

# Hockey sobre pasto

Un deporte que se juega con bastón



Conoce lo básico y disfruta.  
Cancha, indumentaria; las faltas y la manera de cobrarlas



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquincles

## **DIRECTORIO**

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## **EQUIPO EDITORIAL**

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción

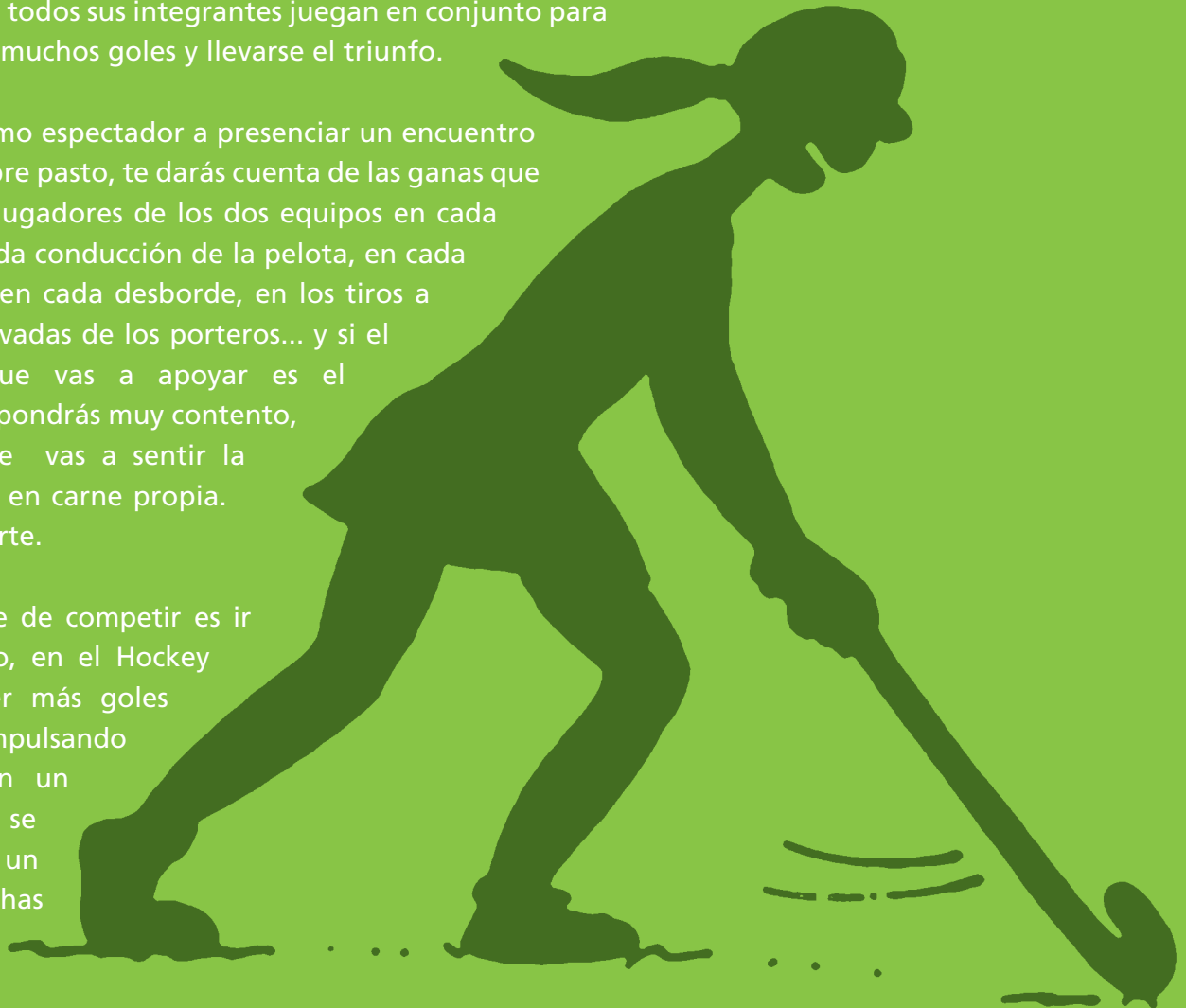
## La pelota rueda con bastón.

El Hockey sobre pasto es un deporte lleno de emociones que se juega en equipo y que se disfruta muchísimo, ya sea participando como jugador o como espectador.

Si tú ya lo practicas, pues ya sabes lo valioso que es formar parte de un equipo donde todos sus integrantes juegan en conjunto para lograr anotar muchos goles y llevarse el triunfo.

Pero si vas como espectador a presenciar un encuentro de Hockey sobre pasto, te darás cuenta de las ganas que le ponen los jugadores de los dos equipos en cada jugada, en cada conducción de la pelota, en cada pase preciso, en cada desborde, en los tiros a gol, en las salvadas de los porteros... y si el equipo al que vas a apoyar es el triunfador te pondrás muy contento, pero si pierde vas a sentir la derrota como en carne propia. Así es el deporte.

Lo importante de competir es ir tras el triunfo, en el Hockey esto es meter más goles que el rival, impulsando la pelota con un palo que se parece a un bastón. ¿Lo has intentado?



# Historia

## Un juego antiguo.

El Hockey sobre pasto es un deporte muy viejo. Y aunque no se conoce su verdadero origen, hay quien dice que empezó hace unos cinco mil años, cuando algunas gentes de Persia practicaban un juego parecido al Polo actual.

Pero este era un juego muy costoso, porque cada jugador necesitaba cinco caballos muy fuertes y rápidos. Así que los niños y las personas con menos recursos de Persia, empezaron a jugar sin caballos, corriendo ellos mismos y adaptando el largo bastón a sus necesidades.

Se podría decir que el Hockey organizado surge hasta 1886 cuando se fundó la Amateur Hockey Association, en Londres. Luego, en 1924 fue creada la Federación Internacional de Hockey (FIH) que elaboró y elabora las reglas internacionales de este deporte, y que supervisa los diferentes campeonatos y torneos internacionales, incluidos los Juegos Olímpicos y los Juegos Panamericanos.

El Hockey sobre pasto masculino se convirtió en deporte olímpico en 1908 y el femenino en 1980. En los Juegos Panamericanos desde su primera edición en 1951 el masculino está presente y el femenino hizo su presentación hasta la décima edición en 1987.



# Conocer para disfrutar

## Un deporte de goles

El Hockey que se juega sobre pasto tiene sus características propias que le dan su identidad como deporte competitivo. Vamos a conocerlas.

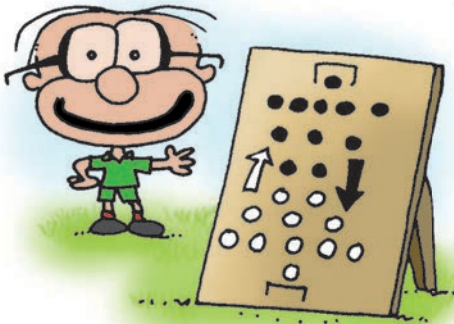
ANTES QUE NADA TIENES QUE SABER QUE EL HOCKEY ES UN DEPORTE OLÍMPICO.



TIENE DOS RAMAS, LA MASCULINA Y LA FEMENINA.



COMPITEN DOS EQUIPOS DE ONCE JUGADORES CADA UNO.



LA FINALIDAD ES METER CON UN BASTÓN O "STICK", LA PELOTA O "BOCHÁ" EN LA PORTERÍA DEL CONTRARIO.

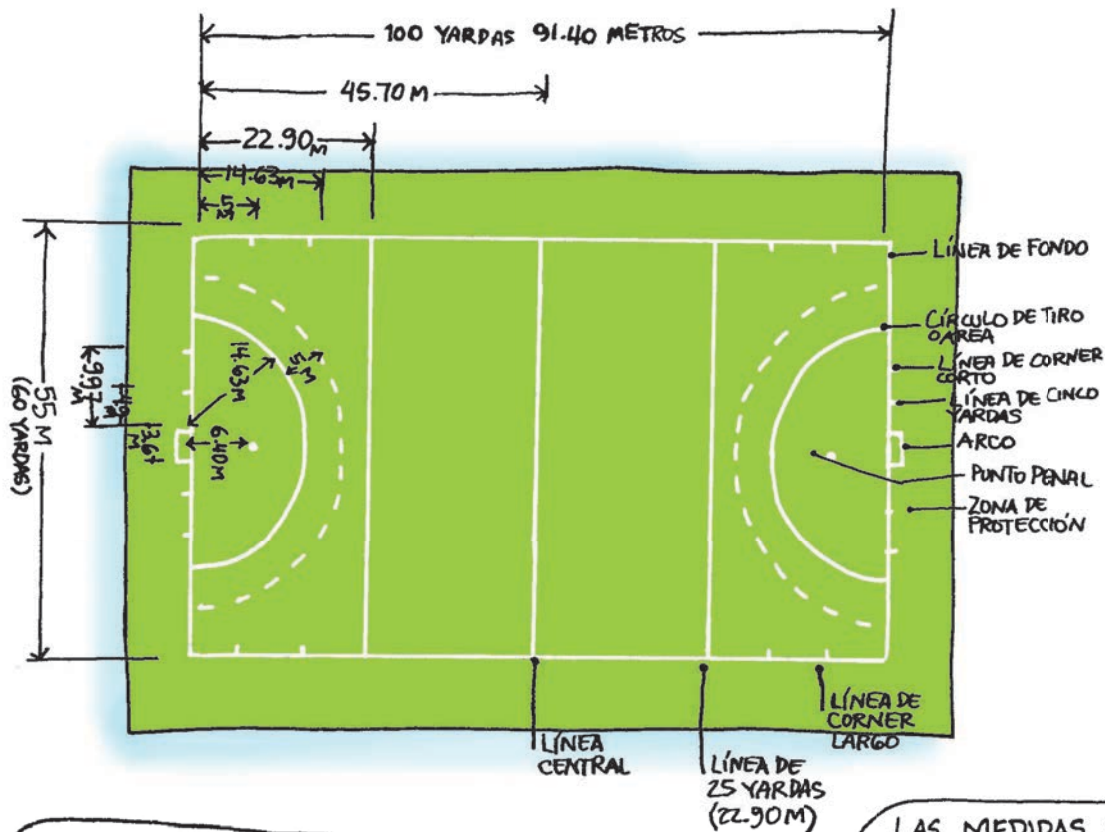


ENTONCES, EL OBJETIVO DEL JUEGO ES GANAR EL PARTIDO METIENDO MÁS GOLES QUE EL EQUIPO CONTRARIO.



# LA CANCHA

El campo de juego del Hockey sobre pasto es rectangular y está dividido de la forma que veremos a continuación.



EL HOCKEY SOBRE PASTO SE JUEGA AL AIRE LIBRE.



LA CANCHA PUEDE SER DE PASTO SINTÉTICO O NATURAL.



LAS MEDIDAS OFICIALES DE LA CANCHA SE DAN EN YARDAS. ACUÉRDATE QUE UNA YARDA EQUIVALE A 91.4 CENTÍMETROS.



# EL STICK

## Para mover la pelota

Cada jugador tiene su stick para jugar Hockey sobre pasto, al cual se le conoce popularmente con el nombre de bastón, y es el instrumento con el que mueven la pelota durante el partido.

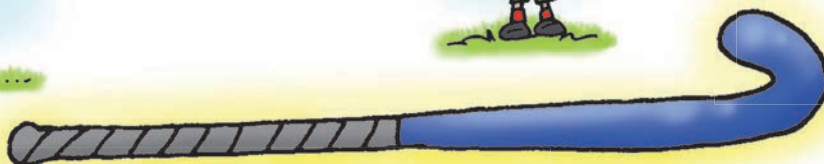
EL STICK ES UN BASTÓN QUE AL PRINCIPIO ES DE FORMA CIRCULAR Y LUEGO PASA A UNA FORMA APLANADA Y TERMINA EN UNA PALA SEMI CIRCULAR.



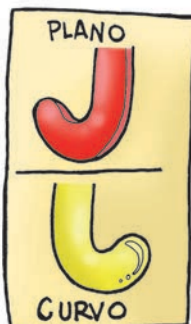
EL MANGO ES POR DONDE SE TOMA EL BASTÓN QUE VA ENVUELTO POR UN GRIP, QUE ES UNA TIRA DE GOMA, PARA QUE NO RESBALEN LAS MANOS CON EL SUDOR.



LOS BASTONES PUEDEN SER DE FIBRA DE VIDRIO O DE MADERA TRATADA CON VAPOR PARA LOGRAR LA PALA Y DAR RESISTENCIA.



EL BASTÓN NO PUEDE PASAR DE LOS 10 CENTÍMETROS, Y TIENE UNA CARA CURVA Y OTRA PLANA



CON LA CARA CURVA O CONVEXA NO SE PUEDE TOCAR LA PELOTA.



# PELOTA Y PORTERÍA

## La pelota o bocha.

LA PELOTA ES ESFÉRICA Y SU SUPERFICIE ES TOTALMENTE UNIFORME.



ESTÁ HECHA DE PLÁSTICO DURO EN EL EXTERIOR Y EN SU INTERIOR CON CAUCHO Y CORCHO.



SUELE SER DE COLOR BLANCO, AUNQUE ALGUNAS VECES SE VALE QUE SEA DE OTRO COLOR.



LA PELOTA PESA ENTRE 156 Y 163 GRAMOS.



TIENE UNA CIRCUNFERENCIA QUE MIDE ENTRE LOS 22.4 Y 23.5 CENTÍMETROS.



PARA QUE TE DES UNA IDEA, SU TAMAÑO ES MÁS O MENOS COMO EL DE UNA PELOTA DE TENIS.



## La portería o arco.

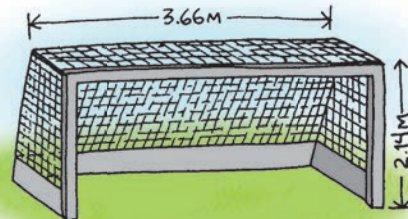
LOS POSTES Y EL TRAVESAÑO SON DE COLOR BLANCO



ÉSTOS SON RECTANGULARES Y DE ANCHO PUEDEN MEDIR COMO MÁXIMO OCHO CENTÍMETROS.



EL ARCO LLEVA EN LA PARTE BAJA DE LAS REDES UNAS TABLAS LATERALES Y DE FONDO DE 46 CENTÍMETROS DE ALTURA.



# VESTIMENTA

## Seguridad y comodidad

*La indumentaria que usan los jugadores y las jugadoras de Hockey sobre pasto, les brinda protección y comodidad para que se desempeñen con eficacia durante el partido.*

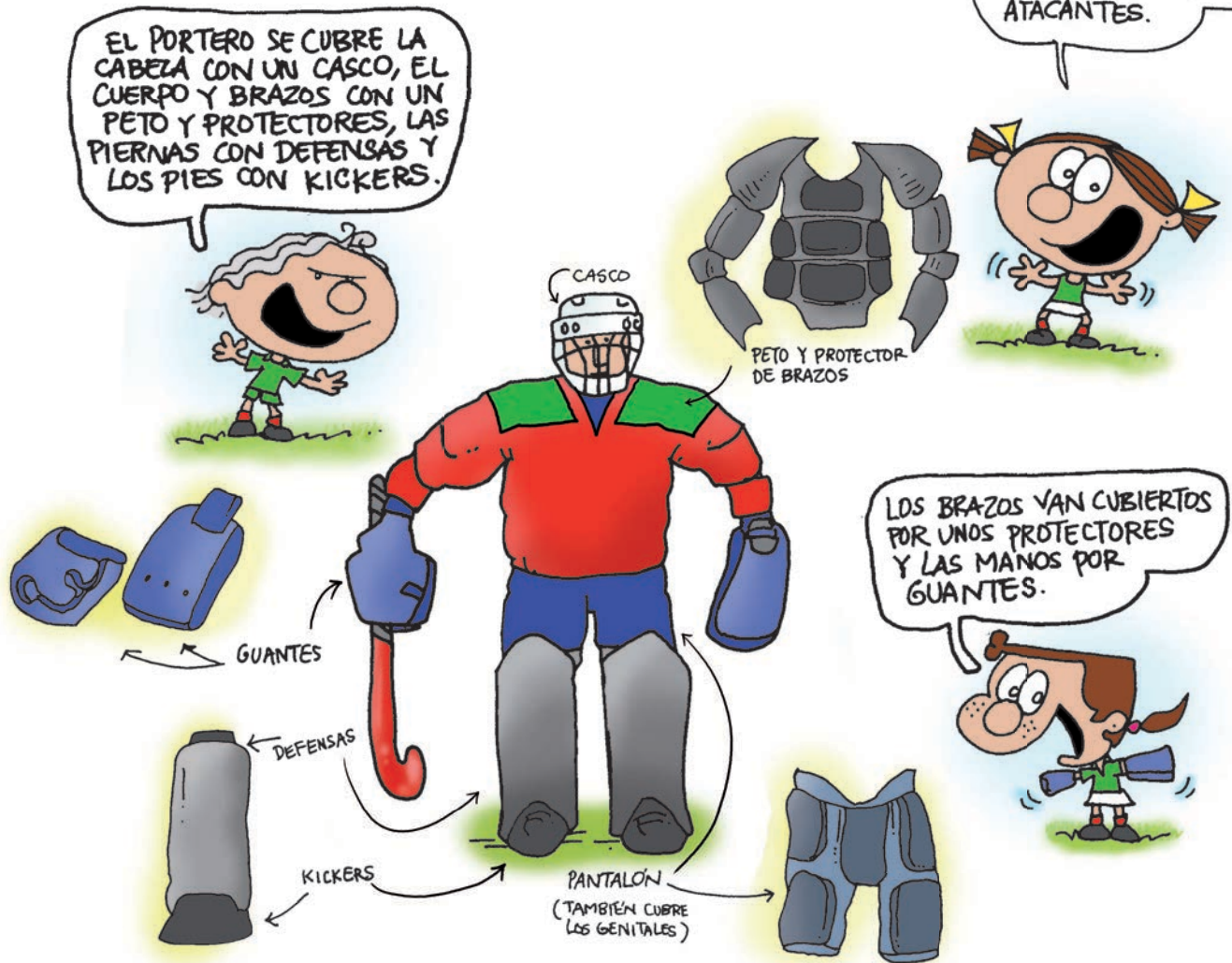
- Los jugadores de un equipo visten todos la camiseta que representa e identifica a su país.
- Los hombres llevan pantalón corto, y las mujeres una falda corta y debajo de la falda usan unos pantaloncitos.
- El protector bucal es obligatorio. Les protege los dientes de posibles pelotazos y palazos.
- También es obligatorio llevar por debajo de las medias protección para los tobillos y las piernas.
- Los tenis que se utilizan tienen en la suela unos tapones de goma para estar bien afianzados sobre la superficie de la cancha.
- Lo que no se vale usar son objetos y accesorios que puedan dañar a los demás, como serían pulseras, relojes...



# EL PORTERO

## Súper protegido

El portero o arquero del equipo lleva una vestimenta y unas protecciones muy diferentes al resto de su equipo. Está protegido al máximo porque prácticamente se rifa su físico durante todo el partido al defender su portería.



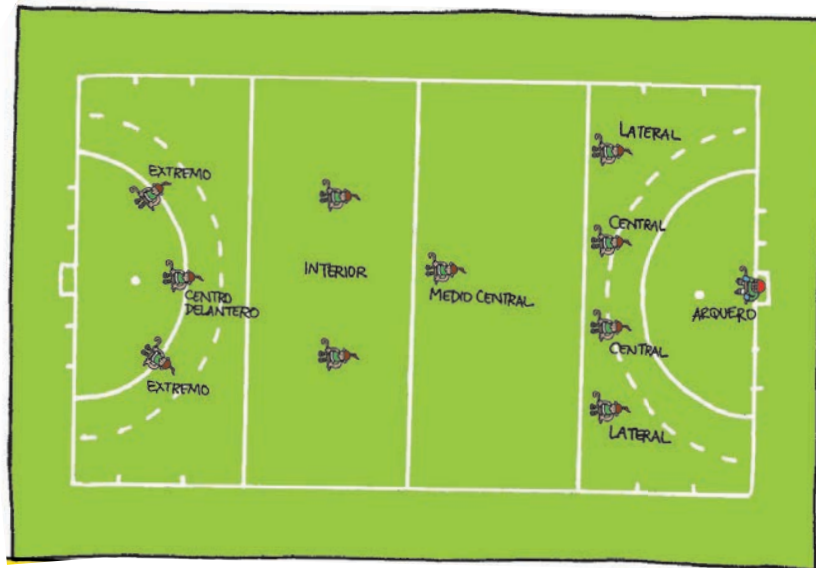
- El diseño del bastón del arquero también es diferente.
- Tiene formas especiales para detener la pelota cuando pasa por el suelo.

# EL JUEGO

*Siempre es bueno saber cuáles son los aspectos más elementales de un partido de Hockey sobre pasto, para empezar a disfrutar del encuentro y, también para ir poco a poco convirtiéndonos en unos expertos.*



**Las posiciones de los jugadores de Hockey, se parecen a las de futbol.**



Ya sabes que se enfrentan dos equipos de 11 jugadores cada uno, pero quizás lo que desconozcas es que durante el partido cada equipo puede hacer todos los cambios de jugadores que requiera, y lo que es más, también se vale que el jugador que ya salió, pues vuelva de nuevo a entrar a jugar.

## Los árbitros

- El partido es dirigido por dos árbitros.
- Los árbitros corren por la orilla de la cancha dibujando una "L"
- Su función es marcar las faltas cometidas y hacer que las reglas del juego se cumplan.

# LAS ÁREAS TÉCNICAS

## Algunas áreas de la cancha

*En el campo de juego existen bien señaladas unas áreas específicas, vamos tan sólo a ver qué función tienen dos de ellas en el desarrollo del partido.*

### Línea de 22.

Tiene dos funciones principales: los saques de faltas en los cuales todos exceptuando el que cobra la falta deben estar como a cinco metros de donde se saca la falta, y la otra, es que toda falta realizada por el equipo defensor dentro de esta zona y que el árbitro considere que fue con intención, será penalizada con un penalty-corto.



### El área.



- Es la zona donde el portero puede utilizar, aparte del bastón, las partes de su cuerpo para parar la pelota.
- Ningún jugador, aparte del portero, puede tocar la pelota con ninguna parte de su cuerpo.
- En el área toda falta ya sea con intención o sin ella, que impida la ejecución de un tiro a la portería o la obtención de un gol, se castiga con un penalty-strock.
- En el área toda falta sin intención, se castiga con un penalty-corto.

# FALTAS COMUNES

*En todo partido se debe procurar que su desarrollo sea lo más limpio posible, es decir, con el menor número de infracciones para que el juego no se interrumpa y fluya sin contratiempos. Sin embargo, las faltas se dan y aquí te diremos cuáles son las más frecuentes.*



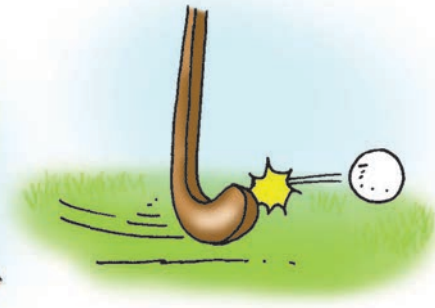
## El pie.

Se produce cuando un jugador, con excepción del portero dentro de su área, toca voluntaria o involuntariamente la bocha con su pie o con cualquier otra parte de su cuerpo.



## Juego peligroso.

Se considera juego peligroso cualquier acción que constituya peligro para la integridad física del jugador. Como por ejemplo el elevar mucho la bola estando cerca un contrario, o alzar el stick de forma peligrosa, etc.



## El revés.

Se da cuando se toca la pelota con la parte externa del palo, ya que sólo se puede golpear o conducir la bola con la parte plana interior del palo.



## La obstrucción.

El atacante que tiene la bola debe encarar a su oponente, no puede interponer su cuerpo entre la bola y el defensa, o sea que no se vale ponerse de espaldas al contrario, más que el tiempo necesario para girar sobre sí mismo.

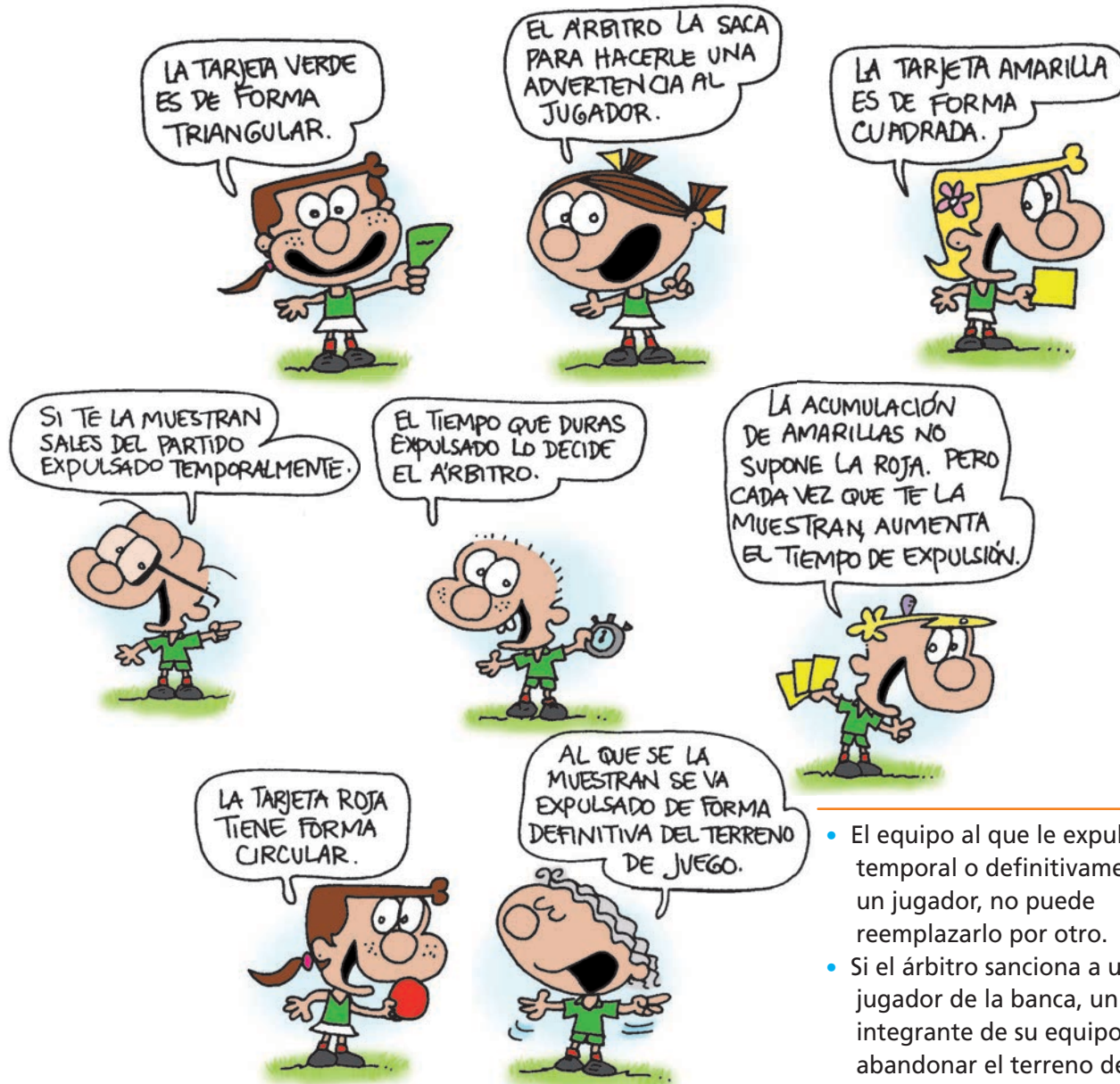


## Cruce.

Es una variante de la obstrucción, en la cual un compañero pasa entre el jugador que tiene la bola y el defensa al que está encarando.

# LAS TARJETAS

Todos los partidos se deben jugar con el espíritu del juego limpio, pero hay momentos en que ni modo, se cometen faltas al reglamento y el árbitro tiene que aplicar el castigo que corresponda y mostrar la tarjeta correspondiente.

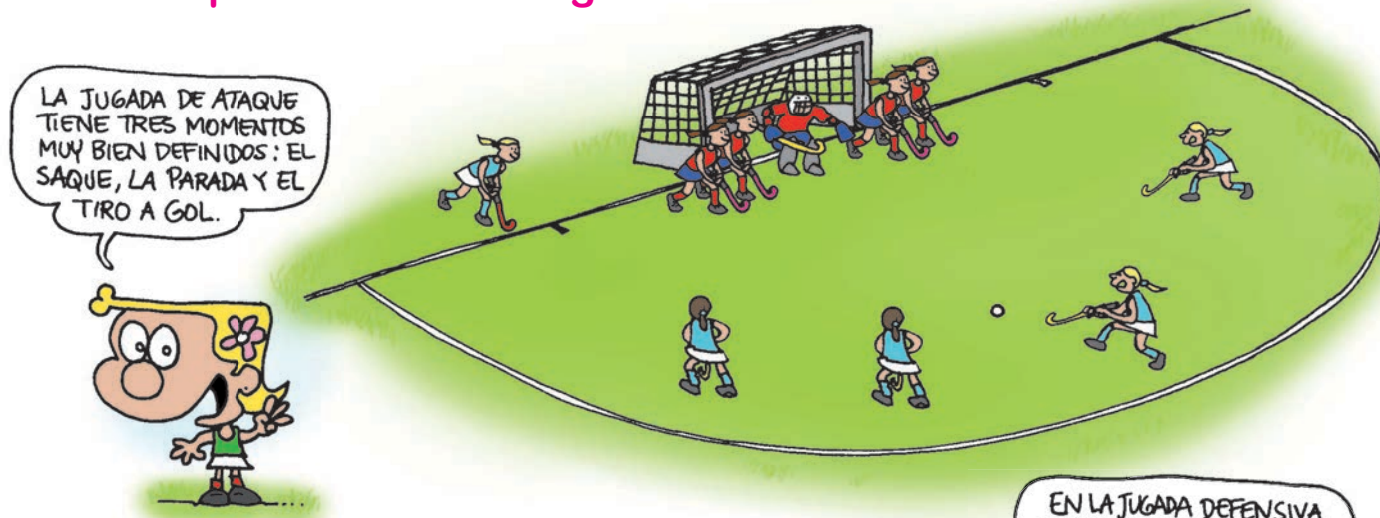


- El equipo al que le expulsen temporal o definitivamente a un jugador, no puede reemplazarlo por otro.
- Si el árbitro sanciona a un jugador de la banca, un integrante de su equipo debe abandonar el terreno de juego.

# PENALTY CORNER

*El penalty corner o corner corto es una jugada de castigo que se marca cuando el equipo que defiende comete una falta intencional dentro de la línea de 22, con excepción del área de gol, o cuando en el área de gol comete una falta sin intención.*

## Una oportunidad de gol



### El ataque.

- El saque lo realiza un atacante desde una línea que está dentro del área sobre la línea del fondo a 9.14 metros del poste de la portería.
- El pase que no debe ser elevado debe dárselo a un compañero que se encuentra fuera del área, la bola debe abandonar el área.
- Una vez que la bola está totalmente fuera del área, la mete a ésta para que otro compañero tire a gol.
- El tiro a gol se puede realizar de dos formas, una es de un golpe seco, hit, en el cual la bola tiene que pegar en las tablas de la portería.
- La otra es de flick, acompañando la bola con el palo para que se pueda elevar, y entre por cualquier parte de la portería


### La defensa.

- Los defensores tienen que estar detrás de la línea de fondo entre las dos líneas situadas a 4.55 metros de cada poste.
- Se pueden poner también dentro de la portería.
- Salen a defenderse del ataque en cuanto ponga en juego la pelota quien realiza el saque.

# PENALTY STROCK

*Es el tiro de castigo que le da una excelente oportunidad de marcar un gol al equipo al que le cometieron la falta.*

## La pena máxima



TODAS LAS INFRACCIONES INTENCIONADAS COMETIDAS DENTRO DEL ÁREA, SE CASTIGAN CON UN PENALTY STROCK.



SE COBRAN DESDE PUNTO DE STROCK, SITUADO A SIETE YARDAS FRENTE A LA PORTERÍA, O SEA 6.3 METROS.



SE ENFRENTAN ÚNICAMENTE EL PORTERO QUE DEFIENDE Y EL DELANTERO QUE EJECUTA EL TIRO.



PARA REALIZAR EL COBRO, EL DELANTERO SE SITÚA, DETRÁS DE LA PELOTA Y SÓLO PUEDE UTILIZAR UN PUSH O FLICK PARA IMPULSAR LA PELOTA HACIA LA PORTERÍA Y METER EL GOL.



# ALGUNOS GOLPES

*Para que se mueva, para pasarla o para tirar a gol, la pelota tiene que ser golpeada. En el Hockey sobre pasto hay muchas formas de golpear la pelota, aquí te mostramos cuatro que se utilizan a cada rato.*

## Empuje o push.

Cuando se quiere que la bola se mueva al ras del piso, a corta distancia y con precisión se utiliza un movimiento de empuje del palo que se coloca junto a la bola



## Tiro elevado o flick.

Es un push cuyo objetivo final es elevar la bola. Con la cara abierta del palo se empuja hacia arriba, se utiliza para pases elevados o tiros a gol



## Pegada o hit.

Cuando se quiere golpear fuerte la bola, ya sea para un pase a larga distancia o un tiro a gol, se realiza un balanceo del palo hacia arriba y luego se baja hacia la bola. Las rodillas se flexionan para una mayor eficacia.



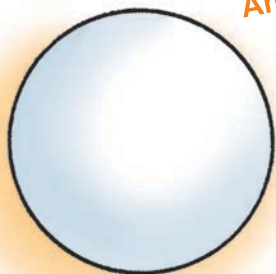
## Hit de empuñadura

Cuando se requiere que el pase tenga mas velocidad que fuerza, se realiza un balanceo del palo hacia la cintura y luego se baja hacia la bola, se usa regularmente durante el transcurso del partido para dar pases a los compañeros.

CON CUALQUIER TIPO DE GOLPE SE PUEDE METER GOL, SIEMPRE Y CUANDO SE HAGA DESDE DENTRO DEL ÁREA.



Sabías que...



Antiguamente la bocha o pelota o bola, estaba hecha de cuero y corcho.

El tiempo se cuenta en forma regresiva, y se puede detener cuando hay alguna acción que a criterio del árbitro lo justifique, como una lesión, y luego se reanuda.

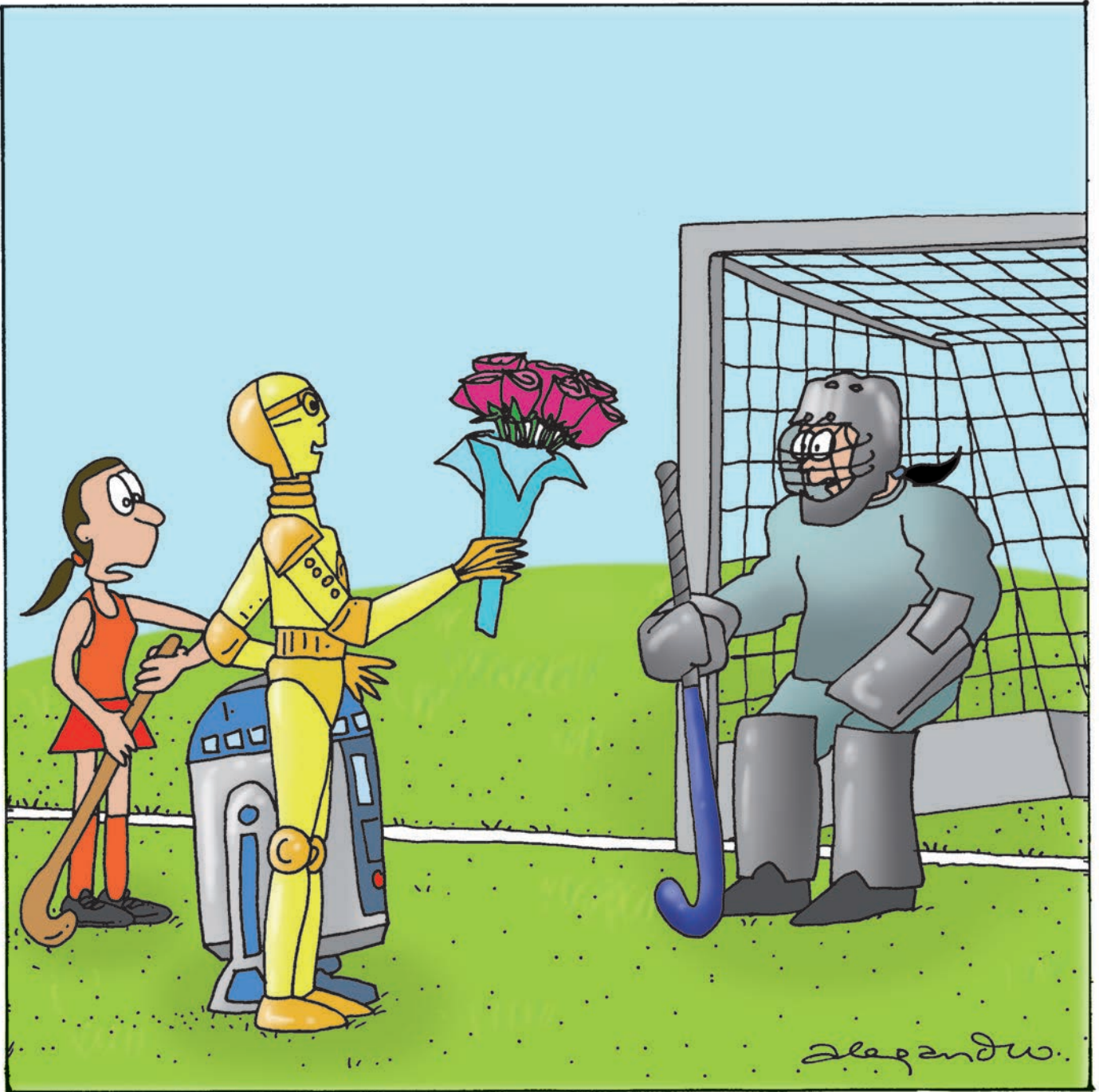


La bocha puede alcanzar los 110 Km./h cuando es golpeada por el palo.



No se vale cargar o empujar al rival.

# Zona de juego



# PALABRAS HOCKEYNIANAS



## **Bully.**

Jugada característica del Hockey. Consiste en dar **un toque alternativos al suelo y al stick del contrario antes de jugar la bola.**

## **Flick.**

Es un **push o empuje de la pelota**, su objetivo final es elevar la pelota.

## **Save-clear.**

**Parada y simultáneamente despeje de la bola** con el pie por parte del portero.

## **Scoop.**

Es el **golpe que se da en forma de cuchara** para efectuar un pase alto.

## **Stoper.**

Es el **defensa libre.**

## **Tackle.**

Así se le nombra al intento de un jugador por **quitarle la bola al contrario.**





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



## ESCUINCLES



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

