PROYECTO DEPORTIVO

CLUB HIELO JACA

2021-2022

INDICE

3.- Proyecto deportivo.

Razones del modelo 3

3.1.- Metodología de trabajo, programación, instalaciones y materiales.

3.1.1. Metodología de enseñanza aplicada a las actividades del club. 5-11

3.1.2. Secciones, categorías. Objetivos y contenidos por cada categoría y sección.

- Hockey Hielo 12-51
- Patinaje Artístico 52-56
- Curling 57

3.1.3. Entrenamientos. Horarios. Número de sesiones. Instalaciones 58-59

3.1.4. Deportistas, edades, fichas 60-68

3.1.5. Organigrama deportivo. Dirección y personal técnico deportivo 69-70

3.1.6. Evaluación y seguimiento de los programas. 71

3.- PROYECTO DEPORTIVO

LAS RAZONES DEL MODELO

Los cimientos de este Club son los pequeños y pequeñas deportistas que comienzan a formarse. Al final y después de pasado mucho tiempo ese trabajo se verá reflejado en el Primer Equipo. Hay gente que piensa que el Hockey de iniciación es lo mismo que el Hockey de rendimiento, por eso, lamentablemente, los entrenamientos y las competiciones se parecen cada día más al Hockey que juegan los adultos.

El buen rendimiento del equipo Sub 18 es más provocado por el trabajo de los entrenadores que tuvieron esos deportistas en; la Escuela, Sub 9, Sub 11, Sub 13 y Sub 15 que del propio entrenador de este equipo, a él, le tocará dar forma al futuro jugador y jugadora del Primer Equipo, enseñándole lo que ahora le toca aprender, sin adelantarse, esa es la base de un Club como el nuestro, el éxito del Primer equipo es el éxito de todos.

Nos hemos olvidado de que el deporte de iniciación busca FORMAR personas, EL JUGADOR EN EDADES DE INICIACIÓN SE ESTÁ FORMANDO Y ES NECESARIO ADAPTAR LOS ENTRENAMIENTOS Y LAS COMPETICIONES A SU ESTADO EVOLUTIVO, de esta manera y dándole a los niños, niñas y adolescentes el tiempo necesario para asimilar el aprendizaje, conseguiremos, que además de hacerse mejor jugador y jugadora cada día, integre la práctica deportiva en su vida, queremos que gracias al Hockey, el jugador y la jugadora entiendan que en su futuro vital realizar una práctica deportiva diaria, le aportará muchos beneficios y tendrá, por esta razón, una mejor calidad de vida en el futuro.

Nuestra intención, es hacer bien el trabajo hoy sabiendo que no se verá reflejado en los próximos meses, incluso años. Hacer que un jugador de nuestro Club se convierta en un buen deportista y además, especializado en jugar al Hockey, supone haber realizado un total de más de 10.000 horas de entrenamiento.

No saber el tipo de deportista que tenemos delante es lo que nos tiene que animar a tratar, lo mejor posible, a todos los y las deportistas desde el principio; estudiar, preparar los entrenamientos con el tiempo necesario, atender a su estado evolutivo, personalizar el entrenamiento, etc., se torna fundamental, porque la realidad es que no tenemos una bolita mágica que nos prediga el futuro de nuestros deportistas; habrá lesiones, enfermedades, problemas personales, etc., que obstaculicen el camino y como no sabemos quién podrá llegar a ver cumplido su sueño de ser un deportista de “éxito” y porque creemos firmemente que todos pueden llegar a jugar a un nivel máximo según sus capacidades, afrontamos este reto con la máxima ilusión y responsabilidad.

No ganar es para muchos adultos un fracaso, para nosotros las victorias tendrán o serán vistas desde otro punto vista, en ese otro ámbito distinto a lo que dicen los marcadores, deberemos de fijarnos en otras cosas, por ejemplo; nos animará ver que se produce una adhesión al entrenamiento por parte de nuestros deportistas, que su motivación sigue tan alta al principio como al final de la temporada, observar su progresión poco a poco en todos los campos; técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, etc., observar el talante positivo con el que enfoquen los acontecimientos positivos y negativos que el deporte depara, su capacidad de ponerse en la piel de un compañero o compañera, etc.. Todos estos datos serán una buena piedra de toque para

cimentar los avances futuros, nuestro horizonte está puesto mucho más allá de lo que marca una posición en la tabla clasificatoria.

También, estamos seguros de que el trabajo bien hecho nos hará competir, en un futuro próximo, con rivales ahora inalcanzables y un objetivo prioritario para este nuevo Proyecto es poder hacerlo con un primer equipo formado en su totalidad por jugadores de Jaca y de la Comarca de la Jacetania, como ha venido ocurriendo en años anteriores.

Por último, hay que agradecer a todos los socios y socias, aficionados y aficionadas, patrocinadores e Instituciones que con su apoyo incondicional hacen realidad la existencia del Club.

3.1.- METODOLOGÍA DE TRABAJO, PROGRAMACIÓN Y NECESIDADES DE INSTALACIONES Y MATERIALES

3.1.1 METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA APLICADA A LAS ACTIVIDADES DEL CLUB

El Club Hielo Jaca y todo su personal técnico sigue las recomendaciones del ***Proyecto Marco Nacional de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar.***

La intervención pedagógica del personal técnico va dirigida al descubrimiento y aprendizaje de las diferentes habilidades en las primeras etapas del marco, para ir cediendo progresivamente el protagonismo a los practicantes potenciando su autonomía y el aprendizaje a lo largo de su vida.

- Al final, quien realiza el aprendizaje será capaz de entender e interpretar qué hace, por qué lo hace y cómo lo hace: sólo así lo podrá seguir haciendo el resto de su vida.

- Los niños y niñas finalizarán la última etapa deportiva conociendo cómo funciona su cuerpo y qué hacer para mantenerlo en forma, no para rendir en el mundo del deporte de competición y superar a otros, sino para consolidar toda una serie de hábitos saludables que le acompañen a lo largo de su vida y para superarse a sí mismo. Así, podrán utilizar aprendizajes asimilados de forma responsable y autónoma: calentar antes de cualquier actividad física, estirar al acabar, hidratarse durante la práctica de ejercicio físico, adoptar posturas adecuadas en actividades deportivas y de la vida cotidiana, etc.

- La práctica de cualquier deporte, de actividades expresivas o de aquellas realizadas en el medio natural son oportunidades para el trabajo de la condición física orientada a la salud.

- Es muy enriquecedor diversificar estrategias de enseñanza proponiendo diferentes actividades, diferentes formas de organizarlas, estilos de enseñanza desde los más directivos a los menos directivos, variación en la organización de las sesiones, etc.… Además, resulta muy interesante la inclusión de estrategias de trabajo cooperativo.

- Las estrategias didácticas utilizadas preferentemente en las primeras edades serán estilos de enseñanza donde el personal técnico toma la mayor parte de las decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Poco a poco, de manera progresiva, en la intervención didáctica será preciso dotar al aprendiz de las herramientas necesarias para que cuando acabe la última de las etapas definidas en el Marco de Referencia adquiera ciertas cotas de autonomía que le permitan auto gestionar su propia actividad física y deportiva. Dicho de otra manera, en las últimas etapas, el personal técnico utilizará estilos de enseñanza en los cuales cederá el protagonismo que había adquirido en las primeras etapas y su papel será de guía, asesor del proceso. En el momento que el joven se siente partícipe de su propio proceso de aprendizaje, aumenta su motivación y esto permite la mejora del clima del grupo.

- Resulta recomendable compaginar la variedad con la consolidación de las habilidades, sacando provecho de las situaciones practicadas.

- Resulta útil, también, mantener un equilibrio razonable entre variar unas situaciones y mantener otras cambiando ciertos elementos que las modifican. Ello supondrá economizar esfuerzos y rentabilizar situaciones.

- En las primeras etapas se recomienda el planteamiento de actividades con poco soporte normativo: las normas justas para empezar a jugar y entender la lógica del juego. Conforme aumenta la edad de niños y niñas el soporte normativo debe evolucionar hasta llegar a la etapa de deporte III con un conocimiento completo de los reglamentos de los diferentes deportes practicados.

- A la hora de diseñar actividades, se deben crear situaciones cercanas a la realidad del contexto donde se desarrollen. Por tanto, en la medida que sea posible conviene huir de situaciones aisladas, de laboratorio, de difícil conexión con la realidad. Por ejemplo, driblar conos no es un ejercicio demasiado real porque en una situación de partido hay defensores que intentarán recuperar la pelota. En cambio, driblar defensores, aunque se deban limitar las acciones de la defensa para favorecer el aprendizaje (no permitir robar, sólo molestar sin manos o a la pata coja), sí que es una situación cercana a la realidad del deporte.

- Las actividades deportivas, sobre todo las colectivas, son una excelente oportunidad de reproducir un escenario donde se manifiestan actitudes y valores de la vida en sociedad: la integración, el respeto a unas normas, a compañeros y compañereas, a adversarios y al árbitro, a las diferencias, la solidaridad, el trabajo en equipo, la cooperación, la aceptación de las propias limitaciones individuales, la asunción de responsabilidades dentro del grupo, etc. Pero desde un punto de vista metodológico, las actividades que se propongan para el desarrollo de estos contenidos deben tener un marcado acento dirigido a la consecución de los mismos.

El personal técnico puede combinar los siguientes seis procedimientos metodológicos a lo largo de sus intervenciones:

1. Ofrecer suficientes oportunidades de experimentar, practicar y mejorar.

2. Dar feedback: corregir, animar…, pero siempre en positivo (explicar qué se debe hacer para realizar bien un ejercicio).

3. Demostrar: el propio técnico, un compañero o compañera, un vídeo, etc.… Una imagen vale más que mil palabras. Además, el aprendizaje debe tener en cuenta los diferentes canales de información.

4. Dar pautas claras: instrucciones directas.

5. Dar explicaciones justificando las decisiones tomadas e interpretando la información.

6. Es preciso programar las sesiones con suficiente antelación. Todo aquello que pueda ser preparado con previsión permitirá al personal técnico actuar con seguridad haciendo bien el resto de su trabajo: animar, corregir, resolver el resto de situaciones singulares que no pueden ser programadas, etc.

Conviene estructurar las sesiones en tres partes: fase de adaptación (información inicial y calentamiento fisiológico); fase de consecución de objetivos y fase de readaptación (valoración de la sesión y vuelta a la calma fisiológico).

A la hora de programar las actividades de enseñanza-aprendizaje, se tendrán en cuenta algunas consideraciones importantes:

- Proponer actividades de máxima participación: nadie queda excluido, ni eliminado, dinámicas, sin paradas, sin colas…
- Diseñar tareas funcionales, útiles, significativas para los niños y niñas.
- Proponer actividades globales, simulando situaciones lo más parecidas a la realidad.
- Priorizar la práctica de actividades globales que combinen la ejecución técnica de ciertas habilidades con la toma de decisiones y que sean transferibles a la resolución de otras situaciones parecidas.
- Plantear progresiones de actividades de más a menos conocidas, de menos a más complejas.
- Preparar actividades adaptadas a la edad y el nivel de habilidad de los aprendices.
- Educar en valores con intencionalidad. El aprendizaje y la consolidación de actitudes y valores no puede ser resultado del azar. La práctica deportiva por sí misma no educa en valores, debe existir una clara intención y por tanto unos objetivos en la misma dirección.
- Hay que establecer las rutinas organizativas que sean necesarias para no perder tiempo de práctica motriz: tiempos de cambio de ropa, recepción del grupo, información inicial, tiempos de explicaciones entre actividades, organización de grupos de trabajo, hidratación durante la sesión, despedida del grupo, etc. Es preferible en las primeras sesiones invertir horas en organizarse, que perderlo después en continuos intentos de reorganizarse.
- La interacción *técnico-participantes-familias* es fundamental. Una de las claves del éxito de los programas deportivos es tratar a los jóvenes con respeto y cariño, estableciendo a su vez canales de comunicación cordiales, fluidos y frecuentes con las familias.

EL ENTRENADOR Y LA COMPETICIÓN

El deporte nos ayuda a saber vivir.
Existen pocas diferencias en el cómo se comporta una persona dentro y fuera del terreno de juego. Los valores aprendidos durante los años dedicados al deporte, se manifiestan también en el comportamiento de las personas fuera de ese ámbito. Esto es, la práctica deportiva nos da la oportunidad de trasladar lo aprendido dentro del equipo a nuestra vida diaria.

En la actualidad, se valora altamente por la sociedad tener una buena inteligencia emocional. Saber gestionar los sentimientos propios y los de los demás se hace fundamental en cualquier faceta de nuestras vidas. Por otro lado, en numerosas ocasiones, escuchamos que el deporte transmite una serie de valores que es difícil conseguir de otra manera. Citaremos algunos de estos valores con ejemplos.

a) **Reconocer nuestras emociones y sus efectos**. Ejemplo: Ante una decisión arbitral que nos perjudica, respeto, todos podemos equivocarnos.

- Sabemos qué emociones estamos sintiendo y por qué.
- Comprendemos los vínculos existentes entre nuestros sentimientos, los pensamientos, las palabras y las acciones.
- Sabemos valorar que sentir ciertas emociones mejoran o empeoran nuestro rendimiento.

b) **Adecuada valoración de sí mismo**. Conocer los recursos que tenemos, nuestras limitaciones internas y capacidades. Ejemplo: Vamos perdiendo y levantamos el resultado.

- El jugador o jugadora se hace consciente de que tiene unos puntos fuertes que hay que explotar y otros débiles que hay mejorar.
- Valerse de la reflexión para aprender de la experiencia.
- Ser capaces de aprender de otros puntos de vista, y estar siempre en disposición de aprender.
- Tomar con sentido del humor nuestros “logros” y ponerlos a la distancia adecuada.

c) **Confianza en sí mismo**. Valorar adecuadamente nuestro valor y capacidades. Ejemplo: Salgo al máximo en el Programa Largo aunque hice un mal Programa Corto y pocos confían en mí.

- Se desarrolla el valor de defender posturas impopulares que son correctas.
- Seremos más emprendedores y capaces de asumir decisiones importantes a pesar de la incertidumbre y de las presiones.

d) **Autocontrol**. Mantener bajo control las emociones e impulsos conflictivos. Ejemplo: Después de una entrada fuerte, enfocarse en la próxima jugada.

- El jugador y la jugadora aprenden a controlarse y a mantener sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas a raya.
- En los momentos más críticos se aprende a mantener la calma y a permanecer equilibrado, positivo e imperturbable.
- Se piensa con claridad y se permanece más tiempo concentrado a pesar de las presiones.

e) **Adaptabilidad**. Permanecer abiertos a ideas y enfoques nuevos y ser flexibles para responder rápidamente a los cambios. Ejemplo: Hacer caso al entrenador en el desarrollo de un nuevo posicionamiento táctico.

- Adaptan sus respuestas y tácticas a las circunstancias cambiantes.
- La visión de los acontecimientos es sumamente flexible.
- Adoptan nuevas perspectivas y asumen riesgos en su planificación.

f) **Orientados a los resultados**. Son capaces de motivarse para conseguir lo que se proponen. Ejemplo: Decir que se va a luchar por estar en posiciones de conseguir el título.

- Con riesgos calculados se atreven a asumir retos importantes.
- Buscan la información necesaria para reducir la incertidumbre y son capaces de diseñar planes que les llevan a conseguir sus objetivos.

g) **Compromiso**. Sintonizan con los objetivos del equipo. Ejemplo: No dejar de asistir a entrenamientos que se van a realizar al aire libre y con condiciones climáticas muy desapacibles, porque las condiciones del hielo esos días son malas.

- Dispuestos a sacrificarse en busca de los objetivos superiores del equipo.
- Encuentran sentido a la subordinación para conseguir objetivos más elevados.
- Respetan los valores del equipo.
- Buscan activamente oportunidades para cumplir la tarea que le ha sido asignada por el equipo.

h) **Persistencia y previsión**. Son optimistas y tienen iniciativa. Ejemplo: Comenzar mal y continuar intentándolo hasta el final del partido.

- Ven las oportunidades y las aprovechan.
- Persiguen los objetivos sin desfallecer.
- Movilizan a otros para emprender los esfuerzos adecuados.
- Los obstáculos son escalones que superar.
- Se trabaja con la expectativa de tener éxito, sin tener miedo al fracaso.
- Los contratiempos solo lleva tiempo superarlos.

i) **Comprender a los demás**. Ser empáticos. Ejemplo: Me toca sustituir a un jugador que tiene un mal día y después animarle en el vestuario.

- Se preocupan por los sentimientos de los demás, captan sus señales emocionales y escuchan bien.
- Ayudan a los demás al trasladar sus propios sentimientos y necesidades a cada situación.

j) **Desarrollo de los demás**. Ayudar a que los demás tengan su propio crecimiento. Ejemplo: Ayudan a los jóvenes jugadores a incorporarse al equipo.

- Saben reconocer y recompensar la fortaleza, los logros y el desarrollo de los demás.
- Tutelan a los demás, dedicando parte de su tiempo a la formación y la asignación de tareas que ponen a prueba y alientan al máximo las habilidades de éstos.

k) **Aprovechamiento de la diversidad**. Cultivar las oportunidades que nos brindan todas las personas. Ejemplo: Acoger a jugadores de otros países y ayudarles en su aclimatación a la cultura que les recibe.

- Respetan y se llevan bien con personas que vienen de otras clases sociales, culturas, etc.
- Afrontan los prejuicios y la intolerancia.
- La diversidad es una oportunidad de aprender.

l) **Manejo de los conflictos**. Saben negociar y resolver los conflictos. Ejemplo: Trasladan al entrenador sus inquietudes sobre cómo superar una suplencia.

- Ponen en su justa medida cada problema, no desproporcionan las cosas que suceden y las afrontan.

m) **Liderazgo**. Inspiran y guían a los individuos o grupos. Ejemplo: Afrontar los partidos importantes con confianza en las propias posibilidades.

- Son capaces de guiar el desempeño de los demás.
- Lideran con el ejemplo.
- Cuando resulta necesario, saben tomar decisiones independientemente de su posición.
- Estimulan y articulan el entusiasmo por las perspectivas y objetivos compartidos.

n) **Establecen vínculos**. Ejemplo: Se establecen relaciones amistosas y duraderas con los jugadores de todos los equipos donde están.

- Son capaces de crear con más facilidad amistades personales con las personas de su entorno laboral.

ñ) **Colaboración y cooperación**. Trabajar en equipo por un objetivo común. Ejemplo: Buscar desde el primer día un objetivo común como ganar la Liga, requiere de la colaboración de todos los componentes del Club.

- Colaboran y comparten planes, información y recursos.
- Promueven un clima de amistad y cooperación.
- Buscan y alientan las oportunidades de colaboración.
- Cuidan el grupo, su reputación, y comparten los méritos.

CUALIDADES, COMPETENCIAS Y RECURSOS QUE LES PEDIMOS A NUESTROS ENTRENADORES Y ENTRENADORAS.

No todas las personas tienen las cualidades necesarias para ser entrenadores y entrenadoras en este Club.

Algunas cualidades para ser entrenador o entrenadora del Club son:

1) **Coherencia**: Sabe pedirle al equipo lo que éste es capaz de dar, basándose en un buen conocimiento de la plantilla. Fuera del campo muestra un comportamiento en consonancia con los valores de vida sana que se asocian con el deporte y por tanto el entrenador y la entrenadora hacen aquello que dice o pide a sus deportistas.

2) **Ser positivo**: No hay que confundir con ser optimista, hace referencia a tener una posición activa y entusiasta sobre sus deportistas, alegrarse de sus éxitos personales animándoles.

El entrenador o entrenadora que es bueno para el deportista no obstaculiza su progresión; le ayuda a buscar caminos que le acerquen a sus metas. Aunque el equipo pueda resentirse por esas ausencias, un buen entrenador o entrenadora debe congratularse de los avances conseguidos en el proceso, eso le convertirá en una persona motivadora, en quien es posible confiar. Todos los deportistas darán el máximo si saben que el entrenador o la entrenadora también lo darán.

3) **Humildad**: Admite los errores propios y aprende de ellos; promete menos de lo que hace, esta cualidad proporciona compromiso y rentabilidad.

4) **Observación**: Para conducir la progresión del equipo observa el entorno, esa actitud le pone en alerta de todo lo que afecta al equipo, no reparando en si es él el observado.

5) **Integridad**: No se deja influir por presiones externas.

6) **Comprensión**: Admite los errores en el juego, valorarlos y comentarlos con los y las deportistas para que no se vuelvan a producir.

7) **Paciencia y Compromiso**: Representa la constancia, saber que antes o después se alcanzarán los objetivos.

8) **Responsabilidad**: Asume los efectos de sus actos y también como causante de los actos emprendidos por los y las deportistas en el terreno de juego. Es motor, iniciativa y fuente.

9) **Experto**: Está formado y quiere continuar formándose, con el objetivo de ser cada día más valioso para sus deportistas.

10) **Valiente**: Quiere hacer, significa ser valiente, e implica aceptar que el fracaso es un lado de la moneda que le puede tocar vivir; sabe que cada vez que se intenta hacer algo distinto y que se sale de la norma -con lógica y justificación- puede no salir bien. Busca siempre nuevos retos, nuevos caminos, nuevos objetivos y no se conforma con lo conseguido hasta el momento.

Las competencias más importantes de nuestros entrenadores y entrenadoras serán:

1) **Empatía**: Identifica los sentimientos de los y las deportistas, los comprende, se pone en su lugar, saber tratarles y se adelanta en lo posible a sus necesidades.

2) **Adaptabilidad y flexibilidad**: Conoce todo lo que rodea al equipo para adaptar horarios de entrenamientos, lugares donde se puede entrenar, etc.; es flexible porque prevé posibles problemas y se anticipa en la búsqueda de soluciones (no hay luz, no hay hielo, etc.).

3) **Confianza**: Hace sentir a su equipo y a todo el entorno que controla la situación, que lo que sucede y suceda es por su trabajo cualificado y que no queda nada a la improvisación.

4) **Saber escuchar**: A la vez que controla, debe saber escuchar a todo el que quiera ser escuchado mediante una escucha activa. Escuchar, no oír. Tener contacto visual con el interlocutor, reformular lo escuchado para estar seguro de lo que se dice, hacer preguntas para recibir más información y tratar de sentir cómo se siente ese deportista que pide ser escuchado para comprenderlo mejor.

5) **Comunicarse de manera eficaz**: Es claro, preciso, educado, adecuado al contexto y al objetivo. (Informar, formar y persuadir)

6) **Orientarse a los resultados**: Todo el trabajo realizado debe buscar unas metas, el entrenador o entrenadora es exigente con su trabajo y sabe que metas ha reconocido al principio de temporada; siempre debe asumir los resultados que se obtengan, como se puede entender los resultados no se refieren a lo que pone el marcador, eso nos engañaría, se refiere a resultados de realización es decir, buscar objetivos individuales por un lado, que a cada jugador le hagan ser mejor jugador cada día, pero sabiendo que juega de manera colectiva y que el apoyo de los demás y el suyo son vitales para la buena marcha del equipo.

7) **Análisis**: No siempre saldrán las cosas como uno quiere, hay que aceptarlo para mejorar y si es necesario cambiar lo que no esté dando el resultado apetecido. Evaluar en varias ocasiones durante la temporada y analizar todo lo realizado ayudará a reconocer los errores y los aciertos.

8) **Colaboración**: Ayudar y dejarse ayudar por las personas colaboradoras, hacer saber a todos los que forman parte de una manera u otra del Club que son piezas importantes en el devenir del equipo; la participación eficiente de todos, desde cada uno de sus puestos, hará más fácil la labor de todos.

3.1.2.- SECCIONES, CATEGORÍAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS

SECCION DE HOCKEY HIELO

PRETEMPORADA DE LAS CATEGORÍAS INFERIORES HOCKEY HIELO

Se plantea como novedad de la temporada un ciclo de pretemporada destinado a los deportistas de la modalidad de hockey hielo de edades comprendidas entre los 12 y 20 años de edad, dirigido por Pablo Pantoja Fuertes, graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y jugador internacional del Club Hielo Jaca.

OBJETIVOS

El objetivo de esta programación es preparar a los y las deportistas para afrontar la temporada en las mejores condiciones posibles. Pero también se priorizara que interioricen la importancia de la preparación física como deportistas.

PROGRAMACIÓN

Durante los meses de Julio y Agosto se realizará un macrociclo ATR, en este se realizarán los distintos mesociclos (Acumulación, Transformación y Realización).

1. Acumulación:

Se trabajarán los contenidos que más fatiga acumulan y más perduran en el tiempo.
Fuerza explosiva de manera resistida / Resistencia facilitada / Velocidad de manera resistida / Agilidad facilitada / Flexibilidad facilitada.

2. Transformación:

Se comenzará a realizar trabajo especifico, pero de manera dificultada.
Fuerza explosiva de manera resistida / Resistencia especifica / Velocidad de manera resistida / Agilidad especifica / Flexibilidad especifica / Técnica facilitada.

3. Realización:

Se trabajará de forma específica y algunos contenidos de forma facilitada.
Fuerza explosiva específica / Resistencia facilitada / Velocidad especifica / Técnica especifica / Flexibilidad complementaria.

CONTENIDOS:

1. Resistencia:

- Carrera continua.
- HIIT que alterna períodos cortos de ejercicio de alta intensidad con períodos de recuperación con descansos o ejercicio menos intenso o ligero. (20” carrera ligera 60” carrera de alta intensidad 20” carrera ligera…)

2. Agilidad:

- Se realizarán ejercicios específicos ice hockey off-ice para mejorar distintos aspectos que optimicen la agilidad transferida al hielo.
- Equilibrios.

3. Velocidad:

- Se realizarán ejercicios específicos de hockey hielo off-ice para mejora la velocidad de los jugadores, así como la velocidad de reacción
- Sprint con cargas adicionales (paracaídas o lastres)
- Ejercicios en los que la fase excéntrica se realice de manera controlada y la concéntrica de manera explosiva.

4. Fuerza:

- Se realizarán ejercicios con el propio peso o con distintos implementos disponibles para optimizar la fuerza de los jugadores. Se trabajara la fase concéntrica de los ejercicios de manera dificultada.

5. Técnica:

- Se trabajará la técnica del hockey sobre hielo con ejercicios específicos off-ice de la técnica de patinaje y ejercicios de stickhandling.

6. Flexibilidad

- Se trabajarán ejercicios destinados a mejorar la flexibilidad y la movilidad articular a modo de prevención de lesiones.

7. Lúdico

- Se trabajará el componente lúdico a manera de distintos juegos o deportes adaptados a reglas que exigirán que se trabajen distintos objetivos según el mesociclo en el que nos encontremos.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO.

1. Rounds:

Se programa una serie de ejercicios agrupados en rondas, los jugadores deberán acabar las rondas propuestas durante el tiempo propuesto por el entrenador.

2. Tabata:

En este tipo de entrenamiento se trata de mantener actividad del ejercicio correspondiente durante 20 segundos y a continuación un descanso de 10 segundos por un total de 4 minutos.

3. Cash Out:

Este tipo de entrenamiento se realiza normalmente para finalizar las sesiones, propuesto como último ejercicio para dejar toda la energía que nos haya quedado.

4. AMRAP:

Este tipo de entrenamiento (As Many Rounds As Possible) consiste en marcar una serie de ejercicios que se tendrán que realizar durante un tiempo determinado.

Un punto clave de este entrenamiento es que cada deportista puede realizarlo a una diferente intensidad, pudiendo auto-regular la intensidad, lo que permite realizar estos entrenamientos para todo tipo de personas ya que será igual de exigente para todos ellos.

Cada deportista irá al ritmo que se adecue a su forma física, siempre controlando que no estén parados. Utilizaremos siempre la opción de cada ejercicio dificultado, para que los y las deportistas más capaces puedan dificultar el ejercicio y seguir progresando y los y las que no estén a ese nivel no sientan que no tienen nivel o son inferiores.

5. For Time:

Este entrenamiento consiste en completar una lista de ejercicios propuesta en el menor tiempo posible.

6. EMOM:

Este tipo de entrenamiento (Every Minute On a Minute) consiste en realizar una rutina de ejercicios propuesta en cada minuto.

7. Circuitos:

En este entrenamiento se organizarán distintas postas con diferentes ejercicios. Los y las deportistas, divididos por grupos o parejas, se colocaran en las distintas postas. Se marcarán tiempos de trabajo donde se realizará el ejercicio marcado en la posta en la que se encuentren y tiempos de descanso que lo utilizarán para descansar mientras cambian de posta.

PRETEMPORADA CATEGORÍA SÉNIOR

La planificación de la pretemporada del equipo sénior masculino se llevará a cabo por su entrenador y director técnico, D. Morten Kjolby, y se desarrollará fuera del hielo durante el mes de agosto

ESCUELA DE INICIACIÓN

OBJETIVO GENERAL: JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BÁSICAS, MEJORA DEL PATINAJE.

Aprender a Patinar. No especialización en hockey ni en patinaje artístico. Juegos polivalentes y de habilidades básicas. Divertirse aprendiendo a patinar.

Total 100 horas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

El aprendizaje del patinaje en la etapa de iniciación deportiva se encuentra en muchas ocasiones contaminado, por la premura de adaptar a los deportistas el modelo de los adultos, con el fin de aumentar su rendimiento, ignorando las capacidades y necesidades físicas, psicológicas y motrices del principiante. Por ello, hacemos hincapié en la importancia de progresar y avanzar según lo aprendido.

Adaptaremos varios deportes y juegos que se practican en seco al hielo y por último, al ser una actividad social, se exigirá respeto y colaboración, por tanto buscamos:

- Ayudar en ese primer contacto con un medio no habitual como es el hielo.
- Ofrecer de forma lúdica los inicios de las técnicas de patinaje
- Adquirir las técnicas necesarias para obtener mejor resultados y avanzar en el aprendizaje del patinaje sobre hielo.
- Mejorar las habilidades motrices básicas.
- Favorecer las relaciones sociales de estos grupos tan heterogéneos.
- Disfrutar con la práctica deportiva.
- Respetar al personal técnico y a la evolución individual de los compañeros y compañeras, además de cuidar el material y las instalaciones.

Queremos hacerlo de una manera adecuada y coherente:

1. Al comienzo Evaluaremos individualmente el nivel de patinaje.
2. Haremos grupos por niveles de patinaje.
3. Durante las sesiones evaluaremos individualmente.
4. Haremos nuevos grupos por nuevos niveles alcanzados.
5. Al final evaluaremos individualmente y todo el proceso.

Para evaluar el avance de los alumnos y favorecer su motivación, se establecerán unas pruebas (test) de iniciación, en la que se definen seis grados, serán juzgados por una entrenadora diplomada en patinaje. Los test se calificarán como apto y no apto.

1- TEST PATIN BLANCO Ida y vuelta en el ancho de la pista. A. Ida: Desplazamiento hacia delante. B. Vuelta: Desplazamiento hacia delante y mantener la posicion de agachado sobre las dos piernas. Motivo de suspenso: Una Caída.	**2- TEST PATIN AZUL** Ida y vuelta en el ancho de la pista. A. Ida: Desplazamiento hacia delante y frenada en cuna. B. Vuelta: Desplazamiento hacia detras levantando el pie de empuje. C. Equilibrio hacia delante sobre cada pierna. Motivo de suspenso: - Una caída. - Girarse durante la cuna. - Marcha hacia detrás sobre dos pies
3- TEST PATIN AMARILLO Ida y vuelta en el ancho de la pista. A. Ida: Desplazamiento hacia delante sin puntas y frenar. B. Vuelta: Desplazamiento hacia detrás sin puntas y frenada en paralelo. C. Equilibrio hacia detrás sobre cada pierna. Motivo de suspenso: - Una caida - Salir sobre puntas - Frenar en cuña	**4- TEST PATIN VERDE** Ejecución de: A. Tres empujes hacia delante: cruzados hacia delante a la izquierda en un circulo. B. Tres empujes hacia delante: cruzados hacia delante a la derecha en un circulo. C. Coger velocidad y saltar hacia delante dos veces con los pies juntos. D. Media vuelta en el aire sobre dos pies. (Delante/detrás, detrás/delante a la izquierda y a la derecha) Motivo de suspenso: - Una caída - No abrir el pie en el empuje - No cruzar bien
5.- TEST PATIN NARANJA Ejecución de: A. Tres empujes: cruzados hacia detrás a la izquierda en un circulo. B. Tres empujes: cruzados hacia detrás a la derecha en un circulo. C. Salto del conejo o patada a la luna. (pierna a elección) D. Media vuelta en el aire sobre dos pies. (delante/detrás, detrás/delante a la izquierda y a la derecha) Motivo de suspenso: - Una caída - No cruzar bien	**5- TEST PATIN ROJO** Ejecución de: A. Mohawks interior, izquierda/derecha, derecha/izquierda. B. Arabesca en línea recta, sobre el pie izquierdo y sobre el derecho a la vuelta. C. Una pirueta con dos pies. (Mínimo 4 vueltas) D. Media vuelta en el aire sobre dos pies (delante/detrás, detrás/delante a la izquierda y a la derecha) Motivo de suspenso: - Una caída - Falta de vueltas en la pirueta

SESION TIPO:

JUEGO “A” 10´+ ELECCION DE JUEGOS CORRECTIVOS DE PATINAJE 10´+ DE NUEVO JUEGO “A” - “B” - “C” 10´+ ELECCION DE JUEGOS CORRECTIVOS DE PATINAJE 10´+ 5´ PATINAJE LIBRE.

Apartados:

A- Juegos de habilidades básicas y técnica de patinaje.
B- Juegos libres adaptados al hielo. Circuitos para la mejora de la técnica de patinaje. Juegos de coger, tula, pañuelo, carreras, etc.
C- Juegos polivalentes y técnica de patinaje

Se hacen muchos juegos adaptados a cada nivel, después de observar una mejora en su patinaje los deportistas que se quieran incorporar a los equipos de Hockey harán juegos con porterías, canastas, aros, etc., campos adaptados que les permitan ser más creativos y obtener muchos puntos, goles… 1:1, 2:2, 2:1, con el objetivo de que disfruten del juego sin hacer hincapie en una especializacion prematura en Hockey.

PLANIFICACION

MACROCICLO	**PERIODO**	**MESOCICLO**	**MICROCICLO**	**SESIONES**
A	PREPARATORIO	PREPARACIÓN GENERAL I	40	80
		Total cada turno	40	80

SUB 9

1er Nivel de Formación

OBJETIVO: JUEGOS DE HABILIDADES Y CAPACIDADES BASICAS, MEJORA DEL PATINAJE Y JUEGOS PARA LA FORMACION EN HOCKEY HIELO.

3 horas a la semana.

Total 80-100 horas

SESIÓN TIPO:

Igual a la anterior etapa ya que nos hemos encontrado deportistas en esta edad con un nivel de patinaje suficiente como para formar un equipo Sub 9 o prebenjamines. La mayoría provienen de la Escuela de Iniciación de la temporada pasada. Si el nivel va mejorando en la escuela de iniciación y es lo suficientemente bueno a mitad de la Temporada comenzaremos a incluir, asimismo, a nuevos deportistas y realizar el trabajo que les oriente a la iniciación en Hockey Hielo.

Entrenamiento integrado, se hace todo lo que se puede con puck.

Queremos hacerlo de una manera adecuada y coherente, comenzaremos perfeccionando su patinaje, seguiremos con juegos, reduciendo el espacio de juego, por ser menos jugadores, pero adaptándolo al espacio que necesita cada deportista para poder actuar con eficacia, adaptando el reglamento y desarrollando la psicomotricidad del deportista. Esto permite que nuestros jugadores y jugadoras jueguen más tiempo con el puck para que se hagan más hábiles con él.

Asumir este objetivo, de avanzar poco a poco, conduce a que en cada etapa se dará la posibilidad de que los deportistas puedan tomar más decisiones y menos complicadas durante el juego, ya que al tener menos jugadores en el terreno de juego, son muchas más las decisiones y más sencillas, mover un puck adaptado a la edad y hacerlo de una manera parecida a como se desarrolla el juego de una manera normal, será más fácil de realizar. Dar el feedback y refuerzo positivo necesario, por parte de los entrenadores y entrenadoras, hará la diferencia. Ningún jugador o jugadora debe de irse sin un refuerzo positivo de cada uno de los entrenamientos, no se trata de mentir, se trata de fijarse en lo que hacen bien, hasta el jugador menos hábil hace algo bien y se trata de potenciarlo.

Nuestros deportistas, serán más eficientes físicamente en el espacio de terreno en el que juegan, porque este se ha adaptado a sus características, también, tendrán mayor oportunidad de resolver problemas que solo el juego puede presentar, creemos en un modelo que fomenta que los jugadores y jugadoras, dentro de sus posibilidades reales, se enfrentan a más situaciones tácticas tanto ofensivas como defensivas.

Reducir; el terreno, el número de jugadores y jugadoras, el peso del puck y aumentar las dimensiones de las porterias, etc., hace que nuestros deportistas tengan más oportunidades de marcar goles. No hay nada más grande, cuando eres un niño, que meter unos cuantos goles en cada entrenamiento o partido.

Por otro lado, también genera que nuestros deportistas tengan más oportunidades de jugar como porteros y eso no es fácil de encontrar. Querer imitar a los grandes porteros sólo se

consigue si hay un mayor número de lanzamientos a porteria, los porteros, cuando se juega este Hockey adaptado, disfrutan de muchas más ocasiones de mejorar realmente sus habilidades.

En definitiva, los objetivos que se buscan, en esta edad Sub 9, es que nuestros jugadores aprendan la técnica del patinaje y la técnica-táctica de este juego divirtiéndose jugando. Cada jugador, tendrá múltiples oportunidades para; conducir, regatear, pasar, controlar, fintar, tirar a porteria, interceptar, robar el puck, parar, etc., en definitiva, para DISFRUTAR HACIENDO DEPORTE.

PLANIFICACION

MACROCICLO	**PERIODO**	**MESOCICLO**	**MICROCICLO**	**SESIONES**
A	PREPARATORIO	PREPARACIÓN GENERAL I	40	80-120
		Total cada turno	40	80-120

Plan anual Sub 9

	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abril	Mayo
Tema en el hielo	Patinaje	Patinaje	Pases	Manejo del stick	Patinaje	Tiro	Pases	Tiro/patinaje	Manejo stick/patinaje
Elemento Tecnico	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades Basicas	Habilidades Basicas	Habilidades Basicas
Elemento Tactico									

Elemento Fisico

Flexibilidad general
Equilibrio
Control corporal
Carrera de obstaculos
Competicion
SAQ
Manejo stick fuera de hielo
Tiros fuera de hielo

Elemento mental

Reunion de padres y jugador - 3 anuales

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo
Divertido/Juegos	40%
Entrnamiento de habilidades	25%
Juegos en area pequeña	35%
Tactica/especificaciones partido	0%

Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Patinaje para adelante			X		
Patinaje para adelante con puck			X		
Patinaje para atrás			X		
Patinaje para atrás con puck		X			
Pivotaje		X			

Master en control del puck	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Manejo del stick		X			
Pases			X		
Tiros		X			

Master en Tactica	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Posicion	X				
Powerplay	X				
Boxplay	X				

Punto de desarrollo individual

Septiembre
Posicionamiento
Deslizamiento
Patinaje hacia delante y hacia atrás
Octubre
Pivotar
Girar
Patinaje hacia delante y hacia atrás
Posicionamiento
Noviembre
Forehand
Con alguna velocidad
Precision
Diciembre
Paninaje con puck
Control del puck
Driblar

Punto de desarrollo individual

Enero
Pivotar
Hacia atras
Girar
Febrero
Tiro de arrastre
Marzo
Tiro en movimiento
Forehand and backhand
Abril
Pivotar
Girar
Tiro en movimiento
Tiro de arrastre

Mayo
Driblar
Hacia atras
Trabajo de eje con puck

SUB 11

2º Nivel de Formación

OBJETIVOS: JUEGOS PARA EL MINI HOCKEY

4 1/2 horas a la semana.

SE JUGARÁ UNA COMPETICIÓN DE HOCKEY, si no se organiza nada más acorde a nuestro proyecto necesitamos competir, por lo que se organiza en los entrenamientos competiciones internas de hockey 3:3

¿Por qué Mini HOCKEY 3 contra 3 a 4 porterías y NO 4 contra 4 a 2 porterías para niños de 9 y 10 años?

Al atacar siempre a dos porterías contrarias (que están separadas por más de 12 metros), el niño y la niña mejoran considerablemente su percepción o lectura del juego al decidir constantemente en el juego 3 contra 3 cuál de las dos porterías está menos defendida. Además, aprende a dar siempre amplitud a sus acciones ofensivas y defensivas. Las dos porterías a atacar o a defender estimulan enormemente la creatividad, la imaginación y la fantasía de los jugadores y jugadoras, cualidades imprescindibles para poder triunfar más tarde en el Hockey.

Jugar con 4 porterías con un número impar de jugadores y jugadoras en cada equipo (3 o 5) obliga al niño y a la niña a pensar. Mini Hockey es un juego para jugadores y jugadoras inteligentes, mientras que el juego a dos porterías en el pasillo central que se practica todavía en todas las partes del mundo, favorece una aglomeración de jugadores y jugadoras en el pasillo central alrededor del puck y, además, no sabe estimular la inteligencia de juego, una asignatura subestimada en la enseñanza del Hockey base.

En el juego a dos porterías los entrenadores y entrenadoras ponen ojeras a los niños, limitando sus capacidades perceptivas, su creatividad, imaginación y fantasía. Tampoco es recomendable jugar a la edad de benjamín con 4 jugadores porque el aumento del número de jugadores obliga al niño a procesar más informaciones, lo que resulta, en mucho, más errores.

¿Por qué Mini Hockey 3 contra 3 a 4 porterías y NO Hockey 5 para niños menores de 11 años?

Éste es un estudio comparativo sobre los valores formativos de dos competiciones para niños menores de 10 años.

1) Mini Hockey con 4 porterías. Se desarrolla la capacidad de visión de juego, atacando siempre la portería menos defendida y aprovechando todo el ancho del campo.

1) Hockey 5. Se juega preferiblemente en el pasillo central del campo porque los niños y niñas no están convencidos de la necesidad de abrir el juego hacia las bandas.

2) Mini Hockey con 4 porterías. Debido a la disposición de tiempo y espacio suficientes, los jugadores y jugadoras saben circular el puck hasta encontrar espacio para una penetración hacia una portería no defendida. Por la frecuente aparición de las mismas situaciones en este juego, el niño o niña aprende rápidamente.

2) Hockey 6. Debido al elevado número de jugadores y jugadoras en el campo y el juego con una portería a atacar, se aprende menos rápido.

3) Mini Hockey con 4 porterías. El niño y la niña tocan el puck con cariño y aprende a dominarlo. No suele despejarlo para evitar situaciones peligrosas. Más bien busca tratarlo bien.

3) Hockey 5. Demasiadas veces los niños y niñas despejan el puck con mucha potencia y poca precisión.

4) Mini Hockey con 4 porterías. Los jugadores y jugadoras se sitúan a menudo en formación triangular, tanto en defensa como en ataque, lo que facilita el juego de apoyo.
4) Hockey 5. El juego de posición en ataque y en defensa se desarrolla de forma espontánea con poco apoyo.

5) Mini Hockey con 4 porterías. No hay posiciones fijas. Cada jugador o jugadora actúa tanto en defensa como en ataque.

5) Hockey 5. Se divide a los jugadores y jugadoras en defensa y ataque.

6) Mini Hockey con 4 porterías. Cada jugador y jugadora tiene, frecuentemente, posibilidades de marcar, lo que le motiva. Es protagonista del juego y marca en cada partido.

6) Hockey 5. Se consiguen menos goles. Marcan menos jugadores o jugadoras.

7) Mini Hockey con 4 porterías. Hay suficiente tiempo para pensar y decidir qué hacer. El amplio espacio permite también al niño y la niña con técnicas poco desarrolladas disfrutar jugando.

7) Hockey 5. El jugador y la jugadora tienen prisa.

8) Mini Hockey con 4 porterías. El juego exige una constante participación mental y física porque el niño o la niña toca más veces el puck que un adulto en el juego 5 v 5.

8) Hockey 5. El jugador o jugadora participa menos y tiene menos éxito con sus jugadas.

9) Mini Hockey con 4 porterías. El juego de los menos "buenos" es fundamental para lograr un buen resultado.

9) Hockey 5. Cuantos más niños y niñas se encuentran en el terreno de juego, menos juegan los débiles.

10) Mini Hockey con 4 porterías. El juego se desarrolla de forma similar al de los adultos.

10) Hockey 5. El juego de los benjamines se desarrolla de una forma muy distinta al de los adultos.

SESIÓN TIPO:

Entrenamiento integrado, se hace todo lo que se puede con puck.

EVALUACIÓN

La evaluación no se refiere a lo que pone una clasificación tradicional de RESULTADOS de partidos ganados o perdidos, se refiere a OBJETIVOS DE REALIZACION.

3 EVALUACIONES POR TEMPORADA (INICIO DE LA TEMPORADA, ENERO Y MAYO) REALIZAN EL TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINI HOCKEY. SE GRABARÁN Y LOS DATOS RECOGIDOS SE GUARDARÁN PARA EVALUAR LO REALIZADO AL FINAL DE LA TEMPORADA. INFORME AL ACABAR LA TEMPORADA DE CADA JUGADOR O JUGADORA.

Se comienzan a utilizar las preguntas abiertas, que obliguen a una contestación razonada. A esta edad es difícil creer que van a pensar más allá de las operaciones concretas, pero podemos intentar introducir poco a poco esas preguntas, los juegos son el problema y después de jugar, con las preguntas bien realizadas, les haremos buscar las respuestas a los propios jugadores y jugadoras, de esta manera resolverán junto al entrenador, los problemas que se han detectado en los juegos. FEEDBACK Y REFUERZO POSITIVO.

PLANIFICACIÓN

MACROCICLO	PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIONES
A	PREPARATORIO	1º PREPARACIÓN GENERAL I	6	18
	COMPETITIVO I	2º PREPARACIÓN ESPECIAL I	7	21
		3º PREPARACIÓN ESPECÍFICO I	7	21
B	COMPETITIVO II	4º PREPARACIÓN GENERAL II	6	18
		5º PREPARACIÓN ESPECIAL II	6	18
		6º PREPARACIÓN ESPECÍFICO II	6	18
	TRANSITORIO	7º REGENERATIVO	2	6
		TOTAL:	40	120

Plan anual -Sub 11

	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abril	Mayo
Tema en el hielo	Patinaje	Manejo del stick /tiro	Patinaje	Manejo del stick / Pases	Patinaje	Pases	Tiro	Manejo stick/patinaje	Manejo stick/patinaje
Elemento Tecnico	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas
Elemento Tactico									

Elemento Fisico

Flexibilidad general
Equilibrio
Control corporal
Carrera de obstaculo
Competicion
Manejo stick fuera de hielo
Tiros fuera de hielo

Elemento mental

Etapa 2

Reunion de padres y jugador - 2 anuales
Jugar en un equipo
Espiritu de equipo
Ser buen companero

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo
Divertido/Juegos	25%
Entrnamiento de habilidades	30%
Juegos en area pequeña	45%
Tactica/especificaciones partido	0%

Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Patinaje para adelante			X		
Patinaje para adelante con puck			X		
Patinaje para atrás			X		
Patinaje para atrás con puck			X		
Pivotaje			X		

Master en control del puck	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Manejo del stick			X		
Pases			X		
Tiros			X		

Master en Tactica	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Posicion	X				
Powerplay	X				
Boxplay	X				

Punto de desarrollo individual

Septiembre
Posicionamiento
Pivotaje
Patinaje hacia delante y hacia atrás
Octubre
Tiro de arrastre
Control del puck
Driblar
Noviembre
Pivotar
Cruzar - adelante
Spread eagle
Diciembre
Driblar
Proteccion del puck
Forehand y backhand
ase patinando hacia delante y hacia atra

Punto de desarrollo individual

Enero
Trabajar con ejes
Cruzar marcha atras
Girar
Cambio de direccion
Febrero
Pase con velocidad
Pase Backhand en movimiento
Pase Forehand
Marzo
Tiro de arrastre con velocidad
Abril
Proteccion del puck mientras se gira
Giros
Trabajo de eje
Driblar y tiro de arrastre

Mayo
Control del puck
Giros con puck
Cruzar
Cambio de direccion con puck
Russian turns

SUB 13

3er Nivel de Formación

OBJETIVOS: JUEGOS PARA LA FORMACION EN HOCKEY HIELO.

JUEGOS PARA EL HOCKEY 4:4

4,30´ horas a la semana.

TOTAL: 180 HORAS

Razones para jugar al Hockey 3 en esta categoría:

¿Por qué para los niños y niñas menores de 12 años es mejor jugar al Hockey 3 y no hacerlo al Hockey 5?

Estos son los 24 razonamientos que hablan a favor de la práctica del Hockey 3 para los niños y niñas menores de 12 años en detrimento del Hockey 5 v 5.

EN EL HOCKEY 3:

1. Los jugadores y jugadoras están más veces en contacto con el puck, realizan más pases, controles, conducciones, regates, remates, etc. También el portero y la portera interviene más veces. Así el Hockey 3 estimula más el aprendizaje de las situaciones técnico - tácticas básicas que el Hockey 5 v 5.

2. Los jugadores y jugadoras anotan más goles, lo que favorece el desarrollo de su confianza y les motiva a esforzarse más.

3. Los jugadores y jugadoras están más veces expuestos a las situaciones básicas del juego de Hockey (1:1,2:1,1:2,2:2,3:2,2:3 y 3:3), lo que facilita su entendimiento y solución posterior con más acierto

4. Hay más situaciones del juego que resolver, lo que facilita su aprendizaje.

5. Cada jugador y jugadora que no tiene el puck participa mentalmente y más intensamente en el juego por tener más posibilidades de jugar el puck que en el juego 5 contra 5. Debido a que hay menos jugadores y jugadoras en el campo, debe procesar menos información antes de poder intervenir en la jugada, lo que facilita su acierto en el juego. También del punto de vista físico participa más frecuentemente e intensamente en el juego.

6. Es más fácil ubicarse en cada momento correctamente en el terreno de juego. Así el niño y la niña de 11 y 12 años se integra mejor en un equipo de Hockey 3 que en un equipo de 5 jugadores.

7. El juego se desarrolla con más fluidez y más dinámica que el juego reglamentario.

8. El niño y la niña de 11 y 12 años disfruta más debido a las razones aquí enumeradas.

9. Se evita una prematura especialización en una demarcación determinada. Se presentan más frecuentemente situaciones en las cuales un defensa ataca y un atacante defiende debido a la menor “profundidad” del campo (30m.). Así, el Hockey 4 exige una mayor polivalencia de cada uno de sus jugadores y jugadoras lo que interesa en la formación de los y las jóvenes deportistas.

10. El jugador y la jugadora puede salir y regresar tantas veces como el formador lo desee, con lo cual existe la posibilidad de dar al jugador y la jugadora una necesaria información fuera del campo inmediatamente después de su actuación acertada o una jugada malograda. Así, recibe consejos durante su presencia en el banquillo y no cuando está en el hielo y su atención se dirige a la lectura del juego. Aprende mejor.

11. Hay un ambiente de grupo. Todos van a jugar.

12. Los y las jóvenes practican un juego parecido a aquel de los adultos porque las dimensiones del campo y el menor número de jugadores y jugadoras facilita el juego de conjunto que se basa en el desarrollo de la capacidad de comunicación y cooperación entre los jugadores y jugadoras. En el Hockey 3 no existe el juego de despejar o quitarse el puck de encima.

13. Se enseña mejor que en el juego reglamentario la capacidad de percepción, de orientación y el manejo del espacio que está a su perfecta medida.

14. El jugador y la jugadora aciertan más veces por tener facilidades en la percepción y análisis de la situación, así como en la toma de decisiones.

15. El jugador y la jugadora puede auto-corregirse mejor que en el juego reglamentario en el cual las situaciones de juego son mucho más complejas y, por lo tanto, el niño y la niña precisa de la ayuda del técnico para conocer las razones de su error.

16. Favorece la correcta lectura de juego (entendimiento de lo que ocurre en cada momento) por una frecuente reaparición de las mismas situaciones básicas de juego.

17. Se cumplen los deseos, las expectativas y las necesidades vitales de los niños y niñas. El niño y la niña juegan como si fueran adultos porque se adaptó el hockey a su medida.

18. Es más fácil detectar talentos. También es más fácil para el formador evaluar el rendimiento de cada uno de sus jugadores y jugadoras y encontrar las deficiencias a corregir en los entrenamientos posteriores.

19. Los jugadores y jugadoras menos hábiles contribuyen más al juego, lo que favorece su mejora en las distintas capacidades de juego, necesarias para jugar bien al Hockey.

20. El portero o portera, debido a las dimensiones de la portería adaptada, acierta más veces, lo que se refleja en tener más confianza en sí mismo durante el partido.

21. El formador que, generalmente, está todavía en el proceso de formarse, tiene menos problemas para dirigir un grupo de un número más reducido de jugadores y jugadoras. Puede dar a cada uno de ellos y ellas más atención. El Hockey 3 le da facilidades para analizar o leer el juego de ambos equipos y para evaluar el rendimiento de sus discípulos debido a situaciones de juego menos complejas.

22. Los jóvenes árbitros de menos de 20 años encuentran en el Hockey 3 una competición más simplificada y a su medida que favorece su formación gradual hasta llegar a arbitrar partidos de 5 v 5.

23. Los padres y madres están más contentos al ver actuar a sus hijos e hijas como protagonistas en el juego y con posibilidades de marcar más goles que en la competición 5 v 5.

FORMA DE TRABAJO CON EL EQUIPO Y ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

Técnica:

- Trabajo analítico y global.
- Juegos.
- Dejan de ser tan individualistas como en etapas anteriores.
- No cargas.
- Evitar una excesiva sistematización del entrenamiento, ayudándose siempre de formas jugadas y variando los terrenos de juego.

Táctica:

- Objetivo aprender a atacar.
- Encontrar la superioridad numérica.
- Juego desde atrás, creatividad e imaginación.
- No marcaje individual, zona.
- No especialización en un puesto.

Preparación física:

- Más de 2º Orden.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Resistencia aeróbica.
- No fuerza.
- El mismo juego es suficiente.
- Mejora de la capacidad aeróbica como consecuencia del crecimiento de pulmones y corazón.
- No trabajar más de 15”-20” de forma continua. Por tanto, fraccionar los esfuerzos.
- Pulsaciones de trabajo aeróbico: 160-180 p. p. m.

Psicología:

- Educación en valores.
- Evaluación colectiva de los jugadores, sociogramas.
- Establecimiento de reglamento interno con normas y consecuencias. Carne por puntos.

SESIÓN TIPO: Entrenamiento integrado, se hace todo lo que se puede con puck.

Están pasando de la etapa de las operaciones concretas a la de las operaciones formales, pensamiento abstracto.

EVALUACIÒN:

La evaluación no se refiere a lo que pone una clasificación tradicional de RESULTADOS de partidos ganados o perdidos, se refiere a OBJETIVOS DE REALIZACION.

Se hacen: 3 EVALUACIONES POR TEMPORADA (INICIO DE LA TEMPORADA, ENERO Y MAYO) REALIZAN EL TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINI HOCKEY. SE GRABARA Y LOS DATOS RECOGIDOS SE GUARDARAN PARA EVALUAR AL FINAL DE LA TEMPORADA LO REALIZADO. SE HACE UN INFORME, AL ACABAR LA TEMPORADA, DE CADA JUGADOR.

Se siguen utilizando en los entrenamientos las preguntas abiertas y **comienzan a ser ellos los que van a decir cómo se ataca y como se defiende en la PREPARACION DE LOS PARTIDOS**.

El mismo día del partido, dos jugadores llevan la preparación de uno de los partidos de la temporada, explican a todos como se va a jugar, tutorizado por el entrenador, y recordando lo realizado en los entrenamientos, objetivos de realización. Se reparten la tarea del trabajo en defensa y en ataque.

Esto les obliga a realizar planteamientos razonados ante sus compañeros y a entender mejor el juego, todos pasan por ser “entrenadores” en las previas de los partidos. Se les ayuda y se les da mucho REFUERZO POSITIVO Y FEEDBACK.

PLANIFICACIÓN

MACROCICLO	PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIONES
A	PREPARATORIO	1º PREPARACIÓN GENERAL I	6	18
	COMPETITIVO I	2º PREPARACIÓN ESPECIAL I	7	21
		3º PREPARACIÓN ESPECÍFICO I	7	21
B	COMPETITIVO II	4º PREPARACIÓN GENERAL II	6	18
		5º PREPARACIÓN ESPECIAL II	6	18
		6º PREPARACIÓN ESPECÍFICO II	6	18
	TRANSITORIO	7º REGENERATIVO	2	6
		TOTAL:	40	120

Plan anual -U13

	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abril	Mayo
Tema en el hielo	Patinaje	Patinaje/angulos	Pases	Manejo del stick	Contacto	Tiro	Pases/Tiro	Manejo stick/patinaje	Manejo stick/patinaje
Elemento Tecnico	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Introduccion	Habilidades basicas	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas
Elemento Tactico		Introduccion al posicionamiento			Posicion				

[redacted]

Elemento Fisico

Flexibilidad general
Fuerza con tu cuerpo
Control corporal
Juegos de pelota
Competicion
SAQ
Manejo stick fuera de hielo
Tiros fuera de hielo

[redacted]

Elemento mental

Reunion de padres y jugador - 2 anuales
Introduccion a la evaluacion
Dinamica de grupo

[redacted]

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo
Divertido/Juegos	15%
Entrnamiento de habilidades	40%
Juegos en area pequeña	45%
Tactica/especificaciones partido	0%

[redacted]

Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Patinaje para adelante				X	
Patinaje para adelante con puck				X	
Patinaje para atrás				X	
Patinaje para atrás con puck				X	
Pivotaje				X	

Master en control del puck	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Manejo del stick				X	
Pases				X	
Tiros			X		

Master en Tactica	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Posicion		X			
Powerplay	X				
Boxplay	X				

Punto de desarrollo individual

Septiembre		
Cruzar		
Pivotaje		
Patinaje hacia delante y hacia atrás		
Octubre		
Checking Angulo		
Edge work		
Spread eagle		
Aceleracion		
Noviembre		
Forehand y Backhand - Derecho/Reves		
Sweap pass		
Pases a maxima velocidad		
Diciembre		
Regates		
Control del puck		
Proteccion del puck		

Punto de desarrollo individual

Enero		
Posicion corporal		
Angulos		
Dar y recibir cargas		
Proteccion del puck con contacto		
Febrero		
Forehand draw - regate		
Backhand - reves		
Introduccion al tiro slap		
Marzo		
Toe drag - shot		
Pases a maxima velocidad		
Shot fake - Emulacion de tiros		
Pases de reves avanzados		
Abril		
Tiros en patinaje:arrastre, muñeca, slap		
Emulacion de tiro		
Regate en areas pequeñas		
Giro cerrado con control de puck		
Russian turns		

SUB 15

4º Nivel de Formación

OBJETIVOS: JUEGOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO Y TECNIFICACIÓN EN HOCKEY HIELO.

JUEGOS PARA EL HOCKEY (jugamos 5 v 5)

8 HORAS A LA SEMANA + COMPETICIÓN

TOTAL: 300 HORAS

Se debe de ir metiendo la tecnificación en patinaje antes de comenzar los entrenamientos, calentando. Se puede hacer de manera analítica o global.

En esta categoría deben de aprender las reglas del juego 5 v 5.

A tener en cuenta:

Técnica:

- Trabajo analítico y global, más velocidad en las acciones.
- Juegos, más velocidad en las acciones.
- Juegos de toma de decisiones.

Táctica:

- Buscar la superioridad numérica.
- Juego desde atrás, creatividad e imaginación.
- No marcaje individual, zona.
- No especialización en un puesto.
- Comienza con sistemas tácticos defensa – ataque.
- El jugador ya no sólo quiere participar, quiere ganar.

Preparación física:

- Más de 2º Orden.
- Equilibrio.
- Coordinación.
- Flexibilidad.
- Velocidad de base.
- R. Aeróbica.
- Agilidad.
- No trabajo específico de fuerza, utiliza su propio peso.
- Aumento del trabajo fraccionado: 20 –25 minutos 160 –180 p. p. m.
- Posibilidad de aumentar la intensidad de trabajo.

PSICOLOGÍA

- Educación en valores.
- Evaluación individual de cada jugador. CPRD
- Evaluación colectiva de los jugadores, sociogramas.
- Establecimiento de reglamento interno con normas y consecuencias.

SESIÓN TIPO: Entrenamiento integrado, se hace todo lo que se puede con puck.

EVALUACIÒN:

La evaluación no se refiere a lo que pone una clasificación tradicional de RESULTADOS de partidos ganados o perdidos, se refiere a OBJETIVOS DE REALIZACION.

Se hacen: 3 EVALUACIONES POR TEMPORADA (INICIO DE LA TEMPORADA, ENERO Y MAYO) REALIZAN EL TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO EN EL MINI HOCKEY. SE GRABARA Y LOS DATOS RECOGIDOS SE GUARDARAN PARA EVALUAR AL FINAL DE LA TEMPORADA LO REALIZADO. SE HACE UN INFORME, AL ACABAR LA TEMPORADA, DE CADA JUGADOR.

Se siguen utilizando en los entrenamientos las preguntas abiertas y **comienzan a ser ellos los que van a decir cómo se ataca y como se defiende en la PREPARACION DE LOS PARTIDOS**.

El mismo día del partido, dos jugadores llevan la preparación de uno de los partidos de la temporada, explican a todos como se va a jugar, tutorizado por el entrenador, y recordando lo realizado en los entrenamientos, objetivos de realización. Se reparten la tarea del trabajo en defensa y en ataque.

Esto les obliga a realizar planteamientos razonados ante sus compañeros y a entender mejor el juego, todos pasan por ser “entrenadores” en las previas de los partidos. Se les ayuda y se les da mucho REFUERZO POSITIVO Y FEEDBACK.

PLANIFICACIÓN

MACROCICLO	PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIONES
A	PREPARATORIO	1º PREPARACIÓN GENERAL I	6	30
	COMPETITIVO I	2º PREPARACIÓN ESPECIAL I	7	35
		3º PREPARACIÓN ESPECÍFICO I	7	35
B	COMPETITIVO II	4º PREPARACIÓN GENERAL II	6	30
		5º PREPARACIÓN ESPECIAL II	6	30
		6º PREPARACIÓN ESPECÍFICO II	6	30
	TRANSITORIO	7º REGENERATIVO	2	10
		TOTAL:	40	200

Plan anual -Sub 15

	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abril	Mayo
Tema en el hielo	Patinaje / anglulos	Defensa / Ataque	Pases/tiro	jo del stick / juego alrededor de pc	Luchas / D / Fw	Manejo stick/patinaje	Tiro/ pases	Juego alrededor de porteria	Fw/ D
Elemento Tecnico	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades basicas	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas	Habilidades basicas
Elemento Tactico	Angulos defensivos	PP / PK - DZ - OZ	Entrada a zona, escapada	Box out y creacion de ataque	Defensa/ataque posicion corporal	Forechecking	Creacion de trafico	Box out y creacion ataque	

[redacted]

Elemento Fisico

Flexibilidad general — Juegos de pelota — Entrenamiento de fuerza
Condition — Competicion
Control corporal — SAQ

[redacted]

Elemento mental

Reunion de padres y jugador - 2 anuales — Teoria de la tactica - como preparar entrenamientos y partidos
Entrevistas con jugadores - 2 anuales — Reunion sobre reglas y objetivo de equipo

[redacted]

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo
Divertido/Juegos	10%
Entrnamiento de habilidades	40%
Juegos en area pequeña	45%
Tactica/especificaciones partido	5%

[redacted]

Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Patinaje para adelante					X
Patinaje para adelante con puck					X
Patinaje para atrás					X
Patinaje para atrás con puck					X
Pivotaje					X

Master en control del puck	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Manejo del stick					X
Pases					X
Tiros				X	

Master en Tactica	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Posicion				X	
Powerplay		X			
Boxplay		X			

Punto de desarrollo individual

Septiembre		
Trabajo de eje		
pivotaje		
aceleracion		
defensa y angulos con puck		
forechecking		
Octubre		
Posicion defensiva		
backchecking		
Pinning		
Introduccion a PP/PK		
Cycling		
Noviembre		
Driblar y puck control		
Slap shot y tiro de muñeca		
Tiempo		
Diciembre		
Boxing out		
Control del puck - giros cerrados		
Proteccion del puck - giros cerrados		
Stick en puck		

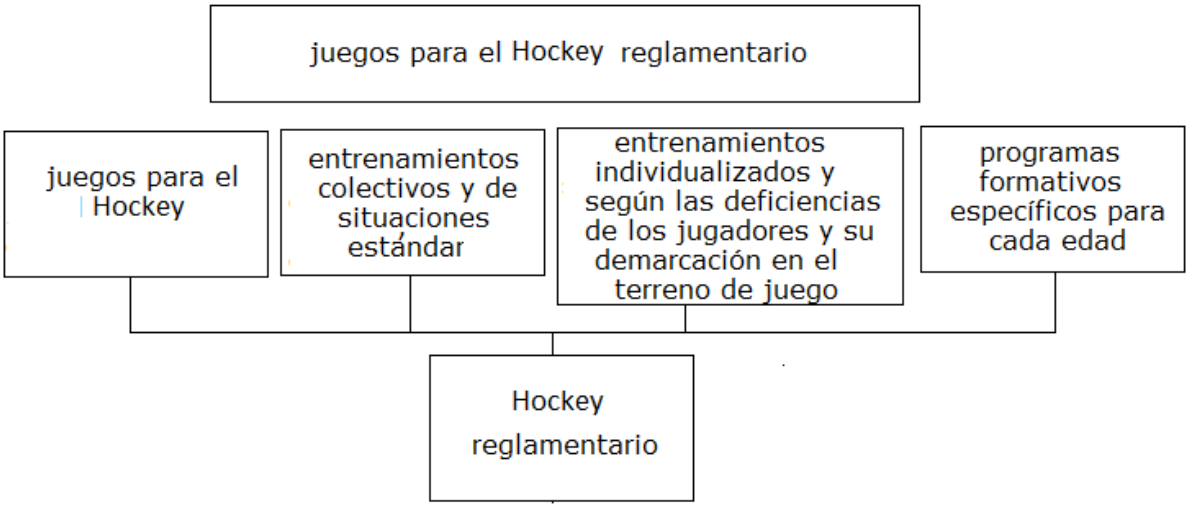
Punto de desarrollo individual

Enero		
Posicion corporal		
Angulos		
Stick en puck.		
Proteccion del puck con contacto		
Febrero		
Trabajo de angulos con puck		
Spread eagle - con puck		
Russian turn / giros cerrados con puck		
engaño		
Marzo		
With backhand		
First timer		
Shot fake - Emulacion de tiros		
Tiempo		
Conduccion a porteria		
Abril		
Boxing out		
Control del puck - giros cerrados		
Proteccion del puck - giros cerrados		
Stick en puck		
engaño		

Mayo		
Introduccion a		
trabajar sobre la line azul		
Creacion de tiempo y espacio		
Primer pase		
Trucos y redireccion		

SUB 18

5º Nivel de Formación



OBJETIVOS: RENDIMIENTO.

OBJETIVOS GENERALES

A tener en cuenta en el trabajo colectivo:

Técnica:

- Trabajo analítico y global, mucha más velocidad en las acciones.
- Juegos, mucha más velocidad en las acciones.
- Muchos juegos de toma de decisiones.
- Aspectos defensivos.
- Cobertura, permuta, carga.
- Realismo en las acciones, con oposición, más global.
- Objetivo técnico-táctico: Hacer lo más fácil muy rápido.

Táctica:

- Especialización en un puesto determinado.
- Táctica definida. Salida de zona combinando con o sin riesgo, dependiendo la calidad del rival y la de nuestro equipo.
- Equilibrio del equipo, balance defensivo- ataque.
- Sistema ataque y defensa búsqueda de superioridad.
- Estrategia
- Objetivo técnico-táctico: Hacer lo más fácil muy rápido.
-

Preparación física:

- Resistencia.
- Fuerza base y Trabajo específico de Fuerza.
- Velocidad.

- Coordinación.
- Flexibilidad.
- Se trabaja todas las cualidades de 1º y 2º orden, pero poniendo mucha atención al desarrollo evolutivo de cada jugador.

Psicología:

- Educación en valores.
- Evaluación individual de cada jugador. CPRD
- Evaluación colectiva de los jugadores, sociogramas.
- Establecimiento de reglamento interno con normas y consecuencias.

SESIÓN TIPO: Entrenamiento integrado, se hace todo lo que se puede con puck (menos el trabajo específico de fuerza - flexibilidad, sólo con aparatos en categoría 16-17 años, no hacerlo 3 días antes del Partido)

A- COMPENETRACIÓN EN LAS ACCIONES OFENSIVAS.

- Inicio y Desarrollo del ataque en posición.
- Mantener la posesión del puck.
- Atacar con distintas salidas.
- La situación del juego “2 atacantes contra 1 defensa”
- El juego al primer toque
- El contraataque.
- El comportamiento técnico-táctico antes, durante y después de la recepción del puck.
- La capacidad de realizar juego en profundidad y presión.
- Más éxito en los remates a portería.
- El rechace, una segunda oportunidad.
- Aprender a jugar el puck bajo presión.

B- COMPENETRACIÓN EN LAS ACCIONES DEFENSIVAS.

- Cuando aproximarse al adversario en posesión del puck.
- La cobertura.
- Defensa presionante, cuándo hacerla.
- La anticipación.
- Defender en inferioridad, colocación y coordinación de movimientos.

C-EL JUEGO INDIVIDUAL.

- La importancia de ganar los duelos “uno contra uno”

D- EL JUEGO INTERIOR.

- El juego invisible
- El juego al porcentaje.
- El análisis del juego de tu rival. Estimular la comprensión del juego.

EVALUACIÓN:

3 EVALUACIONES POR TEMPORADA (INICIO DE LA TEMPORADA, ENERO Y MAYO) SE REALIZA EL TEST DE LA CAPACIDAD DE JUEGO. SE GRABARÁ Y LOS DATOS RECOGIDOS GUARDADOS SE EVALUARÁN AL FINAL DE LA TEMPORADA. SE HACE UN INFORME AL ACABAR LA TEMPORADA, SEGÚN ANEXO 1, DE CADA JUGADOR O JUGADORA.

Se siguen utilizando en los entrenamientos las preguntas abiertas y **siguen siendo ellos los que van a decir cómo se ataca y cómo se defiende, en la preparación de los partidos, el mismo día del partido.**

Dos jugadores o jugadoras llevan la preparación de los partidos de la temporada, tutorizado por los entrenadores, recordando lo entrenado esa semana y se reparten la tarea del trabajo en defensa y en ataque. Esto les obliga a realizar planteamientos razonados ante sus compañeros y a entender mejor el juego, todos pasan por ser "entrenadores" en las previas de los partidos. Se les ayuda y se les da mucho REFUERZO POSITIVO Y FEEDBACK.

PLANIFICACIÓN

MACROCICLO	PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIONES
A	PREPARATORIO	1º PREPARACIÓN GENERAL I	6	24
	COMPETITIVO I	2º PREPARACIÓN ESPECIAL I	7	28
		3º PREPARACIÓN ESPECÍFICO I	7	28
B	COMPETITIVO II	4º PREPARACIÓN GENERAL II	6	24
		5º PREPARACIÓN ESPECIAL II	6	24
		6º PREPARACIÓN ESPECÍFICO II	6	24
	TRANSITORIO	7º REGENERATIVO	2	8
		TOTAL: + Gimnasio (2 SESIONES/SEMANA) MAYORES DE 16 AÑOS	40	160

Plan anual -Sub 18

	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abril	Mayo
Tema en el hielo	Patinaje / zona defensiva	Transiciones/ Escapadas	Manejo del stick / zona ofensiva	Tiro / Marcar gol	Luchas	Juego alrededor de porteria	Special Teams	Entrada a zona	Luchas/patinaje
Elemento Tecnico	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas	Habilidades basicas	Habilidades avanzadas	Habilidades avanzadas	Habilidades basica	Habilidades basicas	Habilidades avanzadas
Elemento Tactico	Sistemas, forechecking, backchecking	Sistemas - reagrupacion	Sistemas, cycling, ataque triangular	Creacion de trafico - punto a punto	Posicion corporal - OZ- DZ	boxing out - creacion de espacio	PP -PK - 6-5	Un hombre mas - puck control	Posicion corporal- OZ- DZ

[redacted]

Elemento Fisico

Flexibilidad general
Balance
Control corporal
Juegos de pelota
Competicion
SAQ
Entrenamiento de fuerza
Condicionamiento

[redacted]

Elemento mental

Reunion de padres y jugador - 1 anuales
Entrevistas con jugadores. 3 - 4 anuales
Reglas y objetivo de equipo
Tacticas de equipo
Dinamica de grupo
Liderazgo
Video feedback
Marcar goles

[redacted]

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo
Divertido/Juegos	5%
Entrnamiento de habilidades	35%
Juegos en area pequeña	50%
Tactica/especificaciones partido	10%

[redacted]

Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Patinaje para adelante					X
Patinaje para adelante con puck					X
Patinaje para atrás					X
Patinaje para atrás con puck					X
Pivotaje					X

Master en control del puck	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Manejo del stick					X
Pases					X
Tiros					X

Master en Tactica	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Posicion				X	
Powerplay			X		
Boxplay			X		

Punto de desarrollo individual

Septiembre
Trabajo con ejes
pivotar
Spread eagle
Angulos
Stick en puck
Posicion defensiva
Octubre
Tiempo
Movimiento de puck
Noviembre
Puck control
Proteccion del puck
Conduccion a porteria
Rotacion ofensiva
Dar e ir
Diciembre
Tecnicas de tiro
first timer
Pantallas
Patinaje punto a punto
Deflections
Simulaciones

Punto de desarrollo individual

Enero
Posicion corporal
Angulos
Trabajo de ejes
Proteccion del puck con contacto
Giros cerrados
Febrero
Russian turns
Stick en puck
Posicion corporal
Recuperacion agresiva del puck
Dar e ir
Conduccion a porteria
Marzo
Posicionamiento
Roles
Movimiento del puck
Tiempo
Falsa informacion
Abril
Puck control
Pases barridos
chipping
Dar falsa informacion
Tiempo

Marzo
Dar falsa informacion
con patines - cuerpo y stick

SUB 20/ SÉNIOR MASCULINO

La escasez de jugadores S20 determina la necesidad de que se integren en los entrenamientos de la categoría sénior, también escasa de jugadores.

Ello no obstante, en función de las necesidades del primer equipo, estos jugadores competirán en la liga junior, formando equipo con la plantilla S18, además de en las competiciones sénior.

OBJETIVOS GENERALES:

A tener en cuenta en el trabajo colectivo:

Técnica:

- Trabajo analítico y global, mucha más velocidad en las acciones.
- Juegos, mucha más velocidad en las acciones.
- Muchos juegos de toma de decisiones.
- Aspectos defensivos.
- Cobertura, permuta, carga.
- Realismo en las acciones, con oposición, más global.
- Objetivo técnico-táctico: Hacer lo más fácil muy rápido.

Táctica:

- Especialización en un puesto determinado.
- Táctica definida. Salida de zona combinando con o sin riesgo, dependiendo la calidad del rival y la de nuestro equipo.
- Equilibrio del equipo, balance defensivo- ataque.
- Sistema ataque y defensa búsqueda de superioridad.
- Estrategia
- Objetivo técnico-táctico: Hacer lo más fácil muy rápido.

Preparación física:

- Resistencia. Aeróbica y anaeróbica.
- Fuerza base y Trabajo específico de Fuerza cíclica y acíclica (Fuerza Resistencia, Máxima, Velocidad, Explosiva)
- Velocidad. (Factores, resistencia, reacción, reacción discriminativa, de desplazamiento)
- Coordinación. (oculo-manual, óculo-pié)
- Flexibilidad.
- Se trabaja todas las cualidades de 1º y 2º orden.

Psicología:

- Evaluación individual de cada jugador. CPRD.

- Evaluación colectiva de los jugadores, sociogramas.
- Establecimiento de reglamento interno con normas y consecuencias.

A- COMPENETRACIÓN EN LAS ACCIONES OFENSIVAS.

- Inicio y Desarrollo del ataque en posición.
- Mantener la posesión del puck.
- Atacar con distintas salidas.
- La situación del juego “2 atacantes contra 1 defensa”
- El juego al primer toque
- El contraataque.
- El comportamiento técnico-táctico antes, durante y después de la recepción del puck.
- La capacidad de realizar juego en profundidad y presión.
- Más éxito en los remates a portería.
- El rechace, una segunda oportunidad.
- Aprender a jugar el puck bajo presión.

B- COMPENETRACIÓN EN LAS ACCIONES DEFENSIVAS.

- Cuando aproximarse al adversario en posesión del puck.
- La cobertura.
- Defensa presionante, cuándo hacerla.
- La anticipación.
- Defender en inferioridad, colocación y coordinación de movimientos.

C-EL JUEGO INDIVIDUAL.

- La importancia de ganar los duelos “uno contra uno”

D- EL JUEGO INTERIOR.

- El juego invisible
- El juego al porcentaje.
- El análisis del juego de tu rival.
- Estimular la comprensión del juego.

SESIÓN TIPO: Entrenamiento integrado, se hace todo lo que se puede con puck (menos el trabajo específico de fuerza - flexibilidad, se hace 3 días antes de competir) Se puede hacer el entrenamiento que se crea más conveniente, una opción sería:

PLANIFICACIÓN

MACROCICLO	PERIODO	MESOCICLO	MICROCICLO	SESIONES
A	PREPARATORIO	1º PREPARACIÓN GENERAL I	6	24
	COMPETITIVO I	2º PREPARACIÓN ESPECIAL I	7	28
		3º PREPARACIÓN ESPECÍFICO I	7	28
B	COMPETITIVO II	4º PREPARACIÓN GENERAL II	6	24
		5º PREPARACIÓN ESPECIAL II	6	24
		6º PREPARACIÓN ESPECÍFICO II	6	24
	TRANSITORIO	7º REGENERATIVO	2	8
		TOTAL: + Gimnasio (2 SESIONES/SEMANA)	40	160

CATEGORÍA: SÉNIOR FEMENINO

El trabajo en esta categoría está establecido por el Club pero es el Entrenador el que decide hacerlo o no, ya que lógicamente es un trabajo que depende del estilo de trabajar y de juego de cada entrenador.

Objetivos generales:

- Desarrollar una actividad física y deportiva inclusiva.
- Dar a conocer el hockey sobre hielo femenino a la sociedad.
- Aprovechar la marca Iberdrola y su promoción del deporte femenino, como facilitador del posicionamiento del club en la sociedad.
- Captar a niñas y chicas para el desarrollo del hockey femenino en Jaca, preferiblemente entre 8 y 14 años.
- Afianzar el proyecto del equipo femenino absoluto de hockey hielo a medio plazo.
- Inculcar a las componentes del grupo una cultura deportiva basada en los valores y el esfuerzo.

Objetivos específicos:

- Incluir a las miembros del equipo femenino en las respectivas categorías mixtas que así lo permiten (sub 11 a sub 18), para logar un correcto desarrollo formativo y trabajar los valores de la inclusión en el deporte.
- Mejorar la clasificación de liga de la temporada 2019/20.
- Realizar acciones de promoción de la sección en RRSS, actos institucionales y charlas.
- Desarrollar el código de valores del Club.
- Integrar dentro del entrenamiento invisible de las deportistas, criterios científicos de preparación física y nutrición.

TÉCNICA:

Técnica Individual

Ataque

Desarrollo de todos los gestos técnicos individuales de ataque desarrollados en el periodo de formación de las jugadoras

Técnica individual

Defensa

Desarrollo de todos los gestos técnicos individuales de defensa desarrollados en el periodo de formación de las jugadoras.

Técnica colectiva

Desarrollo de todos los gestos técnicos colectivos desarrollados en el periodo de formación de las jugadoras.

TÁCTICA

Ofensiva

Desarrollo de todos los conceptos tácticos ofensivos desarrollados en el periodo de formación de las jugadoras.

Especial desarrollo de los siguientes:

- Trabajo en situaciones de superioridad en zona de ataque 3x3 en esquinas.

- Trabajo en bloque de ataque 5x5.

Defensiva

Desarrollo de todos los conceptos tácticos defensivos desarrollados en el periodo de formación de las jugadoras

- Trabajo de repliegue defensivo con situación defensiva en la zona neutral de 1:4

- Trabajo zona defensiva. Box+1

- Trabajo en inferioridad. Box estático + press zona débil puck.

CONDICIÓN FÍSICA

- Entrenamiento menor de las cualidades perceptivas
- Entrenamiento alto de la coordinación dinámica general → Patinaje
- Entrenamiento alto de la coordinación óculo-manual con implemento (stick) y móvil (puck)
- Desarrollo de la velocidad de reacción
- Entrenamiento creciente de la fuerza explosiva
- Entrenamiento alto de la Resistencia Aeróbica
- Entrenamiento creciente de la Resistencia Anaeróbica
- Continuación del trabajo de velocidad cíclica y acíclica.
- Desarrollo de la Fuerza máxima y Fuerza Resistencia
- Desarrollo de la flexibilidad

ESTRATEGIA

Ofensiva: Trabajo por zonas en superioridad

Defensiva: Conservadora 1:4 y combinación en zona de defensa con Box+1. Inferioridad Box estático + press zona débil puck.

Objetivos operativos:

• Progresar en las intenciones técnico – tácticas de ataque.

• Finalizar en las intenciones técnico – tácticas de ataque.

• Conservar en las intenciones técnico – tácticas de ataque.

• Buscar la recepción en las intenciones técnico – tácticas de ataque.

• Crear espacio en las intenciones técnico – tácticas de ataque.

• Vigilar en las intenciones técnico – tácticas de ataque.

• Recuperar en las intenciones técnico – tácticas de defensa.

• Impedir la progresión en las intenciones técnico – tácticas de defensa.

• Proteger la portería en las intenciones técnico – tácticas de defensa.

• Ayudar al defensor del atacante con puck.

• Vigilar en las intenciones técnico – tácticas de defensa.

Contenidos específicos:

• Gestos técnicos individuales de ataque

• Gestos técnicos individuales de defensa

• Gestos técnicos colectivos

• Conceptos tácticos ofensivos

• Conceptos tácticos defensivos

• Cualidades perceptivas

• Coordinación dinámica general → Patinaje

• Coordinación óculo-manual con implementos

• Velocidad de reacción

• Fuerza explosiva

• Fuerza máxima

• Fuerza resistencia

• Resistencia aeróbica

• Resistencia anaeróbica

• Velocidad cíclica

• Velocidad acíclica

• Flexibilidad

Características del grupo:

El grupo de deportistas que componen la categoría femenina absoluta del Club Hielo Jaca presenta las siguientes características:

- Gran variedad de edades y niveles.
- Se incorporan a la competición tras dos temporadas sin hacerlo en categoría absoluta.
- Por situaciones de estudios, no se puede contar con todas las componentes del equipo en todas las sesiones de entrenamiento.
- Gran implicación y ganas de progresar del grupo, en especial las chicas más jóvenes.
- Diferentes perfiles de nivel y condición física

Es por ello que el trabajo que se propone tendrá la siguiente estructuración:

Integración de deportistas en los entrenamientos de sus respectivas categorías y de las jugadoras senior con nivel suficiente en los entrenamientos del equipo S18 y dos entrenamientos con la categoría propia a la semana, miércoles y viernes.

Entrenamiento off-ice: (individualizado)

Objetivos específicos por sesiones de entrenamiento:

Martes. Fuera del hielo. Individualizado. Máximo 30 minutos.

▪ Trabajo de fuerza máxima. 90-100% según test.

▪ Trabajo core.

▪ Trabajo de flexibilidad.

◦ **Miércoles.** En hielo.

Trabajo de resistencia. Intensidad 80-90% VO2 max

▪ Trabajo técnica colectiva.

▪ Trabajo táctica colectiva.

▪ Trabajo de cohesión de grupo

Jueves: Fuera del hielo. Individualizado. Máximo 45 minutos.

▪ Trabajo de resistencia anaeróbica. Ritmo 95% VO2 max

▪ Trabajo core.

▪ Trabajo de flexibilidad.

◦ **Viernes:** En hielo.

▪ Trabajo pre-competición. Intensidad 50% VO2 max

▪ Trabajo táctica colectiva.

▪ Trabajo de cohesión de grupo.

Las sesiones en hielo tendrán siempre el siguiente formato:

• Calentamiento de 10 minutos, con juegos aplicados a las actividades de hielo, preferiblemente con puck e implementos.

• Parte central: 30-40 minutos, donde se desarrollarán los objetivos y contenidos básicos de cada sesión.

• Vuelta a la calma: 10-15 minutos, donde se dará especial relevancia a los estiramientos grupales, pudiendo introducir mini partidos y penaltis.

Las sesiones fuera del hielo serán individualizadas para cada deportista.

A esta plantilla se incorporan todas las jugadores nacidas en 2008 y anteriormente que integradas en las respectivas categorías mixtas del club, participan asimismo en la competición sénior femenina

PORTEROS Y PORTERAS

ENTRENAMIENTO DE PORTEROS Y PORTERAS:

En cada categoria trabajan de manera colectiva integrado su entrenamiento en el del equipo. En sub 11 y sub 13 deben comprender los ejercicios que hacen los jugadores y jugadoras ya que es necesario que el portero o portera entienda el juego y sepa leer las situaciones que el juego le plantea para poder adelantarse y prever los engaños y jugadas de superioridad numérica que se le planteen en los partidos.

Los ejercicios de mejora de su patinaje son fundamentales, ya que tiene que ser un excelente patinador o patinadora para poder desplazarse rápidamente y poder tapar todos los ángulos de la portería. Hará todo lo que hagan los jugadores y jugadoras para mejorar su patinaje.

También debe de aprender a manejar el stick para realizar controles, cortes de pases y pases del puck de manera precisa.

Los porteros y porteras dispondrán de un taller específico a realizar los lunes de cada semana.

Primero mejoran su coordinación óculo-mano y óculo-pie, flexibilidad, agilidad, técnica y después, deberán de trabajar ejercicios específicos de flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad ya que esa técnica debe de realizarse a la mayor velocidad posible en tiempos de actuación muy cortos pero muy repetidos. Ejercicios compensatorios para prever la aparición de lesiones, al tener que adoptar durante el juego posiciones que exigen un trabajo muy exigente de la columna, caderas, rodillas, hombros, etc.

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS Y PORTERAS

Etapas en la formación:

· Debutante (9/12 años)
· Intermedio (13/16 años)
· Avanzado (+17 años)

El paso de una etapa a otra requiere el dominio de elementos precisos, planificación, un plan de desarrollo de cuatro años, evitando el azar.

Al finalizar la etapa de debutante un portero debería:

1. Patinar con facilidad y rapidez tanto en el interior del area como fuera
2. Poseer la mayor parte de las técnicas de base necesarias para el trabajo de un portero utilizándolas correctamente.
3. Poder parar con eficacia la mayor parte de los lanzamientos.
4. Analizar correctamente las situaciones del juego, ajustándose en consecuencia.
5. Tener seguridad en sí mismo y estilo personal
6. Seleccionar el equipamiento adaptado a sus necesidades
7. Tener una forma física adecuada para abordar un entrenamiento mas especifico

EXTRACTO DE LOS ELEMENTOS QUE COMPONEN EL ENTRENAMIENTO DE UN PORTERO O PORTERA

EN LA ETAPA DEBUTANTE

1. Técnica de patinaje

   Debera trabajar idénticos gestos técnicos que el resto de jugadores y jugadoras, aunque con menor intensidad y rapidez.

2. Técnicas de base (auténtica diferencia con el resto de jugadores y jugadoras)

   - Posición de base de pie
   - Posición de base en cuclillas
   - Posición de base mariposa
   - Desplazamientos en la posición de base de pie: adelante, atrás, en T (movimiento
   - lateral)
   - Inmovilización del puck
   - Movimiento de rodillas-de pie-de rodillas
   - Movimiento de seguir el rebote
   - Uso del stick y posición para corta puck's provenientes de la esquina
   - Observación del puck detrás de la porteria y posiciones correspondientes
   - La salida detrás de la porteria (al lado fuerte del stick y al lado débil)
   - Manejo del stick con las dos manos
   - Pase a una mano lado revés
   - Pase con dos manos lado derecho natural
   - Técnicas para parar el puck
     - Para los tiros rasos: con las guardas, con las rodilleras.
     - Para los tiros a altura media: con el guante y con el escudo
     - Para los tiros altos: con el guante, con el escudo y con el torso

3. Situaciones especiales:

   - Técnicas para parar con una rodilla en hielo estando en el poste
   - Técnica para parar con la parte larga del stick en hielo
   - Técnica de parada en bloque

4. Nociones teóricas

   - Desplazamientos (siguiendo el puck)
   - Posicionamiento (alineamiento con el puck, no con el jugador)
   - Cobertura del espacio (de aprendizaje posterior a las dos anteriores)

SECCIÓN DE PATINAJE ARTÍSTICO

OBJETIVOS

La actividad física y deportiva en edad escolar, ya tenga una orientación fundamentalmente lúdica o marcadamente competitiva, debe poseer un irrenunciable carácter educativo y ser además accesible a toda la población. Por ello, además de los indudables objetivos deportivos, nos planteamos también objetivos formativos y educativos, pues no solamente queremos formar deportistas, sino que también queremos formar a personas. Estos objetivos serían los siguientes:

- Fomentar la práctica deportiva y el avance técnico de los deportistas (tecnificación) en función de un su edad y nivel, siempre bajo un enfoque inclusivo.
- Promover la participación de los patinadores y patinadoras en competiciones regionales y nacionales.
- Integrar el Pabellón de Hielo de Jaca y a sus actividades dentro de la promoción de la practica de actividad física de la ciudad.
- Favorecer una práctica del deporte compatible con el cuidado y el desarrollo del propio cuerpo, atendiendo los mínimos de práctica recomendados por las instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños, niñas y adolescentes.
- Inculcar valores como el respeto a las personas, a las instalaciones deportivas y a las normas, así como también el esfuerzo, el compañerismo, la puntualidad, la corrección en el trato y en los modales, la responsabilidad, la autonomía y una competitividad limpia y sana.
- Adquirir experiencias formativas en el ámbito de las competiciones (conviviendo con deportistas de otros clubes), las galas y las estancias en el extranjero.
- Desarrollar un programa de actividades que completen y mejoren la oferta técnico-deportiva de Jaca.
- Fomentar la práctica del Patinaje inclusivo en cualquier modalidad entre niños con discapacidad, y aumentar el número de niños, niñas y jóvenes que se beneficien de esta experiencia, teniendo en el equipo de Patinaje de Precompetición una excelente patinadora que se beneficia de esta experiencia.

ESCUELA DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE HIELO

El Excmo. Ayuntamiento de Jaca confía al CHJ la enseñanza del patinaje a los niños y niñas de Jaca, de poblaciones limítrofes y también del resto de la provincia e incluso de otras provincias aragonesas. La escuela de patinaje supone además una iniciación de los niños a la práctica deportiva, a la vez que constituye una primera toma de contacto con el Club Hielo Jaca. Es una actividad que requiere criterios flexibles, cambios de nivel, resolución de incidencias y coordinación con el resto de la organización. La escuela está articulada en dos grupos:

- Grupo A, con sesiones los lunes y miércoles de 16:00 a 16:45.
- Grupo B, con sesiones los lunes y miércoles de 17:30 a 18:15.

Objetivos:

1. Tener un primer contacto con un medio no habitual como es el hielo.
2. Ofrecer de forma lúdica los inicios de las técnicas de patinaje
3. Adquirir las técnicas necesarias para obtener mejor resultados y avanzar en el aprendizaje del patinaje sobre hielo.
4. Mejorar las habilidades motrices básicas.
5. Favorecer las relaciones sociales del grupo heterogéneo.
6. Disfrutar con la práctica deportiva.
7. Respetar a los entrenadores y a la evolución individual de los compañeros y compañeras, además de cuidar el material y las instalaciones.
8. Mejorar la competencia lingüística en inglés.

Metodología:

Para garantizar una mejor atención, en cada sesión se agruparán a los alumnos y alumnas en función de su nivel:

- Iniciación al patinaje.
- Desarrollo del patinaje.
- Escuela de hockey.
- Escuela de patinaje artístico y adultos.

En las sesiones de patinaje habrá una gran presencia de juegos motrices, a la vez que se van introduciendo ejercicios y variantes de las diferentes técnicas aprendidas.

Se incidirá en la fijación de los contenidos relacionados con la seguridad, la autonomía en los desplazamientos, el control y la destreza de las técnicas básicas del patinaje sobre hielo.

La participación queda registrada diariamente en listados preparados y actualizados de acuerdo con los inscritos, sus días y horarios de participación y su nivel.

Para evaluar el avance de los alumnos y alumnas y favorecer su motivación, se establecerán unas pruebas (test) de iniciación, en la que se definen seis grados. Las inscripciones se realizarán y gestionarán por el propio club y serán juzgados por un entrenador o entrenadora diplomado en patinaje artístico. Los test se calificarán como apto y no apto.

1- TEST PATIN BLANCO Ida y vuelta en el ancho de la pista. A. Ida: Desplazamiento hacia delante. B. Vuelta: Desplazamiento hacia delante y mantener la posicion de agachado sobre las dos piernas. Motivo de suspenso: Una Caída.	**2- TEST PATIN AZUL** Ida y vuelta en el ancho de la pista. A. Ida: Desplazamiento hacia delante y frenada en cuna. B. Vuelta: Desplazamiento hacia detras levantando el pie de empuje. C. Equilibrio hacia delante sobre cada pierna. Motivo de suspenso: - Una caída. - Girarse durante la cuna. - Marcha hacia detrás sobre dos pies
3- TEST PATIN AMARILLO Ida y vuelta en el ancho de la pista. A. Ida: Desplazamiento hacia delante sin puntas y frenar. B. Vuelta: Desplazamiento hacia detrás sin puntas y frenada en paralelo. C. Equilibrio hacia detrás sobre cada pierna. Motivo de suspenso: - Una caida - Salir sobre puntas - Frenar en cuña	**4- TEST PATIN VERDE** Ejecución de: A. Tres empujes hacia delante: cruzados hacia delante a la izquierda en un circulo. B. Tres empujes hacia delante: cruzados hacia delante a la derecha en un circulo. C. Coger velocidad y saltar hacia delante dos veces con los pies juntos. D. Media vuelta en el aire sobre dos pies. (Delante/detrás, detrás/delante a la izquierda y a la derecha) Motivo de suspenso: - Una caída - No abrir el pie en el empuje - No cruzar bien
5.- TEST PATIN NARANJA Ejecución de: A. Tres empujes: cruzados hacia detrás a la izquierda en un circulo. B. Tres empujes: cruzados hacia detrás a la derecha en un circulo. C. Salto del conejo o patada a la luna. (pierna a elección) D. Media vuelta en el aire sobre dos pies. (delante/detrás, detrás/delante a la izquierda y a la derecha) Motivo de suspenso: - Una caída - No cruzar bien	**5- TEST PATIN ROJO** Ejecución de: A. Mohawks interior, izquierda/derecha, derecha/izquierda. B. Arabesca en línea recta, sobre el pie izquierdo y sobre el derecho a la vuelta. C. Una pirueta con dos pies. (Mínimo 4 vueltas) D. Media vuelta en el aire sobre dos pies (delante/detrás, detrás/delante a la izquierda y a la derecha) Motivo de suspenso: - Una caída - Falta de vueltas en la pirueta

Una vez que han aprendido las técnicas básicas de patinaje, los y las deportistas pueden encaminarse hacia la escuela de hockey o hacia la escuela de patinaje artístico para progresar en la práctica de las especialidades respectivas.

El equipo técnico podrá proponer la incorporación de deportistas en el equipo de precompetición de patinaje artístico o a las categorías inferiores de hockey sobre hielo a aquellos alumnos y alumnas que destaquen por su progresión, interés y compromiso.

EQUIPO DE PRECOMPETICIÓN

Este equipo se compone de aquellos patinadoras y patinadores de la escuela que, con un determinado nivel, deseen avanzar en el patinaje artístico. Las sesiones se realizarán de lunes a viernes de 8:00 a 8:45 y de 14:45 a 16:00. Se completará con la sesión de los sábados de 8:00 a 10:00 junto con el equipo de competición.

Se trata de unas sesiones más intensas de trabajo con el objetivo de propiciar el correspondiente avance técnico para que las y los deportistas puedan alcanzar el nivel necesario que les permita participar en competiciones regionales de la Liga Norte (Pamplona, San Sebastián, Logroño, Vitoria y Jaca), una vez que superen los correspondientes test de club. Por otra parte, se ofrecerá a las y los deportistas sesiones de trabajo físico (martes y jueves de 16.15 a 17:15) y de ballet (sábado de 10:30 a 11:30) para progresar respectivamente en la condición física y en la expresión artística.

En este grupo, sin perder la perspectiva lúdica, ya se plantea una mejora significativa de las técnicas de patinaje artístico, dado que ya se parte de un compromiso de los chicos y chicas, al haber optado por dedicarse a este deporte. Se empiezan a aprender, a un nivel básico, los distintos elementos que les permite componer los programas con los que se presentarán a las primeras competiciones. Como la progresión es este deporte depende de cada patinador, se procurará realizar una atención individualizada dentro del grupo. Por otra parte, la práctica deportiva ayuda a los deportistas a aprender a organizarse su tiempo, tanto de entrenamiento como de estudio.

EQUIPO DE COMPETICIÓN

A este equipo se incorporan las y los deportistas que adquieren la categoría nacional (lo que les permite presentarse al campeonato de España) cuando pasan los test de medallas que organiza la FEDH, o que estén en expectativas de conseguirlo El horario será de 7:00 a 8:00 y de 14:45 a 16:00 de lunes a viernes y los sábados de 8:00 a 10:00. En total, disponen de 13:15 horas semanales de entrenamiento en el hielo, algo en consonancia con la exigencia de la competición a este nivel. Por otra parte, realizan dos sesiones de entrenamiento físico (martes y jueves de 16:15 a 17:15) y una sesión de ballet (sábado de 10:30 a 11:30) impartida por Susana Ara, directora del Joven Ballet del Pirineo

Una sesión de entrenamiento tendrá en general la siguiente secuencia:

1. Calentamiento.
2. Filos.
3. Giros.
4. Pasos.
5. Trabajo en saltos.
6. Piruetas.

7. Ensayo de los programas.

Hay que tener en cuenta que puede variar en función de las necesidades específicas de cada deportista e incluso del calendario de las competiciones.

La competición requiere de las y los deportistas trabajo, disciplina, esfuerzo y capacidad de superación. El trabajo constante en los entrenamientos y el análisis (a través de los informes de los jueces y del visionado de vídeos) de los programas ejecutados en cada competición, para corregir los errores, es los que permite la progresión de las y los deportistas.

También hay que destacar los valores educativos y formativos que permite la participación en las competiciones, la oportunidad de tener experiencias en otras localidades fuera de Jaca, convivir con deportistas de clubes de distintas zonas de nuestro país y aprender a ganar y a perder, siempre con una actitud respetuosa.

SECCIÓN DE CURLING

OBJETIVOS:

1. Fomentar la participación de nuevos jugadores. Captación. Jornadas de puertas abiertas (programadas antes de comienzo de la temporada)
2. Trabajar para recuperar la primera división.
3. Ser autosuficientes. Poder costear con las cuotas e inscripciones los gastos del entrenador
    - Establecer un límite presupuestario.
    - Certificar las capacidades del entrenador.
4. Creación del equipo femenino para futuros Campeonatos.
5. Creación y desarrollo del equipo Junior.
6. Definir un proyecto deportivo de los Equipos de Competición. (senior, femenino, junior, etc) para:
    - Ayudar a todas las categorías a seguir un programa válido.

    - Evaluar y seguir unos criterios de mejora.
    - Comprar el material que hace falta.
    - Crear unas unidades didácticas para los centros educativos

3.1.3.- ENTRENAMIENTOS, HORARIOS, NÚMEROS DE SESIONES, INSTALACIONES

PRETEMPORADA CATEGORÍAS INFERIORES HOCKEY HIELO

3 entrenamientos semanales.

Los entrenamientos se realizarían al aire libre:

- Campo de fútbol y barras Llano de la Victoria.
- Entrada de la pista de hielo y pista de roller.
- Escolapios para días lluviosos.

PRETEMPORADA SÉNIOR HOCKEY HIELO

La planificación de la pretemporada del equipo sénior masculino se llevará a cabo por su entrenador y director técnico, D. Morten Kjolby, en 4 sesiones semanales. Se desarrollará fuera del hielo durante el mes de agosto, previéndose la utilización de las siguientes instalaciones:

- Pista de Atletismo: Lunes a jueves, de 20:00 a 21:30
- Polideportivo (en caso de lluvia)

ENTRENAMIENTOS DURANTE LA TEMPORADA

Condicionados por los distintos protocolos sanitarios Covid-19, los entrenamientos durante la temporada se estructuran en dos fases o momentos determinados por el inicio de las sesiones públicas comerciales en días laborables en el pabellón de hielo a partir del mes de diciembre. Siendo así, tras el periodo adaptativo aplicado durante el periodo estival, se programan los siguientes horarios para los meses de septiembre a noviembre.

A partir del mes de diciembre deberán de reorganizarse la programación de los entrenamientos, en atención a las nuevas disponibilidades horarias, valoración interna de los meses anteriores y evolución de las normas y protocolos sanitarios derivados de la pandemia de la Covid-19.

En la planificación se ha tenido en cuenta que la mayoría de deportistas de las categorías S13, S15 y S18 están integrados en el programa de Aulas de Tecnificación Deportiva de la Federación Aragonesa de Deportes de Invierno. Estos deportistas finalizan su actividad académica a las 18:30 horas y entrenan 2 horas diarias en horario de 12 a 14 hs, de lunes a jueves. Se han analizado por el Director Técnico las cargas de entrenamiento, las necesidades de estudio, así como soluciones para aquellos deportistas que no pertenecen al programa y quedan aislados en las diferentes categorías. La solución adoptada para estos deportistas se resuelve mediante entrenamientos conjuntos de distintas categorías, denominados Skills Classes.

SEPTIEMBRE A DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADOS
7:00-8:00 Patinaje competición 8:00-8:50 Patinaje precompetición 14:45-16:00 Patinaje precompetición 16:00-16:45 Escuela Grupo A 16:45-18-00 Skills Classes (S9, S11, S13,S15) 20:15-21:00 Taller Porteros 21:00-22:30 Sénior-S20	7:00-8:00 Patinaje competición 8:00-8:50 Patinaje precompetición 14:45-16:00 Patinaje precompetición 16:00-17:15 Skills Classes (S9, S11, S13,S15) 17:15-18-00 Escuela Grupo B 18:15-19:15 Esc. Nivel avanzado patinaje 21:00-22:30 Sénior-S20	7:00-8:00 Patinaje competición 8:00-8:50 Patinaje precompetición 14:45-16:00 Patinaje precompetición 16:00-16:45. Escuela Grupo A 16:45-17:45 Esc. Nivel avanzado patinaje 17:45-18:45 Patinaje precompetición 19:15-20:30 S15+S18 Small Area Games 20:45-22:00 Femenino	7:00-8:00 Patinaje competición 8:00-8:50 Patinaje precompetición 14:45-16:00 Patinaje precompetición 16:00-17:15 Skills Classes (S9, S11, S13,S15) 17:15-18-00 Escuela Grupo B 18:15-19:15 Patinaje Precompetición 19:30-20:45 S18 21:00-22:30 Sénior-S20	7:00-8:00 Patinaje competición 8:00-8:50 Patinaje precompetición 14:45-16:00 Patinaje precompetición 16:00-17:00 S13 17:15-18:15 S15 18:30-19:45 S18 20:00-21:15 Femenino 21:30-22:15 Senior-S20 22:30-23:30 Veteranos	8:00-10:00 Patinaje competición Patinaje precompetición 10:00-13:00 Categorías inferiores hockey (En función de disponibilidad de las competiciones)

La Sección de Curling prevé los siguientes horarios de entrenamiento:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	DOMINGO
17:00-21:00 2 Pistas	17:00-21:00 1 Pista	17:00-21:00 2 Pistas	17:00-21:00 1 Pista	17:00-21:00 2 Pistas	16:30-17:00 1 pista

3.1.4.- DEPORTISTAS, EDADES, FICHAS

229 deportistas, 166 federados

12 entrenadores y entrenadoras federados, 9 delegados y delegadas federados

ESCUELA DE INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE HIELO

63 deportistas

Nombre	Apellidos	Fecha nacimiento
Iker	ABADÍAS TOMILLO	21/12/2012
Ayla	ALVAREZ MARTÍNEZ	26/08/2013
Zoe	ARCAS MORENO	19/08/2013
Sofía	ASÚN SORIA	27/02/2007
Alex	AZANZA BESCOS	17/02/2017
Izarbe	AZON AVELLANET	21/10/2014
Sergio	BARA BUSTOS	29/03/2016
Sofía	BEDERA RODRÍGUEZ	07/10/2013
Oliver	BEDERA RODRÍGUEZ	03/10/2015
Lucia	BOLI MALON	13/03/2014
Marcos	BURGUILLO CACHAR	06/07/2016
Sara Sofía	CAMPO TABORDA	04/10/2011
Noa	CANDAL PINO	13/03/2011
Sandra	CANO TROBAJO	13/11/2015
Isis	CARRILLO PALAU	28/11/2012
Eva	DOUTERLUINGNE LAFARGA	04/05/2012
ADRIAN	ESTEBAN BUSTOS	19/11/2010
Sira	FERNÁNDEZ GARCÍA	02/08/2016
ANGELA	FERRER AINSA	14/06/2008
Vega	FERRER GIL	25/03/2014
Vera	GARCÍA BONILLO	27/12/2015
Lidia	GARCIA CANO	25/07/2015
Zoe	GAT TOLEDO	24/11/2011
Naia	GAT TOLEDO	16/08/2011
Lucas	GIL IGLESIAS	12/09/2017
Agustina	GIMENEZ	31/01/2014
Héctor	GIMENO SAEZ	16/06/2016
Tomas	GREENE	31/08/2016
Martín	HERNANDO HERNÁNDEZ	24/12/2015
Chloe	HERRERA NEBOT	16/05/2012
Daniela	HERRERO BUENO	01/02/2014
Sol	HERVÁS MARTÍNEZ	20/03/2016
Africa	HERVÁS MARTÍNEZ	09/02/2010
Martina	HERVÁS SPILLER	30/07/2015
Martín	ISÁBAL ESTEBAN	07/01/2015

Raúl	JACA MARTÍN	11/03/2016
Javier	JACA MARTIN	30/08/2012
Greta	JORCANO MARTÍN	13/04/2015
Ángela	LALAGUNA PÉREZ	08/08/2012
Sofía	LANNES FRAGA	15/12/2014
Britany de los Angeles	LOPEZ FLORES	08/08/2012
Jana Salome	LOPEZ FLORES	10/07/2013
Jara	MAZA ARRABAL	13/08/2014
Angela	MONTILLA SÁNCHEZ	15/09/2010
Luna	NAVARRO ACOSTA	09/01/2015
Airam	NAVARRO ACOSTA	03/08/2016
Alejandro	OLLOQUI SANCHO	15/12/2016
DIEGO	ORDUNA GALINDO	17/04/2010
Erik	ORIOL BAIGORRI	04/04/2016
Julieta	PÉREZ FERNÁNDEZ	30/05/2011
Lucía	PÉREZ SAN AGUSTÍN	12/07/2010
Patricia	PÉREZ SAN AGUSTÍN	09/09/2011
David	PÉREZ-NIEVAS GARCÍA	07/04/2016
Alba	Pérez-Nievas García	22/01/2014
Noah	REGÉS GÓMEZ	24/09/2008
Alba	RODRIGUEZ MACARULLA	19/08/2015
Ariadna	SÁNCHEZ HORNILLOS	06/05/2016
Aroa	SANTANA IBARBIA	03/01/2014
Christian	TROBAJO GARCIA	08/08/2016
Luka	UBIETO ALFARO	18/07/2014
Kenya	UBIETO ALFARO	29/02/2012
Cloe	WALKER LARGHI	08/09/2012
Aroa	WALKER LARGHI	11/03/2014

ESCUELA AVANZADA PATINAJE ARTÍSTICO

9 DEPORTISTAS

Nombre	Apellidos	Fecha nacimiento
Mario	ALGUETA IPAS	17/11/2010
Alejandra	ALLUE GOMES DE MORALES	26/12/2012
SARA	APARICIO OMS	03/09/2010
Nora	BURGUILLO CACHAN	13/10/2014
Wanda	GALERA DYDUCH	23/05/2013
Carlota	LAGUNA ORTIZ	28/06/2013
Sonia	REVILLA GUZMAN	30/03/2011
Victoria	SANCHIS MATVIICHUK	10/10/2006
Sofia	TALALLER FRANCA	12/09/2012

HOCHEY HIELO SUB 9

15 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Jorge	ALVAREZ ROMEO	TH2/32511 MINI	02/09/2013
Hugo	ARMENDARIZ DIEZ	TH2/32225 - MINI	14/02/2015
Daniel	CANO TROBAJO	TH2/32226 - MINI	11/12/2013
Jorge	CARDESA SANGROS	TH2/32227 - MINI	29/06/2015
Inhar	FERNÁNDEZ VILLAMAYOR	TH2/32228 - MINI	16/11/2014
Esteban	FRANCO FERNÁNDEZ	TH2/32229 - MINI	02/05/2015
Iago	FRANCO ORDUNA	TH2/32230 - MINI	23/08/2015
Pol	GARCIA BONILLO	TH2/33486 - MINI	29/05/2013
Leyre	LAGUNA ORTIZ	TH2/33396 - MINI	02/03/2015
Adrian	MARTÍN ECHEVARRÍA	TH2/32706 - mini	17/06/2015
Alejandro	OLIVAN SALVADOR	TH2/32231 - MINI	22/04/2015
Alberto	PEREZ FERNANDEZ	TH2/32232 - MINI	20/10/2013
Ivan	PEREZ PALANCA	TH2/32233 - MINI	31/03/2014
Pablo	SUBIRAS MATEO	TH2/32234 - MINI	04/02/2014
Gabriel	TAJADA BARTIBÁS	TH2/32235 - MINI	14/03/2014

HOCHEY HIELO SUB 11

13 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Alejandro	ASUN JORDÁN	TH2/32265	17/11/2012
Arturo	FERNANDEZ LINDOSO	TH2/31789 - MINI	11/06/2012
Kellan	FISHER	TH2/32290 - MINI	17/03/2011
Gala	LLAMAS PALACIOS	TH2/31189	10/11/2005
Valeria	LLAMAS PALACIOS	TH2/32268 - MINI	07/06/2011
Alejandro	MARIN ABADIA	TH2/31790 - MINI	28/08/2012
Carlos	MAULEON JUAN	TH2/32155	30/06/2011
Erik	PEREZ PALANCA	TH2/32156	28/10/2012
Lorien	RODRIGUEZ GONZALEZ	TH2/31791 - MINI	07/08/2012
Sofia	SANCHEZ-CRUZAT SARASA	TH2/32267 - MINI	11/08/2011
Paola	SANTORO RUFAS	TH2/32270 - MINI	21/11/2011
Sophia	TARAZONA RODRIGUEZ	TH2/32266 - MINI	02/01/2011
Rafael	URBINA MANERO	TH2/32269 - MINI	19/11/2012

HOCHEY HIELO SUB 13

20 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Pedro	ALVAREZ ROMEO	TH2/32188 - MINI	08/09/2010
Carla	CASTILLEJO AMORES	TH2/32187 - MINI	16/01/2010
Mateo	EL WAKILI RUIZ	TH2/31788 - MINI	31/08/2009
Gloria del Carmen	ESTAÚN BOLIVAR	TH2/32513 - MINI	05/10/2007
Samuel	FERNANDEZ GARCIA	TH2/32245 - MINI	27/04/2009
Austen	FISHER	TH2/32289	09/04/2009
Enzo	FRANCO ROZADOS	TH2/31583	08/03/2009
Manuel	GALINDO LLORENTE	TH2/31585	06/11/2009
Mar	GARCIA BONILLO	TH2/33460 - MINI	18/11/2007
Andrei	GARKUSHA TSYPKINA	TH2/31586 - MINI	09/02/2009
Ibrahim	GIL EL HATACH	TH2/32263	28/02/2010
Hector	GOMEZ HIERRO	TH2/31787 - MINI	27/01/2009
Pablo	MARTÍN ECHEVARRÍA	TH2/32512 MINI	08/11/2010
Noel	MARTIN MUR	TH2/31582	17/01/2009
Pablo	MARTINEZ POZA	TH2/31786	05/06/2009
Pablo	MAZON VILLANUEVA	TH2/31584	22/04/2009
Gabriel	NAGI CRUZ	TH2/32264 - MINI	02/11/2010
Ibai	PASTOR BIEC	TH2/31581	03/01/2009
Mateo	SALVADOR ARTERO	TH2/31785	09/09/2009
Claudia	VIZCARRA LACASTA	TH2/32514 MINI	01/01/2008

HOCHEY HIELO SUB 15

19 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Pablo	CARDESA SANGROS	TH2/31643	01/09/2008
Hugo	COSCOJUELA CLAVER	TH2/31778	15/07/2008
Edim Fabrizio	ESPINOZA GARCIA	TH2/32242	09/12/2008
Naim	FARAJI BAUTISTA	TH2/31642	13/03/2007
Juan	FERNANDEZ SANTORO	TH2/31576	12/12/2007
Sayre	FISHER	TH2/32288	22/02/2007
Daniel	GARANTO GRACIA	TH2/31779	20/08/2008
Joel	HERRERA NEBOT	TH2/31574	20/09/2007
Julia Pilar	HERRERO DOMINGO	TH2/31572	05/06/2007
Nicolas	JULIAN MONTES	TH2/31577	06/02/2008
Juan	LACASTA LARA	TH2/31575	22/11/2007
Paula	MARINA LOBON	TH2/31578	21/02/2008
Fredi	OJANGUREN HERRERA	TH2/31780	22/08/2008
Ona	PEREZ SANCHO	TH2/31580	17/10/2008
Javier	PORTANA LATRAS	TH2/31781	11/08/2008
Ares	RODRIGUEZ GONZALEZ	TH2/31782	06/08/2007
Juan	ROS SANZ	TH2/31579	23/06/2008
Noa	SANTORO BRETOS	TH2/31573	25/07/2007
Hugo	SERAL MARQUEZ	TH2/32241	25/05/2008

HOCHEY HIELO SUB 18

21 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Pablo	BEA LORENZO	TH2/31750	20/12/2006
Asier	BARCELONA GASCON	TH2/31549	21/03/2006
Javier	GARCIA RIVERO	TH2/31552	07/12/2006
Nerea	GIMENEZ LARDIES	TH2/31548	18/03/2006
Diego	JIMENEZ MAVAREZ	TH2/31749	30/03/2006
Jorge	MAZON VILLANUEVA	TH2/31550	16/04/2006
Javier	SANZ LATAS	TH2/31545	21/01/2006
Diego	SERRANO INFANTES	TH2/31547	22/02/2006
Mikel	URBIETA OMEÑACA	TH2/31551	23/08/2006
Carlos	VILAR CABELLO	TH2/31640	12/06/2006
Adrián	VIZCARRA REINE	TH2/31546	28/01/2006
Hugo	CASAUS SANTORO	TH2/31641	10/06/2004
Ivan	GARKUSHA TSYPKINA	TH2/31543	21/11/2005
Pablo	SALVADOR ARTERO	TH2/31542	20/11/2005
Mark	TANGARIFE JARAMILLO	TH2/32244	28/01/2004
Pablo	TELLO IZQUIERDO	TH2/31540	14/09/2004
Andres	TORRALBA GUTIERREZ	TH2/31539	18/07/2004
Julia	TERMENS SANCHO	TH2/31537	15/03/2004
Barbara	MARINA LOBÓN	TH2/31544	11/12/2005
Daniel	BITRIAN IPAS	TH2/31541	02/03/2005
Anna	RUIZ DIEZ	TH2/31538	29/04/2004

HOCHEY HIELO SUB 20

9 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Vinijim	ALBUJA GONZÁLEZ	TH2/30160	10/03/2002
Alfred	ENCINAR URZOLA	TH2/32754	22/07/2003
Ismael	ESCARTIN PONCE	TH2/31771	07/10/2003
Pablo	FERNANDEZ SANTORO	TH2/31772	21/03/2002
Javier	PUEYO GUAITOLINE	TH2/32154	15/05/2003
Alvaro	SERRANO MINGORANCE	TH2/31777	02/07/2002
Adrián	TORRALBA GUTIERREZ	TH2/31774	21/01/2003
Alejandro	VIZCARRA LACASTA	TH2/31775	31/12/2002
Juan	HERNANI SAEZ	TH2/31773	10/06/2003

HOCHEY HIELO SÉNIOR MASCULINO

18 deportistas

Nombre	Apellidos	Columna1	Código Licencia
Raúl	BARBO CASAOS		TH2/31683
Guillermo	BETRÁN SARASA		TH2/31760
Adrian	BETRÁN SARASA		TH2/31759
Alejandro	BIEC MUÑOZ		TH2/31766
Juan	BRABO SERRANO		TH2/31761
Jaime	CAPILLAS SANTORO		TH2/31765
Alejandro	CARBONELL IRUELA		TH2/31770
Javier	CHAIN MORENO		TH2/31762
Ignacio	DE MARCOS CALVO		TH2/32399
Oscar	ESTAÚN BONIS		TH2/32398
Daniel	LACASA VISCASILLAS		TH2/32153
Daniel	LAVILLA MALO		TH2/32291
Javier	LUIS FRANCO		TH2/31763
Juan	MONGE NAGER		TH2/31767
Jaime	MORENO HERVÁS		TH2/32579
Pablo	PANTOJA FUERTES		TH2/31769
Carlos	RIVERO VICENTE		TH2/31764
Sergio	SARASA RUBIO		TH2/31768

HOCHEY HIELO SÉNIOR FEMENINO

11 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Fecha nacimiento
Marta	BARBOSA SEGOVIANO	TH2/31798	03/09/1994
Inés	CASTÁN RASAL		04/08/1991
Nuria	ENCINAR URZOLA	TH2/31799	29/06/2000
Paula	MORENO HERVAS	TH2/31570	02/05/1999
Virginia	PALACIN IRUELA	TH2/31800	24/07/1991
Elena	PAULES HERNANDEZ	TH2/31801	18/02/1996
Isabel	RUPIN CASTILLO	TH2/32396	09/11/2002
Victoria	SERRANO MINGORANCE	TH2/31571	23/12/2000
Korianna	SOROKA	TH2/32295	15/05/1997
Cristina	UBIETO GONZALEZ	TH2/31802	08/09/1997
Gemma	URZOLA MOREU	TH2/31803	11/03/1967

PATINAJE ARTÍSTICO

18 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia	Subcategoría
Miriam	ALONSO DA CONCEICAO	TN2-C/31611	Pre-competición
Candela	ARMAÑAC RUIZ	TN2-C/31612	Pre-competición
Nicolás	ARMAÑAC RUIZ	TH2-C/31613	Competición
Paula	ARTO SOTERAS	TN2-C/33523	Pre-competición
Carla	BELTRÁN LATRÁS	TN2-C/31614	Pre-competición
Alaya	BISCARO CAMAÑO	TN2-C/31615	Pre-competición
Maria	CARDESA SANGROS	TN2-C/31616	Pre-competición
Rocío	DORADO MARTÍN	TN2-C/31746	Pre-competición
Alvaro	GIMENO SAEZ	TH2-C/31617	Pre-competición
Valentina	GÓMEZ ROMERALES	TH2-C/31618	Pre-competición
Susana	ITURRALDE STOKMAN	TN2-C/31620	Pre-competición
Irene	LASAOSA ARIAS	TH2-C/31621	Pre-competición
Beatriz	POMAR DE SIQUEIRA	TN2-C/31743	Competición
Carolina	RAMON BLANCO	TN2-C/31622	Pre-competición
Miriam	SANTACREU RUZAFA	TN2-C/31624	Competición
Leyre	SANZ LATAS	TN2-C/31623	Pre-competición
Cayetana	SARSA CASTAÑEDA	TN2-C/31626	Competición
Elena	VENGER ALONSO	TN2-C/31745	Pre-competición

CURLING

13 deportistas

Nombre	Apellidos	Código Licencia
María Victoria	AINSA GALINDO	TH2-C/32394
Alberto	BERNAL MEDINA	TH2-C/32393
Elsa	FUMANAL CAMPO	TH2-C/32392
Jose Antonio	GARCIA FERNANDEZ	TH2-C/32391
Rodrigo	GARCIA MORENO	TCN-C/32395
Alfonso	GRACIA BONE	TH2-C/32390
Domingo	HERNÁNDEZ ALONSO	TH2-C/32389
Olga	KHROMCHENKOVA	TH2-C/32388
Lucas	MUNUERA TORRALBA	TH2-C/32387
Aleksei	PALACIN KHROOMCHENKOV	TH2-C/32386
Carmen	PEREZ ARA	TH2-C/32385
Aurora	TESA FUMANAL	TH2-C/32384
Oscar	TESA JARNE	TN2-C/32383

TÉCNICOS

12 Entrenadores y entrenadoras

Nombre	Apellidos	Código Licencia
José Antonio	RIVERO LALAGUNA	TH3/32192
Javier	CHAIN MORENO	TH3/32580
Antonio	CAPILLAS BARÓN	TH3/32191
Guillermo	LOPE GIMÉNEZ	TH3/32194
Santiago	TELLO RABAL	TH3/32190
Susana	ITURRALDE STOKMAN	TH3/33487
Gemma	URZOLA MOREU	TH3/32197
Enrique	PEREZ CHAPARRO	TH3/32193
Elías	MARTINEZ RODRIGUEZ	TH3/32195
Carlos	CISNEROS GIL	TH3/32196
Naya	ZAMBORAIN MASON	TH3/31739
Morten	KJOLBY	TH3/32198

DELEGADOSY DELEGADAS

9 Delegados y delegadas

Nombre	Apellidos	Código Licencia
Jose Luis	FERNANDEZ BOSCH	TH3/32200
Silvia	BIEC DIESTE	TH3/32203
Gemma	GUTIERREZ SANCHEZ	TH3/32202
Angel	MAZON COLAS	TH3/32400
José Antonio	ROYO EQUIZA	TH3/32201
Karine	INFANTES	TH3/32206
Myriam G.A.	STOKMAN	TH3/32205
Arturo	FERNANDEZ PEREZ	TH3/32204
Francisco Javier	HERRERO TERRER	TH3/32207
Jhon	MARTÍN MARTÍNEZ	TH3/33310

3.1.5.- ORGANIGRAMA DEPORTIVO. DIRECCIÓN TÉCNICA Y TÉCNICOS DEPORTIVOS.

DIRECCIÒN TÉCNICA:

Responsable del Área Deportiva:

José Antonio Rivero Lalaguna.

- Vicepresidente del club
- Diplomado Universitario en Profesorado de E.G.B.
- Entrenador de hockey hielo nivel 2 de la FEDH
- Entrenador de hockey hielo nivel 1 del régimen transitorio de enseñanzas deportivas por el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña-C.S.D.
- Exjugador del C.H. Jaca
- Internacional absoluto con el equipo nacional de hockey hielo
- Exseleccionador nacional S18

Director Técnico/ Entrenador Equipo Sénior Masculino:

Morten Kolby

- Licenciado en Psicología.
- Entrenador hockey hielo titulado por la Federación Danesa de Hockey Hielo.
- Entrenador de hockey hielo titulado por la Federación Sueca de Hockey Hielo.
- Cursos de Educación Física nivel 1 y nivel 2 de la Federación Sueca de Hockey Hielo.
- Curso de Director Deportivo de la Federación Sueca de Hockey Hielo

ENTRENADORES TITULADOS:

HOCKEY HIELO

- Enrique Pérez Chaparro. Nivel II FEDH. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Antonio Capillas Barón. Nivel II FEDH.
- Javier Chaín Moreno. Nivel II FEDH. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- José Antonio Rivero Lalaguna. Nivel II FEDH. Nivel 1 del régimen transitorio de enseñanzas deportivas por el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña-C.S.D.. Diplomado Universitario en profesorado de E.G.B.
- Guillermo Lope Giménez. Nivel I FEDH.
- Santiago Tello Rabal. Nivel I. FEDH. Nivel 1 del régimen transitorio de enseñanzas deportivas por el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña-C.S.D.
- Elías Martínez Rodríguez. Nivel 1 del régimen transitorio de enseñanzas deportivas por el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña-C.S.D.
- Gemma Urzola Moreu. Nivel I. FEDH
- Carlos Cisneros Gil. Nivel I. FEDH
- Pablo Pantoja Fuertes, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

PATINAJE ARTÍSTICO

- Naya Zamboraín Mason. Nivel I FMDI
- Miriam Stokman. Monitora Base FMDH

AYUDANTES Y ENTRENADORES EN PRÁCTICAS:

- Raúl Barbo, portero del C.H. Jaca y equipo nacional absoluto
- Ángel Javier Marín, exportero del C.H. Jaca
- Julián Estaún, exjugador del C.H. Jaca
- Jon Martin Martínez, exjugador del C.H. Jaca
- Anna Ruiz, portera del C.H. Jaca
- Enrique Vizcarra, voluntario
- Óscar Vizcarra, voluntario
- Susana Iturralde, Monitora Base FMDH

ÁREA MÉDICA (colaboradores)

Médico:

- Pascual Puyuelo del Val.

Fisioterapeuta:

- José Luis Alonso Ara.

Podólogo:

- Ángel Méndez.

RESPONSABLES EN PREVENCIÓN DE LA COVID-19

Delegado de cumplimiento de Protocolo

- José Antonio Rivero Lalaguna

Responsable de Higiene

- Enrique Pérez Chaparro

Jefe Médico

- Pascual Puyuelo del Val

3.1.6.- EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PROGRAMAS. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN, METODOLÓGÍA Y ANÁLISIS.

Se harán evaluaciones en PRETEMPORADA, ENERO y MAYO de:

- Preparación Física. (en Gimnasio, Aire libre y hielo)
- Calidad Técnica: Patinaje con y sin puck. (en hielo)
- Calidad Táctica. Resolución de problemas planteados con juegos. (en hielo)
- Evaluación Psicológica relacionada con la práctica deportiva. (en aula y en hielo)
- Análisis y estudio biomecánico clínico.

Con medios propios y en colaboración con los programas formativos de la FEDH se realizarán y procurará la participación de entrenadores, padres, madres y deportistas en actividades relacionados con:

- Escuela de padres y madres.
- Nutrición. La alimentación del deportista.
- Ética y valores en el Deporte. No a las drogas.
- Igualdad de Género.
- Acoso escolar y en cualquier ámbito “bullying”
- Aceptar la diversidad. No al racismo ni la Xenofobia.
- Discapacidad y deporte. Adaptado a los deportes de hielo.
- Charlas de promoción de los deportes de hielo en colegios.

Se harán encuestas de satisfacción a lo largo de la Temporada y al finalizar sobre cada una de las áreas que se recogen en este proyecto.

Jaca, octubre 2021