LA PRACTICA DEL HOCKEY

INTRODUCCION

La práctica de campo es un importante agente, al igual que otros grandes deportes que colaboran en la formación del joven como un ser humano sano física, mental y espiritualmente.
Sin embargo, es un medio muy importante junto a una familia bien constituida, al colegio y medio ambiente adecuado, ya que este gran deporte tiene algunas características que exceden el marco puramente competitivo actual.
En primer lugar colabora en gran forma a desarrollar las cualidades físicas (Velocidad, Agilidad, Resistencia y Fuerza).
Segundo, al ser un deporte de conjunto hasta que el joven aprenda a través del proceso de enseñanza a no ser netamente individualista, a sentirse parte importante de un equipo que juega mancomunadamente en pos de un objetivo, divertirse y hacer más goles que su adversario .
Tercero a colaborar con el compañero en las jugadas, a servirle de apoyo y a ceder la bocha cuando las circunstancias indican que su equipo se verá más beneficiado si hace un pase que si prosigue con una jugada puramente individualista.
Es por eso que he decidido investigar a cerca de este deporte y de las causas que pueden influir en la práctica del mismo, buscar las razones por las que muchas veces se hace imposible practicarlo… ¿o será que es un deporte de moda? Que se juega un tiempo y luego se deja de hacerlo …o tal vez son otros intereses los que llevan a la gente a practicar el Hockey?

Problema real y de investigación

Lo que lleva a esta investigación es la falta de continuidad de la práctica del Hockey en el club Ferrocarril Oeste de la ciudad de Trenque Lauquen, desde comienzos del año 2000.

Estudio y diseño

El tipo de estudio es no experimental, el diseño utilizado es transeccional ,empleando como instrumento de investigación la entrevista.

MARCO DE REFERENCIA

La investigación se hace en la ciudad de Trenque Lauquen, a jugadoras del club Ferrocarril Oeste que ya no continúan con la actividad.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Es el Hockey un deporte que demanda mucho dinero?
¿Es el Hockey un deporte de moda?
¿No se practica por escasos recursos?
¿No se le da la trascendencia que merece?
¿Se practica sólo por algunos intereses?

ENTREVISTA

1)¿POR QUÉ ELIGIO ESTE DEPORTE PARA PRACTICAR?

2)¿CONSIDERA QUE ES IMPORTANTE LA PRACTICA DEL MISMO? ¿POR QUÉ?

3)¿CREE QUE INFLUYE EN LOS ASPECTOS FISICOS Y PSICOLOGO}ICOS LA PRACTICA DEL MISMO? ¿POR QUÉ?

4)¿CONSIDERA QUE LA PRACTICA DEL HOCKEY SE MANTIENE O HA IDO DESAPARECIENDO A NIVEL CIUDAD?

5)DE ACUERDO A LA RESPUESTA ANTERIOR: ¿POR QUÉ CREE QUE YA NO SE PRACTICA COMO HASTA HACE POCO TIEMPO? ENUMERE CAUSAS.

6)¿CONSIDERA QUE EXISTEN POCAS LIGAS A NIVEL ZONAL?

7)¿CUÁL SERIA LA CAUSA POR LA QUE EXISTEN POCAS LIGAS DE HOCKEY?

8)¿EL DEPORTE TIENE APOYO POR PARTE DE LAS INSTITUCIONES Y DIRECCION DE DEPORTES?

Marco teórico

*El deporte es toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con los elementos naturales.
*Si dicha actividad implica competencia, siempre habrá de realizarse con espíritu deportivo. Sin “juego limpio” no puede haber verdadero deporte.
El deporte así definido constituye un notable medio de educación.
*El deporte anima a los hombres a reunirse en una atmósfera de alegría y sinceridad. Les permite conocerse y respetarse más plenamente y despierta en ellos un sentimiento de solidaridad y el amor por la actuación noble y desinteresada. Da una nueva dimensión a la idea de fraternidad.
*Un grupo deportivo es una familia. El secreto de su cohesión radica en la simpatía y el calor humano que cada uno encontrará en él y en la amistad que puede nacer en las competiciones deportivas.
*El deporte, cuando se adapta necesidades y habilidades específicas de cada individuo, constituye una fuente de salud y equilibrio.
*El deporte anima al hombre a actuar y a participar en un campo que queda al margen de las necesidades de la vida cotidiana. El deporte desarrolla la afición del hombre a la iniciativa y a la responsabilidad.
*Da al hombre oportunidad de conocerse, de expresarse, de superarse. Le permite disciplinar su acción y aumentar su rendimiento. Le libera de ciertas limitaciones físicas y, al así hacerlo, le revela una libertad – “la libertad física ”- que de otro modo rara vez se experimenta.
*Como factor de desarrollo individual y como parte esencial de toda organización social el deporte contribuye al progreso humano.
El deporte que, en algunas de sus formas, ha existido desde que existe el hombre civilizado y evolucionado hacia nuevas fórmulas en los siglos XIX y XX al producirse su gran difusión. Su organización se ha desarrollado empíricamente a través de la actuación de particulares, de clubes y a través de los diversos órganos nacionales e internacionales que gobiernan los deportes.
En los últimos 50 años y sobre todo durante los 25 últimos, el hombre ha tenido que hacer frente a graves problemas.
Los cambios económicos y tecnológicos han mejorado sus condiciones de vida pero también han engendrado nuevos peligros para su salud y especialmente para su equilibrio.
En el mismo período, el deporte ha evolucionado y se ha expandido por diversos grupos sociales y por todas las naciones, lo que se explica fundamentalmente por los numerosos cambios experimentados por el mundo y los problemas nuevos así planteados
El deporte no puede dar por sí solo solución a todos aquellos problemas pero, de manera general, contribuirá a su solución en mucha mayor medida de la que habitualmente se supone.
Repercuten sobre el deporte:
*La evolución de los procesos industriales, también determinan la realización de un trabajo fragmentario, monótono y de elevada tensión nerviosa.

*El proceso de industrialización determina el crecimiento de las zonas urbanas, lo que a su vez origina importantes modificaciones del ámbito vital y del modo de vida, que van alterando a la personalidad.
*Van aumentando los ratos de ocio disponibles para el desarrollo individual pero se multiplican las fórmulas para ocuparlo, que exigen del individuo una participación pasiva, sin posibilidad ni de iniciativa ni de creación.
*Debido al crecimiento acelerado de los conocimientos, una parte cada vez mayor de los ratos de ocio ha de consagrarse a una educación permanente de tipo intelectual.
*Hoy día, la actividad intelectual es más importante que la actividad física.
*Ciertos rasgos del carácter se ponen de relieve durante la actividad física, encuentran hoy en día menos ocasiones de manifestarse en la vida ordinaria .
El deporte satisface ciertos gustos y necesidades esenciales del individuo.
El deporte se está convirtiendo en un elemento compensador indispensable de las tensiones de la vida moderna. Sólo él puede crear y proteger el equilibrio físico y psíquico del hombre, amenazado por las consecuencias de la industrialización, la urbanización y la mecanización.
Ofrece un medio excepcional de formación de la juventud.
Es una de esas actividades que exigen simultáneamente la participación del cuerpo, de la inteligencia y de la voluntad. Es también un ocio activo que estimula la participación y la iniciativa. Su variedad y las posibilidades de adaptación que implica permiten según sus aptitudes y sus deseos, expresarse y realizarse, favoreciendo la distensión, la distracción y el enriquecimiento personal.
El deporte se está convirtiendo en un elemento esencial de cultura. Inicia un ética, una manera de ser un comportamiento moral, aporta una contribución original al conocimiento de sí mismo y de los demás.
El deporte se sirve y sirve a la ciencia. Los análisis científicos relativos a los aspectos fisiológicos, sociológicos, psicológicos y pedagógico del ejercicio físico, los estudio humanos de carácter histórico, estético y filosófico, la investigación aplicada a los terrenos médico y tecnológico son todos factores que han permitido una mejor comprensión del fenómeno deportivo, un mejor conocimiento de la acción a desarrollar y un gran progreso de las ciencias humanas.
El deporte debe ser integrado en los planes de desarrollo, puede ayudar a mejorar la salud, la resistencia y la eficacia de las poblaciones, a reforzar la unidad nacional, a favorecer la participación en la vida internacional, a disminuir lasa tensiones raciales y, a acelerar el proceso de desarrollo.
El deporte se define como una actividad particularmente adaptada a las diversas necesidades del mundo contemporáneo. Puede y debe contribuir en el futuro, al desarrollo del hombre y a su mejor integración social.

En nuestra cultura y sociedad, el deporte ha llegado a constituir una institución social promovida por asociaciones, federaciones, confederaciones, especialmente dedicadas al desarrollo y difusión de cada uno de ellos. La característica esencial del deporte como forma de movimiento es la institucionalización y consecuente inamovilidad de sus códigos reglamentarios. Entendemos por deporte el conjunto de situaciones motrices codificadas, cuyas formas competitivas han sido institucionalizadas, explícitamente significativas como deporte por el conjunto de las representaciones sociales.

La regla instituida especifica la habilidad, permitiendo establecer el tipo de rendimiento solicitado y los medios para conseguirlo. La práctica deportiva institucionalizada introduce el concepto y la práctica del entrenamiento deportivo especializado.
Considerados como una forma particular de los juegos motores reglados, los deportes continúan, en la adolescencia, la obra que aquellos iniciaron en la infancia, ofreciendo oportunidades para el desarrollo del sentido lúdico; de la comprensión, aceptación y respeto de las reglas; del sentimiento de pertenencia grupal ; de las tendencias de vida por sobre las de autodestrucción; de las conductas de cooperación y oposición; de la comunicación y contracomunicación motrices; de la tolerancia y serenidad frente a la victoria y la derrota; del afán de superación individual y grupal ;del hábito de esforzarse para conseguir resultados lícitos; de la autonomía personal; de la capacidad de análisis y respuesta a las situaciones; del sentido crítico sobre las acciones y los resultados; de la capacidad táctica y estratégica; de la habilidad y la destreza motoras ; de la percepción interna y externa; de las técnicas de movimiento como instrumentos de la acción motora eficiente; de la condición física; etc.
Para que el deporte reencuentre su carácter educativo es preciso desmitificar tanto la crítica que lo condena por sus desbordes cuanto la alabanza que lo pretende forma superior de la realización motríz.
El deporte no es necesariamente perverso pero tampoco forzosamente saludable. Practicado sin los debidos recaudos corporales, sociales y morales, puede contribuir a instalar un sentimiento de rivalidad, de competencia extrema, cierta estandarización y estereotipación de la motricidad, daños y perjuicios corporales.
La principal virtud educativa del deporte reside en su carácter de juego y en las exigencias que plantea a la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y nuevas. Si se impide su vivencia y percepción como totalidad dinámica en cuyo contexto, y sólo en cuyo contexto, puede constituirse la inteligencia del juego, si se lo reduce a sus aspectos técnicos, el deporte pierde tanto su potencia pedagógica cuanto su interés por parte de los alumnos.
Consecuentemente, las técnicas de movimiento específicas deben entenderse en su carácter de instrumentos útiles para la resolución eficiente y económica de las situaciones motrices que el deporte plantea, analizarse en el contexto reglamentario y táctico.
El deporte, considerado como contenido escolar, como saber a enseñar, implica el análisis, articulación y síntesis de todos los comportamientos humanos que moviliza: lúdico-motrices, físicos, psíquicos, relacionales, sociales, morales, expresivos, comunicativos, tácticos, estratégicos, técnicos, etc, si se pretende que contribuya a la formación de competencias educativas.

LOS DEPORTES INDIGENAS EN NUESTRO TERRITORIO

Como en todas las sociedades humanas, los amerindios disfrutaron sus momentos de ocio creando juegos y realizando actividades deportivas que sólo les servían como entretenimiento y para competir, sino que además los preparaban físicamente para desarrollar habilidades y en algunos casos, para la guerra.
Un deporte común entre los indios chaqueños, los araucanos y los indios de América del Norte era la “Chueca”, similar al “Hockey “ inglés. Se jugaba en una cancha grande, rectangular, de hasta 200 metros de largo por 100 de ancho; como en las actuales canchas de fútbol, cada campo pertenecía a un equipo, y había que hacer goles en el contrario, tocando por lo menos una rama de una valla de arbustos que oficiaba de arco. La pequeña pelota de madera era impulsada por palos curvos, confeccionados con madera cuando estaba verde, calentándola y torciéndola de a poco.
En casi todos los deportes los jugadores iban practicamente desnudos,excepto un cubresexo o taparrabos, ajustado con un cinturón de colores vivos en la cintura y muchas veces pintados y adornados como para una ceremonia o enfrentamiento bélico.
Como el juego de la chueca era rudo, los jugadores usaban protectores para las piernas hechos de varillas entretejidos con fibra de caraguatá ya que la pelota iba con fuerza, o por si se golpeaban con los palos.
El número de jugadores podía variar, pero generalmente eran unos 15 por equipo; si eran desparejos los equipos, los jefes trataban de buscar más jugadores, llegando a ofrecer regalos para que jueguen. Los mejores jugadores se hacían famosos, y eran recordados por largo tiempo. Era un juego que tenía mucha importancia en una sociedad, porque eran muy competitivos, y se repartían luego entre el equipo ganador. También se usaba el juego para solucionar conflictos entre las tribus, sin llegar a la guerra.
Un público numeroso compuesto por mujeres y niños, arengaba a los equipos desde fuera de la cancha, muchas veces desde los árboles cercanos,para no ser lastimados por la pelota o los jugadores cuando la pelota salía del campo de juego. El partido comenzaba con los dos equipos puestos en fila india, cada uno en su lado, sacando los dos primeros la pelota –que estaba en un hoyo en medio de la cancha- con los bastones. Inmediatamente, todos los jugadores rompían fila para ir detrás de la pelota y tratar de meterla en la valla contraria, que estaba defendida por un guardavalla, elegido entre los mejores jugadores.
El partido no era por tiempo sino por diferencia de goles, por lo que había veces que duraba hasta dos días; antes de empezar, los dos jefes se ponían de acuerdo en la cantidad de tantos de diferencia que eran necesarios para terminar el juego.
Para ayudarse a ganar, recurrían a la magia de los hechiceros, quienes dormían con los palos por la noche anterior, los frotaban con yerbas milagrosas y otras prácticas para tener suerte.
Con la llegada de los españoles, los indios comenzaron a jugar a la chueca o hockey sobre caballos, siendo éste el antecedente de nuestro “polo”.
Al igual que en otros pueblos del mundo, también en América se jugaba a la pelota. En lo que ahora es Argentina, había diferentes juegos. En Chaco se

hacían pelotas como de goma, con resina de un árbol llamado “mangay”, que rebotaba mucho. Los guaraníes pateaban la pelota con el empeine del pie; otro grupo, los chiquitos, sólo la cabeceaban.
Los pampas hacían las pelotas de cuero rellenas con paja, y jugaban en círculo, arrojando la pelota con la mano por debajo de su pierna derecha, golpeando la espalda al compañero, que debía agarrarla en el aire. Si no era lo suficientemente veloz y la dejaba caer, perdía.
Había también juegos de lucha, como el boxeo, que podía ser individual o grupal, desafiándose por medio del llamado de una corneta y realizándose a la luz de la luna- muchas veces después de fiestas donde habían comido y bebido mucho- , y el loncoteo (jugado entre ranqueles y guaycurúes después de la llegada de los españoles) en el cual tenían que tirar del caballo al contrario.
Los mocobíes y charrúas practicaban natación , zambulléndose desde los árboles. Los guaycurúes corrían carreras, engalanados con punturas, y después se hacían sangrar clavándose punzones en las pantorrillas, “para no sentir el cansancio” , o para demostrar valor. Es por ello que la guerra, o también la lucha, los preparaba para la agilidad y la resistencia en la guerra.

HISTORIA DEL JUEGO

El Hockey tal como hoy se lo conoce, entiende, y practica es una de las formas de juego de pelota con palo, a los cuales el hombre se inclinó siempre en distintas épocas y lugares. El Hockey es el juego más antiguo que en la actualidad se practica en los Juegos Olímpicos y su tradición perdura desde hace miles de años.

Se sabe que alrededor de 3.000 años a.C , los pueblos de cultura altamente desarrollada de aquella época como China, Persia e India tenían predilección por los juegos de pelota con palo. Así se sabe que en el año 2967 a.C, en la China se fomentaba el “Tsuhkuh”, nombre de un combate entre soldados con palos y pelotas.

Los primeros datos históricos de los precursores de nuestro hockey actual proceden del antiguo imperio persa, donde se lo nombra en numerosas leyendas heroicas alrededor de los años 550-500 a.C. Estaba reservado solamente a los círculos dominantes.

Otras investigaciones dieron como resultado que, para numerosos precursores de nustro hckey, era un juego de bastón muy importante sobre todo en el Japón, Tibet y los primitivos habitantes de Norteamérica, quienes lo practicaban bajo múltiples denominaciones (desde Polo o Caman, Hurling, Lacrosse, Koki, Mail, Hoquet, Shinney, Bandy, Giccho Dakiu, Tephu, Kathi hasta Chemdu).

Todos estos juegos tenían como finalidad empujar una pequeña pelota con palos o bastones hacia un arco.

En la Edad Media el hockey fue prohibido varias veces por las clases reinantes, pero su difusión no pudo ser detenida.

El Hockey se jugó en conventos en las casas reales y principados, como así tambi{en en los campos y praderas. Así jugaba toda una aldea contra otra, con un número ilimitado de jugadores de cada lado.

En la primera mitad del siglo XIX se establecieron las bases del hockey moderno en Inglaterra e Irlanda. Puede decirse que Inglaterra es la patria de este deporte.

Los elementos del juego fueron perfeccionados, el tamaño de la pelota fue adaptada al palo (antes se jugaba con pelotas de fútbol), se introdujo la distribución de los jugadores en defensores y atacantes, se establecieron las medidas de la cancha y se utilizaron palos más livianos.

En el año 1832 se introdujo el hockey como materia obligatoria en los colegios para niñas.

En el año 1852 se publicó el primer reglamento.

La Federación Internacional de Hockey sobre Césped, fue fundada en París el 7 de enero de 1924.

Los siete países europeos fundadores fueron: Bélgica, Francia, Austria, Suiza, España, Checoslovaquia y Hungría.

El Hockey pertenece hoy a los deportes rápidos y rasantes, que con el aumento de su nivel de rendimiento también aumenta su popularidad.

ASPECTOS EDUCATIVOS

Desarrollo de la personalidad

Los deportistas vienen por propia voluntad y por una relación hacia el Hockey. Muchas veces toman a su entrenador como ejemplo.
El ejemplo de conducta personal del entrenador promueve en gran medida la formación de la personalidad del deportista. Muchas veces se orientan por las reacciones, interpretaciones y acciones del entrenador, mucho antes de tomar por sí mismos una decisión ante una situación importante.
El trabajo educativo debe caracterizarse por la coherencia. Ella ayudará al entrenador a ser auténtico frente a los jugadores. La falta de coherencia en la realización de los objetivos destruye su autoridad con el tiempo.
La aplicación diferenciada de métodos de educación le permiten al entrenador tener en cuenta el carácter y temperamento individual, la edad y la evolución y diferencias intelectuales.
Las medidas educativas deben ser tomadas frente a todos los componentes del equipo.
El entrenador debería estar informado de muchas cosas que atañen al jugador fuera del ámbito deportivo.
La auto educación del jugador es una exigencia muy necesaria.
Los jugadores demuestran la estabilidad de su personalidad a través de su presencia en el campo y en el dominio de situaciones difíciles.

EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES PSIQUICAS EN LA COMPETENCIA

El rendimiento del jugador en la competencia está determinado por marcadas cualidades psíquicas en la competencia, además de las capacidades técnico/ coordinativas, tácticas y condicionales.
La actitud del deportista, cualidades competitivas propias del juego se clasifican en. * Cualidades de conducción mentales e intelectuales.

- Cualidades de conducción volitivas.

ESTABILIDAD EN LA COMPETENCIA

La estabilidad para la competencia también puede denominarse constancia. Ella lleva a destacar un rendimiento consciente y una disposición para el rendimiento en el proceso de formación y educativo. Las normas son: saber deportivo, confianza y experiencia.

DUREZA EN LA COMPETENCIA

La dureza en la competencia se debe desarrollar a través de la seguridad en la confrontación con el adversario, tal como una marcada tolerancia de la dureza, espíritu de lucha y empleo de la fuerza. Se basa en el conocimiento de las reglas, así como en fair play de los jugadores.

CAPACIDAD EN LA PROGRESION

Tiene gran importancia en los entrenamientos como en los juegos decisivos. Sus condiciones esenciales son: experiencia en torneos, espíritu de equipo, capacidad de movilización, voluntad en el rendimiento, facultad para imponerse.

EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO DE LAS REGLAS

El así llamado “razonamiento entrenado” frente a todas las decisiones de los jueces apuntala la conducta deportiva leal y posibilita que los jugadores saquen ventajas de algunas situaciones de juego (por ejemplo, aprovechar las reglas de la ventaja).
El juego reglamentario exige entrenamiento constante de la conducta y la aceptación de las decisiones de los jueces deben figurar en primera línea. Dado que los reglamentos y su interpretación son muy complicados, el entrenador se ve frente a problemas de educación muy difíciles.

LA PREPARACION FISICA

EXIGENCIAS FISICAS DE LOS JUGADORES DE HOCKEY

El hockey tiene carácter acíclico. Este carácter intervalado se observa especialmente en la preparación física. El jugador de hockey debe destacarse en sus acciones de juegos por su velocidad y flexibilidad.
*Velocidad
*Coordinación de movimiento
*Resistencia especial

INDICACIONES GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO FISICO

Las cualidades físicas deberán desarrollarse en forma individual y combinada. Debido a que las destrezas técnicas son inestables durante la formación básica (7 a 12 años) se recomienda separar en esta etapa la formación física de la capacitación para el juego. En esta edad la preparación física supera a la técnica y esta formación compleja podría influír negativamente sobre la transmisión de destrezas. A medida que se mejoran los fundamentos técnicos se continuará el proceso de formación con la integración de la formación física y con la formación técnico/ táctica. Por eso los juegos son ideales. Ellos desarrollan las cualidades físicas en la misma medida que la capacidad de juego, según el tipo de ejecución.
Cuando el plan de entrenamiento es reducido se realizará un amplio entrenamiento físico con la bocha.

AGILIDAD Y VELOCIDAD: la agilidad y la velocidad son cualidades coordinativas y condicionales importantes para el jugador de hockey.
La agilidad y la velocidad deben desarrollarse como el factor central en el entrenamiento de base.
Su aplicación es muy adecuada para las edades de 9 a 13 años. Un ejercicio excelente es el llamado Test Japonés, carrera a lo largo de las medidas de una cancha de Voleyboll, que ejecutado en múltiples formas, es efectivo para el jugador de hockey.

MOVILIDAD: es esencial la movilidad adecuada de las articulaciones de la mano y la cadera, como también la capacidad de extensión de las piernas. Es decisivo crear bases necesarias a edad temprana que conduzcan a la soltura y flexibilidad tan importante para el jugador.

RESISTENCIA: es una cualidad importante en todo jugador y su desarrollo es primordial.
La resistencia especial del juego se diferencia de la resistencia general y por eso debe ser desarrollada en forma específica. Los ejercicios de juegos de larga duración desarrollarán especialmente la resistencia. La resistencia pertenece a las cualidades condicionales, que no deben ser desarrolladas en la etapa del aprendizaje (12 a 14 años) sino recién en la etapa siguiente (17- 18 años).

FUERZA: el incremento de la fuerza necesaria para el jugador es una cuestión del desarrollo corporal y debe ser observada en forma deiferenciada.
Muchos chicos y adolescentes que juegan al hockey disponen de fuerza general, pero muy poca elasticidad especial.

En el hockey como en los demás deportes, la enseñanza se inicia con las Técnicas Individuales Generales (deben saber todas las personas que juegan el deporte) luego siguen las Técnicas Individuales Específicas (que deben saber los jugadores según sus puestos) y las Técnicas de Conjunto (tácticas o estrategias, ya sean ofensivas o defensivas.
Para la enseñanza de técnicas y del reglamento, los elementos básicos que se utilizan son los juegos (Iniciación deportiva, Pre- deportivos, Condicionado, J. Elemental, J. Formal).

TECNICAS INDIVIDUALES GENERALES

*Toma del palo
*Conducción de la bocha (Derecha, Frente, Izquierda)
*Dribling
*Recepción (Estática, con desplazamiento previo. Al frente, derecha, a la izquierda)
*Empuje (Estático, con desplazamiento previo, con desplazamiento simultáneo. De frente, de derecha, de izquierda o ambas)
*Golpe a manos juntas (Estático , con desplazamiento. De derecha, de izquierda)
*Flick
*Cuchara

*Llevarse la bocha(De derecha, de revés)
*Quite de la bocha (De derecha, de revés)
*Fintas (Cuerpo, palo)

TECNICAS SIN BOCHA

- TOMA DEL PALO

La mano izquierda tomará la parte superior del lado plano del palo en todas las acciones del lado derecho. La mano derecha tomará el mango de la misma forma pero del lado curvo, siempre debajo de la mano izquierda. La ubicación de la mano derecha dependerá de los elemento técnicos a utilizar. Dado que en las acciones por el lado izquierdo del jugador el palo girará 180º, las manos también cambiarán la toma. Esto ocurre girando el palo en la mano derecha como en un hueco, mientras la mano izquierda es la que realizará el giro. Una vez que realizó el giro la mano derecha se ubicará nuevamente en el lugar correcto.

- LA CARRERA DEL JUGADOR DE HOCKEY

Debe arrancar y frenar permanentemente, sobre distancias entre 5 y 30 metros. El jugador deberá alcanzar gran velocidad en los primeros metros. Para lograr un continuo cambio de dirección y rítmo de carrera necesitará una buena frecuencia en el paso. El centro de gravedad del cuerpo se encontrará, de acuerdo con estas exigencias, relativamente bajo.
Según la situación de juego y las exigencias, el palo se sostendrá de tres maneras diferentes. Para superar grandes distancias la mano derecha tomará el palo por el medio. Así el jugador se moverá sin dificultad.
Si se toma el palo con ambas manos, es aconsejable recorrer distancias cortas. Generalmente, se correrá tomando la parte superior del palo con la mano izquierda cuando el jugador fue eludido por la izquierda y trata de persegir al contrario para quitarle nuevamente la bocha.

*POSICION DEL JUGADOR DE HOCKEY

En general el jugador se colocará con las piernas abiertas, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad trasladado al borde interno del pie. El tronco estará algo inclinado hacia delante y los brazos semi flexionados sostendrán el palo inclinado hacia la derecha con la curva mostrando hacia arriba.
La mano izquierda se ubicará en el borde superior del palo a la altura de la cadera, mientras que la derecha lo tomará a la altura de la rodilla.
Desde esta posición podrá realizarse cada movimiento del cuerpo y del palo rápida y sorpresivamente.

*FINTAS SIN PALO

Son las del tronco y las del palo, las que serán realizadas con o sin pasos laterales y con la intención de inducir al contrario a cometer equivocaciones tácticas.

TECNICAS CON BOCHA

- CONDUCCION DE LA BOCHA

La bocha se conducirá fuera del alcance del contrario, bajo control observando la regla de la obstrucción.
Puede realizarse manteniendo un contínuo contacto bocha- palo o adelantando la bocha según la situación.
El cuerpo adoptará la posición de semisentado, que es típica de todo jugador de hockey.
Las piernas están semi flexionadas mientras el tronco se inclinará levemente hacia delante. El jugador conductor de la bocha determinará la velocidad de la bocha.

- CONDUCCION DE LA BOCHA POR DERECHA

La conducción generalmente se realiza por derecha. El cuerpo adoptará la típica posición “sentada”. La mano izquierda, cumple la función de timón, tomará la prolongación del palo, el que se encontrará en una inclinación de 45º.
La mano derecha se ubicará unos 15 cm debajo de la izquierda tomando el lado curvo del palo y es la encargada de dirigir el palo.
La bocha se conducirá por la derecha a unos 30 cm delante del cuerpo, estando el palo inclinado hacia delante.
Las muñecas y los brazos permanecerán flojos y regularán la fuerza de i9mpulso que se imprimirá a la bocha.

- CONDUCCION DE LA BOCHA DE REVES

La superficie de contacto del palo con la bocha es pequeña y a causa de la regla de obstrucción su aplicación es limitada.
El cuerpo adopta la posición de semisentado. Al encontrarse la bocha sobre el lado izquierdo del cuerpo, se girará el palo 180º alrededor del eje longitudinal.
La mano izquierda tomará el lado curvo de la parte superior del palo, mientras que la derecha lo hará por la mitad del lado plano. El palo tendrá una inclinación de 45º. La cabeza, mirará hacia abajo.
La bocha se conducirá siempre paralelamente a la dirección de la carrera y alejada unos 35 cm del costado del cuerpo.

- CONDUCCION DE DERECHA- REVES (DRIBLING)

Es una combinación del juego de derecha y de revés. Se realiza delante del cuerpo.

La bocha será llevada en zig-zag según la situación del juego. El cuerpo adopta la posición semisentado.
La mano izquierda tomará el palo por el lado plano, tendrá la función de girarlo, mientras la mano derecha, que tomará con flojedad el palo por el medio, lo dirigirá.

- EMPUJE

Una vez que se sabe conducir la bocha de derecha, deberá aprender la técnica de empujar desde la posición de parado y luego en movimiento. En el aprendizaje del empuje se familiarizará con el desplazamiento del peso del cuerpo y con el uso de la fuerza en el momento preciso.
El hombro izquierdo mirará en dirección del pase, mientras que los pies estarán separados. La pierna izquierda estará adelantada. Ambas piernas estarán flexionadas y el tronco inclinado hacia delante sobre la bocha, la que se encontrará a 30 cm delante del pie derecho.
El palo tendrá una inclinación hacia delante de 45º y el peso del cuerpo descansará sobre la pierna derecha.
La mano izquierda tomará el lado plano del borde superior del palo, la derecha lo hará por la mitad del mismo. Se logrará una ayuda complementaria con la extensión del dedo índice derecho en la fase general de aceleración. La bocha tomará impulso mediante desplazamientos del peso del cuerpo de la pierna derecha a la izquierda, extendiendo las muñecas al mismo tiempo. El palo estará siempre inclinado hacia delante y quedará detrás de la bocha. La pierna izquierda, hará fuerza contra el avance. Se producirá una leve torsión del tronco en dirección del pase.
El empuje de la bocha con carrera tiene dos formas de ejecución, las que se diferencian entre sí en su fase final. La diferencia en el momento del pase, una vez se llevará hacia delante la pierna izquierda y otra vez la derecha.
El “pase de empuje” tiene gran importancia, dado que los pases y los tiros al arco no pueden ejecutarse con cualquier movimiento.
El cuerpo, que mira de frente, adoptará la posición sentado. La toma del palo será la misma que para el empuje de parado. La aceleración de la bocha se iniciará con el último paso antes de entregar la bocha, estando las muñecas fijas. En la fase final la cabeza estará levemente inclinada hacia delante, para acrecentar la exactitud del pase y evitar la elevación de la bocha.
Esto se logrará sólo si el tronco se encuentra bien inclinado.
La trayectoria de la aceleración disminuye con el aumento del empleo de la fuerza.

*EL TIRO DE EMPUJE

Este tipo de pase se ejecuta con menos empleo de fuerza y se aplica en tiros al arco directos. La ejecución es más sencilla si la bocha llega de frente o por el lado derecho. Los pases que llegan por el lado izquierdo son más difíciles de entregar, dado que la bocha deberá pasar primero por el cuerpo.
El jugador deberá observar el pase de la bocha, para anticipar con el pensamiento el punto de contacto del palo con la bocha. La toma del palo es una condición importante para una ejecución técnica impecable.

La mano izquierda tomará el lado plano del borde superior del palo. La mano derecha, se ubicará debajo de la mitad del palo, tendrá la función de transmitir la fuerza. Este tipo de toma es necesario para garantizar un golpe certero y fuerte. A veces se utiliza el dedo índice de la mano derecha como apoyo suplementario.
La pierna izquierda debería dar el último paso hacia la bocha. Con este paso se levanta el palo para el golpe. El centro de gravedad del cuerpo estará levemente flexionado, mientras que el izquierdo se encontrará bien flexionado y las muñecas bien fijas. En el momento del contacto con la bocha el brazo derecho estará casi extendido. El peso del cuerpo descansará sobre la pierna izquierda, la punta del pie mirará en dirección del pase. El palo estará hacia abajo, para mantener la bocha baja.

- GOLPE DE DERECHA

Los golpes permiten alcanzar grandes distancias en poco tiempo, dada la fuerza de los mismos, en especial en los remates al arco.
Una ejecución técnica impecable exige una colocación correcta junto a la bocha.
La separación de los pies será del ancho de hombros, el peso descansará sobre ambas piernas y el hombro izquierdo mirará en dirección del golpe.
La bocha se ubicará uno cm delante de la pierna izquierda, la cual estará adelantada.

* GOLPE EUROPEO DE DERECHA

Ambas manos se colocan muy cerca del borde superior del palo. La mano izquierda tomará el palo del lado plano. El dorso de la mano mirará durante el contacto palo- bocha hacia la dirección del tiro. La mano derecha tomará el palo del lado curvo debajo de la izquierda. Cuando se va a golpear, los brazos se flexionarán ligeramente y el peso del cuerpo descansará sobre la pierna derecha. La punta de la cabeza mirará hacia arriba y adelante.
Paralelamente al movimiento de impulso lineal del palo hacia delante se producirá un desplazamiento del peso sobre la pierna izquierda. En el momento de la transmisión de la fuerza, las muñecas estarán fijas y los brazos extendidos. Durante el contacto bocha- palo, la superficie de contacto actuará verticalmente en dirección del golpe detrás de la bocha. En la fase final, la pierna izquierda parará el avance del cuerpo y los brazos frenarán activamente el palo. Por medio de este freno la bocha recibirá una aceleración complementaria.

- GOLPE ASIATICO DE DERECHA

Se diferencia del golpe de derecha europeo por la toma del palo. En el golpe asiático ambas manos se juntan con lo cual queda libre, un ancho de una mano debajo del borde superior del mango.
Este golpe es apropiado para los jugadores mediocampistas y los atacantes, ya que pueden realizarlo sin levantar el cuerpo y garantiza buena puntería con la bocha.

- GOLPE DE REVES

Es un tipo de pase que se ejecuta estando el jugador en movimiento. Se utiliza para resolver situaciones de apuro.
En la ejecución rápida de este golpe el atacante puede adelantarse ampliamente al defensor. El golpe de revés aumenta el ritmo, la fluidez del juego, la riqueza en las variaciones del juego y su efecto sorpresivo es contundente. La toma es análoga a la del golpe de derecha. El hombro derecho mirará hacia la dirección proyectada del pase. Durante el golpe, el palo será girado 180º alrededor de su eje longitudinal. Existen dos variantes: en una la mano derecha se ubicará debajo de la izquierda, que es la conductora y en la otra ambas se juntan. Esto dependerá del físico y de la situación del juego.
El golpe asiático de revés tiene la ventaja de que el jugador no necesita incorporarse.
La mano izquierda tiene aquí la función conductora. La bocha deberá golpearse en el instante en que ésta se encuentre en movimiento de avance a unos cm delante del pie derecho.
En la fase principal del golpe, las muñecas estarán fijas, los brazos extendidos y el tronco inclinado hacia delante. Después de realizar la transmisión de la fuerza, el movimiento de palo será detenido activamente.
Los jugadores de primera línea, en general los zurdos, efectúan durante el contacto palo- bocha un giro simultáneo del palo de 180º. Con ello se le dará, además, cierto efecto a la bocha y se prevendrá el desplazamiento de la punta de la cabeza.

- FLIK

Es uno de los pases de bocha de más difícil ejecución y exige gran pericia en el movimiento del cuerpo.
Se lo emplea como medio táctico efectivo en la superación de zonas de juego ocupadas, hacia zonas libres.
El jugador se ubicará con las piernas bien abiertas. El hombro izquierdo mirará en dirección del pase, el peso del cuerpo estará sobre la pierna derecha flexionada, la pierna izquierda casi extendida y el tronco inclinado hacia delante, sobre la bocha. La mano izquierda tomará el lado palo del borde superior del palo, la derecha se ubicará un poco más arriba de la mitad del palo. Si se extiende el dedo índice se logrará un apoyo adicional en la transmisión de la fuerza. La cabeza del palo, inclinado 45º, se ubicará detrás de la bocha. Los brazos se encontrarán flexionados y las muñecas extendidas. Una ejecución óptima requiere coordinación de todos los movimientos parciales aplicados.
Si el flik requiere precisión o distancia, el jugador iniciará el movimiento desde la posición de piernas cerradas con un paso de la pierna izquierda hacia la pelota, para aumentar el impulso del cuerpo.

- RECEPCION DE DERECHA

Todas las formas de recepción tienen similitud en la toma y la posición del palo. La mano izquierda, mirará siempre en dirección de la trayectoria de la bocha, tomará el lado plano del palo, la derecha, que toma el lado curvo, deberá interceptar la fuerza del impacto de la bocha. Es muy importante el ángulo de inclinación del palo sobre la bocha y deberá estar entre los 70º y 80º. La bocha será aprisionada entre el palo y el suelo.

- RECEPCION DE DERECHA DE FRENTE

El jugador se ubicará de frente a la bocha que está por recibir. Las piernas estarán algo separadas, la izquierda se apoyará a la altura de la punta de los pies, delante del pie derecho.
Esta colocación le dará al jugador una seguridad adicional, en caso de errar con el palo puede atajar la bocha con las piernas. El peso del cuerpo descansará sobre ambas piernas, ligeramente flexionadas y el tronco estará inclinado hacia delante sobre la bocha. El palo se colocará delante del pie derecho, los brazos estarán algo flexionados y la vista dirigida hacia la bocha.
La recepción de frente podrá realizarse también con las piernas cerradas.

*RECEPCION DE DERECHA EN MOVIMIENTO (DE FRENTE)

El jugador correrá al encuentro de la bocha y con una pierna adelantada la parará delante del cuerpo. Los brazos estarán levemente flexionados; el tronco y el palo inclinados hacia adelante. Esta posición ofrece al mismo tiempo la posición de salida para las acciones sucesivas de juego, sin movimientos adicionales con el cuerpo o con la bocha.

*RECEPCION DE DERECHA EN MOVIMIENTO (DE COSTADO)

Se cruzan la carrera del jugador y la trayectoria de la bocha. El jugador tendrá un pie levemente adelantado, las rodillas flexionadas y el hombro izquierdo mirando en dirección de la trayectoria de la bocha. La bocha será detenida a un largo de pie delante del pie derecho. A veces la pierna derecha se coloca detrás de la cabeza del palo. Los brazos estarán flexionados y el tronco inclinado sobre la bocha. El peso del cuerpo descansará sobre la pierna derecha.
Una vez recibida la bocha el jugador estará en condiciones de continuar su camino rectilíneo con un giro del palo hacia la derecha de 90º.
Este tipo de recepción se utiliza en las posiciones ofensivas de la derecha.

*RECEPCION DE DERECHA EN DIRECCION DE LA CARRERA

El cuerpo de frente a la dirección del pase y la pierna izquierda flexionada para recibir el peso del cuerpo. La bocha se recibirá delante del pie izquierdo, encontrándose el tronco inclinado sobre el palo y la bocha.

*RECEPCION DE DERECHA DE BOCHAS A MEDIA ALTURA

En general las bochas a media altura son más fáciles de recibir que las bochas bajas. Esto se debe al hecho que la trayectoria de la bocha a media altura apenas se modifica. En cambio, las bochas bajas pueden desviarse debido a las irregularidades del campo.
El hombro izquierdo mirará en dirección de la bocha, las piernas tendrán una separación igual que al ancho de hombros y las rodillas estarán levemente flexionadas. El peso del cuerpo se distribuirá sobre ambas piernas, dando al jugador una posición segura y firme
El palo como los antebrazos flexionados estarán en un mismo nivel oblicuo delante del cuerpo, encontrándose el lado plano levemente de hacia abajo. Así se evitará que la bocha salte hacia adelante. El palo interceptará la fuerza del impacto de la bocha con elasticidad y flexibilidad. Los jugadores experimentados interceptarán su trayectoria desviando el palo un poco hacia atrás, para presionarla contra el suelo.

*RECEPCION DE DERECHA SOBRE EL LADO IZQUIERDO DEL JUGADOR

Este tipo de recepción ofrece mayor seguridad, ya que el juego de derecha es en general más común y la superficie de ataque del palo es mayor.
Se ubicarán como en la recepción de frente en movimiento. Las rodillas estarán levemente flexionadas y el paso del cuerpo descansará sobre el pie de apoyo. En el momento de la recepción, el tronco inclinado hacia delante, efectuará una torsión hacia la izquierda por donde viene la bocha.

*RECEPCION DE REVES DE BOCHAS BAJAS

El jugador se ubicará con piernas separadas. El hombro derecho mirará en dirección de la bocha. El jugador pasará la bocha, que vendrá por la derecha, delante del cuerpo, deteniéndola luego con el palo a unos cm delante del cuerpo, a la altura del pie izquierdo. El tronco estará inclinado sobre la bocha y los brazos y piernas levemente flexionados.
El peso del cuerpo descansará sobre la pierna izquierda. La toma del palo será de revés.

*RECEPCION DE REVES DE BOCHAS A MEDIA ALTURA

El hombro derecho mirará en dirección a la bocha. Las piernas, levemente flexionadas, tienen una separación igual al ancho de hombros. El tronco estará flexionado sobre el palo y el peso descansará sobre la pierna izquierda. Para que en la detención la bocha no pueda saltar, el palo será colocado hacia abajo. Mientras el jugador se encuentra corriendo podrá adelantar tanto la pierna derecha como la izquierda en el momento del contacto bocha- palo. Si la pierna derecha está adelantada, no deberá dejarse pasar la bocha delante del cuerpo.

*LLEVARSE LA BOCHA

La diferencia con la recepción es que la bocha está siempre en movimiento y que debe jugarse inmediatamente. El jugador siempre tendrá que acomodarse

a la dirección y a la velocidad de la bocha, deberá interceptar la potencia de ésta con el palo, con un movimiento de desvío.
La forma más simple es la conducción de bochas detenidas, ya que sólo el jugador está en movimiento y así controlará mejor la velocidad de la carrera. Cuando el jugador y la bocha están en movimiento resulta más difícil llevarsela, ya que la velocidad de la bocha varía. El rumbo del jugador y de la bocha deben encaminarse hacia una misma dirección.

*LLEVAR LA BOCHA POR LA DERECHA (DETENIDAS)

La posición del cuerpo y la toma del palo corresponden a la conducción de derecha. Momentos antes de llevarse la bocha, la cabeza del palo deberá tomar contacto con el suelo, inclinando levemente la superficie de contacto en la dirección del movimiento. Así se evitará que el palo se deslice sobre la bocha detenida. Luego se la llevará al costado del cuerpo.

*LLEVARSE BOCHAS JUGADAS

El palo interceptará la potencia de la bocha con un leve movimiento de desvío. En la fase final se le dará la nueva dirección creando las condiciones para las acciones siguientes.

*LLEVARSE LA BOCHA DE REVES (DETENIDAS)

La parte anterior de la cabeza del palo deberá tocar el suelo inmediatamente antes de llevarse la bocha e inclinar levemente la superficie de contacto hacia la dirección del movimiento.

*LLEVARSE DE REVES BOCHAS JUGADAS POR UN COMPAÑERO

El palo deberá ser girado en la fase final, la bocha pueda ser conducida hacia la derecha del jugador creando así una situación favorable para las acciones siguientes.

* QUITAR LA BOCHA DE DERECHA

De realizar el defensor un paso de amague, el jugador que conduce la bocha estará obligado a iniciar una variante elusiva. En el momento en que el atacante tiene la intención de pasar al defensor por la derecha, éste realizará nuevamente un paso hacia atrás e intentará trabar la bocha contra el piso. Esta situación le brindará dos posibilidades de obtener la bocha: -En el choque de los palos se utilizan las fuerzas oponentes retrocediendo las pierna derecha y llevando el palo rápidamente a la altura de dicho pie. Por la presión que ejerce el atacante sobre la bocha, ésta será jugada involuntariamente al defensor.

- Debido a que el atacante se encuentra avanzando velozmente, debe ceder ante la potencia del defensor durante la disputa de la bocha. Será suficiente que el defensor presione enérgicamente con el palo elevando la bocha sobre la cabeza del palo del atacante para obtener la bocha. El atacante en el momento de eludir sobre la derecha, deberá encontrarse siempre fuera del alcance del contrario.

* QUITAR LA BOCHA DE REVES

Por medio de un paso de amague y una finta con el palo, del defensor inducirá al atacante que conduce la bocha a iniciar su variante de eludir al contrario. Se ofrecerá el lado de revés. En el momento en que percibe que el atacante comienza a eludir, el defensor retrocederá nuevamente. Intentará trabar la pelota contra el piso, en éste caso el defensor está en desventaja porque de revés puede ofrecer escasa resistencia. Por eso deberá presionar la bocha contra el suelo con mucha fuerza, mientras coloca sobre la misma el lado plano del palo en forma de “teja”. Por esta posición, la cabeza del palo del atacante que avanza se puede deslizar sobre el canto del palo del jugador defensor y así errar la bocha.

- FINTAS. ACCIONES DE ENGAÑO

Se las emplea en acciones defensivas y ofensivas y tiene por objeto disimular las intenciones de juego e inducir al contrario a reacciones erróneas. Estas reacciones proporcionan al jugador que realiza la finta ventajas en la ejecución de las acciones. Las fintas individuales se caracterizan por: - Fase de preparación.

- Fase principal de la finta.
- Fase principal del movimiento.
- Fase final del movimiento

Se caracterizan por el cambio de ritmo y de dirección y también por los movimientos del palo y del cuerpo con y sin bocha.

*FINTAS ANTES DE LLEVARSE LA BOCHA DE DERECHA

Con un paso hacia la bocha con la pierna izquierda, realizando una finta tronco-palo hacia la bocha se simulará una recepción de derecha. El peso del cuerpo descansará sobre la pierna izquierda flexionada, el tronco estará inclinado sobre la bocha y la toma y posición del palo será la misma que para la recepción de derecha.
El palo, que durante la finta fue desplazado en dirección de la bocha, se llevará nuevamente hacia el cuerpo al llegar la bocha. La bocha se transportará rápidamente para el siguiente movimiento, mediante el giro del palo.

- FINTAS ANTES DE LLEVARSE LA BOCHA DE REVES

Se simula una recepción de derecha antes de llevarse la bocha de revés, mientras las pierna derecha realiza un paso hacia la bocha y al mismo tiempo una finta en el tronco y el palo..

*ELUDIR EMPUJANDO LA BOCHA

El conductor de la bocha, manifestará su intento de eludir sobre la derecha del defensor, desafiará al contrario por medio de la posición del cuerpo y del palo. Después de lograr la reacción, la bocha se empujará por la izquierda del jugador defensor, después de un leve giro hacia la derecha del palo.
Esta acción se realizará, fuera del alcance del defensor. La bocha deberá ser jugada con moderación para recibirla detrás del defensor.

*ELUDIR PASANDO CON LA BOCHA AL PALO

a) ELUDIR DE DERECHA SOBRE LA DERECHA.

El jugador que conduce amagará con el cuerpo y el palo pasar de largo por la izquierda del defensor. Después de lograr su reacción defensiva con un rápido giro a la izquierda del palo, la bocha será llevada de derecha velozmente, pasando de largo por la derecha del defensor. Esta acción deberá realizarse rápidamente y fuera del alcance del contrario.

b) ELUDIR DE REVES SOBRE LA DERECHA

El jugador que conduce exagerará la posición del cuerpo y del palo hacia la derecha simulando empujar la bocha por la izquierda. Con un giro repentino del cuerpo y del palo hacia la izquierda intentará eludir, conduciendo la bocha de revés. Esto obligará al adversario a retardar sus reacciones. El jugador que conduce la bocha aprovechará esta tardanza para pasar de largo por la derecha del defensor con rápido dribling de revés. El cuerpo se interpondrá entre la bocha y el defensor, pasando de la conducción de la bocha de revés a una segura conducción de derecha. Se bloqueará la bocha antes de la persecución del jugador eludido.

*ELUDIR EMPLEANDO REACCIONES DE ENGAÑO

a)DETENCION DE LA BOCHA REALIZANDO UNA FINTA

El jugador que conduce amagará realizar un dribling sobre la derecha del defensor. El defensor reacciona detendrá la bocha de revés antes de la intervención del contrario y la levantará de derecha sobre el palo del contrario colocado en posición defensiva. Deberá existir un contacto estrecho con la bocha. Se evitará levantar la bocha tocando al jugador.

b)FINTA DE DERECHA

El jugador que conduce la bocha llevará a cabo un dribling simulando pasar la bocha por la izquierda del defensor. Con un rápido giro hacia la izquierda del cuerpo y del palo, la bocha, que se encuentra todavía fuera del alcance del contrario, será conducida hacia la derecha de éste. Esto provocará una nueva reacción del defensor. La bocha deberá ser colocada con presteza entre el palo y la pierna derecha del defensor. Con un rápido paso la bocha se controlará y bloqueará ante el adversario.

c) FINTA DEL TRONCO Y DEL PALO CON PASO HACIA LA BOCHA

Mientras observa el atacante el alcance del contrario, el atacante corre frontalmente hacia el defensor. En el momento en el que el defensor se dispone a defender frontalmente se pasa la bocha hacia la derecha del adversario. Se lo obligará a reforzar más su derecha, realizando una finta con el torso y un amague con la pierna izquierda, haciendo círculos hacia la derecha con el palo sobre la bocha que está rodando. Con un repentino cambio de dirección se conducirá la bocha de revés pasándola hacia la derecha. Al mismo tiempo se bloqueará la bocha con el cuerpo, deshaciéndose del contrario y asegurándola.

PROCESO METODOLOGICO DEL JUEGO AL DEPORTE

1 VS 1

2 VS 1

2 VS 2

3 VS 1

3 VS 2

3 VS 3

4 VS 4

5 VS 5

6 VS 6

7 VS 7

11 VS 11

POSICIONES Y FUNCIONES DE LOS JUGADORES

GOAL KEEPER (Nº1 Arquero): Se mueve dentro del círculo. Ubicación , 2 o 3 pasos delante del arco.

BACK (Nº2):Entra al círculo en los córners. Sube hasta casi línea de 25 yardas (atrasado).

HALF DERECHO (Nº4):Marca a los W contrarios. Desde proximidades del arco propio hasta la línea de 25 yardas contrarias.

HALF IZQUIERDO (Nº3): Idem anterior.

STOPPER (Nº6) Marca al C.F contrario. Sube del arco hasta media cancha. Entre Back adelantado y atrasado cubren la zona defensiva y se van cambiando de posiciones.

CENTRO HALF (Nº5): Colocado siempre detrás del C,F, reparte el juego. Sube desde las 25 yardas propias a las 25 yardas contrarias por el centro.

INSIDE DERECHO(Nº8):Llegan hasta el arco contrario, desde algo más delante de sus 25 yardas.

INSIDE IZQUIERDO(Nº9): Idem anterior.

WING DERECHO(Nº7):Se mueven desde antes de sus propias 25 yardas hasta la línea final.

WING IZQUIERDO(Nº11):Idem anterior.

CENTRO FOWARD (Nº10):L e corresponde moverse de media cancha hasta el arco contrario, no va a su campo.

JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA REAL

CASO A Preguntas	RESPUESTAS
1) ¿Por qué eligió este deporte para practicar ?	1)Algo nuevo e innovador que llamó la atención ,una forma de relacionarse.
2)¿Considera que es importante la practica del mismo?¿Por qué?	2)Es una actividad física necesaria para la buena salud, para la relación e integración de la sociedad.
3)¿Cree que influye en los aspectos psicológicos la practica del mismo? ¿Por qué?	3)Si, incentiva a las personas a participar de un juego de equipo compartiendo un espacio y un tiempo en común
4)Considera que la practica del Hockey se mantiene, o ha desaparecido a nivel local y zonal?	4)Ha ido desapareciendo tanto a nivel local como regional, mayormente en las categorías mayores.
5)De acuerdo a la respuesta anterior: Por qué cree que ya no se practica como hasta hace poco tiempo? Enumere causas.	5) –Siempre los mismos equipos. -Poca competencia zonal. -Falta de entusiasmo hacia el deporte. -Pocas ganas de realizar actividad física. - Existen otros deportes que requieren menos esfuerzo físico y menos violencia.
6) ¿Considera que existen pocas ligas a nivel zonal?	6)Si, existe una sola liga que abarca Monez Cazón, Pehuajó y Daireaux. Actualmente los equipos locales juegan en la liga pampeana, donde hay una competencia mayor.
7)¿Cuál sería la causa por la que existen pocas ligas de Hockey?	7)En muchas localidades no se encuentra difundido y hay lugares donde no se practica.
8)¿ Este deporte tiene apoyo por parte de las instituciones y por la Dirección de Deportes?	8) No tiene apoyo de las instituciones, ya que muchas veces dentro de las mismas son las comisiones de padres las que solventan el deporte y no la institución en sí, y Dirección de Deportes tampoco.

CASO B PREGUNTAS RESPUESTAS

1)¿ Por qué eligió este deporte para practicar?	1)Me gustó, un juego muy divertido en el cual me desempeñaba bien.
2) ¿Considera que es importante la práctica del mismo? ¿Por qué?	2) Es muy importante ,es un juego donde no solo interesa el trabajo individual, sino que se le da mayor importancia al juego en equipo, donde se trabaja la socialización ,cooperación y también oposición.
3)¿Cree que influye en los aspectos físicos y psicológicos la practica del mismo?	3) La parte física es la base para el desarrollo del deporte y también para la salud. La parte psicológica es también muy importante, prepara para afrontar situaciones diferentes y complicadas.
4) Considera que la práctica del Hockey se mantiene o ha ido desapareciendo a nivel local y zonal?	4)Ha ido creciendo por el desempeño de Las Leonas y hacen que no solo las mujeres sino también los varones lo practiquen.
5) De acuerdo a la respuesta anterior: Por qué cree que ya no se practica como hasta hace poco tiempo? Enumere causas.	5) Causas: -económicas -Sociales -Desinterés por parte de las autoridades de la entidad deportiva.
6)¿Considera que existen pocas ligas de Hockey?	6)Si hay pocas ligas, en algunos lugares se practican y no pertenecen a ninguna.
7) ¿Cuál sería la causa por la que existen pocas ligas de Hockey?	7) Un factor que involucra mucha es el económico.
8)¿Este deporte tiene apoyo por parte de las instituciones y por la Dirección de Deportes?	8) Hay poco apoyo de las instituciones se le da mayor importancia a otros deportes.

CASO C PREGUNTAS RESPUESTAS

CASO C PREGUNTAS RESPUESTAS

1)¿Por qué eligió este deporte para practicar?	1) Porque lo fui a ver me gusto y comencé a jugarlo.
2)¿Considera que es importante la práctica del mismo? ¿Por qué?	2)Para relacionarse con personas que les interesa lo mismo.
3)¿Cree que influye en los aspectos físicos y psicológicos la practica del mismo?	3)Lo físico es necesario para la salud, lo psicológico para lograr un objetivo en común.
4)¿Considera que la practica del Hockey se mantiene o ha ido desapareciendo a nivel local y zonal?	4)Fue desapareciendo por desinterés.
5)De acuerdo a la respuesta anterior: ¿Por qué cree que ya no se practica como hasta hace poco tiempo?.Enumere causas.	5)Las causas son: -por el apoyo económico de los clubes. -Poco entusiasmo. -Interés por otros deportes.
6)¿Considera que existen pocas ligas a nivel zonal?	6) Si.
7)¿Cuál sería la causa por la que existen pocas ligas?	7) Por el poco interés de los clubes.
8)¿Este deporte tiene apoyo por parte de las instituciones y por la Dirección de Deportes?	8) No porque apoyan a otros deportes como el fútbol.

CASO D PREGUNTAS RESPUESTAS

1)Por qué eligió este deporte para practicar?	1)Me pareció una alternativa diferente.
2)¿Considera que es importante la práctica del mismo? ¿Por qué?	2)Si, es importante ya que favorece los aspectos físicos.
3)¿Cree que influye en los aspectos físicos y psicológicos la practica del mismo?	3)Si influye a desarrollar las piernas y brazos, además de obtener un buen estado.
4)¿Considera que la práctica del Hockey se mantiene o ha ido desapareciendo a nivel local y zonal?	4)Recién ahora se está viendo un poco más a nivel nacional, pero a nivel zonal y local ha ido desapareciendo.
5)De acuerdo a la respuesta anterior:¿Por qué cree que ya no se practica como hasta hace poco tiempo? Enumere causas.	5)Creo que ya no se practica porque es caro.
6)¿Considera que existen pocas ligas a nivel zonal?	6)Si yo creo que hay pocas ligas.
7)¿Cuál sería la causa por la que existen pocas ligas de Hockey?	7)La causa es que no hay fondos.
8)¿Este deporte tiene apoyo por parte de las instituciones y por la Dirección de Deportes?	8) El Hockey es el deporte más abandonado por las instituciones y por la Dirección de Deportes.

CASO E PREGUNTAS RESPUESTAS

1)¿Por qué eligió este deporte para practicar?	1)Porque me gusta y mis hermanas lo practicaban, me interesó.
2)¿Considera que es importante la práctica del mismo? ¿Por qué?	2)Sí, es importante porque no es un juego individual sino que es grupal.
3)¿Cree que influye en los aspectos físicos y psicológicos la practica del mismo?	3)Influye para fortalecer no solo físicamente, también psicológicamente para poder llegar mejor a un objetivo.
4)¿Considera que la practica del Hockey se mantiene o ha ido desapareciendo?	4)En su mayoría ha ido desapareciendo.
5)De acuerdo a la respuesta anterior:¿Por qué cree que ya no se practica como hasta hace poco tiempo? Enumere causas.	5)Las causas son:- poco entusiasmo. -Poco apoyo económico. -Desinterés por las autoridades de los clubes. -Siempre se jugaba con los mismos clubes.
6)¿Considera que existen pocas ligas a nivel zonal?	6)A nivel zonal solamente está la Liga del Oeste, actualmente los clubes locales participan de la Liga Pampeana.
7)¿Cuál sería la causa por la que existen pocas ligas de Hockey?	7)Por el poco interés de los clubes y por el factor económico.
8)¿Este deporte tiene apoyo por parte de las instituciones y por la Dirección de Deportes?	8)No porque apoyan otros deportes mas populares.

OBJETIVOS

_ Lograr incentivar a la gente que practique este deporte.

PROPOSITOS

- Detectar la razón por la cual las/los jóvenes dejan de practicar el deporte.

- Hacer ver la importancia que tiene la practica de este deporte.

CATEGORIZACION

1)¿Por qué eligio este deporte para practicar?	1)Forma de aprender a relacionarse. 1)Alternativa diferente. 3)Deporte lindo y divertido.
2)¿Considera que es importante la practica del mismo? ¿Por qué?	5)Si. CAUSAS: Para buena salud. Forma de socialización, integración y cooperación.
3)¿Cree que influye en los aspectos psicológicos la practica del mismo? ¿Por qué?	5)Si. Bueno para lograr una buena salud. Lograr un objetivo en común.
4)¿Considera que la práctica del Hockey se mantiene o ha ido desapareciendo a nivel zonal?.	4)Si. Por desinterés , mas a nivel local. Por influencia de los logros de Las Leonas.
5)De acuerdo a la respuesta anterior ¿Por qué cree que ya no se practica como hasta hace poco tiempo? Enumere causas.	2)Mismos equipos. 1)Poca competencia zonal. 2)Falta de entusiasmo hacia el deporte 5)Falta de recursos económicos
6)¿Considera que existen pocas ligas a nivel zonal?	5)Si.
7)¿Cuál sería la causa por la que existen pocas ligas de Hockey?	3)Factor económico. 1)Desinterés de los clubes. 1)Poca difusión.
8)¿Este deporte tiene apoyo por las instituciones y por la Dirección de Deportes?	4)No. 1)Muy poco.

GLOSARIO

MOTRICIDAD: Totalidad de los procesos y funciones del ser humano y la regulación psíquica que tiene por consecuencia el movimiento humano.

CONDUCTA MOTORA: Manifestación motriz de un sujeto particular, a través de ella se pueden inducir las tres áreas de la conducta: lo intelectual, lo socioafectivo y lo psicomotríz, entendiendo que esta última es la que predomina durante la clase de Educación Física.

ACCIONES TÉCNICAS: Asimilación de gestos específicos, optimizados por la biomecánica y su aplicación al juego.

ACCIONES TÁCTICAS: Adaptación de las acciones técnicas asimiladas en situaciones de juego en las que existan relaciones.

FORMACIÓN FÍSICA: Adquirir cualidades atléticas necesarias para la practica del deporte y el reforzamiento global del organismo en función de las exigencias fisiológicas de la disciplina.

SISTEMAS DE JUEGO: Manera de organizar al grupo de jugadores para conseguir los objetivos.

TÉCNICA: optimización de los gestos para desarrollar el juego de ataque o de defensa.

TÁCTICA: Uso concreto y aplicado del gesto técnico con la finalidad de obtener de él, el máximo rendimiento.

ACICLICO: La ejecución puede realizarse de manera simultánea o sucesiva.

CAPACIDAD: Dimensiones de desarrollo personal del alumno que son el objetivo de la educación escolar.

RECREACIÓN: Acción y efecto de recrear o recrearse, divertir, alegrar. Desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicifísicas de descanso, entretenimiento, expresión ,aventura y socialización.

OCIO: Tiempo dedicado al esparcimiento, se convierte en recreación, cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Proceso de mejoramiento que se conduce sobre la base de principios científicos y que mediante el desarrollo sistemático de las capacidades psicofísicas y de la disposición para el rendimiento, conduce a los practicantes a la producción de rendimientos destacados.

JUEGO: Configuración significativa entendido como una actividad espontánea, placentera, libre de una utilidad concreta, que guarda un cierto orden dado por reglas y que se constituye en el principal hacer de la vida infantil.

HABILIDADES TÁCTICAS: Se manifiesta a través de la capacidad de poner en funcionamiento de manera efectiva todas sus destrezas técnicas, cualidades físicas y conocimientos tácticos la finalidad de resolver las diferentes tareas.

HABILIDADES MOTRIZ: Capacidades para realizar una tarea motriz de manera eficaz, con el mínimo gasto de energía, tiempo o ambas.

CONDICIONES FÍSICAS: Habilidades de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad retardando la aparición de fatiga y realizarlo con el costo energético y evitando lesiones.

DEPORTE: Juego reglado e institucionalizado, que implica agonismo, autosuperación, competencia, sistematicidad, resultado, recreación, entre otras características.

MOVIMIENTO: Componente externo de la actividad humana que se manifiesta como cambio de lugar o posición de la masa corporal humana o de sus partes, en interacción con fuerzas mecánicas del medio.

ACCION MOTRIZ: Manifestación de un conjunto de personas, sin reparar en cada una en particular sino rescatando los elementos comunes en la ejecución de todas ellas.

DESARROLLO MOTOR: conjunto de cambios de las competencias motrices Humanas desde el nacimiento a la vejez y de los factores que influyen en esos cambios, crecimiento, maduración y aprendizaje.

COMPETENCIAS: Capacidades complejas que poseen distintos grados de integración y se ponen de manifiesto en una gran variedad de situación correspondientes a los diversos ámbitos de la vida humana, personal y social. Son expresiones de los distintos grados de desarrollo personal y participación activa en los procesos sociales. Toda competencia es una síntesis de experiencias que el sujeto ha logrado construir.

CAPACIDADES MOTRICES: Son el aquello que el sujeto trae al nacer, su potencial, lo heredado, lo congénito y genéticamente determinado. Son de carácter Interno, visible a través de las acciones motoras que ejecuta un sujeto.

CAPACIDADES CONDICIONALES: Dependen de lo metabólico y lo energético (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

CAOPACIDADES COORDINATIVAS: están determinadas por los procesos de regulación y control del sistema nervioso (reacción, equilibración, orientación espacio temporal).

CAPACIDADES PERCEPTIVAS: Capacidad del sujeto de recibir, decodificar y organizar la información captada como sensaciones a través de las diferentes vías de la sensibilidad y con ella construir patrones o nociones perceptivas que permitirán interpretar la situación en que se encuentra dándole sentido y significado.

CAPACIDADES LÓGICO MOTRICES: Capacidad de resolver situaciones problemas de índole motor, a partir de considerar las posibles alternativas motrices y eligiendo la más adecuada para alcanzar el objetivo deseado.

CAPACIDADES RELACIONALES: Capacidad de vincularse con los demás, de agruparse, de establecer y respetar acuerdos, normas, reglas etc. Para hacer posible la convivencia y el logro en común.

HABILIDADES MOTORAS: Son lo adquirido en la relación del individuo con el medio. Son la manifestación explícita de las capacidades, ponen en acto el potencial, las posibilidades que el sujeto trae.

ESQUEMA CORPORAL: Es la organización de las sensaciones relativas al propio cuerpo, en relación con los datos del mundo exterior: el espácio, el tiempo, los objetos y los demás. Según Wallión es el resultado y requisito de una ajustada relación entre el individuo y el medio.

1	4

¿considera que la práctica del hockey se mantiene o ha ido desapareciendo y nivel local y zonal?

si, por desinterés	no,por las leonas
4	1

¿por qué cree que ya no se practica? Enumere causas

mismos equipos	poca competencia zonal	falta de entusiasmo
2	1	2

¿considera que existen pocos ligas a nivel zonal?

si
5

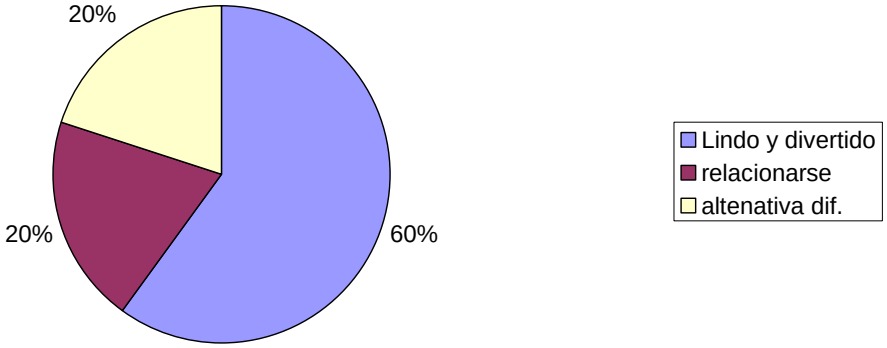
¿cuál sería la causa por la que existen pocas ligas?

Desinterés de los clubes	poca difusión	factor económico
1	1	3

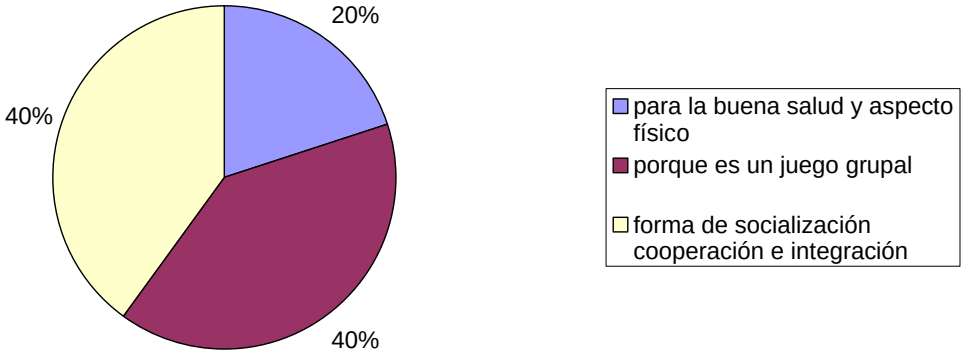
este deporte ¿tiene apoyo de las intituciones y de la Dirección de Deportes?

no	muy poco
4	1

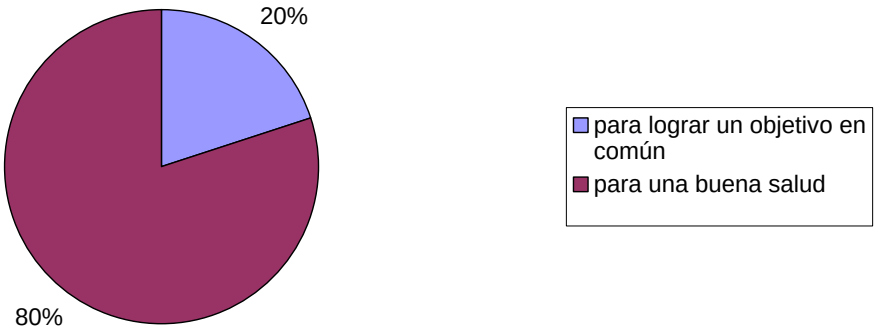
¿Por qué elegió este deporte para practicar?



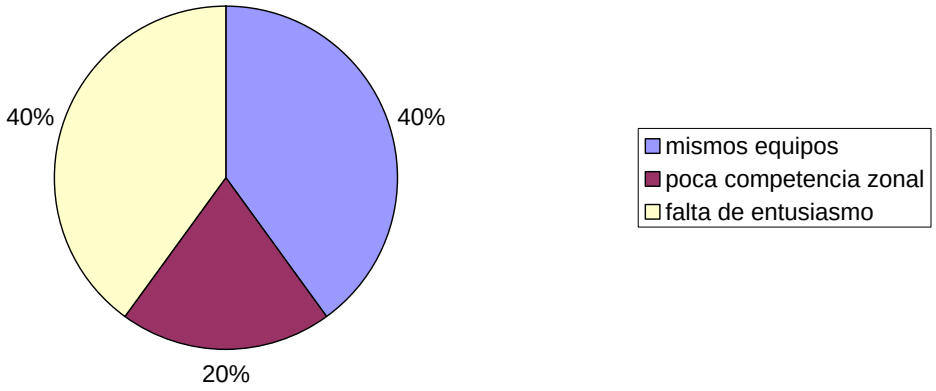
¿es importante la práctica del mismo? ¿porqué?



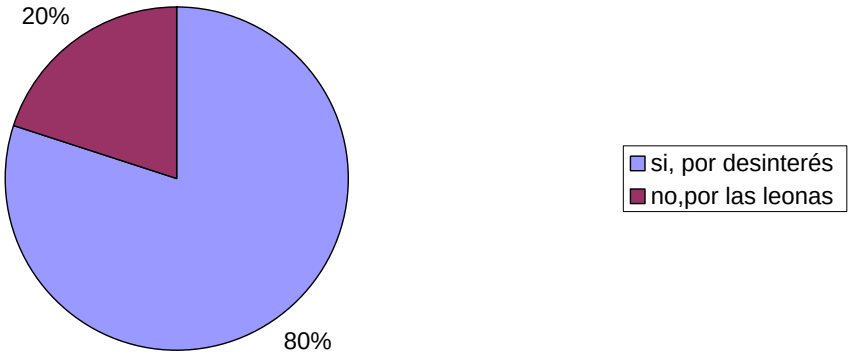
¿cree que influye en los aspectos físicos y psicológicos la práctica del mismo? ¿porque?



¿por qué cree que ya no se practica?



¿considera que este deporte ha ido desapareciendo?



BIBLIOGRAFIA

-Dirección General de Cultura y Educación (Pcia. de Buenos Aires).Módulo 0. Edit. Dirección General de Cultura y Educación .Enero 1995.

-Federación Internacional de Educación Física. Manifiesto Internacional sobre Educación Física . Edit. Stadium.

-CIEPS en cooperación con la UNESCO.Manifiesto internacional sobre el deporte. Edit. Stadium.

-F I H. Reglamento de Hockey sobre césped. Edit,Stadium. Año 2000.

-Ovidio Sodor. Apuntes.

-Horst Wein. Hockey. Edit. Comité olímpico español.

-Teresa Eggers-Brass.”Los deportes indígenas en nuestro territorio” Edit. Revista “La educación en nuestras manos”.

-Libro Hockey “Historia del juego” Edit. Stadium 1979.

-Apuntes de la materia Técnica y Metodología de la enseñanza del Curso de Hockey sobre Césped para P.E.F y entrenadores de clubes. 1981. Prof.dictante Ovidio Sodor.

-“Hockey” Horst Wein . Edit. Comité Olímpico Español.

-Artículos”Los deportes indígenas en nuestro territorio” Teresa Eggers-Brass. Editado en revista “La educación en nuestras manos”.

-“Historia del juego” Libro Hockey. Edit. Stadium 1979.