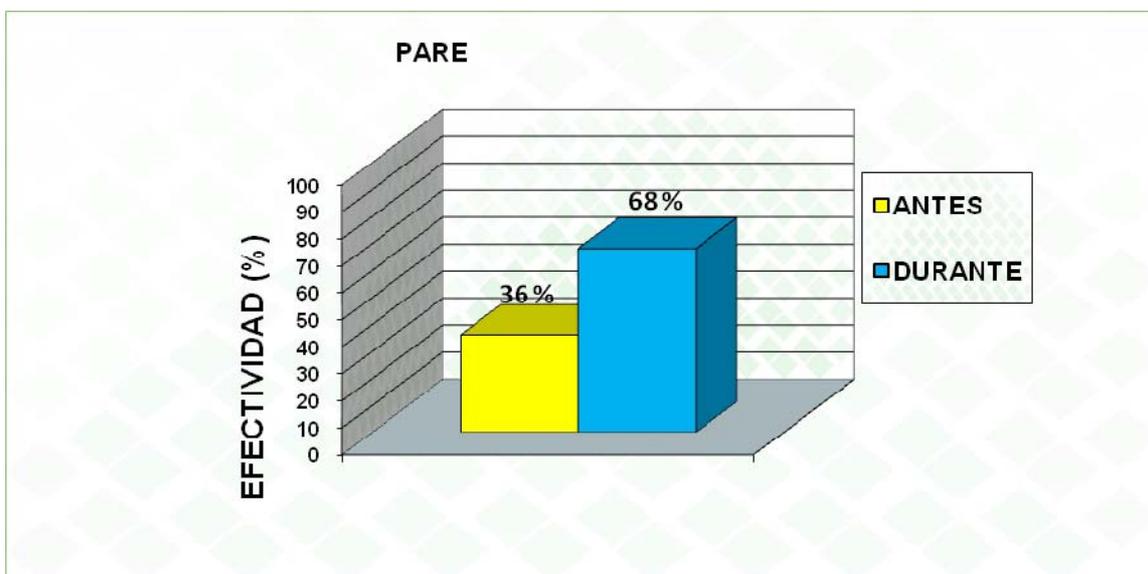
Anexo 7: Grafica del análisis de la acción en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



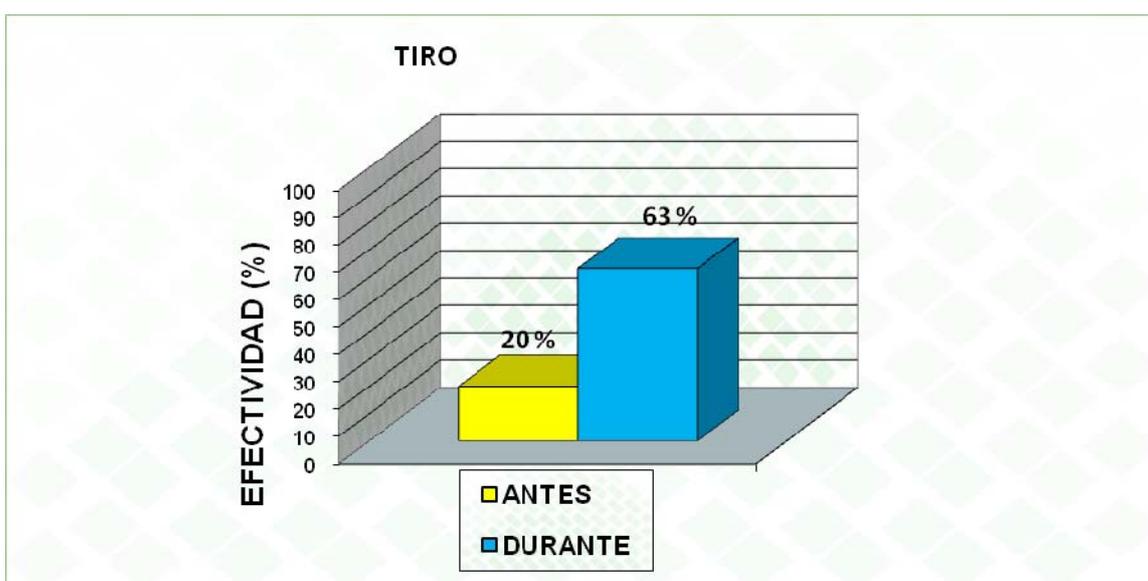
Anexo 8: Grafica del análisis del saque en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



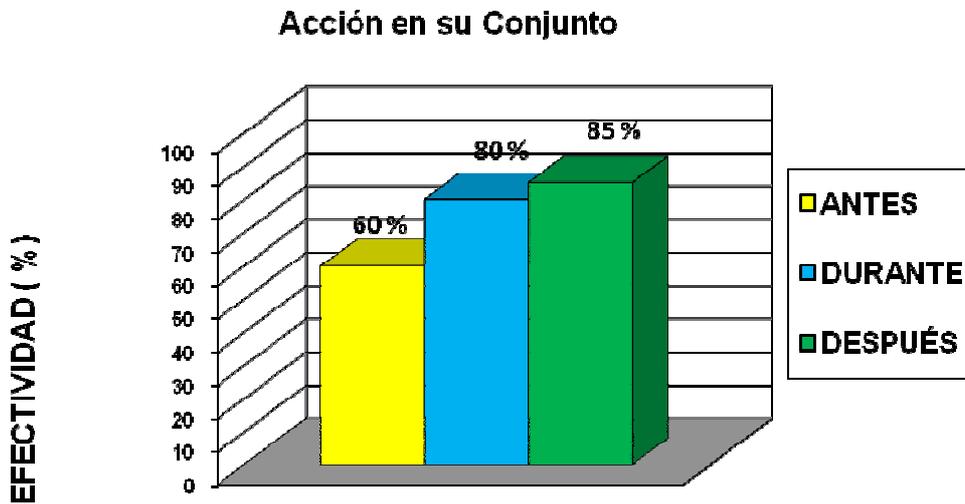
Anexo 9: Grafica del análisis del pare en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



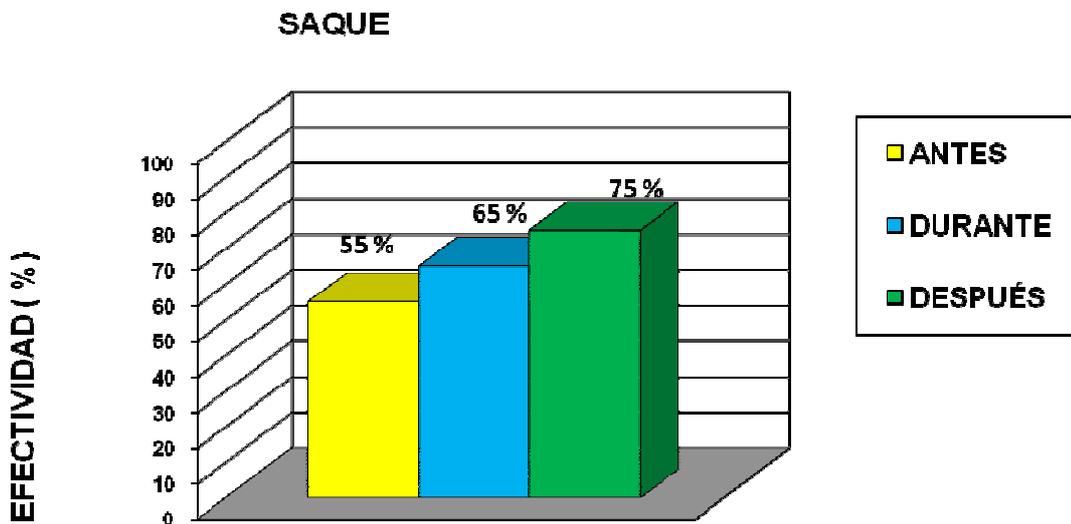
Anexo 10: Grafica del análisis del tiro en los juegos observados ante la aplicación del sistema de ejercicios.



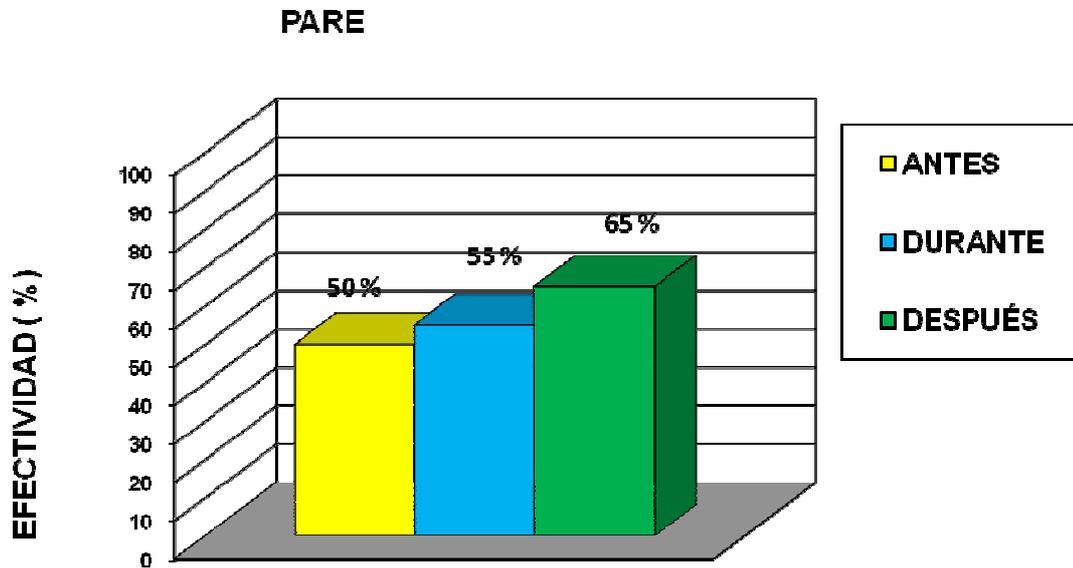
Anexo 11: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



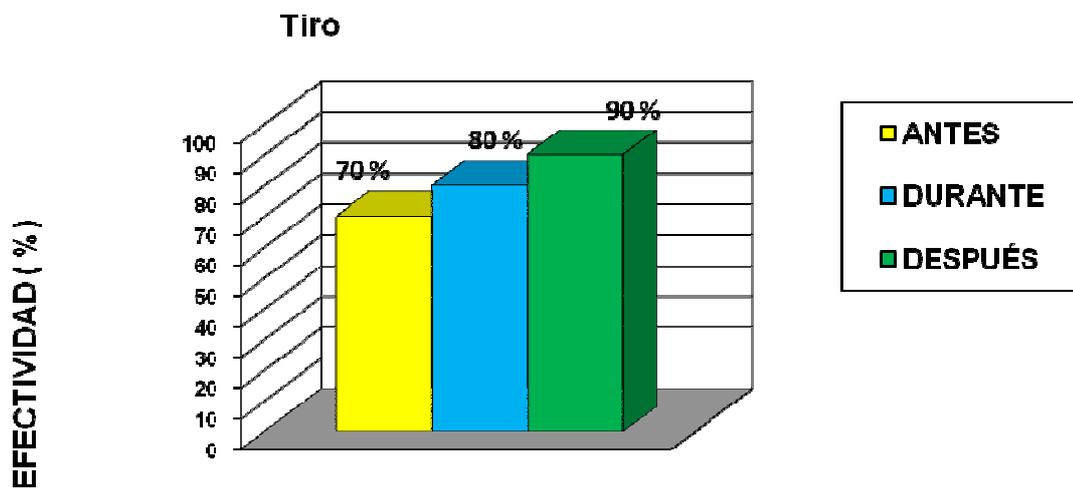
Anexo 12: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



Anexo 13: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.



Anexo 14: Grafica del análisis de los test realizados antes, durante y después de la aplicación del sistema de ejercicios.





Agradecimientos



Dedicatoria



Resumen



Índice



Introducción



Desarrollo



Conclusiones



Recomendaciones



Bibliografía



Anexos



El deporte es bienestar, es estándar de vida, es salud, felicidad y honor para los pueblos.

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

Lo dedico a:

La Revolución y nuestro Comandante en Jefe, porque a lo largo de estos 50 años ha consagrado grandes esfuerzos, a la educación y a la formación de jóvenes revolucionarios.

Mi madre, familiares y amigos, porque siempre fueron participes en mi educación, legándome el ejemplo a seguir para lograr el propósito de ser honesto, justo y estudioso.

Agradecimiento

Queremos dejar constancia de nuestro más profundo agradecimiento a mi tutor Erick González entrenador de Hockey sobre Césped de nuestra provincia, quien basándose en sus conocimiento y experiencia nos hizo útiles recomendaciones que fueron muy necesarias para la realización de este trabajo.

También quisiéramos agradecer al claustro de profesores de la sede universitaria y a otros profesores que de una forma u otra ayudaron hacer posible uno de los grandes sueños de un estudiante “Su graduación”



Pensamiento