



**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA  
“MANUEL FAJARDO RIVERO”  
FACULTAD DE VILLA CLARA**

**Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en  
Cultura Física.**

**Título:** Ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones técnico táctico ofensivas en la zona de los 22,90 m del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina.

**AUTOR:** Yenisley Hernández Reyes.

**TUTOR:** MSc. Carmelo Miranda Corrales.

**Santa Clara**

**2009**



# DEDICATORIA



- **MARIA** QUIEN SUPO CON INTELIGENCIA Y GRAN CAPACIDAD DE SACRIFICIO, CONSTANCIA, SABIDURÍA, CRIARME CON HONRADEZ Y FIRMEZA ANTE LA VIDA, EN TODOS LOS SENTIDOS.
- MIS HERMANAS **ARIS Y YANIS** QUE SON MI MAYOR TESORO Y LAS QUE INCENTIVAN A ESFORZARME PARA DAR LO MEJOR DE MÍ EN LOS ESTUDIOS, MI VIDA PERSONAL Y SOCIAL, TRATANDO DE SER EJEMPLO PARA ELLAS.
- MI PADRE **ARCENIO** QUE CON MUCHO AMOR Y DEDICACIÓN ME APOYÓ TODOS ESTOS AÑOS CONTINUANDO INTERESADO POR LA CULMINACIÓN DE MIS ESTUDIOS.
- **ROBERTICO** POR SU INCONDICIONALIDAD, ASÍ COMO SU ALIENTO EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES POR LO QUE HEMOS TENIDO QUE TRANSITAR PARA DAR TERMINO AL MISMO.
- **MIMA** MI ABUELITA QUERIDA QUE ME ENSEÑO SIEMPRE LUCHAR Y ENFRENTARME ANTE CUALQUIER SITUACIÓN.
- DEMÁS FAMILIARES QUE SIEMPRE ME OFRECIERON SU APOYO INCONDICIONAL PARA LOGRAR LA CULMINACIÓN DE LA CARRERA.
- LA REVOLUCIÓN POR OFRECERME EL BENEFICIO DE ESTUDIAR Y DISFRUTAR DE UNA CARRERA TAN INTERESANTE.



# AGRADECIMIENTO

**A:**

-TODA MI **FAMILIA** QUE SIEMPRE ME APOYARON Y ESPERARON DE MÍ UN RESULTADO COMO ESTE.

- TODOS LOS COMPAÑEROS QUE SE HAN PREOCUPADO POR EL TÉRMINO DE ESTE TRABAJO, EN ESPECIAL A **MERLIN, YANETSY Y ADNIEL Y MABEL** ETC.

-LOS PROFESORES POR ENSEÑARME TODO LO NECESARIO, LOGRANDO QUE SEA HOY UNA FUTURA LICENCIADA CON DISÍMILES CONOCIMIENTOS.

-LA **REVOLUCIÓN** POR PERMITIR QUE LOS ESTUDIOS SEA GRATUITOS Y PUEDAN FORMARSE TÉCNICOS, PROFESIONALES, LICENCIADOS, MASTER Y DOCTORES EN NUESTRO PAÍS.

-MI TUTOR **MSC CARMELO MIRANDA CORRALES** QUIEN POSIBILITO LA CULMINACIÓN DE ESTE TRABAJO, LOGRANDO QUE APORTARA ALGO NOVEDOSO AL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y A LA SOCIEDAD.



## Resumen.

En el trabajo se hace referencia a los momentos esenciales de las acciones técnicas tácticas ofensivas realizadas en los 22,90 m por los atletas escolares femeninos de Hockey Sobre Césped participantes en Juegos Nacionales Escolares de Alto Rendimiento del 2008. Se ha estructurado la tesis en tres capítulos, en los cuales se distribuyen los objetivos y métodos de esta indagación. Observamos la población de los atletas participantes en los partidos efectuados por los equipos participantes en estos eventos, y obtener las diferentes zonas de accionar.

Se aplicaron Entrevistas escritas a la población de los 33 entrenadores de este deporte, participantes en los campeonatos nacionales escolares, para obtener una información amplia y detallada sobre la práctica en el entrenamiento de esta situación real de juego así, como su importancia y su situación actual en el país. Utilizamos además 9 especialistas del deporte, con el objetivo de obtener el criterio de la calidad teórica y contenido de la información de la propuesta y de su aplicación.

Se realiza una propuesta de ejercicios técnico táctico ofensivos en las zonas de los 22,90m para el juego defensivo del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina, con orientaciones metodológicas para mejorar la efectividad ofensiva en los equipos.

En el procesamiento estadístico se utilizó la Estadística Descriptiva, utilizando el sistema SPSS.



## **INTRODUCCIÓN.**

El deporte no es solo técnica, ni son condiciones físicas, requiere de condiciones morales, condiciones de carácter, condiciones espirituales, por que entre dos atletas que tienen más o menos la misma aptitud física, vence el que tiene más espíritu, más carácter, más voluntad para la preparación, para el entrenamiento y es capaz de hacer un esfuerzo supremo.

La dinámica con que se rige la sociedad actual se encuentra en el ámbito de desarrollo actual que para lograr la estabilidad armónica de las personas es necesario e importante la realización del ejercicio físico ya que este brinda un gran aporte al hombre en cuanto a desarrollo de las cualidades físicas, volitivas y morales.

Es precisamente en esta jerarquización que el estado revolucionario le ha concedido a la práctica de las distintas manifestaciones de la motricidad humana, entre ellas la educación física y los deportes, la labor denodada de los profesionales encargados de orientar este proceso; sus experiencias y superación a través del centro de formación de los profesionales del deporte, Instituto Superior de Cultura Física, los factores que ha propiciado este nivel deportivo a Cuba.

El rápido desarrollo del juego y el gran interés del público por las competencias, condujeron al desarrollo, del cual resultó la necesidad de una teoría sistemática de la técnica y la táctica del juego, así como la necesidad de formar hockeistas. Este avance lo debemos fundamentalmente al movimiento de activistas que desde un comienzo han impulsado su práctica en el país, formando valores que hoy integran las filas de nuestro equipo nacional.

Con el tiempo se hizo necesario dirigir esta actividad e introducir ejercicios con los cuales pudieran elevarse las capacidades generales y específicas, lo cual, sencillamente fue una tarea del deportista más viejo del equipo. La especialización del entrenamiento se continuó y así surgió la función o profesión del instructor o entrenador.

Con el paulatino desarrollo y evolución de los sistemas de juego la técnica y la táctica fueron cambiando, pues en un principio existía cierta superioridad de los atacantes sobre los defensas, provocando la mejor organización de los jugadores de defensa y la distribución más proporcional y racional de estos en el terreno.





praxiología motriz señala estar comprendidos en: la técnica o modelos de ejecución, el reglamento, tiempo de juego, la comunicación motriz y la estrategia motriz deportiva.

Esta es una de las características más importantes, pues con esta se incrementa la tendencia a un estudio más profundo de la técnica y un entrenamiento consciente, y a su vez prepara mujeres fuertes.

La literatura tradicional analiza la técnica como un modelo de ejecución ideal en la que sus parámetros cinemáticos y dinámicos determinan la ejecutividad de actuación. En este el esquema que prevalece en los especialistas y por la razón se advierte el empleo de un tiempo apreciable en lograr este ideal estructural, del cual siempre se siente insatisfecho, pues los patrones establecidos no son asimilados con esa precisión por los deportistas. Con esta concepción se ha llevado a cabo, tanto en esta disciplina como en otras, estudios para evaluar el rendimiento Técnico Táctico de las deportistas durante el juego.

Existe otra condición importante y probablemente la que determine el éxito de cada actuación, el cual está representado por el valor cognoscitivo en cada respuesta respecto a su compañero (colaboración) y con el oponente (oposición). En esta concepción, el trabajo considera en término de la realidad del juego, que cada situación de juego representa su técnica fundamental y esta estructura está presionada generalmente para la presencia de oponente.

De manera similar no se ha encontrado algunas referencias bibliográficas que aborden el tema de la situación de juego como condicionantes básicas del proceso de dirección del entrenamiento. En esta interpretación, considera que la motivación principal del Hockey Sobre Césped es el juego y para llegar a su consecución, está establecida en su metodología la enseñanza individual, de grupos y equipos, como si el juego se alcanzara con la suma de los sujetos que en él participan.

Contrariamente a esta filosofía, el estudio que se analiza parte del tiro a portería y a partir de ello, el aprendizaje en situaciones que provocan desde el inicio mayor motivación y relación entre sus integrantes para lograr hacer el tanto frente a la oposición que le presenta el adversario.

Muchos entrenadores se preguntan:

¿Por qué se pierde tan a menudo la posesión de la pelota en un partido?



¿Es porque un jugador falla en la ejecución de un gesto técnico o porque no sabe reconocer las opciones que tiene en este momento a su disposición?

¿Qué es más importante, saber ejecutar de una forma técnicamente correcta un pase largo, saber elegir el momento preciso para la ejecución o saber adaptarse a una nueva situación y modificar la jugada prevista?

Naturalmente, todos los aspectos son importantes. Mientras uno requiere precisión técnica, el otro aspecto requiere visión, conocimiento, imaginación, buen juicio y la confianza de que es posible. Una técnica tiene que ser perfeccionada solamente cuando una situación en el juego lo exija. Practicar la técnica de forma estereotipada, sin saber para que sirve, no motiva al jugador y le aburre en poco tiempo.

Más bien la técnica se debe entrenar presentando siempre al jugador situaciones muy similares al juego reglamentario.

Por lo que en los límites posibles de este trabajo, se intenta mostrar al menos de manera parcial, un nuevo enfoque interpretativo de la estructura técnica - táctica en este deporte a partir de la utilización de sistemas de entrenamientos durante los periodos de preparación para la competencia y convertirse en realidad del juego.

Para esto se hace necesario conocer que se considera importante tanto el iniciar la enseñanza del Hockey Sobre Césped con un planteamiento técnico, como con un planteamiento táctico, por este motivo intenta la enseñanza aglutinando los dos bloques el de la táctica y la técnica, sin que uno sea excluyente del otro. En realidad se parte de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro.

Esta tendencia surge a partir de algunos estudios que muestran que no existen diferencias significativas al nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en primer lugar, o se inicia con el entrenamiento de la táctica. Castejón y López (1997), se plantean una serie de cuestiones: ¿para aplicar una correcta táctica es necesario dominar la técnica?; ¿cómo se puede realizar una buena técnica sin realizarla en un contexto global del juego?

De ahí que juegue un papel importante la aplicación de métodos de entrenamientos apropiados para elevar el nivel deportivo de los hockeistas, exigiendo del entrenador profundos conocimientos para la correcta selección y utilización del entrenamiento, los cuales deben estar basados en disciplinas científicas como: la Física, Bioquímica,



Fisiología, Biomecánica, Morfología, Matemática entre otras. Para poder enfrentar con éxito la intensidad de la actividad durante 70 min. Teniendo que estar preparados no sólo en aspecto físico sino también en el técnico – táctico. La aplicación de la Ciencia en este deporte posibilita que con la aplicación de los resultados de sus estudios e investigaciones, pueda llevarse a cabo con éxito la utilización de nuevos métodos de entrenamiento.

Con todos estas limitaciones que a continuación relacionamos es muy difícil que los entrenadores puedan elevar su nivel referente al entrenamiento de equipo y el juego:

- Descuido del tratamiento de la preparación técnica táctica dentro del proceso de enseñanza y perfeccionamiento en preparación del deportista.
- Pocas investigaciones realizadas del deporte y su aplicación.
- Perdidas de pelotas por acciones técnicas mal ejecutadas y la no utilización de opciones de conocimientos de la mismas para resolver diferentes situaciones de juego,
- Insuficiente desarrollo de las acciones técnica tácticas en la construcción del juego de ataque de la zona de los 22.90
- Limitadas las acciones que culminaron con tiro a gol después de más de cuatro pases.

El programa de preparación del deportista de Hockey Sobre Césped, no aborda con claridad aspectos sobre el entrenamiento de los ejercicios ofensivos en los 22,90 metros técnica y tácticamente ni contamos con una metodología para su enseñanza y perfeccionamiento, que esté al alcance de los entrenadores, que posibilite su estudio y aplicación práctica.

Por tanto se hace necesario elaborar un documento que contenga los aspectos que el entrenador debe tener en cuenta para que desarrollen y enriquezcan su concepción sobre el proceso de enseñanza y perfeccionamiento ofensivo en la zona de los 22,90 metros tanto técnica como tácticamente para los equipos de Hockey Sobre Césped, que lo ayude a realizar su labor de forma organizada y metódica en aras de alcanzar altos resultados deportivos y hacia estos problemas dirigimos nuestra investigación, hacia aquellos aspectos que más necesita el técnico de Hockey Sobre Césped.



De esto se desprende que la **Situación Problemática** de la investigación se centre en:

Insuficiencias en la ejecución de las acciones técnico-tácticas ofensivas en la zona de los 22.90 m.

Teniendo como **Problema Científico**: ¿Cómo mejorar las acciones técnico-tácticas ofensivas en la zona de los 22.90 m Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina?

Para dar respuesta a este problema teniendo en cuenta el objeto de estudio y el campo de acción se formularon los siguientes objetivos:

### **Objetivo General.**

Diseñar ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones técnico táctico ofensivas en la zona de los 22,90 m del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina.

### **Objetivo Específicos.**

1. Diagnosticar el estado actual de las acciones técnico táctico ofensivas en la zona de los 22,90 m del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenino.
2. Elaborar la propuesta de ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones técnico táctico ofensivas en la zona de los 22,90 m del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenino. de Villa Clara.
3. Valorar la propuesta de ejercicios teniendo en cuenta el criterio de los especialistas.

Luego de haber tenido en cuenta los aspectos anteriores, hemos implementado los métodos y técnicas y haciendo uso de la propuesta, nos permitirá atenuar deficiencias que en la práctica se manifiestan en relación al tema estudiado.

Por las razones antes expuestas invitamos al profesional de la Cultura Física de la especialidad del Hockey Sobre Césped a profundizar desde el punto de vista teórico en la temática relacionada con las acciones técnico tácticas ofensivas del proceso de entrenamiento, para lo cual hemos estructurado la tesis en tres capítulos:



El primer capítulo Marco Teórico Referencial, fundamentamos las posiciones teóricas que asumimos como premisas para darle solución al problema científico

Un segundo capítulo que se corresponde con la fase diagnóstica de la presente investigación. Diagnóstico del estado actual del conocimiento y tratamiento del proceso de enseñanza en la preparación técnica de las hockistas escolares. Nos apoyamos en los siguientes métodos: Análisis Histórico Lógico, Observación Directa, Revisión Documental.

El tercer capítulo en el que presentamos la propuesta de solución al problema científico y su valoración mediante el criterio expertos.

En esta se elaboran de los ejercicios de la propuesta, en la cual y con el fin de obtener los elementos necesarios para la elaboración de los ejercicios. Nos apoyamos en los siguientes métodos Entrevistas.

A demás se realiza la valoración teórica de la propuesta de ejercicio por los expertos, seleccionados por requisitos establecidos previamente, nos emitieron su criterio en las encuestas a ellos realizadas Nos apoyamos en el siguiente método: El Criterio de Expertos.

En la investigación se emplearon 3 poblaciones, una de entrenadores, una de atletas del deporte y otra de especialistas.



## **CAPITULO I:**

### **I.1. - FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Los orígenes del Hockey se pierden en la lejanía del tiempo y puede ser considerado, después de las acciones deportivas innatas de la raza humana, como una de las actividades lúdico-deportivas que se remonta a algunos miles de años, existiendo pruebas de lo que después se convirtió en el Hockey que aparecieron en varios, diferentes y lejanos puntos del Universo, difícilmente intercomunicados entre sí.

A través de los años, el Hockey ha tomado reglas y principios del fútbol, como la introducción de la defensa, medio campistas y atacantes, él fuera de juego y otras cosas. La introducción del círculo es propia del Hockey. Dicen que fue introducido porque los jugadores eran tan fuertes que con sólo unos buenos golpes podían anotar desde cualquier sitio del campo. Una manera de contrarrestar este Hockey "anti-juego" fue crear una línea discontinua de 22.90 mts de separación con la de meta o final en ambos lados del terreno y hacer un área de 14.63 mts en la cual hay que golpear la pelota si se quiere anotar. El círculo fue por primera vez mencionada en un juego de hockey en 1876. Un año después, el radio del círculo fue definido en 15 yardas, tal como es ahora. Poco después fueron introducidos los Corners (Penaltys Corner, Short Corner, Castigos de Esquina) en donde las defensas se sitúan detrás de la línea del final y los atacantes se mantienen fuera del círculo. Un Penalty Corner puede ser un arma muy peligrosa, como lo fue en las Olimpiadas de 1996 cuando Holanda ganó medalla de oro marcando 3 goles por penaltys de este estilo.

#### **Características del Hockey sobre Césped.**

El Hockey sobre Césped es un juego que se desarrolla entre dos equipos, los cuales presentan once jugadores cada uno. Este consiste en golpear una pelota con un bastón hasta hacerla entrar a una portería la cual es defendida por el equipo contrario que tratará de evitar a toda costa la anotación del gol.

En este sentido se asemeja al Fútbol. Este deporte por sus características y variedades de acción, pertenece al grupo de juegos deportivos o de equipo al igual que el Fútbol, Baloncesto, Balonmano, etc. Últimamente se ha incluido el sistema de juego 4 -4 -2, teniendo éste un concepto más completo y un equilibrio entre la defensa y el ataque según los entendidos. El Hockey sobre Césped ha sido clasificado de diferente manera,



como deporte de transición aeróbica-anaeróbica, aeróbica-anaeróbica intermitente, etc; pero todas las clasificaciones coinciden en la sucesión alternada y variable de esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos.

El modelo de rendimiento en el Hockey sobre Césped, es el punto de partida para la metodología del entrenamiento funcional, definido como: "la capacidad de repetir esfuerzos breves de elevada intensidad y precisión, intervalados con pausas de diversa duración". El objetivo fundamental es el de permitir el mantenimiento de las propiedades fundamentales de juego. Muchas de las actividades de movimiento del jugador de Hockey sobre Césped son acíclicos, durante la ejecución de ejercicios y realización del juego en el terreno deportivo, se combinan muchos movimientos variados típicos del deporte, en los cuales es necesario adaptar todas las actividades motrices a la situación correspondiente, con algo muy importante la precisión exactitud de los mismos, el dominio de la pelota en cada situación se denomina "sentir la pelota"; su grado de desarrollo (ejecución técnica) determina la calidad del juego. Durante la ejecución técnica el ritmo puede variar de forma inesperada.

Debido a la duración de un partido de Hockey sobre Césped, 70 minutos, el atleta tiene que disponer de suficiente resistencia, con miras a desarrollar un ritmo máximo que se producen entre un 15 – 20 % de esfuerzos máximos que agotan mucho al organismo, esta duran alrededor de 3 – 8 segundos que luego se produce un descanso breve y prolongado (Mixto) por lo que el trabajo del atleta fisiológicamente mixto (resistencia específica del resultado del ritmo del juego)

### **Los componentes del hockey sobre césped.**

La técnica.

La toma del palo, bastón (Stick).

La carrera del jugador de hockey.

La posición del jugador de hockey:

La táctica

La preparación física

Las cualidades psíquicas.



### **Particularidades del juego en el Hockey S/C.**

Partiendo de esta realidad puede considerarse que el juego de Hockey es el resultado de la relación directa o indirecta de los integrantes del equipo frente a la constante presión del oponente, lo cual requiere de la operatividad del pensamiento táctico para conducir con éxito cada situación de juego. De lo expresado existe una condición que se debe resaltar, "la situación de juego frente a la oposición del oponente", en el cual está implícito el pensamiento en toda su integridad funcional. Por todas estas funciones el Hockey sobre Césped se considera como un juego de conjunto que requiere una estrecha interrelación entre todos sus participantes, así como un buen nivel de comunicación, valor y destreza, los cuales serán factores muy importantes a la hora de obtener mejores resultados para el deporte.

### **SISTEMAS DE JUEGO.**

Los sistemas se diseñan para organizar el movimiento de los jugadores en el campo y para designar las responsabilidades específicas de los jugadores dentro de la estructura. Los sistemas no hacen que un juego de hockey se gane, un sistema es tan bueno como la habilidad técnica y táctica de los jugadores.

Los delanteros deben tener la habilidad para vencer al oponente y anotar goles. Deben ser hábiles y rápidos en el manejo del bastón. Los medios serán primordialmente responsables de distribuir la pelota, así como jugar un rol vital en la defensa. Deben estar en muy buena condición física, ya que se verán forzados a correr muchísimo con períodos cortos de recuperación. Los defensas deben marcar hombre a hombre sólidamente y taclear fuerte. Deben poseer un hit fuerte y preciso que se requerirá cuando la defensa esté bajo presión.

Como entrenador debe entender la esencia de los diferentes sistemas y seleccionar el más apropiado a las posibilidades y características de sus jugadores. Los jugadores deben ser capaces de entender claramente el sistema y llevarlo a cabo con seguridad y confianza.

Los siguientes sistemas se describen con respecto al juego ofensivo y defensivo en contra de una oposición jugando 5-3-2-1



## **EL SISTEMA 5-3-2-1.**

La estructura tradicional 5-3-2-1 se considera usualmente como el sistema más apropiado para los principiantes, porque el juego ofensivo y defensivo conforma los patrones que requieren de más disciplina. Asimismo, el tener cinco delanteros, ayuda a los novatos a mover la pelota a todo lo ancho del campo. Cuando los jugadores tienen más experiencia se pueden incorporar las variantes que darán al equipo oportunidades de un contraataque rápido y/o una estructura defensiva mucho más cerrada.

### **Juego ofensivo.**

- El centro delantero juega arriba y se mueve lateralmente para recibir pases directos.
- Dos delanteros que tienen habilidades para desbordar en jugadas de uno contra uno se colocan cerca y enfrente de los defensas. Cuando reciban un pase tendrán la opción de evadir a un contrario o mandar un pase a su compañero, creando una situación de 2 vs 1. Las alas se desplazan sobre las bandas para emplear todo el ancho de la cancha. Sus posiciones deben permitir recibir un pase al hueco o directo. El centro medio debe incorporarse para llegar de atrás al área e introducir el elemento sorpresa.
- Los delanteros intercambian posiciones, llenando o creando líneas de pase.
- Las alas reciben la pelota e inmediatamente la pasan cruzando el campo al ala opuesta.
- Cuatro jugadores se encuentran apoyando de cerca para un ataque concentrado.
- Los pases cortos preceden a los pases en profundidad o cruzados para abrir el campo.
- Los medios reciben pases y se incorporan al ataque.
- Un medio se une a la formación como un delantero en apoyo.
- El medio exterior recibe el pase y lo envía paralelamente al otro medio exterior que se suma al ataque.



- Las defensas se incorporan a la línea media e inician la jugada de ataque.

### **Juego defensivo.**

- Los delanteros marcan hombre a hombre a los medios y a los defensas contrarios.
- El jugador más peligroso (cercano a la portería) es marcado hombre a hombre por alguno de los defensas, sin importar la posición de la pelota o el sistema defensivo.
- Los medios se desplazan rápidamente a marcar dentro del área para evitar la recepción de la pelota por los contrincantes.
- El defensa con mejor tiro de hit es el encargado de ejecutar los despejes de 16 yardas y los tiros libres cercanos al área.
- Impide a los contrarios, buenas oportunidades de anotar, al forzarlos a desplazarse a los extremos del campo, si ellos penetran al área.

### **EL SISTEMA 4-2-3-1-1.**

El sistema 4-2-3-1-1 es un sistema equilibrado que apoya al ataque y estructura una sólida defensiva e introduce la posición de líbero.

### **Juego ofensivo.**

- Las alas se mantienen abiertas para utilizar todo el ancho del campo.
- Los delanteros usan patrones de pase bien ejecutados en combinación con los otros delanteros y los medios.
- Los delanteros interiores se desplazan lejos de la pelota creando espacios.
- Los delanteros se pueden desplazar hacia los huecos.
- Los medios se incorporan al ataque.
- Los medios se acompañan entre si para crear un patrón de ataque.
- Los medios deben ser distribuidores de juego excepcionales para pasar efectivamente la pelota a todas las áreas del campo.
- La defensa se incorpora para atacar.



### **Juego defensivo.**

- Los medios deben controlar el medio campo, y evitar que la pelota llegue a sus marcas y como consecuencia procurar que la pelota salga fuera del campo.
- Los medios juegan diagonalmente para cubrirse y apoyarse uno al otro. El medio ubicado enfrente de la pelota tiene una posición adelantada en relación al otro que la cubre. Los delanteros deben contener a los defensores sin permitirles que se incorporen al ataque.
- Las tres defensas marcan hombre a hombre tratando de evitar la recepción del pase.

### **EL SISTEMA 3-3-3-1-1.**

El sistema 3-3-3-1-1 facilita un esquema defensivo seguro que permite la marcación hombre a hombre, apoyos cercanos y un líbero.

Cuando se compara con el 5-3-2-1, este sistema da más balance en el campo y le permite mayores oportunidades de doble marca en la defensa. El sistema 3-3-3-1-1 requiere delanteros creativos y habilidosos para montar el ataque con el apoyo de los medios.

### **Juego ofensivo.**

- Tres delanteros juegan a lo ancho del campo.
- Los delanteros se desplazan para recibir el pase o conducen la pelota a los espacios creados por los desplazamientos de los otros delanteros.
- Los medios darán apoyo para atacar e incorporarse en cualquier momento.
- Los medios deben ser capaces de conducir la pelota y pasarla en movimiento.
- Los medios emplean pases laterales para dar amplitud a la jugada y abrir carriles de pase.
- Los medios y defensas siempre estarán buscando cómo mandar un pase directo adelantado para un rompimiento rápido, creando profundidad en el ataque.
- Las defensas se incorporarán para crear una ventaja numérica.

### **Juego defensivo.**



- Las defensas marcarán hombre a hombre sobre los delanteros contrarios.
- Los medios marcarán hombre a hombre o por zona a los medios contrarios, a menos de que haya más atacantes como en el caso del 5-3-2-1 ó 4-2-3-1. En el caso del sistema 5-3-2-1, los medios deberán marcar a los interiores contrarios.
- Para el 4-2-3-1, el medio que está del lado contrario a la pelota puede marcar al otro delantero.
- Los delanteros son responsables de marcar a la defensa contraria, con la posibilidad de ser superados numéricamente.
- El líbero estará cubriendo una posición del lado del campo donde se encuentra la pelota, o cercana al delantero más adelantado.
- Con los tres medios hay oportunidades de realizar una doble marca para presionar y forzar a que pierdan la pelota.

### **El líbero.**

El líbero es una posición desafiante y excitante que es crítica en la estrategia defensiva del equipo. El líbero es un jugador libre que interceptará los pases y que tacleará a cualquier jugador sin marca. Debe ser fuerte para despejar la presión de su zona defendida. Su velocidad determinará su colocación en el campo. Un líbero rápido puede dar apoyo cercano. En el área, el líbero debe trabajar de manera coordinada y cercana al portero. Si alguien lo vence, debe cubrirlo de inmediato.

El líbero tiene una posición de mando y su selección debe ser cuidadosa. Los siguientes atributos deben ser considerados:

- Velocidad.
- Paciencia.
- Tranquilidad.
- Concentración.
- Agresividad.
- Entendimiento del juego defensivo.
- Entendimiento del juego ofensivo.



- Habilidad para la recepción de la pelota.
- Fuertes tecleos y fintas.
- Fintas con el cuerpo y bastón.
- Tiro fuerte y preciso.
- Excelente manejo del bastón.
- El líbero tiene una panorámica ideal del campo y debe desarrollar la dirección del juego ofensivo y defensivo.
- El libero puede dirigir el ataque mandando pases directos hacia los medios y delanteros.

La elección del sistema dependerá de los atributos de los jugadores. Los jugadores deben entender sus papeles y desarrollar confianza en sus propias habilidades y en las de sus compañeros para jugar de manera conjunta. Se necesita experiencia, paciencia, tiempo y práctica para desarrollar un juego de conjunto que permita que el equipo alcance su mayor potencial defensivo.

La base fundamental para alcanzar resultados en el deporte es lograr un elevado dominio de la técnica y la táctica, un buen nivel de preparación física, una correcta preparación psicológica y un alto nivel intelectual, para ello se hace necesario que el maestro, profesor o entrenador conozca con profundidad los métodos y formas de aplicación de todo el proceso de preparación del deportista, de modo tal que garantice el aprendizaje, dominio e Integración de cada uno de estos componentes. El problema fundamental radica en lograr en este maestro, profesor o entrenador una preparación científico – técnica - metodológica que le permita enfrentar los resultados competitivos actuales y al propio desarrollo científico del deporte contemporáneo.

Como en la mayoría de los deportes, el principio de unidad entre educación y formación debe comprender en su totalidad el proceso de entrenamiento del jugador y abarca todos los campos. El entrenamiento es un proceso pedagógico, el objetivo es lograr un alto rendimiento deportivo, que se planifica mediante un proceso de preparación individual y colectiva. Despertar la motivación sana para desarrollar altos rendimientos deportivos, no es solo una cuestión personal del deportista sino una cuestión social.



El desarrollo de las destrezas y las aptitudes de juego determinan la capacidad de rendimiento. La formación de la disposición para el rendimiento debe ocurrir a través de constantes exigencias, que deben llegar al límite de la capacidad. No es posible demostrar altos rendimientos en competencias decisivas si antes no fueron exigidas en el entrenamiento.

También se debe aprender a luchar. En general, puede decirse que solamente por medio de grandes exigencias a la capacidad y la disposición de rendimiento se obtendrán altos resultados deportivos y no debe considerarse el uno más importante que el otro.

El alto nivel alcanzado por este deporte en Cuba, obliga a la búsqueda de métodos para detectar los mejores rendimientos en las acciones defensivas y ofensivas de los jugadores de la categoría escolar y juvenil, así también las deficiencias Técnico Tácticas que aun prevalecen sobre estas acciones en el área de los 22,90 metros por nuestros equipos, donde son cometidas gran cantidad de faltas graves.

El análisis de estas acciones ofensivas y defensivas dan el rendimiento de un equipo y está dado a su vez por los resultados obtenidos en un torneo o campeonato luego de un entrenamiento previo que garantice la forma deportiva de los atletas y el equipo en general, de ahí la importancia de un entrenamiento planificado. La palabra "Entrenamiento" es de origen Inglés y significa textualmente "Ejercicios".

La meta del entrenamiento general es el desarrollo indispensable del repertorio técnico - táctico y está dirigido a todo el equipo. De este modo se presta una atención insuficiente a los jugadores como individuos, a su cualidad personal, fortaleza y debilidad, como así también a las necesidades posicionales. Si bien en el hockey moderno las funciones de los jugadores se parecen cada vez más, no debería desistirse de su labor posicional específica para solucionar problemas esenciales.

Al hablar del entrenamiento deportivo nos vienen a la memoria innumerables autores que de una forma u otra han elaborado diferentes teorías que han marcado el camino de muchos investigadores en el afán por llevar a vías de hecho proyectos prácticos sobre los diferentes deportes y ejemplo de ello lo expondremos a continuación.

◆ El Dr. Dietrich Harre "plantea que los fisiólogos entienden por entrenamiento todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo y por ello un aumento del rendimiento". En este sentido, el trabajo físico



también puede asumir, un carácter de entrenamiento y provoca adaptaciones, además en el campo del deporte hablamos de entrenamiento deportivo a la preparación, partiendo que es un proceso basado en principios científicos especialmente pedagógicos del perfeccionamiento deportivo, actuando sobre lo planificado y sistemático en la capacidad de rendimiento y la disposición de este.

Otros autores se refieren al entrenamiento deportivo, como la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista basada en ejercicios sistemáticos. N.G.Ozolin(1988)“, L. Matveev(1983).

Esta es una de las características más importantes, pues con esta se incrementa la tendencia a un estudio más profundo de la técnica y un entrenamiento consciente, y a su vez prepara hombres fuertes. Para dirigir este proceso es necesario dominar el arte de la pedagogía basado en los conocimientos de la metodología de las particularidades del sexo, la edad, por consiguiente el objetivo del entrenamiento en el Hockey Sobre Césped el desarrollo multilateral de los estudiantes y el logro de la perfección física unido a altos logros deportivos; para ello se debe tener en cuenta la denominada Zona de desarrollo próximo que está dada en el papel de la enseñanza como fuente del desarrollo psíquico del hombre introducido en la Psicología por Vigotski (1935-1956). Talizina N. Psicología de la enseñanza. – Moscú, Editorial Progreso: 1988. –35p)

En el futuro solo podrán alcanzar altos rendimientos aquellos atletas que posean las características necesarias para el evento deportivo de que se trate, las que se logran desarrollar producto del entrenamiento y la especialización de varios años.

La sistematización del proceso de entrenamiento incluye la transición metódica de los medios de entrenamientos. Un aspecto importante de sistematización a emplear un método de acuerdo a la edad. El deportista recorre durante su evolución distintas etapas de desarrollo, que tienen características muy especiales:

**En el hockey el rendimiento se divide en tres grandes grupos:**

- ❖ La capacidad táctica y técnica
- ❖ Las cualidades psíquicas en la competencia
- ❖ Las capacidades coordinativas y condicionales



No vamos a afrontar con profundidad el análisis de métodos, estilos o técnicas, aspectos que han tratado una multitud autores en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte, sino que vamos a centrar el tema en el aspecto de cómo enseñar en Hockey Sobre Césped, abordando una de las preocupaciones actuales en cuanto a la enseñanza de entrenador de Hockey Sobre Césped, en categorías de iniciación.

"La habilidad o destreza práctica y las modalidades de eficacia técnica sólo pueden utilizarse inteligentemente, es decir no mecánicamente, cuando la inteligencia ha desempeñado algún papel en su adquisición"

(John Dewey)

### **ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA:**

Tradicionalmente la enseñanza del Hockey Sobre Césped ha tenido una estructura analítica en el que a partir del aprendizaje y dominio de determinados elementos técnicos, éstos se iban introduciendo en el contexto real del juego.

Esta enseñanza de la técnica se centra en situaciones aisladas, en donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado, se ubica dentro del marco de la situación real.

Numerosos estudios reflejan que este tipo de enseñanza declina en una serie de factores poco favorecedores para los jugadores en categorías benjamines, alevines e incluso infantiles. Este tipo de actuación por parte del entrenador, anula una serie de valores indispensables para la correcta evolución del jugador. Cabe destacar que con la propuesta del entrenamiento de la técnica:

- a) Los jugadores no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de partido.
- b) Es una enseñanza muy directiva que ofrece escasas tomas de decisión al jugador/a; por tanto cabe la posibilidad de que los jugadores estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro en los partidos.
- c) Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- d) Es monótono para los jugadores, y consideramos necesario, sobre todo en estas edades, que los chicos y las chicas tengan un alto nivel de motivación y estén ilusionados por entrenar y jugar.



Este tipo de entrenamiento abarca totalmente la cuestión de ¿Cómo hacer los fundamentos? Sin embargo, presenta una gran incógnita al desarrollar el juego, y es la de ¿Cuándo realizar esos fundamentos en los partidos?; ¿Qué fundamento elegir en función de las circunstancias del juego?

### **ENTRENAMIENTO DE LA TÁCTICA:**

Fundamentalmente se basa en plantear tareas globales en donde los jugadores tengan que resolver situaciones y problemas planteados por los defensores o atacantes que impiden cumplir el objetivo previsto.

Una vez que los jugadores "comprenden" la esencia del juego en el contexto global, el entrenador irá introduciendo los distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en esas situaciones de juego. Esta tendencia del trabajo global es más actual y parece más preponderante que la enseñanza analítica. Son muchos los partidarios de esta propuesta, entre otros Devís y Peiró (1992), Durán y Lasierra (1987), Zaragoza (1992), Junoy (1997).

Este planteamiento de iniciar el Hockey S/C por el aspecto táctico ofrece unos valores considerables:

- a) El entorno de aprendizaje de los jugadores es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego, por tanto existe una clara transferencia.
- b) El entrenador/a "cede" al jugador/a en gran medida el bloque de tomas de decisión, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad y la capacidad de elegir.
- c) Fomenta que los jugadores sean polivalentes; evita la especialización temprana.
- d) Tiene un alto nivel de motivación en los jugadores puesto que las actividades que realizan son grupales, y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.

Este tipo de entrenamiento de iniciar por el componente táctico solventa la problemática de cuándo realizar una acción idónea en función de la situación que plantea el juego. Sin embargo, puede llegar una etapa del entrenamiento en que los jugadores deban conocer una gama más variada de fundamentos y de esta forma poder elegir cuál de ellos utilizar de modo correcto.

### **ENTRENAMIENTO TÉCNICO – TÁCTICO.**



Este planteamiento considera importantes tanto el iniciar la enseñanza del Hockey S/C con un planteamiento técnico, como con un planteamiento táctico, por este motivo intenta la enseñanza aglutinando los dos bloques el de la táctica y la técnica, sin que uno sea excluyente del otro. En realidad se parte de la opinión de que un elemento no podría, o no debería desarrollarse sin el otro.

Esta tendencia surge a partir de algunos estudios que muestran que no existen diferencias significativas a nivel de rendimiento, cuando se utiliza el entrenamiento de la técnica en primer lugar, o se inicia con el entrenamiento de la táctica. Castejón y López (1997), se plantean una serie de cuestiones: ¿para aplicar una correcta táctica es necesario dominar la técnica?; ¿cómo se puede realizar una buena técnica sin realizarla en un contexto global del juego?

Partiendo de la base de que técnica y táctica son indivisibles y que no puede existir un buen desarrollo de un elemento sin el otro, se plantea la posibilidad de realizar una enseñanza de ambas partes; es decir, situar a los jugadores en contextos globales, situaciones en donde ellos deban resolver los problemas que ofrecen atacantes o defensores, aplicando elementos técnicos más o menos básicos y necesarios para que dichos jugadores puedan elegir correctamente y obtengan el resultado deseado (French y col, 1996. Castejón y López, 1997. Castejón y col, 1997).

De este modo los partidarios de esta opción, consideran que existen mayores ventajas ofreciendo más beneficios tanto a los jugadores como entrenadores. No obstante es preciso destacar que en determinados momentos del entrenamiento se tendría que dar mayor consideración a los elementos tácticos y menor a los elementos técnicos, y viceversa, mayor consideración a los fundamentos técnicos y menor a los fundamentos tácticos.

Estos modelos presentados no tienen que estar enfrentados unos a otros. Dependiendo del momento en que se aplique y de su objetivo, puede que sea más idóneo uno que otro. Serán los entrenadores los que deban elegir el que más beneficio proporcione a sus jugadores atendiendo a las características del equipo. No obstante parece ser que el entrenamiento de la táctica y el entrenamiento de la táctica-técnica son los más completos en las categorías de iniciación.



## **LOS EJERCICIOS EN LAS ACCIONES DE EQUIPO.**

Los ejercicios de equipo constituyen el ideal previsto en la concepción de los sistemas y formas de juego propuestas por el entrenador; es la forma superior del entrenamiento técnico – táctico, para su utilización debe estar concebida la base del dominio que se va adquiriendo en los eslabones anteriores. Es difícil alcanzar rendimientos técnico – táctico en los ejercicios de equipo cuando anteriormente no se crearon las condiciones para ello, en ocasiones se logra sacrificando el aprendizaje de una técnica o una táctica depurada lo que a fin de cuentas afecta el desarrollo de los jóvenes valores, estos ejercicios se caracterizan por su aplicación en condiciones variables.

El juego - de estudio – con y sin metas (tareas) - de control – libre.

Nos acogemos al entrenamiento técnico-táctico, ya la base de que técnica y táctica son indivisibles y que no puede existir un buen desarrollo de un elemento sin el otro, a demás el buen desenvolvimiento técnico-táctico dará muy buenos resultados en la utilización de esta situación táctica creada en un juego, la forma de resolver los problemas técnicos es con situaciones reales de juego.

En el Hockey sobre Césped las acciones deportivas deben culminar con un tiro efectivo o con un tanto marcado, así como el de evitar una anotación, por lo que debe existir una correcta correlación entre la parte ofensiva y defensiva, o sea un equilibrio entre las acciones individuales y colectivas.

Las acciones ofensivas y defensivas finales que determinan el logro de una victoria, se realizan a partir del área de los 22.90 m, división que se traza entre la línea final y el centro del terreno. Esta sirve de guía a los jugadores para conocer la proximidad del área a la portería, en la cual las faltas a la defensiva pueden provocar un golpeo franco, un Penalty Corner o un Penalty Stroke.

Durante los últimos años las acciones defensivas se han transformado en un juego particular dentro del Hockey sobre Césped. Cada buen equipo dispone de varias jugadas estudiadas, esto en gran medida depende del comportamiento del accionar de los integrantes de los bloques ofensivos y defensivos.



Debemos destacar que en nuestro deporte existe un programa para el desarrollo de los atletas de alto rendimiento en el ámbito provincial, que incluye desde las categorías 13-14, 15-16 y juvenil para ambos sexos, pero no incluye ejercicios para la enseñanza y

perfeccionamiento técnico tácticos de las acciones defensivas de equipo, grupo en los 22,90m, por lo que los resultados que en trabajo sean arrojados marcarán las pautas a seguir por nuestros técnicos, especialistas y deportistas para mejorar este contacto general y de una manera más efectiva la preparación de nuestros atletas.

La aplicación de la ciencia en este deporte posibilita que con la utilización de los resultados de sus estudios e investigaciones, pueda llevarse a cabo con éxito nuevos métodos de entrenamientos. Contribuyendo grandemente a que se alcance la forma deportiva en el menor tiempo posible y lograr soportar largos períodos de competencia. Las posibilidades del hombre son infinitas, pero solamente utilizando métodos científicos de entrenamiento es que este puede alcanzar altos resultados deportivos teniendo como objeto fundamental el cuidado del hombre como ser humano

El mejor especialista del mundo no puede prescindir de un entrenamiento continuo en esta importante situación estándar (sin contrario, con sus compañeros en ataque y con todo el equipo contrario.)

En otras investigaciones de Hockey sobre Césped realizadas por distintos investigadores, se han tratado temas como “La influencia de la ejecución técnica del tiro en la efectividad del Penalty Corner en el equipo de Hockey sobre Césped Masculino Primera Categoría, Acerca de “Los Golpeos Francos”, de “La utilización de los pases”, “Las acciones ofensivas y defensivas del portero”.

Como podemos apreciar muchas de estas investigaciones han estado encaminadas solamente a conocer cual es el problema que nos afecta en el resultado deportivo, limitándose a dar la solución para resolver los mismos. Pero este trabajo que pretendemos investigar en el día de hoy, como es “La propuesta de ejercicios para la enseñanza y perfeccionamiento técnico táctico ofensivo en los 22,90 metros, del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenino en terreno de arcilla, no se ha realizado de esta forma en el país, el mismo nos aportará la manera más eficaz por medio de una investigación y memorización de todas las acciones ofensivas de



esta fase en esta situación real de juego tan importante y decisiva en la victoria y derrota de un equipo, y nos brindará detalladamente datos de mucho valor sobre las deficiencias o aciertos de jugadores y equipos como explicamos anteriormente, además de la efectividad del entrenamiento.

Las consecuencias de estas investigaciones en el campo del aprendizaje de este deporte son prácticamente ilimitadas, hasta convencer al jugador de la necesidad de modificar su técnica, algunos gestos y especialmente variar su comportamiento táctico en situaciones muy específicas como la de variar o buscar otras formas más eficaces de entrenamiento. La correcta observación y análisis de una situación de juego es requisito para la determinar las opciones de actuación de un jugador.

La correcta toma de decisión o elección de la opción más eficaz es producto del conocimiento del juego. Una vez tomada la decisión, el jugador debe realizar la acción sin la bola o la jugada con bola sin pérdida de tiempo. La velocidad con la cual se ejercita frecuentemente distingue al jugador experto del inepto y el éxito o no de la jugada. No tenemos que olvidar que especialmente en los entrenamientos se debe enseñar como responder a lo que esta sucediendo en las distintas situaciones de juego, obligando al jugador a consultar frecuentemente a sus conocimiento sobre Hockey y a sus experiencias acumuladas en muchos horas de entrenamiento.

Luego de este análisis el entrenador debe enseguida planificar en el entrenamiento los elementos Técnicos Tácticos o mentales de acuerdo a la deficiencia del jugador o del equipo. Cuanto más correcto y preciso sea este análisis que reciban los anteriormente mencionados, más eficaz podrá ser el rendimiento de estos en el campo del juego y obtener mayores éxitos en el futuro, además contribuirá a una mejor organización de la victoria.

Para asegurar en el futuro un matrimonio armonioso entre la técnica y la perspicacia táctica, los entrenadores deberán modificar, o mejor, simplificar en los entrenamientos del Hockey al máximo, permitiendo al jugador más espacio y tiempo para reconocer perfectamente la situación de juego, enfocar su particular problema y resolverlo en función del éxito de su equipo. Con el aumento de la experiencia el espacio y el tiempo se reducen progresivamente, con el fin de preparar al joven jugador de forma óptima para la competición oficial que corresponde a su estado físico y mental.



Los ejercicios técnico tácticos de ataque que con anterioridad manifestaban los programas de preparación del deportista tienen un modelo de enseñanza de la forma tradicional o analítica, a demás no le proporcionaban tanta información y elección de los mismos para su entrenamiento.

Los que proponemos se ajustan al modelo técnico táctico y le proporcionaban mayor información y elección de los mismos para su entrenamiento y con variantes donde se le da al atleta que pueda elegir su actuación acorde con la situación real de juego en la zona especifica de los 22,90m.







misma. En el Criterio de Especialista: Se realizó un análisis cualitativo de la información brindada por los especialistas encuestados, acerca de la propuesta de ejercicio.

**POBLACIÓN Y MUESTRA:**

Se tomó el 100% de la población en estudio, conformada por las 16 atletas participantes en los partidos efectuados por en el campeonato nacional escolar femenino de Hockey sobre césped del año 2008 en terreno de arcilla.

Se encuestó a 33 entrenadores, representando la totalidad de los participantes en el campeonato nacional escolar femenino de Hockey sobre césped del 2008 de las diferentes provincias.

Se seleccionó 9 especialistas del deporte de Hockey sobre Césped en el país, conociendo de antemano su alto nivel técnico y profesional.



## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

### Análisis de la observación.

La ejecución de las acciones técnico tácticas ofensivas en los 22,90m durante este Campeonato nacional escolar 13 - 14 años femenino han sido buenas 1288 para el 46%, y 1512 malas para un 54 % es decir, del total de las 2800 acciones durante el torneo por todos los equipos, estas acciones malas el 45 % por errores técnicos 680 y el 55% por errores tácticos 831, motivado todo esto por la forma de ejecución de los mismos.

Donde de las acciones malas tenemos que se perdieron la pelota por:

Acciones	Cantidad	%
<b>Pases malos.</b>	376	25
<b>Golpeos malos.</b>	151	10
<b>Recepción mala.</b>	151	10
<b>Tiros a puerta.</b>	529	35
<b>Dribling.</b>	302	20

Se pudieron conseguir 108 goles, de los anotados 35 de Penalty Corner para el 32,40% de los goles conseguidos durante la totalidad del campeonato, es decir, de los 108 goles, el resto por otras acciones individuales como Penalty Stroke 18 para un 16,6%.

Los espacios más utilizados para atacar o iniciar las jugadas son los de la derecha 40 % y el centro 45 %, dejándole poco margen al ala izquierda 15 %.

Los espacios más utilizados para terminar las jugadas son los de la derecha el 55 %y el centro 33 %, la izquierda con 12%

La zona donde más se pierden las pelotas es la central 37 % y la izquierda 46%, derecha 17%.



## ANÁLISIS DE LA ENCUESTA.

Después de haber realizado un detallado análisis de los criterios expresados por los técnicos encuestados se resume lo siguiente:

1. Los aspectos en que coinciden el 89 % de los entrenadores que son 29 es que se debe perfeccionar en nuestros equipos por un orden de importancia, son los siguientes: el trabajo del pase y el tiro, en un segundo plano al golpeo y recepción.

2. El 100% de los encuestados expresaron que:

Estas acciones determinan la posibilidad de mantener la pelota, de anotar gol, dominar el partido en las acciones técnico tácticas desarrolladas en la zona de los 22,90 m defensivos y por ende ganar el mismo.

3. Coincidiendo 31 de los encuestados que representan el 95%, que muchos entrenadores lo trabajan de una forma empírica lo que puede estar dado por no existir un modelo para la práctica de esta acción ofensiva en el programa de preparación del deportista, muchos no participaron en su vida deportiva como parte de esta acción o fueron porteros y por la falta de conocimiento para la preparación de la misma, se entrena un mes antes de la competencia.

4. El 90% de los encuestados, el 29 % se manifestaron en las funciones que:

La mayoría de los atacantes deber poseer un buen dominio de la técnica y de dar la respuesta correcta ante diferentes situaciones de juego, jugar para el equipo, ser insicivos en la ofensiva, completar y definir los ataques, o provocar acciones que nos den posibilidades de anotar gol, que al perder la pelota demoren o retarden la defensiva del contrario,

5. El 95% de los encuestados opinan que ha existido durante los últimos campeonatos nacionales una decadencia en cuanto a la calidad de las acciones ofensivas en los 22,90 m, el bajo nivel técnico táctico mostrado por los atletas, la exigencia de los entrenadores en los atletas que no los dejan jugar y quiere que juegue a su manera, manifestando falta de confianza en este, lo que impide una buena realización de la acción antes mencionada y que no se le da la importancia requerida dentro del entrenamiento.



6. El 100% de los encuestados manifiestan que es el mismo programa desde el año 2000, que no ha aportado ninguna variación según el criterio ofrecido por los encuestados. Esto da rienda a la utilización desactualizada de los métodos de enseñanza empleados

Pregunta.	Resultado de la respuestas			
	si	%	No	%
7. ¿Considera ud que los sistemas y métodos empleados para el proceso de entrenamiento de las acciones ofensivas de su equipo en los 22,90m el Hockey sobre Césped, son los adecuados o están actualizados?	10	30	23	70

8. El 70% de los encuestados expresaron que en momentos difíciles de los resultados, el 20% esporádicamente y el 10% diariamente, como podemos apreciar no existe un consenso sobre la utilización en el entrenamiento.

Pregunta.	Resultado de la respuestas		%
9. ¿Con que frecuencia ud trabaja las acciones ofensivas de su equipo en los 22,90m?	Diariamente:		10
	Esporádicamente		20
	Momentos difíciles		70
	Nunca	—	—
	Casi nunca	—	—

10. Basado en la experiencia de los encuestados estos expresaron que::

El 45% de los encuestados reflejaron en sus respuestas que le dan mayor importancia al tiro a puerta, el 25% al pase, el 30 % a la recepción y el golpeo.

11. Que debe enseñarse todas los ejercicios de acciones de grupo y colectivas en situaciones reales del juego, en las categorías tempranas 13-14 porque ya estos poseen un nivel de conocimiento del deporte, lo cual contribuirá a la asequibilidad requerida para llevar a cabo los inicios de esta acción dentro de la preparación del deportista. Estos atletas van adquiriendo los conocimientos necesarios en ésta para que al pasar al juvenil



hayan logrado un nivel de perfeccionamiento, lo que hará más ágil la ejecución del mismo con menos errores, además adquieren la experiencia necesaria durante esta etapa de iniciación.



## **CAPITULO III: PROPUESTA DE EJERCICIOS**

### **III. 1. INTRODUCCION.**

El deporte escolar, crea las bases del relevo, para nuestros equipos nacionales, es decir, esto no es que se produzca una evolución de hechos. Si no que para lograrlo hay que desarrollar toda una serie de aspectos que van implícitos desde que el niño, hace su entrada en una instalación deportiva por primera vez, hasta que es capaz en su trayectoria de colgar en su cuello una medalla.

Y para esto es necesario se mantenga la aplicación de nuevas vías de concepciones y aspectos que traigan consigo elevados resultados deportivos y debido a ello podemos decir, que el eminente desarrollo alcanzado en el deporte, por diversos países, es muestra de una lógica conducción de la actividad, llevada a cabo por nuestras formas de dirección, métodos, medios, contenidos, etc., los cuales son factores indispensables, unidos al elemento humano para lograr sus conquistas.

De ahí que nuestro organismo se haya enfrascado en la búsqueda de nuevas y mejores concepciones que nos permitan un mayor desarrollo deportivo en todos los niveles de enseñanza y en vía de esta importancia, se han elaborado nuevos programas para la preparación del deportista, lo cual conjuntamente al esfuerzo abnegado de los atletas, entrenadores, dirigentes, etc., harán que logremos marchar seguros de nuestro futuro.

La participación de todo el potencial de Especialistas Deportivos que laboran desde la base, nos ha permitido llegar a una etapa en que ha primado el análisis profundo, la sistemática documentación y la necesaria actualización, posibilitándonos encauzar el desarrollo deportivo a través de los distintos niveles de enseñanza, cuyo orden lógico de contenido tiene una sólida base pedagógica científica.

Con los argumentos de las respuestas, y lo más importante que trata la poca bibliografía encontrada en algunos de estos documentos revisados y con los aportes de los autores se conformaron ejercicios técnico táctico ofensivo en la zonas de los 22,90m del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina, por la falta de orientaciones metodológicas en la teoría, técnico - táctica en nuestro Programa de preparación del deportista.



**III. 2. Propuesta de ejercicios técnico táctico ofensivo para la enseñanza y perfeccionamiento en la zona de los 22,90 m del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina.**

Las habilidades constituyen sin dudas el concepto más importante a desarrollar durante la etapa de formación inicial del jugador de hockey. Cuanto mayor sea el bagaje de destrezas adquirido más dotado será el futuro jugador para resolver situaciones-problema.

Aplicarlas en tiempo y forma correctos constituye igualmente un medio de alta motivación para jugadores de todas las edades.

He aquí una propuesta de habilidades a trabajar:

1. **MOTONETA:** Golpear continuamente la bocha utilizando el palo como realizando un "JAB"
2. **Objetivo:** Que la bola se levante ininterrumpidamente ó que pique en el suelo, luego de levantarla con el palo.
3. **ROLLY GO:** Poner la bocha sobre el derecho. Realizar una conducción hacia la derecha y cambiar bruscamente de dirección sin despegar la bocha del palo. Es importante acompañar el movimiento hacia la derecha utilizando un amague del cuerpo hacia ese lado.
4. **SALTA PELOTITA:** levantar la bola con el derecho por sobre el palo del oponente (bajando bien el cuerpo).
- SOMBRERITO:** Pasar de derecha a izquierda el palo por delante de la bola sin tocarla y luego enganchar con el revés. Sombrero invertido lo mismo pero engancharla con el derecho hacia la izquierda.
5. **DRIBLING FANTASMA:** Realizar un dribling en el aire sobre la bola (sin tocarla) y luego continuar la conducción en la cara superior y posterior de ésta.
6. **SAPITO:** Golpear la bola con el derecho de palo en la cara superior y posterior de esta para que salte sobre el palo del oponente.
7. **DERECHO INVERTIDO:** Pasar con el palo por delante de la bola de derecha a izquierda (lo contrario del sombrerito).
8. **LEVANTAR** la bola con el derecho y hacer "jueguitos". Nota: No se puede levantar la bocha más alto que la rodilla.
9. **COMBINAR** más de 2 habilidades.

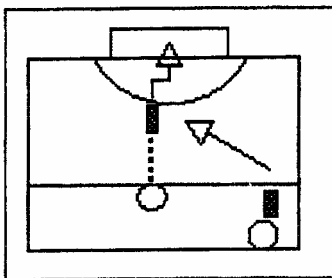


## EJERCICIOS.

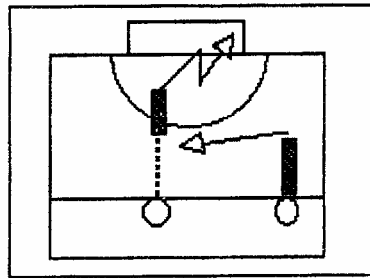
1. Enseñanza de la conducción de izquierda por el lado izquierdo con agarre de 2 manos y con una sola mano, enseñanza del agarre del bastón para esta conducción y enseñanza de la postura de piernas, brazos y tronco.
  - a) Realizar el ejercicio caminando
  - b) Realizar el ejercicio trotando e ir aumentando la velocidad gradualmente según se va dominando esta compleja modalidad.
2. Pases entre 5 atletas con 3 contrarios tratando de interceptar los pases.
3. Conducción y centros fuertes.

Estos ejercicios se deben realizar:

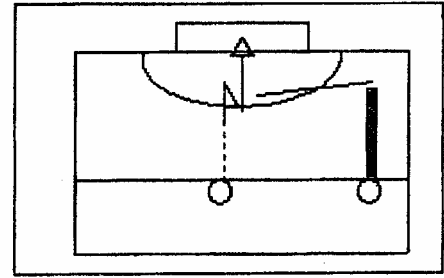
### **Variante 1**



### **Variante 2**



### **Variante 3**



- Por la derecha y por la izquierda. Los centros deben ser fuertes y rasos.
- Con pase largo después de conocer la señal
- De lograr el dribling realizar centro fuerte

En este ejercicio tienen más valor los pases que se puedan realizar de extremo por lo que cada vez que exista la posibilidad se debe aprovechar.

Ejercicios en espacios reducidos en diferentes zonas de los 22,90m.

- Reducir el espacio en el 3 vs 2 normal y pasando adelante
- Ejercitar la organización ofensiva de medios y delanteros vs 5 defensas.
- Ejercitar el 3 vs 2 con marcaje con defensa al 100%
- Ejercitar diferentes variantes de 2 vs 2 normal y pasando adelante con espacio reducido con defensas al 50% y al 100%.



### **III. 3 . CRITERIOS RECOGIDOS DE LOS ESPECIALISTAS DE LA PROPUESTA DE LOS EJERCICIOS TÉCNICO TÁCTICOS OFENSIVOS EN LA ZONA DE LOS 22.90 M.**

#### **❖ NECESIDAD DE APLICACIÓN EN LA PRÁCTICA.**

Todos opinaron que es necesaria su aplicación inmediata, pues los entrenadores no poseen un material teórico que los ayude en su trabajo como guía teórico técnico táctico en el proceso de entrenamiento de esta importante acción en el juego.

#### **❖ IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA.**

Los 9 especialistas opinaron que es muy importante, pues al elevar el nivel de conocimientos de los entrenadores. Además de que traza las pautas a seguir en el proceso de correcto de entrenamiento y en el juego, con esto contribuye a preservar la salud de los jugadores, ya que señala elementos que apuntan hacia ese objetivo.

#### **❖ GENERALIZACIÓN DE LA PROPUESTA**

De los especialistas encuestados, el 100% opinó que la propuesta de ejercicios técnico táctico en las zonas de ejecución para el juego ofensivo del Hockey sobre Césped categoría escolar 13 – 14 años femenina tiene capacidad de generalización, pues pueden ser utilizadas para la superación de los entrenadores Hockey Sobre Césped, atendiendo a las características posibles de cada uno de ellos.

#### **❖ ORIGINALIDAD DE LA PROPUESTA**

Plantean que la propuesta es original pues a pesar de que existe algo en otras investigaciones, no conocen que exista algo como esta que detalle los elementos esenciales de la preparación deportiva en la utilización de diferentes zonas de ataque de los 22,90m.

#### **❖ ALCANCE DE LA PROPUESTA**

La opinión general es que la alternativa metodológica llegue a todos los entrenadores, no importa su nivel, si son graduados o no y el lugar donde laboran, pues es de fácil comprensión y aplicación.

#### **❖ ASPECTOS A INCLUIR**

Abundar sobre la disciplina táctica de los jugadores en el campo de juego y en dependencia a los sistemas a elegir en cada ocasión.



❖ **ASPECTOS A EXCLUIR.**

Consideran en su totalidad que no se debe excluir ningún aspecto de los que se relacionan en la propuesta.

❖ **VALORACIÓN GENERAL**

**Aspectos positivos:**

- Organiza el trabajo del entrenador en el proceso de la preparación en la última fase.
- Eleva el nivel de conocimientos de los entrenadores y atletas en lo referente a la ejecución en el entrenamiento.
- Sirve de referente teórico para entrenadores de Hockey Sobre Césped.

**Aspectos negativos.**

- Consideran que no existen aspectos negativos en la propuesta.

**Aspectos interesantes.**

El interés mostrado por los autores en la realización del trabajo.

❖ **OTROS CRITERIOS A DESTACAR**

- La posibilidad de ponerlo en práctica lo antes posible en otras provincias.
- El interés por elevar el nivel de conocimientos de los entrenadores sobre el tema.

**VALORACIÓN DE CRITERIO ESPECIALISTA.**

Los 9 especialistas que fueron consultados coincidieron en afirmar que la propuesta es necesaria e importante para la superación de los entrenadores y mejorar los resultados en la zona ofensiva de los 22,90m, que es original, que presenta aspectos positivos tales como:

- Organiza el trabajo de entrenamiento de equipo.
- Eleva el nivel de conocimientos de los entrenadores y atletas.

Como aspectos interesantes plantean:

- Lo novedoso del trabajo.
- La forma amena y organizada en que se enfocan los distintos aspectos de los ejercicios.



No manifiestan opiniones negativas en cuanto a la propuesta.

Lo anteriormente planteado manifiesta la calidad de la propuesta que se presentó en el trabajo.

Haciendo un análisis exhaustivo de nuestra propuesta de ejercicio por el criterio de los especialistas que laboran en esta disciplina deportiva, estamos seguros que sabrán hacer un uso eficiente para que nuestro equipo en posteriores temporadas pueda llegar a la cúspide de nuestro deporte nacional y dar esa alegría al pueblo villaclareño que ansía este anhelado triunfo.



## CONCLUSIONES.

1. En la máxima competición nacional de Hockey Sobre Hierba en 13-14 femenina en terreno de arcilla existe un predominio de las acciones ofensivas malas, estas fueron el tiro a puerta en la acción táctica y el dribling en la acción técnica y el espacio más utilizado para iniciar las jugadas es por la zona central.
2. El estado actual del conocimiento y tratamiento de las acciones técnica táctica ofensivas en los 22,90m , se caracteriza, por una parte, falta de claridad, e imprecisiones en el proceder metodológico, y por otra parte, por la no existencia de acciones de ataque específicamente esta zona y la ausencia de cómo hacerlo.
3. La elaboración de los ejercicios se conformaron según los criterios de los profesores, cuyo fundamento y estructura propician el desarrollo de las acciones técnico táctico ofensivas en la zona de los 22,90 m del Hockey sobre Césped.
4. Según los criterios de los especialistas la concepción de la propuesta de ejercicios posee una alta utilidad práctica, se mejoran las acciones pedagógicas de los entrenadores, se enriquece la bibliografía especializada, y la estrecha relación entre los ejercicios, facilita la revelación de las diferencias en cuanto al ritmo de aprendizaje.



## RECOMENDACIONES.

1. Continuar trabajando en este tema de investigación con la finalidad de lograr mejores resultados en la ejecución de las acciones de las acciones técnico táctico ofensivas en los 22,90m en otras categorías.
2. Realizar una correcta selección de los jugadores y las variantes del ataque en las acciones técnico táctico ofensivas en los 22,90m apoyados por un grupo de técnicos o comisión de este deporte.



## BIBLIOGRAFÍA.

1. \_\_\_\_, (1988). La pedagogía de la actividad física y el deporte. Málaga: Junta de Andalucía. Unisport.
2. \_\_\_\_, (1992). Evaluar en Educación Física (2ª edición). Barcelona: INDE.
3. \_\_\_\_, (1992). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.
4. \_\_\_\_, (1995). "Análisis de la táctica deportiva". Apunts. Educación Física y Deportiva, nº. 40, pp. 47-60.
5. \_\_\_\_, (1995). "Teaching for understanding: a model for improving decision making during game play". En Quest (Champaign, Ill.) 47, (1), Feb 1995, pp. 44-63.
6. \_\_\_\_, (1995). Competencia motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física Escolar. Madrid: Ed. Gymnos.
7. ARECES, A. y VALES, A (1995). "Propuesta organizativa de las perspectivas de análisis de los deportes de equipo". En RED, tomo X, nº 3.
8. BAYER, C. (1983). "Pour une pratique transférable dans l'enseignement des sports collectifs". En VVAA. Teaching Team Sports. AIESEP: Roma, pp. 198-208.
9. BLAZQUEZ, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo: del juego al deporte. Barcelona: Ed. Martínez Roca S.A.
10. BUNKER, D.J y THORPE, R.D. (1983). "A model for the teaching of games in secondary schools". En Bulletin of Physical Education 19, (1) pp. 5-9.
11. CONTRERAS JORDAN, O. R. (1998) Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona: INDE.
12. GRACA, A. y OLIVEIRA, J., (1997). La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona: Paidotribo.
13. HERNANDEZ, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
14. JUNOY SALAS, J. (1996) Baloncesto. MEC.
15. Lammers M: "Gestos técnicos y jugadas de estrategia mas destacados en Sydney 2000", en Apuntes técnicos nº 13, VIII jornadas de Hockey, nuevas tendencias y evolución tras los juegos de Sydney. RFEH. 2000.



16. LASIERRA, G. (1991). "Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo". Apunts. Educación Física y Deportes, nº. 24, pp. 59-68.
17. LASIERRA, G. (1993). "Análisis de la interacción motriz en los deportes de equipo. Aplicación del análisis de los universales ludomotores al balonmano". Apunts. Educación Física y Deportes, nº. 32, pp. 37-53.
18. LASIERRA, G. y ESCUDERO, P. (1993). "Observación y evaluación en los deportes de cooperación-oposición: en busca de sus aspectos distintivos". Apunts. Educación Física y Deportes, nº 31, pp. 86-105.
19. Lissek P.: "Como provocar con intención situaciones favorables", en Apuntes nº 283, II Jornadas Unisport para entrenadores de hockey hierba. Unisport Andalucía. 1993
20. Mc PHERSON, S. L. (1994). "The development of Sport Expertise: Mapping the tactical Domain". Quest, 46, pp. 223-240.
21. MENDEZ GIMENEZ, A. (1998) "Los juegos de predominio táctico. Una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión". En [Lecturas: Educación Física y Deportes](#), <http://www.efdeportes.com/>, nº 11. Buenos Aires.
22. OSLIN, J. L., MITCHELL, S. A. Y GRIFFIN L. L. (1998) .The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and Preliminary Validation. Journal of Teaching in Physical Education. Volume 17, 2. pp. 231-243.
23. OSORES SOLER, O., PERCZYK, J. Y SIVORI, J. M. (1997) Adaptación de las reglas del handball al mini deporte y al deporte escolar. [Lecturas: Educación Física y Deportes](#), <http://www.efdeportes.com/>, Año 2, Nº 6. Buenos Aires.
24. PARLEBAS, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.
25. PIERON, M. (1986). "Observación del comportamiento de los alumnos en las clases de E.E.M.M", Revista Española de Educación Física, nº. 9/10, pp. 26-30.
26. RIERA, J. (1989). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. Barcelona: INDE.
27. RODRIGUEZ, F. A. (1991). "Valoración funcional del jugador de hockey sobre patines". Apunts. Educación Física y Deportes, nº. 23, pp. 51-62.
28. RUIZ PEREZ, L. M. (1994). Deporte y aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades. Madrid: Visor Distribuciones.



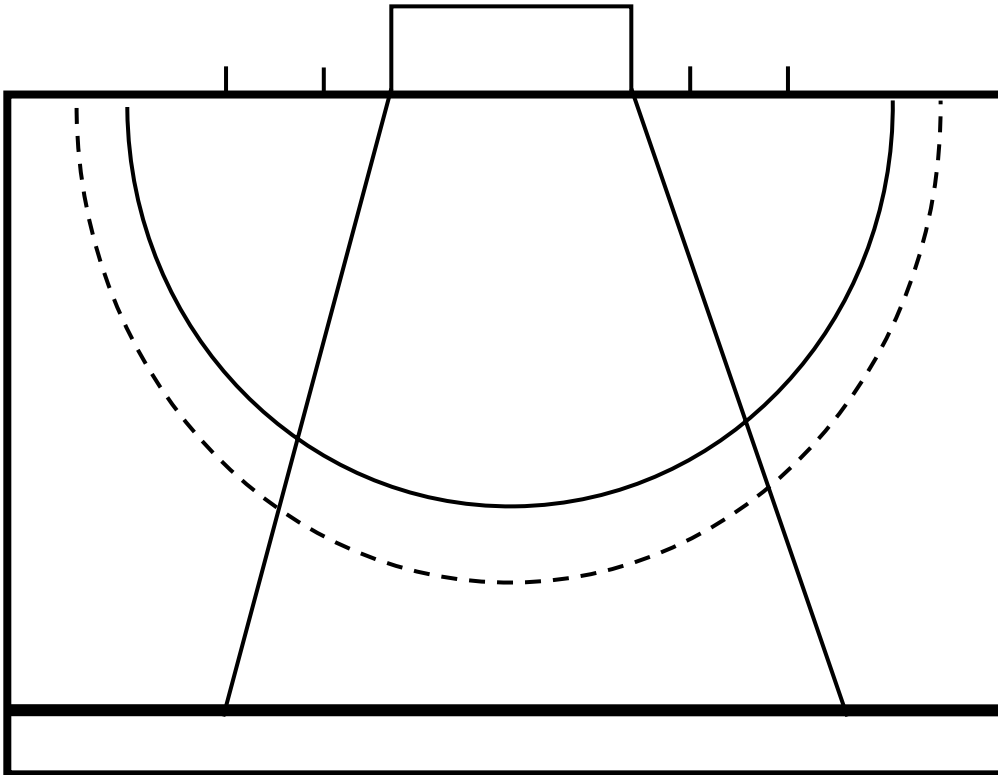
29. SANCHEZ, F. (1990). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. (2º edición ampliada). Madrid: Gymnos.
30. SIENDENTOP, D. (1998) Aprender a enseñar la Educación Física. Bna: INDE. Versión española del mismo autor (1991) Developing teaching skills in Physical Education.
31. TEODORESCU, L. (1983). "Contributions au concept de jeu sportif collectif", en VVAA Teaching Team Sports. Roma: AIESEP, pp. 19-38.
32. THORPE, R. y BUNKER, D. (1983). "A new approach to the teaching of games in physical education curriculum". En VVAA Teaching Team Sports. Roma: AIESEP, pp. 229-238.
33. TRULLOLS, C. (1991). "Táctica y estrategia en el hockey sobre patines". Apunts. Educación Física y Deportes, nº. 23, pp. 7-14.
34. TURNER, A.P. Y MARTINEK, T.J. (1992). "A comparative analysis of two models for teaching games Technique approach and game-centered (tactical focus) approach". International Journal of Physical Education. 29 (4), pp. 15-31.
35. WEINBERG, R.S. y GOULD, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ed. Ariel, S. A.
36. AUSUBEL, DAVID Y OTROS. (1993). Psicología Educativa: Un Punto de Vista Cognoscitivo. México. Trillas.
37. BLÁZQUEZ, DOMINGO. (1990). Iniciación a los Deportes de Equipos. Barcelona. Ediciones Martínez Roca S.A.
38. CARRETERO, MARIO Y OTROS. (1995). Razonamiento y comprensión. Madrid. Editorial Trota.
39. CASTELO, JORGE. (1999). Fútbol: Estructura y Dinámica del Juego. Barcelona. INDE.
40. FLOREZ, RAFAEL. (1999). Evaluación Pedagogía y Cognición. Colombia. Mc Graw-Hill .S.A.
41. HERNÁNDEZ, JOSÉ. (1994). Fundamentos del Deporte: Análisis de las Estructuras del Juego Deportivo. España. INDE.
42. RUIZ, MIGUEL Y SÁNCHEZ, FERNANDO. (1997). Rendimiento Deportivo: Claves para la Utilización de los Aprendizajes. Madrid. Gymnos.
43. SOLA, JOSEP. (1999). Formación Cognoscitiva y Rendimiento Táctico. Apunts, N°53: .33-41.



## ANEXO # 1.

### GUÍA DE OBSERVACIÓN DEL LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICO OFENSIVO.

Protocolo o Guía de observación empleado.



1. La causa que ha provocado que la acción ejecutada no finalizara en gol.
2. Espacios utilizados en el inicio de las jugadas
3. Espacios utilizados en el inicio de las jugadas.
4. La zona de los 22,90m donde más se pierden las pelotas.
5. Elemento técnico final más empleado en la zona de los 22,90m.
6. Elemento técnico que mayor cantidad de falta aporta.
7. Cómo se han producido los goles
8. La causa que provoca la perdida de pelotas
9. La causa que provoca la obtención de pelotas



**ANEXO # 2.**

PLANILLA DE OBSERVACIÓN PARA RECOGER DATOS

Nombre del Observador: \_\_\_\_\_

Partido#: \_\_\_\_\_ vs. \_\_\_\_\_

<b>Espacios utilizados en el inicio de las jugadas</b>	<b>Derecha.</b>	<b>Central</b>	<b>Izquierda.</b>
<b>Espacios utilizados en el final de las jugadas.</b>			
<b>La zona de los 22,90m donde más se pierden las pelotas.</b>			
<b>Elemento técnico final más empleado en la zona de los 22,90m.</b>			
<b>Elemento técnico que mayor cantidad de falta aporta.</b>			
<b>Cómo se han producido los goles</b>	<b>Elemento técnico</b>		
<b>La causa que provoca la perdida de pelotas</b>	<b>Acción Técnico</b>	<b>Acción Táctica.</b>	
<b>La causa que provoca la obtención de pelotas</b>			
<b>La causa que ha provocado que la acción ejecutada no finalizara en gol.</b>	<b>Error Técnico</b>	<b>Error Táctica.</b>	



### ANEXO # 3 ENCUESTA A ENTRENADORES.

Nombre: \_\_\_\_\_

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

Compañero:

Atendiendo a su experiencia, conocimiento en la preparación de equipos deportivos le informamos que ha sido seleccionado para evaluar una propuesta de los ejercicios técnico táctico ofensivo en los 22,90 m y avalar su confiabilidad y posibilidades de aplicación en la práctica. Con este trabajo no pretende medir conocimientos sino que sus respuestas servirán para conformar un grupo de consideraciones metodológicas para el entrenamiento. Además estas respuestas se tendrán en cuenta para la realización del trabajo investigativo sobre nuestra propuesta.

Que de la cual este usted seguro nos ayudará en este propósito, a usted mismo y a nuestro deporte:

1. ¿Cuál de las acciones ofensivas en los 22,90 m considera usted que se deben perfeccionar en nuestros equipos?
2. ¿Qué importancia le concede usted a las acciones ofensivas de los equipo en los 22,90 m del Hockey Sobre Césped actual?
3. ¿Qué tiempo trabaja dentro de su plan de entrenamiento las acciones ofensivas de su equipo en los 22,90 m, en qué etapa?
4. ¿Qué características deben tener los atacantes y que funciones deben cumplir?
5. ¿Durante el transcurso de estos últimos campeonatos se ha visto un mejoramiento, una decadencia o considera usted que se mantiene estable la calidad de las acciones ofensivas de los equipos en los 22,90 m en el Hockey Sobre Césped en el país?
6. ¿El programa de preparación del deportista presenta alguna orientación sobre el proceso de entrenamiento de las acciones ofensivas de equipo en los 22,90 m?
7. ¿Considera ud que los sistemas y métodos empleados para el proceso de entrenamiento de las acciones ofensivas de su equipo en los 22,90 m en el Hockey sobre Césped, son los adecuados o están actualizado?



a. Si: \_\_\_ No: \_\_\_ Argumente.

8. ¿Con que frecuencia ud trabaja las acciones ofensivas de su equipo en los 22,90 m en su equipo?

Diariamente: \_\_\_\_\_ Esporádicamente: \_\_\_\_\_ Momentos difíciles: \_\_\_\_\_

Nunca: \_\_\_\_\_ Casi nunca: \_\_\_\_\_

9. Basado en su experiencia práctica pudiera usted determinar que aspectos controla con más frecuencia, para tener elementos de juicio en la toma de decisiones en las acciones técnicas tácticas ofensivas de los 22.90m.

10. ¿Qué ejercicios ud cree que se deberían tener en cuenta para entrenar las acciones ofensivas de su equipo en los 22,90 m?



## ANEXO # 4

### ENCUESTA ESPECIALISTAS.

Nombre: \_\_\_\_\_

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_ Cargo: \_\_\_\_\_

Compañero:

Atendiendo a su experiencia, conocimiento en la preparación de equipos deportivos le informamos que ha sido seleccionado para evaluar una propuesta de los ejercicios técnico táctico ofensivo en la zona de los 22,90 m y avalar su confiabilidad y posibilidades de aplicación en la práctica. Por eso le solicitamos que lo evalúe teniendo en cuenta estos indicadores que a continuación le proponemos.

- ❖ Necesidad de aplicación en la práctica.
- ❖ Importancia de la propuesta.
- ❖ Generalización de la propuesta
- ❖ Originalidad de la propuesta
- ❖ Alcance de la propuesta
- ❖ Valoración general
- ❖ Otros criterios a destacar.



## ANEXO # 5

### RELACION DE ESPECIALISTAS SELECCIONADOS

<u>Nombre y apellidos</u>	<u>Experiencia</u>	<u>Cargo</u>	<u>Centro de trabajo</u>
1. HERMES ARRATE OQUENDO.	18	PROFESOR	EIDE C. H.
2. IDAEL AROCHA AGUILERA.	17	ENTRENADOR	EIDE C.H.
3. ALFREDO R. PASCUAL SOLIS.	35	ENTRENADOR	ECDER Rlo.
4. ROLANDO RISQUET JOVA.	35	ENTRENADOR	ESPA V.C.
5. LEONARDO CAMEJO.	19	PROFESOR	F.C.F. CAM.
6. ERIBERTO SARDUY.	35	ENTRENADOR	ESPA C. A.
7. GUILLERMO STAKERMAN.	35	ENTRENADOR	E. N.
8. EDUARDO AROCHE AGUILERA.	15	ENTRENADOR	E. N.
9. LUNIELSYS ESTÉVEZ AGÜERO.	19	PROFESOR	F. C .F. V. C.

**EIDE.:** Escuela de Iniciación Deportiva Escolar.

**ESPA:** Escuela de Superior de Perfeccionamiento Atlético.

**E. N.:** EQUIPO Nacional.

**F. C. F.:** Facultad de cultura Física.

**CAM. :** Camagüey.

**C. A.:** Ciego de Ávila.

**V. C.:** Villa Clara.

**C. H.:** Ciudad Habana.

**ECDER:** Escuelas Comunitarias de Deporte Educación Física y Recreación.

**Rlo:** Ranchuelo.





