### HOCKEY

##### **Historia**

La representación más antigua de juego de pelota y palos data de unos dos mil años antes de Cristo. Consiste en un relieve esculpido en una tumba egipcia. Otro relieve encontrado en Grecia muestra que también era practicado en Atenas. Sin embargo, otras culturas, como la china o la egipcia, también poseen juegos antiquísimos de bastones y bola.

No podemos hablar de Hockey como deporte hasta la segunda mitad del siglo XIX, cuando se establecieron en Inglaterra e Irlanda las bases del juego actual.

El Hockey se convirtió en deporte olímpico en los juegos de Londres (1908). No obstante en los juegos de París (1924) se le negó su participación por no existir una Federación Internacional, la cual se creó ese mismo año. Desde los siguientes juegos celebrados en Ámsterdam (1928) ha figurado ininterrumpidamente en el programa de todos las Juegos Olímpicos celebrados.

España ha obtenido importantes éxitos en este deporte, como la medalla de oro femenina y el quinto puesto masculino en los juegos de Barcelona.

En la actualidad existen varias modalidades como el Hockey sala, Hockey sobre hierba, Hockey sobre hielo o Hockey sobre patines.

Reglas básicas

**Terreno de juego**: las dimensiones dependen de la modalidad:

* Hockey sala: igual al de balonmano (40x20).
* Hockey sobre hierba: 91,4x55.

**Las porterías**: en Hockey sala 3x2. Hochey sobre hierba 3,66x2,14. Se puede marcar tanto a ras del suelo como elevando la bola.

**Duración del partido**: en Hockey sala dos tiempos de 20 minutos y en Hockey sobre hierba dos de 35 minutos. El cronometro no se detiene con las interrupciones del juego.

**El stick**: el jugador solo puede contactar con la bola a través del stick, que de esta forma se convierte en una prolongación de sus brazos. Éste presenta una curvatura en su extremo y dos caras diferentes, una plana y la otra curva.

**La bola y forma de jugarla**: es esférica y tiene unas dimensiones un poco mayores que una pelota de tenis. Es de plástico, con una superficie lisa y posee un peso que permite jugarla por el suelo.

**La bola no se puede jugar**:

-Con la cara curva del stick.

-Con balanceo excesivamente amplio del stick.

-Con ninguna parte del cuerpo, a excepción del portero dentro del área de portería.

-Alta, a excepción de los lanzamientos, desde el área de portería.

**Los jugadores**: en Hockey sala se enfrentan dos equipos de 6 jugadores (5 de campo y el portero). En Hockey sobre hierba los equipos son de 11 jugadores (10 de campo y el portero). El portero necesita llevar un equipaje protector especial, así como su stick.

**Las relaciones entre adversarios**: no está permitido el contacto entre los jugadores como cargas o empujes. Tampoco está permitida la protección de la pelota, de forma que un jugador con la bola no puede interponer su cuerpo entre ésta y el adversario.

**Los saques y faltas**

**Saque de centro**: cuando se ha obtenido gol y al comienzo de cada uno de los periodos de los partidos. Se realiza hacia atrás.

**Saque de banda**: cuando sale del terreno de juego por las líneas laterales. Se pone en juego desde el punto donde salió. Los jugadores contrarios deben estar mínimo a 3 metros de distancia.

**Saque de portería**: cuando la bola sale por la línea de fondo impulsada por cualquier jugador atacante. Desde cualquier punto del área de portería.

**Saque de esquina**: cuando la bola sale por la línea de fondo impulsada por cualquier jugador defensor. Desde la esquina del mismo lado por el que salió.

**Penalti corner**: cuando la infracción se ha cometido dentro del área portería o un defensor manda intencionadamente fuera la bola por la línea de fondo. Se saca de un punto situado en la línea de fondo, con los jugadores atacantes fuera del área de portería.

**Penalti stroke**: cuando la infracción es voluntaria y se ha producido dentro del área de portería o ha impedido un gol claro.

La técnica

Está compuesta fundamentalmente por: el agarre del stick, la conducción, los pases y recepciones y los lanzamientos.

**El agarre del stick**: en Hockey no existen diferencias entre diestros y zurdos. Siempre se coloca la mano izquierda en la parte superior del mango, con la derecha cogida al stick a unos 35 centímetros de esta.

**La conducción**: permite al jugador con la bola desplazarse de un lugar a otro. Se caracteriza porque el contacto entre el bastón y la bola es continuo. El stick se cruza por delante del cuerpo, formando un ángulo con el suelo entre 45 y 60 grados. La bola se mantiene delante de los pies y ligeramente a la derecha y se va orientando en la dirección a la que queramos desplazarnos.

**El pase y el lanzamiento**: permite que el jugador pueda mandar la bola a un compañero o a la portería. Distinguimos dos técnicas, El push y el slap.

**El push**: la bola se encuentra en un punto intermedio entre los pies, los hombros se encuentran orientados en la dirección del pase y el peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas.

A partir de ahí se efectúa un movimiento de empuje o acompañamiento de la bola con el stick, a la vez que el peso del cuerpo se lleva sobre la pierna izquierda. Al final del movimiento la mano izquierda retiene el stick para facilitar un movimiento de palanca que impulsa la bola.

Se continúa el movimiento del stick una vez perdido el contacto con la bola, de forma que este queda apuntando hacia el objetivo y situado por debajo del hombro izquierdo.

**El slap**: en este gesto se golpea la bola. Se requiere un movimiento de desplazamiento del stick por el suelo previo al contacto con la bola. Es importante la orientación de la hoja en el momento del contacto con la bola. La posición inicial y final son similares a las del push.

**La recepción o parada**: permite detener la bola de forma controlada. Distinguimos entre parada de derecha y parada de revés.

La parada de derecha se baja el stick hasta que se encuentre prácticamente paralelo al suelo y ligeramente inclinado hacia delante para que la bola no salte por encima. Debemos procurar que el contacto con la bola se produzca con la pala.

En la parada de revés se suelta la mano derecha y se lleva el stick a la parte izquierda del cuerpo bajándolo horizontalmente al suelo para que la pala se apoye en el suelo con la cara plana ligeramente inclinada hacia delante.