

Tipo de artículo: Artículo original

Recibido: 04/10/2021

Aceptado: 12/12/2021

## **Ejercicios para porteros de Hockey sobre césped en categoría 11-12 años, una propuesta**

### ***Exercises for Field Hockey goalkeepers in the 11-12 year old category, a proposal***

**Rodney Gutiérrez Leal <sup>1\*</sup>, Carmelo Diosdado Miranda Corrales <sup>2</sup>, Ogeidi Rojas Barrayarzaz <sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Lic. Profesor de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar "Héctor Ruíz Pérez" de Villa Clara. E-mail: [rodneygl@nauta.cu](mailto:rodneygl@nauta.cu) <https://orcid.org/0000-0002-0508-0033>

<sup>2</sup> MSc. Profesor Auxiliar. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. E-mail: [camcorrales@uclv.cu](mailto:camcorrales@uclv.cu) <https://orcid.org/0000-0003-3795-605X>

<sup>3</sup> Centro de capacitación del Turismo de Villa Clara, Alberto Delgado Delgado E-mail: [ogeidi@ehtvc.vcl.tur.cu](mailto:ogeidi@ehtvc.vcl.tur.cu) <https://orcid.org/0000-0002-8643-0815>

\* Autor para correspondencia: [rodneygl@nauta.cu](mailto:rodneygl@nauta.cu)

---

#### **Resumen**

El Hockey se define como un deporte donde dos equipos se enfrentan en un campo limitado y estandarizado, donde la actuación del portero es determinante, y resulta imprescindible enfocar el trabajo desde la iniciación en función de un desenvolvimiento técnico-táctico acorde a las características del juego. De ahí que el objetivo de esta investigación fue: determinar ejercicios para las acciones defensivas en los porteros de Hockey sobre césped de la categoría escolar 11-12 años contenido esencial para la modelación del entrenamiento. Se establecieron tres fases para el desarrollo de la investigación: a) análisis del estado actual y tratamiento de las acciones defensivas en los porteros de la categoría escolar 11-12 años en Villa Clara, donde se realizó análisis y revisión bibliográfica de diversos trabajos sobre la temática del Hockey sobre césped; b) fase de establecimiento de los ejercicios, mediante talleres metodológicos con 14 entrenadores de Hockey sobre césped de la provincia; c) valoración del resultado obtenido por el criterio de especialistas, todo lo cual permitió validar el resultado obtenido, constituyendo un elemento importante para el trabajo de los entrenadores de este deporte.

**Palabras clave:** entrenamiento técnico-táctico, hockey sobre césped, porteros, iniciación

## **Abstract**

*Hockey is defined as a sport where two teams face each other in a limited and standardized field, where the performance of the goalkeeper is decisive, and it is essential to focus the work from the beginning based on a technical-tactical development according to the characteristics of the game. . Hence, the objective of this research was: to determine exercises for defensive actions in field hockey goalkeepers in the 11-12 year old school category, essential content for modeling training. Three phases were established for the development of the research: a) analysis of the current state and treatment of the defensive actions in the goalkeepers of the 11-12 year old school category in Villa Clara, where an analysis and bibliographic review of various works on the field hockey theme; b) phase of establishing the exercises, through methodological workshops with 14 field hockey coaches from the province; c) assessment of the result obtained by the criteria of specialists, all of which allowed validating the result obtained, constituting an important element for the work of coaches in this sport.*

*Keywords: technical-tactical training, field hockey, goalkeepers, initiation*

---

## **Introducción**

El Hockey sobre césped es un deporte colectivo de colaboración/oposición, su juego se caracteriza por tener acciones individuales y de grupo y se define como un deporte donde dos equipos se enfrentan en un campo limitado y estandarizado; comúnmente clasificados en cuatro demarcaciones: portero, defensas, medios y delanteros (Sánchez, 2015). Alcanzar la victoria estará en dependencia del accionar individual de los jugadores en función del equipo (Estellano y Paniceres, 2017).

Su juego es muy dinámico y creativo, con acciones cambiantes caracterizadas por mucho contacto personal que exige una alta disciplina táctica, donde se alternan periodos de diferentes intensidades y altas demandas neuromusculares con periodos de menor intensidad (Taylor, Wright, Dischiavi y Townsend, 2017); (Haro, Torres, Casamichana, Romero, Morencos y Rodas, 2021).

En la actualidad la realización de estudios sobre el análisis de la acción de juego en este deporte, se ha incrementado. Se han realizado diversos estudios referentes a la acción de gol en este deporte, sin

embargo, la literatura científica existente sobre Hockey sobre césped no es tan abundante como en otros juegos deportivos. Tanto los entrenadores como investigadores enfatizan en la importancia del rol del portero en el éxito de sus equipos. La mayor parte de las investigaciones realizadas se enfocan en temáticas relacionadas con al jugador que lanza a portería en la acción de gol y el penalty corner (Estellano y Panicles, 2017); (González, Bermúdez, Martínez y Chiroso, 2017).

El parámetro más estudiado dentro de la acción de gol en Hockey sobre césped es la acción de penalty corner, ya que es una situación determinante para ganar un partido. Tanto los equipos ganadores como los perdedores obtienen más de la mitad de sus goles por acciones estratégicas, dentro de las cuales se incluyen los penalty corners. Si bien es posible encontrar estudios realizados acerca de las acciones de juego, en los que interviene de manera implícita la figura del portero, son escasos los trabajos dirigidos al abordaje de ejercicios para el entrenamiento de esta posición en particular (Echevarría, Tamayo y Jeffers, 2020).

El portero de Hockey sobre césped es el jugador base de un equipo y goza de una posición privilegiada por lo frecuente de sus intervenciones y la transcendencia de las mismas. Además de su bastón, él es el único que puede tocar la pelota con los pateos y los guantes dentro del área de portería. Su comportamiento influye especialmente más que cualquier otro jugador en el rendimiento del equipo lo que en la parte final puede influir entre un 50- 70 % en el resultado.

Es el encargado de defender su portería evitando que el equipo rival marque un gol. Lleva una indumentaria especial para protegerse y puede usar cualquier parte de su cuerpo para parar la bola sin obstruir una jugada, pero sólo puede hacerlo dentro del área de portería.

El portero de Hockey sobre césped juega un papel fundamental dentro del juego, es el encargado de defender contra todo ataque a la portería de su equipo y representa el 50 % de seguridad para el mismo. Como último defensor, su máxima preocupación la constituye el jugador que tiene la pelota y tiene gran incidencia en el fracaso o éxito del equipo, ya que el objetivo principal de este juego es anotar el gol y la función del mismo es evitarlo. Por lo tanto, debe tener una buena preparación

(teórica, técnico-táctica, física y psicológica) para poder cumplimentar sus funciones dentro del juego (Estellano y Paniceres, 2017); (Vázquez, 2018).

Tales características hacen del portero, el jugador más importante que se contrapone a la acción de gol ejecutada por los rivales. Sin embargo, en la revisión de los documentos emitidos para el análisis de los resultados del equipo 11-12 años de Hockey sobre césped de Villa Clara, perteneciente a la Escuela Integral de Deporte Escolar (EIDE) se expresa que existen dificultades en el accionar técnico-táctico de los porteros en su desempeño defensivo, luego de haber obtenido o recuperado la pelota. Quedando esta como una recomendación importante a solucionar por parte de los entrenadores y la Asociación Provincial del deporte en la provincia.

En otro orden de análisis, el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Hockey sobre césped, no contiene orientaciones precisas que le posibiliten a los entrenadores desarrollar las acciones técnico-tácticas defensivas dentro del proceso de preparación de los porteros escolares. De ahí que sea tan oportuno abordar el tema de acciones que conduzcan al perfeccionamiento de las acciones técnico-tácticas defensivas de los porteros, ya que es una necesidad derivada de las características de la actividad competitiva para enfrentar los retos actuales (Jiménez, 2011); Tamayo, Echevarría y Jeffers, 2019).

Como ha quedado evidenciado anteriormente, las investigaciones sobre el tema han sido encaminadas hacia el desempeño ofensivo del juego, quedando más relegadas las acciones defensivas, fundamentalmente en la figura del portero (Anido, 2014).

A pesar de que las acciones técnico-tácticas constituyen una dirección determinante del rendimiento a la defensiva de los porteros escolares en el Hockey sobre césped, no se aprecian orientaciones para el entrenamiento técnico-táctico defensivo de los mismos en esta categoría, lo que limita a los entrenadores en este sentido, así como la calidad de la preparación.

El deporte escolar crea las bases del relevo para los equipos nacionales, para lograrlo hay que desarrollar toda una serie de aspectos que van implícitos desde que el niño hace su entrada en una

instalación deportiva, por primera vez, hasta que su consolidación como jugador (Calero, 2019). En la iniciación deportiva se debe trabajar con mucha atención la asimilación de la técnica deportiva para su perfeccionamiento (Castejón, 2002). Por tanto, esto trae consigo la necesidad de dedicar mayor tiempo dentro de la preparación anual al entrenamiento técnico-táctico de los jugadores en especial de los porteros de Hockey sobre césped (Echevarría, Tamayo y Jeffers, 2020b).

Sin embargo, la metodología empleada por los entrenadores en el trabajo con los porteros en la provincia Villa Clara, es insuficiente (Estellano y Panicles, 2017); (Tamayo y Echevarría, 2020). En el proceso de aprendizaje en Hockey sobre césped, a pesar de contar con el PIPD, no se tiene presente un orden lógico de los fundamentos básicos de la enseñanza acorde a esta función específica, evidenciándose deficiencias en los porteros de la provincia Villa Clara.

El presente estudio sobre la figura del portero de Hockey se ajusta a la necesidad de contribuir al mejoramiento de su rendimiento. Por tanto, el objetivo del trabajo fue: determinar ejercicios técnico-tácticos para las acciones defensivas en los porteros de Hockey sobre césped del equipo de Villa Clara categoría 11-12, en correspondencia con las características específicas de su actuación en el juego.

La importancia de la investigación radica en que se proponen ejercicios para la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas del portero de Hockey sobre césped 11-12 años, basados en las acciones reales del juego a las que se enfrenta este jugador, para cumplir con su desempeño ofensivo y defensivo eficientemente en el partido.

## **Materiales y métodos**

Para desarrollar la investigación, se utilizó un enfoque de nivel descriptivo y de revisión bibliográfica sobre el entrenamiento defensivo del portero de Hockey sobre césped en categorías formativas. La investigación se desarrolló en tres fases, similar a otras con características similares. La primera tuvo como objetivo analizar la situación del estado actual del conocimiento y tratamiento de las acciones defensivas en los porteros de la categoría escolar, así como las necesidades de los entrenadores de la categoría de iniciación (11-12 años) del Hockey sobre césped en la provincia de Villa Clara, abarcó un período entre septiembre 2018 a febrero 2019.

Se realizó análisis y revisión bibliográfica de estudios que describen la temática del entrenamiento del portero, y han abordado de manera general dichas acciones. En esta fase también se realizó una entrevista a los entrenadores de la provincia Villa Clara, con cinco preguntas abiertas, que permitieron determinar la concepción utilizada en el entrenamiento técnico-táctico defensivo de los porteros. Se profundizó en el análisis de las demandas del juego y de los protocolos de entrenamiento empleados por entrenadores de Voleibol de Playa a este nivel en la provincia.

La segunda fase del proceso tuvo como objetivo el establecimiento de ejercicios técnico-tácticos para las acciones defensivas en los porteros de la categoría 11-12 años, que abarcó los meses de marzo – abril de 2019. Se desarrolló un intercambio en forma de taller, con los 14 entrenadores de la provincia, donde se incluyen los dos entrenadores de la EIDE del territorio, los cuales constituyen el 100% de la fuerza técnica que trabaja en este deporte en la provincia de Villa Clara. Todos Licenciados en Cultura Física y con edades comprendidas entre 25 y 55 años. Además de contar con una experiencia como entrenadores de Hockey sobre césped de entre 4 y 28 años. Estos entrenadores fueron utilizados para estructurar los ejercicios.

Se realizaron, dos Talleres Metodológicos en el marco de las actualizaciones técnicas provinciales que desarrolla este deporte. El primero de ellos se realizó en el mes de marzo, esta primera sesión de trabajo tuvo como objetivo la actualización sobre las tendencias actuales del juego de Hockey sobre césped y el análisis de los estudios que constituyen antecedentes. Aquí el investigador principal sirvió de moderador y conductor. El propósito fue actualizar a la fuerza técnica sobre la temática y las tendencias actuales del entrenamiento deportivo, de modo que pudieran más adelante, hacer valoraciones precisas para el establecimiento de los ejercicios.

El segundo taller se realizó en el mes de abril de 2019, en esta oportunidad la sesión de trabajo tuvo como objetivo establecer ejercicios característicos del accionar defensivo del portero en la categoría 11-12 años. En un primer momento se observaron, en proyección filmica, seis partidos de esta categoría, correspondientes a las discusiones de los dos partidos finales de los campeonatos del año 2016, 2017 y 2018. Aquí los entrenadores hicieron sus anotaciones identificado las principales

características del juego de los porteros, a partir del conocimiento previo aportado por los antecedentes.

En un segundo momento del taller, se produce la discusión, debate e intercambio con los entrenadores sobre algunas cuestiones importantes vistas anteriormente. Como resultado de las sesiones de trabajo con los entrenadores de la provincia y mediante la técnica Tormenta de Ideas, se establecieron ejercicios para el entrenamiento técnico-táctico defensivos de porteros de Hockey sobre césped en categoría 11-12 años.

En la tercera fase del proceso, se realizó una reunión de consulta con especialistas para valorar el resultado de la propuesta de ejercicios. Para ello se determinaron las características o requerimientos que estos debían poseer, para ser utilizados en la investigación. Se estableció el concepto de especialista como aquellas personas que tenían como requisito: poseer 20 años o más de experiencia en el ámbito de la Cultura Física y el Deporte, ostentar la categoría científica de Máster o Doctor en Ciencias de la Cultura Física, haber trabajado con Hockey sobre césped de iniciación de base, o haber estado vinculado a ello de alguna forma por al menos 5 años, tener conocimiento de los trabajos que constituyen antecedentes de la investigación y haber impartido docencia o realizado investigación relativa a la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

El grupo de especialistas estuvo compuesto por 11 miembros y fueron utilizados para obtener su valoración acerca del trabajo realizado, en cuanto a los siguientes aspectos:

- ✓ **Calidad formal**, si el resultado es apropiado a las características del entrenamiento técnico-táctico en el Hockey sobre césped de iniciación.
- ✓ **Utilidad práctica**, su utilización permite el entrenamiento técnico-táctico defensivos para porteros de Hockey sobre césped en categoría 11-12 años de manera contextualizada y tomar decisiones o establecer medidas para mejorar el entrenamiento.
- ✓ **Especificidad**, si el resultado es característico del accionar estructural y funcional de los jugadores de porteros de Hockey sobre césped en categoría 11-12.
- ✓ **Posibilidad de generalización**, si consideraban que el resultado tiene posibilidades de generalización en otros escenarios similares.

## Resultados y discusión

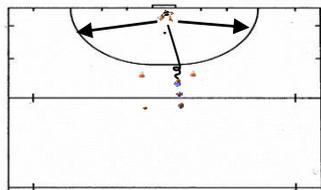
Como resultado de la primera fase de la investigación se pudo apreciar, en la entrevista realizada a los 14 entrenadores de la provincia, que presentan carencias en relación al tratamiento brindado, desde el punto de vista metodológico, a los ejercicios técnico-tácticos defensivos de los porteros de Hockey sobre césped en categoría 11-12 años.

La concepción fundamental utilizada por ellos radica en concebir el accionar de los porteros en correspondencia con las características propias de la actividad competitiva. Por otra parte, con la revisión bibliográfica se pudo constatar que los trabajos relacionados con la temática, no abordan la categoría de iniciación 11-12 años.

En el segundo momento del taller se resumen las siguientes características: el portero necesita gran rapidez de reacción y reflejos para lograr detener o frenar la pelota anticipadamente, fuerza de amortiguación para lograr una recepción precisa, concentración de la atención para coordinar sus movimientos y volumen de la atención de manera que pueda representarse con exactitud por donde es más fácil despejar o ver cuál de sus compañeros está en mejor posición de recibir el pase y salir al contraataque coincidiendo con Echevarría, Tamayo y Jeffers (2020a).

En la segunda fase fueron establecidos ejercicios técnico-tácticos defensivos para porteros de Hockey sobre césped en categoría 11-12 años, los que se muestran a continuación.

### Ejercicio 1.



**Nombre:** Despeje hacia el espacio libre.

**Objetivos:** Despejar una pelota lanzada por el atacante al espacio libre.

**Fundamentación:** Basado en una situación real de juego, el portero despeja a espacios libres una pelota lanzada por el atacante, procurando

que quede lo más distante posible.

**Metodología:** Los porteros despejan una pelota lanzada por la atacante al espacio libre distante del contrario, con desplazamiento.

*Aspectos que se acentúan.*

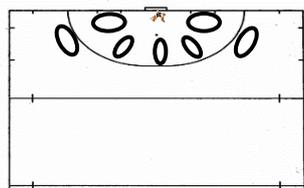
El portero que despeja la pelota debe:

- ✓ Mover el pie más cercano a la dirección del golpeo, para dirigir la pelota hacia el objetivo o espacio libre.
- ✓ Contacto visual con el atacante y el lugar hacia donde debe despejar la pelota.
- ✓ Técnica apropiada para despejar la pelota.
- ✓ Sirve de base a otros ejercicios y variantes más complejas en su ejecución. Con marca, 6-8 repeticiones. Participan 6 jugadores.

**Materiales:** Diez pelotas, dos equipos de porteros, terreno, seis obstáculos.

**Variantes:** Pueden ser **1 vs 1**, **1 vs 2** o en situación de **3 vs 2**.

### Ejercicio 2.



**Nombre:** Portero rey.

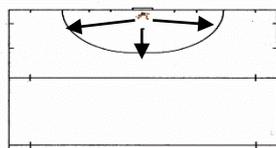
**Objetivos:** Desarrollar las habilidades de desplazamiento y anticipación.

**Fundamentación:** Basado en una situación real de juego, permite mayor tiempo de reacción ante las actuaciones del contrario, permitiendo al portero tener mayor tiempo para decidir la variable de actuación ante la situación de juego.

**Metodología:** Dos porteros se sitúan separados por una distancia de 6 metros, entre ellos dos se sitúa una bola, ambos se colocan en posición básica a la voz del entrenador, salen en carrera para tomar la bola y el que no la toma debe tocar la espalda del compañero antes de que rebase la línea de salida del que coge la bola. Se repite varias veces.

**Materiales:** Diez pelotas, dos equipos de porteros, terreno, seis obstáculos.

### Ejercicio 3.



**Nombre:** Despeje variado.

**Objetivos:** Desarrollar las habilidades de desplazamiento y anticipación.

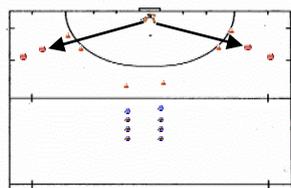
**Fundamentación:** Basado en una situación real de juego, el portero despeja una pelota lanzada por la atacante al espacio vacío o laterales.

**Metodología:** Se coloca un obstáculo especializado de forma longitudinal detrás del punto de penalty-stroke, el portero se coloca en la portería, el entrenador se coloca por el lado contrario separado a un metro. Cuando el portero esté listo el entrenador empieza a lanzar bolas contra el

obstáculo, las bolas toman efecto de forma que el portero debe aplicar una técnica de despeje adecuada según el tipo de bola. Se realizan tandas de 10 bolas.

**Materiales:** Diez pelotas, dos equipos de porteros, terreno, seis obstáculos.

#### Ejercicio 4.



**Nombre:** Pelotas dirigidas.

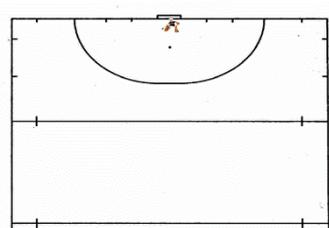
**Objetivos:** Desarrollar las habilidades de desplazamiento y anticipación.

**Fundamentación:** Basado en una situación real de juego, el portero desarrolla la habilidad para orientar los despejes en diferentes situaciones de juego logrando dirigirlo hacia direcciones que no compliquen la situación táctica defensiva del equipo.

**Metodología:** El portero se sitúa en portería, en el área se colocan dos mini porterías hacia donde debe ser dirigido el despeje, se golpean bolas despacio desde el borde del área y tan pronto se golpea se le indica al portero hacia dónde debe dirigir la bola, de forma que tendrá que elegir la técnica adecuada de despeje. Se cuenta el número de goles que hace el portero y se establece una competición entre porteros. No hay que lanzar más de 10 bolas cada vez.

**Materiales:** Diez pelotas, dos equipos de porteros, terreno, seis obstáculos.

#### Ejercicio 5.



**Nombre:** Desplazamiento y paradas.

**Objetivos:** Desarrollar las habilidades de desplazamiento y anticipación.

**Fundamentación:** Basado en una situación real de juego, permite el desarrollo de habilidades de anticipación en la ejecución de paradas de tiros a puertas a partir de condiciones variables.

**Metodología:** Se realiza una marca con "esparadrapo o cinta" en los postes entre la escuadra y la altura de los hombros del portero. El portero se coloca en el centro de la portería y a la voz del entrenador se desplaza lentamente tocando con el guante de la mano correspondiente la marca de la cinta, volviendo rápido al otro lado para detener una bola que el entrenador lanza con la mano a media, baja y máxima altura según sus posibilidades. Vuelve al centro y se realiza del lado contrario. No utilizar series de más de 8 bolas.

**Materiales:** Diez pelotas, dos equipos de porteros, terreno, seis obstáculos.

**Forma de calificación de los ejercicios.**

Bien (**B**): Si realiza la ejecución técnica con hasta 2 errores.

Regular (**R**): Si realiza la ejecución técnica con 3 ó 4 errores.

Mal (**M**): Si realiza la ejecución técnica con más de 4 errores

En la tercera fase, como resultado de la valoración por los especialistas, el 100% considera que en el resultado se aprecia una alta calidad formal de su estructuración, ya que incluyen los principales desplazamientos y paradas del portero durante la acción y pueden ser utilizadas en el entrenamiento técnico-táctico de los mismos, dándole a este un carácter modelado.

Consideran que el resultado posee una gran utilidad práctica, porque puede aportar información relevante para los entrenadores basada en las características del accionar de estos jugadores. Su utilización permitirá establecer valores de referencia para el entrenamiento técnico-táctico de los porteros a este nivel competitivo.

Valoraron que el resultado tiene especificidad, ya que en su estructuración se parte del análisis funcional del juego de Hockey sobre césped en la categoría escolar, además de considerar la lógica interna y las características del juego en la categoría 11-12 años. El 100% de los especialistas también consideró que este resultado cumple los propósitos para el que fue concebido y que pudiera contribuir al desarrollo de las habilidades técnico-tácticas en los porteros.

Finalmente plantearon que, si tiene grandes posibilidades de generalización, porque la concepción que sustenta el resultado puede ser aplicada en otros territorios, contextos y otras categorías. Además, resulta un elemento importante que debe contribuir a enriquecer las concepciones del PIPD, como documento rector de este deporte en Cuba.

De igual forma todos (100%) coincidieron en afirmar que la misma contribuye, a la solución de las insuficiencias detectadas, en el tratamiento de las acciones de los porteros en la defensa en el juego

de Hockey sobre césped, ya que permite por una parte, perfeccionar su juego en la defensa; así como desarrollar habilidades en los porteros para jugar con los pies, el bastón y apoyar al portador de la pelota cerca del área de 14,63 metros.

Se tomó en cuenta para la estructuración de los ejercicios, que en el accionar de juego existe un alto número de elementos estructurales como compañeros, adversarios, móvil y metas espaciales a defender y/o a atacar. Todo lo cual demanda que los jugadores estén sometidos a una constante toma de decisiones, para hacer efectivas sus acciones de juego, en un entorno de constante incertidumbre, que podrá ser respecto a la información proveniente medio físico, y/o respecto a la interacción con los compañeros y/o los adversarios.

En correspondencia con los planteamientos de otros autores como Sánchez (2015) y Matías (2018) tomar en cuenta estos elementos por parte de los entrenadores, les permitirá elegir cada ejercicio y cada actividad con total conocimiento de causa, en función del logro de sus objetivos propuestos. Generalmente los trabajos que abordan esta temática se enfocan en estudiar la acción del portero desde la perspectiva del número de goles encajados en función de la zona de tiro, del lugar por donde entra el lanzamiento y las técnicas utilizadas por el portero.

Los ejercicios diseñados para el tratamiento de las acciones defensivas de los porteros, enriquecen la escasa bibliografía especializada que sobre el tema en cuestión existe, lo cual beneficia, no solo el nivel de conocimiento de los entrenadores, sino que también en cierta medida, les permite a los jugadores, prepararse teóricamente para estudiar mejor el juego que se desarrolla en esta zona del campo de Hockey sobre césped, tan importante y defensora en la victoria o derrota del partido.

## **Conclusiones**

El estado de las acciones técnico-tácticas defensivas de los porteros de Hockey sobre césped categoría escolar 11-12 de la EIDE de Villa Clara se manifiestan con deficiencias en la concepción de los ejercicios para el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas defensivas de los porteros 11-12 años.

La propuesta de ejercicios técnico-tácticos para las acciones defensivas de los porteros en la categoría antes mencionada se determinó sobre la base de situaciones reales de juego y las exigencias funcionales defensivas del portero del Hockey sobre césped en la actualidad. Su fundamento y estructura propician el desarrollo de las acciones técnico-tácticas de defensa de los porteros a este nivel en correspondencia con las características específicas de su actuación en el juego.

La concepción de la propuesta de ejercicios para el tratamiento de las acciones técnico-tácticas de la defensa en los porteros, posee una alta utilidad práctica y representa una contribución metodológica al problema que se aborda, según el criterio expresado por los especialistas.

## Referencias

- Anido González, Y. R. (2014). *Ejercicios para mejorar las acciones técnicas de las porteras de Hockey*. (Trabajo de Diploma). UCCFD, Facultad de Cultura Física de Holguín.
- Calero, S. (2019). *Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado*. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Curso de Postgrado de la Maestría en Entrenamiento Deportivo. XIII Promoción (págs. 2-76). Quito: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. [https://www.researchgate.net/publicationhttp://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1128/320053667\\_Fundamentos\\_del\\_entrenamiento\\_optimizado\\_Como\\_lograr\\_un\\_alto\\_r](https://www.researchgate.net/publicationhttp://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1128/320053667_Fundamentos_del_entrenamiento_optimizado_Como_lograr_un_alto_rendimiento_deportivo_en_el_menor_tiempo_posible)  
[endimiento\\_deportivo\\_en\\_el\\_menor\\_tiempo\\_posible](https://www.researchgate.net/publicationhttp://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1128/320053667_Fundamentos_del_entrenamiento_optimizado_Como_lograr_un_alto_r)
- Castejón Oliva, F.J. (2002). Expertos y novatos en el proceso de enseñanza aprendizaje y su implicación en la iniciación deportiva. *Habilidad Motriz*, 20, 13-27. [https://www.colefandalucia.com/files/ugd/28d333\\_932ab6f1fd7d407483778e26f53f5da5.pdf](https://www.colefandalucia.com/files/ugd/28d333_932ab6f1fd7d407483778e26f53f5da5.pdf)
- Echevarría Ramírez, O., Tamayo Rodríguez, Y. S., y Jeffers Duarte, B. (2020a). Acercamiento a las particularidades de la iniciación deportiva y la selección del talento deportivo. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*. 11(3), 259-270. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1004/1020>
- Echevarría Ramírez, O., Tamayo Rodríguez, Y. S., y Jeffers Duarte, B. (2020b). La aprehensión en el proceso de enseñanza aprendizaje del Hockey sobre Césped en la iniciación deportiva de

base. Mundo FESC, 10(S1), 60-67.

<https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/397/471>

Estellano, M. y Panicerres, E. (2017). Metodología utilizada en la enseñanza del córner corto en categorías formativas femeninas de hockey sobre césped. Un estudio centrado en una sub14 femenina de Hockey. (Tesis de grado). IUACJ, Montevideo.

González, A., Bermúdez, S. G., Martínez, I., y Chiroso, L. J. (2017). Eficacia de los porteros en los Juegos ODESUR y Campeonato Panamericano de Balonmano en 2014. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4, 95-105. <https://revista-apunts.com/eficacia-de-los-porteros-en-los-juegos-odesur-y-campeonato-panamericano-de-balonmano-en-2014/>

Haro, X., Torres, L., Casamichana, D., Romero-Moraleda, B., Morencos, E., & Rodas, G. (2021). International Competition Kinematic Demands in Male Field Hockey. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 90-99. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.10)

Jiménez Jiménez, F. (2011). Análisis estructural de las situaciones de enseñanza en los deportes colectivos. *Acción Motriz*. (6). 39-57.

Sánchez Alarcos Díaz Pintado, J. V. (2015). *Pre índice que determinan la anticipación del portero de hockey hierba ante un golpeo de revés*. (Tesis de Doctorado). Universidad de Valencia. España.

Tamayo Rodríguez, Y. S., y Echevarría Ramírez, O. (2020). La modelación y el enfoque de sistemas en el proceso de enseñanza aprendizaje del hockey sobre césped desde el enfoque del aprendizaje desarrollador: la modelación y el enfoque de sistemas en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*. 11(2), 246-256. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/964/961>

Tamayo Rodríguez, Y. S., Echevarría Ramírez, O., y Jeffers Duarte, B. (2019). Un enfoque de aprendizaje desarrollador en la iniciación deportiva del hockey sobre césped (s/c) en el de base. En Arboleda Aparicio, J. C. (Eds.), *Contextualización investigativa en la Educación, Cultura Física y el Deporte IV Educación y Pedagogía 2019*. REDIPE (95857440), New York – Cal., 16-25.

- Taylor, J. B., Wright, A. A., Dischiavi, y Townsend, M. A. (2017). Activity Demands During Multi-Directional Team Sports: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47, 2533–2551. DOI 10.1007/s40279-017-0772-5
- Vázquez, M. (2018). *Análisis de la eficacia de acciones defensivas de las porteras de hockey femenino sobre hierba, en el panamericano sub-21 en el año 2016*. (Trabajo final de grado). Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.