

MATERIAL DE APOYO
GUÍA 12: HOCKEY SOBRE CÉSPED

Competencia(s) / OA	1	Docente Autor	ORESTE ESCOBAR TORRES
Desempeño	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar destrezas técnicas individuales del Hockey Césped. - Desarrollar destrezas técnicas de Empuñadura y Conducción del Hockey Césped. 		

Introducción

El Hockey **es uno de los deportes competitivos más antiguos de la historia de la humanidad,** y aunque la fecha exacta del origen del juego es desconocida, ya 4000 años atrás, en tumbas faraónicas en el Valle del Nilo, **en Egipto,** aparecen figuras de hombres practicando este deporte.

El deporte, tal como lo practicamos ahora, se desarrolló en Inglaterra a mediados del siglo XIX (19).



Como en otros deportes, fue el Ejército Británico el que introdujo este juego en la India y en otras colonias británicas, jugándose la primera competencia Internacional en 1895.

El Hockey Césped, a nivel nacional, tuvo sus **inicios en la ciudad de Viña del Mar,** en el año 1962; **donde un grupo de inmigrantes ingleses introdujo el deporte dentro de sus eventos familiares.**

Posteriormente, estas familias introdujeron el Hockey al Valparaíso Cricket Club. En paralelo, otros clubes de la colonia de Santiago, como el Club Deportivo Manquehue y el Prince of Wales Country Club, estaban incorporando el Hockey Césped como un deporte más, logrando los primeros encuentros deportivos y de camaradería entre estos clubes.

El 13 de abril de 1981 es fundada, por el Sr. Rodolfo Westendarp, la Federación Chilena de Hockey sobre Césped; un hito de nuestra disciplina que fue logrado por un gran y desinteresado esfuerzo en pro del desarrollo de este deporte en Chile.

Sin duda, nuestro deporte ha vivido grandes cambios desde ese tiempo, pero es importante mencionar que este grupo de visionarios lograron plantar los cimientos del Hockey Césped que conocemos en la actualidad. En los últimos años, desde la introducción del Hockey Césped a nuestro país, hemos visto un crecimiento en jugadores, clubes y regiones; existiendo, actualmente, más de 8.000 jugadores que practican nuestra disciplina, 18 clubes que participan regularmente del torneo nacional y presencia en 10 Regiones a lo largo del país.

LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS

Para lograr acercarnos a los fundamentos básicos elementales de este deporte, será necesario que consideremos lo siguiente:

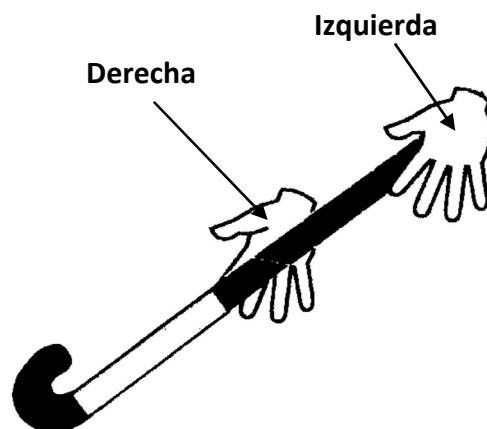
1. Usar una **ESCOBA** como PALO DE HOCKEY (no sacar el cepillo de la escoba). Inicialmente, estando de pie, ubicarla al costado del cuerpo para tomar la medida. Se marca con algún lápiz o plumón, una línea hasta donde alcanza la cadera (en la escoba); esa marca será el extremo del palo de Hockey. Entenderemos el cepillo de la escoba como la parte INFERIOR de nuestro palo de Hockey, mientras que donde marcamos el palo de la escoba, será la parte superior.
2. Disponer una **PELOTA** de al menos 15 cm de diámetro. Ideal si hay alguna pelota en la casa, pero en caso de no tener, confeccionar una rápida y fácilmente con papel o calcetines reciclados, envolviendo con cinta adhesiva o "scotch" o con lo que dispongan en casa; recordar el objetivo principal que es crear una pelota (pueden buscar otra solución para confeccionarla).
3. Tener disponibles 6 objetos que sirvan de obstáculos o marcadores que puedan ser usados en la práctica de algunos ejercicios, como botellas vacías, prendas de ropa pequeñas, conos de papel higiénico, etc.

Ahora veamos los fundamentos más elementales de este deporte...

EMPUÑADURA Y SU CORRESPONDIENTE USO EN LA CONDUCCIÓN

- La empuñadura es la forma de tomar el palo de Hockey.
- Existen 3 tipos:

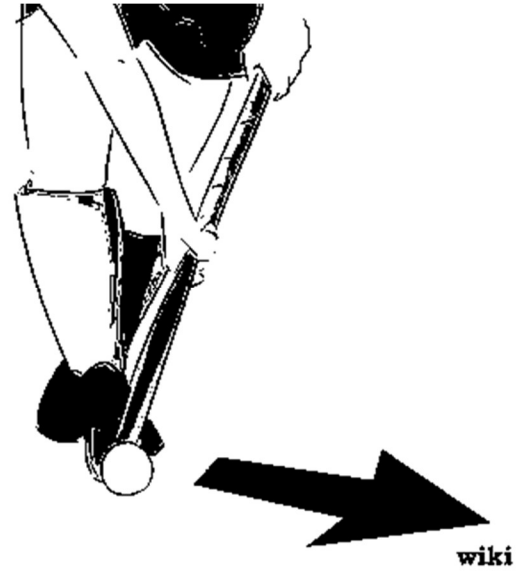
- o **Empuñadura de Aplauso:** Se toma el palo con la mano izquierda en el extremo superior del palo y con la mano derecha cerca de la mitad, tal como lo muestra la imagen. Esta empuñadura es la primera que se aprende y desde ahí podemos intentar avanzar con la pelota, tomando en cuenta la posición base del jugador/a, que se muestra en la siguiente imagen.



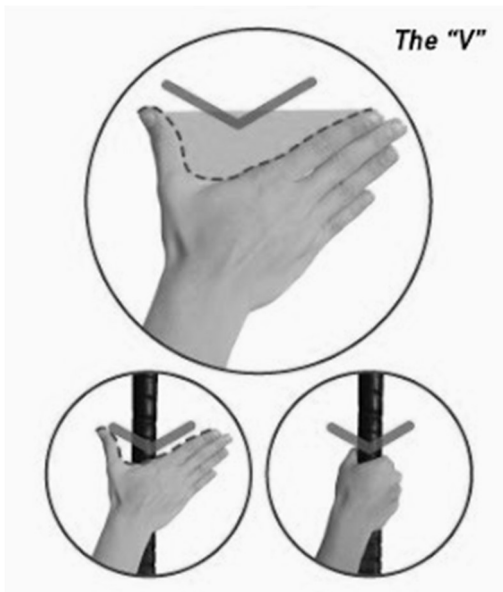
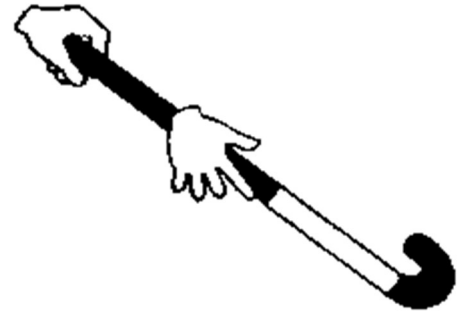
La posición base debe considerar ubicar la pelota delante de los pies (ya que al tocar la pelota con los pies es falta), y luego, con la empuñadura de aplauso, ubicar el palo junto a nuestra pelota.

La conducción que es posible realizar con esta empuñadura es la **clásica o frontal**, inténtalo...

Ubícate en posición y avanza algunos metros o pasos.



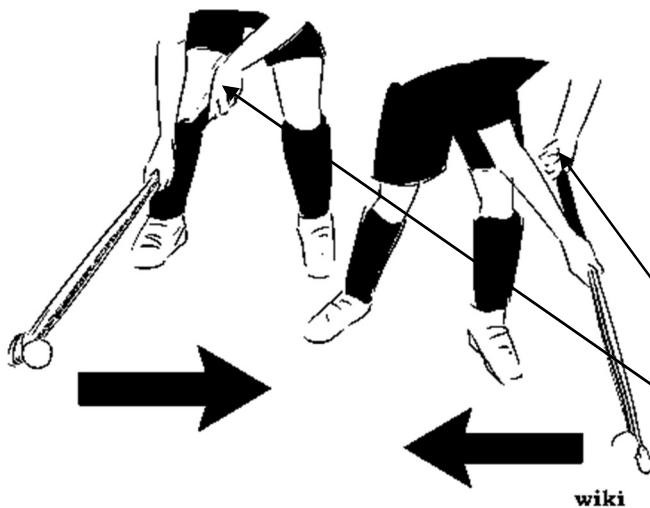
- **Empuñadura de Reloj:** Esta empuñadura es la que nos permitirá hacer la **conducción hindú** (driling) o evadir obstáculos u oponentes, ya que este deporte nos plantea un tremendo desafío con el palo, ya que solo es posible jugar con una parte de él (con la cara plana). En el caso de nuestra escoba, una parte de la escoba la definiremos como cara plana y la otra como cara redonda. La cara



plana será la que mira hacia delante cuando estamos en la posición base, es la que siempre tendrá contacto con la pelota. Sabiendo esto, es necesario considerar que las manos deben ubicarse de la siguiente manera en el palo...

En ambas manos se debe formar una "V" al tomar el palo, y luego se debe realizar un giro de la mano izquierda para realizar una rotación del palo por sobre la pelota, tal y como se puede ver en la imagen...

Muy bien, hazlo tú ahora... Si quieres sigue el ejemplo de esta próxima imagen...



Mano izquierda: DEBE GIRAR PARA ROTAR EL PALO

Realiza el siguiente ejercicio varias veces... NO OLVIDES QUE LA PELOTA DEBE ESTAR PEGADA AL PALO EN TODO MOMENTO.



- **Empuñadura de Sartén**: Como su nombre lo dice, es muy similar a tomar un sartén (con una mano por el extremo); sirve para ejecutar la **conducción en velocidad**, además de otros recursos técnicos que se usan dentro del juego, por ejemplo, en el quite (Jab). Practica dando pequeños toques a la pelota, haciéndola “correr” y alcanzándola luego para volver a empujarla y encontrarla más adelante.



Si tienes la posibilidad de ver videos en YouTube, te recomiendo que veas el tutorial que se llama “Las Empuñaduras. Hockey sobre Césped” y “La Conducción de Estudio. Hockey sobre Césped”, de Anita Franciosi; ahí encontrarás lo mismo, pero pudiendo verlo en imagen.