

EL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL VALLE DEL CAUCA



EL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL VALLE DEL CAUCA DESDE SUS INICIOS HASTA LA ACTUALIDAD

SANDRA PATRICIA CIFUENTES CORTÉS



UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
SANTIAGO DE CALI

2013

EL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL VALLE DEL CAUCA DESDE SUS INICIOS HASTA LA ACTUALIDAD

SANDRA PATRICIA CIFUENTES CORTÉS

Monografía para optar al título de Licenciada en Educación Física y Deportes

Director de monografía

Profesor FRANCISCO AMU (Mg)



UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

SANTIAGO DE CALI

2013

DEDICATORIA

**A mi familia, a mis amigos
de hockey subacuático y a mi
entrenador.**

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a Dios por guiarme y fortalecerme ante la adversidad.

En segundo lugar a mis padres, por su constante apoyo y dedicación durante toda mi vida y en especial durante mi proceso de formación profesional.

En tercer lugar a los deportistas de hockey subacuático, las hermanas Isabel Cristina y Claudia Alvarado, Nayibe Castillo, Melissa Collazos, a los entrenadores Rubén Sánchez Andica y Jhon Eduar González, al señor Gonzalo Concha y al presidente de LIVAS (Liga Vallecaucana de Actividades Subacuáticas) Walter Roldán, por ayudarme a reconstruir a través de relatos orales y otras fuentes de recolección de datos, esta experiencia que el Valle del Cauca a liderado, y transmitido a través del tiempo, en la disciplina de las actividades subacuáticas, especialmente en la modalidad del hockey subacuático.

En cuarto lugar a mi director de trabajo de grado, por aportarme todos sus conocimientos en la elaboración de este legado escrito.

En quinto lugar a mi entrenador Jhon Eduar González por enseñarme y compartir sus conocimientos en este deporte, permitiéndome abrir mi mente a nuevas posibilidades de enseñanza y entrenamiento deportivo, y animándome a trabajar en equipo para posicionar nuevamente el hockey en el Valle del Cauca.

En sexto y último lugar, doy un especial agradecimiento a Melissa Collazos Cruz, jugadora de hockey subacuático, compañera de juego y gran amiga, quien desde un principio me apoyó en la elaboración de este legado escrito con entusiasmo y en beneficio de la difusión de este apasionante deporte: Hockey subacuático.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	11
1. HISTORIA DEL HOCKEY	14
1.1. DEFINICIÓN Y BREVE DESCRIPCIÓN DE HOCKEY SUBACUÁTICO.....	14
1.2. ORÍGENES DEL HOCKEY SUBACUÁTICO	14
1.3. EL HOCKEY SUBACUÁTICO EN COLOMBIA	19
1.3.1. Hockey subacuático en Bogotá – Colombia	20
1.3.2. Hockey en Medellín – Antioquia	21
1.3.3. El hockey en Cali- Valle del Cauca.....	23
1.4. HISTORIA DEL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA.....	25
1.5. CONFORMACIÓN DEL EQUIPO FEMENINO EN EL DEPARTAMENTO DEL VALLE EN LA ACTUALIDAD	42
2. GENERALIDADES DEL HOCKEY SUBACUÁTICO	44
2.1. Organismos reguladores del hockey subacuático	44
2.1. 1. LA CMAS.....	44
2.1.2. FEDECAS.....	45
2.2. ASPECTOS RELEVANTES DEL REGLAMENTO PARA HOCKEY SUBACUÁTICO	46
2.3. BENEFICIOS DEL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL DESARROLLO PSICOSOCIAL Y BIOFÍSICO DE SUS PRACTICANTES.	59
2.4. CARACTERÍSTICAS TÉCNICO - TÁCTICAS DE UN JUGADOR DE HOCKEY SUBACUÁTICO SEGÚN LAS POSICIONES DE JUEGO.....	62
3. COMPONENTES DEL HOCKEY SUBACUÁTICO	65
3.1. EQUIPAMIENTO PARA HOCKEY SUBACUÁTICO.....	65
3.2 EVOLUCIÓN DE LOS IMPLEMENTOS DE JUEGO EN EL VALLE DEL CAUCA.....	68
3.2.1 El stick	68
3.2.2 Los guantes.....	70
3.2.3 La pastilla	71

3.2.4 El gorro	72
3.3. ASPECTOS GENERALES PARA JUGAR	73
3.4. LA TÉCNICA DEL HOCKEY SUBACUÁTICO.....	76
3.4.1. Técnica general.....	77
3.4.1.1. Inmersión vertical cabeza abajo o maniobra de marcante	78
3.4.1.2. Inmersión vertical cabeza arriba	80
3.4.1.3. La importancia de la natación en el hockey subacuático	81
3.4.1.4 Técnica de los giros sin y con la pastilla.....	83
3.4.2 Técnica específica	84
3.4.2.1 Técnica individual	84
3.4.2.2. Técnica grupal	112
3.5. POSICIONES Y FUNCIONES DE LOS JUGADORES	114
3.5.1. Defensa (DF).....	115
3.5.2. Pívot o Medio (P).....	115
3.5.3. Delanteros (D)	115
3.6. LA TÁCTICA DEL HOCKEY SUBACUÁTICO.....	116
3.6.1. La marcación individual	117
3.6.2. La marcación grupal.....	118
3.6.4 La Rueda.....	120
3.6.5. Formación 1-2-3	121
3.6.6 Formación 2-1 2-1	122
3.6.7. Formación en cruz o 1- 1 -3 -1	123
3.6.8. Formación en V o 1-1-2-2	124
3.7. PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DE LOS JUGADORES DE HOCKEY	124
CONCLUSIONES	132
RECOMENDACIONES.....	134
BIBLIOGRAFÍA	135

GLOSARIO

APNEA: es la suspensión voluntaria de la respiración. Como deporte extremo la Apnea o buceo a pulmón (freediving) es uno de los deportes extremos emergentes más populares, el cual tiene como base la suspensión voluntaria de la respiración dentro del agua mientras se recorren diversas distancias o se desciende hasta grandes profundidades.

CHUTE: realizar un lanzamiento de un balón. En el caso del hockey subacuático chutar significa lanzar la pastilla o disco.

DEPORTES ACICLICOS: son aquellos que se caracterizan por la compleja organización de las acciones motrices y la intensidad del trabajo realizado en poco tiempo y en condiciones de competencia. Presentan una diversidad de acciones técnicas como es el caso del fútbol, el baloncesto y el hockey subacuático.

FINTA: ademán o amago para engañar, sobre todo en algunos deportes como el fútbol, el baloncesto, y el hockey en asfalto y en agua.

HIDRODINAMICA: es la ciencia que estudia los fenómenos que se producen cuando un cuerpo está sumergido en un medio líquido y adquiere movimiento.

HIDROSTÁTICA: la fuerza hidrostática de un cuerpo en un fluido es la misma en todas las direcciones.

INMERSIÓN: introducirse en el agua

OCTOPUSH: denominación del juego de hockey subacuático.

PUCK: tejo, pastilla

PUSH: empujar.

REGATE: movimiento rápido y brusco hecho con el cuerpo para esquivar algo. En deporte es una finta que hace un jugador para no dejar arrebatarse el balón, o en caso particular del hockey subacuático para no dejarse quitar la pastilla.

RELEVO: corredor o nadador que releva a otro.

ROTACIÓN: movimiento de un cuerpo que da vueltas alrededor de su eje.

SISTEMAS DE JUEGO: tácticas y estrategias que utiliza un equipo de manera habitual y que le confieren un carácter de juego determinado.

SISTEMA ANAERÓBICO LÁCTICO O GLUCOLISIS ANAERÓBICA: este sistema energético se presenta en aquellas actividades que tienen una duración entre 30 segundos y 1 o 2 minutos. Además produce menos cantidad de energía por unidad de sustrato, es decir, menos ATP que el sistema aeróbico y como resultado metabólico final se forma ácido láctico, que es una acidosis que limita la capacidad de realizar ejercicio produciendo fatiga muscular.

SISTEMA ANAERÓBICO ALÁCTICO: vía metabólica por medio de la cual el organismo obtiene energía, sin la utilización de oxígeno y sin generar sustancias residuales. No tiene acumulación de ácido láctico. Su principal fuente energética son las reservas musculares de ATP y de Fosfocreatina.

SNORKEL: es un tubo utilizado en actividades subacuáticas que sirve para respirar en la superficie del agua.

STICK: palo de madera de aproximadamente 35 cm de longitud, en forma de gancho utilizado para jugar Hockey subacuático.

TECNICA: conjunto de procedimientos o recursos de los que se sirve una ciencia, un arte, un deporte o un oficio. Habilidad para hacer uso de estos procedimientos.

TIMING: en hockey subacuático es la relación que existe entre tiempo y espacio para ejecutar una acción de juego.

RESUMEN

El presente trabajo abarca la historia del hockey subacuático a partir de entrevistas a jugadores y entrenadores que a lo largo de los años han asumido la responsabilidad de difundir con entusiasmo y dedicación este deporte, se reseña sus inicios, su desarrollo y su situación actual específicamente en el Valle del Cauca; destacando el rol que desempeñó la mujer en la región noroccidental, al ser pionera e introducir este deporte en Cali, liderando las competencias a nivel nacional. Además de exponer el componente histórico de esta actividad subacuática, se abordarán los elementos referentes a la técnica, táctica, estrategias y demás aspectos que constituyen la estructura del juego; teniendo en cuenta la reglamentación y sus entes reguladores.

PALABRAS CLAVE: Actividades Subacuáticas, Historia del hockey subacuático, Natación, Equipo de buceo, Técnica y Táctica, Reglamento.

INTRODUCCIÓN

Las actividades subacuáticas se constituyen en una disciplina que se desarrolla bajo el agua y le brinda a sus practicantes la libertad de moverse en tres dimensiones como es el caso del hockey subacuático.

Algunas modalidades de las actividades subacuáticas, que se practican en Colombia y en el mundo son: natación con aletas, apnea, pesca submarina, caza fotográfica, orientación subacuática, rugby subacuático y el hockey subacuático, en esta última se centrará este documento, mostrando sus beneficios como práctica deportiva que desarrolla y potencia múltiples cualidades y capacidades en el ser humano.

En este sentido, el propósito fundamental de este trabajo es lograr una aproximación al hockey subacuático en el país y especialmente en el departamento del Valle del Cauca, exponiendo mediante los datos históricos, los aciertos y desaciertos que ha atravesado esta modalidad, destacando su grandiosa complejidad y a su vez la gran accesibilidad, siendo éste un deporte que no discrimina edad, género o raza, sino que busca incluir e introducir a las personas en un mundo que les permite explorar todas las posibilidades de movimiento, en un medio distinto al habitual: “el medio subacuático”.

A lo largo del tiempo se ha podido evidenciar cómo el hockey subacuático ha tenido una gran evolución, desde su reglamentación hasta el aprendizaje técnico-táctico como deporte de conjunto y de contacto. No obstante, pese a que tiene una relevancia absoluta en el desarrollo integral de quienes lo practican, sus múltiples beneficios y la complejidad de su ejecución aún no son reconocidos, como si sucede en el caso de otras disciplinas o modalidades subacuáticas.

Ahora bien, este texto se basa fundamentalmente en dos autores, Beatriz Cristina Pérez y Alejandro Escobar Chavarriaga; que presentan el hockey subacuático como un deporte que aporta al desarrollo bio- psico- social de quienes lo practican. Por un lado, Beatriz Cristina, con su trabajo “Hockey subacuático, una excelente opción para continuar desarrollándose” compilado en el libro *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas* por Juan Antonio Moreno Murcia y Luis Miguel Marín de Oliveira. Y por otro lado, Alejandro Escobar Chavarriaga con el compilado *Hockey Subacuático*.

Es preciso señalar que existen escasas fuentes bibliográficas de esta modalidad subacuática, por lo cual, fue necesario acudir a fuentes primarias

como herramientas de recopilación de información, que registran el patrimonio oral de entrenadores y deportistas que desde sus inicios hasta hoy han logrado la pervivencia de esta práctica subacuática en el Valle del Cauca.

En aras de introducir al lector de manera clara a la historia y sentido del hockey subacuático, la estructura de este texto se ha organizado en tres capítulos: la historia del hockey a nivel mundial, nacional y regional, las generalidades del hockey subacuático, y la aplicabilidad como deporte extremo de conjunto.

En el primer capítulo se expone el concepto del hockey subacuático y los registros históricos que dan cuenta de sus orígenes, expansión hacia otros lugares y evolución a través del tiempo, con el ánimo de brindar no sólo una mirada global a este deporte extremo, sino también de hacer un acercamiento al proceso que tiene esta disciplina a nivel nacional y especialmente a nivel local.

Por ello, en un primer momento se hará un breve recorrido de esta modalidad en los diversos países donde se practica, mostrando las transformaciones que ha tenido desde sus inicios hasta la actualidad; luego, se dará a conocer el curso del hockey en Colombia: su difusión y crecimiento en las diversas regiones que lo practican, centrando la atención en el Valle del Cauca, departamento que tuvo el liderazgo en algún momento de la historia del hockey subacuático colombiano, poniendo en evidencia el papel tan relevante que desempeñó la mujer al ser precursora de este deporte en la región y el país.

Finalmente, desde la fuente oral, se mostrará la mirada de los actores de esta práctica, especialmente de aquellos que han hecho posible la permanencia y crecimiento de este deporte a través del tiempo a pesar de los múltiples inconvenientes, por medio de entrevistas a los entrenadores y algunos jugadores que iniciaron este deporte en el departamento del Valle del Cauca. Al mismo tiempo se dará a conocer el desarrollo de algunos eventos realizados a nivel nacional y regional, en los que ha participado el departamento del Valle del Cauca para impulsar esta interesante y compleja práctica de las actividades subacuáticas.

En el segundo capítulo se exponen aspectos generales de la práctica de este deporte como son sus entes reguladores, los aspectos más relevantes del reglamento y la competencia, los múltiples beneficios que su práctica promueve, y finalmente, algunos rasgos característicos técnicos de los jugadores de hockey, de acuerdo a las diversas posiciones del juego.

En el tercer capítulo se hablará sobre los componentes en el hockey subacuático, realizando un acercamiento a la práctica de éste, deslindando los principales elementos que intervienen en el juego: la metodología del juego, La

evolución de los implementos utilizados en este deporte, las posiciones y funciones de los jugadores, la técnica y la táctica de juego. Finalmente, se mostrará la preparación física de un jugador de hockey subacuático.

Todo ello con el propósito de conservar en la memoria escrita un legado deportivo invaluable, que ha sido fruto de la constancia, disciplina y entrega hacia esta práctica, desconocida por muchos y que pocos resguardan en sus mentes. Este trabajo es una aproximación al hockey subacuático y no tiene otro camino más que el de impulsar el hockey subacuático en el Valle del Cauca, para que así mismo sea transmitido y difundido generación tras generación.

1. HISTORIA DEL HOCKEY

1.1. DEFINICIÓN Y BREVE DESCRIPCIÓN DE HOCKEY SUBACUÁTICO

De acuerdo a las Reglas Internacionales de Hockey Subacuático establecidas por la CMAS¹, el hockey subacuático es un deporte de conjunto que se juega en el fondo de una piscina, suspendiendo voluntariamente la respiración en períodos cortos de tiempo. Es un deporte de contacto que se juega con dos equipos de 6 jugadores y 4 suplentes cada uno, quienes están dotados con un equipo básico de buceo; bi - aletas, careta, y snorkel (tubo para respirar). El objetivo principal de este juego es empujar o pasar una pastilla de plomo (disco/ puck) a lo largo del fondo de la piscina, mediante el uso de un palo (paleta/stik) de hockey subacuático hasta realizar el gol en la portería del equipo contrario.

1.2. ORÍGENES DEL HOCKEY SUBACUÁTICO

Los registros históricos hallados sobre el hockey subacuático (*), señalan que fue inventado en 1954 por Alan Blake, integrante de la fuerza marina de Gran Bretaña y del Club Southsea Sub-Aqua recién formado. Al principio se le denominó a este deporte “Octopush”, este nombre se debe a que en la reglas originales se jugaban equipos de ocho jugadores (octo), cuyo objetivo era desplazar o empujar (push) con un palo (stick) un disco de plomo no cubierto hacia lo que hoy se conoce como cancha, y en los inicios denominaban “cuttle” y posteriormente un barranco.

Alan Blake narra cómo nació Octopush². En el cierre del verano de 1954, una tarde después de haber buceado y ante la preocupación de estar seis meses confinados en una piscina debido al invierno, surge un nuevo juego entre un grupo de buzos –conocedores de las leyes físicas hidrostáticas - que les permite no sólo mejorar sus destrezas y habilidades acuáticas, sino además evitar el riesgo durante las inmersiones frente a los cambios que presenta el organismo cuando es sometido a diferentes presiones. A partir de ese

¹ REGLAMENTO INTERNACIONAL PARA HOCKEY SUBACUÁTICO. (julio, 2011). Edición 10. Volumen1. Versión10.00.

(*) La gran mayoría de datos históricos sobre esta modalidad subacuática se hallan en portales web, debido a que no se tienen mayores registros en libros sobre ésta.

² BLAKE, Alan. The evolution of octopush [La evolución de octopush] [citado el 16,01,2013] disponible en internet: <<http://octopush.awardspace.com/fullenglish.htm>>.

momento en el que Alan Blake presenta junto a su esposa su invención de Octopush a sus compañeros de buceo Jack y Ena Willis, Frank y Hazel Lilleker - en ese entonces las mujeres también eran miembros activos del club de buceo southsea- deciden jugarlo y determinar unas reglas para mejorarlo.

“... En 1954 nosotros nos permitíamos el lujo de tener cada uno su equipo básico, careta, aletas y tubo respirador (snorkel), después acordamos dar las pautas sobre algunas reglas”³.

“ ... Nosotros éramos conscientes de nuestro nuevo ambiente en la academia, y nos identificábamos con una palabra que nos uniera al mar y nos divorciara de la tierra. El nombre y realmente el propio juego se desarrolló alrededor de la palabra Octopush”⁴.

Fue en septiembre del mismo año en el que se presentó el juego Octopush a los miembros de la Marina Británica y a la junta directiva del club de buceo Southsea, quien contaba con otras disciplinas como hockey en césped o asfalto, y también hockey sobre hielo pero en ningún momento pensaron implementar el hockey bajo el agua. De esta manera, a través del tiempo y ante la similitud de los elementos con los que se jugaban las anteriores disciplinas (tejo o disco, palo o paleta) se le denominó al juego de Octopush, hockey subacuático o underwater hockey.

Observamos entonces, lo que en un inicio se implementó como entrenamiento en la Academia de Cadetes para mejorar sus habilidades acuáticas y de buceo, tomó una fuerza tal, que poco a poco se instauró como un deporte competitivo practicado por muchos buzos.

Los 4 primeros jugadores de octopush o Underwater hockey fueron: John Ventham, Alan Blake, Jack Willis, y Frank Lilleker⁵. (véase figura.1)

³ BLAKE, Alan. Historia del hockey. Citado por OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y CHAVARRIAGA ESCOBAR, Alejandro. Hockey subacuático. Editorial kinesis.2006. p.13.

⁴ *Ibíd.* p. 13.

⁵ [citado el 16-01-2013] disponible en internet: <<http://octopush.awardspace.com/>>



Figura 1. Primeros 4 buzos que jugaron Octopush.

Fuente: [consultado el 14 – 01- 2013] disponible en internet:
<http://octopush.awardspace.com>

De acuerdo a la publicación encontrada en línea⁶ en el año de 1954 en la época de invierno, se dio inicio a las competencias y aplicación de las primeras reglas del juego Octopush, con dos equipos en ambas ramas; Bournemouth y Brighton, haciendo demostraciones e invitando cada vez más a nuevas personas para que practicaran este deporte. En marzo de 1955 se presentó por primera vez una demostración de Octopush en la piscina del Club Southsea y a partir de este momento se empezó a difundir esta práctica haciendo presentaciones en cada uno de los torneos y eventos de natación en Gran Bretaña.

El hockey subacuático⁷ es un deporte de gran popularidad en el Reino Unido, Canadá, Sudáfrica, los EE. UU, Nueva Zelanda, Australia y Francia, así como en menor grado en otros países como Argentina, Colombia, Brasil, España, Japón, Singapur, Hungría, las Filipinas, Bélgica, Alemania, Italia, Irlanda, Portugal, Serbia, Eslovenia, Suiza, la República Checa, Turquía, y Zimbawe, entre otros países. Este juego llegó a Canadá en 1962 vía NormLiebeck, un instructor de buceo con botellas de oxígeno, australiano poco convencional y dueño de la tienda de la zambullida, introdujo el deporte en un club de la

⁶ [Citado el 14,01,2013] Disponible en internet: <http://www8.knowledgres.com/00311807/ClubSubAquaBritanico> <<http://www2.knowledgres.com/00307676/HockeySubmarino>>. La información recopilada sobre la historia del hockey y sus orígenes es tomada fundamentalmente de este enlace.

⁷ *Ibíd.* (s.p)

zambullida de Vancouver. Diez años más tarde, se formó la Asociación de Hockey Submarina de Columbia Británica (UHABC).

De acuerdo con Ochoa⁸, en Sudáfrica este deporte llegó gracias a un artículo que se publicó en 1961 en el magazín SkínDiver American, en el cual se invitaba a jugar hockey. En un comienzo esta práctica solo estaba permitida para personas que estuvieran certificadas como buzos y fueron éstos quienes se organizaron y posteriormente crearon el club Normaliar Underwater y el club Durban Undersea, quienes se encargaron de difundir este deporte a través del tiempo dando paso a la creación de nuevos clubes.

En 1964 el club Normaliar Underwater organizó el primer torneo de Interclubes en Sudáfrica, el cual contó con la participación de 6 equipos, de los cuales dos eran miembros de la asociación de buzos del club Durban Undersea, tres pertenecían al club Normaliar Underwater y un equipo representó al club Hahoos.

En el año de 1968 se jugó el segundo torneo de Interclubes en Johannesburgo Sudáfrica, en el que se dio inicio al primer encuentro femenino con la representación de un equipo local y uno del club Durban Undersea. Desde este momento el hockey subacuático empezó a ser practicado por las mujeres y a difundirse con mayor fuerza en diferentes campeonatos de natación de Europa mediante la gestión de clubes y deportistas.

En la historia del hockey, los campeonatos del mundo se han sostenido cada dos años, en la Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS)⁹.

Teniendo en cuenta los registros sobre los campeonatos¹⁰ los mundiales en los que ha participado Colombia son:

- En 1990, en Montreal Canadá, en el cual participó solo con el grupo élite Masculino.
- En 1992, en el mundial de Wellington –Nueva Zelanda con el grupo élite masculino y élite femenino.
- En 1994, mundial de Grand Couronne - Francia, en este participó solo el grupo élite masculino.

⁸ OCHOA RUIZ, Carlos Alberto, CHAVARRIAGA, Alejandro. Hockey subacuático. Historia del Hockey Subacuático. Editorial Kinesis.2006. p. 14.

⁹ [Citado el 14,01,2013] Disponible en internet: (<http://www8.knowledgres.com/00311807/ClubSubAquaBritanico><<http://www2.knowledgres.com/00307676/HockeySubmarino>>)

¹⁰ OCHOA. Op.cit., p 19-21.

- En 1996, mundial celebrado en Durban – Sudáfrica, donde hubo participación únicamente del grupo élite masculino.
- En 1998, Se celebró un mundial en San José – Estados Unidos, con participación de ambos grupos, élite hombres y élite mujeres.
- En el 2000 se llevó a cabo el mundial en Hobart - Australia, nuevamente Colombia participó únicamente con el grupo élite hombres.
- En el 2002 Se celebró un mundial en Calgary – Canadá, esta vez con la participación en ambas ramas (élite mujeres y hombres).
- En el 2006, en agosto se celebró el 14to Campeonato de Hockey Submarino mundial en Sheffield, Inglaterra¹¹, 44 equipos compitieron en seis edades y categorías sexuales, incluyendo a Colombia.
- En el 2008 se realizó el campeonato del mundo en Durban, Sudáfrica. Los ganadores de las divisiones de la Elite (y por lo tanto Campeones del mundo corrientes) fueron Australia en la división Femenina y Francia en la división (Abierta) Masculina. En este último campeonato mundial, que fue el 15to campeonato mundial de Hockey Subacuático avalado por la World Aquachallenge Association participaron:

“...3 categorías (élite, masters y sub-19) y ambas ramas (femenina y masculina) se confirmó la participación de 13 naciones (Argentina, Australia, Canadá, Colombia, Francia, Gran Bretaña, Namibia, Holanda, Nueva Zelanda, Sudáfrica, España, Estados Unidos y Zimbabwe), sumando un total de 36 equipos”.¹²
- En el 2011 en Agosto se realizó el 17vo campeonato mundial elite de hockey subacuático (CMAS 17h UnderWater Hockey Elite World Championship) en Coímbra, Portugal.
- En Agosto del 23 al 1 de septiembre de 2013 se realizó 18vo mundial de hockey subacuático en Eger, Hungría.

“En la jornada final Nueva Zelanda se tituló en 4 categorías y logró el subcampeonato en otras 2, de las 8 categorías de competencia; siendo el país más destacado seguido de Australia, Campeona en 2 categorías, subcampeona en una y tercera en 4; mientras que Colombia logró un

¹¹ [Citado el 14,01,2013] Disponible en internet: (<http://www8.knowledgres.com/00311807/ClubSubAquaBritanico><<http://www2.knowledgres.com/00307676/HockeySubmarino>>)

¹² CEDEÑO ORTIZ, Miguel Alberto. Revista digital. Publicado 25 Abril de 2008. [Citado el 7 de abril de 2013] Disponible en internet: <<http://www.sportalsub.net/blog/2008/04/25/tiempo-de-hockey-subacuatico>>

resultado histórico al titularse Campeona en la categoría sub19 masculino y logrando además 2 subcampeonatos (sub19 femenino, sub23 femenino) y un tercer lugar (sub23 masculino), siendo medallista en 4 de las 8 categorías en las que participaron, ocupando también los puestos 6 en élite masculino, 5 en élite femenino, 5 en master masculino y 4 en master femenino lo que los ubica como una de las grandes potencias actualmente en este deporte subacuático”¹³.

1.3. EL HOCKEY SUBACUÁTICO EN COLOMBIA

Algunas fuentes afirman que este deporte fue traído a Colombia a finales del año 1987, por el señor Gonzalo Concha, quien había observado una práctica de hockey subacuático del equipo canadiense, mientras asistía a una reunión de la CMAS (Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas) en Canadá, como representante de FEDECAS (Federación Colombiana de Actividades subacuáticas). Sin embargo, existen otras fuentes orales que aseguran que el hockey subacuático llega al Valle del Cauca mucho antes, aproximadamente en el año 1981. La historia, narrada por una de las mejores deportistas de esta actividad subacuática -Isabel Cristina Alvarado, perteneciente en ese entonces al club Hipocampos de Valle- expone que Santiago de Cali fue la primera ciudad que puso en práctica este deporte y posteriormente lo difunde hacia otras ciudades como Medellín.

Según Ochoa¹⁴, el mismo Gonzalo Concha presenta esta actividad subacuática para que se lleve a cabo en Medellín, durante una reunión con LASA (Liga de Actividades Subacuáticas de Antioquia). A partir de este momento, el hockey subacuático comienza a tener gran acogida en ésta ciudad y a practicarse en diversos clubes, difundiéndose en otros departamentos. En 1990 se conforma la primera selección Colombia de hockey subacuático, que representó a nuestro país en el Mundial Montreal– Canadá con los mejores deportistas del departamento de Valle del Cauca. En 1992, en el mundial de Nueva Zelanda, nuestro país también tuvo representación de la Selección Masculina, en esta ocasión, con integrantes del club Aletas Copacabana, Antioquia. A partir de este momento y hasta la

¹³ CEDEÑO ORTIZ, Miguel Alberto. Revista digital. Publicado 31 de Agosto de 2013. [Citado el 3 de septiembre de 2013] Disponible en internet: <<http://www.sportalsub.net/blog/2013/08/31/finaliza-con-exito-el-campeonato-mundial-de-hockey-subacuatico-cmas-hungria-2013-colombia-campeon-mundial-sub-19-masculino>>

¹⁴ OCHO RUIZ, Carlos Alberto. Historia en Colombia. En Hockey Subacuático. ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Coord. Editorial Kinesis.2006. p. 15.

actualidad los datos históricos permiten evidenciar que la década de los noventa fue una época determinante para el fortalecimiento del hockey subacuático en Antioquia.

Hoy en Colombia, existen pocos clubes de hockey subacuático, la mayoría de ellos son clubes de buceo y de actividades subacuáticas que brindan diversas alternativas en esta disciplina como es el rugby sub acuático, la orientación, la pesca submarina, la apnea, natación con aletas y por supuesto el hockey subacuático, el cual se practica en la actualidad solo en tres ciudades de Colombia: Bogotá-Cundinamarca, Medellín- Antioquia y Cali – Valle.

Ochoa¹⁵ señala que, algunos de los clubes que incursionaron en esta práctica no eran específicamente de hockey subacuático. Estos clubes fueron: el Club de Buceo Barracudas del Valle, Cachalotes de Risaralda, Club Castores de Bogotá- Cundinamarca, Club Delphinos de Santa Marta – Magdalena, club de buceo Orcas o Club Orcas de Actividades subacuáticas, J.R Acanturos actualmente denominado Cardumen Actividades Subacuáticas, Club de Buceo Hipocampos de Cali- Valle, Club de Buceo de Univalle -actualmente conocido con el nombre de Club de Actividades Subacuáticas de la Universidad del valle- entre otros.

A continuación se mencionarán algunos de los clubes más representativos de cada ciudad que han posicionado al hockey a nivel nacional e internacional y aún continúan promoviéndolo y difundiéndolo a través de su práctica.

1.3.1. Hockey subacuático en Bogotá – Colombia

➤ Club Deportivo Titanes



Figura 2. Logo del club Titanes de Bogotá.

Fuente: [consultado el 10- 02 - 2013] disponible en internet: www.titanesuwh.com

¹⁵ OCHOA, Luis Carlos. ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Coor. Historia en Colombia. En Hockey Subacuático. Armenia, Colombia 2006. p. 16 – 17.

“El club deportivo Titanes ha promovido y difundido el hockey subacuático por más de 10 años a partir de su escuela de formación deportiva dirigida a diversos grupos de edad. En la actualidad sus objetivos están enfocados a fortalecer su escuela de formación deportiva en esta modalidad especialmente en los grupos de adultos, sin dejar de lado el trabajo con el semillero infantil y juvenil que va desde los 9 hasta los 18 años de edad. Los logros más recientes que ha obtenido este club han sido durante el Campeonato de Interclubes Argentina 2011, donde participó con 2 equipos; uno juvenil y otro de mayores, consiguiendo 2 medallas de oro y 2 de bronce respectivamente”¹⁶.

1.3.2. Hockey en Medellín – Antioquia

➤ Cardumen Club de Actividades subacuáticas



Figura 3. Logo del club Cardumen de Medellín.

Fuente: [consultado el 10 – 02 - 2013] disponible en internet:
<http://www.clubcardumen.com>

El Club cardumen de actividades subacuáticas fue fundado bajo el nombre de Acanturos en 1997 por una instructora de buceo de la universidad de Antioquia llamada María E. Sánchez. En el año 2002 cambia de administración y pasa a denominarse J.R Acanturos. Es en el año 2007 que el club pasa a manos los mismos jugadores quienes lo denominaron Club Cardumen. Desde entonces este club desarrolla sus entrenamientos en la liga de actividades subacuáticas

¹⁶ Portal club titanés. [Citado el 10,02,2013] Disponible en internet: www.titanesuw.com<<https://sites.google.com/site/niponpa/Hockey/Historia>>.

y se ha destacado por su participación en diversos campeonatos a nivel nacional y mundial. Algunas de sus representaciones y logros obtenidos son:

2011 en Holanda, Age group World Championships, en el cual obtuvieron el 3er puesto en tres categorías: Abierta Sub 23, Abierta Sub 19 y Femenina Sub 23.

2011 en Portugal en el 17º World Championship CMAS, logrando el 3er puesto en la Categoría Abierta.¹⁷

➤ Club Aletas Copacabana



Figura 4. Logo del club Aletas Copacabana de Antioquia.

Fuente: [consultado el 13 – 04 - 2013] disponible en internet:
<http://www.blogger.com/profile/02472453993095679597>

“Está formado hace 17 años aproximadamente, con deportistas del municipio de Copacabana en Antioquia, ha tenido representación en la rama masculina en seleccionados a nivel nacional. El Club Aletas Copacabana es un club deportivo enfocado en el desarrollo integral de los jóvenes, no solo deportivo sino también social tratando de inculcar valores que en la actualidad tienden a desaparecer”¹⁸.

Entre sus logros más recientes está el campeonato Atlantic Coast Championships Hockey Under Water, que se realizó en la ciudad de Atlanta, los días 14 y 15 de Abril de 2012 donde quedaron campeones la selección masculina¹⁹.

¹⁷ Portal Club Cardumen. [Citado el 10,02,2013] Disponible en internet: <<http://www.clubcardumen.com>>

¹⁸ [citado 13.04.2013] disponible en<<http://www.blogger.com/profile/02472453993095679597>>

¹⁹ Revista digital. [Citado 10.02.2013] disponible en: <<http://www.sportalsub.net>>

1.3.3. El hockey en Cali- Valle del Cauca

➤ Club Deportivo Octopush Cali



Figura 5. Logo del Club Deportivo Octopush Cali.

Fuente: [consultado el 10 – 02 - 2013] disponible en internet: <http://jhon-hockey-subacuatico.blogspot.com/>

El Club Deportivo Octopush Cali, nace por iniciativa de Jhon Eduar González y Sandra Patricia Cifuentes entrenadores y deportistas del club, quienes en conjunto con un grupo de deportistas deciden fundarlo el 22 de enero del año 2011, gran parte de los deportistas de este club hacen parte de la selección Valle actualmente y han venido desarrollando su proceso de entrenamiento desde hace algunos años con el entrenador Jhon Eduar González en un club en el que también se practicaba hockey subacuático, pero que infortunadamente dejó existir a finales del 2012 por dificultades económicas en su administración, este club se le denominó Aquaticos del Valle.

El Club Deportivo Octopush Cali es un club de actividades subacuáticas que busca fortalecer su escuela de formación, con la creación de semilleros que practican natación con aletas y hockey subacuático principalmente, sin dejar de lado los entrenamientos con los seleccionados Valle en la rama masculina y femenina.²⁰

El club Deportivo Octopush Cali brinda múltiples alternativas en actividades subacuáticas, como es el buceo autónomo, natación con aletas, Apnea, y primordialmente Hockey subacuático por ser un club fundado por deportistas en esta modalidad, cuyo mayor interés es difundir este deporte en otros clubes para que el Valle recobra su liderazgo.

²⁰ . [Citado 10.02.2013] disponible en: <<http://jhon-hockey-subacuatico.blogspot.com/>>

➤ **Club de buceo universitario del Valle**



Figura 6. Logo del club Deportivo de buceo Universitario del valle.

Fuente: [consultado el 10 – 02 - 2013] disponible en internet:
<http://www.buceouniversitario.com/qs.html>

El club de buceo Universitario de Valle, es una entidad deportiva, ubicada en la ciudad de Cali, que promueve las diversas actividades subacuáticas, tanto a nivel competitivo como recreativo²¹, entre las cuales se encuentra el hockey subacuático, en el que la mayoría de sus miembros o deportistas son estudiantes y egresados de la universidad del Valle y entrenados por Ruben A. Sanchez Andica.

Su identidad la representa una imagen de un hockista con el nombre de la modalidad que practican. (Véase figura. 7)



Figura 7. Logo que representa a los hockistas del club de buceo Universitario del valle.

Fuente: [consultado el 10 – 02 - 2013] disponible en internet:
<http://www.buceouniversitario.com/qs.html>

²¹ Portal del club universitario del Valle. [citado 10.02.2013] Disponible en:
<<http://www.buceouniversitario.com/qs.html>>

1.4. HISTORIA DEL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL DEPARTAMENTO DEL VALLE DEL CAUCA

La historia de hockey subacuático en el Valle de Cauca ha sido una reconstrucción de los hechos a partir del patrimonio oral de algunos deportistas y entrenadores que han participado, vivido y promovido este deporte desde sus inicios hasta la actualidad.

Aunque algunas fuentes señalan que el hockey subacuático llegó al Valle del Cauca a finales de 1987, gracias al señor Gonzalo Concha, buzo y fundador del club Barracudas, otras fuentes no desconocen su participación en la divulgación de este deporte, pero si difieren en la fecha en la que se inició realmente esta actividad en el departamento.

El club Barracudas fue el pionero del hockey subacuático en el Valle del Cauca; no obstante, otro de los clubes más antiguos y más fuertes en el Valle del Cauca, que impulsó el hockey subacuático fue el club Hipocampos. Es importante tener presente que esta modalidad subacuática se practicó en sus inicios de manera recreativa, pero poco a poco fue tomando fuerza y difundiéndose en varios clubes de buceo, hasta constituirse en un deporte practicado no solamente para disfrute sino además para escalar a nivel competitivo.

De acuerdo a lo narrado por Isabel Cristina Alvarado –jugadora de Hipocampos y una de las mejores deportistas de su época- en la década de los años ochenta, las mujeres comienzan a practicar el hockey subacuático. Afirmando que la preferencia femenina hacia esta disciplina, se debía a que el contacto en el juego era mínimo, a diferencia del rugby que sí permitía el contacto constante. El hockey aparece entonces en el Valle del Cauca y en Colombia, como una alternativa de juego subacuático predilecto para las mujeres.

Durante esta época el buceo tuvo fuerza en el Valle del Cauca, debido a su cercanía al mar; por esta razón la mayoría de clubes eran de buceo. La práctica de buceo a pulmón libre y buceo autónomo promovió la creación y desarrollo de otras modalidades de las actividades subacuáticas. De esta manera, el Valle comienza a fortalecerse en estas disciplinas, principalmente en natación con aletas, orientación y los dos únicos deportes subacuáticos de conjunto que existen: el hockey y el rugby subacuáticos.

Los conocimientos y habilidades para bucear que se poseían, facilitaron la práctica de los deportes subacuáticos. Así nace el rugby y el hockey subacuático en algunos clubes del Valle del Cauca, específicamente en Barracudas e Hipocampos que empezaron a fomentarlo –como se mencionó

anteriormente- y a difundirlo hacia otros clubes como una alternativa bastante novedosa para divertirse en grupo, desarrollar y mantener todas las habilidades adquiridas por debajo del agua. El rugby subacuático era practicado principalmente por hombres, debido a que involucraba un mayor contacto y fuerza en el juego; y el hockey subacuático aparece como una alternativa para las mujeres, puesto que implicaba mayor destreza mental en comparación a la potencia. Es así como, rápidamente el hockey subacuático comienza a ser practicado principalmente por deportistas de nado sincronizado, en un gran número de clubes del Valle.



Figura 8. Pioneras en hockey subacuático del club Barracuda de Cali. Campeonas en el V campeonato de actividades subacuáticas a nivel nacional.

Fuente primaria: Gonzalo Concha (1981)



Figura 9. Deportistas de hockey subacuático del Club Univalle (1984).

Fuente primaria: Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 10. Deportistas de hockey subacuático del Club Unilibre (1984).

Fuente primaria: Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 11. Deportistas de hockey subacuático del Club Hipocampos (1985).

Fuente primaria: Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)

Sánchez, afirma (*) "...en esa época el hockey se consideraba un deporte muy suave a diferencia del rugby que era de mayor contacto y en el cual se trabajaba mucho la fuerza, es por esta razón que lo practicaban los hombres y

las mujeres no jugaban rugby, el hockey era un deporte un poco más suave, entonces en esa época quienes jugaban hockey eran las mujeres y los hombres no lo practicaban”²².



Figura 12. Grupo masculino rugby subacuático 1985. Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 13. Grupo femenino de hockey subacuático 1985.

Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club Hipocampos

²² (*) Entrevista realizada al entrenador del grupo masculino y femenino de hockey subacuático en el Club Universitario del Valle, Rubén Sánchez Andica, el día 4 de febrero de 2013.

De esta forma, el hockey en el Valle del Cauca, es liderado y jugado solo por las mujeres, tomando fuerza y difundiéndose rápidamente hacia otras ciudades como Medellín y Bogotá. En esta época comienza el apogeo y liderazgo de esta modalidad subacuática en la rama femenina en el Valle del Cauca, llegando a ser campeonas a nivel nacional. Posteriormente, la ciudad de Medellín, logra tener un auge en este deporte convirtiéndose en el líder no solo en la rama femenina, sino también en la masculina, conformando incluso el primer seleccionado que representó a Colombia en el mundial de Montreal - Canadá en 1990.

Hacia el año de 1981 se realizó en Cali el V campeonato Nacional Fedecas, en el que participó y obtuvo el título de campeón el club Barracudas del Valle con representación del grupo femenino en la modalidad de hockey subacuático.

En 1984 se realizó un campeonato de hockey organizado por el club Hipocampos, en el cual participaron las hermanas Alvarado, Cristina y Claudia, esta última la mejor deportista de su época. En este campeonato, el título de campeón fue para el club Barracudas del Valle.



Figura 14. Campeonato de hockey subacuático Organizado por el club Hipocampos (1984).

Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 15. Grupo femenino del club hipocampos.

Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)

En marzo de 1985, se realiza en Cali el IX Campeonato Nacional de Juegos Subacuáticos, organizado por el club Univalle, también muy fuerte en buceo y actividades subacuáticas. En este campeonato participaron deportistas de los clubes; Univalle, Unilibre, Hipocampos, Barracudas y Tiburones. En esta oportunidad quien se llevó el título de campeón fue el club Hipocampos, con su mejor deportista Claudia Alvarado.



Figura16. Diploma de Honor como reconocimiento a la mejor jugadora de hockey en el IX Campeonato Nacional Juegos Subacuáticos 1985.

Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1985)



Figura 17. Certificado de participación de Cristina Alvarado en el IX campeonato Nacional de juegos subacuáticos 1985.

Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 18. Fotografía de las hermanas Alvarado deportistas del club Hipocampos en el campeonato Nacional de juegos Subacuáticos de 1985.

Fuente primaria: Isabel Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)

Dice Sánchez, (*) “...entonces hacia 1989 había varias deportistas aquí en el Valle, a nivel nacional no eran las únicas pero si eran las más fuertes que jugaban hockey subacuático, eran muy buenas, campeonas nacionales... en esa época practicaban este deporte, el club hipocampos, el club tiburones del Valle, el club Barracudas, el club Univalle y la Unilibre”²³.

En el año de 1989, el hockey en la rama masculina empieza a tomar fuerza y en el año 1990, la selección viaja al mundial de Montreal Canadá, en este tiempo el grupo de hockey subacuático era liderado por Juan Carlos Echeverry. Infortunadamente el grupo femenino empezó a decaer en esta época, aunque seguían siendo muy buenas y fuertes, el proceso de entrenamiento con ellas se fue debilitando, mostrándose cada vez más resultados deportivos en la rama masculina desde los años 90 hasta el 2000 aproximadamente.

Precisamente, en esta época el hockey femenino tomó más fuerza y liderazgo en Antioquia; aproximadamente entre los años de 1994 y 1995 empezaron a ganar los campeonatos que se realizaban, en ese entonces el club Orcas U. de A (perteneciente a la universidad de Antioquia) llevaba el liderazgo. Su óptima situación era producto de la organización como grupo y del proceso de entrenamiento que llevaban desde hace varios años, que las condujo a conseguir grandes logros deportivos a nivel nacional y mundial. Desde ese entonces hasta ahora el departamento de Antioquia es quien ha venido liderando el hockey subacuático en ambas ramas, con una menor participación de deportistas de los clubes de Bogotá y del Valle del Cauca dentro del seleccionado colombiano.

De acuerdo con algunos deportistas y entrenadores del Valle y de la época coinciden en que una de las causas del debilitamiento en el proceso y liderazgo que llevaban las mujeres del Valle en el hockey subacuático se debió a que el entrenamiento y la atención cada vez se centraba más en la rama masculina, lo que generó una deserción paulatina, realizándose cada vez entrenamientos con una participación muy intermitente del seleccionado femenino. A pesar de que los entrenadores hacían su mayor esfuerzo aún sin ser profesionales en el área del deporte, el hockey subacuático en el valle del Cauca iba decayendo.

Otra posible causa del debilitamiento del grupo femenino y el hockey subacuático en el Valle del Cauca, es que en esa época quienes lideraban los grupos de hockey subacuático en los diversos clubes, no se preocuparon por crear escuelas de formación. Dado que, ya los seleccionados estaban

²³ (*) Entrevista realizada al entrenador del grupo masculino y femenino de hockey subacuático en el Club Universitario del Valle, Rubén Sánchez Andica, el día 4 de febrero de 2013.

conformados y venían constantemente obteniendo logros deportivos a nivel nacional y mundial, se generó un exceso de confianza en el seleccionado, descuidando los entrenos y preparándose única y exclusivamente cada vez que se aproximaba un evento, de esta forma el rendimiento fue bajando, lo que le permitió a los antioqueños posicionarse en este deporte, siendo cada vez, más organizados, logrando actualmente tener el liderazgo que en un principio obtuvo el valle del Cauca.

Sánchez, afirma (*)

En el valle, hockey tiene un gravísimo problema y es que no se han hecho escuelas, entonces en esa época los hombres comenzaron a tomar fuerza y fueron campeones durante toda la época de los 90 hasta el 2000, donde se perdió en el campeonato en la categoría élite masculina, toda esta gente que había sido campeona más de 10 años a nivel nacional, no le enseñaron a nadie, no se preocuparon por hacer escuela, crear semilleros que continuaran con el proceso, presumiendo que en algún momento se podían marchar. Asumían que estaban relativamente jóvenes y sentían que todavía podían dar mucho. Solo después del campeonato mundial de Estados Unidos en 1998 aproximadamente, ya se sintió la necesidad de hacer una escuela y se hizo el primer curso de hockey que lo inició David Morales, ahí fue donde entré yo, Richard Ruiz y Alejandro Casas, pero prácticamente ya era muy tarde porque los grandes del hockey acá en el valle, que eran muy buenos ya se estaban saliendo y no asistían a los entrenos. En esta época el hockey subacuático en el Valle quedó en manos de Carlos Osorio que era relativamente antiguo, pero a la vez nuevo, entonces no quedó prácticamente nadie²⁴.

Aproximadamente en año 2004 se retira Juan Carlos Echeverry como entrenador del Valle, dejando a cargo del grupo de hockey a David Morales, quien inició su proceso de entrenamiento principalmente con el equipo masculino, ya que el grupo femenino seguía siendo muy intermitente en los entrenos, por las razones anteriormente mencionadas, en las que se hacía necesario que alguien se apersonara de este grupo para organizarlo y consolidarlo nuevamente.

Hacia el año 2005 comenzó a liderar los cursos de hockey subacuático Rubén Sánchez Andica, quien ya venía trabajando desde años atrás como deportista y frente a la problemática que se presentaba en el valle respecto a la organización y liderazgo de esta modalidad propone integrar educadores físicos en este proceso de entrenamiento, para seguir promoviendo el hockey de una forma más organizada y con el aporte y conocimiento de profesionales en el área del deporte.

²⁴ (*) Entrevista realizada al entrenador del grupo masculino y femenino de hockey subacuático en el Club Universitario del Valle, Rubén Sánchez Andica, el día 4 de febrero de 2013.

A partir de este momento se integra el actual entrenador Jhon Eduar González junto con otros 3 compañeros de la Universidad del Valle, quienes contaban con el conocimiento y la experiencia en las actividades acuáticas y subacuáticas, y en conjunto con Rubén Sánchez deciden sacar adelante el hockey subacuático en el Valle, empezando con la innovación en la metodología de entrenamiento e integrando tanto a jóvenes como adultos en ambas ramas, masculina y femenina.

Fue en el año 2005 ²⁵(*) donde se empezó a participar en campeonatos a nivel nacional y regional, bajo la dirección de Rubén Sánchez. A continuación se mencionará algunos de estos campeonatos:

Campeonato nacional de Interclubes en Bogotá, realizado en junio de 2005. Donde participó por primera vez como deportista, el actual entrenador de la selección Valle Jhon Eduar González junto con Rubén Sánchez quien dirigía el grupo en ese entonces.

En septiembre del 2005 se realiza un regional a nivel interno en Cali, organizado por Rubén Sánchez.



Figura 19. Fotografía de Rubén Sánchez y Jhon Eduar González en campeonato Regional en Cali realizado en Septiembre de 2005.

Fuente: [consultado el 10 de marzo de 2013] disponible en internet:
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=382437561023&set=t.100001954634730&type=3&theater>

En Noviembre del 2005 se realiza un nacional en Cali, organizado por Rubén Sánchez y el club Univalle.

²⁵ (*) La información compilada a partir de esta fecha fue proporcionada principalmente por el entrenador actual de la selección Valle masculino y femenino Jhon Eduar González, en entrevista realizada el 22 de enero de 2013.

En 2006 se realiza un campeonato Nacional de Interclubes en la ciudad de Medellín.

En marzo de 2007 se realiza un Campeonato Nacional Interclubes en Copacabana Antioquia. Es en este campeonato, en el cual debuta Jhon E. González como entrenador del club barracudas en la categoría sub 19.



Figura 20. Jugadores de hockey del Valle del Cauca y Antioquia en el Campeonato Nacional Inter clubes en Copacabana – Antioquia 2007.

Fuente: Fuente: [consultado el 10 de marzo de 2013] disponible en internet:
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150911476628005&set=t.100001954634730&type=3&theater>

En noviembre de 2007 se realiza el campeonato nacional inter clubes organizado por Rubén Sánchez y Jhon Eduar González, con el club barracudas.

En el 2008 la selección Valle asiste al último campeonato en Medellín Antioquia inter clubes y regresando de este cerraron el complejo acuático Hernando Botero Obyrne nombre piscinas panamericanas por motivo de remodelación para los XVIII juegos nacionales del 23 de noviembre al 7 de Diciembre de 2008 que se celebrarían en la Ciudad de Cali, Buenaventura y San Andrés y providencia. Esta fecha fue crucial para el hockey subacuático, ya que los deportistas del Valle quedaron sin piscina para realizar sus entrenos. A pesar de que buscaron alternativas para seguir entrenando cada vez más el grupo se iba desintegrando y la participación en los entrenos empezó a ser muy intermitente, provocando al final la deserción total del grupo.

Fue a comienzos del 2010 cuando se retomaron los entrenos, esta vez en las piscinas Alberto Galindo Herrera Ubicadas en la calle 5ta B No. 34 – 51 para asistir posteriormente a los primeros Juegos Fedecas en Medellín Antioquia

del 02 al 12 de diciembre de 2010 como selección valle, dirigida en esta ocasión por el entrenador Jhon Eduar González en el cual se obtuvo el segundo lugar del campeonato.



Figura 21. Entrenador de la selección Valle (2010 – 2013)

Fuente: [consultado el 10 de marzo de 2013] disponible en internet:
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=105079236233897&set=t.100001954634730&type=3&theater>

En noviembre de 2011 se realizó en Cali, el Campeonato Nacional Inter clubes organizado por el club Octopush Cali, en el cual se participó con el equipo femenino recién conformado. Después de 6 años de no tener representación femenina en el Valle del Cauca.



Figura 22. Campeonato Nacional Inter clubes, celebrado en Cali 2011

Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150418481545839&set=a.10150418473060839.376897.577060838&type=3&theater>

En el mismo año se celebró en la ciudad de Cali y Calima Darién, los 2dos juegos Fedecas actividades subacuáticas del 2 al 7 de Noviembre del 2011. Para este evento no asistieron los seleccionados ni de Antioquia, ni de Bogotá, debido a su participación en un torneo interno que se realizaría en Argentina con invitación internacional de interclubes. Motivo por el cual participaron en estos juegos, únicamente los deportistas del valle, ya no como selección sino como interclubes.



Figura 23. Selección valle Femenino conformado en el año 2011.

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible en internet:
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150418475040839&set=t.100001954634730&type=3&theater>

En mayo de 2012 se realizó a nivel interno un campeonato de integración regional 3 x 3, organizado por Rubén Sánchez entrenador del club universitarios del Valle y por Jhon Eduar González entrenador el club Deportivo Octopush Cali, en el cual participaron la mayoría de los hockistas de ambos clubes de la ciudad de Cali.



Figura 24. Campeonas del Torneo Regional 3 x 3 de hockey subacuático en Cali 2012

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible en:
www.facebook.com/photo.php?fbid=418089498266201&set=t.1108994628&type=3&theater



Figura 25. Grupo Masculino y femenino de hockey subacuático en el Valle del Cauca.
(Deportistas de los clubes Universitarios de Valle y Octopush Cali que participaron en el Torneo regional 3 x 3 mayo de 2012)

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible en:
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150759344518005&set=t.1108994628&type=3&theater>

En Julio de 2012 se realizó un Torneo de Interclubes en Copacabana Antioquia, en el cual participaron los deportistas del club Universitarios del Valle y deportistas del club Deportivo Octopush Cali.



Figura 26. Representación femenina del Club Deportivo Octopush Cali en el Torneo Interclubes en Copacabana Antioquia Julio 2012

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible en internet:
<www.facebook.com/photo.php?fbid=10151075597150839&set=a.10151068055430839.450884.577060838&type=3&permPage=1>



Figura 27. Deportistas del club Deportivo Octopush Cali que participaron en el torneo de Interclubes en Copacabana – Antioquia Julio 2012.

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible en internet:
www.facebook.com/photo.php?fbid=10151068058255839&set=a.10151068055430839.450884.577060838&type=3&permPage=1



Figura 28. Deportistas del Club Universitarios del valle y del Club Octopush Cali en el Torneo interclubes Copacabana Antioquia julio 2012

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible en internet:
www.facebook.com/photo.php?fbid=10151068056595839&set=a.10151068055430839.450884.577060838&type=3&permPage=1

En mayo 11, 12, 13 de 2013 ambos clubes del Valle (Octopush Cali y Universitario del Valle) participaron en el torneo de interclubes 6 x 6 realizado en Copacabana – Antioquia, con el ánimo de foguear a los nuevos integrantes de los clubes y continuar promoviendo el hockey en la ciudad de Cali.



Figura 29. Torneo de interclubes 6 x 6 de hockey subacuático en la unidad deportiva Cristo Rey Copacabana Antioquia, 2013.

Fuente: propia de la autora.



Figura 30. Participación de Club Octopush Cali en el Torneo 6 x 6 de hockey subacuático en Copacabana Antioquia, 2013.

Fuente: propia de la autora.



Figura 31. En los laterales deportistas, al centro Rubén Sánchez entrenador del club universitarios de Valle. Participación en Torneo 6 x 6 Copacabana Antioquia 2013

Fuente: [consultado el 18 de mayo de 2013] disponible en internet:
[https://www/photo.php?fbid=289316461204428&set=t.609835045&type=1&theaterw.facebookbook.co](https://www.photo.php?fbid=289316461204428&set=t.609835045&type=1&theaterw.facebookbook.co)

En la Actualidad en el valle del Cauca existen dos clubes que aún continúan promoviendo el hockey subacuático, El club Deportivo Octopush Cali y el club de buceo Universitarios del Valle. Quienes conforman actualmente los seleccionados valle femenino y masculino bajo la dirección de los entrenadores Jhon Eduar González y Rubén Sánchez Andica respectivamente.



Figura 32. Grupo Masculino del club Octopush Cali.

Fuente: propia de la autora



Figura 33. Grupo femenino del club Octopush Cali.

Fuente: [consultado el 12-02- 2013] disponible en: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150418475040839&set=t.100001954634730&type=3&theater>



Figura 34. Grupo masculino del Club Universitarios del Valle

[Consultado el 18- 05-2013] disponible en internet: <https://www/photo.php?fbid=289316461204428&set=t.609835045&type=1&theaterw.facebook.co>

1.5. CONFORMACIÓN DEL EQUIPO FEMENINO EN EL DEPARTAMENTO DEL VALLE EN LA ACTUALIDAD

El grupo femenino que practica actualmente este deporte en el valle se conformó en mayo de 2011 con mujeres entre los 18 y 30 años de edad pertenecientes a dos clubes que para esa fecha eran; Acuáticos de Valle (desvinculado actualmente de LIVAS) y Universitarios del Valle, por iniciativa de los entrenadores Jhon Eduar González y Rubén Sánchez Andica respectivamente.

En la Actualidad el grupo femenino se mantiene vinculado a los dos únicos clubes que desarrollan esta práctica deportiva en Santiago de Cali, el Club Deportivo Octopush Cali y Club de buceo Universitarios del Valle, afiliados a la Liga de Actividades Subacuáticas (LIVAS) bajo la dirección de los entrenadores anteriormente mencionados, quienes han venido trabajando desde hace varios años con esfuerzo y dedicación para lograr que el hockey subacuático sea nuevamente líder en el Valle del Cauca como lo fue en un principio y al mismo tiempo promoviéndolo constantemente en el género femenino, debido al papel tan importante que desarrollaron las mujeres en sus inicios logrando posicionarlo y difundirlo a través del tiempo en ésta y otras regiones del país, como un deporte que hoy por hoy a pesar de las múltiples dificultades aún se mantiene vivo como actividad subacuática que apasiona y mueve a grandes y chicos .



Figura 35. Grupo Selección Valle femenino de hockey subacuático 2011

Fuente: [consultado el 12 de febrero de 2013] disponible
en: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10150418475040839&set=t.100001954634730&type=3&theater>

2. GENERALIDADES DEL HOCKEY SUBACUÁTICO

2.1. Organismos reguladores del hockey subacuático

2.1. 1. LA CMAS

La Confederación mundial de Actividades Subacuáticas)²⁶, es la entidad encargada de la supervisión y reglamentación de los deportes subacuáticos en el mundo.



Figura 36. Logo de la Confederación mundial de actividades subacuáticas.

Fuente: [consultado el 10 de marzo de 2013] disponible en internet:
<http://www.cmas.org>

En 1958 delegados de varias federaciones: República federal de Alemania, Brasil, Grecia, Francia Bélgica, Mónaco, Portugal, Italia, Suiza, Yugoslavia y Estados Unidos se reúnen en el *Congreso de la Confederación Internacional independiente* celebrado en Bruselas, interesados de reunir todas las disciplinas subacuáticas en una sola organización acuerdan la creación de la confederación.

En 1959, los días 9, 10, y 11 de enero fue fundada en Mónaco la CMAS, organización que actualmente cuenta con más 130 federaciones de los 5 continentes. Esta Confederación se encargó de todas las funciones y

²⁶[Citado el 31 marzo 2013] Disponible en internet: <http://www.cmas.org>

responsabilidades del “Comité des SportsSous-Matrans” (Comité de los Deportes Subacuáticos) de la Confederación Internacional de Pesca Deportiva, establecido el 22 de febrero de 1952.

La CMAS es reconocida como organización no gubernamental por la UNESCO (United Nations Educational Scientific and Cultural Organisation) y está afiliada a la U.I.C.N (Unión Internacional para la conservación de la naturaleza) y a la W.W.F (World Wildlife Fund). En cuanto a las actividades deportivas la CMAS es reconocida por el COI (Comité Olímpico Internacional) tanto para el hockey subacuático como para otras modalidades deportivas. Esta Organización está afiliada a la A.G.F.I.S (Asociación General de las Federaciones internacionales de los deportes) y de I.W.G.A (Asociación Internacional de los juegos Mundiales). Las actividades de la CMAS se reúnen en tres comités: Deportivo, Técnico y Científico, cuya función es controlar estas actividades en el ámbito de sus competencias dentro de las federaciones Nacionales²⁷.

2.1.2. FEDECAS

La Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas²⁸, es la entidad representante de la CMAS en Colombia, encargada de reglamentar los deportes subacuáticos. Por tal razón es la encargada de controlar, vigilar, reglamentar y divulgar el hockey subacuático.



Figura 36. Logo de la Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas.

Fuente: [consultado el 26 de febrero de 2013] disponible en: <http://portal.fedecas.net/>

²⁷ OCHOA RUIZ, Carlos A. Entidades que rigen al hockey subacuático. En Hockey Subacuático. 2006. P.18-19

²⁸ Portal de Fedecas [Citado el 31,03,2013] Disponible en internet: <<http://portal.fedecas.net/>>

En 1977, un grupo de clubes (Delfines de San Andrés, Escuba de Medellín, y Barracudas de Cali) deciden fundar La Federación Colombiana de Buceo, frente a la necesidad de agremiar alrededor de una institución a instructores y buzos que trabajaban aisladamente y sin legislación.

En 1980, La Federación Colombiana de Buceo se vincula a la confederación Mundial de Actividades Subacuáticas, y cambia de nombre desde ese entonces por Federación Colombiana de Actividades Subacuáticas (FEDECAS).

Desde 1986 Colombia ha participado en diversos campeonatos mundiales, en natación con aletas (piscina y larga distancia), apnea, hockey y rugby subacuático, en las asambleas de la CMAS y en los congresos internacionales de buceo recreativo. La federación cuenta con 12 ligas departamentales que cubren a 36 clubes y aproximadamente 4000 deportistas activos. Certifica anualmente, con instructores certificados CMAS-FEDECAS en todo el país a más 800 buzos recreativos.

2.2. ASPECTOS RELEVANTES DEL REGLAMENTO PARA HOCKEY SUBACUÁTICO

Según el Reglamento Internacional para hockey subacuático CMAS²⁹, en partidos internacionales de hockey subacuático los árbitros son cuatro: un *árbitro principal* y tres *árbitros acuáticos*. A estos oficiales se añaden personal controlador de tiempo y de puntuación.

El árbitro principal es el responsable de todos los aspectos de dirección del partido y de la conducta de los jugadores; sus funciones se llevan a cabo desde afuera, en el borde de la piscina, señalará el principio, el final y las interrupciones del partido. Será quien observe y aplique las penalizaciones apropiadas, si considera una posible infracción. Así mismo, será quien autorice o delegue a otro oficial calificado, la entrada al agua de los jugadores penalizados cuando lo informe el cronometrador encargado. También es encargado de detener o reiniciar el juego cuando se presenten detenciones de tiempo o tiempo muerto. Y a su vez es el encargado de determinar que las sustituciones se realicen correctamente.

Otra función del árbitro principal es instruir a los equipos sobre cualquier requisito especial, como por ejemplo, el color de los palos o de los gorros.

²⁹ Reglas internacionales para hockey subacuático. (julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión 10.00.P. 9 Para ampliar información sobre las reglas de hockey subacuático dirigirse al Reglamento Internacional para hockey subacuático 2011. Versión 10.00.

Los *árbitros acuáticos* realizan su labor desde el agua y al ser tres, las responsabilidades son conjuntas, una de ellas es el control de todo el equipamiento personal de los jugadores antes del partido. Vigilarán el cumplimiento de las reglas en todo momento. Indicarán al árbitro principal cuando se deba detener el juego, cuando se marca un gol o se comete una infracción. Verificarán la posición de la pastilla si está correctamente situada o no, e indicarán al árbitro principal cuando el juego está listo para comenzar o para reanudarse. Controlarán la posición de las porterías, Verificando que estén bien alineadas. Otra función muy importante es indicarle al árbitro principal con la señal de “parar el juego” cuando se presente un herido o accidente para atenderlo inmediatamente en el borde de la piscina.

Los controladores de tiempo y puntuación pueden ser uno o varias personas. Éstos cronometrarán todo el partido e indicarán al árbitro el final de cada parte; controlarán el tiempo de los jugadores expulsados temporalmente del agua. Se asegurarán de anotar los goles, el jugador que lo anotó y a que equipo pertenecía éste.

2.2.1. Tipos de infracción

2.2.1.1. Infracción Leve

Se le denomina leve a la mayoría de infracciones realizadas con el stick y por obstrucción y a las salidas incorrectas.

2.2.1.2. Infracción Grave

Se le denominan graves a aquellas infracciones que involucran empujar, agarrar, retener, incluso utilizar un lenguaje obsceno o abuso verbal. También se consideran infracciones graves a las infracciones leves de manera continuada y a la obstrucción deliberada.

2.2.1.3. Infracción muy grave

Se le denominan muy graves a aquellas infracciones donde se involucran golpes, peleas e infracciones graves de manera continuada.

2.2.2. Acciones que puede llevar a cabo los árbitros

Un árbitro puede amonestar y expulsar temporalmente o definitivamente a un deportista, indicar una falta entre dos, indicar una falta a favor, indicar un penalti, o un gol por penalti. A continuación se mostrará las diversas señales que se usan en un partido, según las Reglas internacionales para hockey subacuático³⁰.

2.2.3. Señalización

La explicación y descripción de cada una de las señales del reglamento de hockey subacuático fueron extractadas de la guía de árbitros de hockey subacuático FEDAS³¹

Los árbitros acuáticos deben mostrar al árbitro principal, al cronometrista, y al encargado del marcador que se encuentran ubicados fuera del agua, y a los jugadores según sea el caso, las siguientes señales:

- Listos para empezar el juego

Esta es la señal para iniciar el juego e indica que el árbitro está en la posición adecuada y la pastilla se encuentra ubicada correctamente.



Figura 37. Señal de Listos para empezar el juego

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 15

³⁰ Reglas internacionales para hockey subacuático. (julio, 2011). Señales. En Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 15

³¹ FEDAS (Federación Española de Actividades Subacuáticas)

- Detener el juego

El árbitro señala que va a parar el juego, cuando ha visto una infracción o la pastilla ha salido fuera del área de juego.



Figura 38. Señal para Detener el juego.

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.15

- Tiempo

El árbitro señala el final de una parte cronometrada del partido. Puede ser la primera, la segunda parte de un partido o en una prórroga.



Figura 39. Señal de Tiempo

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 15

- Entre Dos

Como su nombre lo indica señala que la falta se ha cometido entre los dos equipos. El árbitro debe señalar a los equipos que se ha concedido un entre dos. Se señala con los brazos cruzados por encima de la cabeza, con las manos cerradas en forma de puño. (Véase figura 40.)



Figura 40. Señal de Entre dos

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 15

- Falta a Favor

El árbitro señala una falta a favor contra el equipo infractor, levantando una mano y señalando en dirección al equipo infractor, indicando parar. (dibujo 1), posteriormente coloca la pastilla en el punto donde se cometió la infracción. El árbitro debe alejarse 3 metros de la pastilla en dirección al equipo infractor, señalando una línea imaginaria (dibujo 2) en la superficie del agua con su brazo libre bien extendido. Los jugadores del equipo infractor deben ubicarse detrás de esta línea y seguidamente el árbitro levanta verticalmente el brazo con la mano abierta para que el árbitro principal reanude el juego (dibujo 3).



Figura 41. Señal de Falta a Favor

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 16

- Expulsión Temporal

El árbitro señala con el brazo extendido al jugador infractor y luego el área de penalización. El tiempo de penalización se indica con los dedos, levantando el brazo sobre la cabeza y se señala con 2 dedos si son 2 minutos, y con los 5 dedos si son 5 minutos. (Véase en figura. 42)



Figura 42. Señal de Expulsión Temporal.

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 16

- Expulsión Definitiva

El árbitro indica con el brazo al jugador expulsado señalando con el otro brazo en oscilación hacia adelante y hacia atrás sobre la superficie. Esta señal indica que es definitiva la expulsión y que no puede ser sustituido.

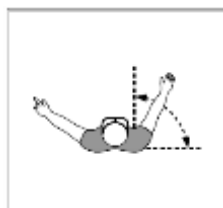


Figura 43. Señal de Expulsión definitiva.

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 16

- Gol

El árbitro señala que se ha marcado un gol, porque ha visto que la pastilla ha entrado correctamente en el área de gol de la portería. Esta señal se realiza levantando ambos brazos con las manos abiertas.

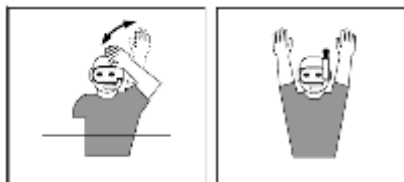


Figura 44. Señal que indica Gol

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P. 16

- No gol o penalti detenido con éxito

Esta señal indica que durante un penalti, el defensor ha detenido con éxito el gol en su portería y por lo tanto no se anota el gol.

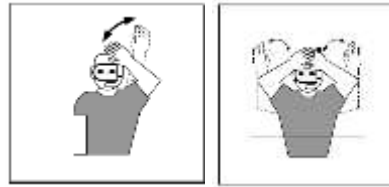


Figura 45. Señal de No gol o Penalti Detenido con éxito

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.17

- Tiro de penalti

Se señala primero indicando la detención del juego y seguidamente se realiza un movimiento de arriba abajo con el brazo levantado desde el hombro con el puño cerrado. El árbitro indica un penalti cuando ha visto una infracción que detiene un posible gol a menos de 3 metros de área de gol.

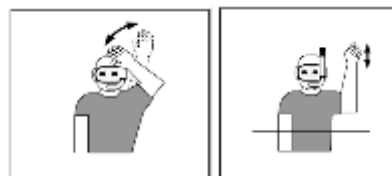


Figura 46. Señal de Gol por penalti

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.17

- Penalti Gol

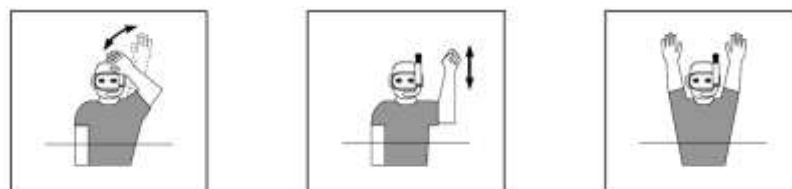


Figura 47. Señal de penalti Gol

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.17

- Tiempo Muerto de Equipo

Cuando un equipo ha solicitado un tiempo muerto de 1 minuto, el árbitro señala el tiempo muerto levantando ambos brazos por encima de la cabeza, formando la letra “O”, seguidamente señala la banca del equipo que ha solicitado el tiempo muerto.



Figura 48. Señal de Tiempo Muerto de equipo

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.17

- Uso ilegal del brazo libre

El árbitro señala el uso ilegal del brazo libre, con un brazo flexionado con el puño cerrado y paralelo al agua, realizando un movimiento horizontal del brazo de derecha a izquierda. Señalando al jugador que ha cometido la infracción.

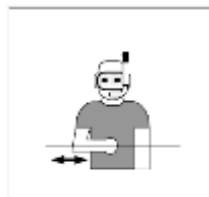


Figura 49. Señal de Uso ilegal del brazo libre

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.18

- Obstrucción, bloqueo, empujón o agarrar/tirar

Cuando un árbitro observa que un jugador agarra, empuja, bloquea u obstruyen a otro jugador se señala con los dos brazos por encima del agua, agarrándose

una muñeca con la otra mano y moviéndolas hacia el pecho y hacia fuera consecutivamente.

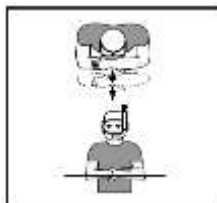


Figura 50. Señal de Obstrucción, bloqueo, empujón agarrar/tirar

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.18

- Avanzar el disco con el guante, mano libre, o cuerpo

Cuando el árbitro observa que un jugador ha utilizado la mano libre para empujar la pastilla, o que la ha empujado con el puño de la mano en posesión (guante), señala golpeando con el puño en la palma de la otra mano y a continuación tocando la parte del cuerpo usada para hacer avanzar ilegalmente el disco

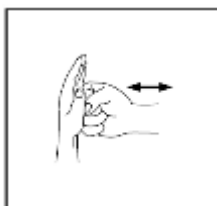


Figura 51. Señal de Avanzar el disco con el guante, mano libre, o cuerpo

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.18

- Parar ilegalmente el disco

Cuando el árbitro observa que un jugador ha parado ilegalmente la pastilla con algo que no es el stick, ya sea intencionalmente o no, muestra la señal para pitar la falta, levantando la mano abierta en un plano vertical moviéndola de arriba abajo en un movimiento similar al de cortar. (Véase figura.52)



Figura 52. Señal de Parar ilegalmente el disco

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.18

- Infracción con el stick

Cuando el árbitro observa que algún jugador ha cometido una falta con el stick señala haciendo con la mano abierta, un movimiento repetido de “hachazo” sobre el antebrazo contrario. El antebrazo estará levantado y paralelo al pecho



Figura 53. Señal de Infracción con el stick

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.19

- Llamada del arbitro

Cuando el árbitro necesita hablar con un jugador que este en el agua puede llamarlo usando una mano, con la palma mirando hacia el árbitro, moviendo los dedos hacia delante y hacia atrás en un movimiento de llamada, mientras señala con el dedo al jugador al que se refiere.



Figura 54. Señal de llamada del árbitro

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.19

- Tiempo muerto pedido por el árbitro

Cuando los árbitros necesitan consultar circunstancias especiales entre ellos, solicitan un tiempo muerto, señalando una suspensión temporal formando una gran letra “O” sobre su cabeza y luego llevando las manos a los hombros y palmeándolos

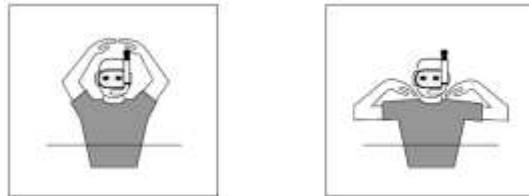


Figura 55. Señal de Tiempo muerto pedido por el árbitro

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.19

- Sustitución ilegal

Cuando un jugador ha cometido una sustitución ilegal, el árbitro señalara con un movimiento giratorio de una mano sobre la otra.

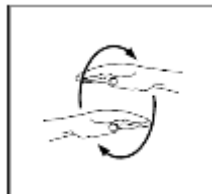


Figura 56. Señal de Sustitución ilegal

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.19

- Conducta antideportiva

Cuando el árbitro ha observado una conducta antideportiva por algún jugador, señala cerrando la mano y golpeándose repetidamente la cabeza con el puño por la parte donde está el pulgar. Y concede una falta a favor al equipo contrario. (Véase figura. 57)



Figura 57. Señal de conducta antideportiva

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.20

- Salida falsa o invasión

Cuando el árbitro ha visto a un jugador realizar una salida en falso, o invadir la línea de juego, señala con un brazo extendido con el dedo índice señalando al techo y rotando varias veces la mano de manera que el dedo trace círculos paralelos a la superficie del agua. Y posteriormente concede una falta a favor al equipo contrario.



Figura 58. Señal de salida falsa o invasión

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.20

- Agarrar o tirar de las bandas o porterías

Cuando el árbitro ha visto a un jugador agarrarse de las barreras con la mano libre señala con la mano abierta, los dedos curvados y haciendo un movimiento hacia delante y detrás simulando que se agarra y agita una barrera imaginaria. Posteriormente concede una falta a favor al equipo contrario.

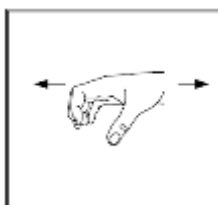


Figura 59. Señal de Agarrar o tirar de las bandas o porterías

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.20

- Infracción vista pero se aplica ley de la ventaja

Cuando el árbitro observa a un jugador cometer una infracción contra otro en posesión de la pastilla, pero sin afectar su jugada, señala bajo la superficie del agua con el dedo índice y los demás dedos empuñados, haciendo un movimiento circular con la mano. El propósito de esto es que los jugadores sepan que el árbitro ha visto la infracción y, de momento, está aplicando la ley de la ventaja. Esta señal se usa para reducir la frustración y posibles represalias de los jugadores.



Figura 60. Señal de Infracción vista pero se aplica ley de la ventaja

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.20

- Fuera de banda o disco fuera de límites

Cuando un árbitro observa que la pastilla ha saltado del área de juego, se concede un entre dos o una falta a favor contra el equipo infractor. Si esta falta ha sido intencionada se sanciona al jugador infractor y se reanuda el juego con una falta a favor. La señal se hace con un brazo doblado, paralelo al pecho y a la superficie del agua mientras con la mano contraria se hace un movimiento de salto “tirarse de cabeza” sobre el brazo, simulando el disco que ha saltado la barrera.

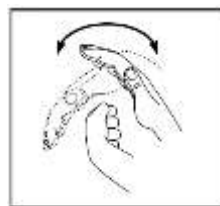


Figura 61. Señal de Fuera de banda o disco fuera de límites

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.21

- Pérdida de tiempo

Si se indica una pérdida de tiempo en la que está implicada la esquina del campo de juego, esta se señalizará posando una mano sobre el hombro contrario con el brazo horizontal, señalando con el codo a los infractores.

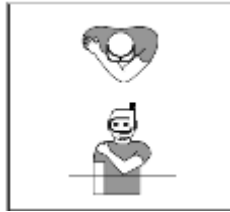


Figura 62. Señal de Pérdida de tiempo

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.21.

- Aviso, advertencia oficial

Un aviso o advertencia del oficial se indica con un brazo estirado y rígido hacia el frente, paralelo al agua y perpendicular al pecho. El puño cerrado y el pulgar extendido también paralelo al agua.

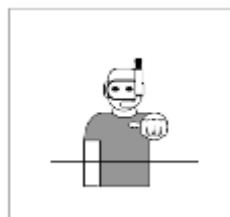


Figura 63. Señal de Aviso, advertencia oficial

Fuente: Reglas internacionales para hockey subacuático. (Julio, 2011). Reglas de juego. Edición 10. Volumen 2. Versión10.00.P.21.

2.3. BENEFICIOS DEL HOCKEY SUBACUÁTICO EN EL DESARROLLO PSICOSOCIAL Y BIOFÍSICO DE SUS PRACTICANTES.

Para hablar de los beneficios del hockey subacuático es necesario referirse a los beneficios que tiene la natación en las personas que la practican, puesto que este deporte subacuático requiere de las habilidades acuáticas básicas de la natación para su buen desempeño y desarrollo de nuevas habilidades y destrezas propias de la técnica específica del deporte en mención.

Para Laughlin y Delves (2006)³² la natación es un deporte que permite, trabajar grandes grupos musculares en comparación a otros deportes, tiene múltiples beneficios pues mejora la flexibilidad y tiene un menor impacto en las articulaciones que otro ejercicio que aumente la frecuencia cardiaca; permite trabajar el corazón y los pulmones con una mayor eficacia, aumentando el rendimiento y a su vez la fuerza muscular, además ayuda a reducir el estrés.

En el caso de los adultos mayores, la práctica de la natación regularmente permite obtener beneficios en relación a la presión sanguínea, haciéndola más baja, igualmente la frecuencia cardiaca disminuye proporcionando a estos adultos una mayor tolerancia al ejercicio que en otras personas de la misma edad que no practiquen ningún deporte o sean sedentarios.

Respaldando lo anterior autores como Morehouse et al.,³³ afirman que la actividad en el agua proporciona múltiples beneficios a nivel fisiológico, uno de los más importantes es la mejora en la circulación sanguínea debido a la acción térmica del agua sobre el cuerpo que activa el sistema circulatorio. Este fenómeno al igual que la activación de la musculatura que produce el movimiento bajo el agua, favorece también a las funciones cardiacas. A nivel pulmonar, la natación y sus mecanismos respiratorios y en especial las actividades subacuáticas como la apnea, o el hockey subacuático contribuyen a la activación pulmonar positiva permitiendo mejorar las funciones pulmonares.

Por ser un deporte que trabaja grandes grupos musculares las actividades acuáticas, permiten tanto la tonificación muscular como su relajación esto debido a la ingravidez que produce la inmersión, lo que a su vez aporta al desarrollo motriz permitiendo la exploración de movimientos y nuevas coordinaciones, al mismo tiempo ayuda a mejorar la movilidad articular y en consecuencia la flexibilidad e indiscutiblemente estas actividades acuáticas y subacuáticas aportan grandes beneficios en el individuo a nivel psicológico y en su estado de ánimo.

³²TERRY Laughlin y DELVES John. Inmersión total. Un método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente. Editorial Paidotribo. Primera edición. ISBN. 84-8019-887-7. p. 20

³³MOREHOUSE, L. Fisiología del ejercicio; MCARDLE, W.D; KATCH, F.L y KATCH, V.L. fisiología del ejercicio. Energía nutrición y rendimiento humano, citados por: JARDÍ PINYOL, Carles. Movernos en el agua. 3ra edición. Editorial Paidotribo. 2000. ISBN. 84-8019-268-2. p.9-13.

Pérez³⁴ se refiere a los beneficios del hockey subacuático en términos de los aportes que esta práctica deportiva puede generar en el aprendiz o alumno cuando el objetivo está encaminado en un componente educativo. Se trata en este sentido de la relación que el individuo establece con el entorno, es decir, cada persona que practica este juego, independientemente de su edad, aprende a relacionarse de diversas formas: con los compañeros para coordinar los pases y las jugadas, con la pastilla para manejar y controlar sus movimientos e incluso con el adversario en el momento de realizar acciones frente a una determinada situación ofensiva que se presente.

En este sentido, el hockey subacuático no solo aporta o favorece el buen funcionamiento de los sistemas que gobiernan la fisiología corporal como las funciones cardio – circulares y respiratorias, funciones endocrinas, la ventilación pulmonar, el equilibrio en la composición corporal entre muchas otras, sino también aporta a la adquisición de nuevos aprendizajes, que potencian el desarrollo de múltiples cualidades, destrezas, y habilidades a nivel cognitivo, motriz y social permitiendo a sus practicantes interactuar con el entorno y resolver problemas de forma individual y colectiva mientras se juega.

A diferencia de la natación convencional que se practica a nivel individual y de una forma monótona por tratarse de un deporte acíclico, la práctica del hockey subacuático tiene algo particular y es que por ser un juego que se desarrolla grupalmente, posee estrategias colectivas donde es necesario la coordinación entre los miembros del equipo, ya que por tratarse de un juego que se ejecuta bajo el agua la comunicación verbal no es posible, así que se debe hacer uso de la comunicación gestual y visual, este conocimiento y reconocimiento entre unos y otros jugadores no solo facilita la dinámica del grupo sino que al mismo tiempo se tejen relaciones interpersonales que aportan a la consolidación del mismo, es decir, que jugar hockey genera nuevas formas de relacionarse con el entorno, reconocer, las habilidades y destrezas que posee cada uno para saber cómo actuar en determinada acción de juego o incluso saber que posible acción ejecutará mi compañero hacia la consecución de ese objetivo que es común: obtener la victoria.

Es en este sentido que se presenta el verdadero aporte o beneficio a nivel psicosocial de quienes lo practican ya que alrededor de este no solo se desarrollan habilidades y destrezas biofísicas sino que también se crean vínculos sociales y afectivos en torno a un fin común.

³⁴PÉREZ, Beatriz Eugenia (2008). Hockey Subacuático, una excelente opción para continuar desarrollándose. En MORENO, J.A y MARIN, L.M. Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas. Capítulo 12. p. 172

Relacionando lo anterior Pérez, afirma:

El hockey subacuático es “un deporte muy particular, donde disponibilidad e inteligencia motriz, ubicación espacial, criterios de esfuerzo, goce, libertad, respeto y solidaridad son indispensables a esta práctica grupal. Todo guía a la enseñanza hacia caminos creativos, diversos, dinámicos y personales, que los alejan espontáneamente de la rutina y la monótona e idéntica repetición. Con solo observar imágenes de un partido, es fácil deducir que el juego se conforma por la veloz coordinación de respuestas en cada situación particular. Además de una estrategia común, cada uno deberá elaborar al instante lo que hará. Dando lo mejor de sí para el desenvolvimiento del equipo en esa acción a concretar. Cuando un jugador convierte un tanto lanzando de espaldas y en posición cabeza abajo (como lo atestiguan imágenes de partidos internacionales) se ajusta en ese instante, coordinando la mejor relación con sus compañeros y sus adversarios en ese preciso momento y espacio particular. Allí no hay motricidad pensada o estereotipada, hay un ser que compromete en el juego, su identidad físico-psico-social. Brinda su habilidad, en función de los demás”³⁵.

2.4. CARACTERÍSTICAS TÉCNICO - TÁCTICAS DE UN JUGADOR DE HOCKEY SUBACUÁTICO SEGÚN LAS POSICIONES DE JUEGO.

De acuerdo a Ochoa³⁶ el rasgo más característico que un jugador de hockey subacuático a nivel técnico debe poseer, es un excelente manejo de la pastilla, ya que este es el principal elemento de juego y una gran capacidad para ejecutar una buena táctica individual. Además, debe ser un jugador muy bueno en sus lanzamientos, con mucha fuerza más no agresividad, poseer decisión y confianza en sí mismo para saber cómo actuar en determinada situación de juego, ser muy hábil y rápido de pensamiento para saber qué hacer y cómo intervenir en el momento oportuno, y poseer principalmente, gran capacidad de resistencia anaeróbica y aeróbica.

Respecto al tejido graso que debe poseer un deportista, es recomendable entre el 15 -20 % para que la flotabilidad no impida el adecuado desarrollo y ejecución de la técnica o evitar complicaciones como la hipotermia si fuese muy bajo el porcentaje de tejido graso.

³⁵PÉREZ, Op cit. p. 173

³⁶OCHOA RUIZ, Carlos Alberto. Preparación física requerida para los hockistas y sus métodos de entrenamiento. En: Hockey Subacuático. 2006. Cap. 6. p. 101.

A nivel táctico también se presentan ciertos rasgos característicos en deportistas que practican hockey subacuático, en el cual se hace necesario poseer capacidades como la intuición para prever las diversas situaciones de juego, capacidad para ejecutar diferentes tareas o acciones dentro de la cancha, habilidad para jugar en las diversas posiciones de juego y capacidad de cooperación y trabajo en equipo, esto último le permite al jugador, organizar el grupo y ubicarlos para corregir posiciones y formas de desplazamiento.

Según las diversas posiciones de juego, cada hockista debe poseer ciertas características particulares. A continuación se describirá cada una de ellas, teniendo en cuenta lo planteado en el libro de *Hockey subacuático*³⁷.

2.4.1. Delantero: los delanteros se caracterizan por ser jugadores muy fuertes y veloces en sus desplazamientos, deben ser muy hábiles en sus movimientos en el agua, poseer mucha velocidad y resistencia para recorrer todo el espacio del área juego. Deben ser personas muy intuitivas para apoderarse de la pastilla e intervenir en el momento apropiado, además deben poseer un excelente chute, es decir, tener un excelente lanzamiento en el área de gol, ya que son estos quienes definen los goles en los partidos.

2.4.2. Aleros: estos jugadores se caracterizan por ser muy hábiles en sus movimientos en el agua, su fuerza física y velocidad en los desplazamientos. Entre las habilidades principales de los aleros, se destacan las siguientes: poseer una visión periférica para ubicarse correctamente en el espacio; capacidad de anticipo para interceptar las jugadas del oponente y por supuesto una gran habilidad de reacción frente a las diversas situaciones de juego que se presenten. Todo ello confluye en que los aleros deben ser muy dinámicos dentro del encuentro y recorrer todo el espacio con gran facilidad, para apoyar constantemente las jugadas.

2.4.3. Armador o medio – medio: se caracteriza principalmente por ser el más hábil del equipo como su nombre lo indica es quien arma la jugada, por eso se caracteriza por ser muy rápido de pensamiento, para elegir la opción más adecuada de juego, es supremamente veloz en sus desplazamientos lo que le permite eludir con facilidad al oponente, su habilidad para lanzar la pastilla es excelente, sabe cómo chutar lejos y cerca de manera que el pase llegue al compañero en la posición adecuada. Este jugador posee un excelente manejo de la pastilla, es supremamente habilidoso para recuperarla e impedir que se la roben, es de gran fortaleza y resistencia física, es capaz de mantener apneas prolongadas, con una gran habilidad para ubicarse en diversas zonas del

³⁷OCHOA RUIZ, Carlos Alberto. Preparación física requerida para los hockistas y sus métodos de entrenamiento. En: *Hockey Subacuático*. 2006. Cap. 6. p. 108-110.

juego, posee capacidad de reacción inmediata frente a las diversas situaciones de juego, es un gran estratega, conoce al equipo y tiene gran habilidad para organizarlo. Este jugador debe poseer una gran habilidad social, ser pacífico y servir como puente o mediador entre el adversario y sus compañeros frente alguna situación de discordancia. Usualmente este jugador cumple la función de capitán del equipo.

2.4.4. Defensas: puede ser uno o varios según sea el esquema o estrategia utilizada en el juego, se caracterizan por ser jugadores muy fuertes para disputar la pastilla, son agresivos y perseverantes, tienen gran resistencia y fortaleza física, poseen un excelente manejo de la pastilla y gran capacidad de lanzamiento, su chute puede ser muy fuerte y llegar muy lejos. Deben ser muy veloces en sus desplazamientos en el momento de tomar posesión de la pastilla para alejarla de la zona de juego propia. Su función es llevar siempre el juego hacia los laterales, para evitar el peligro de gol en su área. Al igual que todos los miembros del equipo debe poseer una buena visión periférica y gran capacidad para observar el juego y lo que ocurre en cada situación para saber qué hacer cuando está en posesión de la pastilla y poseer gran habilidad para anticipar las jugadas del oponente.

3. COMPONENTES DEL HOCKEY SUBACUÁTICO

3.1. EQUIPAMIENTO PARA HOCKEY SUBACUÁTICO



Figura 64. Implementos básicos del hockey subacuático.

Fuente primaria: propia de la autora

3.1.1. El Gorro

Es utilizado para protección principalmente del área de los oídos ante un golpe ya sea con las aletas, la pastilla o el stick. Estos protectores para las orejas deben ser rígidos, elaborados en polietileno o goma. Los gorros están elaborados con diversos diseños y colores para entrenamientos, pero para la competencia solo son permitidos 3 colores blanco, negro, y azul. Los de color rojo únicamente son usados por los jueces.

3.1.2 Careta o Máscara

Ésta debe ser de bajo volumen y de dos vidrios de seguridad (vidrio templado generalmente) para que en caso de algún golpe con la pastilla o el stick no se rompa en pequeños fragmentos. Las caretas recomendadas para este deporte son las elaboradas principalmente en silicona negra y transparente.

Maldonado³⁸, afirma que la máscara de apnea por tener una distancia mínima entre el cristal y los ojos, evita el volumen elevado de espacio, reduciendo el aire que se usa para igualar o compensar la máscara cuando ésta se succiona contra el rostro debido a la presión que se puede presentar durante el descenso.

En el caso de empañamiento de la careta, se recomienda el uso de un “anti fog” o nuestra propia saliva, siendo ésta uno de los mejores anti empañantes, que usualmente se utiliza para limpiar los lentes de este implemento básico de las actividades subacuáticas.

Según el libro de texto de NAUI³⁹, un aspecto importante a tener en cuenta al momento de adquirir una careta o máscara de buceo, es revisar si ésta, se ajusta apropiadamente a la cara de quien la va a usar. Para ello se sugiere colocársela en el rostro sin la correa y aspirar profundamente por la nariz. Si la careta queda en su lugar y se mantiene durante unos segundos en succión, quiere decir que proporciona un buen sello, de lo contrario si se requiere oprimir contra la cara para que la succión surta efecto, significa que no posee un buen sello o sellado por tanto no es recomendable comprarla.

3.1.3. Snorkel o tubo para respirar

Es un tubo muy similar al de buceo, se usa lateralmente y sin válvula, no debe superar la altura de la cabeza del jugador, para facilitar la respiración y evitar el exceso de aire residual y también como protección para evitar riesgo de accidente al emerger del agua para respirar. Su principal funcionalidad es evitar sacar la cabeza para respirar durante el juego, y así poder estar siempre atento al mismo, mirando al fondo de la piscina mientras se está en los tiempos de recuperación en superficie.

³⁸ MALDONADO, Juan José. Manual del deporte recreativo en el mundo subacuático. 1ra Edición 2010 Fondeportes. Santiago de Chile. p. 29. Citado 2 de mayo de 2013] disponible en internet: <http://es.scribd.com/doc/35988759/MANUAL-DEL-DEPORTE-RECREATIVO-EN-EL-MUNDO-SUBACUATICO-JUAN-JOSE-MALDONADO-ORTEGA-1>

³⁹NATIONAL ASSOCIATION OF UNDERWATER INSTRUCTORS (NAUI). Cursos de entrenamiento de buzo y de buzo en aguas abiertas para principiantes. Copyright National Association of underwater Instructors. Estados Unidos de América. Primera edición. Enero 1994. ISBN 0-916974-56-1. P.14.

3.1.4. Guante

Se usa en la mano con la que se maneja el stick como protección frente a un golpe con la pastilla u otro stick de un jugador contrario. Generalmente son de fabricación casera, Elaborados con un guante de algodón o de neopreno y recubierto con silicona.

3.1.5. Stick

Es una pequeña vara, de forma curva y cuyo borde redondeado es con el que se empuja la pastilla, la gran mayoría están fabricados en madera, actualmente se están elaborando en otros materiales como el plástico u otro material aprobado, lo más importante de este implemento es que flote en el agua. El diseño y la forma del stick han variado a través de los años volviéndose cada vez más anatómicos y funcionales para realizar las diferentes jugadas. Reglamentariamente el jugador debe poseer dos sticks (blanco y negro).

Según el reglamento de hockey internacional CMAS⁴⁰,

El stick debe entrar en una caja, que posea estas medidas: 100 mm x 350 mm, con un radio mínimo de las esquinas del contorno en todo el stick de 10 mm. Es importante tener en cuenta que el mango del stick no debe sobresalir más de 25 mm, de la parte posterior de la mano (o del guante). Para mayor comodidad del deportista o del agarre del stick es permitido atarle una cuerda al mango para asegurarlo a la mano.

3.1.6. Pastilla, disco o tejo

El centro de la pastilla es de plomo, está recubierta de silicona o poliuretano, para evitar contusiones y roturas a los jugadores. Se usa en diversos colores. Sin embargo, el disco o pastilla debe ser de un color llamativo para su perfecta visualización. Preferiblemente rosa o naranja.

Según el reglamento Internacional CMAS⁴¹, las dimensiones exteriores de la pastilla incluyendo su cubierta son: 1 diámetro de 80 mm, con 4 mm de tolerancia y un espesor de 30 mm, con una tolerancia de + 4 mm y 2mm. El radio de la curva del tejo, cubierto o no, debe ser de entre 3 m y 10 mm. El Tejo debe pesar 1.3 Kg., con una tolerancia de 0.2 Kg.

⁴⁰Reglas Internacionales para Hockey Subacuático 10ª Edición. Reglas del juego. Volumen 2. Aprobado por Thomas de Trébons, Presidente CMAS UWHC Versión: 10.00. julio, 2011. p. 7

⁴¹Ibíd.p.10

3.1.7 Aletas

Las aletas o bi – aletas son un elemento fundamental en las actividades subacuáticas. En el hockey subacuático proporcionan potencia en los movimientos bajo el agua. La mejor opción para escoger el material son las elaboradas en goma u otro material sintético flexible, preferiblemente en zapato o talón cerrado, sin hebillas. Actualmente algunos jugadores usan bi aletas elaboradas en fibra de vidrio con recubrimientos en los bordes y con un diseño adaptado para no generar daño en otro jugador. El modelo, tamaño y color de las aletas es de libre elección, ya que en el reglamento no es muy claro estos aspectos de la medida y su forma, sin embargo, se recomienda que no sean demasiado largas para no sobrecargar los músculos gastrocnemios (conocidos como gemelos), ni sean demasiado cortas porque pierden su efectividad durante el juego.

3.1.8. Protector bucal

Como su nombre lo indica sirve para proteger el área de la boca, frente a posibles golpes con los demás implementos (pastilla, aletas y stick). La elección del diseño y color está determinada por el gusto de cada deportista. No existe en el reglamento ninguna limitación respecto al diseño o la forma.

3.2 EVOLUCIÓN DE LOS IMPLEMENTOS DE JUEGO EN EL VALLE DEL CAUCA

A lo largo de los años cada uno de los elementos básicos para jugar hockey subacuático ha sufrido ciertos cambios que buscan proporcionar una mejor funcionalidad, desempeño y comodidad al jugador durante el juego.

3.2.1 El stick

En un principio, el stick utilizado para jugar hockey subacuático en el Valle del Cauca, era solo un palo en madera con forma de hueso, debido a que en esa época se buscaba solo transportar la pastilla hacia la portería contraria para anotar el gol, sin el uso de mayores elementos técnicos. Al evolucionar el juego en su reglamento y sus métodos técnico-táctico surgió la necesidad de transformar también sus implementos básicos.

El stick es uno de los elementos que más ha modificado su forma a través de los años, con el fin de tener un mejor agarre y mejor manejo de la pastilla, siendo cada vez más hidrodinámico y ergonómico, atendiendo a la dominancia del deportista. Incluso para aquellos deportistas ambidiestros su diseño ha evolucionado permitiéndoles jugar con ambas manos.



Figura 65. Sticks y pastilla utilizados anteriormente.

Fuente primaria: Cristina Alvarado (deportista de hockey subacuático del club hipocampos en 1984)



Figura 66. Sticks con orificio utilizados en hockey subacuático actualmente.

Fuente: [consultado el 3 de marzo de 2013] disponible en internet:
<http://www.dorsalgear.co.nz>



Figura 67. Sticks de hockey subacuático ambidiestros, utilizados en la actualidad.

Fuente: [Consultada 22-02-2013] disponible en internet:
<https://www.facebook.com/JHON.HOCKEY.SUBACUATICO/photos>

3.2.2 Los guantes

Hacen parte también del equipamiento de protección, éstos han evolucionado tanto en el diseño como en su funcionalidad. Anteriormente se utilizaba guantes industriales sin recubrimiento con silicona, las deportistas usaban esparadrapo como refuerzo para estas zonas vulnerables de la mano. En la actualidad se pueden encontrar guantes con diversos diseños con un buen recubrimiento de la silicona de 5cm aproximadamente de espesor, para proteger la muñeca y los nudillos de los golpes con la pastilla o el stick.



Figura 68. Guante industrial sin recubrimiento de silicona, utilizado en los inicios del hockey subacuático.

Fuente Primaria: propia de la autora.



Figura 69. Guantes utilizados en la actualidad recubiertos con silicona y en diseños exclusivos.

Fuente Primaria: propias de la autora

3.2.3 La pastilla

Es uno de los principales elementos de este juego, ésta es en el hockey subacuático como el balón en el fútbol. A través de los años también ha tenido cambios en su diseño y forma. Anteriormente era un peso en cobre, sin recubrimiento, lo que dañaba la cerámica de las piscinas donde se jugaba. Posteriormente se pensó en un material que diera solución a esta problemática y al mismo tiempo protegiera a los jugadores en caso de golpes con la misma, dando origen a la pastilla recubierta con silicona en diversos colores que es la que se usa actualmente.



Figura 70. Pastilla utilizada a comienzos del hockey subacuático.

Fuente primaria: Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 71. Pastilla con recubrimiento utilizada en la actualidad.

Fuente Primaria: propia de la autora

3.2.4 El gorro

En el inicio del hockey subacuático en el Valle del Cauca, el gorro no poseía protectores para las orejas, simplemente estaba enumerado para identificar al jugador durante el juego. Con los años surgió la necesidad de adicionarle este elemento de protección, debido a la evolución del mismo juego en su técnica y táctica, en el cual la pastilla ya no solo se transportaba como en un principio, sino que se elevaba para realizar los pases y diversos lanzamientos, siendo estas acciones perjudiciales para el deportista si golpeaba el área de los oídos.



Figura 72. Gorros de hockey subacuático utilizados anteriormente, sin protección para oídos.

Fuente primaria: Cristina Alvarado jugadora de hockey subacuático del club hipocampos (1984)



Figura 73. Gorro de hockey subacuático con protector para oídos utilizados en la actualidad.

Fuente Primaria: propia de la autora

3.3. ASPECTOS GENERALES PARA JUGAR

El hockey subacuático es un deporte grupal que realiza en el fondo de una piscina de natación. En un torneo o campeonato se pueden inscribir hasta 12 jugadores de los cuales 6 jugarán y estarán dentro del agua, y los otros 4 jugadores estarán fuera de ella como relevos o suplentes. Estos suplentes pueden ingresar en cualquier momento del partido pero lo deben hacer únicamente por los laterales. La duración de un partido es de 33 minutos, el cual se divide en dos periodos de 15 minutos cada uno, con un tiempo intermedio de descanso entre periodos de 3 minutos. Durante esta mitad del descanso ambos equipos deben cambiar de cancha. Si transcurrido el tiempo de duración del partido no se ha definido un ganador se realiza una prórroga de 10 minutos. Sin embargo estos tiempos o duración de un partido puede variar dependiendo de la finalidad e importancia del torneo o evento y bajo el criterio de los organizadores del mismo.

Este juego, actividad o deporte puede tener diversas finalidades según sea su componente; educativo, deportivo o recreativo, su reglamentación varía de acuerdo a la intención de los jugadores durante su práctica.

La respiración en este deporte no es asistida, por lo tanto, cada deportista o jugador debe controlar su respiración suspendiéndola voluntariamente por periodos cortos de tiempo, a esta acción se le denomina apnea. El equipo básico que posee cada jugador le permitirá desarrollar mejor su juego, el snorkel por ejemplo, ayuda a la recuperación de cada jugador mientras está en

superficie respirando y al mismo tiempo le permite observar mejor el juego desde arriba sin tener que sacar la cabeza del agua para respirar; lo mismo sucede con la careta, que permite mayor visibilidad, tanto en los tiempos de recuperación como durante el juego en inmersión.

En la reglamentación de este deporte a nivel competitivo⁴², el área de juego debe ser una piscina o parte de ella, con unas medidas de 12m-15m de ancho y 21m-25m de largo con un área de juego mínima de 300 metros cuadrados, el fondo de la piscina debe ser plano, la profundidad del agua debe estar entre 2m y 3.65m. Los extremos del campo o líneas finales deben ser de naturaleza sólida es decir; las paredes de la piscina. Una banda o línea lateral puede ser tanto la pared de una piscina, como una barrera sólida o una línea de demarcación en el fondo de ésta. Las barreras deben tener una altura mínima de 300mm.

En Cada extremo del área de juego, irá marcada en el centro de la línea de fondo un área de penalti. Esta se marcará con una línea de puntos en el fondo en forma de semicírculo con un radio de 6ms. Y un área de gol, marcada por una línea continua para formar un semicírculo de un radio de 3 ms. El punto de penalti va marcado en medio de un arco de 3 ms y el punto central va marcado en el centro geométrico del área de juego.

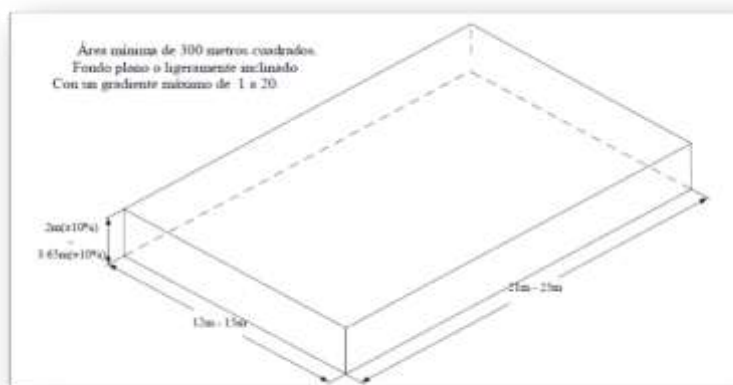


Figura 74. Dimensiones del área de juego.

Fuente: Reglamento Internacional versión 10.0 julio 2011.p.6

⁴² REGLAMENTO INTERNACIONAL PARA HOCKEY SUBACUÁTICO. (julio, 2011). Reglamento para torneos y Requisitos de Área del juego. Edición 10. Volumen1. Versión10.00. p. 6

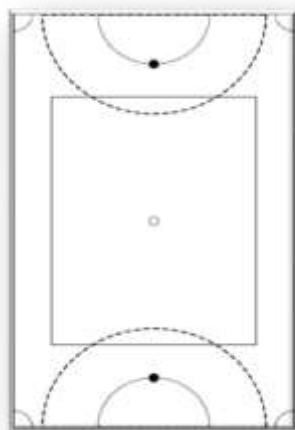


Figura 75. Señalización de área de juego.

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8

Respecto a las dimensiones de la cancha o porterías El reglamento internacional de hockey subacuático⁴³ requiere que sus materiales sean en acero galvanizado o inoxidable, donde la hoja de metal debe tener un grosor mínimo de 2 mm, quitando los bordes agudos o protegiéndolos para evitar accidentes en los jugadores. Sus medidas deben ser, 3.36 ms de largo, con un cajón de 3 ms ubicadas (bien aseguradas) en el centro de cada línea de fondo. El área detrás de la lengüeta anterior se le denomina cajón. La pared de la portería debe tener dos líneas verticales que marquen los límites de 3 ms de la zona de gol.

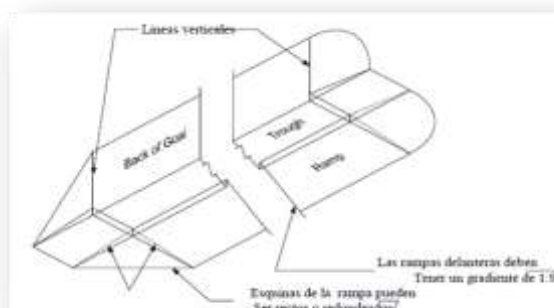


Figura 76. Portería de hockey subacuático.

Fuente: Reglamento Internacional versión 10.0 julio 2011.p.13

⁴³ REGLAMENTO INTERNACIONAL PARA HOCKEY SUBACUÁTICO. (julio, 2011). Reglamento para torneos y Requisitos de Área del juego. Edición 10. Volumen1. Versión10.00. p.

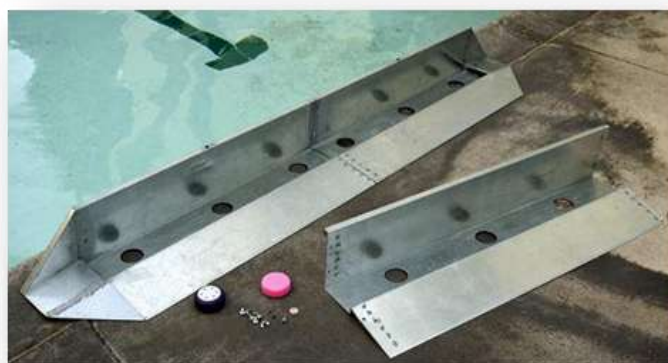


Figura 77. Portería de hockey subacuático

Fuente: [Consultada 22-02-2013] disponible en internet:

<https://www.facebook.com/JHON.HOCKEY.SUBACUATICO/photos>

3.4. LA TÉCNICA DEL HOCKEY SUBACUÁTICO

En los entrenamientos, la practica continua de la técnica individual y de los sistemas de juego y estrategias para que los jugadores se ubiquen adecuadamente en el área de juego, permite no solo tener un buen manejo de la pastilla y el stick, sino también llegar al objetivo principal que es anotar el gol en la portería contraria.

Para adentrarse en la técnica tanto individual como grupal es importante conocer su concepto.

Álvarez, define la técnica como “la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales, modelos que garantizan la eficiencia”⁴⁴.

Contreras, complementa este concepto como: “el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, todo ello enfocado en beneficio de la competencia”⁴⁵.

⁴⁴ ALVAREZ BEDOLLA, Alain. Revista digital – Buenos aires-Año 9-No. 60, mayo de 2003. ISBN-e 1514-3465 [En línea] <http://www.efdeportes.com> [citado 11 de abril de 2013].

⁴⁵ CONTRERAS ROMERO, Fernando. Técnica Deportiva. 2006. [citado 11.04.2013] disponible en <http://es.scribd.com/doc/13033212/La-Tecnica-Deportiva-Autore-Lic-Fernando-Contreras-Romero>

Para Neumaier (1995)⁴⁶, el entrenamiento de la técnica deportiva, se relaciona con el conjunto de procesos y medidas relacionadas con la optimización sistemática de la coordinación del movimiento, los cuales tienen como fin el solucionar las tareas de movimiento de la mejor forma posible, considerando las específicas condiciones personales y de situación.

En concordancia con lo anterior Riera afirma⁴⁷, que el aprendizaje y el manejo tanto de la técnica como de la táctica en cualquier deporte de conjunto permiten al individuo no solo adaptarse sino establecer nuevas coordinaciones de sus movimientos en relación a la especificidad de las diversas situaciones deportivas.

En todo proceso de aprendizaje de una técnica específica es importante tener en cuenta que el dominio motor se adquiere a partir de la repetición continua de movimientos específicos hasta automatizarlos, esto se logra a través del entrenamiento deportivo cuyo principal objetivo es el desarrollo de habilidades y destrezas que permitan la consecución de logros deportivos.

En relación a lo anterior es importante tener en cuenta, como afirma Cruz (2008)⁴⁸, que la técnica no debe ser trabajada en condiciones de fatiga (cansancio muscular), ya que en la medida en que el jugador se vaya adaptando al ejercicio físico o vaya mejorando su condición física, estará en una mejor capacidad de repetir un mayor número de veces los gestos motores enseñados.

A continuación se describirá paso a paso la técnica a nivel general y específico para entender de una forma más adecuada en que consiste este deporte.

3.4.1. Técnica general

El hockey subacuático es un deporte muy exigente a nivel fisiológico y técnico, por esta razón el deportista o jugador debe desarrollar múltiples capacidades físicas como son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad y al mismo tiempo debe desarrollar habilidades y destrezas tales como la velocidad de reacción, la potencia, el manejo de una técnica específica y por supuesto un buen manejo táctico.

⁴⁶ NEUMAIER, (1995). Citado por, CONTRERAS ROMERO, Fernando. Entrenamiento de la técnica, en Técnica Deportiva. 2006. [citado 11.04.2013] disponible en <http://es.scribd.com/doc/13033212/La-Tecnica-Deportiva-Autore-Lic-Fernando-Contreras-Romero>

⁴⁷ RIERA, Joan. Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. Inde Publicaciones. Barcelona, España. 4 edición.2005.P.28

⁴⁸ CRUZ CERON, Jaime. Mecanismos fisiológicos que ocurren en la elaboración de los hábitos motores: bases biológicas de la preparación técnica. En fundamentos de fisiología humana y del deporte. Editorial kinesis, 2008. p. 253

En este apartado se pretende brindar herramientas técnicas para aprender y enseñar a jugar el hockey subacuático. Para ello, es importante resaltar que en todo proceso de entrenamiento técnico se busca crear en el jugador hábitos motores, y habilidades automáticas, que lo lleven a desempeñarse óptimamente en el deporte practicado.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la técnica general en el hockey subacuático, incluye los movimientos sin pastilla que son muy importantes en este y en cualquier deporte de conjunto por caracterizarse como movimientos aciclicos, en los cuales es necesario el dominio no solo de las habilidades acuáticas sino de otras destrezas y habilidades como la atención constante en el juego, el sentido de la ubicación y la reacción inmediata frente a las múltiples situaciones que se presenten durante el partido.

Dentro de las múltiples habilidades acuáticas que debe poseer un jugador de hockey subacuático se encuentra la inmersión, es decir, saber hundirse o llegar al fondo de la piscina con el menor esfuerzo, ya que la mayor parte del juego se trabaja en apnea, y por ello se hace necesario evitar los movimientos bruscos al ingresar al agua, debido a que éstos provocan un mayor consumo de oxígeno y en consecuencia se genera un menor tiempo en las apneas, de ahí la importancia de aprender y aplicar adecuadamente esta técnica durante el juego.

Según Ochoa y Escobar⁴⁹, en el hockey subacuático existen dos formas de ingresar al agua para tener la posesión de la pastilla cuando se inicia el juego. Lo importante es llegar a la pastilla con gran velocidad, con el menor esfuerzo y gasto energético posible. Estas son: la inmersión vertical cabeza abajo o maniobra de marcante y la inmersión vertical cabeza arriba.

3.4.1.1. Inmersión vertical cabeza abajo o maniobra de marcante

En algunos lugares a esta técnica de inmersión se le conoce con el nombre del pato por su similitud a la entrada de esta ave en el agua. En el mundo del buceo se conoce también como golpe de riñón y navaja sevillana.

⁴⁹OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Técnica de hockey subacuático. En: Hockey Subacuático. 2006. Cap. 4. P. 58

Como afirma Pazos⁵⁰ la técnica de navaja sevillana o maniobra de marcante es la más usada tanto en el buceo como durante el juego de hockey subacuático por su facilidad para llegar al fondo con el menor esfuerzo.

Para ejecutar este gesto técnico el cuerpo del jugador debe encontrarse en la superficie del agua, en posición horizontal y relajado, con la cara hacia abajo, observando con atención el juego -acciones de compañeros y oponentes- para ingresar al agua en el momento preciso y oportuno. Posteriormente se realiza una flexión de la parte superior del cuerpo (tronco), realizando un movimiento ondulatorio muy relajado hacia el fondo de la piscina.

El siguiente movimiento, es la elevación de las piernas por fuera del agua, el peso de las piernas hará descender al jugador facilitando la inmersión. En este momento el cuerpo del jugador se encuentra en posición vertical con los brazos bien extendidos para disminuir la resistencia y poder bajar más rápidamente al fondo de la piscina y con el menor esfuerzo que es lo que se busca con esta técnica. El aleteo comienza cuando se llega al fondo de la piscina.

Algunos deportistas o jugadores presentan dolor o molestia en los oídos al realizar la inmersión por lo cual es necesario igualar presiones, realizando la maniobra de valsalva o deglución a medida que se gane profundidad.

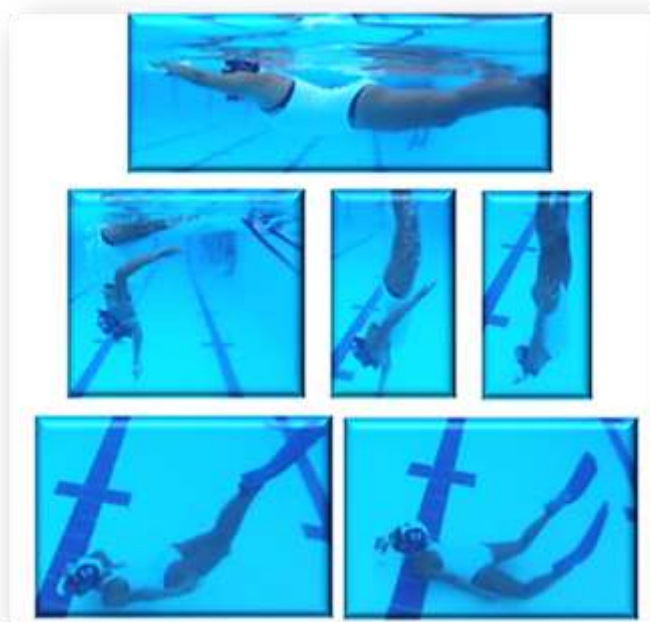


Figura 78. Maniobra de marcante o inmersión vertical cabeza abajo.

Fuente Primaria: propia de la autora

⁵⁰ PAZOS, Baltasar. Técnicas y habilidades básicas del buceo. En: Técnicas de buceo deportivo, Baltasar Pazos, Editorial Diana, S.A. 1978.cap.IV. Pág. 52

3.4.1.2. Inmersión vertical cabeza arriba

En el mundo del hockey subacuático esta inmersión es conocida con el nombre de entrada con impulso vertical hacia posición de *cobra*.



Figura 79. Posición de *Cobra*

Fuente Primaria: propia de la autora

Según Ochoa y Escobar⁵¹, esta forma de ingreso al agua se puede realizar durante las acciones detenidas, es decir; cuando se reinicia el juego o cuando los defensores esperan los atacantes.

Para Pazos⁵², esta técnica se usa generalmente cuando el espacio es limitado alrededor, ya sea por la presencia de otros jugadores que impide nadar horizontalmente o cercanía a las paredes o muros.

Se inicia cerrando las piernas y los brazos simultáneamente, sacando fuera del agua la cabeza y una parte de los hombros con un pequeño impulso originado por las piernas hacia arriba. Luego se juntan las piernas y se llevan hacia atrás para facilitar la posición del cuerpo hacia adelante. Seguidamente se inicia el descenso levantando los brazos y ayudándose con una leve flexión de los antebrazos para dar un mayor impulso hacia el fondo de la piscina, realizando un movimiento alternado de las manos empujando (remando) el agua hacia arriba. Una vez llegada a la profundidad deseada, se adopta *la posición de cobra*, seguido de un movimiento de aleteo que permite mantenerse en el

⁵¹ OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Técnica del hockey subacuático. En Hockey Subacuático. 2006. CAP. 4 , P. 60

⁵² PAZOS, Baltasar. Técnicas y habilidades básicas del buceo. En: Técnicas de buceo deportivo, Baltasar Pazos, Editorial Diana, S.A. 1978.cap.IV. Pág. 53

fondo, arrodillado, con el pecho levantado, los brazos flexionados a nivel del pecho y separados a los lados.



Figura 80. Inmersión vertical cabeza arriba.

Fuente Primaria: propia de la autora

3.4.1.3. La importancia de la natación en el hockey subacuático

Como dice Pelizzari y Tovaglieri⁵³ la natación como actividad de base es supremamente importante porque permite mejorar la acuaticidad. En deportes en los que se trabaja la apnea, como el hockey subacuático es significativo adquirir hábitos motores y esto se logra a través de la repetición constante de movimientos, puesto que la coordinación de un gesto complejo requiere de controlar distintas acciones y secuencias de movimientos a través de pensamiento y del razonamiento; es decir; cuando el cuerpo está en conexión con la mente se organizan los pensamientos y las acciones para que a través de la práctica continua se automaticen y esto solo se hace posible con los entrenamientos.

Según Ochoa y Escobar⁵⁴, un hockista no necesita ser un nadador especializado en distancias o dominar a la perfección los cuatro estilos o un estilo específico de natación clásica (pecho o braza, libre o crol, espalda y mariposa) ni mucho menos ser buzo especializado. Sin embargo, todo jugador de hockey subacuático debe poseer múltiples destrezas y habilidades acuáticas como son las flotaciones, los desplazamientos, el manejo de la respiración, las inmersiones, los equilibrios, compensar las presiones entre

⁵³ PELIZZARI, Humberto y TOVAGLIERI, Stefano. Curso de Apnea. La formación en la piscina. Cap.8. 2005.p.202

⁵⁴ OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Técnica del hockey subacuático. En Hockey Subacuático. 2006. CAP. 4 , p. 55

muchas otras cualidades y capacidades básicas que hacen parte de una universalidad de la natación y que se pueden adquirir en aguas confinadas con una buena orientación del entrenador quien debe conocer e individualizar el proceso de entrenamiento según los objetivos planteados para la consecución de los logros deportivos.

Otro aspecto importante del hockey subacuático, es que todo jugador debe aprender a nadar con el equipo básico de buceo (careta, snorkel o tubo, y aletas) el dominio de estos elementos le permite adquirir habilidades motoras que ayudan a la rapidez de los desplazamientos y de los movimientos en el agua proporcionando un óptimo desempeño dentro el juego.

A continuación se expondrán algunos desplazamientos, que requiere el dominio de nado con equipo básico de buceo, basados en el libro de *Hockey subacuático*.⁵⁵

Estilo libre variado: es similar al estilo libre tradicional. La diferencia se encuentra en la respiración que varía por el uso del snorkel o tubo y por supuesto en el uso de las aletas. En hockey subacuático, es utilizado en superficie, durante las acciones de inicio de juego y en el momento de recorrer distancias en superficie, siguiendo con atención la pastilla y las jugadas para ubicarse en la posición oportuna para intervenir en el juego. Con el estilo libre “...los nadadores encuentran una menor resistencia cuando sus cuerpos están bien alineados, tanto horizontal como lateralmente durante el ciclo completo del estilo”⁵⁶. El cuerpo del deportista debe encontrarse decúbito abdominal, en posición horizontal sobre la superficie del agua.

Estilo pecho variado: Este estilo no es muy práctico ni fácil de ejecutar durante el juego en especial por el uso de las aletas. Su uso es muy inusual, en jugadores que lo aplican les permite mantenerse a muy poca distancia del fondo de la piscina, realizando un corto avance y movimientos ondulatorios del cuerpo.

Estilo espalda: Al igual que el estilo anterior, no es muy utilizado durante el juego, ya que se realiza principalmente en momentos de descanso como por ejemplo cuando se regresa a las posiciones iniciales después de haberse anotado un gol, en este estilo varía la utilización de la brazada, ya que los brazos se encuentran ubicados a los costados del jugador o extendidos hacia arriba, en posición de flecha como se le conoce comúnmente.

⁵⁵ OCHOA.Op.cit.p.56

⁵⁶ COSTLL, D; MAGLISCHO, A y RICHARDSON, A. Aspectos mecánicos de la natación. Propulsión y resistencia. En Natación. Editorial Hispano Europea, S.A. 1994.p.93

Patada estándar de aguas abiertas: esta patada es la que se realiza en buceo, es similar a la de libre pero con una mayor amplitud de la patada, su utilidad radica en mantener un ritmo constante y poco fatigoso durante el juego, se caracteriza por ser una patada muy hidrodinámica que se puede realizar tanto en inmersión como en superficie. Esta patada se puede ejecutar de varias formas; en posición frontal, dorsal o lateral con una variada ubicación de los brazos, que puede ser al frente, a los costados, cruzados o atrás.

Patada de delfín o mariposa: Dentro de juego es muy utilizada por algunos jugadores ya sea en superficie o en inmersión, es una patada con mucha potencia que le permite al jugador obtener una mayor velocidad. Es la mejor patada para suplir la necesidad de rapidez cuando se está cerca del objetivo, se puede ejecutar en posición ventral, dorsal o lateral según la situación de juego o preferencia y comodidad del jugador, también permite llevar los brazos en diversas posiciones, pero hay que tener en cuenta que para hockey subacuático es más conveniente e hidrodinámica la posición de los brazos al frente o con el brazo extendido sujetando el stick.

3.4.1.4 Técnica de los giros sin y con la pastilla

Los giros, hacen parte de la técnica individual, y su adecuada ejecución es muy importante, porque con ellos se protege la pastilla de ser robada por el oponente. Cuando se realiza un giro en el fondo de la piscina primero se debe girar el cuerpo hasta quedar de cubito lateral, llevando el tronco hacia los pies y moviendo las piernas con un aleteo en reversa es decir empujando el agua hacia atrás. Cuando se tiene posesión de la pastilla y se va a proteger girando hacia la izquierda la superficie de contacto con la que se guarda la pastilla es con el dorso. Por el contrario si se gira por la derecha la superficie de contacto es el borde interior es decir, se agarra y guarda la pastilla con el gancho.

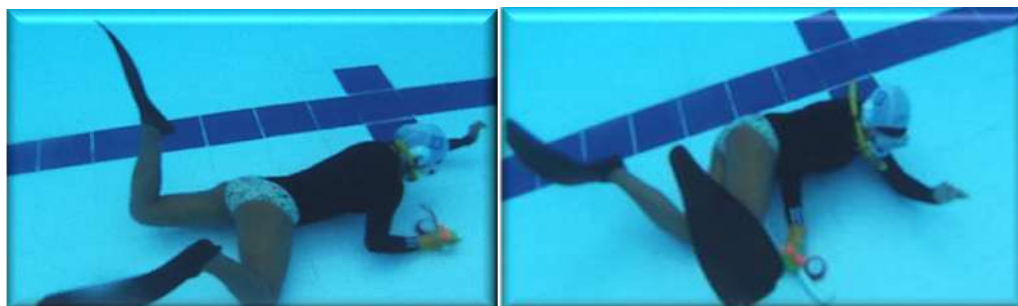


Figura 81. Giro por la derecha

Fuente primaria: Club Deportivo Octopush Cali

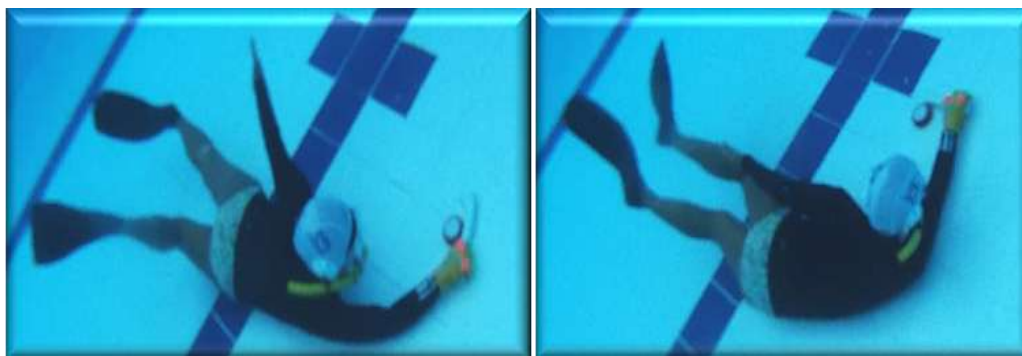


Figura 82. Giro por la izquierda

Fuente primaria: Club Deportivo Octopush Cali

3.4.2 Técnica específica

Según Le Roux; Morin, y Rocha⁵⁷(*), la técnica se encuentra dividida en dos partes; individual y grupal.

3.4.2.1 Técnica individual

La técnica individual consta de diversos elementos entre los cuales tenemos el manejo de la pastilla, y la recuperación de la misma.

a. Manejo de la pastilla

Antes de iniciar a describir las diversas técnicas para manejar la pastilla dentro y fuera del agua, identifiquemos las diversas superficies de contacto del stick con las que se puede realizar una recepción, un transporte y un lanzamiento o pase de la pastilla.

⁵⁷LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua [CD-ROM]. Producida por FFESSM /Comité Interregional Bretaña-Pays de la Loire/ comisión de Hockey Subacuático, LORIENT-FRANCIA

(*) Las ilustraciones y descripción de la técnica individual y grupal fueron tomadas principalmente de este medio electrónico.

Para Ochoa y Escobar⁵⁸, existen cuatro formas de ejecutar una recepción y parar la pastilla, es decir; interceptar un pase:

- Recepción de lomo: es la más usada, ya que es la superficie que mayor contacto tiene con la pastilla durante el juego lo que permite transportarla inmediatamente es recibida y realizar el pase al compañero.

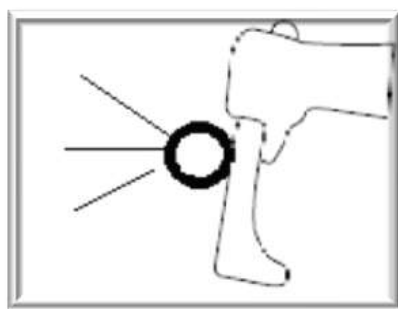


Figura 83.Recepción de lomo

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p.30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

- Recepción de dorso: Es una de las más usadas, sobre todo cuando se va a interceptar un pase o a parar un gol. Cuando se realizan lanzamientos elevados esta superficie del stick (dorso) es ideal para realizar recepciones o paradas de la pastilla.

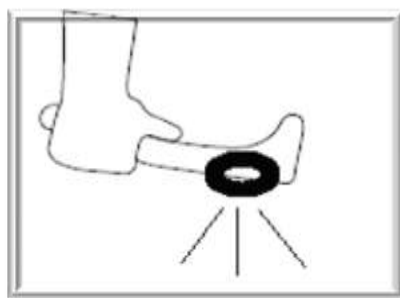


Figura 84.Recepción de dorso.

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

⁵⁸ OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Técnica del hockey subacuático. En Hockey Subacuático. 2006. CAP. 4 , P. 66

- Recepción de gancho: Con esta superficie del stick se da más bien un control orientado para facilitar su dominio después de recibir la pastilla y poderla cambiar de superficie de contacto mientras se protege con el cuerpo.

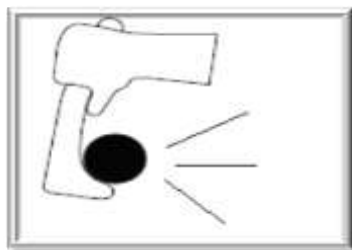


Figura 85.Recepción de gancho.

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

- Recepción de frente: Este tipo de recepción se presenta en situaciones donde no haya riesgo de perder la pastilla. Se puede controlar la pastilla con esta recepción y transportarla siempre y cuando no se tenga en frente al oponente. (Véase figura.86)

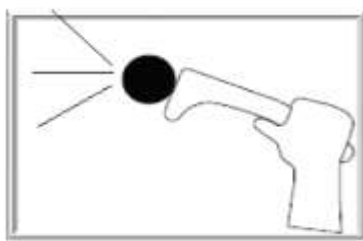


Figura 86. Recepción de frente.

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

Para Ochoa y Escobar⁵⁹, realizar tanto el transporte de la pastilla como un lanzamiento o pase a otro compañero puede realizarse con las mismas superficies de contacto del stick anteriormente mencionadas.

⁵⁹ OCHOA. Op. cit. p. 66

- Transporte y pase con el lomo: Es la superficie de contacto del stick más importante y más usada porque nos permite realizar diversos lanzamientos (cortos, largos, elevados) se puede realizar pases a los costados. Y al utilizar la fuerza que genera el brazo y la mano en el stick al empujar la pastilla se puede disputar y ganar la posesión de la misma.

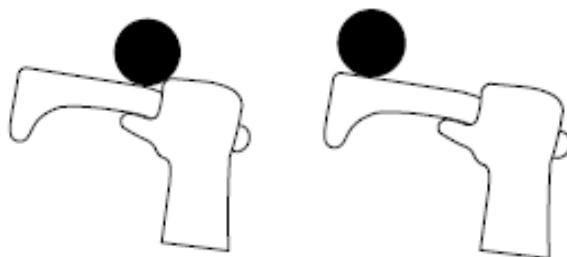


Figura 87. Transporte y pase con el lomo

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

- Transporte y pase con el dorso: Ejecutar lanzamientos o pases a sus compañeros, con esta superficie es muy poco práctico por esta razón no es muy usada, sin embargo algunos jugadores la utilizan más para transportar la pastilla luego de recibirla o pararla en determinada acción del juego.

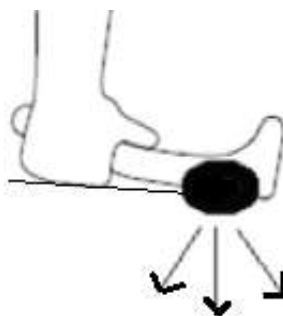


Figura 88. Transporte y pase con el dorso

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

- Transporte y pase con el gancho: Esta superficie de contacto es muy usada para apoderarse de la pastilla, halándola con el gancho. Para realizar lanzamientos usualmente se pasa por debajo de nuestro cuerpo, se puede ejecutar el pase si el compañero está al lado o está ubicado atrás (véase en figuras 61 - 75). El avance o transporte de la pastilla se realiza dependiendo del nivel de entrenamiento del jugador, sirve para transportar la pastilla lo más cerca posible del cuerpo al lado o debajo del pecho.



Figura 89. Transporte y pase con el gancho

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

- Transporte y pase de frente: con esta superficie se realizan conducciones muy cortas, el transporte de la pastilla en esta forma no es muy práctico debido a la dificultad de mantenerla en contacto con el stick y respecto a los lanzamientos las distancias son muy cortas y la pastilla se deslizará muy pegada al piso.

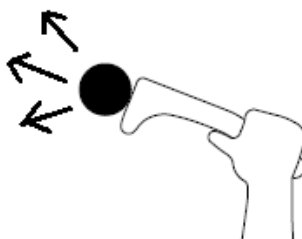


Figura 90. Transporte y pase de frente

Fuente: imagen modificada de Guia de árbitros de hockey subacuático FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas) p. 30. Consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

Para manejar la pastilla adecuadamente, es necesario practicar constantemente los movimientos de ésta, hasta automatizarlos. Esto se logra a través de la repetición de los movimientos con la pastilla, tanto fuera del agua como dentro de ella. El trabajo con la pastilla fuera del agua, permite al instructor o entrenador corregir y explicar cómodamente la técnica.

➤ Movimientos de la pastilla fuera del agua:

Según Mocchetti⁶⁰, la pastilla se puede mover con cualquier superficie del stick, como se explicó anteriormente, lo importante es que mientras se realice el movimiento se mantenga siempre en contacto con el mismo. A continuación se mostraran los movimientos básicos para manejar la pastilla. Se debe tener en cuenta que estos no son los únicos movimientos que se pueden realizar, por el contrario, de éstos se pueden desprender un sinnúmero de combinaciones que cada entrenador puede aprovechar con su creatividad y autonomía para mejorar y desarrollar las habilidades y destrezas de sus jugadores.

Se recomienda para practicar los movimientos fuera del agua, rellenar una lata de atún con mezcla de cemento imitando la pastilla, para evitar el deterioro de la misma en el suelo.

- Adelante- Atrás (sirven para proteger la pastilla y girar; ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda)

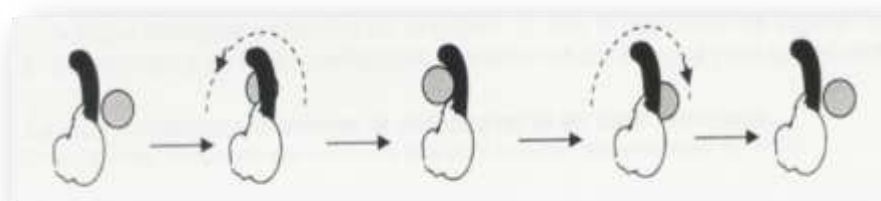


Figura 91. Movimientos adelante y atrás de la pastilla.

Fuente: [consultado el 21 de marzo de 2013] Manual de hockey subacuático de Marcelo Mocchetti. P.6.

⁶⁰ MOCCHETTI, Marcelo. Manual de Hockey Subacuático. P.6

- Lateral (Sirven para realizar cambios de dirección y amagues)

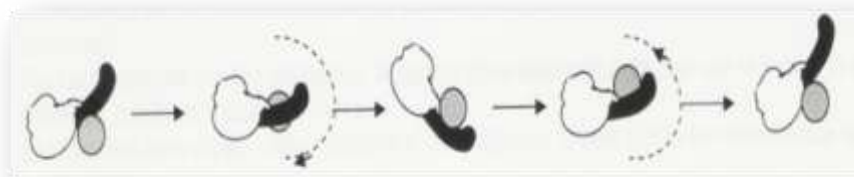


Figura 92. Movimiento lateral para manejo de la pastilla.

Fuente: [consultado el 21 de marzo de 2013] Manual de hockey subacuático de Marcelo Mocchetti. P.6.

- Stick Invertido (Se puede utilizar para la recuperación de la pastilla)

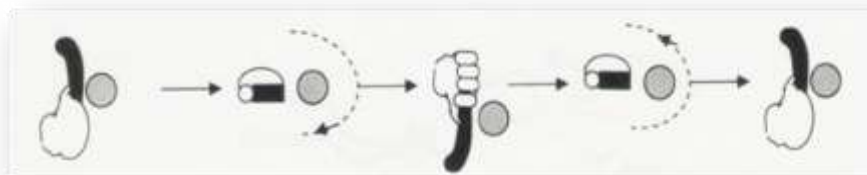


Figura 93. Movimientos con el stick invertido.

Fuente: [consultado el 21 de marzo de 2013] Manual de hockey subacuático de Marcelo Mocchetti. P.6.

- Realizar ochos con la cara interna y externa del stick (con cara interna del stick; sirve para realizar los giros y proteger la pastilla, y con la cara externa: se pueden realizar amagues y cambios de dirección)

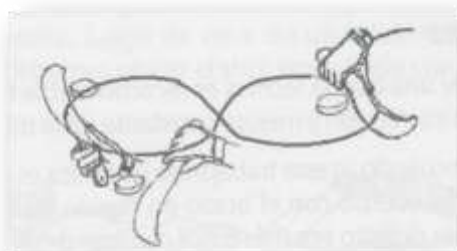


Figura 94. Movimientos para practicar los ochos con la pastilla.

Fuente: [consultado el 21 de marzo de 2013] Técnica del hockey subacuático, cap.4 en Hockey Subacuático de Alejandro Escobar Chavarriaga. Diseño de gráfica Edison Julián García. P. 70

- ✓ *Es importante tener en cuenta que la pastilla no se puede transportar con la mano o el guante, únicamente con el stick, el guante puede tocar la pastilla mientras ésta, esté en contacto con el stick.*

A continuación se describirá la técnica con la pastilla bajo el agua, según Le Roux, Morin y Rocha⁶¹

Lanzamientos de la pastilla

- Tiro lateral derecho

Fase preparatoria: La pastilla debe estar junto al stick y cerca del guante, el stick debe estar en el eje del brazo, los hombros deben encontrarse paralelos a la piscina.

Ejecución del gesto

La mirada del jugador debe estar recta para sorprender al oponente en el momento en que ejecute el tiro. Realizar un movimiento rápido de la muñeca para que sea más efectivo el tiro. Este tiro es muy poco preciso, por esta razón se debe practicar con mucha frecuencia su gesto técnico para que sea más eficaz.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto técnico tiene como fin acelerar y abrir el juego o simplemente bloquear un oponente.



Figura 95. Procedimiento técnico para ejecutar el tiro lateral derecho.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

⁶¹ LE ROUX, Bruno, MORIN, Yannick y ROCHA, Anthony. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua (CD-ROM)
(Las fotografías –editadas de videos- y la mayoría de la información de la técnica individual y grupal fue tomada principalmente del CD-ROM Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua)

- Tiro lateral izquierdo

Fase preparatoria

La pastilla debe estar junto al stick cerca del guante, el brazo debe estar flexionado y el stick a nivel de los hombros. Para armar el tiro se debe generar una rotación de los hombros y en el momento de lanzar la pastilla el movimiento de la muñeca debe ser muy rápido. Esta descripción es para un jugador diestro.

Ejecución del gesto

Para armar el tiro es necesario hacer una rotación de los hombros, realizando un movimiento rápido de la muñeca para lanzarlo. La rotación del pecho, permite al jugador el apoyo del hombro del lado del tiro, que en este caso es a la derecha.

Este tiro, será exitoso solo si la velocidad de la ejecución del mismo es muy rápida y si la pastilla está ubicada correctamente en el stick.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto técnico tiene como fin acelerar y abrir el juego o simplemente bloquear un oponente.



Figura 96. Procedimiento técnico para ejecutar el tiro lateral izquierdo.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

Los pases

- Técnica pase recto

Se trata de lanzar la pastilla hacia adelante.



Figura 97. Procedimiento técnico para ejecutar el pase recto.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

Fase preparatoria

La pastilla debe estar contra el stick cerca del guante. El pecho debe estar levemente erguido y la mirada puesta en el objetivo; ya sea al tiro libre o penal o simplemente el pase a otro jugador. Los hombros deben estar paralelos al fondo de la piscina.

Ejecución del gesto

Para realizar ya sea el pase o el tiro libre se debe deslizar la pastilla a lo largo del borde externo del stick. Si el stick está en una posición plana, la pastilla se va a deslizar por el suelo, si esta levemente inclinado la pastilla se elevará del fondo. A esta acción se le denomina chute. El pase o tiro al arco será más efectivo si la velocidad de la ejecución (movimiento del puño y la muñeca) es muy rápida.

Es importante señalar que el stick debe acompañar siempre la pastilla y para desequilibrar al oponente no se debe armar el tiro, ni mirar la pastilla, el movimiento debe ser impredecible para el oponente.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto sirve para acelerar y abrir el juego, deshacerse de un oponente, realizar pases, y anotar un gol.

- El pase interior

Este pase permite al jugador lanzar la pastilla hacia un lado o hacia adelante utilizando el gancho interior del stick.

Fase preparatoria

Con el pecho enderezado y el stick en posición plana contra el piso de la piscina, más o menos a la altura de la cadera, la pastilla se ubica en el lado interior del stick en contacto con el dedo pulgar.

Ejecución del gesto

Realizando una rotación de la muñeca en plano, se desplaza la pastilla hacia la punta del stick, siguiendo el movimiento de la muñeca al moverse hacia atrás. Posteriormente se realiza una inversión tosca del movimiento de la muñeca para darle velocidad al pase.

Este pase es un poco difícil de efectuar, es menos potente y menos preciso que otros pases.

Finalidad del gesto técnico

Este pase sirve para deshacerse de un oponente, anotar un gol y realizar un pase.



Figura 98. Posición del cuerpo para ejecutar el pase interior.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.



Figura 99. Procedimiento técnico para ejecutar el pase interior.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- Pase hacia atrás

Fase preparatoria

La pastilla debe estar junto al stick cerca del guante. El stick se sitúa levemente delante de los hombros, éstos paralelos a la piscina y el pecho un poco levantado.

Ejecución del gesto

El stick se pasa delante de la pastilla, el siguiente movimiento lo realiza la muñeca enrollándose hacia atrás en permanente contacto con la pastilla hasta permitir que ésta quede delante del stick. Finalmente se realiza un fuerte empuje hacia atrás, intentando lograr que la pastilla llegue por lo menos hasta las aletas. (Véase figura. 100)

Finalidad del gesto técnico

El objetivo de este gesto técnico es bloquear a un adversario, lanzando la pastilla hacia atrás sin dar la vuelta completa.

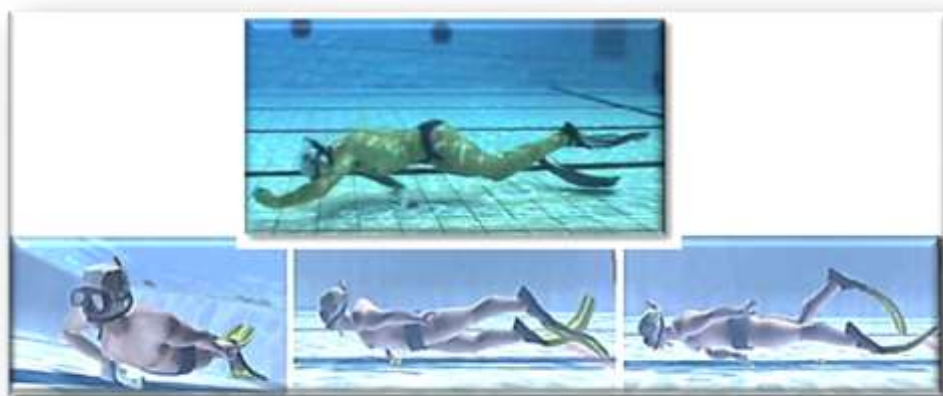


Figura 100. Procedimiento técnico para ejecutar el pase hacia atrás.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

Transporte y protección de la pastilla

- El pateo boca arriba

Fase preparatoria

El cuerpo del jugador está boca arriba realizando el pateo, el brazo dominante con el que se transporta la pastilla debe estar totalmente extendido y hacia adelante, el brazo contrario ubicado lateralmente pegado al cuerpo. La pastilla ubicada delante del stick y cerca del guante.

Ejecución del gesto

Este gesto inicia girando la muñeca, al mismo tiempo que se gira el cuerpo para ubicarlo en la posición boca arriba. Al dar la vuelta a la muñeca se voltea el stick quedando la parte superior de éste boca abajo pegado al suelo, la pastilla permanece todo el tiempo delante del stick y el hombro opuesto del jugador queda entre la pastilla y el oponente permitiéndole transportarla lo más lejos posible de éste. (Véase figura.101)

Finalidad del gesto técnico

La aplicación de este gesto técnico permite alejar la pastilla del oponente mientras se continúa con el pateo dinámico que cambia de posición cuando el jugador se ubica boca arriba y empuja la pastilla hacia adelante.



Figura 101. Procedimiento técnico para ejecutar el pateo boca arriba.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- La protección de la pastilla

Fase preparatoria

El stick debe estar hacia adelante, el brazo levemente flexionado, el pecho ligeramente enderezado con los hombros paralelos al fondo de la piscina. La pastilla debe estar junto al stick cerca del guante.



Figura 102. Posición para ejecutar la protección de la pastilla.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

Ejecución del gesto

Se debe pasar el stick delante de la pastilla sin levantar el puño. Luego flexionando el brazo, se trae la pastilla hasta la cintura con el interior del stick, se gira el stick alrededor de la pastilla para mantener el contacto y al mismo tiempo el hombro opuesto se interpone entre el oponente y la pastilla dejando el hombro más cerca del fondo de la piscina para así realizar una adecuada protección. Finalmente, se lanza la pastilla así mismo con un pase interior para volver a la posición inicial empujando la pastilla hacia adelante.

El jugador que tiene posesión de la pastilla debe adentrar su hombro al entrar en contacto con el oponente, con el fin de limitar su intervención o robo de la pastilla a este gesto técnico se le denomina proteger la pastilla.

Finalidad del gesto técnico

Es impedir que el oponente vea e intente alcanzar la pastilla. Para ello es importante realizar un buen giro interponiendo el hombro y el tronco entre el adversario y la pastilla para dejarlo atrás sin opción de recuperarla.



Figura 103. Procedimiento técnico para ejecutar la protección de la pastilla.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

Cambios de dirección, regates y fintas

- El enrollado

Fase preparatoria

La pastilla debe estar delante del stick en contacto con este y cerca del guante, con el brazo levemente flexionado, el pecho ligeramente erguido y los hombros paralelos al fondo de la piscina.

Ejecución del gesto

Se debe apartar levemente la pastilla hacia la izquierda para atraer al oponente, luego se pasa el stick delante de la pastilla quedando en contacto con el interior de éste, seguido de un movimiento de un arco de círculo con el stick hacia la izquierda hasta la altura de las costillas, avanzando al mismo tiempo el hombro derecho. Posteriormente, con un movimiento seco de la muñeca y con el codo hacia adelante, se lanza la pastilla con el interior del stick hacia adelante, quedando ésta a la derecha y frente al jugador para continuar con la posición inicial en la cual el stick se ubica detrás de la pastilla para ser transportada.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto técnico sirve para deshacerse del oponente, haciéndolo desplazarse hacia la izquierda para luego pasar por la derecha.



Figura 104. Procedimiento técnico para ejecutar el enrollado.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- El semicírculo

Fase preparatoria

La pastilla debe estar cerca del guante en contacto con el stick y delante de éste. El pecho ligeramente levantado, el brazo derecho debe estar extendido y alejado hacia la derecha o lado en el que se tiene posesión de la pastilla, mientras la punta del stick debe situarse hacia adelante.

Ejecución del gesto

Se da un giro o vuelta a la muñeca quedando así el stick volteado y la pastilla en contacto con el interior de éste. Seguidamente se realiza un semicírculo con el brazo extendido, bajo el cuerpo del jugador o deportista (de la derecha a la izquierda o de forma contraria si el jugador es zurdo), una vez se haya realizado el semicírculo se vuelve a girar la muñeca, quedando nuevamente en la posición inicial donde la pastilla se encuentra delante del stick.

Es muy importante tener en cuenta que la pastilla debe estar permanentemente en contacto con el stick. La efectividad de este gesto radica en que el brazo que lleva la pastilla se encuentre bien extendido durante la realización del semicírculo como lo demuestra la gráfica, tratando de alejar la pastilla hacia atrás lo más lejos posible.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto técnico sirve para deshacerse de un oponente, atrayéndolo inicialmente por la derecha, para salir posteriormente por la izquierda.



Figura 105. Procedimiento técnico para ejecutar el semicírculo.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- La V

Fase preparatoria:

La pastilla debe estar en contacto con el stick y cerca del guante, el pecho debe estar ligeramente enderezado y los hombros paralelos al fondo de la piscina. El objetivo de este gesto técnico es cambiar rápidamente de dirección, dejando al oponente a un lado.

Ejecución del gesto

El movimiento de este gesto se realiza, pasando el stick delante de la pastilla y trayéndola hacia los hombros con la parte interior del mismo y el brazo flexionado, posteriormente se vuelve a ubicar el stick detrás de la pastilla para finalmente empujarla con fuerza hacia el lado contrario de su transporte inicial.

Para lograr deshacerse de los oponentes el gesto de *la V* debe ser completamente amplio.

Finalidad del gesto técnico

Realizar un cambio de dirección para deshacerse de un oponente.



Figura 106. Procedimiento técnico para ejecutar la V.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- El tumble

Fase preparatoria

El jugador debe llevar la pastilla con el brazo levemente flexionado, el pecho ligeramente levantado avanzando con la patada de libre hacia su portería.

Ejecución del gesto

El jugador se va empujando la pastilla hacia la izquierda para atraer al primer oponente. Seguidamente se pasa el stick delante de la pastilla para traerla con

el interior del stick hasta delante del hombro derecho, inmediatamente se voltea la muñeca, girándola hacia abajo para voltear el stick de modo que éste quede con la parte superior boca abajo. En este momento, la pastilla debe estar ubicada sobre el borde exterior del stick para ser empujada hacia atrás a la izquierda. Finalmente el jugador continua transportando la pastilla con el brazo extendido y en posición boca arriba (técnica individual ya descrita de pateo boca arriba).

Finalidad del gesto técnico

Este gesto es aplicable en el momento de haber recuperado la pastilla frente a la propia portería, ya que permite deshacerse de uno o varios oponentes y volverse a poner en el lugar de atacante.



Figura 107. Procedimiento técnico para ejecutar el tumble.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- El Zig – Zag (movimientos cortos)

Es un movimiento de vaivén del stick alrededor de la pastilla.

Fase preparatoria

Realizando la patada de libre, el jugador avanza con el pecho levemente enderezado y el brazo ligeramente flexionado. La punta del stick donde se empuja la pastilla debe estar direccionada hacia adelante.

Ejecución del gesto

Sin levantar el puño se debe pasar el stick delante de la pastilla, realizando con el gancho o borde interno de éste un movimiento corto, hasta volver a pasar el stick detrás de la pastilla muy rápidamente. Este movimiento se puede realizar en diagonal o de frente y para que sea realmente eficaz se debe ejecutar por lo menos dos veces este gesto.



Figura 108. Demostración de la técnica de los movimientos cortos en zigzag.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

Para desequilibrar al oponente el jugador debe permitirse diversas posibilidades ya sea el tiro recto o el tiro de gancho. El jugador no debe mirar la pastilla mientras ejecuta este movimiento, debe realizar el gesto de una forma muy rápida y segura. Cuando el jugador ejecuta el zig – zag durante el juego debe tener la habilidad de escoger la dirección que le resulte más difícil al oponente, para dejarlo atrás.

Finalidad del gesto técnico

Desestabilizar al adversario confundiéndolo, para que no anticipe el lado por el que el jugador piensa pasar.

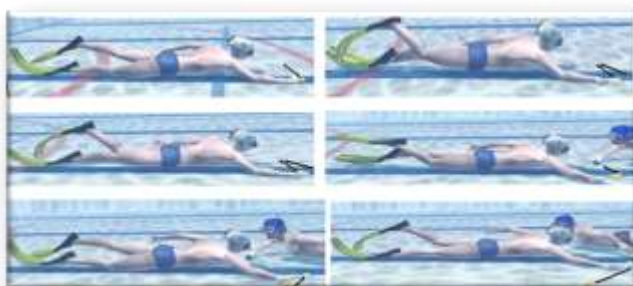


Figura 109. Procedimiento técnico para ejecutar el zigzag.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- La finta inglesa o cambio de dirección



Figura 110. Ejecución de un cambio de dirección denominado también finta inglesa.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua

Fase preparatoria

El stick debe estar hacia adelante, el brazo levemente flexionado, el pecho ligeramente enderezado con los hombros paralelos al fondo de la piscina. La pastilla debe estar junto al stick cerca del guante.

Ejecución del gesto

Se debe flexionar el brazo, quedando así la pastilla cerca de los hombros. El movimiento a seguir es arquear la muñeca y empujar rápidamente la pastilla hacia adelante, extendiendo el brazo al lado opuesto.

El jugador debe usar el cambio de dirección en el ultimo momento. Esperar que el oponente se vaya hacia el lado del stick, antes de llevar la pastilla al lado opuesto. La pastilla debe estar en constante contacto con el stick. Este movimiento o gesto tecnico es difícil ejecutarlo si el jugador es diestro y el oponente es zurdo, en tal caso existe mayor probabilidad de perder la pastilla.(Véase figura.111)

Finalidad del gesto técnico

Deshacerse del adversario es el objetivo principal de este gesto técnico. A su vez permite hacer cambios de dirección para engañar y dejar atrás al oponente.



Figura 111. Procedimiento técnico para ejecutar la finta inglesa o cambio de dirección.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- La finta Australiana

Se trata de pasar a un adversario, que se encuentra muy cerca, manteniendo el eje de progresión y la pastilla en contacto con el stick.

Fase preparatoria

El jugador se desplaza con el stick hacia adelante haciendo patada de libre, mientras que la pastilla debe estar en constante contacto con el stick y muy cerca del guante.

Ejecución del gesto

Pasar el stick delante de la pastilla cuando se está frente al oponente sin levantar el puño y luego traerlo hacia la parte superior del hombro, con el brazo completamente flexionado se vuelve a pasar el stick detrás de la pastilla, luego se realiza un movimiento muy rápido para evitar el stick del oponente se extiende el brazo y se acelera la patada hasta dejar atrás al adversario.

Este gesto técnico individual es un poco más arriesgado pero más eficaz que la finta inglesa. Lo realmente importante al ejecutar este gesto es esperar a que el oponente se haya lanzado antes de llevar a cabo el segundo movimiento.

Finalidad del gesto técnico

El principal objetivo de este gesto es deshacerse del adversario.

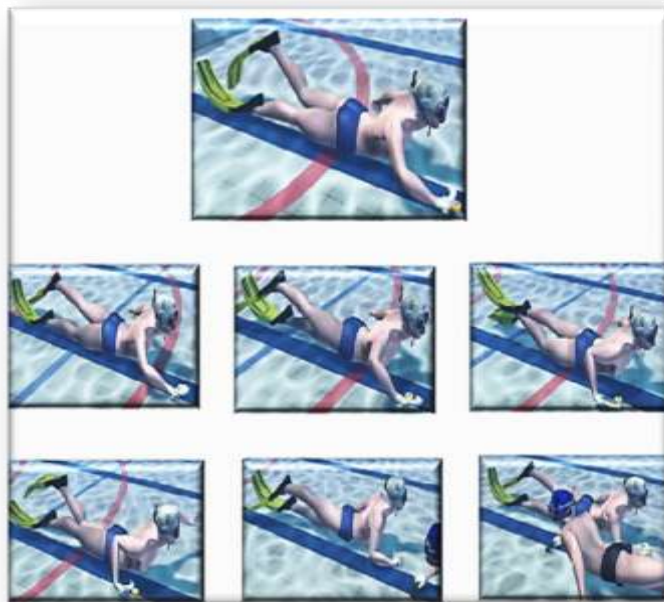


Figura 112. Procedimiento técnico para ejecutar la finta australiana.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- Finta Sudafricana por encima

Fase preparatoria

El jugador va avanzando en patada de libre con el stick en frente, la pastilla debe estar en contacto con el stick y muy cerca del guante, el pecho del jugador debe estar ligeramente enderezado y los hombros paralelos al fondo de la piscina.

Ejecución del gesto

Se realiza en dos movimientos: el primero es pasar el stick delante de la pastilla sin levantar el puño hasta llevarla a la cintura con el interior del mismo.

Flexionando el brazo, se debe mover el stick alrededor de la pastilla para mantener el contacto y al mismo tiempo el hombro opuesto sirve de barrera entre el oponente y la pastilla, quedando más cerca del fondo de la piscina. En el segundo movimiento, se trata de darle vuelta al stick quedando este al revés y la pastilla adelante, luego se debe empujar la pastilla bajo el cuerpo del oponente con un golpe fuerte de la muñeca. Para recuperar de nuevo la pastilla el jugador debe pasar por encima del oponente hasta alcanzarla.

Si se desea lograr una mayor eficacia del gesto el jugador debe separar el codo del cuerpo para darle mayor amplitud al movimiento. Para ejecutar el segundo movimiento, es importante que el jugador espere el contacto con el oponente a nivel de su hombro.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto sirve para varias cosas, para hacer un tiro o un pase, evitar o adelantar a un oponente.



Figura 113. Procedimiento técnico para ejecutar la finta sudafricana por encima.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORI. Y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

- Finta Sudafricana por debajo

Esta finta se ejecuta similar a la anterior, la diferencia radica en el segundo momento donde el jugador en vez de lanzar la pastilla prolonga el movimiento inicial siguiendo al guante y desplazando todo el cuerpo por debajo del oponente.

Finalidad del gesto técnico

Este gesto técnico sirve para evitar a un oponente e impedir que el adversario gane la posesión de la pastilla.

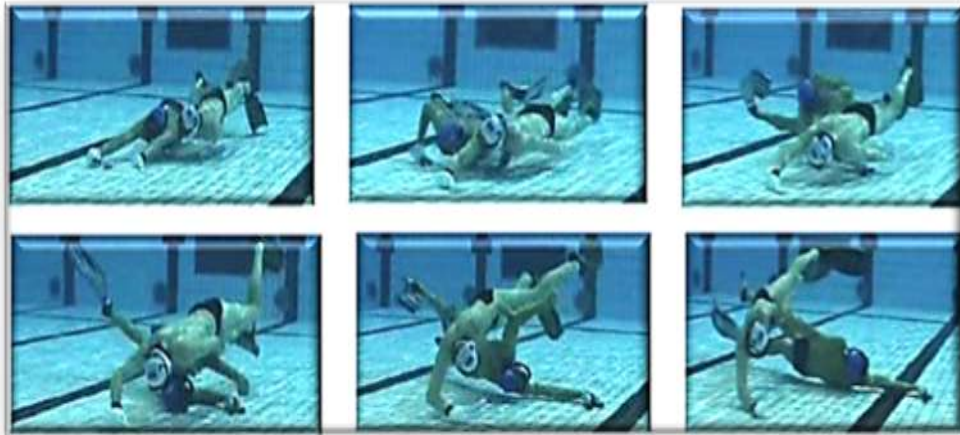


Figura 114. Procedimiento técnico para ejecutar la finta sudafricana por debajo.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

b. Recuperación de la pastilla

- Recuperación trasera derecha

Ejecución del gesto

El jugador llega por detrás y sigue al oponente a su derecha hasta lograr adelantarlo y ubicar el stick delante de la pastilla. Seguidamente se realiza un movimiento circular hacia la derecha, recuperando la pastilla con el gancho del stick. Para que este gesto sea efectivo es necesario realizar el movimiento con mucha precisión y rapidez. (Véase figura.115)

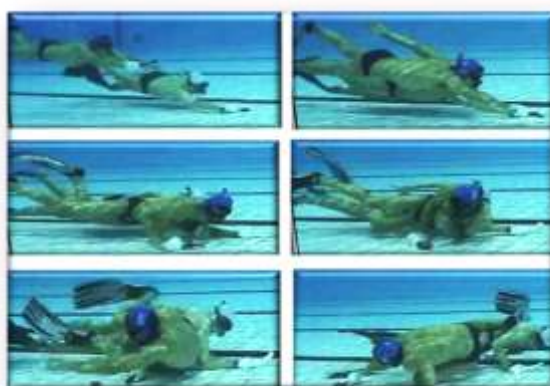


Figura 115. Procedimiento técnico para ejecutar la recuperación trasera derecha.
Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Recuperación trasera izquierda

Ejecución del gesto

El jugador que pretende recuperar la pastilla debe seguir a al oponente a su mano izquierda. La siguiente acción a realizar es deslizar rápidamente el stick por debajo del oponente cerca de su guante y con un movimiento circular hacia la izquierda recupera rápidamente con el gancho del stick la pastilla.

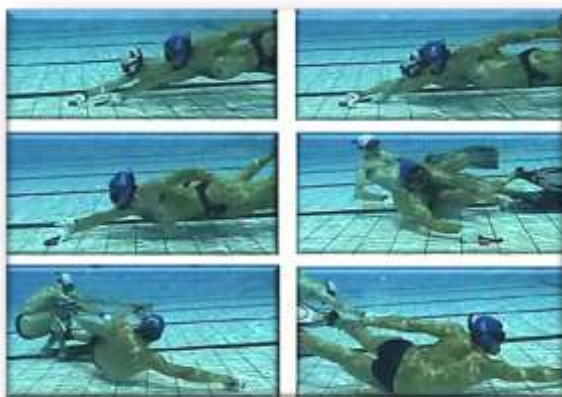


Figura 116. Procedimiento técnico para ejecutar la recuperación trasera izquierda.
Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Recuperación derecha

Ejecución del gesto

El jugador debe llegar a la derecha de su oponente con el brazo flexionado perpendicularmente a este. La siguiente acción es empujar la patilla con el brazo extendido y con la punta del stick con fuerza hasta despegarla del stick del oponente.

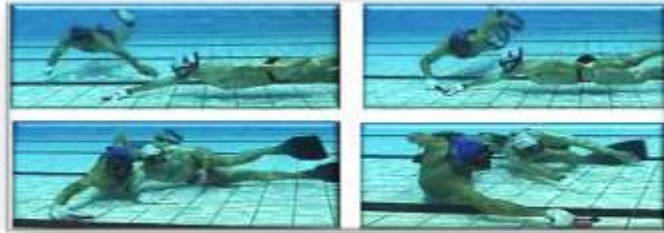


Figura 117. Procedimiento técnico para ejecutar la recuperación de la patilla por la derecha.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Recuperación izquierda

Ejecución del gesto

El jugador debe llegar con el brazo flexionado, perpendicularmente a la izquierda del oponente, la punta del stick debe encontrarse hacia adelante. La acción siguiente es empujar la patilla con la punta del stick extendiendo el brazo hasta recuperarla y alejarla del oponente.

La eficacia de este gesto depende del factor de sorpresa y la velocidad de la recuperación de la patilla.

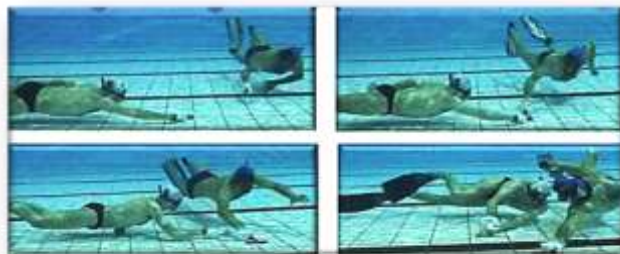


Figura 118. Procedimiento técnico para ejecutar la recuperación de la patilla por la izquierda.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Recuperación delantera con el stick volteado

Ejecución del gesto

El jugador debe llegar al nivel del oponente un poco hacia su izquierda, el siguiente movimiento es la flexión del brazo para pasar el stick bajo el cuerpo, volteando el stick para recuperar la pastilla con el gancho. Posteriormente, el jugador vuelve a traer la pastilla hacia su lado derecho, para finalmente ubicar el stick en su posición normal (transporte con el lomo) empujandolo hacia adelante y alejandolo del oponente. Para que este gesto sea muy efectivo, es necesario ejecutar el movimiento en el último momento con mucha rapidez y precisión.

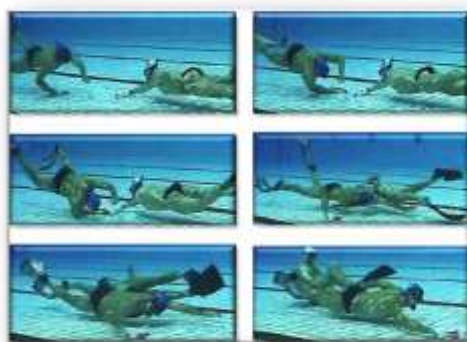


Figura 119. Procedimiento técnico para ejecutar la recuperación delantera con el stick volteado.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Recuperación delantera con el dorso stick (plano)

Ejecución del gesto

Cuando se tiene enfrente al oponente y se desea recuperar la pastilla, se realiza un movimiento giratorio de la muñeca para ubicar al stick en posición lateral quedando su lomo pegado al piso y el gancho hacia arriba, mientras que la punta del stick señala hacia adelante. El siguiente movimiento es despegar la pastilla hacia la derecha con la parte superior del stick (dorso), pasando seguidamente a la derecha del adversario para finalmente poner el stick en su posición normal (plano) transportando la pastilla con el lomo. (Véase figura.120)

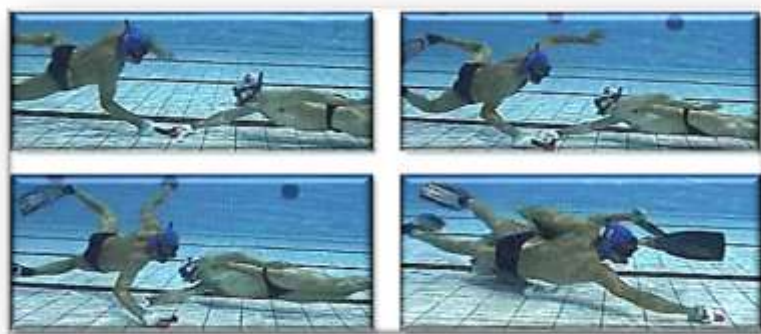


Figura 120. Procedimiento técnico para ejecutar la recuperación delantera con el dorso del stick.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

3.4.2.2. Técnica grupal

La técnica grupal hace parte de la táctica de los deportes de conjunto, ésta le permite a los jugadores desarrollar movimientos y jugadas colectivas para recuperar la pastilla en caso de no tener posesión de la misma o para impedir que el oponente la recupere si se tiene posesión de ella.

Para Le Roux; Morin y Rocha⁶²(*) existen cuatro técnicas de grupo denominadas; el sándwich, relevo sobre la pared, uno- dos y las barreras. A continuación se describirá cada una de ellas, teniendo presente lo planteado por estos autores.

- El sándwich

Entre dos jugadores del mismo equipo, intentan recuperar la pastilla ubicándose cada uno a los lados del oponente que lleva la pastilla – esta es una forma de generar presión para que cometa un error- cuando este se gira para hacer un pase, o proteger la misma, se encuentra con el defensor que inmediatamente la recupera, pasando rápidamente de la defensa al ataque. El

⁶² LE ROUX, Bruno, MORIN, Yannick y ROCHA, Anthony. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua (CD-ROM)

(*) Las fotografías –editadas por la autora- y la mayoría de la información de la táctica grupal fue tomada principalmente del CD-ROM Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua. Ilustraciones en 3D diseñada por, BEAULIEU, Sylvain y ROUAULT, Guillaume.

compañero que se encuentra al lado contrario del oponente lo sigue, esperando ya sea un pase u otra jugada colectiva.



Figura 121. Ejecución de la tecnica grupal: el sandwich.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Relevo sobre la pared

Cuando el jugador que lleva la pastilla se encuentra bloqueado por el oponente, realiza un giro hacia la pared para entregarle la pastilla a su compañero que se encuentra detrás de él; luego sube rápidamente hacia la superficie y seguidamente, realiza una inmersión para ubicarse detrás de su compañero y recibirle la pastilla que protege su éste.

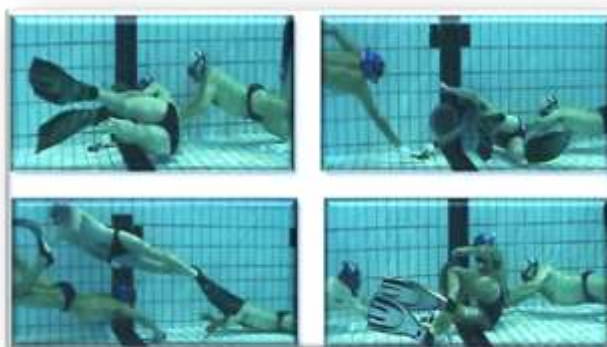


Figura 122. Ejercicio practico para ejecutar paso a paso el relevo sobre la pared.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

- Uno –dos

El compañero avanza al lado del jugador que lleva la pastilla, éste último avanza atrayendo al oponente hacia la izquierda para engañarlo, luego rapidamente efectua un pase hacia la derecha donde se encuentra ubicado su compañero, quien se desplaza un poco lanzando de nuevo la pastilla hacia su compañero.

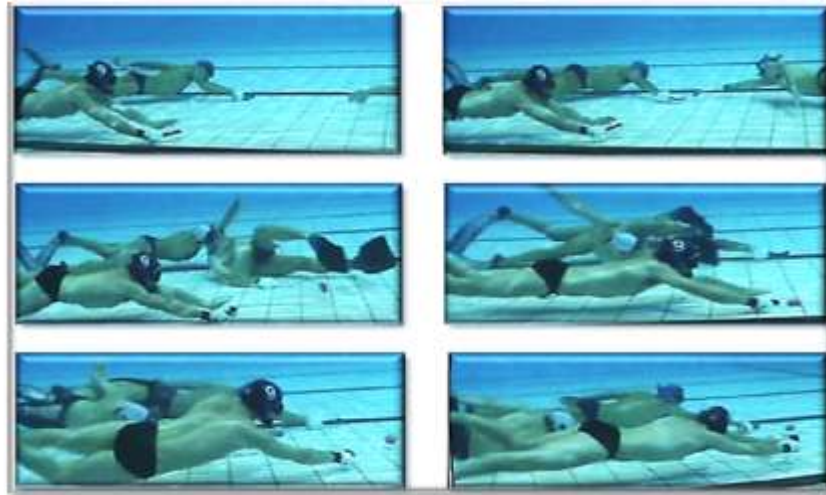


Figura 123. Ejercicio paso a paso de la tecnica grupal Uno – Dos.

Fuente: [consultado el 13 de febrero de 2013] CD-ROM LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua.

3.5. POSICIONES Y FUNCIONES DE LOS JUGADORES

Como dice Mesa⁶³, en el hockey subacuático existen básicamente tres posiciones; Defensa (DF), Medios (M), y Delanteros o Atacantes (D). Estas posiciones de los jugadores varían dependiendo de las regiones o países donde se desarrolle el juego y del número de los jugadores. En otras partes los pívot cumplen la función de los medios, y los Ala (A. derecha y A. Izquierda) pertenecen a la línea de ataque.

⁶³ MESA VALDES, Juan Carlos. Táctica y sistemas de juego en el Hockey subacuático. En: Hockey Subacuático. Armenia Colombia. 2006. Capítulo 5, p.82.

A continuación se definirá las funciones de cada jugador según su posición en el juego:

3.5.1. Defensa (DF)

Es importante comprender que en el hockey no existen porteros, en este sentido el defensa o los defensas son quienes cumplen esta función. En la línea de defensa es el último jugador. Está ubicado detrás de los medios o pivots (derecho e izquierdo) y a su espalda se encuentra la portería de su equipo, es la última barrera que el oponente debe sobrepasar para anotar el gol.

3.5.2. Pívol o Medio (P)

Están ubicados en la siguiente línea y en conjunto con el defensa conforman la línea defensiva. La función de los medios o pivots dentro del juego es primordialmente, impedir el avance del equipo contrario y recuperar la pastilla. Mientras que se esté en posesión de la pastilla, la función de los pivots o medios debe ser la de apoyar y servir de conexión a la línea de ataque.

3.5.3. Delanteros (D)

Estos jugadores son los que se encuentran entre los medios y el objetivo, que es la portería contraria. Los delanteros forman la línea de ataque (delantero, Ala derecha y Ala izquierda) y cuando tiene posesión de la pastilla su función principal es anotar el gol, mientras no se tenga la pastilla su función es la de apoyar la línea de defensa, presionando para recuperarla.

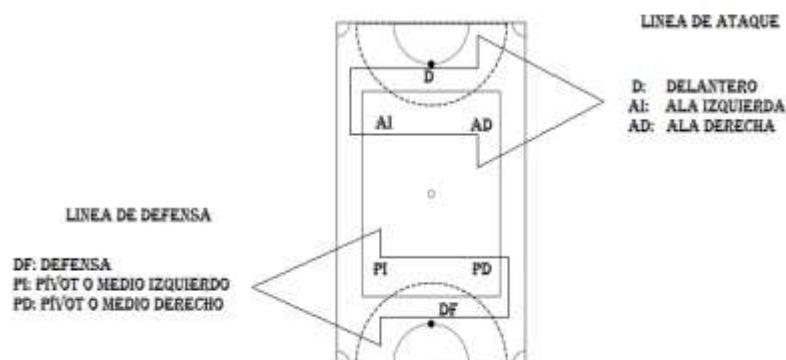


Figura 124. Organización de la línea de defensa y la línea de ataque en el área de juego.

Fuente: Imagen modificada por la autora de Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8

3.6. LA TÁCTICA DEL HOCKEY SUBACUÁTICO

En el juego del hockey subacuático como en todos los deportes de conjunto, es necesario utilizar todas las estrategias y sistemas de juego que le permita a todos y cada uno de los jugadores saber cuál es su función o el papel que deben desempeñar en cada situación de juego y aún más si se tiene en cuenta que este deporte por ser subacuático no permite la comunicación verbal con el compañero(a) para ser ubicado(a) dentro del área de juego.

Para entender mejor la táctica es necesario conocer su concepto, autores como Alvarez Bedolla Alain, la definen como “el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición”⁶⁴

Para Mocchetti⁶⁵, la táctica son todos aquellos trabajos de técnica realizados por dos o más jugadores.

En concordancia con lo anterior, Espar⁶⁶, define el concepto de la táctica como la utilización inteligente de la técnica ya sea entre dos o más jugadores o por uno solo entendida como táctica individual, en la cual se hace necesario en el momento determinado utilizar el gesto técnico apropiado escogido dentro del propio repertorio gestual.

Si se habla de táctica es necesario referirse también a la estrategia, como parte fundamental para alcanzar los objetivos planeados, es decir, la estrategia se presenta como el plan de trabajo a desarrollar por el equipo durante un determinado partido con el objetivo principal de lograr lo propuesto por el entrenador.

Álvarez Bedoya, define la estrategia como “el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto”.⁶⁷

⁶⁴ AVAREZ BEDOLLA, Alain. Revista digital – Buenos aires-Año 9-No. 60, mayo de 2003. ISSN-e 1514-3465 [En línea] <http://www.efdeportes.com> [citado 11 de abril de 2013].

⁶⁵ MOCCHETTI, Marcelo. Manual de hockey subacuático. (s.f). p. 39

⁶⁶ ESPAR MOYA, Francesc. El concepto de la táctica individual en los deportes colectivos. En Educación física y Deportes (*) ponencia presentada en el III congreso internacional de entrenamiento deportivo. León 1996. Disponible en internet: http://www.articulos-apunts.editec.com/51/es/051_016-022_es.pdf

⁶⁷ ALVAREZ. Op. cit. p. 16.

De acuerdo con este autor, Mocchetti⁶⁸, define la estrategia como el plan de trabajo a seguir por el equipo durante un partido.

A continuación se explicará más detalladamente el papel que cumple los jugadores según la posición asignada bajo los criterios de cada entrenador.

Para Mesa⁶⁹ la línea de defensa, que esta conformada por un defensa y los medios o pivots (derecho- Izquierdo) tienen la obligación como su nombre lo indica de defender su portería, esto quiere decir, que cuando no se tiene posesión de la pastilla, todo el equipo debe entrar a defender, teniendo en cuenta que el objetivo principal es recuperarla. El oponente siempre intentará entrar por el centro por ser la zona más vulnerable, por esta razón, los defensas deben presionar a los oponentes hacia los laterales para recuperar más fácil la pastilla.

Mientras que la línea de ataque conformada por el delantero y el ala derecha y el ala izquierda, por tener posesión de la pastilla deben procurar principalmente protegerla y evitar que el equipo contrario tome posesión de la misma. Es en este momento, donde se debe hacer uso tanto de la técnica individual como grupal para evitar la pérdida de la pastilla y buscar alcanzar el objetivo que es anotar el gol en la portería contraria. La forma más adecuada para alcanzar este objetivo, es transportar la pastilla hacia los laterales, realizando pases y la rueda hasta sobrepasar la mitad del área del juego para posteriormente entrar con un pase hacia el centro, siendo esta la zona de más vulnerabilidad del equipo contrario.

Para desarrollar una buena táctica es necesario conocer algunos aspectos importantes de la misma.

3.6.1. La marcación individual

Consiste en aprovechar el momento apropiado, cuando el oponente se equivoque, para recuperar rápidamente la pastilla y así pasar de una fase defensiva a una fase ofensiva.

Según Mocchetti⁷⁰, un error muy frecuente en el momento de realizar una marcación, es el timing que significa la relación que existe entre el tiempo y espacio, es decir, todo jugador debe saber bajar en el momento oportuno, si

⁶⁸ MOCCHETTI. Op.cit. p.39.

⁶⁹ MESA VALDES, Juan Carlos. Táctica y sistemas de juego en el Hockey subacuático. En: Hockey Subacuático. Armenia Colombia. 2006. Capítulo 5, p.83.

⁷⁰ MOCCHETTI, Marcelo. Manual de hockey subacuático. (s.f).p. 25

éste llega tarde al fondo de la piscina no obtendrá la posición correcta para lograr una buena defensa. Otro error que se puede cometer a la hora de ejecutar una marcación individual es la coordinación con los compañeros cuando se trata de cubrir y apoyarse en el juego.

La posición correcta para ejecutar una buena marcación individual es estar siempre en línea con la propia portería y el oponente. La postura del cuerpo al impedir que un oponente avance hacia la cancha de hockey que se está defendiendo es muy importante, ya que ésta puede permitirle al adversario que interprete cómo y por donde puede pasar.

3.6.2. La marcación grupal

Como dice Mocchetti⁷¹, se trata de realizar una marcación en equipo, donde lo mas importante para que sea efectiva dentro del juego, es que todos sus jugadores esten coordinados, conformen un bloque compacto y sean conscientes de que se deben apoyar, sin estorbar o atropellar a los compañeros, por esta razón se hace importante el timing (tiempo – espacio) para saber a que distancia se debe descender a apoyar y en que momento preciso se debe intervenir en la jugada. En este sentido, el bloque es de vital importancia, ya que en la posición defensiva, si los jugadores se encuentran relativamente cerca podrán presionar al equipo contrario evitando el avance del oponente al punto de obligarlos a que pierdan el control de la pastilla, hasta lograr recuperar la posesión de la misma. Esta es una de las tacticas grupales más frecuentes en este deporte, ya que al desplazar al grupo en bloque hacia la zona donde se encuentre la pastilla, no solo se puede avanzar de una forma segura hacia el objetivo, sino retener al adversario para que no logre anotar el gol.

3.6.3. Balanceo del juego

En casi todos los deportes de conjunto se hace necesaria esta acción de juego, para mantener el equilibrio de los jugadores en el área o zona de juego.

Para Mocchetti⁷², durante un juego se pueden presentar diversos desplazamientos de los jugadores hacia varias zonas en el área de juego, distintas a la zona asignada, por esta razón, es importante mantener el equilibrio de los jugadores en la cancha; por ejemplo un jugador en posición de

⁷¹ *Ibíd.*, p.28.

⁷² MOCCHETTI, Op.cit.p.34.

pivot izquierdo decide durante el juego hacer una diagonal hacia la derecha, con esta acción este jugador ha dejado un espacio vacío en la zona que él debería defender –el hueco- zona que el equipo contrario puede aprovechar para avanzar y posteriormente conseguir el gol.

Sin embargo esta ventaja, que tiene en ese momento el oponente, puede evitarse si se realiza correctamente un balanceo del juego, esto puede lograrse; por ejemplo, si el jugador del centro se desplaza hacia la izquierda –ocupando el lugar que dejó vacío el pivot izquierdo- y el jugador que se encuentra a la derecha pasa a ocupar la posición del jugador del centro, y el pivot izquierdo que ya esta en la posición derecha se queda ahí, y en el momento en el que recupere su posición todos vuelven a las posiciones iniciales. Lo importante es lograr una coordinación entre los miembros del equipo para lograr balancear el juego cuando queden espacios libres sin defender. Ésta no es la unica manera de balancear un juego existen multiples opciones de hacerlo, todo depende de la estrategia que aplique el entrenador con su equipo. Durante un partido se puede cambiar de estrategia, ya que varía de acuerdo a las necesidades del equipo. El balanceo no solo sirve para defender también es una forma ordenada para atacar y lograr el objetivo, sin descuidar ninguna zona ni ofensiva, ni defensiva.

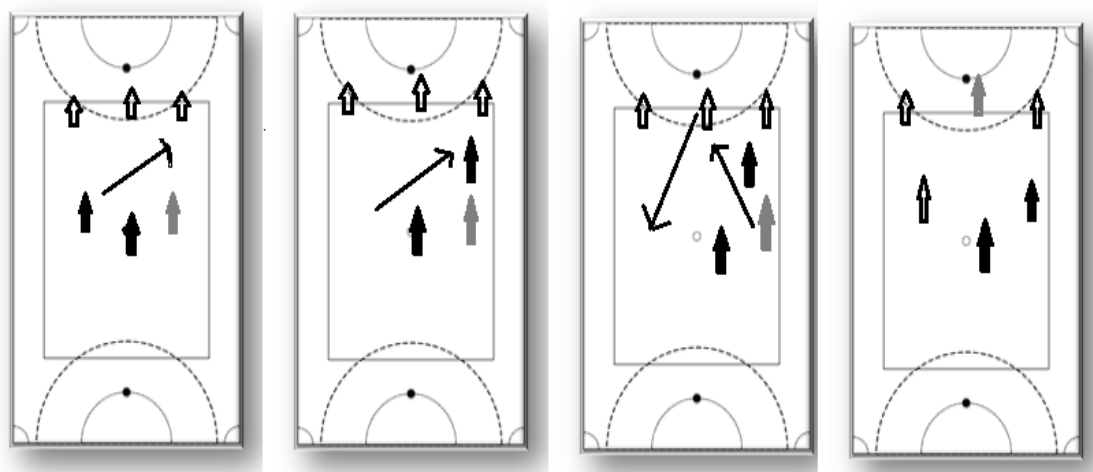


Figura 125. Balanceo de juego.

Fuente: Imagen modificada por la autora de Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8

Existe otro elemento táctico muy usado en el hockey subacuático, que sirve para apoyar el grupo continuamente, a éste se le denomina la rueda.

3.6.4 La Rueda

Para Ochoa y Escobar,⁷³ la rueda es una acción de juego que permite realizar relevos constantes a un compañero. Con esta acción se logra avanzar la pastilla de una forma segura, ubicándose siempre un jugador en posición adelantada que es quien lleva la pastilla y otro atrás que es quien la recibe (el relevo). Esta rotación constante entre dos jugadores no solo les permite preparar los pulmones para las apneas durante los cortos tiempos de recuperación en superficie, sino también intervenir apropiadamente en la acción de juego logrando dinamismo y precisión a la hora de avanzar hacia el objetivo que es anotar el gol.

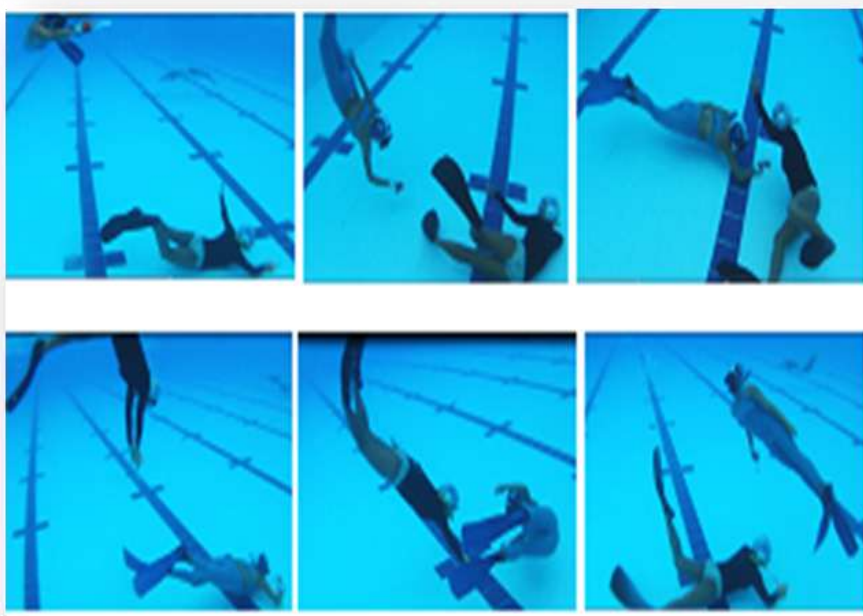


Figura 126. Procedimiento para ejecutar de la Rueda.

Fuente: propia de la autora.

⁷³ OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Técnica del hockey subacuático. En Hockey Subacuático. 2006. CAP. 4 , P. 77

Las estrategias para jugar hockey subacuático son múltiples, algunas muy conocidas y otras por conocer y/o experimentar, todo depende de la creatividad tanto del entrenador como de sus jugadores y de las vivencias durante los partidos. Algunas formaciones o sistemas de juego de este deporte son:

3.6.5. Formación 1-2-3

La línea defensiva: está conformada por 1 defensa ubicado en la primera línea, 2 medios ubicados en la segunda línea, y en la última línea entre los medio y el objetivo (portería contraria) están ubicados 3 delanteros o atacantes. Esta es una formación muy ofensiva, que cuando no se está en posesión de la pastilla, obliga a la línea de ataque, a ayudar rápidamente a recuperarla. De lo contrario, sería muy fácil para el equipo adversario anotar el gol, ya que la línea de defensa se encuentra en desventaja numérica. Esta formación es muy conveniente aplicarla cuando se enfrenta a equipos con una defensa débil.

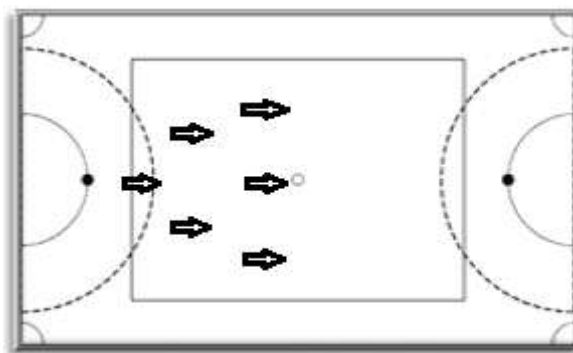


Figura 127. Formación o esquema de juego 1-2-3

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8 (Imagen del área de juego modificada por la autora)

En el Valle del Cauca, se utiliza con frecuencia una variante de esta formación, denominada rombo, si el partido se realiza con 4 jugadores, conformada por 1 defensa, 2 medios y un delantero (Véase figura128).

Si se juega con 6 deportistas el esquema es denominado formación hexagonal, ésta última está conformada por 1 defensa en su posición habitual, 2 medios (pivots izquierdo y derecho) conformando la línea de defensa, en la siguiente línea de ataque, se ubican 2 alas (izquierda y derecha) y en la siguiente línea un delantero. De esta forma, los pivots y los alas pueden realizar

continuamente relevos (ejecutar la rueda) para avanzar de una forma segura hacia el objetivo. El defensa y el delantero en esta formación tienen una posición fija sin relevo. (Véase figura.129)

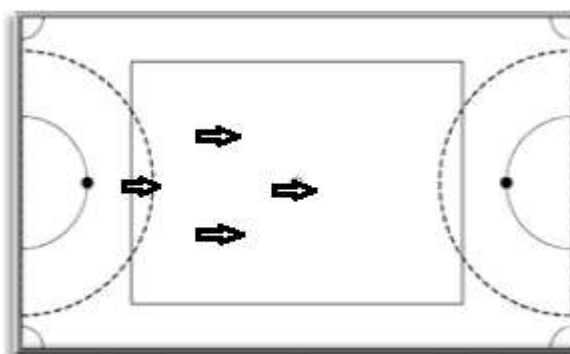


Figura 128. Formación o esquema de juego el rombo, en partido de 4 x4 jugadores.

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8 (Imagen del área de juego modificada por la autora)

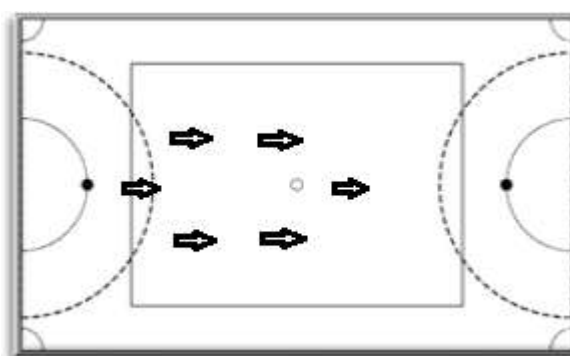


Figura 129. Formación hexagonal en partidos de 6 x 6 jugadores.

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8 (Imagen del área de juego modificada por la autora)

3.6.6 Formación 2-1 2-1

Está conformada por dos defensas, un medio retrasado, dos medios en su posición habitual y un delantero o atacante. Este es un esquema muy versátil y permite la realización de cambios durante el juego. Por ejemplo, si se está en posición defensiva, es decir, sin posesión de la pastilla, tanto el jugador medio retrasado como el delantero pueden retroceder para apoyar las líneas conformando bloques ofensivos y defensivos de acuerdo a la necesidad y ubicación de la pastilla. Este esquema tiene variantes que pueden ser: en fase

ofensiva, tres bloques de dos jugadores; o en fase defensiva, dos bloques de tres jugadores. Todo ello se da de acuerdo a la situación de juego y de la necesidad del equipo.

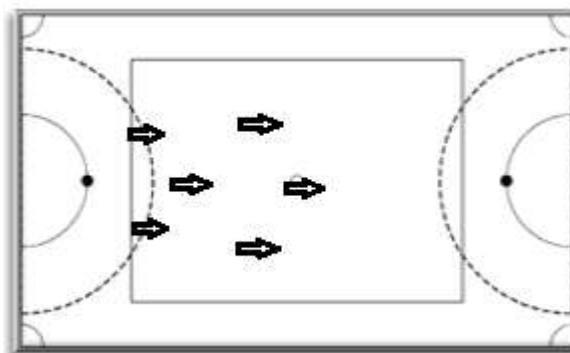


Figura 130. Formación o esquema de juego 2-1-2-1

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8 (Imagen del área de juego modificada por la autora)

3.6.7. Formación en cruz o 1-1-3-1

Está conformada por un defensa en su posición habitual, un defensa adelantado, tres medios y un delantero o atacante. Este sistema al igual que el anterior es muy versátil, ya que el desplazamiento de un jugador, puede reforzar un sector, tanto de ataque como de defensa. Para que esta estrategia sea efectiva y oportuna, es necesario que los jugadores estén bien concentrados y coordinados.

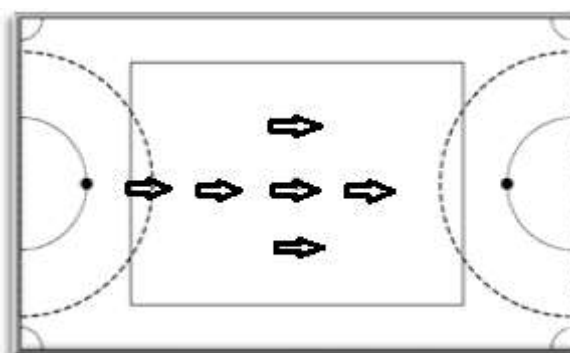


Figura 131. Formación o esquema de juego en cruz.

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8 (Imagen del área de juego modificada por la autora)

3.6.8. Formación en V o 1-1-2-2

Está conformada por un defensa en la posición habitual, dos defensas adelantados, dos medios y dos delanteros o atacantes. Con este sistema, en fase defensiva, se puede cubrir equilibradamente el área de juego, si se tiene posesión de la pastilla, pasa a una fase ofensiva y se puede realizar una variante en su formación, que podría ser un rombo desplazando al defensa adelantado hacia arriba como delantero.

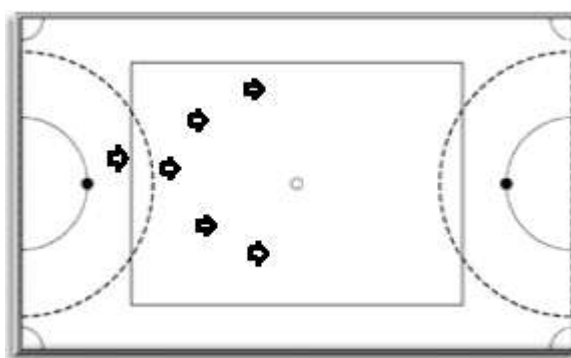


Figura 132. Formación o esquema de juego en V

Fuente: Reglas Internacionales para hockey subacuático volumen 1, versión 10.0 julio 2011.p.8 (Imagen del área de juego modificada)

3.7. PREPARACIÓN FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DE LOS JUGADORES DE HOCKEY

El hockey subacuático es un deporte que si bien es practicado en varias regiones de nuestro país, no ha sido muy difundido en términos de teoría del entrenamiento. Incluso en el Valle del cauca desde sus inicios, el hockey subacuático ha sido transmitido a través de aquellos que lo han explorado y practicado de manera empírica; esto quiere decir, que han imitando los movimientos y jugadas ejecutadas en otros equipos a nivel mundial, a partir de la observación de videos de los juegos realizados. Por tanto, el hockey subacuático en Cali, ha sido un aprendizaje muy empírico a partir de la imitación; y así mismo se ha ido difundiendo en nuestro país, quienes aprendieron a jugar y se esforzaron por mejorar sus habilidades y destrezas en esta modalidad subacuática lo transmitieron a otros a través de la explicación verbal de los gestos y de las estrategias de juego.

A nivel nacional la literatura sobre esta modalidad de las actividades subacuáticas es muy escasa, existen algunos documentos y páginas de internet que permiten un acercamiento a este deporte; sin embargo, en lo que se refiere a la preparación física de estos deportistas o al plan de entrenamiento que se lleva a cabo con los hockistas es mínima la información. En Colombia, existe un referente que aproxima al lector a la práctica de este deporte subacuático, y es precisamente, este libro en el que se basa esta compilación, *Hockey subacuático* de Alejandro Escobar Chavarriaga, quien con un equipo de trabajo de varios autores han desarrollado diversos componentes del hockey subacuático, entre los cuales se encuentra el trabajo de preparación física que se ha realizado con los deportistas antioqueños.

El hockey subacuático como modalidad deportiva, posee unas características particulares: es un deporte que se puede jugar a nivel profesional o aficionado, todo depende de los objetivos planteados por el entrenador o profesor según sea el componente de su práctica (educativo, recreativo o competitivo).

A nivel competitivo, este deporte es altamente técnico y táctico, requiere la utilización de vías energéticas mixtas, es decir, tanto aeróbica como anaeróbica, predominando el trabajo anaeróbico por ser un juego desarrollado mayormente en apnea, donde se conjuga la velocidad y la resistencia, alternando el sistema aláctico y el láctico.

Como afirma Ochoa⁷⁴, durante el desarrollo del juego ocasionalmente se realizan esfuerzos cortos entre 15 y 20 segundos donde su principal fuente de energía para realizar este trabajo de predominio anaeróbico aláctico es el ATP y la fosfocreatina (CP). También se realizan esfuerzos cortos entre 21 y 45 segundos, donde se trabaja principalmente la potencia anaeróbica láctica, siendo el glucógeno muscular la fuente energética utilizada por el organismo del deportista. Igualmente se pueden presentar, durante el juego, esfuerzos medios que van desde los 46 segundos hasta los 2 minutos y medio, en los cuales el mecanismo que se pone en funcionamiento es el anaeróbico láctico, vía metabólica que produce menos cantidad de energía por unidad de sustrato, es decir, menos ATP que el sistema aeróbico motivo por el cual se genera ácido láctico en músculos y en sangre produciendo finalmente en el deportista la fatiga muscular. La principal fuente de energía para realizar este trabajo o esfuerzo se obtiene del glucógeno hepático y del glucógeno muscular.

⁷⁴OCHOA RUIZ, Carlos Alberto. Preparación física requerida para los hockistas y sus métodos de entrenamiento. En: *Hockey Subacuático*. 2006. Cap. 6. p. 108.

Mientras transcurre el juego el deportista de hockey subacuático, puede realizar esfuerzos largos hasta de 3 minutos y más, ejecutando movimientos cíclicos- sobre todo cuando está en superficie desplazándose en libre para recuperarse y seguir la jugada- y movimientos acíclicos propios del manejo de la técnica en apnea, es decir, durante la inmersión. En esta etapa la principal fuente de energía la proporciona el glucógeno muscular, el glucógeno hepático y los ácidos grasos.

El hockey subacuático tiene unas características específicas respecto a la dirección que se le debe dar al entrenamiento, en el cual se hace necesario no solo el proceso de formación y perfeccionamiento técnico y táctico – desarrollados en los apartados anteriores- sino también la preparación física del deportista como componente fundamental del entrenamiento. En tanto que permite el desarrollo de las cualidades motrices que se deben trabajar para alcanzar la forma deportiva.

De acuerdo a Matvéev, la forma deportiva es “el estado de disposición optima del deportista a obtener la marca deportiva, lo cual se logra en determinadas condiciones en cada ciclo grande de entrenamiento (anual o semestral)”.⁷⁵

Para realizar una buena preparación física de un jugador de hockey subacuático, se debe planificar el trabajo centrándose en las cualidades motrices necesarias para un óptimo desempeño del jugador durante los partidos. Estas cualidades son: la fuerza, la resistencia (aeróbica y anaeróbica), y la velocidad (de desplazamiento y de reacción)^{76(*)}.

A continuación se expondrá cada una de ellas, definiendo su concepto, y proponiendo un sencillo método de entrenamiento, que permita desarrollarlas de manera específica para este deporte. Desde luego, este método propuesto, se puede trabajar de una forma más completa y planificada de acuerdo a los objetivos planteados por el entrenador, a su innovación, creatividad e investigación si desea incursionar en este apasionante deporte.

⁷⁵MATVÉEV, L, citado por CAMPOS, José y CERVERA, Víctor. En teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.2003.segunda edición. ISBN: 84-8019-520-7. P. 54.

⁷⁶ (*) La información descrita acerca de las cualidades motrices que se deben desarrollar en los hockistas a través del entrenamiento planificado, es una extracción del capítulo 6: la preparación física requerida para los hockistas y sus métodos de entrenamiento, del libro de hockey subacuático desarrollado por el autor Carlos Alberto Ochoa, bajo la Coordinación de Alejandro Escobar Chavarriaga.

3.7.1. Pautas para desarrollar las cualidades físicas necesarias para el hockey subacuático.

3.7.1.1. La fuerza

Entendida como la capacidad que tiene el deportista para vencer una resistencia externa, a partir de la tensión muscular: la fuerza se puede trabajar en hockey subacuático, tanto fuera del agua como dentro de ella.

- *La fuerza máxima:* no es una cualidad que se requiera para este deporte, sin embargo, durante la preparación física general del deportista se puede valorar y realizar un trabajo en gimnasio para mantenerla. Se recomienda trabajarla por lo menos tres veces a la semana, ya que esta puede llegar a ser útil, en el momento de realizar buenos lanzamientos, o ejecutar una fuerte patada para disputar la pastilla.
- *La fuerza explosiva:* es la que más se requiere en este deporte, se puede realizar un trabajo de repeticiones en tierra y en agua.

En tierra, se puede realizar un trabajo de flexo extensión de brazos en 3 o 4 series de 10 a 15 repeticiones, con una intensidad alta (rápida), con densidades de 10 a 15 segundos entre repeticiones y de 1 a 2 minutos entre series. Con este trabajo se fortalecen los miembros superiores y las muñecas, muy importantes en el juego para ejecutar los chutes (lanzamientos con la pastilla).

Para hacer valoración de la fuerza explosiva, se pueden realizar diversos test: flexo - extensión de brazos, abdominales y flexo - extensión de piernas.

En estos test, se valoran el número de repeticiones que el deportista realice en 1 minuto, lo que permite determinar su estado físico, para planificar adecuadamente las siguientes sesiones de trabajo, incrementando la carga y/o el número de repeticiones, con el fin de mejorar esta cualidad física en el jugador.

En el agua, la fuerza explosiva se puede trabajar, recorriendo distancias llevando lastres en el cuerpo o simplemente colocándose ropa adicional al traje de baño que genere peso al deportista. El trabajo se realiza en superficie ejecutando 2 series de 6 a 8 repeticiones con una intensidad alta (rápida), y densidades de 45 segundos a 1 minuto entre repeticiones, y con un tiempo de recuperación entre series de 2 minutos. Las series se pueden trabajar, en 2 formas de desplazamiento (en patada de libre con los brazos extendidos al frente o en técnica completa, es decir, patada de delfín con brazos al frente). Igualmente este ejercicio puede variar en la distancia recorrida con tramos

cortos entre 10 - 20 y 25 metros. Otra variante que puede presentar estos ejercicios es realizando los desplazamientos en apnea y utilizando los implementos de juego (stick y pastilla), modificando las densidades y aumentando el tiempo de recuperación entre repeticiones.

3.7.1.2. La resistencia

Es entendida como el tiempo en el cual un deportista puede mantener un esfuerzo a una intensidad determinada.

Para este deporte específico se puede trabajar 3 tipos de resistencia: anaeróbica aláctica de corta duración, anaeróbica láctica de media duración, y la resistencia aeróbica de larga duración. Esta última capacidad es importante desarrollarla a nivel general y optimizarla en los hockistas del Valle del Cauca, puesto que permite al jugador una recuperación óptima en trabajos de alta intensidad y en eventos que son de larga duración, y a su vez aporta a aquellos esfuerzos que son de tipo anaeróbico.

La resistencia se puede trabajar tanto en tierra como en el agua.

El trabajo en tierra, puede ejecutarse con farlek, que es un sistema de entrenamiento en el cual se realizan diversos ejercicios de tipo aeróbico y anaeróbico, principalmente en carrera, con cambios de ritmo, se le denomina juego de velocidades. Un ejercicio que podría realizarse es un trote en un tiempo determinado, a una intensidad baja en un terreno o espacio que permita realizar ascensos y descensos, con variaciones en la velocidad durante el recorrido.

- La resistencia aeróbica, puede trabajarse a partir de otros deportes, recorriendo distancias en patines, en bicicleta, e incluso jugando recreativamente baloncesto y/o fútbol que además de mejorar esta capacidad, permite establecer coordinaciones con los miembros del equipo y practicar algunos sistemas tácticos. También se puede incluir dentro de la planificación de una sesión el test de Cooper que es una prueba de resistencia que consiste en recorrer la mayor distancia posible durante un lapso de tiempo de 12 minutos a una velocidad constante. Esta prueba permite valorar la condición física del deportista, para planificar adecuadamente las sesiones de entrenamiento en busca de mejorar esta capacidad.

En el agua, se puede realizar un test de Cooper adaptado: recorriendo la mayor distancia posible en un tiempo de 12 a 15 minutos manteniendo una velocidad constante, se puede ejecutar sin equipo y con equipo (aletas) lo importante es

tener en cuenta la distancia que el deportista ha recorrido en este tiempo - usualmente se hace contando el número de piscinas que se nada, para determinar la distancia recorrida en metros- esta prueba, dentro de la planificación le permite al entrenador evaluar si el deportista ha mejorado su capacidad de resistencia aeróbica. La cantidad de veces que se aplique esta prueba dentro del proceso de entrenamiento está sujeta a la planificación de cada entrenador.

Otra forma de trabajar la resistencia aeróbica y anaeróbica en el agua, es a partir de diversos ejercicios que involucren los estilos de natación, recorriendo diferentes distancias y combinando los desplazamientos tanto en apnea como en superficie.

➤ La resistencia a la velocidad

Esta es importante trabajarla en el agua, con esfuerzos de corta duración y media duración en tramos cortos de 20-25 y 50 metros, nadando en superficie en un determinado estilo de natación, incluso realizando solo la patada en libre y en delfín con los brazos extendidos al frente (con y sin aletas), aumentando la velocidad de nado, realizando seguidamente un descanso, nadando a la velocidad con que se inició.

➤ La resistencia a la fuerza

El trabajo en tierra, se puede realizar con diversos ejercicios de desplazamiento y saltos cargando pesos, como por ejemplo, cargar a un compañero sobre la espalda, en tramos cortos de 10 a 20 metros, la idea es recorrer esta distancia en el menor tiempo posible. Estos ejercicios aumentan la potencia en miembros inferiores, lo que le permite al hockista, desplazarse con mayor rapidez hacia el objetivo.

El trabajo en el agua, se puede realizar también con desplazamientos de la misma forma, dependiendo de la profundidad de la piscina. Se puede realizar también trabajos de tipo aeróbico y anaeróbicos recorriendo distancia entre los 10, 25 y 50 metros, ya sea llevando lastres en el cuerpo para dificultar el desplazamiento o llevando una tabla de natación levantada al frente en vertical, creando la resistencia con este objeto, éste ejercicio se puede realizar en superficie y en apnea, ya sea con aletas o sin aletas, variando las formas de desplazamiento (patada de libre, patada de delfín e incluso con patada de pecho).

3.7.1.3. La velocidad

Es una cualidad compleja, que supone la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Igualmente se puede trabajar en tierra y en el agua.

El trabajo en tierra, se puede realizar de múltiples formas: recorriendo diversas distancias a la mayor brevedad posible, realizando juegos como la lleva, carreras de relevos, el pañuelo y otras actividades o ejercicios que involucren la velocidad de reacción y desplazamiento, ya que el hockey subacuático como se ha mencionado anteriormente se caracteriza por ser un deporte acíclico en el que se hace necesario responder rápidamente frente a situaciones complejas e inesperadas de juego.

El trabajo en agua, se puede realizar con un método de repeticiones, realizando una distancia entre 10, 20 y 25 metros trabajando la capacidad aeróbica. Ejecutar desplazamientos a máxima velocidad, en superficie, con y sin aletas y en diversas formas de desplazamiento (patada de libre y delfín), con tiempos de recuperación entre repeticiones que van desde 1 minuto hasta 1 minuto y 30 segundos dependiendo de la distancia.

Incluir la apnea dentro del proceso de entrenamiento de este deporte es fundamental, ya que la mayor parte de trabajo que se desarrolla en competencia, es de tipo anaeróbico.

Para mejorar la velocidad en apnea, se pueden trabajar distancias cortas con breves intervalos de recuperación. A continuación se expondrán algunos ejercicios extractados del curso de apnea de Pelizzari y Tovaglieri⁷⁷.

En el agua se puede realizar un trabajo de 6 repeticiones en distancias de 10, 20 a 25 metros en apnea, a una velocidad máxima y con un tiempo de reposo de 1 min 30s, variando las formas de desplazamiento (patada de libre- delfín) con el uso del equipo básico o sin él. Si se planifica un trabajo específico, se hace necesario involucrar en estos ejercicios, los elementos de juego (stick y pastilla) para trabajar al mismo tiempo un aspecto técnico fundamental en este deporte: el manejo de la pastilla a máxima velocidad.

Durante el proceso de entrenamiento se recomienda aumentar el número de apneas a 8 y 10 repeticiones.

Otro ejercicio que puede incluirse dentro de la planificación, para trabajar la velocidad en el agua es: ejecutar 10 series, nadando a una distancia de 25m en

⁷⁷ PELIZZARI, Humberto y TOVAGLIERI, Stefano. Curso de Apnea. La formación en la piscina. Cap.8.Editorial Paidotribo. Badalona España. 2005. p.317.

apnea, con una recuperación de 25m nadando en libre continuamente es decir, sin parar, con una distancia recorrida en total de 500 metros. En el plan de entrenamiento se puede aumentar el tramo recorrido en apnea e incrementar la distancia total recorrida.

El desplazamiento durante la apnea puede realizarse en patada de libre con los brazos extendidos al frente o en técnica completa (patada de delfín) a velocidad media o rápida, dependiendo de la planificación que realice el entrenador.

CONCLUSIONES

El hockey subacuático es una modalidad deportiva que brinda múltiples beneficios a nivel biofísico, psicológico y social, ya que propicia la creación de un espacio, donde se pueden integrar diversos grupos poblacionales que alrededor de este juego, no solo desarrollan y potencian diversas capacidades, habilidades y destrezas propias del deporte específico, sino también, durante el proceso de entrenamiento (competencia) o en el caso del mantenimiento (recreativo) se tejen sentidos y significados que aportan a la construcción de vínculos afectivos que impacta en la mayoría de los casos de forma positiva en el estado emocional de sus practicantes.

La técnica y la táctica han evolucionado en beneficio del hockey subacuático y sus practicantes, permitiendo que el proceso de enseñanza aprendizaje se de en doble vía, y se puedan construir colectivamente nuevas estrategias, formas de jugar y de relacionarse con los otros.

Es un deporte en el que las personas que deseen practicarlo no requieren ser nadadores profesionales o ser expertos en un estilo específico de la natación, por el contrario la práctica de este juego propicia el desarrollo de diversas capacidades habilidades y destrezas en el jugador en un medio diferente al habitual, en el que se pueden explorar todas las posibilidades de movimientos en tres dimensiones, arriba-abajo, adelante-atrás y costado- costado, a través de la práctica de este deporte el jugador de hockey subacuático puede optar por infinitas posiciones hidrodinámicas para tomar posesión de la pastilla, elemento dentro del juego que conlleva a alcanzar el objetivo: anotar el gol.

Es notoria la evolución de este deporte en Colombia en cuanto a sus implementos, como también a la innovación de técnicas y estrategias de juego. No obstante, es preciso aclarar que, este desarrollo se ha observado específicamente en el departamento antioqueño, debido a que se han dado las condiciones propicias para su crecimiento y perfeccionamiento.

A pesar de que el hockey subacuático en Colombia, en sus inicios se lideró en la ciudad de Cali como modalidad deportiva -siendo pioneras las mujeres en practicar este deporte- su historia y desarrollo evidencian la gran problemática que ha enfrentado esta modalidad a través de los años en términos de entrenamiento deportivo, ya que la ausencia de un cuerpo profesional del deporte en los clubes que desarrollan esta actividad subacuática, ha conducido a la falta de una planeación de entrenamientos que dirijan y enfoquen a los deportistas hacia un nivel óptimo de competencia, donde se alcancen logros deportivos. Es por ello que, se hace necesario la intervención rápida y oportuna

de profesionales idóneos en el área, que propongan nuevos programas y planes de entrenamiento, que permitan el crecimiento y avance de esta modalidad en la región vallecaucana.

RECOMENDACIONES

La compilación realizada acerca del hockey subacuático es un punto de partida para que profesionales en el área del deporte se interesen por innovar, diseñar y ejecutar planes y programas de entrenamiento deportivo que conlleve a estos grupos poblacionales que practican o juegan este deporte a la obtención de logros deportivos.

Es por ello que el objetivo fundamental de este trabajo, enmarca la necesidad de realizar una planeación y organización, en la cual se desarrollen estudios antropométricos que permitan identificar el biotipo del jugador de hockey; programas que incluyan aspectos nutricionales, y demás factores que permitan mejorar e innovar en los procesos de entrenamiento deportivo para alcanzar los objetivos deseados. Esto quiere decir, que se deben generar propuestas metodológicas para preparar físicamente a un deportista o jugador de hockey, pretendiendo que esta información sirva como punto de partida para que otros profesionales en el área del deporte y áreas afines incursionen en esta modalidad deportiva y se interesen por desarrollar un trabajo organizado y planificado que permita que el Valle del Cauca vuelva a ser líder en esta modalidad. Todo ello en función de reactivar un deporte que fue difundido desde el noroccidente colombiano.

No obstante, para que este propósito pueda llevarse a cabo, es necesario difundir y promover este deporte en instituciones educativas (colegios y universidades) desde una mirada recreativa, que permita de esta forma promoverlo y difundirlo en los clubes adscritos a la liga, con el objetivo de masificar este deporte en nuestra ciudad y posicionarlo nuevamente. Permitiendo en ese sentido, que este legado siga transmitiéndose de generación en generación, y permanezca resguardado en la memoria escrita como punto de partida para seguir reconstruyendo nuestro patrimonio deportivo en esta disciplina.

BIBLIOGRAFÍA

ALBA BERDEAL, Antonio Luis. Test funcionales, cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Armenia, Colombia. Editorial kinesis. 2005. 273 p. ISBN. 958-94-0199-6

ANDREAS, Paul. Escuela de natación: aprendizaje, entrenamiento, competición. Editorial Everest, 1970. 175 p.

AVAREZ BEDOLLA, Alain. Revista digital – Buenos aires-Año 9-No. 60, mayo de 2003. ISSN-e 1514-3465 [En línea] <http://www.efdeportes.com> [citado 11 de abril de 2013].

BLAKE, Alan. THE EVOLUTION OF OCTOPUSH [LA EVOLUCIÓN DE OCTOPUSH]. (s.f) [En línea] Citado el 16, 01,2013] Disponible en internet: <<http://octopush.awardspace.com/fullenglish.htm>>

CAMPOS GRANELL, José y CERVER, Víctor. Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial paidotribo, 2003. 140p. ISBN: 84-8019-520-7

CEDEÑO O, Miguel A. “Tiempo de Hockey Subacuático”. Revista digital. Publicado 25 Abril de 2008. [Citado el 7 de abril de 2013] Disponible en internet: <<http://www.sportalsub.net/blog/2008/04/25/tiempo-de-hockey-subacuatico>>.

CMAS CAMPEONATO DEL MUNDO DE HOCKEY SUBACUÁTICO. La historia del hockey subacuático (al principio como Octopush) Octopush: una invención inglesa. Sheffield Gran Bretaña, 2006. Consultado [febrero15 de 2013] disponible en internet: http://www.uwhworlds2006.net/es/sport_history.html

CONTRERAS ROMERO, Fernando. “Técnica Deportiva”. 2006. Internet: (<http://es.scribd.com/doc/13033212/La-Tecnica-Deportiva-Autore-Lic-Fernando-Contreras-Romero>)

COSTILL, David; MAGLISCHO, Ernest y RICHARDSON, Allen Aspectos mecánicos de la natación. Propulsión y resistencia. En Natación. Editorial Hispano Europea, S.A. 1994. p 64-93. ISBN. 84-255-1005-8

CRUZ CERON, Jaime. Mecanismos fisiológicos que ocurren en la elaboración de los hábitos motores: bases biológicas de la preparación técnica. En fundamentos de fisiología humana y del deporte. Armenia Colombia. Editorial kinesia, 2008. p 245-254. ISBN 10: 958-82-69-12-1

ESPAR MOYA, Francesc. El concepto de la táctica individual en los deportes colectivos. En Educación física y Deportes (*) ponencia presentada en el III congreso internacional de entrenamiento deportivo. León 1996. Consultado [13 de febrero de 2013] Disponible en internet: http://www.articulos-apunts.edittec.com/51/es/051_016-022_es.pdf

FEDAS (Federación española de Actividades Subacuáticas). Guía de árbitros de hockey subacuático. (s.f). consultada [15 de marzo de 2013] disponible en internet: http://www.fecdas.cat/docs/8ae547_Arbitros.pdf

JARDÍ PINYOL, Carles. Movernos en el agua. Barcelona, Editorial paidotribo, 2000. 147 p. ISBN. 84-8019-268-2

LE ROUX, B; MORIN, Y. y ROCHA, A. Hockey subacuático: un deporte, una nueva manera de tratar con el agua [CD-ROM]. LORIENT-FRANCIA. (s.f), Producida por FFESSM /Comité Interregional Bretaña-Pays de la Loire/ comisión de Hockey Subacuático.

MALDONADO, Juan José. Manual del deporte recreativo en el mundo subacuático. 1ra Edición. Santiago de Chile, 2010. Fondeportes. p. 29. [Citado 02.05.2013] disponible en internet: <http://es.scribd.com/doc/35988759/MANUAL-DEL-DEPORTE-RECREATIVO-EN-EL-MUNDO-SUBACUATICO-JUAN-JOSE-MALDONADO-ORTEGA-1>

MATVÉEV, L, citado por CAMPOS, José y CERVERA, Víctor. En teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona, 2003, Segunda edición, editorial Paidotribo. ISBN 84-8019-520-7. P. 54.

MESA VALDES, Juan Carlos. Táctica y sistemas de juego en el Hockey subacuático. En: Hockey Subacuático. Armenia Colombia, editorial Kinesis, 2006. Capítulo 5, p 82-116. ISBN 958-82-6913-X

MOCCHETTI, Marcelo. Manual de Hockey Subacuático. (s.f). p.6.

MOREHOUSE, L. Fisiología del ejercicio; MCARDLE, W.D; KATCH.F.L y KATCH.V.L. Fisiología del ejercicio. Energía nutrición y rendimiento humano, citados por: JARDÍ PINYOL, Carles. En Movernos en el agua. 3ra edición. Editorial Paidotribo, 2000. ISBN. 84-8019-268-2. p.9-13.

NATIONAL ASSOCIATION OF UNDERWATER INSTRUCTORS.NAUI. Cursos de entrenamiento de buzo y de buzo en aguas abiertas para principiantes. Copyright National Association of underwater instructors. Estados Unidos de America. Primera edición, enero 1994. p.14. ISBN 0-916974-56-1.

NEUMAIER, (1995). Citado por, CONTRERAS ROMERO, Fernando. Entrenamiento de la técnica, en Técnica Deportiva. 2006. [citado 11.04.2013] disponible en <http://es.scribd.com/doc/13033212/La-Tecnica-Deportiva-Autore-Lic-Fernando-Contreras-Romero>

OCHOA RUIZ, Carlos Alberto y ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Técnica de hockey subacuático. En: Hockey Subacuático. Armenia, Colombia. Editorial kinesis, 2006. Capítulo 4, p. 54 - 60. ISBN 958-82-6913-X

OCHOA RUIZ, Carlos Alberto. Historia del hockey subacuático. En: Hockey Subacuático. Coordinador ESCOBAR CHAVARRIAGA, Alejandro. Editorial kinesis. Armenia, Colombia.2006. CAP. 1. P. 13- 16-17. ISBN 958-82-6913-X

OCHOA RUIZ, Carlos Alberto. Preparación física requerida para los hockistas y sus métodos de entrenamiento. En: Hockey Subacuático. 2006. Cap. 6. p. 98-108. ISBN 958-82-6913-X

PACHECO RIOS, Rosana. Teoría del entrenamiento deportivo. Mexico. Editorial Trillas, 2009. 212 p. ISBN 978-607-17-0080-3

PAZOS, Baltasar. Técnicas y habilidades básicas del buceo. En: Técnicas de buceo deportivo, Editorial Diana S.A, 1978. Cap. IV. p. 52-53. ISBN.968-13-0065-3

PELIZZARI, Humberto y TOVAGLIERI, Stefano. Curso de Apnea. La formación en la piscina. Badalona España. Editorial Paidotribo, 2005. 329 p. ISBN 84-8019-782-X

PÉREZ, Beatriz Eugenia. Hockey Subacuático, una excelente opción para continuar desarrollándose. En MORENO, J.A y MARIN, L.M. Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas. Murcia –España. Edición UNIVEFD (Unidad de Investigación en Educación Física y Deporte), 2008. Capítulo 12, p.168-187. ISBN: 978-84-691-1436-0.

Portal Club Aletas Copacabana, Antioquia. [Citado el 10, 02,2013] Disponible en internet: <http://www.blogger.com/profile/02472453993095679597>

Portal Club Octopush Cali. [Citado 10.02.2013] disponible en: <<http://jhon-hockeysubacuatico.blogspot.com/>>

Portal club Titanes, Bogotá. [Citado el 10, 02,2013] Disponible en internet: www.titanesuwh.com<<https://sites.google.com/site/niponpa/Hockey/Historia>>

Portal de FEDECAS. [Citado el 31, 03,2013] Disponible en internet:<<http://portal.fedecas.net/>>

Portal de la CMAS. [Citado el 31 marzo 2013] Disponible en línea: <http://www.cmas.org>

Portal del club universitario del Valle. [Citado 10.02.2013] Disponible en: <http://www.buceouniversitario.com/qs.html>

REGLAS INTERNACIONALES PARA HOCKEY SUBACUÁTICO. Reglas del juego. 10ª Edición. Versión: 10.00, 2011. Volumen 2. Aprobado por Thomas de Trébons, Presidente CMAS UWHC. p. 8-10

REGLAS INTERNACIONALES PARA HOCKEY SUBACUÁTICO. Reglamento para torneos y Requisitos de Área del juego. Edición 10. Versión10.00, 2011. Volumen1. Aprobado por Thomas de Trébons, Presidente CMAS UWHC. p. 6.

RIERA, Joan. Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. Revista digital. [Citado 10.02.2013] disponible en: <<http://www.sportalsub.net>> INDE Publicaciones. Barcelona, España. 4 edición, 2005. ISBN 84-87330-03-7. P.28

TERRY, Laughlin y DELVES, John. Inmersión total. Un método revolucionario para nadar mejor, más rápido y fácilmente. Editorial Paidotribo. Primera edición, 2006. p. 20. ISBN 84-8019-887-7