# JUGUEMOS HOCKEY





# JUGUEMOS HOCKEY

## Qué es Hockey Canada y por qué es importante

Hockey Canada es la organización nacional que apoya al hockey en todo el país. Trabajamos con 13 miembros provinciales y territoriales, y con sus asociaciones de hockey juvenil para crear un espacio seguro, divertido y agradable para que los niños aprendan y jueguen.

A menudo se dice que el hockey es el deporte de Canadá. Es el deporte oficial de invierno del país y una parte importante de la cultura canadiense. Muchos niños crecen jugando al hockey en sus comunidades, en pistas locales y en estanques congelados durante el invierno. Este deporte une a las personas y muchos canadienses se enorgullecen de él.

Si tu familia es nueva en el hockey, queremos que tu primera experiencia sea fácil y amena. Con nuestros programas, ayudamos a los niños a generar confianza, hacer amigos y disfrutar de ser parte de un equipo.



## Qué es el hockey

El hockey es un deporte de equipo que se practica sobre hielo. Dos equipos intentan marcar goles lanzando el disco a la portería del equipo contrario con palos de hockey.

Cada equipo suele tener seis jugadores sobre el hielo:

- tres delanteros,
- dos defensores,
- un portero.

Los partidos se juegan en tres períodos.

El objetivo del partido es marcar más goles que el otro equipo. Los jugadores patinan, se pasan el disco y lo lanzan mientras trabajan juntos. El hockey es rápido y emocionante. Se necesitan trabajo en equipo y habilidades para jugarlo.

## Por qué los niños juegan al hockey y por qué les encanta a las familias

Las familias eligen el hockey por muchos motivos. Todos son bienvenidos y no hace falta tener experiencia.

- El hockey mantiene a los niños activos.
- Los niños aprenden habilidades como patinar, hacer pases y trabajar en equipo.
- Hacen amigos dentro y fuera del hielo.
- Adquieren habilidades para la vida, como la responsabilidad, el respeto y el trabajo en equipo.
- Lo más importante: El hockey es divertido.

Cuando las familias se afilian a una asociación de hockey juvenil de Hockey Canada, también pasan a formar parte de una comunidad. Las familias se conectan, se apoyan entre sí y comparten buenos momentos.

## Seguridad, normas y requisitos

La seguridad es esencial en el hockey. Las familias pueden estar tranquilas por lo siguiente:

- Los jugadores usan equipo de protección completo.
- Los entrenadores, los preparadores físicos y los árbitros cuentan con la formación y la certificación necesarias.
- Las normas de seguridad incluyen la concientización sobre las conmociones cerebrales y las pautas para la reincorporación al juego.
- Los programas como Respect in Sport (respeto en el deporte) y Shift Forward (hacia adelante) fomentan el respeto y el comportamiento sano en el hockey.

## Qué esperar: Estructura de la temporada

Los programas pueden variar un poco en cada comunidad, pero la mayoría de las familias puede esperar lo siguiente:

- Una temporada que dura alrededor de 16 a 20 semanas.
- Asociaciones que ofrecen programas más cortos para jugadores nuevos.
- Una o dos sesiones sobre hielo por semana, incluyendo entrenamientos y partidos.
- Grupos etarios que ayudan a los jugadores a aprender en el nivel adecuado.
- Camiseta y medias del equipo incluidas con el registro.

## Evaluaciones y asignación de equipo

Al comienzo de la temporada, los jugadores pueden participar en evaluaciones o pruebas de selección. Estas sesiones sirven para asignar a los jugadores a equipos que se ajusten a sus habilidades.

Durante estas sesiones, los entrenadores observan a los jugadores durante los entrenamientos y los partidos cortos. En estas, se tienen en cuenta las siguientes habilidades:

- patinaje,
- trabajo en equipo,
- control del disco,
- conocimiento del hockey.

El objetivo es crear equipos nivelados en los que los jugadores puedan aprender, mejorar y divertirse.

## Otros servicios incluidos

- Cobertura de seguro de Hockey Canada.
- Torneos, en los que los equipos de diferentes comunidades juegan varios partidos durante un período corto.

Con los torneos, se les da a los jugadores la posibilidad de competir, divertirse y celebrar el espíritu del hockey.

## Registro y tarifas

La mayoría de los programas de hockey juvenil tienen una tarifa de registro. Esto ayuda a cubrir gastos como los siguientes:

- tiempo en el hielo,
- seguro,
- administración de la liga,
- gestiones del equipo.

Las familias también tienen otros gastos, como el equipamiento, los torneos y las actividades en equipo.

Muchas asociaciones ofrecen planes de pago o ayuda económica. Las familias deben comunicarse con la asociación de hockey juvenil a la que pertenecen para obtener información sobre la asistencia disponible.

La ayuda económica también está disponible a través del Fondo de Asistencia de la Fundación de Hockey Canada. Para obtener más información, **HAZ CLIC AQUÍ.**

## Desarrollo de habilidades

El desarrollo de las habilidades depende de la edad y de la experiencia del jugador.

- Los principiantes se centran en las habilidades básicas de patinaje y del hockey.
- Los jugadores con más experiencia pueden jugar partidos y torneos, y participar en entrenamientos avanzados.

Los programas permiten que los niños aprendan a su propio ritmo, incluso si nunca han patinado. Muchos equipos celebran juntos al final de la temporada.

# Programas introductorios

Comenzar a jugar al hockey no siempre significa unirse a un equipo enseguida.

En Canadá, hay programas que ayudan a los principiantes a aprender lo básico y a probar el hockey en un entorno entretenido.

Las familias pueden comunicarse con su asociación de hockey juvenil o visitar su página web para obtener información sobre los programas disponibles.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- **NHL/NHLPA First Shift (Programa de iniciación de la National Hockey League y la Asociación de Jugadores de la NHL):** Introduce a los principiantes en el hockey y les ofrece un equipo básico.
- **Fun Days (días de diversión) de Esso:** Eventos gratuitos en los que niñas y mujeres pueden probar el hockey.
- **Learn to Skate (aprender a patinar):** Programas en los que se enseñan habilidades básicas de patinaje.
- **Learn to Play Hockey (aprender a jugar al hockey)**: Sesiones para principiantes sobre patinaje, pases y tiros.
- **Eventos para probar el hockey:** Eventos cortos en los que las personas pueden probar el hockey por primera vez.

Estos programas facilitan que las familias den sus primeros pasos en el hockey.

## Mitos y preocupaciones habituales

*“El hockey es muy caro”.*

Las familias pueden disminuir los gastos si compran equipamiento usado, se unen a programas de intercambio de equipamiento o si solicitan ayuda económica.

La información sobre el Fondo de Asistencia de la Fundación de Hockey Canada está disponible **AQUÍ.** Las asociaciones de hockey juvenil también ofrecen programas de asistencia.

*“Mi hijo o hija está empezando muy tarde”.*

Los niños comienzan a jugar al hockey en distintas edades. Los principiantes siempre son bienvenidos.

*“El hockey no es un deporte seguro”.*

Los jugadores usan equipo de protección. Los entrenadores y los árbitros están capacitados. Las normas de seguridad ayudan a proteger a los jugadores.

*“Toma demasiado tiempo”.*

Muchos de los programas para principiantes cuentan con una o dos sesiones por semana. Los cronogramas se comparten con anticipación para que las familias puedan organizarse.

## Iniciación al hockey

Iniciarse en el hockey puede ser emocionante y un poco abrumador al principio, pero esto es normal.

Los jugadores nuevos suelen necesitar tiempo para acostumbrarse al patinaje, el equipamiento y la velocidad del partido.

Con práctica y apoyo, los jugadores mejoran rápido. A medida que ganan confianza, empiezan a disfrutar el partido cada vez más.

# Cómo los padres y las familias pueden involucrarse

El hockey se fortalece cuando las familias participan. No necesitas experiencia en el hockey para ofrecerte como voluntario.

Los padres suelen ayudar en los siguientes roles:

- entrenadores,
- gerentes del equipo,
- voluntarios de la asociación.
- personal de seguridad o preparadores físicos,
- personal de la banca,

El hockey juvenil depende de los voluntarios. Las familias pueden ayudar de muchas maneras, ya sea apoyando a los equipos o colaborando en los eventos.

Si quieres ayudar, comunícate con tu asociación de hockey juvenil para obtener información sobre las oportunidades de voluntariado.

Hockey Canada fomenta el respeto, el juego limpio y el apoyo positivo. Los padres ayudan a crear un espacio agradable en el que todos los niños se sientan incluidos.

# Lista de verificación del equipamiento de hockey para principiantes

Tu hijo o hija necesita el siguiente equipamiento para jugar con comodidad y seguridad. El equipamiento puede ser nuevo, usado o prestado.

## Para los jugadores

**HAZ CLIC AQUÍ** para ver el video del tutorial de colocación del equipamiento de hockey.

### Capa de base

- camisa deportiva,
- calzas o ropa interior larga.

### Equipamiento de protección

- shorts con protector pélvico,
- medias de hockey (sobre las canilleras),
- patines de hockey (de talla adecuada y afilados),
- coderas,
- protector cervical (certificado por el Bureau de normalisation du Québec [BNQ]),
- guantes,
- canilleras,
- pantalones de hockey,
- hombreras,
- camiseta,
- casco con mascarilla protectora (aprobado por la Canadian Standards Association [Asociación Canadiense de Estándares, CSA]),
- palo de hockey (encintado).

## Para los porteros

**HAZ CLIC AQUÍ** para ver el video del tutorial de colocación del equipamiento de portero.

### Capa de base

- camisa deportiva,
- calzas o ropa interior larga.

### Equipamiento de protección

- protector pélvico para porteros,
- medias de hockey,
- patines de portero,
- camiseta,
- casco con mascarilla metálica de portero (aprobado por la CSA),
- guantes,
- palo de portero.
- rodilleras,
- pantalones de portero,
- pechera de protección,
- protector de cuello,
- protector de garganta,
- escudo de portero,

### Adicionales

- botella de agua,
- bolso para el equipamiento.

## Consejos útiles

- Prueba el equipo en casa para verificar que el talle sea adecuado.
- Muchas asociaciones ofrecen intercambio de equipo o programas de préstamo.
- Los principiantes no necesitan equipamiento costoso. La seguridad y la comodidad son lo más importante.
- Los patines deben afilarse con regularidad. En general, afilarlos cuesta alrededor de $4 a $10.

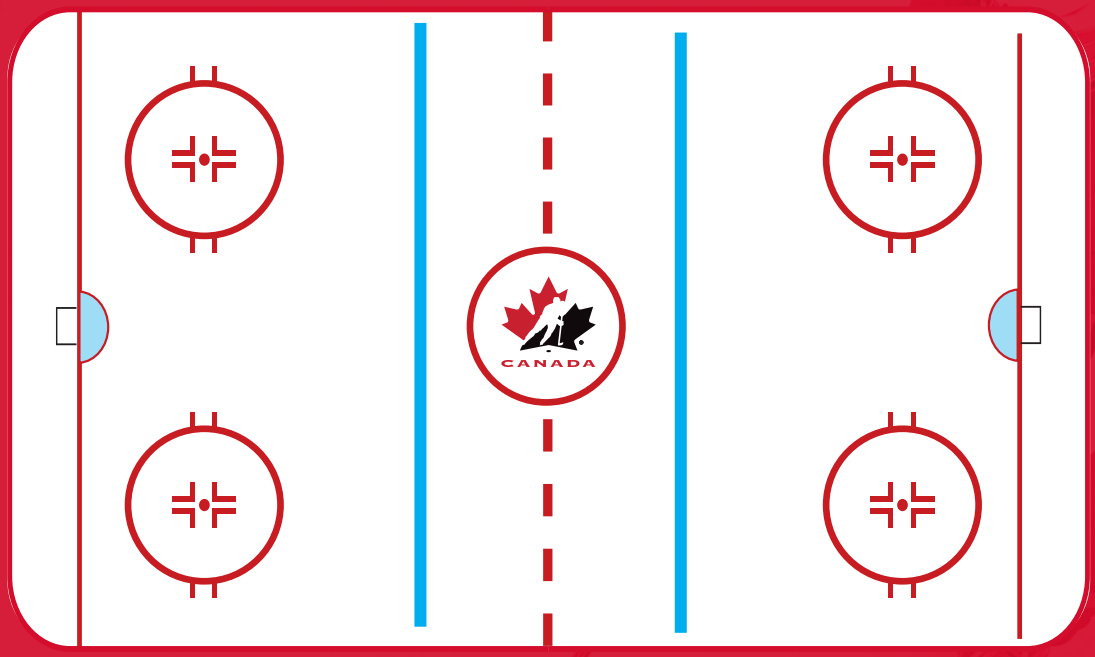


## Guía de la pista de hockey

Una pista de hockey incluye lo siguiente:

- una línea roja,
- área de portería,
- líneas azules,
- tablas.
- puntos de enfrentamiento,

Estas marcas ayudan a organizar el partido. Los jugadores las aprenden rápido una vez que empiezan a jugar.




## Vestuarios

Los vestuarios son los lugares donde los jugadores se ponen el equipamiento y se preparan para los entrenamientos y los partidos. Los jugadores también pasan tiempo con sus compañeros de equipo allí.

Hockey Canada tiene normas para que los vestuarios sean seguros y respetuosos. Entre estas normas, se incluyen la supervisión, la privacidad y el comportamiento adecuado.

El objetivo es hacer que los vestuarios sean lugares seguros y positivos para todos los jugadores.

# Posiciones de los jugadores

Los jugadores pueden probar diferentes posiciones para saber qué disfrutan más.

- Delanteros (extremo izquierdo, central, extremo derecho): Tratan de hacer goles.
- Defensores: Protegen la portería de su equipo.
- Porteros: Detienen el disco y evitan los goles.

Todas las posiciones son importantes. Se suele animar a los jugadores más jóvenes para que prueben diferentes posiciones.



# Reglas básicas

### Tiro largo prohibido (icing)

Esta infracción sucede cuando un jugador lanza el disco desde atrás de la línea roja y este cruza la línea de gol contraria. Se detiene el juego y el enfrentamiento por el disco (faceoff) vuelve a la zona defensiva del equipo infractor.

### Fuera de lugar (offside)

Esta regla se aplica cuando un jugador entra en la zona ofensiva antes de que el disco cruce la línea azul.

### Tiempo extra (overtime)

Si el partido está empatado después de los tres períodos, es posible que los equipos jueguen un tiempo extra de cinco minutos. El primer equipo que marca un gol gana. Si ninguno hace gol, el partido pasa a una definición por penales (shootout).

### Enfrentamiento por el disco (faceoff)

Un enfrentamiento por el disco reanuda el partido después de que se detiene. El árbitro deja caer el disco entre dos jugadores.

### Penalidades (penalties)

Cuando un jugador incumple una regla, se sienta en la caja de castigo (penalty box) por 2 a 10 minutos. Durante ese tiempo, el otro equipo tiene más jugadores en el hielo (solo para penalidades de dos, cuatro y cinco minutos).

### Ventaja (power play) y neutralización de la penalidad (penalty kill)

El equipo con más jugadores está en ventaja. El otro equipo trata de defenderse y neutralizar la penalidad.

### Reglas del área de la portería y goles

Un gol cuenta cuando el disco cruza por completo la línea de gol entre los postes y por debajo del travesaño. Los jugadores no pueden interferir con el portero en el área.

# Glosario: Jerga del hockey (en términos simples)

El hockey tiene su propio idioma. Aquí encontrarás algunos términos comunes:

- Bar down: Un tiro que pega en el travesaño y entra.
- Barn: Un apodo para la pista.
- Breakaway: Un jugador que está patinando solo hacia el portero.
- Bucket: El casco.
- Cellie: El festejo de gol.
- Hat trick: Tres goles en un solo partido.
- Five-Hole: El espacio entre las piernas del portero.
- Power Play: La ventaja de un equipo después de una penalidad.
- Penalty Box: El lugar en donde los jugadores se sientan durante una penalidad.
- Twig: El palo de hockey.
- Wheels: La velocidad de patinaje de un jugador.
- Zamboni: Máquina alisadora de hielo.

**En resumen: El compromiso de Hockey Canada**

Hockey Canada quiere que todas las familias, en especial las que sean nuevas en el deporte, se sientan bienvenidas y apoyadas.

El hockey juvenil es mucho más que solo aprender el juego. Ayuda a los niños a lograr lo siguiente:

- generar confianza,
- mantenerse activos,
- hacer amigos,
- crear recuerdos duraderos.

Con entrenadores capacitados, normas de seguridad sólidas y programas de bienvenida, Hockey Canada se compromete a ofrecerle a tu hijo o hija una experiencia positiva y divertida.

JUGUEMOS HOCKEY