

# Programa Integral de Preparación del Deportista



## Actualizado por:

Lic. Mario Preval George (Entrenador/ EIDE de Santiago de Cuba).

Lic. Hermes Arrate Oquendo (Entrenador/ EIDE de La Habana).

**Programa de Enseñanza del Deportista**  
**Categoría: 9 – 10 años (Áreas deportivas).**

**Objetivos Específicos:**

1. Aprender las reglas básicas del Hockey.
2. Aprender el agarre del bastón.
3. Enseñar posición básica del hockeista.
4. Ejecutar la conducción (de derecha) llevando la pelota pegada al bastón.
5. Ejecutar la conducción llevando la pelota de izquierda.
6. Realizar el empuje de derecha.

## **Objetivos Específicos (cont.1):**

1. Realizar la recepción de izquierda.
2. Realizar la recepción de derecha.
3. Ejecutar el dribling.
4. Trabajar el golpeo natural de derecha.
5. Trabajar el golpeo natural por la izquierda.
6. Comenzar el trabajo la técnica del corner.
7. Comenzar el trabajo del penalty corner (ofensivo y defensivo).
8. Enseñar el penalty stroke.

## **Objetivos Específicos (cont.2):**

1. Realizar el tackle de derecha.
2. Realizar el tackle de izquierda.
3. Enseñar el auto pase.
4. Trabajar la posición fundamental del portero.
5. Trabajar las paradas básicas del portero.
6. Comenzar el trabajo de los juego de de mini hockey (5 vs 5) y (3 vs 3) en canchas baloncesto o tenis .
7. Iniciar el desarrollo de la formación de valores en los atletas.
8. Enseñar el penalty shoot out.

**Normativas**  
**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DEL DEPORTISTA**  
**CATEGORIA 9-10 AÑOS**

<b>ACTIVIDADES:</b>		
FISICA	TECNICA	TECNICA
20 metros	➤ Conducción 20 Metros	➤ Dribling entre obstáculos
60 metros	Agarre del bastón 2 ptos	Agarre del bastón 2 ptos
800 metros.	Posición básica 2 ptos.	Posición básica 2 ptos.
	Ejecución técnica 4 ptos	Ejecución técnica 4 ptos
	El tiempo 2 ptos.	El tiempo 2 ptos.

## Normativas:

<b>METABOLISMO ANAEROBIO ALACTACIDO (20 METROS)</b>									
<b>Masculino</b>				<b>Evaluación</b>		<b>Femenino</b>			
<b>Tiempo</b>				<b>E</b>	<b>P</b>	<b>Tiempo</b>			
<b>Menos de</b>			4".75	<b>MB</b>	<b>5</b>	<b>Menos de</b>			5".10
<b>de</b>	4".75	<b>a</b>	4".80	<b>B</b>	<b>4</b>	<b>de</b>	5".10	<b>a</b>	5".15
<b>de</b>	4".81	<b>a</b>	4".85	<b>R</b>	<b>3</b>	<b>de</b>	5".16	<b>a</b>	5".20
<b>de</b>	4".86	<b>a</b>	4".90	<b>M</b>	<b>2</b>	<b>de</b>	5".21	<b>a</b>	5".25
<b>Más de</b>			4".90	<b>MM</b>	<b>1</b>	<b>Más de</b>			5".25

**Observaciones:** Se realizarán 3 repeticiones y se tomará el mejor tiempo es para la evaluacion final esta prueba tendra un valor de dos punto para el mb y 1 punto para el b que sunado a la otras pruebas saldra la nota final que es en base a 10 puntos

## METABOLISMO ANAEROBIO ALACTACIDO (60 METROS)

Masculino				Evaluación		Femenino			
Tiempo				E	P	Tiempo			
Menos de			9".70	MB	5	Menos de			11".30
de	9".71	a	9".80	B	4	de	11".31	a	11".40
de	9".81	a	9".90	R	3	de	11".41	a	11".50
de	9".91	a	10".00	M	2	de	11".51	a	11".61
Más de			10".00	MM	1	Más de			11".61

**CAPACIDAD AEROBIA (800 mts. Masculino)  
(600 mts. Femenino)**

<b>Masculino</b>				<b>Evaluación</b>		<b>Femenino</b>			
<b>Tiempos</b>				<b>E</b>	<b>P</b>	<b>Tiempos</b>			
<b>Menos de</b>			4'.00	MB	5	<b>Menos de</b>			4.00
<b>de</b>	4'.00	a	4'.05	B	4	<b>de</b>	4'.00	a	4'.05
<b>de</b>	4'.06	a	4'.10	R	3	<b>de</b>	4'.06	a	4'.10
<b>de</b>	4'.11	a	4'.15	M	2	<b>de</b>	4'.11	a	4'.16
<b>Más de</b>			<b>4'.15</b>	<b>MM</b>		<b>Más de</b>			4'.16

## Planchas - Abdominales

Masculino				Evaluación		Femenino			
Repeticiones				E	P	Repeticiones			
Más de			16	MB	5	Más de			12
de	14	a	16	B	4	de	10	a	12
de	11	a	13	R	3	de	7	a	9
de	8	a	10	M	2	de	4	a	6
Menos de			8	MM	1	Menos de			4

## FUERZA PIERNAS (CUCLILLAS)

Masculino				Evaluación		Femenino			
Repeticiones				E	P	Repeticiones			
Más de			16	MB	5	Más de			12
de	14	a	16	B	4	de	10	a	12
de	11	a	13	R	3	de	7	a	9
de	8	a	10	M	2	de	4	a	7
Menos de			8	MM	1	Menos de			4

## Conducción de la pelota ( 20 metros)

MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempos	Puntos		Tiempos	Puntos
Menos de 4'' .90	5	<b>MB</b>	menos de 5'' .75	<b>5</b>
de 5'' 00 a 5'' .15	4	<b>B</b>	de 5'' .75 a 5'' .90	<b>4</b>
de 5'' 16 a 5'' . 20	3	<b>R</b>	de 5'' .91 a 6'' .00	<b>3</b>
de 5'' 21 a 5'' 25	2	<b>M</b>	de 6'' .01 a 6'' .05	<b>2</b>
Más de 5'' .25	<b>1</b>	<b>MM</b>	Más de 6'' .05	<b>1</b>

## Dribling entre 6 obstáculos (20 metros)

MASCULINO		Evaluación	FEMENINO	
Tiempos	Puntos		Tiempos	Puntos
Menos de 5'.30	5	MB	Menos de 6'. 70	5
de 5'.30 a 5'.40	4	B	de 6'.70 a 6'.80	4
de 5'.41 a 5'.50	3	R	de 6'.81 a 6'.90	3
de 5'.51 a 5'.60	2	M	de 6'.91 a 7'.00	2
Más de 5'.60	1	MM	Más de 7'.00	1

# **NUEVAS REGLAS DE** **JUEGOS**

1. Regla de los 5 metros.
2. Saque de corner.
3. Penalty shoot out.
4. Auto pase

GRACIAS