



HOCKEY HIERBA

Un poco de Historia

Fue inventado en la India. Lo practicaban gente de alto estatus social. Se tiene registro gráfico de dos personas utilizando palos con una pelota entre ellos en el Antiguo Egipto. Existe también un relieve de la Edad Media en Europa donde se pueden ver a dos personas jugando. Se cree que se pudo haber originado en Asia, en lo que hoy se conoce como rol en india y, de ahí, los colonos británicos pudieron haberlo adoptado y llevado a Europa. A finales del siglo XIX se crea la primera asociación de hockey sobre hierba.

Hay evidencias de juegos de este tipo practicados en tiempos precristianos en Egipto, Arabia, Grecia y Persia. Los romanos tenían un juego llamado paganica. Los indios araucanos tenían un juego que se llamaba chueca o palín. En Mongolia interior, la etnia daur jugaban a un juego llamado beikou, parecido al hockey, durante los últimos mil años por lo menos.

La palabra inglesa hockey proviene posiblemente del francés medio hoquet (bastón curvo de pastor), diminutivo del francés antiguo hoc (gancho) y se mencionó por primera vez en 1363 en Inglaterra, en una proclama del rey Eduardo III.

India y Pakistán han sido las grandes dominadoras mundiales, actualmente son otras selecciones las que ocupan ese lugar como puede ser Alemania, Holanda, Inglaterra, España, Argentina, Australia o China.

El primer club de hockey fue el Blackheath Football and Hockey club en Londres, en 1861. En 1871 se formó el Teddington Hockey Club y en 1875 la Asociación Inglesa de Hockey. En 1886 se funda la Asociación de Hockey en su modalidad masculina y 1895 la femenina. En 1908 se incluye en los Juegos Olímpicos. En 1924 se crea la Federación Internacional de Hockey (FIH). En 1982 se unifican los juegos masculinos y femeninos bajo la dirección de la FIH.

La copa del mundo de la FIH se celebró por primera vez en 1971 para hombres y en 1974 para mujeres. El trofeo de campeones se celebró por primera vez en Lahore (Pakistán) en 1978 y compiten anualmente los seis mejores equipos masculinos del mundo; el trofeo femenino comenzó en 1987. El campeonato de Europa comenzó en 1970 para hombres y en 1984 para mujeres. También se celebra la Copa de Europa de equipos campeones, organizada por primera vez en 1990 para hombres y en 1991 para mujeres.

¿Cómo se componen los equipos y cómo se realizan los cambios?

Cada equipo estará formado por once jugadores en el campo de los cuales uno es el portero. En el banquillo puede haber hasta cinco suplentes. Cada jugador podrá llevar protecciones en las espinillas, tobillos y boca. El portero se caracteriza porque lleva una serie de protecciones en su cuerpo para evitar los posibles golpes, como son las guardas, pechera, casco y guantes.



Cada equipo puede jugar con:

- Un portero con privilegios de portero llevando su equipo protector
- Un jugador de campo con privilegios de portero con camiseta de distinto color y que puede utilizar el caso de protección cuando se encuentre dentro de su zona defensiva de 23. Está obligado a llevarlo puesto cuando está defendiendo un Penalti Corner o un Penalti Stroke.

Tanto los porteros como los jugadores de campo con privilegios de portero podrán usar el stick y cualquier parte del cuerpo para parar la pelota o empujarla para alejarla o desviarla en cualquier dirección incluso la línea de fondo. No pueden tenderse sobre la bola y si esta está fuera de su área, sólo pueden jugar la bola con el stick.

En cada equipo habrá un capitán que se diferenciará del resto por un brazalete que llevará en el antebrazo u hombro. Los jugadores de campo del mismo equipo deben llevar indumentaria uniformada.

La sustitución de jugadores se puede hacer en cualquier momento excepto durante el período comprendido entre la concesión de un penalti corner hasta después de que haya finalizado; durante este período solo se permite la sustitución por lesión del portero o del jugador de campo con privilegios de portero. No se limita el número de jugadores que pueden ser sustituidos al mismo tiempo o el número de veces que cualquier jugador puede ser sustituido.

El Stick y la bola

El stick o palo tiene una forma tradicional con una empuñadura y una pala curvada es plana en su parte izquierda:

- a) el palo debe ser liso y no debe tener partes rugosas o afiladas
- b) debe pasar por un aro con un diámetro interior de 51 mm



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

- c) cualquier curvatura a lo largo del stick (inclinación del arco) ha de tener un perfil liso y continuo en toda su longitud, puede encontrarse a lo largo de la cara o del revés del stick pero no en ambos y su profundidad no puede exceder de los 25 mm
- d) debe ajustarse a las especificaciones acordadas por el comité de reglas.

La forma de coger el stick es igual tanto para jugadores diestros como zurdos. Las manos se colocan separadas, siendo la mano izquierda (en este caso, la más débil) la que se coloca en la parte superior del mango, del lado plano del palo y la derecha (la mano más fuerte o hábil) por la parte media del stick pero del lado curvo, para dirigir y controlar en movimiento, aproximadamente a 30 o 40 cm., a la altura de la rodilla, en todas las acciones del lado derecho. Es conveniente que los jugadores tengan el palo conveniente a su altura: parado a su costado, debe llegar al hueso de la cadera. Debido a que en las acciones por el lado izquierdo el jugador deberá girar el stick 180º, las manos también cambiarán la toma. Esto lo conseguirán girando el palo en la mano derecha como en un hueco, mientras que la mano izquierda es la que realizará el giro. Una vez realizado el giro la mano derecha se ubicará en el lugar correcto.

La bola

Es esférica, tiene una circunferencia de entre 224 mm y 235 mm, pesa entre 156 y 163 gr. Es de color blanco u otro color acordado que contraste con la superficie de juego. Es dura y de superficie lisa permitiéndose, las muescas o hendiduras.

Posición básica del jugador

Es la del jugador que no se encuentra en posesión de la bola: Posición del cuerpo equilibrada sobre los pies; piernas levemente abiertas, con las rodillas flexionadas; el centro de gravedad trasladado al borde interno del pie. El tronco estará algo inclinado hacia delante; los brazos semiflexionados sostendrán el stick con ambas manos, inclinado hacia la derecha con la curva mostrando hacia arriba. Desde esta posición podrá realizarse cada movimiento del cuerpo y del stick en forma rápida y sorpresiva.

El campo de juego

Es rectangular, de 91.40 m de largo y 55 de ancho. Las líneas laterales delimitan los perímetros mas largos y las líneas de fondo delimitan los perímetros más cortos.

Las líneas de portería son las partes de la línea de fondo comprendidas entre los postes. Una línea de centro está marcada cruzando la mitad del campo.

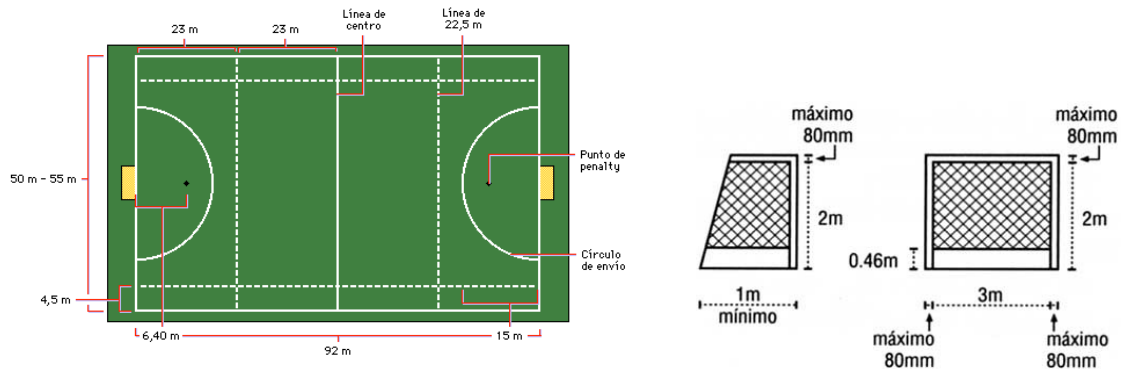
Las líneas conocidas como líneas de 23 están marcadas cruzando el campo a 22.90 metros de cada línea de fondo.

Las zonas denominadas áreas están marcadas dentro del campo alrededor de las porterías y enfrente del centro de las líneas de fondo.



Los puntos de penalti stroke de 150 mm de diámetro serán marcados en frente del centro de cada portería con su respectivo centro a los 6.40 m del borde interior de la línea de portería.

Todas las líneas tienen 75 mm de ancho y son parte del campo de juego. En cada esquina del campo se sitúan postes para banderines de entre 1.20 -1.50 m. de alto. Las porterías se sitúan fuera del campo en el centro de cada línea de fondo y en contacto con ella.



¿Cómo se juega?

Cada partido de hockey hierba consta de dos tiempos 35 minutos y un descanso en medio de 5 minutos. El equipo que marque mayor número de goles es el ganador.

Para iniciar un partido se sortea con una moneda, el que gana puede elegir portería o sacar. Si elige portería, el otro equipo empezará sacando. Si elige saque, el otro equipo podrá elegir la portería.

Se realiza un saque de centro para iniciar el partido, después de marcar un gol y al empezar el segundo tiempo, todos los jugadores excepto el que hace el saque deben estar en la mitad del campo en la que está la portería que defienden. El pase para sacar puede hacerse golpeando o empujando la bola y se debe dirigir a lo largo de la línea del medio campo al medio de la línea de defensa. El jugador que saca no puede volver a jugar la bola hasta que otro jugador de cualquier equipo la haya tocado.

El objetivo del juego es pasar la bola para aproximarse a la portería contraria y marcar un gol. Los jugadores pueden llevar la bola o propulsarla con el stick, así como driblar a los jugadores contrarios por el campo, para hacerlo tienen que golpear la bola de izquierda a derecha con el stick, en una acción que la hace rodar por el campo, utilizando pequeños giros de muñecas. Se marca un gol cuando la pelota es jugada dentro del área por un atacante y no sale del área antes de atravesar por completo la línea de portería por debajo del larguero.

Los diferentes pases y golpes que se pueden utilizar para desplazar la bola son:

1. Golpeo (hit) consiste en golpear la pelota con un movimiento de balanceo del palo hacia la pelota
2. Push (golpe empujado) consiste en mover la pelota a ras de suelo mediante un movimiento del palo después de que este se ha colocado cerca de la pelota.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Cuando se empuja la pelota tanto ésta como la pala del palo están en contacto con el suelo.

3. Flick (golpe de muñeca) se empuja la pelota de forma que se eleve del suelo.
4. Scoop (golpe de cuchara) elevar la pelota del suelo situando la pala del palo debajo de la pelota y haciendo un movimiento hacia arriba para levantarla.
5. Forehand (golpe hacia delante por la derecha) consiste en jugar una pelota, que está a la derecha del jugador hacia delante.
6. Golpe de revés, se realiza con el jugador en movimiento y siempre para resolver una situación de apuro. El hombro derecho apuntará hacia el lugar donde se quiere pasar la bola, el stick girará 180º sobre su eje longitudinal.

Se realiza un toque neutral (bully) cuando se ha parado el tiempo de juego por una lesión u otra razón y no se ha señalado ninguna sanción, este saque se hace cerca del lugar donde se encontraba la pelota en el momento en que se detuvo el juego pero no a menos de 15 metros de la línea de fondo. La bola se pone entre un jugador de cada equipo que se pone enfrente de su contrario con la portería que defiende a su derecha. Tocan la parte plana de sus sticks una vez tras la cual pueden jugar la pelota.

Las faltas y castigos ventaja, tiro libre, penalti corner y penalti stroke

Ventaja se concede falta solamente cuando un jugador o equipo resulta desfavorecido a causa de una infracción a las reglas de un jugador contrario.

El tiro libre se concede al equipo contrario por una falta de un jugador entre las zonas de 23 m, por una falta de un atacante dentro de la zona de 23 metros defendida por sus oponentes o por una falta no intencionada de un defensor fuera del área de tiro, pero dentro de la zona de 23 metros.

Se señalará **penalti corner**, por una infracción de un defensor en el área que no evite la probable consecución de un gol; por una falta intencionada en el área por un defensor contra un oponente que no tiene la posesión de la bola ni posibilidad de jugarla; por una falta intencionada de un defensor fuera del área, pero dentro de la zona de 23 metros que está defendiendo; por un defensor jugando la bola intencionadamente más allá de la línea de fondo o cuando la bola queda alojada en la ropa o equipamiento de un jugador estando en su área.

Para lanzar el penalti corner la bola se coloca sobre la línea de fondo dentro del área al menos a 10 metros del poste y en el lado de la portería que prefiera el equipo atacante. Un atacante empuja la bola sin elevarla, tiene que tener un pie al menos fuera del campo, los otros atacante deben estar en el campo fuera del área sin que sus sticks, manos y pies toque el suelo dentro del área. El penalti lo defienden no más de cinco jugadores incluyendo el portero o el jugador de campo con privilegios y deben estar detrás de la línea de fondo sin tocar el suelo dentro del campo. Los defensores restantes permanecerán más allá de la línea de centro. Hasta que la pelota haya sido jugada ningún atacante, excepto el que realiza el golpeo o empuje desde la línea de fondo, puede entrar en el área, ni tampoco ningún defensor puede cruzar la línea de centro o la de fondo.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva



Se concederá un penalti stroke por una falta de un defensor en el área que evite la probable consecución de un gol; por una falta intencionada de un defensor dentro del área contra un oponente que tiene la posesión de la bola u oportunidad de jugarla y por último si los defensores cruzan la línea de fondo persistentemente antes de lo permitido durante el lanzamiento de penalti corner.



Para lanzar un penalti stroke el tiempo y el juego se paran, todos los jugadores sobre el terreno de juego a excepción del lanzador y del portero tienen que estar fuera de la zona de 23 metros. La bola se coloca sobre el punto de penalti stroke, el jugador que lanza el tiro de estar detrás y a distancia de juego de la bola antes de iniciar el lanzamiento. El portero tiene que tener los dos pies sobre la línea de portería y no se puede mover ni abandonarla hasta que la bola haya sido jugada. El jugador no lanzará hasta que el árbitro pite y podrá realizar un flick, un empuje o un scoop con la bola. El penalti termina cuando se marca gol o la bola se para dentro del área, se aloja en el equipo del portero, la coge el portero o sale fuera del área.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Dos malagueñas en la élite del hockey mundial

Las exjugadoras de hockey M^a del Carmen Barea Cobos y Pilar Sánchez Cervi han copado durante varios años el ser partícipes de la selección absoluta española.



M^a del Carmen Barea Cobos ha participado en tres olimpiadas consiguiendo ser medalla de oro en Barcelona 92, en Atlanta 96 consiguió diploma (8 puesto) y Sydney 2000 diploma olímpico (4 puesto)

Por su parte **Pilar Sanchez Cervi** a lo largo de su trayectoria deportiva ha participado en las siguientes campeonatos:

- 2008 Juegos Olímpicos Pekín diploma (7 puesto)
- 2012 Preolímpico Beershot 2012 3 puesto medalla de bronce
- 2008 Torneo mujeres 1 TBA medalla de oro Campeonato de Europa
- 2009 Amsterdam diploma (4 puesto)
- 2005 Femenino Dublín diploma (4 puesto)
- 2007 HC Manchester diploma (4 puesto)
- 2011 HK Mönchengladbach diploma (4 puesto) Campeonato del Mundo
- 2010 Hk Rosario (puesto 12)
- 2007 Hockey Sala Viena Medalla de plata Copa del Mundo
- 2006 HC Madrid diploma (4 puesto)





Bibliografía

https://www.google.es/search?q=seleccion+espa%C3%B1ola+de+hockey+hierba+femenino+barcelona+92&espv=2&biw=1280&bih=909&tbm=isch&imgil=5kgMBL5mGddM_M%253A%253Be2LUJMW1f48UfM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fellasyeldeporte.wordpress.com%25252Fpage%25252F2%25252F&source=iu&pf=m&fir=5kgMBL5mGddM_M%253A%252Ce2LUJMW1f48UfM%252C_&usg=__BK4qhZ8uZzqVbKzem8YG0Kjr1p8%3D&ved=0CD0Qyjc&ei=IwNjVZnzOaW_ywO89IGQAw#imgrc=_

https://www.google.es/search?q=carmen+barea+cobos+fotos&biw=1280&bih=909&tbm=isch&imgil=NaVAU9I3DaerZM%253A%253BgxxDdpHI_Fis1M

<https://www.google.es/search?q=pilar+sanchez+cervi+fotos&biw=1280&bih=909&tbm=isch&imgil=ongM04IVu8uWdM%253A%253Br8JFLNHsSaxzrM%253Bhttp%25253A%25252F%25>

<https://www.google.es/search?q=foto+penalti+stroke&biw=1280&bih=909&tbm=isch&imgil=pDOhjDh3v7WdfM%253A%253BpXgv6rAapROemM%253B>

https://www.google.es/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRw&url=http%3A%2F%2Fwww.taringa.net%2Fpost%2Fnoticias%2F18437781%2FVamos-a-ir-con-los-tapones-de-punta-Nisman-No-Marin.html&ei=hBFjVdrpF8T4yQP1voCIBg&bvm=bv.93990622,d.bGQ&psig=AFQjCNE-Zb-aAHPnFCnQ3KbuyK2Nx_uo2A&ust=1432642308882964

<https://www.google.es/search?q=dimensiones+campo+de+hockey+hierba&espv=2&biw=1280&bih=909&tbm=isch&imgil=gRKd6N8uZXunrM%253A%253BEVnE2gaOvYpvhM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fhtml.rincondelvago.com%25252Fhockey->

https://www.google.es/search?q=hierba.html&source=iu&pf=m&fir=gRKd6N8uZXunrM%253A%252CEVnE2gaOvYpvhM%252C_&usg=__SdMAMJlaQNTqFu67JoO4TQori4M%3D&dpr=1&ved=0CDMQyjc&ei=pRRjVbepLqifygO19YDAGc#imgrc=gRKd6N8uZXunrM%253A%3BEVnE2gaOvYpvhM%3Bhttp%253A%252F%252Fhtml.rincondelvago.com%252F000075940.png%3Bhttp%253A%252F%252Fhtml.rincondelvago.com%252Fhockey-hierba.html%3B555%3B322

https://www.google.es/search?q=porterias+hockey+hierba+fotos&espv=2&biw=1280&bih=909&tbm=isch&imgil=8x5VhrJj4Lr1QM%253A%253BrNipoLnrrlVIM%253Bhttp%25253A%25252F%25252Fweb.educastur.princast.es%25252Fcp%25252Fnalon_caudal%25252Fmateriales%25252Fmateriales_efisica%25252FFREGLAMENTOS%25252FFHOCKEY%25252Fhockey%2525252520sala.htm&source=iu&pf=m&fir=8x5VhrJj4Lr1QM%253A%252CrNipoLnrrlVIM%252C_&usg=__esWt__icF02_PXXNYIGDVTI2mUs%3D&ved=0CDQYyjc&ei=KRVjVfmrI4H4yQOtoYHwAw#imgrc=8x5VhrJj4Lr1QM%253A%3BrNipoLnrrlVIM%3Bhttp%253A%252F%252Fweb.educastur.princast.es%252Fcp%252Fnalon_caudal%252Fmateriales%252Fmateriales_efisica%252FFREGLAMENTOS%252FFHOCKEY%252Fsala1_archivos%252Fregs2.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fweb.educastur.princast.es%252Fcp%252Fnalon_caudal%252Fmateriales%252Fmaterial_es_efisica%252FFREGLAMENTOS%252FFHOCKEY%252Fhockey%252520sala.htm%3B403%3B268

Gloria Rubia Trujillo

Técnico Actividades Deportivas

Área de deporte

Ayuntamiento de Málaga