

# Bienvenidos al hockey hielo

Breve guía al  
hockey juvenil



El hockey hielo  
es para **mí**



**International Ice Hockey Federation**

Brandschenkestrasse 50

Postfach

CH-8027 Zürich

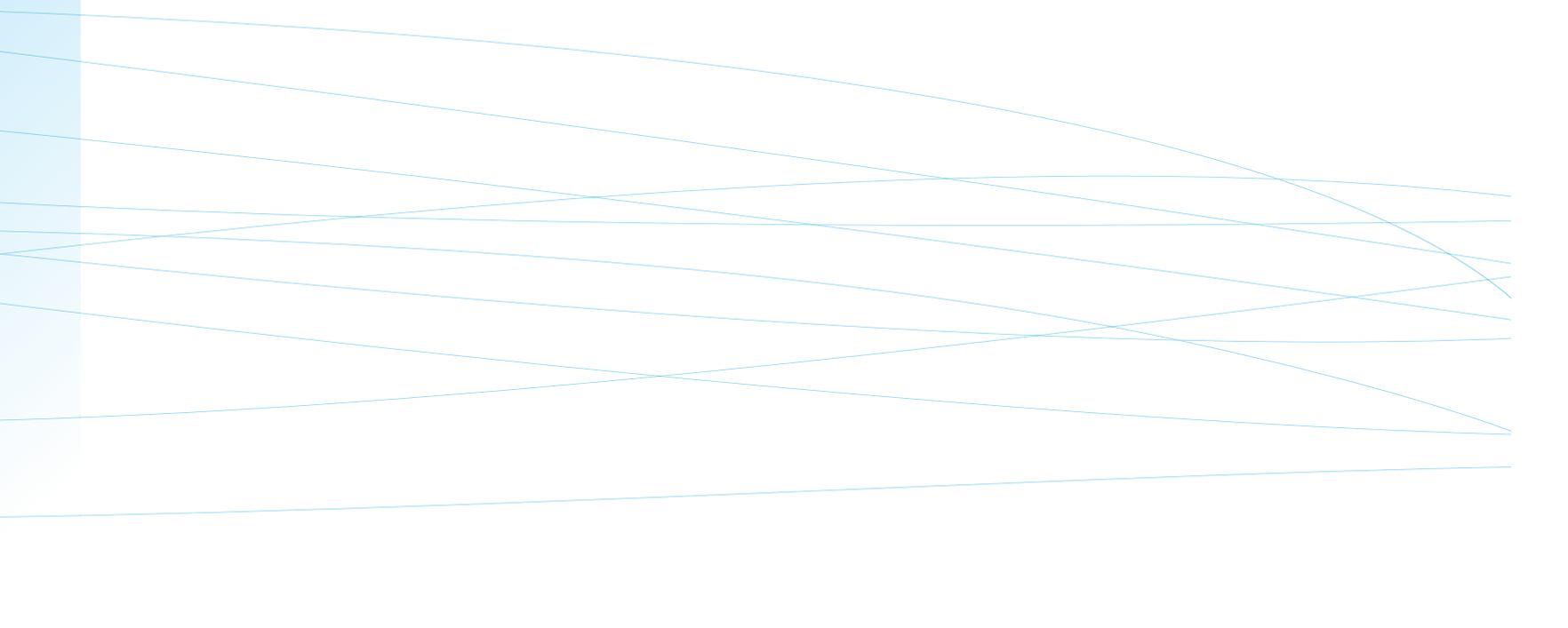
office@iihf.com

[www.iihf.com](http://www.iihf.com)

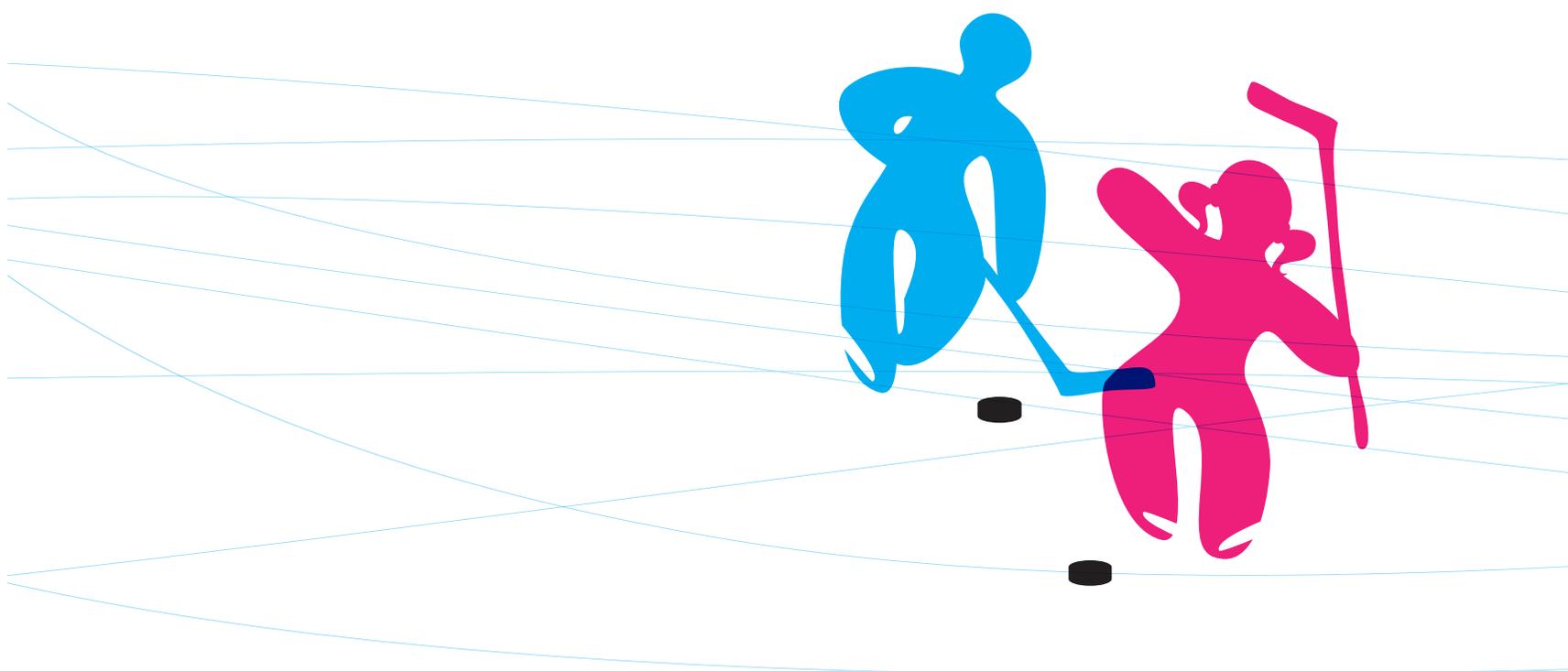


# Bienvenidos al **hockey hielo**

Breve guía al  
hockey juvenil



La Federación Internacional de Hockey  
te da la bienvenida al **maravilloso**  
del **h**





# ockey sobre Hielo (IIHF) maravilloso mundo del hockey hielo

## ¿Qué es el Hockey sobre Hielo?

El Hockey sobre Hielo es el juego de equipo más rápido del mundo, con casi 2 millones de practicantes de todas las edades.

Es un deporte de equipo rápido, basado en la habilidad, velocidad, disciplina y trabajo de equipo. Es un juego que exige rapidez de pensamiento y de reacción, así como el desarrollo de muchas habilidades especiales como patinar, pasar, manejo del puck y disparar.

## ¿Por qué involucrarme en el hockey sobre hielo?

Las ventajas para los niños son numerosas: aprenden habilidades que mejoran su agilidad, fuerza y coordinación. El hockey hielo también puede desarrollar la confianza en uno mismo, la autoestima, la deportividad y las habilidades del trabajo en equipo. La mayoría de los niños/as se divertirán en un ambiente positivo, sano y seguro, en el que podrán conocer a otros niños/as.

Es un juego interesante para ver y aún mejor para participar. La diversión se experimenta desde que el jugador pisa el hielo e incrementa cuanto más se juega.

### ¿Lo sabía?

La IIHF es el organismo que rige el hockey hielo internacional. La IIHF se compone de 69 federaciones nacionales. Es la responsable de los Campeonatos del Mundo y del Torneo Olímpico de Hockey Hielo, así como del desarrollo y promoción del juego en todo el mundo.

**La Federación Internacional de Hockey sobre Hielo (IIHF) le da la bienvenida al maravilloso mundo del hockey sobre hielo.**

## ¿POR QUÉ LOS NIÑOS JUEGAN A HOCKEY?

Se realizó un estudio para determinar por qué los niños participan en el hockey y por qué continúan jugando. Se dieron muchas razones, que pueden dividirse en cuatro categorías; por orden de importancia son las siguientes:

- ✓ Afiliación
- ✓ Sensación
- ✓ Excelencia
- ✓ Éxito

### Afiliación

Los niños quieren desarrollar y mantener relaciones estrechas con sus compañeros de equipo y entrenadores. Desean ser aceptados como miembros del grupo, ser apreciados por los compañeros y divertirse. Disfrutan:

- ✓ haciendo amigos
- ✓ jugando con sus compañeros
- ✓ en reuniones y encuentros del equipo

### Sensación

Les encanta la velocidad y competitividad que proporciona el hockey hielo. También les gusta la novedad de practicar un deporte diferente. Les gusta:

- ✓ la excitación y velocidad del juego
- ✓ las sensaciones de pertenecer a un equipo
- ✓ trabajar duro

### Excelencia

Desean ser excelentes jugando a hockey hielo, controlar las habilidades y ser unos buenos jugadores de hockey. Desean:

- ✓ mejorar su habilidad
- ✓ aprender nuevas habilidades
- ✓ ser los mejores

### Éxito

Los niños desean recibir reconocimiento y admiración por sus logros. Quieren recibir premios y tener fama como jugadores de hockey. Les gusta:

- ✓ ganar
- ✓ recibir reconocimiento por ser buenos
- ✓ recibir trofeos

## EL HOCKEY TIENE UN CONCEPTO FAMILIAR

Animamos a que toda la familia se involucre en un programa de hockey hielo, y una de las mejores maneras es mostrarles lo mucho que desea Usted participar! Si ellos ven que Usted está interesado por el juego, ellos también lo estarán.

Todos los programas de hockey dependen del apoyo de los padres, abuelos y demás miembros de la familia para que la experiencia sea grata para todos. La participación de los padres en las actividades de sus hijos debe ser positiva, de la que apoya y anima. Nunca debe ser abusiva ni negativa.

Los niños precisan que las habilidades vitales importantes aprendidas en casa se refuercen en la pista. Por ejemplo, ser un "jugador de equipo" no sólo se aplica en la pista, y aprender a compartir no se espera tan sólo en casa.

La IIHF insiste en el Juego Limpio y Respeto para todas las personas involucradas en el deporte: jugadores, compañeros de equipo, rivales, oficiales del juego, miembros del equipo, y padres, con independencia del nivel. El Juego Limpio y el Respeto son habilidades vitales importantes que deben enseñarse a los niños y conllevan un mensaje importante que debe ser reforzado permanentemente.

Los padres también desempeñan un papel de apoyo muy importante para asegurar la seguridad de sus hijos. Lo más importante para preservar la seguridad de los niños durante el juego es que dispongan de equipación correctamente ajustada y certificada. Para obtener más información sobre la equipación vea las siguientes páginas.



### Recuerde ...

Los niños practican deportes para su diversión, no la de los padres. No se debe forzar a un niño a participar en un deporte si no lo desea.

## CUATRO HABILIDADES BÁSICAS DEL HOCKEY

### Patinar

Es la habilidad que caracteriza al hockey y es tan importante para el hockey hielo como el correr lo es para el fútbol. Los jugadores de todos los niveles continuamente trabajan para mejorar su patinaje. Sin unas buenas habilidades de patinaje, los jugadores tendrán menos capacidad para desarrollar las otras habilidades esenciales de este deporte.

### Controlar el puck

Es posiblemente la habilidad básica más difícil de dominar. Permite al jugador llevar la pastilla sobre el hielo y moverse alrededor de los rivales para generar mejores oportunidades de marcar. Observar a un jugador habilidoso en el control del puck es una de las partes más excitantes de observar en el hockey hielo, y cuanto más habilidoso sea el jugador, más participará en el juego.

### Pasar

Es lo que convierte al hockey hielo en un verdadero juego de equipo y contribuye a que el juego sea divertido. Los pases hacen que todos los que se encuentran sobre el hielo se involucren en la acción y convierte el marcar goles en un esfuerzo colectivo. El juego consiste en contribuir a que los compañeros de equipo alcancen el éxito, y los pases permiten compartir la emoción de marcar goles. Recuerde que una asistencia tiene el mismo valor que un gol.

### Disparar

Es el resultado final del juego ofensivo de equipo y es la acción que genera un gol. Muchos jugadores dedican la mayor parte de su tiempo a practicar el tiro porque consideran que marcar goles es lo más divertido. No obstante, las estadísticas indican que un jugador generalmente realiza menos de seis disparos por partido.

Al practicar las habilidades del hockey hielo, los jugadores deberían concentrarse y trabajar sobre las habilidades básicas por igual, pero reforzando de forma especial el patinaje.

## EQUIPACIÓN

Esta página pretende ofrecer a los padres unos consejos básicos para escoger la equipación protectora adecuada antes de que sus hijos salgan al hielo. Esta información tan sólo es una guía inicial, y puede encontrarse más información en el apartado "Equipación" del curso "Introducción al Entrenamiento". Deben recordarse tres factores importantes al comprar equipación de hockey:

1. que la equipación sea de la talla adecuada;
2. que la equipación se encuentre en buen estado;
3. que la equipación esté adecuadamente conservada.

Si una parte de la equipación estuviera rota deberá ser sustituida o reparada por un profesional de inmediato. Toda la equipación debería sacarse de la bolsa y colgarse para su secado después de cada uso.

Descubra la equipación que su hijo necesita para poder salir al hielo. Los cuatro primeros elementos de equipación a escoger son:

### Patines

- Los patines son la pieza más importante de un jugador de hockey.
- Nunca compre patines que sean demasiado grandes a la espera de que el jugador crezca; esto crea un riesgo de lesiones y frena sus habilidades de patinaje.
- Los patines de jugadores jóvenes deberían ser de la misma talla que sus zapatos.

### Guantes

- Deben cubrir bien la mano del jugador, pero no ser demasiado estrechos.
- El guante debe cubrirse con la codera en todo el rango de movimiento.
- El relleno del reverso del guante debe absorber los golpes.

### Casco

- Abra el casco lo máximo posible.
- Colóquelo sobre la cabeza del jugador y cierre hasta ajustarlo.
- Apriete las tuercas mientras el casco está sobre la cabeza.



### Stick

- Con los patines puestos, el stick debería llegar casi hasta el mentón.
- Utilice sticks junior para jugadores jóvenes, porque son más ligeros y con mangos más estrechos, palas más cortas y mayor flexibilidad.
- Todo el borde inferior de la pala debe estar en contacto con el hielo cuando el jugador está en posición de partida.

Toda la equipación debe cubrir toda la zona del cuerpo que pretende proteger y nunca debería comprarse demasiado grande porque genera un riesgo de lesión grave para el jugador.

### COMENZAR CORRECTAMENTE

Hay un proceso de aprendizaje que todos los jugadores deben pasar para aprender las habilidades básicas que les ayudarán a disfrutar de la emoción y diversión de jugar a hockey hielo. El primer paso de este proceso es el más importante, porque introduce al jugador principiante en el hockey y le ofrece su primera impresión del juego.

Si los niños se introduce en el juego de forma positiva y llena de diversión, no sólo disfrutará de la experiencia, sino que deseará regresar y continuar jugando.

Comenzar entrenando y jugando a lo ancho de la pista, los niños aprenden las habilidades básicas necesarias para jugar a hockey. Ello crea un entorno divertido y no competitivo, especialmente cuando comienzan el proceso de probar nuevas habilidades y tienen éxito con ello – el éxito se construye sobre el éxito.

**El Programa “Aprender a Jugar” de la IIHF es la forma ideal para introducir a los niños en el deporte del hockey hielo, y es un primer paso necesario para convertirse en jugador de hockey.**





## PROGRAMA “APRENDER A JUGAR”

“La IIHF se complace en presentar el Programa “Aprender a Jugar” para desarrollar el hockey en todo el mundo. Confiamos en que las federaciones nacionales miembros utilizarán el programa para introducir a los jugadores principiantes a nuestro deporte y para enseñarles habilidades que pueden mantenerse por toda la vida.”

René Fasel, Presidente IIHF



El Programa “APRENDER A JUGAR” (LTP) es una iniciativa de desarrollo iniciada por la IIHF. Junto con sus federaciones nacionales miembros, la IIHF ha estado utilizando este Programa para promover el desarrollo del hockey hielo en todo el mundo desde 2002.

El Programa es un esfuerzo cooperativo que aprovecha la experiencia y conocimientos del hockey hielo de todo el mundo. Promociona un enfoque educacional enfocado hacia los niños para enseñar las habilidades del hockey hielo a los jugadores más jóvenes y noveles.

El Programa “Aprender a Jugar” es un programa por pasos bien organizado que permite a los niños divertirse y disfrutar mientras aprenden las bases del gran juego del hockey hielo.

La IIHF se complace en presentar este programa para desarrollar el hockey sobre hielo en todo el mundo. Confiamos en que las Federaciones Nacionales utilizarán el programa para introducir a los jugadores principiantes a nuestro deporte y para enseñarles esas habilidades, que pueden mantenerse para toda la vida.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo principal del Programa es ofrecer a niños de entre 6 y 9 años la mejor introducción posible al hockey hielo. A este nivel el hockey debería basarse en la diversión, la participación de todos y el aprendizaje de las habilidades básicas para jugar. Éstas incluyen:

- Patinar
- Control del puck
- Frenar
- Pasar
- Girar
- Disparar

Además de las habilidades específicas del hockey hielo, el Programa Aprender a Jugar promueve el desarrollo de importantes habilidades vitales que los niños pueden aplicar en su vida diaria, tales como:

- Divertirse jugando a hockey hielo y participar en una actividad física.
- Desarrollar una comprensión para el trabajo en equipo mediante juegos de equipo.
- Participar en una variedad de actividades y situaciones de juego.
- Desarrollo de habilidades motrices básicas y de coordinación.
- Introducción de la idea de cooperación, juego limpio y respeto.
- Desarrollo de la autoconfianza y autoestima del niño.

## VENTAJAS DEL PROGRAMA APRENDER A JUGAR

El Programa “Aprender a Jugar” tiene en cuenta las necesidades de desarrollo de los niños. Debemos recordar que los niños no son adultos en miniatura, y que la manera en que los niños aprenden es totalmente diferente de la de los adultos. Ellos ven el mundo desde una perspectiva distinta y reaccionan ante las situaciones de forma diferente a los adultos.

El Programa ha demostrado ofrecer a los niños una experiencia de hockey hielo ilusionante que les enseña las habilidades básicas del hockey. Mantiene a los jugadores en el deporte al enfocarse a la diversión y la participación en lugar de a la victoria.

Muchos padres desean que sus hijos jueguen como los profesionales, a pista completa, porque quieren que sus hijos experimenten el hockey “real”. Sin embargo, piense en un niño intentando patinar con el puck mientras ejecuta un ejercicio a lo largo de los 60 metros de la pista. ¿Cuánto tiempo necesitará? ¿Cuánta energía precisará? ¿Mejorarán las habilidades para la toma de decisiones del jugador? ¿Llevará ello a una mayor participación en la acción? Para un niño, ello sería equivalente a que un adulto hubiese de jugar en una pista del tamaño de un campo de fútbol.

Algunas ventajas específicas de jugar a lo ancho de la pista:

- Mayor tiempo de posesión del puck por jugador.
- Mayor número de decisiones tomadas a mayor velocidad.
- Más repeticiones para los porteros.
- Uso más eficiente del tiempo y de la superficie de hielo.
- Muchos equipos pueden entrenar juntos compartiendo la superficie del hielo.
- Más niños tienen la posibilidad de jugar y sentirse importantes.
- Todos los niños se benefician de acción cercana a ellos en el hielo.
- Los niños se mantienen activos durante los descansos en la zona central.



### ¡RECUERDE!

¡El Programa “Aprender a Jugar” enseña mucho más que simplemente habilidades de hockey hielo!

## ENTRENAR Y JUGAR A LO ANCHO

El modelo de entrenamiento y juego a lo ancho de la pista sobre el cual se basa el Programa Aprender a Jugar tiene diversos componentes: Los componentes clave son:

### Superficie de Juego Ancho de la Pista

Todos los entrenamientos y partidos se juegan a lo ancho de la pista en 3 zonas, equivalentes a un tercio del tamaño normal de la pista. El modelo de juego a lo ancho de la pista se ha utilizado en las principales naciones del mundo del hockey durante muchos años y ha demostrado su validez a lo largo del tiempo.

### Porterías de tamaño reducido

Se utilizan porterías de tamaño reducido para otorgar al portero mayores posibilidades de éxito.

### Pucks ligeros

Se utilizan para permitir un mayor control por los niños. Se trata de pucks de tamaño normal que pesan menos que los habituales.

## ENTRENAMIENTOS

- Los niños tienen más energía cuando patinan 30 metros a lo ancho de la pista que en los 60 metros de su longitud.
- Los grupos son más reducidos, lo que comporta una mayor eficiencia del aprendizaje y de la enseñanza.
- Puede haber más jugadores sobre el hielo al mismo tiempo.
- Los ejercicios se diseñan según los diversos niveles de habilidad de los jugadores de un grupo.
- Mayor contacto con el puck conlleva habilidades mejoradas en su control.
- Más repeticiones / frecuencia de ejercicios por sesión de hielo.
- Se fomentan las habilidades de toma de decisiones.

## Los Manuales de Entrenamiento “Aprender a Jugar”

La IIHF ha desarrollado 4 Manuales de Entrenamiento, con un total de 80 entrenamientos, para que las federaciones nacionales ayuden a los clubes locales de hockey hielo a organizar y llevar a cabo su propio Programa LTP.

Los planes de entrenamientos siguen una progresión definida, de forma que cada habilidad de juego se construya sobre la anterior. Además de ello, el Programa LTP refuerza el desarrollo de habilidades vitales importantes tales como la autoconfianza, el trabajo en equipo, la comunicación y el juego limpio.

**Cada entrenamiento tiene objetivos específicos que introducen y mejoran habilidades básicas del hockey determinadas. Se incluyen divertidos juegos para mejorar el proceso de aprendizaje, y a medida que el programa evoluciona se juegan partidos de hockey a lo ancho de la pista.**

### ¡LA SUPERFICIE DE HIELO!

Jugar sobre toda la pista de hielo es para un niño lo mismo que para un adulto jugar a hockey en una pista del tamaño de un campo de fútbol.



## PARTIDOS

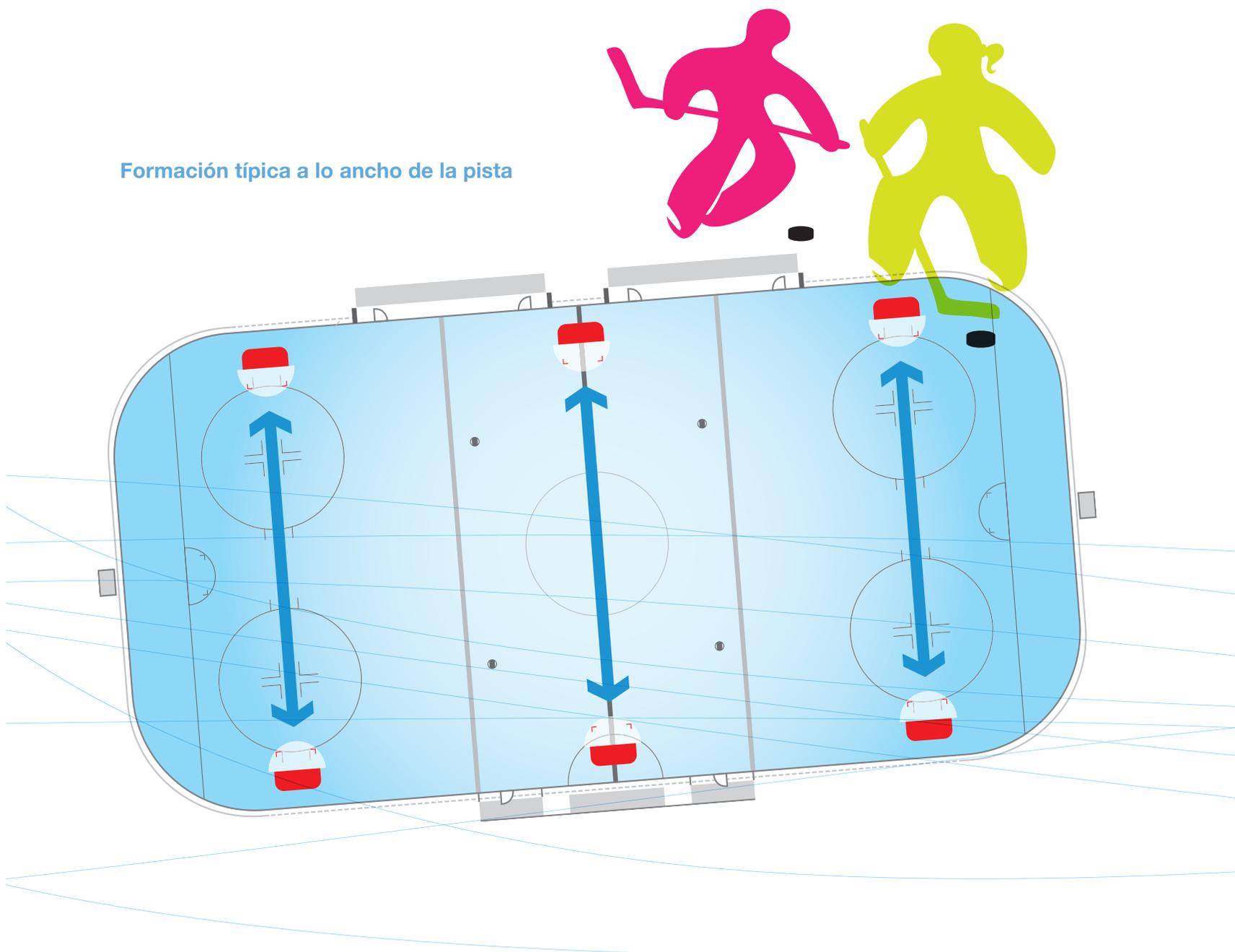
Los partidos se juegan en torneos amistosos (“tamborees”), con muchos partidos en un día. Los partidos se organizan para que más niños tengan la oportunidad de jugar, dispongan del mismo tiempo de juego y les permitan mejorar sus habilidades mediante la participación en el juego.

Ello se consigue mediante partidos que se juegan en ambos extremos de la pista, mientras que la zona central es un área en la que los jugadores pueden descansar, ejercitar sus habilidades o participar en ejercicios mientras esperan su turno de juego.

## Organización de un torneo

- Torneos amistosos entre muchos clubes diferentes.
- Mezcla de jugadores entre equipos para promover la diversión y el juego limpio.
- No se anotan los resultados ni estadísticas de los partidos.
- Mismo tiempo de hielo para todos los jugadores (turnos de 90 segundos).
- Equipos con mismo número de jugadores (5-5, 4-4).
- No se permiten las cargas.
- No hay sanciones pero se para el juego para explicar infracciones.

## Formación típica a lo ancho de la pista



## PREPARANDO JUGADORES PARA EL FUTURO

Un objetivo de cualquier programa de hockey hielo es preparar jugadores para que jueguen en el futuro, desarrollando sus habilidades físicas y mentales.

El modelo de pista ancha es hockey hielo verdadero ajustado al tamaño de niños. El modelo enseña a los niños las habilidades fundamentales necesarias para el juego a pista completa pero de forma más efectiva. La participación de todos los jugadores por igual crea un fuerte sentido de trabajo en equipo y cooperación, preparando así a los jugadores para la futura competición a pista completa.

### ¿POR QUÉ ASÍ?

Las naciones líderes en hockey hielo llevan utilizando el modelo de entrenamientos y partidos a lo ancho de la pista desde hace años, y su experiencia es la base del Programa "Aprender a Jugar". Muchos otros deportes también han adaptado sus reglas para el desarrollo de sus jugadores más jóvenes.

El hockey hielo es un deporte de equipo, basado en un Plan de Desarrollo a Largo Plazo del Atleta, y exige un enfoque amplio a los entrenamientos iniciales. Estos entrenamientos deberían centrarse en el desarrollo de habilidades generales, motrices y técnicas. A medida que el jugador mejora y se hace mayor se podrán enseñar las tácticas y poner más acento en la victoria.

## PARA SABER MÁS

Para saber más sobre hockey hielo y el Programa "Aprender a Jugar" por favor visite el sitio web de la IIHF en [www.iihf.com](http://www.iihf.com). Allí encontrará noticias sobre el mundo del hockey hielo, actualizaciones sobre los últimos Campeonatos del Mundo, Programas de Desarrollo Deportivos y datos de contacto de todas las Asociaciones Nacionales miembros.

Para más información sobre el hockey hielo en su país y sobre cómo ayudar a su hijo a comenzar su experiencia de hockey hielo, por favor contacte con su Federación Nacional o club de hockey hielo local.

### ¿Lo sabía?

Un estudio de un partido a pista completa de 60 minutos a reloj corrido indicó que el tiempo real de juego era de menos de 21 minutos. El modelo de juego a pista ancha ofrece a los niños más tiempo de hielo y más oportunidades de juego.



Aprendiendo hoy...  
¡Ganando mañana!



# GLOSARIO DE HOCKEY HIELO

**Asistencia**

Se concede una asistencia de gol al jugador(-es) ofensivo que participa en la jugada inmediatamente anterior a un gol; máximo dos asistencias por gol.

**Back Check**

La acción de los delanteros al regresar a su zona defensiva para interrumpir el juego de ataque del rival.

**Body Check / Carga**

Usar el cuerpo para impedir que el rival se escape con el puck o para interrumpir el juego de ataque.

**Breakaway / Escapada**

Oportunidad de marcar gol que se produce cuando no hay defensas entre el atacante y el portero rival.

**Breakout / Salida de zona**

Movimiento del equipo con posesión del puck para salir de su zona defensiva.

**Cambio en vuelo**

Sustitución de jugadores sin interrumpir el juego.

**Clearing The Puck / Despejar**

Disparar el puck fuera de la zona defensiva o del frontal de la portería.

**Delayed Penalty / Sanción stet**

Un equipo no puede tener más de dos jugadores de inferioridad por sanciones. Si un equipo recibe una tercera sanción, el inicio de esa sanción se demora hasta que una de las anteriores finalice.

**Delayed Whistle / Sanción Diferida**

Cuando ocurre una infracción, el árbitro no silbará para parar el juego mientras el equipo no infractor mantenga la posesión del puck. Cuando el equipo infractor toque el puck, se interrumpe el juego.

**Face-Off**

Dejar el puck entre un jugador de cada equipo para iniciar el juego.

**Forechecking / Presión ofensiva**

Presionar al rival cuando éste controla el puck en la zona neutral o defensiva.

**Área de portería**

La zona marcada frente a la portería. Un atacante no puede entrar en el área de portería a menos que el puck ya se encuentre en ella.

**Juez de Gol**

Un árbitro ubicado tras la portería y detrás de las vallas, que determina si el puck entra en la portería. Si hay diferencias de opinión, el árbitro principal tiene la última palabra.

**Hat Trick**

Expresión que se utiliza cuando un jugador consigue tres goles en un mismo partido.

**Icing /Despeje Prohibido**

Cuando ambos equipos tienen el mismo número de jugadores en el hielo, un equipo no puede disparar el puck desde detrás de la línea roja central más allá de la línea de gol del rival (salvo que entre en la portería).

**Jueces Menores**

Incluye los jueces de gol, los jueces de mesa, cronometradores y encargados del marcador. En partidos juveniles no se ocupan todos estos cargos.

**Offside / Fuera de juego**

Cuando un atacante precede al puck sobre la línea azul al entrar en zona de ataque. La infracción se sanciona con un faceoff en la zona neutral.

**Poke Check**

Utilizar la pala del stick para empujar el puck lejos del adversario.

**Power Play / Superioridad**

Intento de marcar gol por parte del equipo con ventaja numérica de jugadores como consecuencia de sanciones.

**Área de Árbitros**

Zona restringida, marcada con un semicírculo rojo, frente a la mesa de cronometradores, en que los jugadores no pueden entrar mientras el árbitro informa de una sanción.

**Pantalla**

Atacantes que se posicionan para impedir o dificultar la visión del puck por el portero rival.

**Shorthanded / Inferioridad**

Cuando un equipo juega con uno o dos jugadores menos que el rival por sanciones.

**Slap Shot / Tíao de slap**

Movimiento de barrido con acentuado swing hacia atrás para disparar.

**Slot**

Zona sin marcar frente a la portería de aprox. 3 a 5 metros de diámetro.

**Wrist Shot / Tiro de muñeca**

Movimiento de disparar el puck cuando está directamente contra la pala del stick.

**Zamboni**

Máquina usada para alisar el hielo entre los periodos de un partido.



# ¡CONTÁCTENOS!



INTERNATIONAL  
**ICE HOCKEY**  
FEDERATION

## **International Ice Hockey Federation**

Brandschenkestrasse 50  
Postfach  
CH-8027 Zürich  
Switzerland  
office@iihf.com

[www.iihf.com](http://www.iihf.com)

## **Federación Española de Deportes de Hielo**

Tuset, 28; 2º 1ª  
08006 Barcelona  
España  
Email: [secretaria.hockeyhielo@fedhielo.com](mailto:secretaria.hockeyhielo@fedhielo.com)

[www.fedhielo.com](http://www.fedhielo.com)