

UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y LOS DEPORTES.

"MANUEL FAJARDO"

HOLGUÍN

TRABAJO DE DIPLOMA PARA OPTAR POR EL TITULO DE

LICENCIADO EN CULTURA FISICA.

Ejercicios para mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey.

Autor: Yunior Ramón Anido González.

Tutor: MSc. Fernando Llampay Miranda

Holguín.

2014

DEDICATORIA

A mis padres, y a toda mi familia, que con sus preocupaciones y consejos lograron que culminara satisfactoriamente esta carrera.

A mis profesores y a todas las personas que de una forma u otra han hecho realidad mi sueño de hacerme profesor.

Al máximo guía e inspirador de nuestros sueños, a nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.

AGRADECIMIENTOS.

A mi tutor por sus siempre acertadas y oportunas orientaciones.

A mi familia por su apoyo, comprensión y confianza.

A la Revolución Cubana por haber hecho posible nuestra formación integral.

A mis profesores por trasmitirme sus valiosos conocimientos.

A todos los que de una u otra forma han tenido que ver con los resultados de esta investigación.

PARA TODOS MUCHAS GRACIAS

Pensamiento.



Hablar de Educación Física y Deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio y trabajo, es una ciencia universal. Es la antítesis de las drogas, del alcoholismo, es el remedio preventivo de numerosas enfermedades que matan. Es hablar de calidad de vida.

Fidel Castro en el acto de inauguración de la Escuela Internacional de Educación Física y Deportes de La Habana 23 de febrero del 2001.

RESUMEN.

El Hockey sobre césped al desarrollarse en un espacio común para ambos equipos, conlleva a que el contacto personal entre los contendientes sea frecuente, las interrelaciones socio motrices que se producen generan situaciones de cooperación-oposición cambiantes e imprevistas que solo pueden ser resueltas por los jugadores en correspondencia con su nivel técnico-táctico. La presente investigación surge como necesidad de elaborar, un conjunto de ejercicios novedosos, técnicos para las porteras, con una base científica que aportará elementos para su desarrollo, con el fin de mejorar los resultados en un corto plazo, para este propósito se tomó como muestra las porteras del equipo 13-15 sexo femenino de Hockey sobre césped del combinado deportivo Pedro Díaz Cuello del municipio Holguín en el campeonato municipal, desarrollado en este, cabecera de la provincia del mismo nombre, en el curso 2013.-2014. El deporte de hockey sobre césped tiene como finalidad, evitar que el contrario anote más veces que el nuestro, y las porteras juegan un papel significativo es este propósito, es fuerte y de cambios muy frecuentes en espacios de tiempos muy reducidos por lo que esta deben tener capacidades y habilidades muy bien educadas acorde al programa de preparación del deportista, aplicable a la categoría en cuestión.

SUMMARY

The Hockey has more than enough grass when being developed in a common space for both teams, it bears to that the personal contact among the litigants is frequent, the motive interrelations partner that take place generate changing and accidental situations of cooperation-opposition that alone they can be solved by the players in correspondence with its technician-tactical level. The present investigation arises as necessity of elaborating, a group of novel exercises, technicians for the porters, with a scientific base that will contribute elements for its development, with the purpose of improving the results in a short term, for this purpose took like sample the porters of the team 13-15 feminine sex of Hockey has more than enough grass of the one combined sport "Pedro Díaz Cuello" of the municipality Holguín in the championship municipal, developed in this, head of the county of the same name, in the course 2013.-2014. The hockey sport has more than enough grass he/she has as purpose, to avoid that the contrary one scores more times than ours, and the porters plays a significant role it is this purpose, it is strong and of very frequent changes in spaces of very reduced times for that that this they should have capacities and abilities very well educated chord to the program of the sportsman's preparation, applicable to the category in question.

INDICE

CONTENIDO	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Capitulo # 1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EN LA ACTUALIDAD LAS ACCIONES DEFENSIVAS DEL HOCKEY SOBRE CÉSPED.	10
1.1 - Análisis teórico y metodológico de las técnicas de las porteras de Hockey sobre césped.	11
1.2- Definiciones acerca de los elementos técnico-tácticos en el juego de Hockey sobre césped.	18
1.3 Diagnóstico inicial y caracterización del problema.	21
CAPÍTULO II: Análisis de los Resultados.	22
2.1. Ejercicios para mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey.	25
2.2. Propuesta metodológica para mejorar la técnica de ejecución de los ejercicios.	28
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES	33

Introducción

El deporte escolar crea las bases del relevo para los 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.

Para esto es necesario se mantenga la aplicación de nuevas vías, de concepciones y aspectos que traigan consigo elevados resultados deportivos y debido a ellos 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 nuevas formas de dirección, objetivos, contenidos, métodos y procedimientos, los que constituyen la base didáctica del entrenamiento deportivo como proceso pedagógico, los cuales son factores indispensables, unidos al elemento humano para lograr sus conquistas.

El país también mantiene su empeño y constancia en la lucha por llevar adelante el movimiento deportivo en sentido general aún contra disímiles dificultades que de forma subjetiva no permiten lograr mayores éxitos.

Por lo que los entrenadores se dan a la tarea de buscar nuevas y mejores concepciones que permitan un mayor desarrollo deportivo en todos los niveles de enseñanza y en vías de estos objetivos, se ven en la necesidad de elaborar ejercicios para mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey en la categoría 13-15 años en el combinado deportivo, científicamente fundamentada, que permita alcanzar un alto nivel competitivo en las porteras de Hockey sobre

césped femenino de Holguín, partiendo de las impotencias de las mismas en los resultados.

El que desee lograr un elevado nivel de rendimiento deportivo en el Hockey, debe crear nuevos ejercicios para convertir jugadores más preparados, en este caso referidos a las porteras.

Esta posición debe aumentar el potencial de los sujetos sometidos al proceso de enseñanza- aprendizaje, aprovechándolo de un modo más eficiente. De esa manera la posición del portero a diferencia de las demás áreas de trabajo se abren caminos a resultados relevantes.

Cuando hacemos una búsqueda bibliográfica y revisamos las fuentes especializadas y publicaciones periódicas, nos percatamos que la mayoría de los trabajos investigativos están referidos a la ofensiva, defensiva y el trabajo del penalti córner, sin embargo encontramos pocos trabajos referidos a los porteros, pero en lo general hay cuestiones técnicas que se utilizan en la enseñanza de las porteras

En la actualidad el juego ofensivo trata de imponerse sobre los aspectos defensivos, para de esta forma brindar un mejor espectáculo. Alcanzando rendimientos elevados en la defensa es importantes preparar muy bien técnica y tácticamente a las porteras y para ello conocer y utilizar toda la riqueza y parámetros técnicos-tácticos, este importante elemento resulta obviado constantemente por las jugadoras y entrenadores a todos los niveles, por lo general los entrenamientos se basan sobre el ataque y muy poco sobre el trabajo con las porteras.

De forma empírica mediante la observación, pudimos comprobar los siguientes elementos:

La metodología empleada en el trabajo con las porteras la provincia, es insuficiente debido a que en el proceso de aprendizaje no se tiene presente un orden lógico de los fundamentos básicos de la enseñanza de esta difícil y determinante posición, considerando que sus acciones son de suma importancia para el desarrollo y resultados en el juego como son:

- 1- Enseñar la posición básica de los porteros
- 2- Enseñanza de los desplazamientos de los porteros al frente, derecho, Izquierda y atrás
- 3- Parada en 2 pies (derecho e izquierdo)
- 4- Posición de acostado, parado y barrido.
- 5- Despejes.

Estos aspectos tienen la posibilidad de resolver deficiencias de las futuras porteras en el Hockey sobre césped. Esta realidad activa las diferentes ciencias, en aras de elevar las potencialidades de investigación para incursionar con una novedoso conjunto de ejercicios, científicamente analizada, para tratar de mejorar el proceso de formación de las porteras del combinado deportivo en el municipio Holguín, para luego formar parte de la elite de la provincia en la categoría.

En el diagnóstico preliminar se detectaron las siguientes limitaciones:

- Insuficiente calidad y variedad en la realización de acciones defensivas
- No se evidencia un dominio de las posiciones básicas según la acción.
- Se denota una pobre valoración de alternativas bajo situaciones de contraataques.

- Tienen numerosas equivocaciones en las tomas de decisiones bajo situaciones de apuro de tiempo y rapidez, aun cuando la posición del portero es ventajosa.
- Los ejercicios del PPD, No resuelven las carencias comprobadas y es preciso estudiar y elaborar la propuesta de un conjunto de ejercicios más complejos y novedosos que acoten y den solución a la formación de, porteras capaces de aportar lo que le corresponde al equipo.

En medio de esta situación problemática se define:

Problema Científico:

¿Cómo mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey sobre césped en la categoría 13-15 años, en el combinado deportivo, “Pedro Díaz Cuello” del municipio Holguín?

Objetivo:

Elaborar un conjunto de ejercicios para mejorar las acciones técnicas, de las porteras de Hockey sobre césped en la categoría 13-15 años en el combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello” del municipio Holguín

Preguntas Científicas:

- 1- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan las acciones defensivas de las porteras de Hockey sobre césped?
- 2- ¿Cómo se manifiestan las acciones defensivas en las porteras de Hockey sobre césped de la categoría 13-15 años en el momento actual en el combinado deportivo Pedro Díaz Cuello del municipio Holguín?

- 3- ¿Qué elementos se tuvieron en cuenta para la selección de los ejercicios técnico, propuestos para mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey sobre césped?

Tareas Científicas:

- 1- Exponer los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las acciones técnicas de las porteras de Hockey sobre césped.
- 2- Caracterizar el estado actual de las acciones técnicas en las porteras de Hockey sobre césped.
- 3- Realizar una revisión bibliográfica en varios deportes que presente porteras y sus ejercicios, puedan ser adaptados, a este, también la observación de las acciones más frecuente donde se presentan dificultad en la ejecución, para mejorar el proceso de aprendizaje y accionar de las mismas.

Métodos y Procedimientos

Durante el desarrollo de la investigación se combinó la utilización de varios métodos científicos de carácter cualitativo, tanto del nivel teórico como del empírico con el empleo de algunos métodos cuantitativos, triangulándose los resultados. Se llevó a cabo la conformación de un marco teórico metodológico acerca de las acciones defensivas de las porteras de Hockey sobre césped.

Para lograrlo se emplearon los siguientes métodos y técnicas:

Del nivel teórico:

Analítico Sintético: permitió realizar análisis y sintetizar los elementos esenciales que están presentes en las acciones técnicas de las porterías, partiendo de lo expresado por los diferentes autores.

Histórico-lógico: permite vincular el conocimiento de las distintas etapas de los fenómenos y su sucesión cronológica; permite conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación por lo que se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales, además reproducen el objeto en su forma superior y madura, permitiendo unir el estudio de la estructura de este en toda la investigación y la concepción de su historia.

Inductivo-deductivo: se complementan entre sí: del estudio de numerosos casos particulares, a través de la inducción, se llega a determinar generalizaciones y leyes empíricas, las que constituyen puntos de partida para definir o confirmar formulaciones teóricas. De dichas formulaciones teóricas se deducen nuevas conclusiones lógicas, las que son sometidas a comprobaciones experimentales

La evaluación del rendimiento, permite como medio de comprobación real, sistemáticamente, conocer si disminuyen los errores de inicio del proceso de enseñanza-aprendizaje y se mejoran las acciones técnicas.

Análisis del registro: en este se plasman los resultados diarios y por etapas y se comprueba el progreso o no de la toma de decisiones de las porterías en ocasión de acciones ofensivas de los contrarios.

De ahí que solamente la complementación mutua entre estos métodos nos puede proporcionar un conocimiento verdadero sobre la realidad desde el punto de vista científico en los diferentes momentos de este proceso.

La evaluación del rendimiento

Los métodos empíricos permitieron: la correcta interconexión entre la actividad cognoscitiva, el objeto y el resultado de la investigación, la recopilación del mayor número de datos que facilitaron alcanzar el objetivo de la investigación y la validación, utilizando para ello, la observación y la participación endógena en el proceso de enseñanza – aprendizaje deportivo llevado a efecto y las técnicas de encuesta y entrevistas aportaron los datos necesarios, para la fundamentación práctica de la realidad y los resultados del proceso

Población

La investigación se realizó en el combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello” del municipio Holguín. La población objeto de estudio está constituida por 4 alumnas categoría 13-15 años,

Propuesta

Como significación práctica.

- El conjunto ejercicios para mejorar las técnicas básicas de las porteras de Hockey sobre césped en la categoría 13-15 años en el combinado deportivo Pedro Díaz Cuello del municipio Holguín cuya aplicación permitirá a las porteras tener un mejor desempeño en su actuar durante los juegos, lo novedoso y significativo es que solo en el Programa de Preparación del Deportista aparecen los tradicionalmente aplicados y los que propone esta

investigación salen de la creación del investigador las del deporte en cuestión, al confeccionar los mismos tomando como punto de partida los empleados en el Hockey, el Fútbol y el Balonmano con especificidades del Hockey y los implementos de estas porteras en las acciones defensivas, el trabajo de piernas con las chingalas, el de brazos con el bastón y el general de las capacidades, rapidez, fuerza y resistencia, acompañados del valor que hay que impregnarle, constituyen la base de su desempeño

Resultados Esperados.

- Responder satisfactoriamente a las exigencias actuales que plantea la dinámica del juego moderno con los ejercicios para las porteras a los entrenadores de Hockey del centro del alto rendimiento provincial donde serán perfeccionadas, mediante el entrenamiento, para el sistema competitivo de estas nuevas etapas de su vida deportiva.

CAPITULO # 1: FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EN LA ACTUALIDAD LAS ACCIONES DEFENSIVAS DEL HOCKEY SOBRE CÉSPED.

En este capítulo se abordaron elementos teóricos conceptuales referidos a las acciones técnicas de las porteras de Hockey sobre césped en la categoría 13-15 años en el combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello” del municipio Holguín.

El deporte contemporáneo expresa cada vez más la interrelación dialéctica de un grupo de fundamentos filosóficos, pedagógicos, biológicos, psicológicos, entre otros, que determinan la expresión especializada del sujeto en la relación unívoca con el mundo de los objetos. El Hockey sobre césped surgió en 1924 y hasta nuestros días no ha dejado de evolucionar tanto en las reglas como en los sistemas de juegos y los sistemas de entrenamiento, países con gran desarrollo científico- técnico han quedado rezagados al no lograr una evolución pareja alcanzada por otros países que se mantienen a la vanguardia de este ingenioso deporte. Por lo que se hace necesario el conocimiento de los fundamentos teóricos relacionados con esta temática, que permitan el establecimiento de estrategias y metodología para incidir de manera positiva sobre este deporte.

1.1 Análisis teórico y metodológico de las técnicas de las porteras de Hockey sobre césped.

Al abordar las técnicas, estamos penetrando en un aspecto polémico, controvertido y delicado del Hockey debido a que en este deporte al igual que en todos los demás juegos deportivos y especialmente en los de cooperación-oposición el nivel de rendimiento físico y técnico-táctico y el valor demostrado, constituyen las principales

condicionantes de los logros y fracasos. Los éxitos en estos deportes, están muy asociados a la maestría de los jugadores, en especial las porteras.

La preparación del deportista propicia la capacidad de rendimiento deportivo, la cual está determinada por las capacidades físicas, las habilidades técnico-deportivas y tácticas, las capacidades intelectuales y los conocimientos y experiencia del deportista. En este sentido Matveev (22) plantea “La disposición del deportista a los logros es un estado dinámico complejo que se caracteriza por el nivel alcanzado en la capacidad física y psíquica (disposición física y psíquica) y el grado de perfeccionamiento de los indispensables hábitos y habilidades (disposición técnica y táctica)”, (11, 27).

Su base práctica es estudiar y perfeccionar la técnica y táctica deportiva dicho en forma más precisa, solucionar las tareas de carácter creativo que surgen con ello y las tareas análogas en la preparación psíquica especial, volitiva y física.

En este sentido N. S. Savin (1977) plantea. “El perfeccionamiento físico es, ante todo, un elevado grado de desarrollo de las cualidades físicas en el hombre, siendo las más importantes la fuerza, la resistencia, la rapidez y la agilidad.

Además un escolar bien desarrollado físicamente debe dominar a la perfección hábitos motores vitalmente importantes, como son, saber caminar con facilidad y corrección, correr, nadar.

Pese a que se conoce por parte de directivos y entrenadores de este deporte, la gran importancia que tiene el tratamiento consecuente con las capacidades generales y especiales en la determinación de la forma necesaria que deben poseer los jugadores para lograr con efectividad las acciones técnico tácticas, en la revisión de las fuentes impresas no se encontraron trabajos específicos del tema a tratar en el

proceso investigativo, aunque existen trabajos relacionados con la temática, pero de otros deportes y que poseen argumentos que bien pueden ser transferidos a este deporte y categoría, motivo de investigación.

La diversidad de autores que se dedica al estudio y trabajo con los deportes colectivos proponen clasificar los contenidos de entrenamiento en los componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Dicha clasificación se realiza teniendo en cuenta la estructura del deporte y en mucho de los casos no se tiene presente las capacidades del jugador o de los jugadores, así como su edad y sexo.

Las acciones a la defensiva en los porteros requieren de la intervención de al menos dos jugadores, que interactúan con las siguientes habilidades deportivas: el que intenta anotar el gol y el que evita que este anote. Elementos que por separado cada uno de ellos; requiere de un gran dominio y perfección y en los cuales se conjugan en las tareas de la preparación del deportista, evidenciando proporción, redondez y acuerdo para que los movimientos parciales formen un movimiento total y unitario.

Meinel Kurt (1977) 19 se pronuncia diáfano en este sentido al plantear que: Para que estos movimientos se puedan caracterizar como “dominados” o “magistrales” tienen que haber alcanzado un alto grado de precisión y seguridad.

“Los movimientos precisos no son solamente movimientos que alcanzan su fin con seguridad y precisión, sino también con precisión de desarrollo, cuyo objetivo para llegar al fin se mantiene en modelos determinados de procedencia y economía.

Por su naturaleza podemos calificar también los movimientos precisos de destrezas, que constituyen al mismo tiempo la coronación de la formación motriz.”, (10, 59).

Las acciones técnicas exigen un alto grado de precisión y desarrollo de los movimientos. Su atracción principal es invalidar el dispositivo ofensivo del contrario

logrando controlar la pelota y así evitar que el jugador ofensivo anote el gol, todo esto por supuesto puede ser realidad cuando en un equipo existe estrecha relación entre todos los jugadores que participan a la defensiva.

El análisis de algunos rasgos esenciales de los movimientos deportivos que individualmente integran las acciones tácticas, conducen a una valoración más compleja ya que este o su manifestación en el juego, constituye una interacción fluida entre varios jugadores con tareas diferentes cada uno de ellos.

Obviamente, los 10 jugadores de campo, deben estar preparados (funcionalmente) para cumplir cualquiera acción; sin embargo, la alta especialización que se ha alcanzado en el deporte moderno, impone la necesidad de lograr una alta perfección de algunos jugadores para que encausen efectivamente la acciones técnico-tácticas a la defensiva. La selección de estos jugadores debe basarse en el desarrollo de algunas características físicas y psíquicas alcanzadas por encima de los demás.

El portero necesita gran rapidez de reacción y reflejos para lograr detener o frenar la pelota anticipadamente, fuerza de amortiguación para lograr una recepción precisa, concentración de la atención para coordinar sus movimientos y volumen de la atención de manera que pueda representarse con exactitud por donde es más fácil despejar o ver cuál de sus compañeros está en mejor posición de recibir el pase y salir al contraataque.

El jugador que se desmarca a recibir un pase debe ser un jugador con una alta capacidad de reacción que le permita ubicarse correctamente y anticipadamente a los movimientos de los contrarios, fuerza impulsiva para realizar los movimientos con potencia, volumen y concentración de la atención aceptable para controlar las

posiciones que ocupan los jugadores contrarios en el área y la ubicación del portero en el momento de realizar el tiro.

La formación de los futuros jugadores debe exigir un estudio de los objetivos sobre los cuales se debe trabajar, posibilitando aplicar un máximo de contenido en un mínimo de tiempo.

Este proceso de aprendizaje debería, además, garantizar una asimilación estable de los contenidos de entrenamiento en el rendimiento de los jugadores. Debíamos definir estos contenidos de aprendizajes, su orden de aparición y una metodología apropiada de enseñanza y entrenamiento, para procurar una asimilación rápida y profunda por parte de los jugadores, es muy importante el destaque del desarrollo lógico y armónico de este proceso, sin que para ello se quemen etapas de aprendizaje, que redunden en problemas posteriores a la hora del perfeccionamiento deportivo, para el alto rendimiento, si se pretende aportar hasta la cúspide de la pirámide, el fundamento es respetar y dedicarse por entero a quienes le pertenece, la enseñanza, base del cumplimiento de los objetivos futuros.

En el entrenamiento deportivo se deben adquirir capacidades y habilidades para poder ejecutar a la perfección el deporte o disciplina correspondiente y para poder alcanzar altos rendimientos. Desde el punto de vista pedagógico, el entrenamiento se convierte en una confrontación de resistencias, en una superación de dificultades donde se estructuran los contenidos de manera conveniente, ya que las capacidades y las habilidades no se adquieren en procesos separados, sino, en condiciones consideradas como una unidad psico-física-funcional con todos sus componentes.

Esta es la fundamentación también para el criterio acerca de que el entrenamiento deportivo le exige al atleta que agote al máximo y distribuya adecuadamente sus

posibilidades en relación con las correspondientes exigencias de la tarea motora. Con esto el entrenamiento se convierte en una confrontación del atleta consigo mismo en el proceso de adquirir conciencia de su propia capacidad de rendimiento.

Todo lo que requiere el deportista para su preparación física y psicológica, para el desarrollo de su maestría deportiva, la elevación de las posibilidades funcionales de sus órganos y sistemas, todas las experiencias y conocimientos que obtiene, deberá agruparlos en la ejecución integral del ejercicio fundamental del deporte practicado, se conoce como preparación integral o preparación de juego.

En todos los deportes la preparación integral constituye el medio fundamental para lograr y perfeccionar la maestría deportiva. Ningún ejercicio especial o adicional para desarrollar la técnica, la fuerza, la rapidez o cualquier otra cualidad puede sustituir los juegos de entrenamiento y competencia.

Este planteamiento se puede aceptar aunque es posible considerar otra realidad, es decir, mediante un entrenamiento sistemático con una dosificación adecuada es perfectamente posible desarrollar las capacidades físicas y otras tareas de la preparación del deportista.

Una de las dificultades más comunes en el proceso de entrenamiento es cómo transmitirles a los jóvenes deportistas los conocimientos teóricos que se poseen y que vayan adquiriendo de forma que garanticen su aprendizaje y que este se produzca de una forma relativamente rápida e influya de forma positiva en los componentes técnicos-tácticos.

Otra de las orientaciones pedagógicas que debe resolver el entrenador es como presentar los contenidos a los jugadores para asegurar que asimilen los elementos técnicos al trabajar y lo puedan utilizar durante las competiciones.

Lo esencial que se persigue es de encontrar una metodología adecuada para impartir el contenido que los jugadores puedan utilizar y a la vez sirvan como herramienta para enfrentar situaciones similares en los momentos de las competencias, para que su actuación sea siempre eficaz y estable, es decir, todo el contenido de entrenamiento que presentamos a los jugadores debe ser de forma significativa, de manera que pueda guiarle a lo largo de sus competencias. Es obvio, que en el Hockey existen acciones marcadas por la incertidumbre, que por ello convierten al Hockey en un deporte donde la percepción y la toma de decisiones son como mínimo igual de importantes que la ejecución. El Hockey sobre césped por tanto, es una actividad abierta, no podemos encuadrarlo e intentar que una habilidad abierta se parezca a una cerrada, se sacaría de contexto. A partir de que no se juega en el mismo momento o en el mismo lugar, es decir, la situación es cambiante.

Haciendo un análisis de las condicionantes citadas por J. Weineck (1988) 18, donde las acciones generales tácticas que tienen que ser utilizadas por los jugadores de forma individual y colectiva tal como se indica en la definición de táctica, una de las condicionantes es la capacidad de rendimiento del adversario y la actuación de los jugadores, por lo tanto, deberán tener presente que en función de lo que haga su contrario, él elegirá los gestos técnicos o las acciones tácticas más adecuadas. Sin embargo si solo analizamos estas, tendremos jugadores seguramente de valiosa calidad pero no sabrán llevar la iniciativa, solo actuarán en función de la situación frente a la que se encuentran, pero no sabrán provocar situaciones favorables a sus intereses

Este nivel superior es resuelto por la segunda condicionante y que se refiere a la propia capacidad de rendimiento del deportista, aquel jugador, conocedor de sus

puntos fuertes (aquellos que es mejor), debe intentar dirigir el juego hacia donde le convenga. Este segundo nivel no sólo se refiere a la forma de llevar la iniciativa por parte del jugador, sino también a cómo los diversos jugadores del equipo alternan la toma de iniciativa en función de las capacidades y beneficio colectivo. Nos estamos refiriendo a los sistemas de juegos que en el Hockey son variados dependiendo de las estrategias trazadas para cada partido durante la competencia.

La tercera condicionante de vital importancia para la formación de los jugadores de Hockey está relacionada con los diferentes terrenos en los que se desarrollan los partidos, en las competiciones municipales, provinciales y en sus entrenamientos.

1.2 Definiciones acerca de los elementos técnico-tácticos en el juego de Hockey sobre césped.

Para ganar en claridad, es necesario reflexionar sobre algunos aspectos debido a las diferentes posiciones respecto al proceso de formación de las porterías en el Hockey sobre césped.

- ✓ Técnica: entendemos generalmente la manera de ejecutar los movimientos posibles del deporte en cuestión o aquel conjunto de principios, ideas o esquemas ejecutados con el objetivo de combatir al contrario, ya sea anulando su sistema de ataque o bien invalidando su dispositivo defensivo.
- ✓ Táctica: conjuntos de principios, ideas o esquemas ejecutados con el objetivo de combatir al contrario ya sea anulando su dispositivo defensivo o bien invalidando su sistema de ataque.

- ✓ Acciones técnico-tácticas: son las que permiten alcanzar un fin estratégico (vencer) o un objetivo táctico. Sin embargo, puede establecerse un orden lógico y una jerarquía funcional entre estos tres conceptos.
- ✓ Estrategia defensiva: tiene la finalidad básica de burlar el sistema ofensivo contrario llegando a la consecución última que es evitar el gol.
- ✓ Conjunto de ejercicios: es un grupo de ejercicios técnicos-tácticos especiales encaminados a facilitar la asimilación y el mejoramiento táctico de las alumnas que intervienen a la ofensiva.

Definiciones de Conceptos

- ✓ **Metodología:** ciencia del método.
- ✓ **Método:** modo razonado de obrar, modo de obrar habitual, marcha racional del espíritu para llegar al conocimiento de la verdad, obra que contiene los elementos de un arte o ciencia, cadena ordenada de pasos y acciones vinculada a la forma de obtener los datos. (Larrouse)

Portero: quien ejecuta la acción de parar ó despejar una bola.

La metodología que se ha empleado, ha sido de carácter natural con una pobre inserción de la ciencia al aplicar pasos metodológicos como:

Parada con dos pies, pasos, trabajo con la mano del bastón, despejes, barridos, que de manera particular podrían dar elementos más típicos y acabados de la técnica de las porterías, por ello el conjunto de ejercicios propuesto en esta investigación inserta una serie de elementos nuevos, tales como:

1. Posiciones básicas.
2. Anticipación.

3. Despejes con los arreos.

4- Asaltos ó esparrancas

4. Despejes con el bastón.

5. Barridos.

En esencia, el conjunto de ejercicios va mas allá de lo conocido y aplicado hasta ahora, con determinada especificidad en su tratamiento metodológico, dentro de la área de las porteras, teniendo en consideración que todos estos elementos propician un acercamiento a lo que se refiere al nivel más elevado dentro de la categoría, es muy exigente con los pasos a seguir, pues es aquí donde radica parte del éxito de la formación de una portera en el Hockey sobre césped.

Se alcanzan en esta investigación experiencias de gran valor científico, entre los que se precisa el aporte de un conjunto de ejercicios mucho más complejos y útiles para las porteras de Hockey sobre césped en el territorio de Holguín.

La **novedad científica** radica en que se logra elaborar de un conjunto de ejercicios para el mejoramiento técnico de las porteras de Hockey sobre césped, científicamente fundamentada en la categoría 13-15 años para el municipio de Holguín, que tome en consideración los elementos metodológicos más esenciales de forma integradora.

Esto tiene **significación** en la **práctica**, ya que tanto la fundamentación del problema de la investigación, como los pasos metodológicos para la formación de porteras, constituyen en manos de los entrenadores deportivos, una herramienta metodológica que permitirá retroalimentar tanto el proceso de formación de porteras como el proceso de entrenamiento deportivo. Ello influirá directamente en procesos tales como: sistema de preparación del deportista y formación de porteras.

1.3 Diagnóstico inicial y caracterización del problema.

El estudio diagnóstico realizado evalúa el comportamiento de la efectividad de las acciones defensivas en las porterías de Hockey sobre césped categoría 13-15 años, del combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello”, del municipio Holguín, a través del entrenamiento y determina el estado del problema. Se realizó un diagnóstico inicial apoyado en encuestas y entrevistas focalizadas (anexos 1-4), en este caso a profesores, directivos y estudiantes, lo que permitió diseñar sobre bases reales la propuesta de ejercicios a partir de la recogida de la mayor cantidad de datos posibles, apoyándose en registros de información, así como describir experiencias, conductas, acciones y comportamientos. Se tomó como población a 4 alumnas de Hockey sobre césped categoría 13-15 años (curso 2012-2013). A partir de un muestreo intencional, se seleccionó una muestra de 4 alumnas que representa el 100% de la población teniendo en cuenta sus posiciones de juego y por lo tanto su misión principal en el juego es evitar que el contrario anote goles a través de las acciones defensivas.

Estas problemáticas están originadas fundamentalmente en el proceso de entrenamiento por la falta de conocimientos teóricos que poseen los deportistas que garantice su aprendizaje y que este se produzca de una forma relativamente rápida e influya de forma positiva en su accionar.

Durante el proceso de aprendizaje, el entrenamiento de elementos técnicos-tácticos aislados no parece garantizar una unidad en la preparación de las porterías para la competición a razón de los espacios existentes entre los elementos técnicos aislados no garantiza que las acciones siempre resulten efectiva.

Todas estas valoraciones permiten alcanzar una visión acertada de la verdadera problemática de nuestro deporte a este nivel escolar considerando reflexionar urgentemente sobre la implementación de ejercicios para mejorar las acciones técnicas de las porteras a nivel municipal ó provincial.

CAPITULO # 2: Análisis de los Resultados.

El estudio diagnóstico realizado evalúa el comportamiento de las técnicas en las porteras de Hockey sobre césped categoría 13-15 años del combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello” del municipio Holguín, a través del entrenamiento y determina el estado del problema. Se realizó un diagnóstico inicial apoyado en encuestas focalizadas en este caso a profesores, directivos y estudiantes, lo que permitió diseñar sobre bases reales el conjunto de ejercicios a partir de la recogida de la mayor cantidad de datos posibles, apoyándose en registros de información, así como describir experiencias, conductas, acciones y comportamientos.

Se tomó como población a 4 alumnas de Hockey sobre césped categoría 13-15 años del combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello”, del municipio Holguín (curso 2012-2013). A partir de un muestreo intencional, se seleccionó una muestra de 4 alumnas teniendo en cuenta los siguientes criterios de inclusión.

Se utilizó el análisis de documentos que nos permitió realizar comparaciones entre los diferentes documentos, describir tendencias y cambios en el Hockey, relacionar características conocidas de las diferentes fuentes impresas, analizar las limitaciones, posibilidades y evolución en el trabajo de los entrenadores y su repercusión en las alumnas.

La aplicación de los métodos anteriores y de los instrumentos permitió obtener un grupo de regularidades que se ponen de manifiesto en el Hockey sobre césped del combinado deportivo.

Estos problemas que declaramos anteriormente están originados fundamentalmente en el proceso de entrenamiento por los pocos conocimientos teóricos que tienen los deportistas que garantice su aprendizaje y que este se desarrolle de una forma relativamente rápida e influya de forma positiva en los componentes técnicos-tácticos.

Otra de las orientaciones pedagógicas que debe resolver el entrenador es cómo presentar los contenidos a las jugadoras para asegurar que asimilen los planteamientos técnicos y tácticos y los puedan utilizar durante las competiciones. Lo esencial que se persigue es encontrar un conjunto de ejercicios adecuado para impartir el contenido que las jugadoras que puedan utilizar y a la vez sirvan como herramienta para enfrentar situaciones similares en los momentos de las competencias, para que su actuación sea siempre eficaz y estable, es decir, todos los ejercicios que presentamos a las jugadoras deben de ser de forma significativa, de manera que pueda guiarle a lo largo de sus competiciones. Es obvio, que en el Hockey existen acciones marcadas por la incertidumbre, que por ello convierten al Hockey en un deporte en el que la percepción y la toma de decisiones son como mínimo igual de importantes que la ejecución. El Hockey es por tanto, una actividad abierta, no podemos encuadrarlo e intentar que una habilidad abierta se parezca a una cerrada, se sacaría de contexto, a partir de que no se juega en el mismo momento o en el mismo lugar, es decir, la situación es cambiante.

2.1 Ejercicios para mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey sobre césped.

En este capítulo se hace un análisis de todos los datos obtenidos y su procesamiento a través de los métodos empleados a lo largo de la investigación. Los resultados en el orden lógico, las soluciones puntuales y precisas, para darle cumplimiento a las tareas propuestas y al objetivo planteado a fin de resolver el problema.

En las condiciones actuales el movimiento deportivo está llamado a promover cambios sustanciales en su funcionamiento, que entrañe una alta responsabilidad para cada una de nuestras alumnas, por lo tanto, las investigaciones en tal sentido deben responder a estas expectativas, el tema relacionado con el mejoramiento de las porteras en el Hockey sobre césped, puede tener solución con la implementación del conjunto de ejercicios técnico, que sin convertirse en una receta para nuestros entrenadores y alumnos se utilice de manera flexible y ayude a la solución de problemas existentes.

- 1- Piernas flexionadas al ancho de los hombros, apoyo en punta de pie, brazos abiertos, bastón agarrado a tres cuartos con mano derecha, vista directa a la pelota.
- 2- Realizar movimientos de un lado al otro de la puerta en forma de semicírculo, siempre alcanzando esta por delante del poste de la portería. El semicírculo a tres (3) metros de la línea de gol cuando este por el centro de la puerta.
- 3- Recepción de la pelota por el centro con pierna semi flexionadas unidas.
- 4- Recepción de la pelota por el centro con piernas semi flexionadas y despeje de la pelota con el bastón hacia las bandas.

5- Por el lado derecho de la portería en dirección al córner, posición parado piernas semi flexionadas. Brazo izquierdo al lado y derecho arriba.

6- Realizar esparrancas hacia ambos lados, siempre con el brazo por encima de los arreos.

7-En punta de área esperar al jugador y ubicarse con la pierna derecha frente a la pelota.

A partir de las mediciones, enunciamos las capacidades condicionales y coordinativas que a consideración del colectivo de entrenadores y especialistas se ponen de manifiesto en la propuesta de ejercicios.

Rapidez.

Concepto: predomina el trabajo en condiciones anaeróbicas.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para efectuar los movimientos técnicos en el menor tiempo posible.

Se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sesión de entrenamiento.

Exige que todo trabajo de repeticiones se realice al máximo de velocidad, por tanto, con un máximo de intensidad.

El descanso debe ser óptimo.

Rapidez de traslación.

Predomina el trabajo en condiciones anaeróbicas.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

La recuperación entre repeticiones debe estar entre 1/3 minutos.

La recuperación entre series debe estar entre los 3/5 minutos.

Para su desarrollo generalmente se utilizan las carreras de tramos cortos a máxima velocidad.

Rapidez de reacción.

Predomina el trabajo en condiciones anaeróbica alactacida

Su duración es menor a 3 segundos.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para reaccionar ante estímulos externos en la menor brevedad posible.

Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios de arrancadas cortas y carreras con cambios de dirección.

Resistencia a la rapidez de reacción.

Predomina el trabajo en condiciones anaeróbica lactácida

Su duración es de 10/30 segundos.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para resistir con cierta rapidez de reacción a constantes cambios de dirección.

La recuperación entre repeticiones debe estar entre 3/5 minutos.

La recuperación entre series debe ser superior a los 5 minutos.

Resistencia anaerobia de corta duración.

Predomina el trabajo en condiciones anaeróbica láctica

Su duración oscila entre los 10/20 segundos de trabajo.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar ejercicios a máxima velocidad sin presencia de oxígeno.

La recuperación entre repeticiones debe oscilar entre los 3/5 minutos.

El tiempo de recuperación entre series debe ser mayor a los 5 minutos.

Movilidad.

Predomina el trabajo en condiciones aeróbica.

Su tiempo de duración es relativo, pues puede trabajarse siempre y cuando el atleta considere oportuno desarrollarla.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para realizar grandes amplitudes de movimientos articulares.

En cada repetición del ejercicio que se ejecute debe mantenerse la posición más de 5 segundos.

Es una capacidad que condiciona el desarrollo de las demás capacidades físicas.

Agilidad.

Predomina el trabajo en condiciones anaeróbica láctica

Su tiempo de duración es 10 segundos de trabajo.

Su objetivo fisiológico está en desarrollar la capacidad del organismo para trasladarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible entre, sobre y con obstáculos.

El tiempo de recuperación entre repeticiones debe estar entre 1/3 min.

El tiempo de recuperación entre series debe estar entre los 3/5 min.

Para su desarrollo generalmente se utilizan ejercicios que comprenden rapidez de reacción, de traslación, coordinación intramuscular e intermuscular.

Técnica.

Predomina el trabajo en condiciones aeróbica anaerobia

Los entrenamientos están dirigidos tanto a la enseñanza como al perfeccionamiento de las acciones técnicas.

Son cargas bajas en cuanto a la duración del trabajo y al esfuerzo, sin descartar aquellos casos que requieran lo contrario.

Técnico táctico.

Predomina el trabajo en condiciones aeróbica anaerobia láctica.

Esta dirección es fundamental en deportes de conjunto y de combate, los entrenamientos persiguen perfeccionar a máximo las acciones de competencia.

Generalmente se acumula mucho ácido láctico, por lo que se debe cuidar de los niveles de fatiga y los errores en las acciones realizadas.

PLAN DE DOSIFICACIÓN

Direcciones Funcionales.	Duración Ejercicio.	Comportamiento F/ Cardiaca.	Tiempo Recup.
Anaerobio Alactácida	10 Seg	180 P/M	1/2 Min
Anaerobio Lactácida.	30 Seg./1.30 Min.	Más 190	4/5 Min
Aerobio/ Anaerobio	Varias S/ Predomine.	Más 190 S/ Predomine	Varia.
Aerobio.	Sup. 3 Min.	150/160	3/6 Min.

Validación de los Ejercicios

Analizando las porterías en el evento municipal escolar del 2013 en su accionar técnico durante las competencias observamos que las mismas con aceptables habilidades físicas, no tenían una correcta concepción de las diferentes acciones técnicas empleadas por las porterías para poder lograr una mayor efectividad en sus acciones.

En la siguiente tabla se puede observar los resultados de los indicadores evaluados en los eventos municipales escolares de los años 2013 y 2014 durante la realización de 8 partidos (todos contra todos a dos vueltas).

Año	Acciones Positivas	Acciones Negativas	Goles Permitidos
2013	39	63	17
2014	76	44	9

En el año 2013 las porterías realizaron 102 acciones técnicas de ellas 39 fueron acciones positivas, 63 fueron negativas, de las cuales 17 de ellas culminaron en Gol.

En el 2014 después de haber trabajado con el conjunto de ejercicios en el campeonato municipal el equipo realizó 120 acciones técnicas de ellos 76 fueron positivas invalidando el sistema ofensivo de los equipos contrarios y 44 fueron acciones negativas, de los cuales solo 9 terminaron en gol.

Al valorar la pertinencia del conjunto de ejercicios a través del resultado de las encuestas las cuales fueron 34, de estas, 8 a directivos, 12 a entrenadores y el resto (14) a las alumnas, todas positivas, lo que da un alcance de la efectividad de la mejoría en las porteras en su accionar técnico.

2.2 Propuesta metodológica para mejorar la técnica de ejecución del conjunto de ejercicios.

- Comenzar el entrenamiento siempre con un juego simplificado.
- Interrumpir el juego a los 3 min., para mejorar solo un aspecto técnico.
- Realizar no menos de 40 repeticiones de la técnica a trabajar en la clase.
- Hacer jugar a las porteras en el máximo campo posible, teniendo en cuenta que entre más espacios mayor tiempo y posibilidades de ejercitar la técnica con éxitos.
- Hacer jugar a las porteras con porterías anchas.
- Elegir preferentemente las actividades formativas propuestas en el modelo.

Conclusiones.

En las condiciones del mundo contemporáneo, el deporte constituye un elemento vital para el desarrollo humano, por lo que el hombre siempre ha buscado la acción, tratando de que esta sea ajustada con el mayor provecho y por supuesto con el mínimo gasto de energía, transmitiendo sus experiencias a las nuevas generaciones provocando con esto un proceso donde se alcance la acción de enseñar y la acción de aprender.

- 1) El estudio teórico realizado de los antecedentes investigativos, evidenció que en el plan de estudio para la formación de las porteras de Hockey sobre césped son insuficientes los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la formación de habilidades técnicas durante el entrenamiento.
- 2) El diagnóstico realizado para valorar el comportamiento de las acciones técnicas de las porteras en el Hockey sobre césped evidenció la necesidad de conferirle a ésta un carácter sistemático, planificado, sistémico y flexible para lo cual se diseñó una propuesta de ejercicios, constituyendo esta un referente de gran valor teórico y metodológico al proceso de entrenamiento de las porteras.
- 3) La aplicación de la propuesta de los ejercicios durante la etapa de preparación, atendiendo a las diferentes variantes en situaciones complejas que se proponen, puede influir positivamente en el accionar de las porteras.
- 4) La efectividad de los test, mediciones y encuentros puede dar la medida y demostrar si son efectivos o no.

Recomendaciones.

Los resultados obtenidos como consecuencia de la sistematización teórica y metodológica para los ejercicios técnicos-tácticos encaminados al mejoramiento de dichas acciones posibles a desarrollar en las porterías, permitiendo ofrecer las recomendaciones siguientes.

- 1) Tener en cuenta las dificultades detectadas a través del diagnóstico inicial, así como la disponibilidad de los medios básicos del deporte, como fundamento para contribuir a crear las condiciones necesarias con vista a su implementación.
- 2) Utilizar de forma experimental estos ejercicios en el combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello” del municipio de Holguín.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) Aguirre, J. (1999) Reflexiones sobre el aprendizaje motor. Apuntes: Educación Física y Deporte (Barcelona) 58: 41-47.
- 2) Antonio Miguel Junco Asencio. (2007) Trabajo de Diploma. Valoración de indicadores ofensivos aplicados por el equipo juvenil de Holguín durante el campeonato nacional de fútbol 2005-2006.
- 3) Bueno Sánchez, Eramis. (1988-1989) Metodología de la Investigación. – La Habana: Editorial CEDEM.
- 4) Conferencia de Patrón sobre Técnica y Táctica, (2005) Rodolfo Mendoza, Argentina.
- 5) Deci, E. L. Y Ryan: (1985). Intrinsic Motivation and Selfdeterminacion in Human Behavior. New York: Plenum.
- 6) Dzhamgarov, ATS y Z. Puní (1990). Psicología de la educación física y el deporte. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
- 7) 1250 Ejercicios y juegos en Baloncesto. Javier Olivera Beltrán (1994). Colección deportes. Ed. Paidotribo. 2da edición. Volumen I.
- 8) Forteza de la Rosa, Armando (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana. Editorial Científico Técnica.
- 9) Fradua, L y Figueroa, A. (1996) Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnicos-tácticos individuales en fútbol. Apuntes: Educación Física y Deporte (Barcelona) 40: 27-33.
- 10)García Manso. Y col. (1996): Bases teóricas del entrenamiento deportivo, Ed. Gymmos, Madrid, España

- 11)Gorbunov, G. D (1988). Psicología del deporte. URSS.
- 12)Harre, Dietricli (1973). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- 13)Hernández, M. (1990). La actividad física y el deporte en el ámbito de la ciencia. Apuntes: Educación Física y Deporte (Barcelona) 22: 5-10.
- 14)Horst, Wein (1995). La clave del éxito en el Hockey. Editorial Juan Manuel Orgueira. Buenos Aires.
- 15)Ibarra Martín, Francisco. (2001). Metodología de la Investigación Social. -- La Habana: Editorial Félix Varela, – 203 p.
- 16)John, Freud (1977). Estadística elemental moderna. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- 17)Jorge Yoan Anido González. Trabajo de Diploma. Conjunto de ejercicios para mejorar el sistema defensivo del equipo de Hockey femenino del municipio de Holguín. (2008).
- 18)Jürgen, Weineck (1994). Entrenamiento óptimo. Editorial Hispano Europea, SA. Barcelona España.
- 19)Kurt, Meinel (1977). Didáctica del movimiento. La Habana: Editorial Orbe.
- 20)Martínez Hugo Jara (1991). La motricidad en el Voleibol escolar. Educación Física de Chile 225: 8-11.
- 21)Martínez, H. (1993) Algunas consideraciones metodológicas acerca de la enseñanza de los deportes. Educación Física de Chile (Chile) 232: 9-12.
- 22)Matveev, L (1993). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial Ráduga.

- 23)Mirlenis Silva Herrera. Trabajo de Diploma. Propuesta de un conjunto de ejercicios auxiliares para el desarrollo de la fuerza del equipo de Hockey sobre césped, sexo masculino de la Escuela Deportiva Comunitaria de Pueblo Nuevo del municipio Holguín. (2008).
- 24)Petrosky, A. V. Psicología General. – Moscú: Editorial Progreso, 1985. – 422p.
- 25)TUDGE, J. AND WINTERHOFF. “Vygotsky, Piaget and Bandura: perspectives on the relations between the social world and cognition development”, Human Development, 35, N.C. 1993.
- 26)Yanier Acosta Ricardo. (2007). Trabajo de Diploma. Estudio de un Conjunto de medios alternativos para el desarrollo de la fuerza en niños de 9 á 10 años que practican el fútbol.
- 27)Zatsiorski, V.M (1989). Metrología deportiva. Ciudad de La Habana. / V.M. Zatsiorski. – Ciudad de la Habana: Ed. Pueblo y Educación.
- 28)WOLFE, J.” (2000). Learning from the past. Historical voices in Early childhood Education.” Piney Branch Press Mayethorpe, Alberta. Canada.
- 29)Zeeb Gehard (1997). Planificación y realización de 144 Programas de entrenamiento. / Gehard Zeeb. – Barcelona: Ed. Paidotribo.

ANEXO No. 1

Encuesta aplicada a estudiantes del combinado deportivo “Pedro Díaz Cuello” del municipio Holguín.

Estudiante solicitamos su cooperación para la realización de una investigación acerca de los ejercicios defensivos en el Hockey sobre Césped, por la gran significación que esta reviste en el desarrollo de nuestro deporte.

GRACIAS.

1. Años de experiencia en el deporte que practica actualmente.

2. Preparación que recibes durante el entrenamiento:

Buena _____ Mala _____ Regular _____

3. ¿Conoces los principales problemas de los porteros que presenta el Hockey en estos momentos?

Si ----- no ----- Algunos ----- ¿cuáles? -----

4. ¿Conoces qué medidas se han tomado por parte de los entrenadores para resolver estos problemas?

Si ----- no ----- Algunas ----- ¿cuáles?-----

5. ¿Has tenido participación en la solución de los mismos?

Si ----- no ----- A veces ----- ¿De que manera?

6. ¿Has recibido temas teóricos – prácticos acerca de la técnica de las porteras en el entrenamiento por parte de los entrenadores?

Si ----- no ----- A veces ----- ¿cuáles? -----

7. ¿Le concedes importancia al entrenamiento como una vía para mejorar la técnica de los porteros en el Hockey sobre Césped?

8. Mencione en orden de prioridad las tres causas que consideras, impiden un correcto entrenamiento para lograr efectividad en la ejecución de la técnica de las porteras en el Hockey sobre Césped.

ANEXO No. 2

Encuesta aplicada a profesores deportivos del municipio Holguín.

Profesor solicitamos su cooperación para la realización de una investigación acerca de los ejercicios técnicos para los porteros en el Hockey sobre Césped, por la gran significación que esta reviste en el desarrollo de nuestro deporte.

1. Evalúe el grado de desarrollo que han alcanzado los alumnos de Hockey sobre Césped categoría 13-15 en cuanto a la técnica de las porteras para mejorar la defensiva a través del entrenamiento.

Excelentes: _____

Buenos: _____

Regulares: _____

Malos: _____

2. ¿Proponen las O / M y programas del deporte vías que le permita a los alumnos perfeccionar la técnica para mejorar la defensiva a través del entrenamiento?

Si _____ No _____

3. ¿Comúnmente usted les ofrece vías a los alumnos con el objetivo de perfeccionar su técnica para mejorar la defensiva a través del entrenamiento?

Siempre _____ Casi Siempre _____ Casi Nunca _____ Nunca _____

4. Mencione las vías que utiliza en el entrenamiento con el objetivo de perfeccionar la técnica de la portera para mejorar la defensiva en el Hockey sobre Césped.

GUÍA DE OBSERVACIÓN A ENTRENAMIENTO

1. Hora de inicio
2. Grupo _____ Profesor _____
2. Objetivos de habilidades
4. Temática o temáticas
4. Dimensiones del terreno y características
5. Cantidad de medios
6. Implementos que utiliza
7. Contenido de los ejercicios
8. Métodos y procedimientos organizativos que utiliza
9. Metodología utilizada: Describir los pasos metodológicos
10. Describir la conducta de los alumnos
_____ Muy Activo _____ Pasiva
_____ Activo _____ Muy Pasiva
_____ Poco Activo
11. Describir la conducta del profesor