

Hockey for dummies By Daniel Abbate.

Storia.

L'hockey è uno sport di squadra nato circa nel '500 in Irlanda, anche se varie fonti citano un gioco che si praticava con una pallina di cuoio che doveva essere colpita con un bastone curvo alla sua estremità. Questo gioco viene posto in varie epoche storiche, per esempio, gli indiani d'America facevano il medesimo gioco e lo chiamavano appunto "hoo-gee" che significa "che male!". L'obiettivo del gioco era quello di riuscire a tirare la pallina o il disco nella porta avversaria.

Esistono varie tipologie di hockey e si può fare in vari modi, con o senza pattini a secondo della disciplina scelta: su prato (senza pattini ma con scarpe da calcio), sul ghiaccio (con pattini da ghiaccio), su pista (con pattini a rotelle Quad), street hockey (giocato su asfalto o cemento per strada o nelle piazze con rollerblade) ed infine in-line (con pattini in linea)

Ci sono anche altri modi di giocare ad hockey ma questi sopra elencati sono quelli più conosciuti.

Che cosa serve per giocare ad hockey?

Prima di tutto occorre dei pattini (se non si vuole fare quello su prato), la "stecca" o "bastone" che deve essere idonea per il tipo di disciplina scelta;

per l'hockey street hockey o in-line e su ghiaccio, viene usata una stecca con un angolo ottuso alla sua estremità, generalmente è di legno ma si può trovare anche di plastica o di carbonio e rinforzata con fibra di vetro. La parte che colpisce il disco (Puck) o la pallina si chiama spatola. La stecca per giocare ad hockey su pista è di legno con una curvatura arrotondata ed è più corta rispetto a quella dell'hockey sul ghiaccio o in-line. La stecca per giocare ad hockey su prato è corta come quella per hockey su pista ma non è piatta, ha un corpo un po' tubolare e stonato per far sì che sull'erba si crei meno attrito e più scorrevolezza.

La tipologia di stecca varia nell'hockey a causa della velocità di gioco.

Adesso che abbiamo una stecca (**hockey stick**) e un disco (**Puck**) o una pallina (**hockey ball**) e un paio di pattini, possiamo giocare a hockey... No, non è così. L'hockey è uno sport di contatto parziale che va giocato con delle protezioni perché è frequente essere colpiti dal disco o essere caricati da un avversario o semplicemente perché pattinando si può cadere. Proprio perché si usano dei pattini, l'hockey è uno sport molto veloce e il rischio di cadere è notevole.

Le protezioni dei giocatori di movimento sono composte da:

- parastinchi (essi proteggono da sopra la caviglia a sopra il ginocchio)
- pantaloncini di protezione (sono pantaloncini corti rinforzati con varie placche di plastica e imbottitura che proteggono le cosce e la zona lombare della schiena)
- la conchiglia (protegge i genitali)
- il corpetto (protegge la cassa toracica e le spalle)
- le gomitiere (protegge appunto i gomiti)
- i guanti (proteggono la mano e una parte del polso)
- il caschetto e il paradenti.

Le protezioni del portiere sono leggermente diverse e sono composte da: Gambali (hanno una misura che va da 65 cm fino a un massimo di 90 cm a seconda della statura del portiere) proteggono tutte le gambe, resistono e proteggono da dischi o palline lanciate a 120-160 Km/h; anche i portieri hanno pantaloncini imbottiti e conchiglia, un corpetto maggiormente più grosso, un collare paragona, un casco di plastica e carbonio con griglia di metallo basculante; il portiere utilizza due accessori fatti apposta per lui: **Pinza** e **Scudo**.

LA PINZA è una sorta di guantone simile a quello usato per giocare a baseball ma con fattezze diverse e con una forma più lunga atta a proteggere l'avambraccio, essa serve ad "acchiappare" e bloccare i tiri dei giocatori;

LO SCUDO serve per respingere i tiri dei giocatori ed è un guanto con sopra una sorta di cuscino rigido di forma rettangolare e schiacciato che è lungo circa 40 cm o più. Il bastone del portiere è

diverso da metà asta in giù, si allarga fino all'estremità della spatola, di forma schiacciata, per garantire maggiore copertura al portiere.

LE PORTE:

Le porte devono essere di metallo tubolare stonato, di colore rosso fluorescente o arancione, con le reti bianche fatte di maglia di nylon misura 3x3 cm; la misura delle porte varia a secondo delle categorie ma generalmente misurano 183x122x75cm (cat. Senior), il tubolare alla base e le parti che vanno dietro sono di colore bianco; d'avanti alla porta c'è un'ulteriore rete chiamata tenda che serve ad impedire al disco di uscire una volta che è entrato.

LA SQUADRA DI HOCKEY INLINE:

Una squadra di hockey in-line è composta da 5 elementi:

1 portiere e 4 giocatori di movimento (di cui due sono attaccanti e due sono difensori) divisi in ala destra e ala sinistra.

Una squadra deve avere anche delle riserve fino ad un massimo complessivo di 14 giocatori (incluso il portiere di riserva).

La pista da hockey in-line è simile a quella dell'hockey sul ghiaccio composta da: la zona centrale (dove il gioco ha inizio), la zona neutra (dove si decide e si disputa il destino successivo di gioco) e il Terzo (questa è la zona di difesa o la zona di attacco).

Il gioco inizia e prosegue con azioni dette **Ingaggio** ovvero, in determinate aree della pista l'arbitro chiama due giocatori delle due squadre che si dispongono frontalmente, dentro ad un cerchio dipinto sulla pista (ce ne sono cinque in totale, quattro sono nei due terzi uno a sinistra e uno a destra, uno è nel centro della pista) e lascia cadere il disco tra le due spatole dei giocatori (questa azione, l'ingaggio, si chiama **Face-Off**) chi sarà più abile e veloce riuscirà a conquistare il disco all'avversario e a ripartire con il gioco, passandolo ad un compagno o a procedere verso il terzo di attacco...

In una partita (che ha una durata di 15 minuti per le categorie junior, 25 minuti per le categorie senior, divise in tre tempi di 25-25-25) ci sono dai due ai tre arbitri (**Referee**).

L'arbitro principale è contraddistinto da due fasce rosse alle braccia, gli arbitri secondari hanno una sola fascia rossa al braccio. Ci sono infine, i giudici di gara, i cronometristi, segna punti e i giudici del goal che controllano la validità del tiro in porta.

La pista da hockey (**Rink**) è circondata in tutto il suo perimetro da basse balaustre e i suoi angoli sono stonati, questo è fatto per permettere al disco o alla pallina di non fermarsi mai e di rimanere in gioco il più possibile.

Dietro alle porte c'è un'ulteriore protezione di plexiglas alta minimo cinque metri massimo dieci metri e un'ulteriore rete di protezione per proteggere il pubblico da tiri o deviazioni troppo alte.

L'HOCKEY.

L'hockey è uno sport violento? No!

L'Hockey è uno sport divertente se concepito e giocato con creatività ed entusiasmo.

Purtroppo può succedere che durante una partita gli animi dei giocatori si infiammino un po' troppo e dopo qualche spinta (carica alla balaustra o **Forecheck**) è frequente vedere due giocatori che si spintonano o fanno qualche piccolo diverbio.. ma le loro protezioni faranno sì di ridurre al minimo ogni sorta di colpo o spinta.

L'hockey, come ho già detto prima, non è violento, talvolta, sono le persone ad essere violente!

Questo sport è molto duro e impegnativo, richiede sempre una notevole spinta sui pattini e scatti frequenti, cambi di direzione improvvisi, sono frequenti scivolate e cadute, collisioni contro giocatori e balaustra, incidenti sporadici come colpi di bastone o sgambetti; l'hockey è uno sport competitivo, dinamico, veloce, aggressivo, adatto per chi vuole divertirsi davvero e per chi sfrutta varie abilità per condurre il gioco divertendosi e prodigandosi in strategie, finte, azioni sagaci, scaltrezza, astuzie varie ma sopra tutto per chi ha una notevole forza d'animo interiore.

DIVENTARE GIOCATORI DI HOCKEY:

Il giocatore di hockey è forte sopra tutto dentro di sé; il giocatore di hockey che casca si rialza subito e scatta o difende il disco anche se è sdraiato in terra dopo una caduta, il giocatore di hockey non si lascia intimorire da una carica alla balaustra o da un colpo di bastone o dal gioco in inferiorità numerica, il giocatore di hockey è come un cavaliere impavido e senza paura, distinto da qualità come: ingegno, coraggio, abilità, prontezza di riflessi e un forte senso di gioco di squadra. Esso vuole il meglio per la squadra, vuole vincere ed è pronto a difendere i suoi compagni nel caso la situazione lo richieda.

HOCKEY=ALLENAMENTO.

Ma come funziona la carriera di un giocatore di hockey? Alla base ci deve essere tanto allenamento e dedizione per questo sport, l'hockey va sentito scorrere nelle vene, quando un giocatore si mette i pattini si ha una sensazione di comando e velocità, come un cavaliere che monta il suo destriero, quando si impugna la stecca, emotivamente, si avverte come se si prende possesso e autorità in pista, come un cavaliere quando sguaina la sua spada o tende la sua lancia verso il nemico! E' proprio la sfida verso squadre più forti che fa apprezzare l'hockey, la voglia di mettersi in gioco e vincere! Detto questo, ci vuole tanto allenamento. L'allenamento è fondamentale per apprendere tecniche e strategie, padronanza del pattinaggio e conduzione di gioco.

Un allenamento è composto da:

- **Pre-riscaldamento** dove in questa fase si fanno movimenti più dolci e lievi, utili a preparare la muscolatura ad un allenamento più intensivo, serve anche a controllare che tutta l'attrezzatura si stia indossata correttamente e che la pista non presenti irregolarità. In genere si pattina compiendo uno "zero" cioè pattinando da una porta all'altra e palleggiando con la pallina o il disco.
- **Riscaldamento intensivo**, si pattina compiendo il numero "otto" da porta a porta (girando dietro porta) e incrociando le gambe al momento della curva e palleggiando con il disco o la pallina, questo serve per prendere velocità che generalmente si perde un po' nelle curve per vari motivi tecnici. Dopo il numero "otto" si prosegue con piegamenti e stiramenti busto-gambe, eseguendo vari movimenti e rotazioni del busto e delle gambe.
- Dopo queste due fasi iniziali si procede con le varie metodologie di **apprendimento tecnico**, si utilizza dei coni o dei birilli, posti in determinati modi, si deve scattare, girare o frenare a secondo del metodo o funzione utilizzata.
- Lo step successivo è quello dell'**arresto rapido** e frenata sui pattini. L'arresto rapido (ne esistono vari tipi nel pattinaggio) permette di fermarsi quasi subito o in un lasso di tempo rapido mentre la frenata permette di decelerare lentamente. Per fare questo si utilizzano scatti di velocità intensi.
- **Passaggi, stop e recuperi.** I giocatori ricevono passaggi di tiro in varie situazioni, lo scopo è quello di prendere padronanza con la stecca, riuscire a stoppare il disco o la pallina o recuperare la pallina o il disco se il tiro che si riceve non è preciso o si cerca di captare il tiro di passaggio della squadra avversaria. Il recupero è quando ci si piega su una gamba distendendo l'altra e allungando il corpo orizzontalmente tendendo il bastone e cercando di prendere il disco o la pallina.
- **Tiri a rete**, zigzagando tra coni o birilli, in vari percorsi, si deve cercare di condurre il disco e tirare in porta.
- **Tiri nel "Set"** ovvero tirare negli angoli della porta e in vari punti strategici.
- **Salti**, si salta coni o birilli per evitare durante una partita gli avversari caduti o i colpi di bastone.
- **Tiri di rigore**

- **Percorsi vari** tra i con i quali: lo zero, l'otto, la enne, il sette, la croce, stop and go...
- **Allenamento per il portiere**, tiri di rigore, tiri a sorpresa, tiri in angolo, tiri di prima, tiri in sequenza, tiri alti, tiri in situazioni di emergenza, stretching, potenziamento, scatto, piegamenti, cadute, tiri con finte, tiri a ripetizione e tecniche varie.
- **Teoria**, schemi di gioco offensivi e difensivi, tecniche di squadra.
- **Parte teorica** sulle regole dell'hockey e casistiche arbitrali.
- **Manutenzione** dell'attrezzatura.

Indumenti e divisa per l'hockey in-line.

La divisa e' composta da una tuta da indossare sopra le protezioni, e ritrae il logo e colori della squadra nonché il numero ed il cognome del giocatore.

In alternativa si può indossare pantaloni corti, calzettoni e maglietta a maniche corte (non per giocatori senior di serie A).

Ci possono essere tre capitani: quello principale ha una lettera C sul petto mentre i due vice hanno una lettera A sul petto.

Il programma è svolto secondo le normative FIHP-CONI.

Daniel Abbate è maestro federale F.I.H.P di hockey in linea presso la società asd L'Acquario nella provincia di Lucca, allena con passione la sua squadra "I PIRANHA" nelle palestre dei Comuni di Porcari ed Altopascio. Il suo scopo è diffondere la pratica e la conoscenza di questo sport affinché ragazzi e genitori traggano il massimo beneficio da questa attività sui pattini per uno sviluppo psico-agonistico equilibrato dell'atleta.