



PROYECTO ANUAL DEL CLUB HIELO JACA

TEMPORADA 2022/ 2023

INDICE

1.- JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

1.1.- Descripción e historia del club

1.2.- Organización del club

2.- OBJETIVOS GENERALES DEL CLUB. MISIÓN Y VISIÓN

3.- PROYECTO DEPORTIVO

3.1.- Razones del modelo

3.2.- Metodología de enseñanza

- El entrenador y la competición
- Cualidades, competencias y recursos que les pedimos a nuestros entrenadores

3.3.- Secciones, categorías, objetivos y contenidos

- Escuela de iniciación
- Sección hockey hielo
- Sección patinaje artístico
- Sección de curling

3.4.- Entrenamientos, horarios, n.º sesiones

3.5.- Organigrama deportivo

3.6.- Evaluación y seguimiento de programas.
Formación

4.- PROYECTO SOCIAL



1.- JUSTIFICACIÓN

1.1.- Descripción e historia del Club

El Club Hielo Jaca, inscrito en el registro de asociaciones deportivas del Gobierno de Aragón en fecha 18 de mayo de 1987 con el número 809, se funda en el año 1972, coincidiendo con la inauguración de la Pista de Hielo de Jaca. Es el único equipo español que ha participado en todas las ligas españolas desde 1972 hasta 2016, siendo el Club con más títulos de Liga y el segundo con más Campeonatos de Copa del Rey de todos los equipos Españoles habiendo ganado trece Ligas y quince Copas del Rey y ha participado en 12 ediciones de la Copa Intercontinental y Copa de Europa representando a España en países como: Austria, Holanda, Dinamarca, Turquía, Croacia, Yugoslavia, Rumanía, Italia, Bielorrusia, Hungría, etc.

EL Club Hielo Jaca tiene en la actualidad Secciones de: Hockey Hielo, Patinaje Artístico y Curling, cada una de ellas tiene deportistas masculinos y femeninos. En todas las disciplinas ha contado con Deportistas que han sido Campeones de España. El Club Hielo Jaca se ha caracterizado a lo largo de su historia por el trabajo realizado con la cantera, obteniendo grandes resultados en todas las competiciones nacionales e internacionales de las categorías inferiores, ese buen trabajo hace que sea el Club que más jugadores internacionales aporta a la Selección Española de Hockey Hielo en las Categorías Sub18, Junior y Absoluta.

Es el Club Deportivo Aragonés más laureado, tiene en su haber:

- Premio al Mejor Club Español, otorgado por la Asociación de la Prensa Española, 1984.
- Placa de Bronce al Mérito Deportivo del Consejo Superior de Deportes, 1998.
- Medalla de Oro al Mérito Deportivo del Gobierno de Aragón, 1998.
- Premio "Gobierno de Aragón" al Mejor Club de Aragón, 2011.

1.2.- Organización del Club

El régimen organizativo y de funcionamiento del club emana de las disposiciones contenidas en sus estatutos, aprobados en la asamblea general del club de 21/04/2021 e inscritos en el Registro de Entidades Deportivas de Aragón con el número 809/1, mediante Resolución del Director General de Deportes del Gobierno de Aragón de 30 de abril de 2021.

Al día de la fecha el club cuenta con un total de 343 socios y socias, cuyos derechos y obligaciones se contienen en el capítulo 3 de los estatutos.

Los órganos de representación, gobierno y administración están regulados en el capítulo 2 y compuestos por la Asamblea General, la Junta Directiva y la Presidencia.

Por su parte, la administración, contabilidad y régimen documental se regulan en el capítulo 4º.



JUNTA DIRECTIVA

1. Presidente: Antonio Betrán Godé
2. Vicepresidente: José Antonio Rivero Lalaguna
3. Tesorero: José María Tomás Gracia
4. Secretaria: Ana Isabel Izquierdo Gracia
5. Vocal: José Javier Aspíroz Sipán
6. Vocal: Carlos Ruiz Brückel
7. Vocal: Gemma Gutiérrez Sánchez
8. Vocal: Ricardo Grasa Alonso
9. Vocal: Constantino Carbonell Albo

ÁREAS Y RESPONSABLES

ÁREA DE PRESIDENCIA

- Antonio Betrán Godé

ÁREA DEPORTIVA

- José Antonio Rivero Lalaguna

ÁREA ECONÓMICA

- José María Tomás Gracia

ÁREA ADMINISTRATIVA

- Ana Isabel Izquierdo Gracia

ÁREA DE COMUNICACIÓN

- Ricardo Grasa Alonso

SUBÁREAS Y RESPONSABLES

COMPETICIONES Y COORDINACIÓN DE DELEGADOS

- Gemma Gutiérrez Sánchez

PATINAJE ARTÍSTICO

- Carlos Ruiz Brückel



GABINETE DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

- Ricardo Grasa Alonso
- Adrián Betrán Sarasa
- Marta de Teresa Pagola (Peach Informática)

SERVICIOS MÉDICOS

- Pascual Puyuelo Del Val

VOLUNTARIADO

- Antonio López

DIRECCIÓN TÉCNICA Y ENTRENADORES

- Se incluye en el proyecto deportivo con todo detalle

2.- OBJETIVOS GENERALES DEL CLUB

MISIÓN

El principal objetivo es convertir al Club Hielo Jaca en un club sostenible a medio y largo plazo y viable económicamente y, sobre todo, un referente a nivel deportivo, impulsando y liderando la práctica deportiva en la Ciudad de Jaca y su Comarca, con la finalidad de promover la concienciación y el interés por la participación en las actividades físicas, deportivas y formativas.

Nuestro objetivo es poder contribuir a mejorar la salud y el bienestar de nuestros deportistas, también, como no puede ser de otra manera, competir dignamente en todas las competiciones en las que representamos a nuestra Ciudad, con un compromiso de gestión orientado a la mejora continua que se vea reflejado en la obtención de unos buenos resultados: deportivos, sociales y, porqué no, de promoción para la Ciudad de Jaca.

VISIÓN

Ser un Club innovador e integrador, que siga siendo reconocido en el ámbito deportivo y social, que esté formado por un equipo de profesionales y voluntarios cualificados a nivel deportivo y moral.

Capaces de dar un servicio orientado a las necesidades y expectativas de nuestros socios y socias, así como al conjunto de la población Jacetana y de su Comarca, en sinergia con otras entidades Públicas y Privadas que nos permitan generar los recursos necesarios para poder abordar con éxito el desarrollo de nuevos e ilusionantes proyectos.



En definitiva, queremos ser un Club ejemplar, con valores, formado por personas altamente motivadas que buscan el mayor rendimiento deportivo y social. Que da cabida a todas las personas que quieren formar parte de él, manteniendo un balance económico realista y positivo, que asegure la continuidad del Club.

QUÉ BUSCAMOS

- Construir un club de la gente y para la gente, integrador de todas las sensibilidades. Una forma de entender el deporte y la vida.
- Invitar a la ciudad a que se sienta participe de la construcción del club y se identifique con su filosofía.
- Fomentar el amor por el deporte y la práctica deportiva como medio de acompañar a los jóvenes en el descubrimiento de cualidades y valores como la disciplina, perseverancia, amistad, respeto y trabajo en equipo.
- Apuesta por articular la formación académica y deportiva de cada deportista, pues todas las materias e inteligencias múltiples son de vital importancia para la formación integral de nuestros jóvenes.

FILOSOFÍA

Todo lo anterior forma parte integrante de la filosofía del club. Desde el proyecto deportivo, pasando por el presupuesto económico, las aportaciones de los colaboradores, el trabajo del equipo técnico, la estructura transversal de la Junta Directiva, los padres y madres que ayudan y colaboran para el buen funcionamiento del club, la comunicación con la masa social y entes públicos, la ayuda económica de los sponsors y entidades públicas, los jóvenes deportistas deber ser nuestra prioridad.

La Cantera de jóvenes deportistas es nuestra piedra angular y entorno a la cual girará el proyecto deportivo, en el que por encima de todo se buscará la mejora y no sólo los resultados, que formará a futuros entrenadores locales que podrán crecer y aprender dentro de un club que cuenta con ellos. Una forma de entender el deporte como forma de vida, sana, con buenos hábitos deportivos y aprendizaje de habilidades y valores para la vida. Hacer partícipes a jugadores, padres y madres del proyecto.

A nivel institucional deseamos forjar una reputación e imagen acorde con los valores éticos y sociales. Queremos mostrar nuestra seriedad y responsabilidad afrontando la deuda con transparencia y un plan a medio plazo para su reducción. Una transparencia contable rigurosa. Un presupuesto económico pensado para llevar a cabo el proyecto deportivo y atendiendo al momento económico y filosofía del club.

En definitiva, el Club Hielo Jaca es patrimonio de todos los socios y su gestión económica y deportiva es para beneficio del deporte y del hockey sobre hielo, patinaje y curling, debiéndose trabajar para realizar una gestión adecuada para el sostenimiento del mismo.



3.- PROYECTO DEPORTIVO

3.1.- 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 los Primeros Equipos. Hay gente que piensa que el deporte de iniciación es lo mismo que el deporte de rendimiento, por eso, lamentablemente, los entrenamientos y las competiciones se parecen cada día más a las que realizan los adultos.

Si hablamos de hockey, 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. Esto es extrapolable a cualquier otra disciplina deportiva.

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 deportista en su disciplina cada día, integre la práctica deportiva en su vida, queremos que gracias al hockey, al patinaje y al curling 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 o jugadora de nuestro Club se convierta en un buen deportista y además, especializado en jugar al hockey, patinaje o curling 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 de 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 mayoría por deportistas de Jaca y de la Comarca de la Jacetania, como ha venido ocurriendo en años anteriores.

Como novedad para esta temporada, se desea implementar la actividad formativa, de desarrollo y competición, con la práctica de deporte social, tratando de poner en marcha tanto escuela de patinaje para adultos, como una sección de hockey hobby para adultos.

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.



3.2. 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 compañeras, 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 que 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.



3.3.- SECCIONES, CATEGORÍAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS

ESCUELA DE INICIACIÓN

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.

Se trata de una actividad dirigida a los niños/as de 4 a 13 años, cuya finalidad principal es la promoción y conocimiento del patinaje en sobre hielo en sus diferentes modalidades

TEMPORALIZACIÓN:

- De octubre de 2022 a junio de 2023
- Día: Lunes y miércoles de 16h a 16:45 (Escuela A) / Martes y jueves de 17:15 a 18h (Escuela B)
- Sesiones: 2 sesiones semanales por grupo, de 45 minutos de duración
- Total de sesiones semanales: 4

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

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

La elección de modalidad se realiza al concluir el primer trimestre

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar la práctica del patinaje sobre hielo en sus diferentes modalidades.
- Mejorar las capacidades físicas básicas y capacidades coordinativas.
- Aprender los aspectos técnicos básicos de las diferentes modalidades del patinaje.
- Realizar una actividad deportiva y lúdica

CONTENIDOS:

- Ejercicios de calentamiento y puesta en marcha con patines
- Ejercicios de familiarización con el medio.
- Ejercicios y juegos deportivos enfocados en la mejora de los aspectos técnicos y físicos básicos (equilibrio anteroposterior, independencia de piernas, desplazamientos básicos, etc.)
- Pruebas de evaluación trimestrales: Cuchilla de bronce (primer trimestre), cuchilla de plata (segundo trimestre) y cuchilla de oro (tercer trimestre)



Artístico

- Música ambiental en las clases
- Coreografías musicales

Hockey

- Mini-partidos de hockey
- Trabajo por estaciones según el número de jugadores.
- Técnica de las habilidades básicas: (Patinaje, Control del puck, Pases y Tiros)
- Ejercicios en espacios reducidos (Small Área).

CARACTERÍSTICAS ORGANIZATIVAS:

- La franja horaria de la actividad se corresponde con el horario extraescolar.
- Ratio óptima monitor/alumnos: 1/12
- En términos generales, la pista se dividirá en tres espacios de trabajo: hockey, artístico y debutantes

MATERIAL:

El material imprescindible para el correcto desarrollo de la actividad consistirá en unos patines de hielo (pudiendo ser patines de artístico o de hockey), guantes y casco (dependiendo de la edad del patinador). Para realizar la actividad será imprescindible que los patinadores con el pelo, o flequillo, largos lleven el pelo adecuadamente recogido para evitar una falta de visibilidad, equilibrio y concentración.

Tras el primer trimestre y para quienes elijan la modalidad de hockey hielo, el CHJ proveerá, mediante préstamo, de las equipaciones completas.

METODOLOGÍA:

Apostamos por enseñar las técnicas básicas del patinaje de una manera divertida, lógica y eficaz. Desde el punto de vista metodológico, y con la intención de conseguir una educación integral, los métodos de enseñanza que proponemos son el estilo dirigido y el aprendizaje significativo.

De este modo, los conocimientos y técnicas que en un principio pondremos en práctica de una manera directa (estilo dirigido), serán punto de referencia para aprendizajes posteriores (aprendizaje significativo), dotando así a la actividad de una lógica y nivel adecuados a los conocimientos de los patinadores/as.

Siempre ajustaremos la actividad a la base de conocimiento y evolución del alumnado. Durante las sesiones de patinaje disfrutamos del sonido de todo tipo de música que contribuye positivamente en la dinámica y aprendizaje de las clases.



TEMPORIZACIÓN DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

- Recibir al alumno (saludo al monitor)
- Aclimatación (en la goma, si fuese necesario), revisión al alumno (pelo recogido, guantes, etc.) y calentamiento: 5 min.
- Ejercicios técnicos de aprendizaje: 25 min.
- Ejercicios lúdicos: 10 min.
- Stroking en grupo: 5 min
- Despedida (saludo al monitor)

TEMPORIZACIÓN DIDÁCTICA DE LA SESIÓN DE HOCKEY (Tras el primer trimestre y elección de modalidad)

- Recibir al alumno (saludo al monitor).
- Aclimatación y revisión al alumno (colocación adecuada del equipamiento completo, hombreras, coderas, peto, casco, collarín, etc.)
- Juegos didácticos de calentamiento: (10 min.)
- Estaciones: Se dividen los alumnos en dos grupos. Cada grupo trabaja en una estación ejercicios técnicos de aprendizaje durante 10 min. Seguidamente rotan de estación: (25 min.)
- Juegos y partidos en campos reducidos: (10 min).
- Estiramientos, recuperación y evaluación de la sesión.
- Despedida (saludo al monitor).

PLAN DE ENSEÑANZA (seguro, fácil y divertido): PATINAJE DE INICIACIÓN y PERFECCIONAMIENTO

GUÍA ORIENTATIVA DEL PRIMER TRIMESTRE (CUCHILLA DE BRONCE)

- Colocación, adaptación y utilización correcta del material
- Mantenerse de pie, forma correcta de caerse y levantarse.
- Posición de seguridad, deslizamientos.
- Ejercicios de equilibrio en un pie y destreza.
- Frenado básico.
- Cambios de velocidad y dirección.
- Patinaje en círculos y cruzados hacia delante a ambas direcciones
- Deslizamiento hacia atrás.
- Slalom con conos.

Es obligatorio que todos los alumnos pasen como mínimo un trimestre en el grupo de Debutantes antes de pasar al grupo de Hockey o de Artístico (alcanzar la cuchilla de bronce).

GUÍA ORIENTATIVA DEL SEGUNDO TRIMESTRE (CUCHILLA DE PLATA)

- Técnicas de frenado
- Perfeccionamiento de deslizamiento hacia atrás.



- Patinaje en círculos hacia atrás en ambas direcciones
- Cambios de ritmo y sentido.
- Saltos con dos pies.
- Ejercicios de habilidad.
- Cruzados hacia atrás ambas direcciones.

GUÍA ORIENTATIVA DEL TERCER TRIMESTRE (CUCHILLA DE ORO)

Circuitos de habilidad.

- Introducción al artístico mediante coreografías musicales (introducción al artístico)
- Introducción al hockey mediante ejercicios y partidos con sticks

CURSO DE INICIACIÓN: GUÍA ORIENTATIVA DE EJERCICIOS A REALIZAR DEBUTANTES DE 4 A 7 AÑOS

Antes de iniciar el curso, los monitores deberán prestar especial atención al correcto tamaño y atado de las botas de los niños. A continuación, se explican algunos de los ejercicios básicos que forman parte de este curso, y que serán trabajados en el orden indicado.

1. Andar por la goma: A fin de que se acostumbren a la sensación de llevar patines, reestructuren su equilibrio y se focalicen en la actividad que van a realizar, hacerles andar y marchar encima de la goma durante 5 minutos el primer día y unos 2 minutos los otros días del curso.
2. Mantenerse en pie: Ejercicio en el hielo. La entrada a la pista debe hacerse con mucho cuidado, de uno en uno, y dejarles cogidos a la barandilla. El ejercicio consistirá en soltarse de la barandilla durante 5 segundos y mantenerse en pie con los pies juntos (en la vertical de las caderas) y sin torcer los tobillos. En el caso que torciesen mucho los tobillos, comprobar que el tamaño de la bota sea el adecuado.
3. Manera correcta de caerse: Este ejercicio debe realizarse con los niños a cierta distancia los unos de los otros. Partiendo de la posición de pies juntos y de cuerpo recto, flexionar las rodillas lenta y progresivamente hasta quedar sentado en una nalga.
4. Manera correcta de levantarse: Partiendo de la posición de sentados en el hielo, cambiar a la posición de rodillas y manos en el hielo. Incorporarse lentamente desde la posición de "gato", cargando progresivamente el peso en las piernas hasta incorporar totalmente el cuerpo en posición vertical.
5. Marcar el paso: Con el cuerpo recto, levantar alternativamente los pies, primero a ritmo lento y progresivamente incrementando la velocidad, las veces que se considere.
6. Marcha: Marcar el paso, pero desplazándose, levantando alternativamente los pies. Aprovechando el impulso, deslizarse sobre dos pies en posición de seguridad (silla) hasta que queden parados. Hacer series de 5 ejercicios seguidos. El objetivo final de este ejercicio es hacer correctamente el paso patinador.



Todos los anteriores ejercicios correctamente se deberán realizar primero en la goma y posteriormente en el hielo. La duración mínima del contacto en goma antes del contacto en hielo será de 5-6 sesiones

7. Paso patinador: En general, los cuatro puntos más importantes para este ejercicio son: empujarse con el filo y no con la punta, flexionar las rodillas antes del empuje, extender los brazos para equilibrarnos y mantener la espalda recta.
8. Patinete: Iniciamos en posición de "T" en parado con el pie derecho delante y, como si nos subiésemos encima de un patinete, flexionamos ligeramente las rodillas y nos empujamos con el pie derecho mientras deslizamos el izquierdo, sin levantar el pie en el que nos apoyamos. Lo mismo con el otro pie.
9. Silla: Con velocidad, colocar los pies paralelos y flexionar tobillos, rodillas y caderas para bajar progresivamente, con brazos delante en paralelo y mirada al frente.
10. Equilibrio con un pie: Cogemos velocidad, posición de dos pies, desplazamos y trasladamos el peso del cuerpo hacia una de las dos piernas, aguantando todo lo que podemos sobre un pie. El tobillo de la pierna libre está en contacto con la pierna que patina.
11. Limones: Abrimos y cerramos las piernas, como si dibujáramos limones en la pista, flexionando las rodillas lo que necesitemos. No es necesario que los alumnos hagan limones muy grandes, pueden ser pequeños si están correctamente realizados.
12. Iniciación para frenar en cuña: Partiendo de la posición de pie, con las rodillas algo dobladas, utilizar el filo interior del pie para "rascar el hielo" y hacer nieve. (Sugerencia: luego juntar toda la nieve y hacer una bola).
13. Patinete en círculo
14. Iniciación al patinaje hacia atrás
15. Strocking en grupo: Actividad conjunta de todos los grupos utilizando el máximo espacio de la pista, realizando una sesión de strocking para adquirir habilidades en el incremento de la velocidad.

EJERCICIOS LÚDICOS

Una vez finalizados los ejercicios técnicos, haremos juegos. Los juegos se irán incorporando progresivamente dentro de la temporada, a medida que los alumnos vayan adquiriendo habilidades. Se pueden realizar diversos juegos, pero siempre valorando la seguridad de los mismos para evitar poner en riesgo a nuestros alumnos:

- El juego de las estatuas, acompañado de música o las palmas del monitor.
- El tren de los números



SECCION DE HOCKEY HIELO

SUB 9

1er Nivel de Formación

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

3 sesiones de entrenamiento semanales + 1 opcional los sábados dependiendo de competiciones

1 hora 15´ por sesión

SESIÓN TIPO:

Igual a la anterior etapa de la Escuela de Hockey. La mayoría de deportistas 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 porterías, 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 portería, 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 portería, 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 Físico

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

Elemento mental

Reunion de padres y jugador - 3 anuales

Concentrarse en

Construccion del entrenamient	% en hielo	Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
		Patinaje para adelante			X		
Divertido/Juegos	40%	Patinaje para adelante con puck			X		
Entrenamiento de habilidades	25%	Patinaje para atrás			X		
Juegos en area pequeña	35%	Patinaje para atrás con puck		X			
Tactica/especificaciones partido	0%	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		
Precisión		
Diciembre		
Patinaje con puck		
Control del puck		
Driblar		

Punto de desarrollo individual

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

Mayo		
Driblar		
Hacia atrás		
Trabajo de eje con puck		



SUB 11

2º Nivel de Formación

OBJETIVOS: JUEGOS PARA EL MINI HOCKEY

3 sesiones de entrenamiento semanales + 1 opcional los sábados dependiendo de competiciones

1 hora 15' por sesión

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

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo		Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
			Patinaje para adelante			X		
Divertido/juegos	25%		Patinaje para adelante con puck			X		
Entrenamiento de habilidades	30%		Patinaje para atrás			X		
Juegos en area pequeña	45%		Patinaje para atrás con puck			X		
Tactica/especificaciones partido	0%		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		
Pase patinando hacia delante y hacia atrás		

Punto de desarrollo individual

Enero		
Trabajar con ejes		
Cruzar marcha atrás		
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

3^{er} Nivel de Formación

OBJETIVOS: JUEGOS PARA LA FORMACION EN HOCKEY HIELO.

4 sesiones de entrenamiento semanales + 1 opcional los sábados dependiendo de competiciones

1 hora 15´ por sesión

JUEGOS PARA EL HOCKEY 4:4

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-corrigerse 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.

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 REALIZACIÓN.

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
		2º PREPARACIÓN ESPECIAL I	7	21
	COMPETITIVO I	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				

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

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

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo	Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
		Patinaje para adelante				X	
Divertido/Juegos	15%	Patinaje para adelante con puck				X	
Entrenamiento de habilidades	40%	Patinaje para atrás				X	
Juegos en area pequeña	45%	Patinaje para atrás con puck				X	
Tactica/especificaciones partido	0%	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		
Sweep 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)

5 sesiones de entrenamiento semanales + competición

1 hora 15´ por sesión

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.

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.

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 / angulos	Defensa / Ataque	Pases/tiro	Uso del stick / juego alrededor de pc	Luchas / D / Fw	Manejo stick/patinaje	Tiro/ pases	Juego alrededor de portería	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	

Elemento Fisico

Flexibilidad general
Condition
Control corporal

Juegos de pelota
Competición
SAQ

Entrenamiento de fuerza

Elemento mental

Reunion de padres y jugador - 2 anuales
Entrevistas con jugadores - 2 anuales

Teoria de la tactica
Reunion sobre reglas y objetivo de equipo

- como preparar entrenamientos y partidos

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo	Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
		Patinaje para adelante					X
Divertido/juegos	10%	Patinaje para adelante con puck					X
Entrenamiento de habilidades	40%	Patinaje para atrás					X
Juegos en area pequeña	45%	Patinaje para atrás con puck					X
Tactica/especificaciones partido	5%	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		

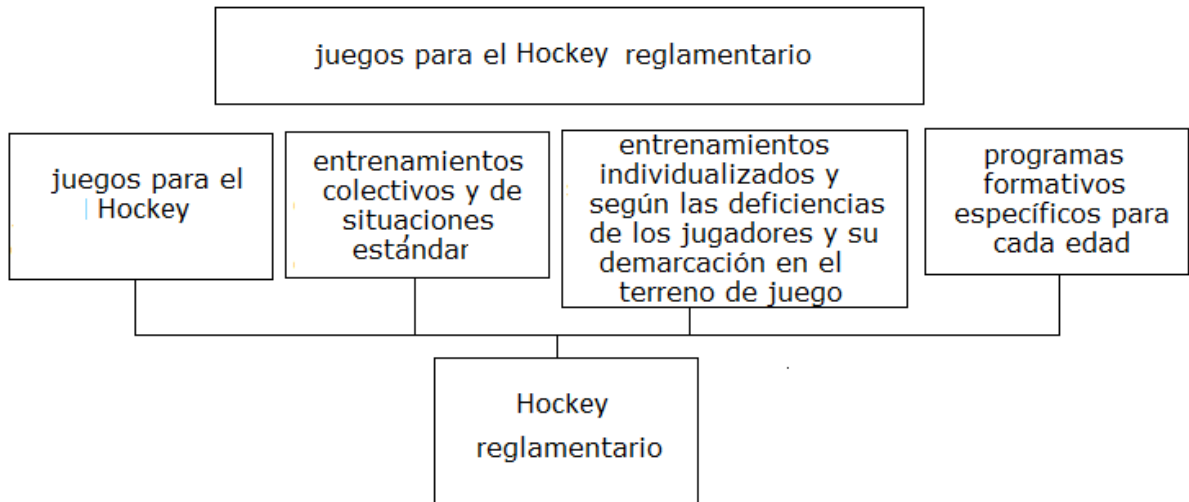
Punto de desarrollo individual

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 portería	Special Teams	Entrada a zona	Luchas/patinaje
Elemento Técnico	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

Elemento Físico

Flexibilidad general
Balance
Control corporal

Juegos de pelota
Competición
SAQ

Entrenamiento de fuerza
Condicionamiento

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

Concentrarse en

Construccion del entrenamiento	% en hielo	Master en patinaje	Nada	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
		Patinaje para adelante					X
Divertido/Juegos	5%	Patinaje para adelante con puck					X
Entrenamiento de habilidades	35%	Patinaje para atrás					X
Juegos en area pequeña	50%	Patinaje para atrás con puck					X
Tactica/especificaciones partido	10%	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
		Posición				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.

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)



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 lograr 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.
- 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 jugadoras nacidas en 2008 y anteriormente que integradas en las respectivas categorías mixtas del club, participan asimismo en la competición sénior femenina



CATEGORÍA: HOCKEY HOBBY

La sección de hockey hobby nace con el propósito de facilitar la práctica del hockey hielo no competitivo y social para adultos, hombres y mujeres.

Los objetivos y beneficios son los comunes a la práctica de deporte salud para adultos:

- Diversión y socialización
- Combatir el estrés
- Mejorar la autoestima
- Mejorar la salud

Los entrenamientos contemplarán la práctica de las habilidades técnicas básicas para del hockey hielo y los fundamentos técnicos mínimos imprescindibles para las competiciones internas entre los miembros de la sección y, en su caso, torneos con secciones hobby de otros clubes y ciudades. En caso necesario, se podrá completar con la práctica en la escuela de iniciación al patinaje con adultos.



PORTEROS Y PORTERAS

ENTRENAMIENTO DE PORTEROS Y PORTERAS:

En cada categoría 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 específico



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 GENERALES:

- Percibir y conocer el propio cuerpo a través del control y dominio de los esquemas motrices y posturales (equilibrio), con el uso de los patines como medio móvil. De esta manera, conseguir que los deportistas adquieran y perfeccionen, de forma progresiva y secuencial, todos los gestos y movimientos técnicos del patinaje artístico, sobre una amplia y variada base psicomotriz.
- Primar la formación personal y deportiva de los patinadores. Que, durante la temporada, los deportistas actúen en su plena capacidad tanto en los entrenamientos dentro como fuera del hielo.
- Inculcar a todos los patinadores valores educativos tales como el compañerismo, respeto al entrenador y a las normas, disciplina, saber ganar y perder, puntualidad y diversión-sacrificio.
- Crear los fundamentos para que se continúe mejorando la salud (especialmente la alimentación y preparación psicológica deportiva), la preparación, las capacidades y los resultados de los patinadores en temporadas posteriores, todo ello de manera equilibrada y racional, atendiendo a las fases sensibles del desarrollo y a las necesidades y posibilidades de cada categoría. Crear y acostumar a los patinadores a dinámicas básicas tales como la rutina de calentamiento y estiramientos antes y después de la actividad en el hielo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Desarrollar, mantener y aumentar las siguientes habilidades de manera diaria:
 - Flexibilidad, especialmente enfocada a la prevención de lesiones. Incrementar la tolerancia del cuerpo ante los impactos y extensiones.
 - Fuerza explosiva y reflejos
 - Resistencia física, potencia y definición muscular
- Aprobar las pruebas (tests) de nivel, alcanzando un nivel deportivo óptimo para cumplir con los requisitos de la RFEDH para acceder a las categorías de las competiciones.
- Desarrollar capacidades perceptivas generales como la espacialidad, temporalidad y percepción corporal, además, del cálculo de trayectorias teniendo en cuenta la velocidad del propio deportista y la de su entorno.



PROCEDIMIENTOS Y CONTENIDOS

- **Sesiones de trabajo en el hielo:** Se trabajará diariamente la condición física (proporcional al nivel y edad de cada patinador) y de la técnica, ubicándose tanto en el microciclo como en la macroestructura del entrenamiento, adaptándose en los casos en los que haya vistas a la competición. Estarán centradas en dos objetivos principales:
 - o La adquisición de las habilidades necesarias para realizar elementos técnicos progresivamente más complejos: Saltos, piruetas, giros, pasos y una amplia variedad de elementos coreográficos.
 - o La integración de dichos elementos técnicos dentro del programa de competición, que potencie los puntos fuertes del patinador y atenúe los débiles.

- **Sesiones de trabajo físico (“off-ice”) sin patines:** Constituirá un pilar fundamental para la mejora de la condición física (de nuevo, de manera proporcional al nivel y edad de cada patinador) y de su técnica (especialmente de saltos), además de ser un elemento vital para la prevención de lesiones, especialmente a partir de la adolescencia. Los materiales utilizados con frecuencia durante estas sesiones serán, entre otros:
 - Cuerda de saltar
 - Goma elástica
 - Circuito de correr
 - Escalera de
 - *Spinner* de madera de tamaño grande
 - *Spinner* pequeño
 - Colchoneta de yoga



SECCIÓN DE CURLING

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y PLANIFICACIÓN

La Sección de Curling inicia la temporada 2022/2023 dando un paso muy importante en orden a la mejora de la preparación de sus integrantes, al contar con la jugadora/entrenadora, Carmen Pérez, como responsable de dicha preparación.

La planificación y programación de los entrenamientos están condicionadas por el calendario de competiciones nacionales y regionales.

- Por consiguiente, los entrenamientos en estos tres primeros meses de la temporada se enfocarán a retomar con contacto con el medio, coger tono como equipo e ir preparando lo máximo posible las competiciones nacionales y regionales.
- En el segundo trimestre de la temporada tienen lugar sin solución de continuidad todos los campeonatos nacionales. Por ello, en enero los entrenamientos se orientarán a pulir individualmente algunos aspectos concretos relacionados con la suelta de la piedra, la línea y la comunicación con el resto de los compañeros, (detalles individuales que afectan colectivamente al equipo), y a la preparación conjunta de las parejas.
- En general, la planificación del entrenamiento se enfocará en primer lugar al trabajo individual y después se pasará a trabajar en equipo. El trabajo en equipo dependerá, asimismo, de la modalidad que deba prepararse en el campeonato que en cada caso se trate.
- Otra novedad en la presente temporada se plantea con la preparación psicológica, contando con la colaboración del psicólogo deportivo, José Ángel Sierra. El objetivo no es otro que afrontar los partidos lo mejor preparados en el aspecto mental. Si en el deporte en general la parte psicológica juega un papel muy importante, en el curling en particular podría decirse que es el 50% de las capacidades de un deportista, y la mayoría de las ocasiones no se trabaja nada.

CURLING JUNIOR

Se prevé la participación de los deportistas junior de la sección en los Training Camp programados mensualmente por la RFEDH (concentraciones nacionales para entrenar con el resto de deportistas de curling nacionales de su edad, o en algunas ocasiones con equipos nacionales absolutos).

INICIACIÓN AL CURLING

Desde siempre en el Club se ha tenido un espíritu firme en formar cantera y dar a conocer el deporte en la ciudad y sus alrededores. Esta temporada se prevén sesiones



de iniciación, guiadas por la jugadora-entrenadora Carmen Pérez, con ayuda del resto de deportistas de la sección. Las sesiones se desarrollarán los lunes y martes, de 20:00 a 21:00 horas.

En las sesiones se trabajarán:

- Valores del deporte.
- La posición del cuerpo
- La estabilidad
- Las salidas
- La suelta de la piedra
- Iniciación a la técnica del barrido
- Iniciación a la estrategia de juego



3.4.- ENTRENAMIENTOS, HORARIOS, NÚMEROS DE SESIONES

PRETEMPORADA CATEGORÍAS INFERIORES HOCKEY HIELO

Ofertados en julio y agosto a través de la empresa de servicios deportivos Arok Sport, cuyos socios Alejandro Carbonell, Gastón González y Pablo Pantoja, licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, son jugadores del CHJ y selección nacional.

PRETEMPORADA SÉNIOR HOCKEY HIELO

La planificación de la pretemporada del equipo sénior masculino se llevará a cabo por su entrenador y director técnico, D. Joni Hannuksela, 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

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 y valoración interna de los meses anteriores.

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.



HORARIOS ENTRENAMIENTOS EN HIELO DE LAS SECCIONES DE PATINAJE Y
HOCKEY HIELO SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DE 2022

LUNES:

14:45-16:00	Patinaje precompetición
16:00-16:45	Escuela Grupo A
16:45-18:00	S9+ Skills Classes: S11, S13, S15
18:15-19:15	Patinaje artístico competición
19:30-20:30	Skills Clinic S15, S18 + Taller porteros S15, S18
21:00-22:30	Sénior masculino-S20

MARTES

14:45-16:00	Patinaje precompetición
16:00-17:15	S9+ Skills Classes: S11, S13, S15
17:15-18:00	Escuela Grupo B
18:15-19:15	Escuela, nivel avanzado patinaje
19:15-20:30	Patinaje competición
21:00-22:30	Sénior masculino-S20

MIÉRCOLES

14:45-16:00	Patinaje precompetición
16:00-16:45	Escuela Grupo A
16:45-17:45	Patinaje Competición
17:45-18:45	Escuela, nivel avanzado patinaje
19:00-20:15	S15
20:30-21:30	S18/ Sénior Femenino Small area games+ Hockey Hobby

JUEVES

14:45-16:00	Patinaje precompetición
16:00-17:15	S9+ Skills Classes: S11, S13, S15
17:15-18:00	Escuela Grupo B
18:15-19:15	Patinaje Competición
19:30-20:45	S18
21:00-22:30	Sénior masculino-S20

VIERNES

7:00-8:00	Patinaje competición
14:45-16:00	Patinaje precompetición
16:00-17:00	S13
17:15-18:15	S15
18:30-19:30	S18
19:45-21:15	Sénior femenino
21:30-22:15	Sénior masculino
22:30-23:30	Veteranos

SÁBADO

8:00-9:30	Patinaje Solo Dance
9:30-10:00	Patinaje clases de refuerzo
10:00-13:30	Hockey Base + Clinic's porteros (dependiendo competiciones)



Por su parte la sección de patinaje artístico realiza sesiones de una hora de duración de preparación física en el propio pabellón de hielo, las tardes de lunes a jueves, y el viernes en la sala de espejos del complejo deportivo Armando Abadía.

Del mismo modo, el equipo sénior masculino utiliza la sala de musculación del polideportivo Olimpia por espacio de media hora antes de sus sesiones de entrenamiento en hielo.

La Sección de Curling prevé los siguientes horarios de entrenamiento:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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



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

DIRECCIÓN 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:

Joni Hannuksela

- Entrenador hockey hielo titulado por la Federación Finlandesa de Hockey Hielo.

Directora Técnica/ Entrenadora Escuela Iniciación y Patinaje Artístico:

Elisabet Martín-Mora

- Entrenadora profesional de alto nivel de Patinaje Artístico (ROPEC 2010 nº 010214)
- Técnica Nacional 1 (FEDH, 2011)
- Entrenadora Nacional de Ruedas N3 (RFEP, 2008)

Coordinador de categorías base de Hockey Hielo:

Guillermo Lope Giménez

- Entrenador nivel I FEDH



ENTRENADORES TITULADOS:

HOCKEY HIELO

- Enrique Pérez Chaparro. 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.
- Diego Coscojuela Barga, Nivel 1 del régimen transitorio de enseñanzas deportivas por el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña-C.S.D.
- Antonio Capillas Barón. Nivel II FEDH.
- 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

PATINAJE ARTÍSTICO

- Ángela Martín-Mora. Monitora Base FEDH. Entrenadora Nivel I. RFEP

AYUDANTES Y ENTRENADORES EN PRÁCTICAS:

- Bruno González, 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 y equipo nacional absoluto
- Anna Ruiz, portera del C.H. Jaca
- Iñaki Arrese, expatinador C.H.Jaca
- Leyre Romero, profesora Educación Física CPIP Monte Oroel
- Chase Davenport, jugador del C.H. Jaca
- José Luis Alonso, exportero del C.H. Jaca y equipo nacional absoluto.

Los certificados de antecedentes penales en materia sexual constituyen requisito imprescindible para formalizar la licencia federativa de todos los técnicos, por lo que han sido remitidos a la Federación Aragonesa de Deportes de Invierno en el proceso de tramitación.



ÁREA MÉDICA (colaboradores)

Médico:

- Pascual Puyuelo del Val.

Fisioterapeuta:

- José Luis Alonso Ara.

Podólogo:

- Ángel Méndez.

3.6.- EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PROGRAMAS. FORMACIÓN

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 y otras entidades, 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.



4.- PROYECTO SOCIAL

El desarrollo de un proyecto social se contempla desde una doble perspectiva: interna y externa.

PROYECTO SOCIAL INTERNO

Objetivos:

- Cohesionar el club
- Mejorar la relación entre las secciones deportivas
- Mejorar la relación entre los distintos agentes intervinientes (padres, deportistas, entrenadores, delegados, directivos...)
- Fomentar la implicación de las familias en las actividades del club
- Mejorar los sistemas de comunicación interna en general y uso de las redes sociales en particular.

Actividades

- Jornadas de convivencia
- Actividades lúdicas entre las secciones del club y sus agentes
- Fiestas de navidad y fin de temporada
- Mejorar los sistemas y canales de comunicación
- Reuniones de coordinación intersectoriales
- Charlas y reuniones informativas
- Desarrollo web y aplicaciones tecnológicas

PROYECTO SOCIAL EXTERNO

Objetivos

- Facilitar la inclusión de deportistas de familias desfavorecidas
- Reforzar las relaciones del club con otros clubes y agentes sociales
- Que el club sea un referente deportivo, pero también social
- Que el club sea percibido como portador de valores humanos
- Mejorar los sistemas de comunicación externa en general y uso de redes sociales en particular.

Actividades

- Establecer relaciones con los servicios sociales
- Renovar los convenios con clubes deportivos locales y aragoneses
- Iniciar gestiones para conveniar actividades de colaboración con asociaciones locales y comarcales de marcado interés social
- Participar en los órganos de debate sobre el sistema deportivo local
- Desarrollo web y aplicaciones tecnológicas