

**Università degli studi di Firenze
Dipartimento di Scienze Motorie**



Tesi di Laurea
Versione integrale

L'HOCKEY SU PISTA
e
Lo Scudetto 2014
del
FORTE DEI MARMI
tra capacità agonistiche, di gioco, di abilità ed ultrabilità

Relatore:
Chiar.mo Prof. Fabrizio Balducci

Candidata:
Serena Franceschini

Anno accademico 2013 – 2014

Al Professor Giambattista Massari

*Che ha contribuito sostanzialmente alla realizzazione
di questa opera con le doti che più lo contraddistinguono:
passione, entusiasmo e professionalità, consentendoci di
raccogliere una documentazione unica e preziosa per l'hockey pista.*

Con stima

Gianna M. Farnocchia - Serena Franceschini e Davide Rocchi

Indice	pag. 3
Introduzione	“ 5
Capitolo 1 L’hockey su pista	
1.1.1 Cenni storici generali	“ 7
1.1.2 Cenni storici Italia	“ 8
1.2 Il campionato italiano di serie A1	“ 9
Capitolo 2 Caratteristiche tecniche generali dell’hockey su pista	
2.1 Uno sport di situazione davvero particolare	“ 12
2.2 Rapidità gestuale, esplosività, accelerazione, velocità, tecnica ed estro	“ 13
2.3 Emotività e spettacolarità	“ 14
Capitolo 3 Le regole base	
3.1 Il tempo di gioco, la pista, le squadre	“ 19
3.2 Gli arbitri	“ 21
3.3 Gli attrezzi, l’equipaggiamento dei giocatori, i tempi di possesso	“ 22
3.4 Antigioco, gioco passivo, <i>power play</i>	“ 24
3.5 La punizione di 1 ^a ed il rigore	“ 25
Capitolo 4 I fondamentali tecnici	
4.1 Il pattinaggio	“ 27
4.2 Il palleggio	“ 29
4.3 Il passaggio	“ 31
4.4 La ricezione	“ 32
4.5 Il tiro	“ 32
Capitolo 5 L’allenamento	
5.1 La periodizzazione dell’allenamento	“ 34
5.2 La preparazione atletica generale	“ 39
5.3 La preparazione atletica speciale nell’hockey su pista	“ 41
5.4 Mental Training	“ 46
5.5 Le abilità tecnico-tattiche collettive: Circoli di Qualità e Circuit Training	“ 47
5.6 Passaggio, movimento, triangolazione, dai e vai, dai e segui, dai e taglia	“ 50
5.7 Il gioco di squadra: organizzazione – sistemi – metodi – schemi – azioni	“ 54
5.8 Il rischio infortuni nell’hockey su pista	“ 59
Capitolo 6 L’allenatore	
6.1 L’allenatore tra etica e professionalità	“ 61
6.2 L’allenatore: caratteristiche e tipologie	“ 60
6.3 L’allenatore: il perno del gruppo	“ 61
6.4 L’attività di allenatore e lo stress correlato	“ 64
6.5 Roberto Crudeli: un coach particolare	“ 65

Capitolo 7 Alimac – Hockey Forte dei Marmi: un team da scudetto	
7.1 La nascita dell’Hockey su pista a Forte dei Marmi	“ 71
7.2 Gli anni d’oro (1978 – 1988) e la successiva crisi (1989 – 1995)	“ 73
7.3 La rinascita dell’hockey fortemarmino (1995 – 2012)	“ 74
7.4 Il GSO: il salto di qualità definitivo	“ 76
Capitolo 8 L’importanza del settore giovanile	
8.1 Storia del vivaio fortemarmino	“ 79
8.2 Talenti e campioni	“ 80
8.3 La funzione strategica del vivaio	“ 82
8.4 La formazione per fasce di età	“ 85
8.5 Postura e bastone per i giovani hockeisti	“ 89
8.6 Gli esercizi di addestramento	“ 92
8.7 Alleniamo i giovani all’estro	“ 97
8.8 Il Dribbling e la Finta	“ 98
Bibliografia	“108
Sitografia	“ 109
Tabelle e Illustrazioni	“ 110

Introduzione

Tra i molteplici sport di squadra che affollano il panorama sportivo italiano l'hockey su pista occupa un posto particolare, sia dal punto di vista storico-geografico, sia, soprattutto, da quello più squisitamente atletico, agonistico e tecnico-tattico. In particolare, in Versilia, esso costituisce, per i risultati raggiunti e il coinvolgimento popolare, l'attività che ha portato le società di Viareggio (CGC) e di Forte dei Marmi a fregiarsi del titolo di Campione d'Italia.

La stagione agonistica 2013-2014 si è conclusa con la vittoria dell'Hockey Forte dei Marmi nel campionato di serie A1. Si tratta del primo scudetto per il sodalizio rossoblu: un traguardo raggiunto dopo cinquantadue anni di attività. Mi sono interessata all'hockey in quanto appartengo al territorio di Forte dei Marmi e ho vissuto le varie fasi dell'ascesa di questa squadra da vicino.

Ho iniziato le mie ricerche in un primo momento attraverso i contatti nell'ambito della società Alimac Forte dei Marmi costruendo una base di lavoro. I principali interlocutori, che ringrazio per le interviste rilasciate, sono stati il giocatore e capitano Roberto Crudeli, il preparatore atletico Simone Baldini, l'allenatore delle giovanili Alessandro Barsi e il dottor Umberto Chiericoni, medico della nazionale e membro del Centro Medicina dello Sport di Viareggio.

Già da questo primo approccio ho capito la complessità e la particolarità delle tecniche, delle capacità agonistiche e di gioco, delle abilità motorie, della preparazione atletica, necessarie per poter intraprendere questo sport, *che trova nel vivaio il fulcro per la carriera di un atleta e il successo di una società*.

Proprio conoscendo questi particolari è cresciuto il mio interesse e ho voluto approfondire le mie ricerche. Nell'interpello effettuato ad atleti, allenatori e dirigenti della disciplina tutti mi hanno indicato lo stesso personaggio quale possessore di dati e documentazioni. È stato a questo punto che ho contattato chi il mondo dell'hockey su pista lo conosce veramente bene in tutti i suoi aspetti: il prof. Giambattista Massari che è senza ombra di dubbio il più grande allenatore di hockey su pista italiano di tutti i tempi e al quale va un mio sentito e particolare ringraziamento.

Oltre ciò, è appena il caso di evidenziare che il materiale che il “*professore*” ci ha fornito sarebbe utile per tante altre discipline ed il CONI (oltre alla FIHP), dovrebbe utilizzare tale patrimonio che lo “*scienziato*” dell’hockey ha prodotto. Giambattista Massari inizia la sua carriera rotellistica come atleta di alto livello nel pattinaggio corsa (*primatista del mondo nel 1969*). In seguito si appassiona all’hockey vincendo con l’AFP Giovinazzo numerosi titoli giovanili di Campione d’Italia, tanto da ricevere il “Seminatore d’oro” nel 1972. Nel 1980 conquista il tricolore assoluto e vince anche la prima storica Coppa Europea per una squadra italiana, con atleti formati interamente nel suo vivaio. Dal 1977 al 1993 è stato Commissario Tecnico della Nazionale italiana di hockey pista con la quale ha ottenuto i massimi successi a livello Europeo e Mondiale. Nove volte Campione d’Europa con la Juniores, due volte con quella femminile, una volta con la Senior. Ha vinto due Mondiali (1986 e 1988), un World Games nel 1985, oltre a sette argenti e sei bronzi, tra europei e mondiali, tra cui le Olimpiadi del 1992.

A livello di club vince n. 24 scudetti tra giovanili e senior, con le varie squadre allenate. È stato anche C. T. della Nazionale del Brasile e collaboratore di quella Francese, facendo compiere ai due Paesi un salto di qualità.

Comunicatore e formatore di allenatori è stato chiamato ad insegnare l’hockey in tutto il mondo. Attualmente dirige la SIRI HP (Scuola Italiana Roller International) e si muove in Italia e nel mondo, per conferenze e corsi di aggiornamento, fornendo preziose documentazioni, che ha elaborato nel tempo.

Grazie al suo contributo e alla sua disponibilità nel concedere un materiale unico e in gran parte inedito ho potuto impreziosire questo lavoro in alcuni aspetti innovativi e fondamentali, tra i quali spiccano le “abilità” e le “ultrabilità” nonché nuove tecniche di “mental training”, “circuit quality” e “circuit training”.

In questo elaborato ho proceduto seguendo alcuni passaggi chiave: dopo un breve cenno alla storia della disciplina ed alle sue caratteristiche, sono passata all’analisi delle regole base, ai fondamentali, all’allenamento, alla preparazione atletica e tecnico - tattica, all’allenatore, alla storia dell’Hockey Forte dei Marmi concludendo con un’attenta analisi sul vivaio al quale mi sento particolarmente vicina per la mia esperienza di istruttrice nella fascia dai 5 ai 17 anni.

Questa tesi è stata per me un’occasione di arricchimento personale in quanto mi ha portato ad alcune riflessioni sui fattori di successo della disciplina, sulla

figura dell'allenatore in generale e, in particolare, sulle capacità dello stesso di trasmettere ai giocatori motivazioni, abilità, entusiasmo, rispetto delle regole, capacità umane, tutti fattori indispensabili per il successo di una squadra.

Capitolo 1 L'hockey su pista

1.1.1 Cenni storici generali

Il termine *hockey* ha un'etimologia incerta: quella più accreditata lo fa derivare dal termine inglese *hock*, ossia "pezzo di metallo" o "bastone ricurvo", lo stesso da cui proviene il vocabolo *hook*, "gancio" nell'inglese moderno. Oggi distinguiamo quattro forme di hockey:

- hockey su pista (con pattini a rotelle tradizionali);
- hockey su ghiaccio;
- hockey in linea (con pattini a rotelle in linea);
- hockey su prato, praticato senza i pattini, che rappresenta la disciplina più antica¹ della famiglia.

In tutte le sue forme, dunque, l'hockey si caratterizza per la presenza di una stecca – o bastone – con la quale i giocatori colpiscono una pallina allo scopo di segnare una goal nella porta della squadra avversaria.

Fin dalle origini, questo sport è vincolato all'uso di tale attrezzo e alla terra; l'invenzione dei pattini a rotelle (1760, opera del belga Joseph Merlin) rivoluzionò il gioco dell'hockey, evidenziandone maggiormente la rapidità nei movimenti e nell'esecuzione.

Dopo diversi perfezionamenti tecnici, opera di appassionati francesi e inglesi, fu proprio un anonimo suddito della regina Vittoria che nel 1852 depositò il brevetto di un pattino rivoluzionario: esso possedeva quattro rotelle, due al centro, una davanti e l'ultima dietro. Ormai l'hockey su pista era diventato una realtà: nel 1905 vedeva la luce l'Associazione dilettantistica di hockey inglese. Un anno dopo, il primo campionato professionistico si disputava in Inghilterra nel 1906. Il definitivo salto di qualità arrivò nel 1907 quando lo statunitense Chester Park, residente a Liverpool, presentò il primo pattino a rotelle industriali, poi,

¹ «... delle sue forme primitive se ne hanno addirittura tracce nell'antichità persiana e greco romana; il vocabolo si può rintracciare nel 1527 in uno statuto di Galway (Irlanda)». Cfr Angelo Cupisti, *Storie semiserie dell'Hockey su pista*, Edizioni il Molo, Massarosa, 2012, pag. 11.

nell'impianto della *Tournament Hall*, sistemò un parquet di acero, costruendo così una pista sul modello americano. L'hockey su pista decollava e veniva introdotto in Francia, in Belgio e anche in Italia.

1.1.2 Cenni storici Italia

La Federazione Italiana Pattinaggio a rotelle venne fondata a Milano nel 1922, grazie all'iniziativa spontanea di un gruppo di appassionati che avevano visto praticare questa nuova disciplina sportiva all'estero.

Il lancio dell'hockey su pista nazionale vide in prima fila Bruno Mussolini, il terzogenito del duce, che ne fu appassionato praticante.

Il primo campionato italiano si disputò nel 1922 e fu conquistato dall'Hockey Pola.

Dopo la seconda guerra mondiale giunsero anche i successi per le squadre nazionali: nel 1953 l'Italia conquistò a Ginevra, per la prima volta, il titolo di Campione del Mondo. Dopo un periodo buio di oltre un ventennio, bisogna attendere fino al 1977 per un riscatto a livello internazionale, quando l'Italia, sotto la guida del C.T. Gianni Massari, vinse per la prima volta il Campionato Europeo Juniores in Olanda.

Da quel momento, negli anni successivi, giunsero altri titoli di Campione d'Europa (16) in varie categorie (Senior M e F e Juniores) e soprattutto le vittorie nei World Games (Giochi Mondiali) del 1985, nel Campionato del Mondo del 1986 in Brasile e del 1988 in Spagna, tutte vittorie ottenute con Gianni Massari Commissario Tecnico delle Nazionali Italiane.

Di rilievo assoluto anche la medaglia di bronzo conquistata alle Olimpiadi estive di Barcellona (1992), nell'unica occasione in cui l'hockey su pista fu presente come sport dimostrativo, grazie all'intervento dell'allora presidente del C.I.O (Comitato Olimpico Internazionale) Juan Antonio Samaranch, ex portiere di hockey pista della nazionale iberica.

L'ultimo alloro iridato maschile risale al 1997, nell'edizione disputatasi a Wuppertal, in Germania (C.T. Raoul Micheli); l'ultimo trionfo europeo senior, invece, è storia recentissima: luglio 2014, Alcobendas, Spagna (C.T. Massimo Mariotti).

Per quanto concerne il massimo torneo italiano – campionato di Serie A1, ex campionato di serie A, entrambi a girone unico – l'anno zero del nostro hockey su

pista è il 1982. Infatti, il 18 aprile nasceva la Lega Nazionale Hockey Pista (LNHP), ossia l'associazione delle società iscritte ai campionati italiani di hockey di Serie A e Serie B, attualmente con sede operativa a Milano.

Alla ristrutturazione dei campionati e alla loro ridenominazione si accompagnò una decisione davvero storica: tutte le società facenti parte della nuova Lega, oltre a dotarsi entro l'inizio della stagione 1982 – 1983 di un impianto coperto dove poter disputare gli incontri, accettano l'introduzione della formula dei play off².

1.2 Il campionato italiano di serie A1

Al campionato di serie A1 prendono parte 14 squadre. La prima fase (stagione regolare) si svolge secondo la formula del girone all'italiana: ogni formazione affronta tutte le altre due volte, una in casa e una in trasferta. Vengono assegnati tre punti alla squadra che vince una partita, un punto a ciascuna in caso di pareggio, zero alla squadra sconfitta. La squadra che occupa la 14^a posizione della classifica al termine della stagione regolare retrocede direttamente in Serie A2.

Le prime otto classificate della stagione regolare disputano i play-off scudetto con la formula dell'eliminazione diretta (quarti e semifinali al meglio delle tre partite; finale al meglio di cinque incontri). La società vincitrice dei play-off conquista il titolo di squadra campione d'Italia. Per apprezzare la portata storica del successo dell'Alimac Forte dei Marmi nell'ultimo campionato A1 è indispensabile compiere una veloce analisi statistica dell'albo d'oro³.

² «Ha inizio nel 1982 [...] l'epoca moderna dell'hockey su pista. Dopo 60 anni di partite giocate all'aperto tra la primavera e l'autunno e con ogni situazione climatica, l'hockey a rotelle cresce e si trasforma, prendendo sempre più le sembianze di un'altra disciplina che spopola nella penisola: il basket. Oramai ogni squadra ha un palazzetto al coperto e gioca una stagione che inizia a settembre e termina a giugno, protraendosi a volte fino a luglio inoltrato. Ma la sostanziale differenza con il passato viene determinata dall'introduzione dei play off, un emozionante prologo di stagione necessario per aggiudicare lo scudetto. La formula riscuote grandi consensi e riempie subito i palazzetti, regalando partite vibranti ed equilibrate, che faranno la storia che faranno la storia di questo sport sin dalla prima finale.» Cfr. Paolo Viridi, *50' minuti di gloria – Gli anni moderni dell'hockey su pista*, Associazione "50 minuti", La Grafica, Lodi, 2012, pag. 2.

³ Le due tabelle che qui sono presentate si basano sull'Albo d'Oro ufficiale che la Lega Nazionale Hockey ha inserito nella Guida ai Campionati 2013-2014. Cfr. Lega Nazionale Hockey, *Guida ai campionati italiani di hockey su pista 2013-2014*, ottobre 2013.

Se escludiamo il primo torneo, vinto dal Pola, cioè da una squadra oggi straniera (la città di Pola appartiene alla Croazia), vediamo che su 90 campionati disputati solo 7 regioni hanno avuto squadre scudettate: Piemonte, Lombardia, Veneto, Friuli Venezia-Giulia, Emilia-Romagna, Toscana e Puglia.

Tabella 1 Scomposizione per regione delle squadre campioni d'Italia

Piemonte 35 titoli	Lombardia 16 titoli	Veneto 8 titoli	FriuliV.G. 20 titoli	Em.-Rom. 3 titoli	Toscana 7 titoli	Puglia 1 titolo
Novara 32 titoli	Milano 3 titoli	Breganze 2 titoli	Triestina 19 titoli	Modena 2 titoli	Prato 1 titolo	Giovinazzo 1 titolo
Vercelli 3 titoli	Monza 11 titoli	Bassano 2 titoli	Edera Trieste 1 titolo	Reggio 1 titolo	Follonica 4 titoli	
	Lodi 1 titolo	Valdagno 3 titoli			Viareggio 1 titolo	
	Seregno 1 titolo	Trissino 1 titolo			Forte dei Marmi 1 titolo	

Negli ultimi 11 campionati, ben 7 volte lo scudetto è stato vinto da una compagine toscana; tuttavia, il successo fortemarmino assume una valenza unica dato che si tratta del comune con il minor numero di abitanti tra tutti quelli elencati nella tabella⁴. L'analisi geografica parallela dei vincitori della Coppa Italia conferma una forte collocazione per aree geografiche di questa disciplina; ancora una volta è il Novara la squadra regina, con ben venti successi in 45 edizioni della Coppa nazionale.

Tabella 2 Scomposizione per regione squadre vincitrici della Coppa Italia

Piemonte 21 vittorie	Lombardia 6 vittorie	Veneto 6 vittorie	FriuliV.G. 1 vittoria	Toscana 10 vittorie
Novara 20 vittorie	Monza 4 vittorie	Breganze 2 vittorie	Pordenone 1 vittoria	Follonica 8 vittorie
Vercelli 1 vittoria	Lodi 2 vittorie	Bassano 2 vittorie		Viareggio 1 vittoria

⁴ I dati dell'ultimo censimento (2011) registrano che il comune di Forte dei Marmi è abitato da 7660 persone; Trissino (provincia di Vicenza) raggiunge i 8668 abitanti e Breganze (Vicenza) ne conta 8693. Questi i tre centri più piccoli presenti nell'albo d'oro del campionato maggiore. Cfr. <http://dati.istat.it/>

		Valdagno 1 vittoria		Prato 1 vittoria
		Trissino 1 Vittoria		

L'hockey su pista, dunque, presenta le sue naturali roccaforti nel Nord-Est (Veneto), nel Nord-Ovest (Piemonte orientale e Lombardia, con la Brianza in testa), in Toscana (in primo luogo lungo la costa), mentre al Sud spicca la Puglia con Giovinazzo e Molfetta (provincia di Bari), insieme alla Basilicata con Matera.

Capitolo 2 Caratteristiche tecniche generali dell'hockey su pista⁵

2.1 Uno sport di situazione davvero particolare

Sport di squadra e di situazione, l'hockey su pista vede le squadre impegnate allo scopo di realizzare (e, ovviamente, di evitare) una rete, attraverso gli inevitabili contatti e contrasti fisici che gli atleti generano durante i 50' canonici. Non si trascuri il fatto che la balaustra posta lungo tutto il perimetro della pista costituisce anch'essa sia un potenziale aiuto nelle azioni, sia un potenziale ostacolo alla corsa dei giocatori.

Data l'elevatissima rapidità dello svolgimento del gioco, affinché le performance tecnico-tattiche risultino efficaci e vincenti è indispensabile la massima sincronicità tra gli elementi, nonché una precisione quasi maniacale nella cura di ogni dettaglio. L'hockey su pista, benché non si collochi allo stesso livello del "cugino" su ghiaccio, comprende una dose di contatti fisici che, di frequente, generano dei duelli fisici che possono condizionare (specie nell'uno contro uno) il percorso di un match a livello psicologico, individualmente e come team.

Al medesimo piano degli altri sport collettivi di situazione – ad esempio il calcio, la pallavolo o il baseball – esso presenta alcuni fattori imprescindibili che determinano prima il livello qualitativo del gioco, e, insieme, il risultato:

- a) capacità motorie condizionali;
- b) capacità motorie coordinative (anche monopodaliche);

⁵ Questo capitolo prende spunto da V. Durigon, G. Massari, A. Pizzi, *L'hockey su pista*, Medicina dello Sport, Rivista della Federazione Medico Sportiva Italiana, Edizioni Minerva Medica, volume 67, n. 1, marzo 2014, pagg. 141-151. In particolare, dalle pagg. 143 – 146, a cura del professor Giambattista Massari, nonché su di un'ampia intervista concessami dallo stesso in data 28 luglio 2014.

Il prof. Massari è una figura imprescindibile per chi voglia studiare questa disciplina. Attualmente direttore della Scuola Italiana Hockey su Pista, SIPAR FIHP, Massari è stato colui che, sviluppando i suoi particolari ed efficaci metodi di allenamento e i suoi concetti tecnico-tattici nella formazione dell'AFP Giovinazzo prima e, poi, a livello di Nazionale Maschile Juniores e Senior, ha contribuito come nessun altro alla crescita professionistica di questa disciplina. Oltre allo storico scudetto del 1979-80, si ricordi che l'AFP Giovinazzo è stata la prima formazione italiana a conquistare una coppa internazionale, nella stessa stagione, centrando così un *double* leggendario. È, comunque, riduttivo limitarsi al suo palmares, poiché il lavoro di Massari ha lasciato e lascia il segno su almeno tre generazioni di giocatori/allenatori.

- c) capacità tecnico-tattiche;
- d) infine, ma non certo per il loro rilievo, le capacità psicologiche.

A livello del grande pubblico sfugge, però, come e in quale ampiezza l'hockey su pista sia uno sport differente da tutti gli altri. Tali diversità peculiari si riscontrano su due piani:

- la varietà e la specificità delle capacità coinvolte;
- l'alta percentuale che le attrezzature (i pattini e la stecca in modo speciale) e la complessità delle varianti regolamentari giocano nello spazio di una partita.

2.2 Rapidità gestuale, esplosività, accelerazione, velocità, tecnica ed estro

Esaminiamo adesso, in modo sommario, le diversità principali che rendono questo sport unico nella difficoltà e nella spettacolarità.

È una disciplina planimetrica, poiché la pallina non può superare l'altezza di 1,50 metri e, dunque, non è consentito scavalcare l'avversario con un lancio lungo sopra il busto dei giocatori. Emerge qui una differenza cruciale rispetto ad altre discipline – per es. calcio, basket, rugby – le quali, invece, contemplan l'utilizzo dello spazio volumetrico. Ecco, di conseguenza, che la forza elastica, la finta, il dribbling e tutte quelle capacità tecnico-tattiche utili nell'uno contro uno e nella visione globale del gioco assumono un rilievo fondamentale. La fase offensiva prevede, perciò, un dispendio di energie fisiche e mentali elevato; i giocatori che possiedono la non comune dote di intercettare la pallina, rubarla agli avversari e fare scattare il contropiede diventano un valore aggiunto nel bilancio finale di una partita e/o di un torneo.

Gli hockeisti si servono di alcuni attrezzi (pattini, bastone e pallina) che aumentano il coefficiente specifico di difficoltà ad ogni livello;

La pista, ossia il campo di gioco, è circondata da una recinzione chiusa di 1 metro di altezza e con i quattro angoli arrotondati, di formato semicircolare. Questa conformazione del terreno di gioco, unita agli attrezzi e al limite di tempo per la conclusione di un'azione offensiva, obbliga i giocatori ad eseguire frenate improvvise, pur offrendo in lunghi momenti del match una continuità del gioco.

Nell'hockey su pista la fase di spinta e di accelerazione assume un carattere decisivo: un atleta in movimento può facilmente toccare una velocità di 40 km/h.

La velocità di punta si tocca, in genere, tra i 10 e i 20 metri, mentre la forza elastica ed esplosiva si sprigiona nei primi 2/7 metri; tuttavia le decelerazioni e le frenate (circa 500/700 in una partita) sono una parte basilare del bagaglio tecnico

1. Alberto Orlandi in azione



di ogni hockeista e vanno esercitate sin dall'età più giovane⁶.

La pallina può superare la velocità di 100 - 120 km/h. Questo dato si ripercuote sul ruolo primario dei riflessi in pista e sul livello di concentrazione richiesto, in primis dal portiere.

Pur essendo una disciplina di situazione, l'hockey su pista si distacca dalle altre per l'importanza che si ritagliano l'estro, la fantasia, le capacità agonistiche e le abilità tecnico-tattiche del singolo giocatore e quelle di squadra.

Massari registra che, soltanto a livello dei gesti tecnici individuali, si sfiora il numero di circa 1500, con sottofasi e variabili fino a quota 10/20 sul piano del gesto e del movimento. I protagonisti sono forzati, dunque, a scegliere i propri gesti tra un ventaglio di opzioni larghissimo, ma in un arco temporale brevissimo (200/800 millesimi di secondo), cosa che implica, come già detto, una padronanza il più possibile vicina al livello ottimale, pena la scadere del tasso prestativo.

⁶ A dimostrazione di questo concetto riportiamo quanto afferma Lirio Valenti, talentuoso giocatore viareggino, campione d'Italia con il Corradini Reggio Emilia nella stagione 1981-82. Valenti ricorda come lavorava il compianto maestro viareggino di hockey su pista Cresco Bacherotti, mentore di tanti campioni, a cominciare proprio dal capitano fortemarmino Roberto Crudeli: «Assieme ai miei compagni Merlino, Vezzuto, Bertuccelli, mi sottoponevo alla sua cura fatta, sempre all'inizio di ogni allenamento, di centocinquanta cristiane (ossia un tipo di frenata) fatte a destra e altrettanto a sinistra.» Cfr. A. Cupisti, *op. cit.*, p. 127.

I tempi di capovolgimento dell'azione sono brevissimi, le ripartenze occupano uno spazio rapidissimo, anche di 2''; esse sono continuamente presenti nelle azioni (da un lato all'altro del campo di gioco) e possono raggiungere il numero di 4 o 5 in un tempo complessivo inferiore ai 20''. Impostare e concludere nel modo migliore un contropiede in 1 – 2 secondi vuol dire che l'atleta compie le proprie decisioni tecnico-tattiche in un lasso di tempo spesso inferiore ad 1''.

Complice il mezzo meccanico, l'atleta, con partenza da fermo, percorre, mentre si preoccupa di proteggere la palla con la stecca, lo spazio di circa 24 metri che divide la linea della propria area di rigore da quella avversaria in meno di 3''. E, in diversi casi, riesce pure a effettuare conclusioni a rete, e a segnare un goal, come dimostrano le statistiche di alcuni match. Il contropiede breve collettivo 2:2 (due contro due) – caso tipico – non è raro che termini in meno di 2'', dopo essersi sviluppato da 15 – 16 metri dalla porta. L'intesa e l'abilità individuale e di gruppo deve per forza essere massimale.

Alla luce di quanto esposto, l'hockey su pista vede nascere e terminare le fasi salienti ai fini del risultato finale in un arco che varia da 1 a 4 secondi; le fasi di gioco che coprono, invece, dei tempi superiori ai 6''-7'' interessano i momenti di studio e di organizzazione della fase offensiva e/o difensiva. Tuttavia in ogni momento qualsiasi situazione – anche quella in cui si decida se effettuare un intervento falloso – investe le azioni personali o collettive su tempi estremamente ravvicinati. L'elevatissima concentrazione psicologica che gli atleti devono mantenere sovrintende un eccellente livello di coordinazione psicomotoria e di senso dell'equilibrio: entrano a questo punto in gioco il controllo dei pattini, della stecca e della pallina a velocità notevoli, le frenate, i cambi di direzione e di marcia, la ricezione dei passaggi (anche tale gesto si consuma a velocità elevate).

Da ultimo, ma non certo per ordine di importanza, i fattori inerenti al fondo della pista, alla forza d'inerzia ed alla balaustra e, ovviamente, alla carica agonistica indispensabile per affrontare ambienti di gioco, spesso davvero ostili.

Ecco che questo sport, oltre ad essere di situazione, pone l'accento su di una quantità davvero ampia di doti che l'atleta deve esercitare: concentrazione, agonismo, capacità di gioco, capacità motorie, abilità tecnica, fantasia abbinata alla precisione massima raggiungibile.

I tempi pressoché immediati che l'hockey su pista richiede determinano lo sviluppo di processi mentali che sfruttino gli adattamenti inconsci delle abilità individuali e collettive al livello superiore. Infatti, se tutto si gioca nel giro di pochi secondi, pure il comportamento tecnico-tattico deve potersi adattare alle diverse fasi dell'incontro in tempi ristretti, con margini di errore limitatissimi.

Inoltre, se i processi mentali si susseguono senza soluzione di continuità, permangono comunque i problemi motori di coordinazione, di bilateralità ed equilibrio a velocità mai banali.

Il tempo di 45" che il regolamento impone alle squadre per gestire la pallina e concludere l'azione di attacco conferma la rapidità e la spettacolarità, la necessità di ricorrere di continuo alla finta e a dribbling immediati, soprattutto in attacco, per superare l'avversario; questo gesto richiede forza, elasticità, reattività, destrezza e, come ovvio, fantasia.

3.3 Emotività e spettacolarità

L'aspetto psicologico – emozionale è determinante per un atleta di hockey su pista. Finora abbiamo esaminato quanto siano fondamentali la tecnica, le capacità motorie, l'estro, ma questa disciplina si basa anche sul contatto fisico – spesso su veri e propri scontri – e sull'aggressività. Gli angoli della pista e la balaustra diventano teatro di lotte fisiche incessanti che hanno come fine la difesa o la conquista della palla ed è qui che il fattore emozionale diventa cruciale. Esso va gestito con la maggior sicurezza e con il maggior equilibrio possibili: infatti, una carica agonistica esagerata si ripercuote in misura negativa sulla parte tecnica delle frenate e delle ripartenze. Ad esempio, perdere l'equilibrio in uno scontro alla balaustra perché ci si è spinti oltre l'agonismo richiesto, oppure lanciarsi in attacchi solitari senza costrutto, perché sospinti da emozioni fuori controllo, può generare vantaggi notevoli per gli avversari, ad esempio nelle ripartenze.

L'aggressività sfinata e la velocità eccessiva causano frenate più lunghe e più scomposte: il risultato diventa perciò negativo per il gioco collettivo di squadra. Per poter ottenere un risultato positivo è indispensabile preservare un equilibrio tecnico-tattico lungo tutto l'arco dei 50' della gara, e, dati i ritmi serrati su cui ci siamo soffermati sopra, in ogni istante del match; ***qualunque iniziativa individuale che oltrepassi tale limite danneggia la propria squadra.***

Una variabilità tecnica spettacolare, individuale, rappresentata dalla punizione di prima, o tiro libero diretto. L'hockey su pista ha un sistema di regole complesso e, fra di esse, troviamo una variabilità tecnica particolare, a livello individuale, definita punizione di prima (determinata per accumulo di falli di squadra o per grave infrazione) che il giocatore incaricato deve battere da una posizione centrale, partendo da una distanza di 7,40 metri, contro il solo portiere (soggetto attivo) e non contro una attrezzatura passiva (come per esempio il tabellone e il canestro nel basket o i pali nel rugby).

Il tiro libero diretto impegna al massimo grado la capacità tecnica ed emozionale del giocatore che si carica della responsabilità di segnare una rete, ma coinvolge anche le qualità del portiere che cerca di neutralizzare il tiro dell'avversario. Entrambi gli atleti, dunque, si spingono ai confini delle loro qualità psicologiche e tecniche.

Su questo punto, Massari ritiene auspicabile «che, in futuro, il regolamento preveda una diversa punizione di prima (come in passato), per falli gravi commessi nella parte laterale della pista (per far sì che vi sia una variabile tecnica diversa da quella centrale), la quale metterebbe in risalto il gesto tecnico compiuto con il bastone e la pallina rappresentato dal “gancio e contro gancio”, oltre che dalla finta.»⁷

La situazione di gioco rappresentata dal *power play*, in cui una squadra viene a trovarsi in inferiorità numerica temporanea di uno o addirittura due elementi. La gestione del vantaggio / dello svantaggio numerico è una delle fasi più delicate nella vita di un incontro. La situazione più comune è di 4 contro 3 (si considerano i giocatori di movimento, portiere escluso), ma può verificarsi pure il 4 contro 2 o il 3 contro 3 fino al 3 contro 2, nei casi più rari, laddove l'incontro sia ad alta tensione agonistica. L'inferiorità numerica, comunque, non preclude la chance di sfruttare, in presenza di doti psicologiche e tecnico-tattiche di livello massimale, sia nel singolo sia nel team, il contropiede e giungere a rete anche lasciando 2 soli uomini in difesa.

La sostituzione di uno dei 5 uomini schierati in pista è libera (incluso il portiere) e questo consente all'allenatore di dosare il consumo di energie dei propri atleti, per avere il massimo dell'efficienza di squadra. Nello stesso tempo,

⁷ Cfr. V. Durigon, G. Massari, A. Pizzi, *op. cit.*, pag. 145.

in uno sport così dispendioso sotto tutti i punti di vista, anche una breve pausa e un breve colloquio con l'allenatore possono contribuire a ribaltare un momento difficile sul piano psicologico – emozionale del singolo, nonché aiutare nell'interpretazione dei vari momenti del match.

Per ultimo, ma non certo per importanza, Massari sottolinea l'elevata spettacolarità dell'hockey su pista, sport certamente fisico ed agonisticamente piacevole da vedere, capace di esaltare l'estro e la fantasia di atleti rapidi ed elastici. La spettacolarità risiede perciò sia nella qualità delle giocate, sia nel coinvolgimento del pubblico, vicinissimo alla pista e in grado di incidere sul risultato quanto più gli atleti in campo non possiedano un livello di saldezza psicologica inattaccabile.

Infine, ad accrescere la spettacolarità dell'hockey su pista è il fatto che i risultati delle gare sono molto spesso in bilico fino al 50'. ***Un vantaggio di 3 o 4 reti, a 2' dal termine della gara, non costituisce una garanzia di vittoria.*** È assolutamente vietato rilassarsi o distrarsi: i tempi brevissimi di azione su cui ci siamo soffermati sopra danno spazio a recuperi anche prodigiosi, per cui le fasi di attacco, difesa e gli scontri individuali richiedono sempre e in ogni momento della partita un livello prestativo superiore.

Capitolo 3 Le regole base dell'hockey su pista⁸

3.1 Il tempo di gioco, la pista, le squadre

Il gioco dell'hockey pista è praticato su una pista rettangolare, di superficie piana e liscia, si disputa tra due squadre di cinque giocatori ognuna, uno dei quali è portiere. I giocatori calzano pattini con ruote collocate parallelamente lungo i due assi trasversali e usano una stecca per colpire la palla. Ogni giocatore cerca, tramite l'utilizzo della propria stecca, di introdurre la palla nella porta della squadra avversaria, segnando una rete.

Il tempo di gioco è effettivo e, nelle competizioni maschili seniores nazionali e internazionali, esso è dato da due tempi di 25' ciascuno, con un intervallo di 10' tra il primo e il secondo tempo; laddove il tipo di competizione lo richieda, sono previsti i tempi supplementari (due da 5' ciascuno) e i tiri di rigore. In ciascuno dei due tempi regolari di una partita, ogni squadra può usufruire di un "time out" della durata massimo di 1 minuto. La squadra che non ne ha usufruito nel primo tempo non può utilizzarne 2 (due) nel secondo tempo.

CATEGORIE DEI GIOCATORI MASCHI

UNDER 13	< a 13 ANNI
UNDER 15	12 a 14 ANNI
UNDER 17	13 a 16 ANNI
UNDER 20	14 a 19 ANNI
SENIOR	= > 14 ANNI

Ricordando che in Italia esiste anche la categoria Under 10 non agonistica definita "minihockey".

CATEGORIA DELLE GIOCATRICI FEMMINE

⁸ Le regole sono state estrapolate dal regolamento ufficiale italiano, conforme a quello internazionale e diviso in due sezioni distinte: Regole del Gioco (composta di VIII capitoli e di 31 articoli) e Regolamento Tecnico (composto da IX Titoli e 81 articoli). Cfr. FIRS CIRH (Comité Internationale de Rink-Hockey), *Hockey Pista, Regole del Gioco e Regolamento Tecnico*, 2013.

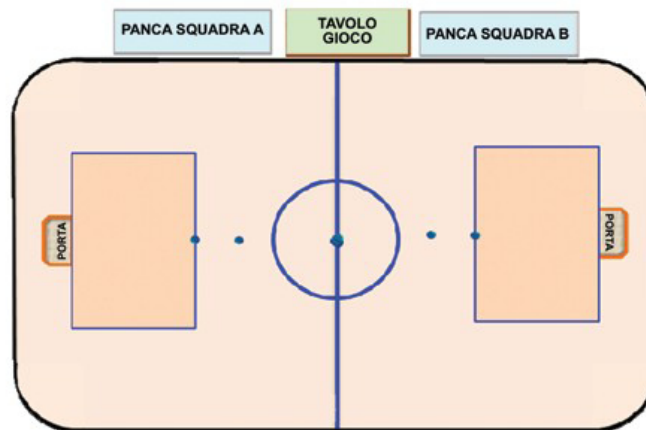
SENIOR

= > 14 ANNI

La pista di gioco deve avere una pavimentazione piana e liscia, costruita con un materiale approvato – legno, cemento o altro – che permetta una buona aderenza e lo scivolamento dei pattini. Essa ha una forma rettangolare: la sua dimensione minima è di 34 metri per quanto riguarda la lunghezza, e 17 metri per quanto riguarda la larghezza; la sua dimensione massima è di 44 metri per quanto riguarda la lunghezza, e 22 metri per quanto riguarda la larghezza.

Il perimetro della pista di gioco è delimitato da una recinzione chiusa di 1 metro di altezza e con i quattro angoli arrotondati, di formato semicircolare.

2. Disegno del campo da gioco con disposizione del tavolo dell'arbitro ausiliario e delle panchine delle due squadre



L'area di rigore ha forma rettangolare ed è delimitata da quattro linee, disposte nella forma seguente: due linee parallele alla recinzione di fondo pista con una lunghezza di 9 metri; due linee parallele alle ringhiere laterali della pista di gioco con una lunghezza di 5,40 metri.

Ogni porta deve avere un'altezza di 1 metro e 5 centimetri ed una larghezza di 1 metro e settanta centimetri.

Il punto di battuta del rigore è di forma circolare – diametro di 10 cm – collocato ad una distanza di 5,40 metri dal centro della linea di porta. Il punto di battuta del tiro libero diretto, anch'esso di forma circolare – diametro di 10 cm – è collocato ad una distanza di 7,40 metri dal centro della linea di porta.

La linea di metà pista divide la pista longitudinalmente in due parti uguali e permette così la delimitazione delle “zone di gioco” di ogni squadra.

La “zona difensiva” viene presidiata dai giocatori della squadra che non esegue il tiro di partenza all'inizio, dopo l'intervallo oppure dopo la realizzazione di una rete da parte di una delle squadre. La “zona di attacco” è quella “difensiva” della squadra avversaria.

Ad una gara di hockey pista partecipano due squadre composte di 5 giocatori cadauno (1 portiere + 4 giocatori di movimento). Per dare inizio alla gara deve essere presente il portiere di riserva, per cui il numero minimo è fissato in 6 (sei) giocatori (2 portieri + 4 giocatori di movimento). Ogni squadra può altresì schierare altri 4 (quattro) giocatori di riserva – che possono essere di movimento (l'opzione più comune) oppure portieri. Le sostituzioni sono consentite in ogni momento del match.

3.2 Gli arbitri

Due Arbitri Principali sono incaricati di fare rispettare le regole del gioco e sono aiutati nel controllo dei tempi di gioco dall'arbitro Ausiliare ufficialmente designato e che occupa e dirige il tavolo ufficiale di gioco, collocato all'esterno della pista di gioco in posizione centrale accanto alla transenna che recinta la pista di gioco.

Il Tavolo Ufficiale di Gioco – guidato dall'Arbitro Ausiliare, assistito dal Cronometrista – controlla e fornisce al pubblico il risultato, i falli di squadra e il tempo di gioco effettivo attraverso un sistema elettronico collegato a un tabellone.

3.3 Gli attrezzi, l'equipaggiamento dei giocatori, i tempi di possesso

In tutte le partite delle competizioni ufficiali di hockey su pista possono essere utilizzate soltanto le palline approvate dal CIRH – “Comité Internacional de Rink Hockey”. La pallina deve essere conforme alle seguenti caratteristiche:

- a) fabbricata in sughero pressato e di peso uguale a 155 grammi e perfettamente sferica, di perimetro pari a 23 centimetri;
- b) deve avere un colore unico – generalmente si tratta del nero o dell'arancione – e deve contrastare con i colori della pista, delle linee di demarcazione e delle basi delle tabelle.

4. Pallina tipo



Nel gioco dell'hockey su pista, ogni giocatore indossa i seguenti indumenti: maglietta, pantaloncini e calzini; due scarponcini con i pattini; una stecca (o “stick”). Inoltre, a completamento, parastinchi, ginocchiere e guanti imbottiti.

Questi gli equipaggiamenti di protezione fisica dei giocatori più utilizzati: guanti foderati, ginocchiere foderate, cavigliere di protezione, conchiglia in tessuto e conchiglia in materiale plastico resistente, per la protezione degli organi genitali, gomitiere foderate.

Nel caso particolare dei portieri è obbligatorio l'utilizzo della seguente attrezzatura di protezione: una maschera di protezione integrale o un casco con visiera; una pettorina; due guanti da portiere; due gambali da portiere.

Tutti i giocatori, portieri inclusi, possono utilizzare equipaggiamenti di protezione non metallici, collocati sopra il corpo e stretti ad esso con l'obiettivo di preservare l'integrità fisica, purché il suo utilizzo non implichi qualsiasi tipo di vantaggio.

Tutti i giocatori (compreso il portiere) devono indossare pattini di 4 ruote: esse devono ruotare liberamente, sono collocate in parallelo due a due, su due assi trasversali.

5. I pattini



Secondo Massari, che ha per il mezzo meccanico una attenzione maniacale (essendo stato primatista del Mondo di pattinaggio), nei pattini sono importanti:

- le ruote e le differenze di qualità, altezza, larghezza, inserto, vicinanza o lontananza delle stesse sul medesimo carrello;
- la lunghezza della piastra ed il montaggio della stessa sullo scarponcino. A tal fine Massari evidenzia che spesso, anche in atleti di alto livello il montaggio della piastra sia completamente errato, mentre vi è tutta una tecnica specifica per ottenere la massima prestazione;
- l'inclinazione del piantone perno e del carrello con differenza tra l'anteriore e posteriore per assicurare maggiore scatto o maggiore tenuta.

6. La stecca



La stecca ("stick" o bastone) utilizzata dai giocatori di hockey su pista, portieri inclusi, deve rispettare le seguenti caratteristiche:

- deve essere realizzato in legno o plastica o altro materiale preventivamente approvato dal CIRH (escluso il metallo);
- la parte inferiore dello "stick" deve essere piatta e la sua lunghezza deve rispettare i seguenti limiti: lunghezza massima 115 cm; - lunghezza minima 90 cm. Su tutti i bastoni di gioco deve poter passare in un anello di 5 centimetri di diametro e il loro peso non può superare i 500 grammi.

7. Esempio di equipaggiamento base



Alle due zone di gioco – difensiva e di attacco – corrispondono tempi diversi di possesso della pallina. Quando una squadra prende possesso della pallina nella sua zona difensiva, ha 10 secondi a disposizione per iniziare una azione offensiva, tramite il superamento della metà pista.

Al termine di una situazione di attacco, la squadra che abbia iniziato un'azione offensiva può riportare la pallina nella propria zona difensiva, ma poi ha solo 5 secondi per riportare la pallina nella propria zona d'attacco.

Se, dopo averla condotta nella propria zona d'attacco, una squadra fa ritornare la pallina nella propria zona difensiva, gli Arbitri Principali devono iniziare il conteggio di 5 secondi a partire dal momento in cui la pallina supera la linea divisoria di metà pista.

Se una squadra sfora il tempo di possesso della pallina nella propria zona difensiva, essa sarà sanzionata con un Tiro Libero Indiretto, così come se la squadra sceglierà di buttare la pallina sulla parte superiore o nella parte posteriore della propria porta.

Ogni squadra dispone di un tempo massimo di 45 secondi per tentare il tiro nella porta avversaria.

3.4 Antigioco, gioco passivo, *power play*

Due situazioni di gioco peculiari dell'hockey su pista, sanzionabili in quanto lesive dell'etica sportiva, sono il gioco passivo e l'antigioco.

Si considera che una squadra attaccante incorre in gioco passivo quando durante un'azione offensiva si verificano le seguenti situazioni:

- uno o più giocatori hanno una chiara occasione da rete ed evitano di concretizzarla;
- una squadra mantiene il possesso della pallina senza tentare di effettuare alcun tentativo di attaccare o tirare verso la porta avversaria.

Il gioco passivo è ammesso se praticato dalla squadra in inferiorità numerica temporanea. Negli altri casi è punito, invece, con un tiro libero indiretto.

Un'altra infrazione che colpisce la rinuncia all'agonismo è quella dell'antigioco: esso si verifica se una squadra ha il possesso della pallina e non tenta di attaccare, mentre l'altra squadra mantiene un atteggiamento totalmente passivo e di rinuncia all'attacco.

Come in altri sport di squadra, ad es. la pallanuoto, i giocatori che sono rei di gravi mancanze disciplinari sono oggetto di espulsione temporanea e/o definitiva. Si tratta del cd. *Power play*. Se è esibito un cartellino blu l'espulsione è temporanea e l'inferiorità numerica avrà la durata di 2 minuti; se il cartellino sarà rosso, allora il giocatore sarà definitivamente espulso e la sua squadra subirà un inferiorità numerica di 4 minuti, dopo i quali una riserva potrà subentrare. Se la squadra che gioca in inferiorità numerica subisce una rete, può fare rientrare immediatamente un proprio giocatore (per ogni rete subita si può effettuare la sostituzione di uno dei giocatori espulsi), ma non è comunque permesso il rientro di un giocatore che era stato espulso definitivamente o che sta ultimando il periodo di espulsione temporanea e che dovrà quindi scontare interamente la sanzione disciplinare ricevuta.

3.5 La punizione di 1^a ed il rigore

Per quanto concerne i tiri di punizione, essi si dividono in tre categorie:

- a) Tiro libero indiretto;
- b) Tiro libero diretto;
- c) Tiro di rigore.

Un tiro libero indiretto viene assegnato dagli Arbitri Principali per punire i falli meno gravi che sono commessi in pista, così come i falli di maggiore gravità, ma che coinvolgono situazioni specifiche di gioco, oppure per far riprendere il gioco – dopo un'interruzione ordinata dagli Arbitri Principali, senza che sia stata commessa alcuna infrazione – al fine di privilegiare la squadra che aveva il possesso di pallina nel momento in cui è stata effettuata l'interruzione.

In condizioni normali, il tiro libero indiretto si esegue con la pallina ferma, con un solo tocco e senza che gli Arbitri Principali debbano fischiare. Tutti i giocatori della squadra sanzionata devono collocarsi ad una distanza di almeno 3 metri rispetto al punto in cui la punizione sarà battuta.

Come vedremo nel capitolo successivo, vi sono due tiri di punizione che assumono un carattere di primaria importanza: si tratta del Tiro libero diretto e del Tiro di rigore. Gli Arbitri Principali ne ordinano l'esecuzione in caso di falli tecnici individuali e/o di squadra più gravi: quello di rigore se i falli sono commessi in area, quello indiretto è previsto negli altri casi; invece, quando una squadra accumula un totale di 10 falli di squadra deve essere tecnicamente sanzionata un tiro libero diretto, sanzione applicata ogni volta che la stessa squadra accumula 5 falli di squadra addizionali.

L'esecuzione del tiro di rigore o del tiro libero diretto deve essere effettuata nella metà pista della squadra sanzionata e nei punti specificati, in particolare:

- nel caso del tiro di rigore, il punto segnato è situato sulla linea superiore della delimitazione dell'area di rigore, ad una distanza di 5,40 metri dal centro della linea di porta;
- nel caso del tiro libero diretto, il punto in questione è situato ad una distanza di 7,40 metri dal centro della linea di porta.

Il giocatore che batte il tiro di rigore o il tiro libero diretto ha a disposizione un massimo di 5 secondi per iniziare, con la pallina ferma, l'esecuzione del rigore. Per quanto concerne il tiro libero diretto può, a partire dal punto stabilito e che è situato nella zona difensiva della squadra sanzionata, scegliere una delle seguenti forme di esecuzione: - effettuare un tiro diretto ed indirizzato obbligatoriamente

verso la porta dell'avversario; - trasportare la pallina verso la porta avversaria, tentando di dribblare il portiere, effettuando subito dopo un tiro o una giocata spettacolare di gancio e contro gancio o di "alza e schiaccia" con tiro in porta.

Capitolo 4 I fondamentali tecnici⁹

Nell'esecuzione di un'attività sportiva la tecnica si può definire come quell'espressione motoria finalizzata a risolvere un problema in modo razionale, attraverso il minimo dispendio energetico, allo scopo di raggiungere il massimo rendimento possibile. I fondamentali tecnici di questo sport sono cinque:

- pattinaggio;
- palleggio;
- passaggio;
- ricezione;
- tiro.

4.1 Il pattinaggio

Nell'hockey su pista la tecnica si caratterizza per la capacità di adattamento del soggetto all'impiego dei mezzi meccanici, ossia i pattini a rotelle e la stecca, autentico prolungamento artificiale del braccio. È evidente che il pattinaggio è l'unico sistema che consente il movimento e lo spostamento nel campo di gioco. Esso, perciò, costituisce il primo e indispensabile fondamentale: quanto più sarà precoce, accurata e intensiva la cura che gli allenatori dedicano alla tecnica del pattinaggio da hockey, tanto più il futuro atleta avrà possibilità di raggiungere livelli di eccellenza (su questo punto torneremo nel capitolo del settore giovanile).

Il primo passo su cui ci si esercita è quello spinta: assumendo una posizione del tronco inclinato in avanti, con le ginocchia piegate leggermente, l'atleta mantiene l'equilibrio tramite il carico/scarico del peso del corpo sul pattino che scivola, mentre l'altro effettua la spinta. Quando il pattino tocca il suolo, si appoggia in parallelo a quello che permette l'equilibrio, iniziando così uno

⁹ L'analisi svolta in questo capitolo si basa sul testo *Hockey su pista Fondamentali tecnici di base* pubblicato nel 1984 (in particolare il capitolo 3, pp. 25 – 114) da Francesco Marchesini, attuale allenatore del Roller Bassano, e su Giambattista Massari, *I fondamentali dell'hockey a rotelle*, manoscritto inedito, 2011. Data la scarsissima letteratura esistente in Italia su questa disciplina, il testo di Marchesini ed il manoscritto di Massari rappresentano un punto di partenza irrinunciabile per scoprire i concetti e gli elementi tecnici basilari di questo sport.

scivolamento breve a pattini pari, per poi effettuare un'ulteriore spinta. La dimensione della "falcata" tra un passo e un altro dipende sia dalla velocità desiderata, sia dalla flessibilità ed estensione degli arti inferiori rispetto al bacino.

Se l'atleta, da giovanissimo, non interiorizza e rende "incosnci" tali meccanismi basilari, è certo che assumerà posizioni errate e, di conseguenza, il suo rendimento sarà vulnerato.

Oltre al passo spinta, esistono altri fondamentali movimenti che costruiscono la base della tecnica di pattinaggio dell'hockey su pista. Tra questi:

- il *passo incrociato*: esso permette di curvare, incrociando gli arti inferiori (esempio, se si curva a sinistra si deve incrociare la gamba destra sopra e intorno a quella sinistra, che viene caricata del peso del corpo, fino a che essa sarà condotta in parallelo all'altra). La velocità è una variabile cruciale: nel caso in cui essa sia alta, allora è auspicabile tenere il corpo inclinato sul centro della curva e muovere il tronco all'altezza delle anche, in modo che la spalla interna resti arretrata rispetto all'altra;

- il *passo a catena*: eseguito a velocità ridotta, serve ad accrescere la stabilità sui pattini, che restano sempre a contatto con la superficie. Le punte dei pattini convergono e divergono e, insieme, l'atleta allarga e stringe le gambe. Qui le ginocchia vanno piegate con inclinazione leggera;

- tra i vari movimenti, Massari ha introdotto il "*passo dribbling*", utile per i cambi brevissimi di direzione, in spazi ridotti, propri della azione in questione. In tal modo aumentano le capacità del giocatore di superare l'avversario;

- la *frenata*. Essa è un fondamentale decisivo in questo sport (si veda quanto rammentato nella nota n. 6) e l'allenamento, coniugato con una cura maniacale del dettaglio è l'unica via per impadronirsene. Le frenate più comuni sono le seguenti:

a) la *Cristiania*, con il giocatore che dispone i pattini paralleli, i quali formano un angolo retto alla direzione di movimento, ed esercita a terra una pressione consistente con le otto ruote. In tale azione il giocatore piega le ginocchia e sposta indietro il peso del corpo;

b) la *Mezza cristiania*, con il giocatore che dispone i pattini a "L", a compasso, con linea tallone/tallone, con 1 piede aperto e l'altro in frenata. Questo gesto tecnico creato da Massari nel 1970 è prevalentemente utilizzato dai giocatori italiani, specie da quelli che hanno fatto parte delle nazionali dal 1977 in poi;

c) con i tamponi, solo all'indietro, si esegue facendo pressione sul suolo con i puntali dei pattini paralleli, corpo in avanti e ginocchia piegate;

d) Spartineve in avanti, con le gambe divaricate e le punte dei pattini convergenti. Le ginocchia vanno avvicinate quanto più sia possibile e la pressione si compie sul lato esterno;

e) Spartineve all'indietro, con le gambe divaricate e le punte dei pattini divergenti. Le gambe leggermente flesse per ammortizzare la forza d'inerzia.

Un altro movimento fondamentale è il "cambio di direzione". Esso si effettua per modificare la traiettoria scelta poco prima, e può essere eseguito con un passo incrociato, una mezza-cristiana oppure, in curva, caricando il peso sul pattino esterno mentre l'altro precede indicando la direzione da seguire.

Altro movimento è costituito dalla "inversione" di marcia, imprescindibile nel bagaglio di un hockeista. L'atleta esegue un'inversione di 180°, muovendo il peso del corpo nel senso contrario alla direzione seguita, sia con un salto (basso e a ginocchia piegate) sia con un'inversione "a papera" (pattino interno che ruota di 180° sollevato dal suolo, peso del corpo caricato sul pattino esterno).

Per il pattinaggio sono altresì fondamentali le partenze, esplosive, rapide, coordinate, frontali o trasversali, ma anche le accelerazioni, essenziali nell'azione di contropiede che, dati i tempi fulminei della disciplina, sono frequenti nell'economia di un incontro. I primi 4/6 passi devono essere brevi e rapidi, per toccare la falcata normale in progressione. La partenza trasversale richiede, preliminarmente, un passo incrociato per spostare il busto nella direzione di marcia.

Un altro movimento di tecnica del pattinaggio dell'hockey su pista è il pattinaggio all'indietro. L'atleta avanza con i pattini tenendo la parte frontale del corpo opposta alla direzione che egli vuole percorrere. I passi sono sempre i medesimi della direzione normale: spinta, a catena, incrociato.

4.2 Il palleggio

Il palleggio è un fondamentale che consente la protezione della palla e, insieme, il movimento per il campo di gioco. Qui entra in gioco il bastone, del quale sono determinanti la rigidità, la flessibilità, la lunghezza e la curvatura (nonché l'utilizzo della stessa). Più il giocatore è esperto maggiore sarà la cura

riposta nella scelta del bastone. Il bastone deve essere bilanciato, cioè possedere un equilibrio di peso tra la sua lama e il manico, leggero e dal manico rigido.

Il giocatore deve saper padroneggiare l'attrezzo con una e con due mani: la mano posta all'estremità superiore guida il bastone ed è quella che la persona adopera per compiere la maggioranza delle azioni, l'altra, quella di appoggio, impugnerà il bastone al di sotto, adattandosi alle situazioni scorrendo lungo l'attrezzo. La cosiddetta impugnatura "all'italiana", introdotta da Massari prevede che nel palleggio le *mani siano ravvicinate* per raggiungere la massima escursione gestuale, con un piegamento delle gambe adeguato, per avere una postura ed una ergonomia più efficace. Infatti, non è difficile scorgere come nella scuola italiana i giocatori siano meno curvati sulla pallina come lo sono quelli di altri paesi.

È di suprema importanza non dimenticare come il bastone e la pallina vengano analizzati, scelti e fatti propri dall'atleta come un'unità inseparabile. Gli esercizi riguardanti il palleggio variano nelle modalità di esecuzione, ma hanno tutti il fine di migliorare la destrezza, la precisione, la finta, il gancio e contro gancio, la differenziazione ritmica del gesto e movimento.

Il palleggio può essere frontale, laterale (palla all'esterno del pattino), tra le gambe, aereo (non oltre 1 metro e 50), breve o lungo, ma per essere efficace deve avere una differenziazione ritmica per non essere facilmente interpretato dagli avversari. Un'abilità notevole nel palleggio è il prodromo per effettuare dribbling in grado di fare la differenza nelle molteplici situazioni di gioco. È scontato che l'utilizzo maldestro di esso determini situazioni di pericolo per l'intero quintetto.

Intanto, il dribbling è alternativo al passaggio, tuttavia non può diventare un sistema di gioco. Esaminiamo in rapida successione le quattro modalità più usate di dribbling.

a) Il dribbling laterale lungo inizia con una finta effettuata con il bastone, distanti dall'avversario il più possibile, e con uno scarto immediato della palla. L'ampiezza rilevante dello scarto consente all'atleta di spostarsi tra la palla e l'avversario, proseguendo l'azione.

b) Il dribbling laterale corto presenta le stesse modalità di quello lungo, ciò che varia è la distanza dall'altro atleta, che qui è prossimo all'altro. È maggiore, pertanto, la difficoltà, dato lo spazio angusto in cui va ad esaurirsi.

c) Il dribbling tra i pattini, con la pallina che viene spinta dietro il pattino arretrato, permettendo così al giocatore di proseguire l'azione con un passaggio oppure di concludere con un tiro in porta.

d) Il dribbling in cui la pallina passa dalla parte opposta al giocatore. Si parte con una finta (del bastone e delle spalle) da destra a sinistra (per chi impugni la stecca con tale mano), poi, con l'avversario sbilanciato, si alza la pallina con il bastone e la si schiaccia verso sinistra. Nell'attimo in cui quest'ultimo torna nella posizione iniziale, l'atleta scatta dalla parte opposta e lo supera.

Va comunque sottolineato come ogni giocatore, soprattutto quelli dotati della maggior classe, affini e personalizzi l'arte del dribbling, basti pensare al repertorio dell'attaccante spagnolo e colonna del Forte dei Marmi Pedro Gil, considerato attualmente dagli esperti il più forte attaccante al mondo.

4.3 Il passaggio

Il passaggio è il fondamentale che permette di spostare, a velocità variabile, e controllare la pallina, in qualsiasi direzione del campo di gioco. Esso costituisce un indicatore infallibile del livello di compattezza di una squadra, e, nello stesso tempo, è la via più efficace per mettere un atleta nella condizione di tirare in porta e di segnare una rete. È fondamentale che i personalismi siano abbandonati e i passaggi siano eseguiti nel modo più rapido e al minor tasso di rischio: infatti, nell'hockey su pista un passaggio azzardato è molto più pericoloso di un tiro in porta sbagliato, poiché nel primo caso è altissima la probabilità di perdere il controllo della palla e regalare all'avversario la chance di un contropiede o di una conclusione insidiosa.

I passaggi sono eseguiti in direzione laterale, in diagonale, in avanti, indietro, raso terra o in altezza (con il limite già ricordato di 1,50 mt). Braccia sciolte e decontratte sono indispensabili per l'esecuzione corretta di questo fondamentale.

Tre sono i tipi più comuni di passaggio:

- spazzato, ossia con l'estremità della stecca che tocca la superficie e la pallina portata avanti alla distanza raggiungibile dal bastone (inganno e rapidità costituiscono le sue caratteristiche);

- arrotolato o a cucchiaio, si esegue nel momento in cui la pallina viene passata con l'estensione massima praticabile, al termine della spinta, la quale è

eseguita con la torsione dei polsi (l'effetto imprevedibile impresso alla pallina sorprende l'avversario);

- colpito o battuto, che si verifica quando la pallina è colpita e lanciata, invece di essere accompagnata e lanciata; costituisce la modalità più veloce, tuttavia ha un coefficiente di difficoltà inferiore nel controllo, in quanto alla pallina non viene impresso alcun effetto particolare.

4.4 La ricezione

La tecnica di ricezione del passaggio – l'atto di ricevere la pallina da un compagno – non nasconde difficoltà supreme nell'apprendimento, ma necessita, anch'essa, di una cura certosina. Le modalità di ricezione di un passaggio si dividono in due tipologie:

a) ricezione raso terra, che si esegue con l'inclinazione della lama della stecca ad angolo acuto con la superficie (la stecca non deve risultare troppo rigida), anticipando la pallina che arriva a velocità elevata;

b) ricezione aerea, effettuata con il bastone che anticipa la pallina e con il corpo posizionato sulla linea della traiettoria di questa, affinché, se la ricezione con la stecca fallisce, il corpo possa impedire ad un avversario di impossessarsene. La pala del bastone deve tendere alla posizione di perpendicolarità al suolo, per evitare che la traiettoria muti.

4.5 Il tiro

Ultimo, e decisivo fondamentale è il tiro, il quale determina la fine o l'inizio di un'azione. Esso costituisce il momento terminale del gioco per eccellenza, indispensabile per segnare una rete. Esaminiamo in breve i cinque tiri più comuni.

a) Il tiro spazzato è effettuato con il bastone adoperato come se fosse, appunto, una scopa. La gamba arretrata si sposta in avanti insieme al bastone che muove la pallina: la mobilità del tronco, quella delle articolazioni delle ginocchia e delle anche, unite alla decontrazione delle spalle e delle mani, sono i requisiti necessari per un tiro spazzato efficace. La gamba che avanza segue una direzione opposta a quella di tiro.

b) Il tiro battuto, eseguito con la pala della stecca quasi in perpendicolare alla pallina. È sfruttato nelle punizioni, dove è utile piazzare un colpo secco alla palla.

c) Il tiro arrotolato vede l'atleta torcere i polsi e assestare una spinta con essi e l'avambraccio; il tronco segue, nella parte superiore, la direzione della palla. Questa modalità di conclusione punta all'effetto sorpresa, poiché è impossibile per il portiere calcolare in anticipo quale sarà la direzione impressa all'oggetto.

d) Il tiro infiltrato si compie quando la pallina è indietro e laterale rispetto alla posizione dell'atleta in attacco. La stecca si distende in tutta la sua lunghezza, il tronco ruota e così la pallina viene indirizzata nella porta.

e) I tiri di prima intenzione e i tiri aerei sono parte del bagaglio dell'estro, dell'intuizione, dell'interiorizzazione subconscia e inconscia dei movimenti di gioco da parte dell'atleta. Considerata la rapidità con cui si svolge un incontro di hockey su pista, essi sono molte volte determinanti. Essi non rispondono a regole precise, bensì tocca al giocatore interpretare al meglio la situazione particolare di gioco.

Per concludere questo sintetico excursus sui fondamentali, non va trascurata **la finta**. Essa è un prerequisito insostituibile per eseguire al meglio i passaggi, i dribbling e i tiri; essa permette di risolvere a proprio vantaggio situazioni delicate sia in difesa sia in attacco. Risulta, pertanto, indispensabile ritagliare nel tempo di allenamento lo spazio e le energie qualificanti per consentire all'atleta di perfezionarsi nel suo impiego. Le finte principali sono quella con il bastone (simulazione di passaggio al compagno vicino), con la testa (modifica l'equilibrio dell'avversario) e, in contemporanea, con testa – busto – bastone e con i pattini¹⁰.

Nell'hockey su pista occorre molto tempo affinché si formi un buon fondamentale: sulla base della sua lunga esperienza, Massari calcola in circa 10.000 ripetizioni per ogni gesto il numero necessario per raggiungere una padronanza qualitativa solida. Se gli allenamenti e le ripetizioni avvengono in maniera imprecisa e superficiale i rischi che l'atleta corre sono un allungamento del tempo di formazione, ma anche un deterioramento della tecnica in hockeyisti già esperti.

Bisogna dunque mantenere sempre una motivazione e una convinzione massimali, in quanto portarsi dietro errori di tecnica significa incorrere, poi, in

¹⁰ Massari dedica tantissimo tempo nell'addestramento alla finta con i pattini, con il bastone e con il busto, con la testa, con le braccia e con i polsi.

Marchesini ha inserito nel suo canale Youtube trentasei video che illustrano l'esecuzione dei principali esercizi relativi ai fondamentali tecnici di base. La visione di essi è utilissima per concretizzare quanto esposto nel suo volume. Cfr. www.youtube.it

notevoli difficoltà nella correzione e nel recupero dell'esecuzione ottimale del gesto.

Capitolo 5 L'allenamento

5.1 La periodizzazione dell'allenamento¹¹

Periodizzazione significa organizzare il tempo dei vari training giornalieri in base agli obiettivi, considerando le persone e le potenzialità delle stesse, le strutture, le situazioni e le condizioni contingenti. Il miglioramento continuo delle prestazioni rappresenta un obiettivo permanente dell'organizzazione. Gli allenamenti devono essere alternati, motivanti, allenanti, condizionanti, adattanti e divertenti.

Al fine di stilare un programma di lavoro settimanale, ipotizziamo una situazione di campionato, con distribuzione degli allenamenti su 5 giorni della settimana. Il periodo scelto è tra i mesi di gennaio – febbraio: questo perché presenta una regolarità di impegno psicofisico rispetto ad altri periodi relativi alla preparazione pre-campionato o inizio campionato, al periodo delle coppe europee, ai play-off.

L'allenatore classificherà le azioni in urgenti e prioritarie; non urgenti ma necessarie; di secondaria importanza, ma propedeutiche per il risultato; non importanti ma utili (riposi, attivi e passivi).

In generale si avrà, quindi, un tempo naturale (in genere 2 ore), un tempo individuale (dedicato al singolo), un tempo collettivo (dedicato al gruppo), un tempo mentale (sequenza temporale più o meno razionale dell'allenatore)

Tabella 3. Modello di periodizzazione settimanale dell'allenamento di una squadra di hockey su pista

Lunedì	Obiettivi: riscaldamento tecnico; preparazione fisica con particolare riferimento alla capacità lattacida con pattini; miglioramento della forza – forza elastica – forza esplosiva – forza destreggiante; attenzione alla precisione e correttezza dei gesti e movimenti Attivazione motoria bordo pista giocatori (30' prima dell'inizio dell'allenamento) Attivazione motoria bordo pista portieri (30' prima dell'inizio dell'allenamento)
---------------	--

¹¹ Questo paragrafo riporta fedelmente le tabelle di lavoro proposte da Giambattista Massari. Cfr. G. Massari, *Periodizzazione dell'allenamento*, manoscritto inedito, 2013.

<p>Lunedì</p>	<p>Giocatori/Portieri: esercitazione gradini/gradoni con pattini 15'</p> <p>Giocatori/Portieri: movimenti di skip, scalciata, funicella con pattini (anche in accovacciata specie per portieri)</p> <p>Giocatori: adattamento aerobico anaerobico alternato</p> <p>Cerchi larghi porta (diametro 16 mt.) con skizzate alte in ½ cristiania frenante sulla sponda e spartineve centrale in senso orario ed antiorario, con passi incrociati in avanti ed all'indietro, con diminuzione del ritmo al cambio della rotazione - impegno (10')</p> <p>Portieri: movimenti generali di mobilizzazione – preacrobatica – forza veloce – forza elastica – reattività – sensibilizzazione della posizione fondamentale – tecnica delle emergenze. Riposo attivo (10') con effettuazione del torello o con tiri individuali ai portieri di vario tipo</p> <p>Adattamento anaerobico alternato in pista (20'): giri pista con cambi di ritmo/velocità, cambi di direzione, cambi di intensità, slalom differenziati, scatti improvvisi, frenate vario tipo, ecc. con riposi in movimento. Riposo attivo (15') con effettuazione tiri ai portieri con azioni collettive</p> <p>Potenziamento capacità lattacida a navetta: 15 A.R. in doppi rettilinei (1 volta al mese 30 A.R. in 8'30") – tempo 4'10"</p>
<p>Martedì</p>	<p>Obiettivi: preparazione fisico – tecnica mirata al miglioramento della forza (elastica – esplosiva – destreggiante) con gesti tecnici individuali propri del gioco relativi al possesso palla, alla difesa, all'attacco, al contropiede; i portieri dovranno effettuare i relativi circoli di intensità</p> <p>Attivazione motoria bordo pista giocatori (30' prima dell'inizio dell'allenamento)</p> <p>Attivazione motoria bordo pista portieri (30' prima dell'inizio dell'allenamento)</p> <p>Attivazione motoria pista – giocatori: le 5 pietre medie con le variabili: slalom - palleggio lungo accarezzato - gancio e : gancio con 2 mani – gancio e : gancio con 1 mano - campane interne e con palla avanti e passo ½ luna alternato - inversioni e :inversioni – ½ cristiania alternata in affondo spazi vuoti – spartineve avanti in affondo – spartineve all'indietro - trottole divergenti a 2 mani - trottole convergenti a 2 mani - trottole divergenti a 1 mano - trottole convergenti a 1 mano – veli alterni senza palla – ½ cristiania alternata con palla (sempre interna);</p> <p>le 5 pietre larghe con le variabili: slalom - palleggio molto lungo - gancio e : gancio lungo con 2 mani – gancio e : gancio con 1 mano - campane interne e con palla avanti e passo ½ luna alternato – campane alternate esterne - inversioni e :inversioni brevi e lunghe – ½ cristiania alternata in affondo spazi vuoti anche con cambio mano bastone dietro spalla – spartineve avanti in affondo – spartineve all'indietro - trottole divergenti a 2 mani - trottole convergenti a 2 mani - trottole divergenti a 1 mano - trottole convergenti a 1 mano – veli alterni senza palla – ½ cristiania alternata con palla (sempre interna) – finte di attacco lx e campana opposta – finte tiro atteso e gancio con cambio direzione –</p>

Martedì	<p>inversioni e contro inversioni medie e brevissime – attacchi e ritorni laterali sui triangoli – avanzamenti ed arretramenti a pettine con spartineve avanti e dietro – passo incollato alternato – tunnel a se stessi alternato esterno</p> <p>Tabelle individuali giocatori: prove ripetute massimali per 15’’; 15’’ ripetute senza e con avversario (quelli possibili). Lavoro totale 20’ – 25’</p> <p>01 – Inversioni dorsali lunghe (5/6 metri) palo porta>linea alta rigore dx 02 – Inversioni dorsali lunghe (5/6 metri) palo porta>linea alta rigore sn 03 – Inversioni brevi e lunghe (1/5/6 metri) vicino sponda poss. 4>3 04 – Inversioni brevi e lunghe (1/5/6 metri) centro campo 05 – Skizzate per adeguamento difensivi in ½ cristiania alternata con cambio mano bastone 06 – Skizzate in attacco (con 2 mani imp.te) in ½ crist. ad incrocio 6 alte dx / 6basse sn / 6 alte sn / 6 basse dx 07 – Scalciaata 08 – Skip 09 – Corsa su se stessi 10 – Balzi centro pista 11 – Scatti area rigore spartineve avanti e spartineve indietro 12 – Scatti area rigore ½ cristiania dx e sn con 2 mani in ricezione 13 – Scatti area rigore ½ cristiania dx e sn con 1 mano in affondo 14 – Cambi di direzione con palla in ½ cristiania sui 4 metri 15 – 123/156 andata e ritorno (max 4 metri a dx e 4 metri a sn)</p> <p>Tabelle individuali portieri. Prove ripetute massimali per 15’’ senza e con avversario.</p> <p>01 – Movimenti lunghi palo/palo 02 – Russa lx alternata 03 – Giri porta con trottola in accovacciata (senso orario e antiorario) 04 – Avanzamento/Arretramento/Traslazione laterale (tipo dente) 05 – Tuffi brevi in avanti e ritorno 06 – Tuffi lunghi e ritorno nella posizione fondamentale 07 – Alternata 7 spalla in sollevamento 08 – Tuffo laterale e recupero posizione opposta dx 09 – Tuffo laterale e recupero posizione opposta sn 10 – Scatto da accovacciato nella posizione fondamentale su 3/4 metri e spazzata 11 – Granchio a raggera o in avanzamento/arretramento 12 – Respinta piedi uniti e ritorno 13 – Tuffo laterale ed emergenza opposta a dx 14 – Tuffo laterale ed emergenza opposta a sn 15 – Torsione busto nella posizione principale Riposo a torello in 4:3 + P o in 5:3 + P Tiri individuali ai portieri sulle finalizzazioni a meno di 6 mt. Difesa con uscita dagli angoli in 2:1 – 2:2 - 3:2 – 3:1</p> <p>Partita di circa 40’</p>
Mercoledì	<p>Obiettivi: adattamento tecnico – tattico con esercitazioni di intensità media (alattacida); abilità di coppia; difesa e fondamentali tecnici</p>

<p>Mercoledì</p>	<p>difensivi; contropiedi lunghi in A.R.; tabelle di coppia; partitella pressing su ½ pista.</p> <p>Attivazione motoria bordo pista giocatori e portieri (30' prima dell'inizio dell'allenamento)</p> <p>Attivazione motoria pista – giocatori: le 5 pietre medie con le variabili (come quella del martedì); le 5 pietre larghe con le variabili (come quella del martedì)</p> <p>Tabelle a 2 giocatori Prove ripetute massimali per 15" e 15" R – lavoro totale 20' – 25' 01 - 1:1 – Inversioni dorsali lunghe (5/6 mt) palo porta>linea alta rigore dx 02 - 1:1 – Inversioni dorsali lunghe (5/6 mt) palo porta>linea alta rigore sn 03 - 1:1 – Inversioni brevi e lunghe (1/5/6 mt) vicino sponda poss. 4>3 04 - 1:1 – Inversioni brevi e lunghe (1/5/6 mt) centrocampo 05 - 1:1 – In 123/156 andata e ritorno (max 4 mt a dx e 4 mt sn) 06 – A 2 – cerchio contré e prosecuzione con inversioni passaggi e prosecuzioni 07 – A 2 – contré e uomo sponda piatto con inversioni e prosecuzioni 08 – A 2 – Taglio piatto e prosecuzioni 09 – A 2 – contré lx sponda in risalita e doppio passaggio 10 – A 2 – Passaggi a 2 6a/6b in salita discesa e cambio posizione</p> <p>Tabelle a 2 portieri Prove ripetute massimali per 15" senza e 15" R – Lavoro totale 20' – 25' 01 – Avanzamento/Arretramento in passaggio e movimento 02 – Tuffi brevi con respinte alternate al partner 03 – Addominali con servizio 04 – Addominali con servizio 05 – Spazzate su servizio partner 06 – Spazzate su servizio partner 07 – Aste Gm partner superiori 08 – Aste Gm partner arti superiori 09 – Aste Gm partner arti inferiori 10 – Aste Gm partner arti inferiori</p>
<p>Giovedì</p>	<p>Obiettivi: adattamento tecnico – tattico ideomotorio delle azioni di sistema da attuare durante la gara; richiami fondamentali difensivi individuali e collettivi con differenziazione della marcatura a zona, a uomo e mista; gestione dello svantaggio numerico; adattamento alle azioni antipressing; adattamento al contropiede individuale; addestramento punizioni angolo alto e angolo basso; ripetizioni azioni conclusive; assemblaggio coppie e gruppi di 3 uomini</p> <p>Attivazione motoria bordo pista giocatori e portieri (30' prima dell'inizio dell'allenamento)</p> <p>Attivazione motoria pista – giocatori: le 5 pietre medie con le variabili (come quella del martedì); le 5 pietre larghe con le variabili (come quella del martedì)</p>

<p>Giovedì</p>	<p>Adattamenti abilità collettive a 3/4 uomini in dai ed entra, dai e taglia, dai e vela, dai e segui ecc. con e senza finalizzazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ luna a 5 con taglio piatto e grappolo dinamico - Adattamenti rientri difensivi a cuneo e in doppio rettilineo - Torello adattante per <i>power play</i> in 4:3 – 5:3 con portiere - Finalizzazioni e tiri ai portieri cx e lx con portierino avanti ultimi 6 mt - Tiri ai portieri lx con taglio uomo in pos. 4° - Tiri in taglio piatto – tiri in 2:2 dopo prosecuzione del contré - Contropiedi brevi in 2:1 – 2:2 – 3:2 – 3:3 – 3:1 cx e lx - Atteggiamenti difensivi in cerchio (importante il modo di pattinare all'indietro) - Difesa senza bastone in 4:4 a zona <p>Partita di 15' circa (metà pista in pressing alto con porta cx pista e marcatura a uomo ristretta)</p> <p>Partita di 15' circa (metà pista ad una sola porta con fuoriuscita area dopo conquista palla e riproposizione sistemi)</p> <p>Partita normale di circa 20'</p>
<p>Venerdì</p>	<p>Obiettivi: adattamento tecnico – tattico ideomotorio su sistemi ed azioni di attacco, di difesa, di mantenimento palla, di contropiede, di emergenze, di gesti tecnici individuali e collettivi; punizioni angolo alto e angolo basso; conclusioni</p> <p>Attivazione motoria bordo pista: giocatori e portieri (30' prima dell'inizio dell'allenamento)</p> <p>Attivazione motoria pista - giocatori: le 5 pietre medie con le variabili (idem come quella del martedì); le 5 pietre larghe con le variabili (idem come quella del martedì)</p> <p>Adattamento tecnico – tattico ai sistemi di attacco: quadro antipressing e proiezioni finali; grappolo antipressing e proiezioni finali; grappolo statico e proiezioni finali; grappolo dinamico e proiezioni finali; grappolo in movimento alternato; 4:3 a trapezio e proiezioni finali; 4:3 a rombo e proiezioni finali; 1 a tenere e proiezioni finali; contré a 3 con protezione; contré lungo</p> <p>Adattamento tecnico – tattico sistemi di difesa: marcatura a uomo; marcatura a uomo – zona; marcatura a zona; marcatura a uomo e 1 uomo bloccato; marcatura a uomo – zona e 1 uomo bloccato; marcatura a uomo e 2 uomini bloccati; marcatura a zona e due uomini bloccati; cuneo difensivo; imbuto difensivo; difesa da 4:3</p> <p>Adattamenti contropiedi brevi</p> <p>Adattamenti finalizzazioni contro portiere</p> <p>Adattamenti ideomotori punizioni alte e basse</p> <p>Adattamenti ideomotori punizioni di prima e rigori</p>

Sabato	<p>Obiettivi: adattamento prima della gara; adattamento ideomotorio con esercitazioni anche con scarpette da ginnastica e palla di gomma in modo da tenere attivo il sistema cognitivo delle tattiche offensive e difensive da attuare (tutto ciò lo si può effettuare anche all'aperto)</p> <p>Dopo tale attivazione motoria è opportuno calzare i pattini e continuare il riscaldamento in pista iniziando dal lavoro da effettuarsi sul portiere con tiri blandi e "telefonati" ed incrementando sempre più le difficoltà per l'estremo difensore. Regola tassativa: durante il riscaldamento del portiere evitare di sfogarsi segnando goal e deridendo l'estremo difensore, il quale dovrà prendere sempre più fiducia in se stesso.</p> <p>Dopo un periodo di 15' ca. effettuare 15' di 4:4 in marcatura a uomo per prendere ritmo, agonismo, per riprendere ritmo, agonismo, per eliminare nervosismo e prendere fiducia di se stessi, oltreché per verificare le condizioni della pista.</p> <p>Adattamento tecnico – tattico ai sistemi di attacco con palla di gomma e scarpette (vedi allenamento del venerdì).</p>
---------------	--

5.2 La preparazione atletica generale

Un'efficiente preparazione atletica si basa sulla conoscenza del modello prestativo dello sport in esame e, quindi, dell'impegno metabolico richiesto dalla competizione e delle caratteristiche biomeccaniche dei gesti specifici L'hockey su pista si presenta come uno sport di squadra a impegno metabolico aerobico-anaerobico alternato¹², in cui la componente meccanica e muscolare poggia sulla forza reattiva e sull'esplosività.

¹² Si veda a questo proposito l'eccellente, nonché pionieristico, studio condotto da Blanco, Enseñat e Balagué nel 1991-92 sugli allenamenti ed alcune gare dell'Igualada H.C., squadra di rango della Liga de Honor (A1) spagnola. Le conclusioni erano riassunte nei punti seguenti: «Los ejercicios de entrenamiento centrados en acciones técnicas de corta duración (tiro, "dribling", etcétera) y los de objetivo táctico son de carácter claramente aeróbico. Los partidos de diversa duración muestran, al igual que la competición, una bioenergética mixta. El componente anaeróbico, tanto en jugadores de campo como en el portero, no presenta intensidades muy elevadas, pudiendo incluirse dentro de una zona de baja acidosis metabólica. La frecuencia cardíaca en competición fluctúa preferentemente entre 150 y 180 pul/min en los jugadores de campo. Los porteros presentan niveles más bajos, entre 110 y 150 pul/min, debido al diferente tipo de actividad que realizan. Las principales acciones ofensivas suponen niveles de intensidad más elevados que las defensivas, excepto en el portero. La posesión de la bola acrecienta dicha intensidad en los jugadores; lo mismo sucede durante las intervenciones de los porteros. El esfuerzo físico que comporta la realización de los ejercicios de entrenamiento tiene una gran similitud con el que soportan los jugadores en competición. Las formas de trabajo realizadas durante las sesiones manifiestan una gran similitud con las situaciones características de los partidos. Por tanto, el esfuerzo realizado por los jugadores de hockey sobre patines analizados podría definirse como un tipo de bioenergética mixta aecóbica-anaecóbica alternativo o en el grupo correspondiente de la clasificación de Dal Monte (1983). Dicho esfuerzo, definido sobre la base de los parámetros analizados es semejante al del resto de los deportes colectivos practicados en sala y de dimensiones similares (baloncesto y vóleibol. especialmente. y balonmano). Cfr. Alfonso Blanco,

All'inizio della fase di preparazione alla stagione (settembre) si misurano le qualità fisiche (potenza, forza, reattività neuro-muscolare) degli atleti attraverso dei test standardizzati. Il profilo metabolico della prestazione si basa sul carico esterno (fisico) e quello interno (fisiologico): l'uno è dato dalle azioni motorie della prestazione, osservabili direttamente, l'altro emerge dall'analisi delle azioni di gioco (alternanza sforzo-recupero e durata delle pause, misurabili con GPS e altri strumenti tecnologici di videoanalisi). È chiaro, perciò, che il carico interno si determina dal carico esterno; e l'affaticamento si rileva sia monitorando la frequenza cardiaca¹³ sotto sforzo (tramite l'impiego di cardiofrequenzimetri con trasmissione dei dati in telemetria), sia misurando la quantità di acido lattico prodotto dai muscoli durante il lavoro. I valori della lattacidemia saranno registrati prima dell'allenamento/gara (valori basali), al termine (valori istantanei), dopo un intervallo di tempo (per valutare le dinamiche di recupero) e negli intervalli fra i tempi delle partite.

Tabella 4. Confronto tra sport di squadra rapporto superficie/giocatore

Disciplina sportiva	Tempi di gioco	Tempo totale di gioco	Intervallo	Dimensioni medie campo (mq)	N° giocatori per squadra	Area per atleta (mq)
Calcio	2 x 45'	90'	15'	7000	11	700
Pallavolo	3- 5 x 15'	45'/75'	3' nel set	160	6	26,6
Basket	2 x 20'	40'	10'	420	5	84
Rugby	2 x 40'	80'	10'	8330	15	555
Pallanuoto	4 x 7'	28'	2' + 2'	510	7	85
Hockey su pista	2 x 25'	50'	10'	800	5	200
Hockey su prato	2 x 35'	70'	10'	5000	11	500

Assumpta Enseñat, Natàlia Balagué, *Hockey sobre patines: niveles de frecuencia cardiaca y lactacidemia en competición y entrenamiento*, Apunts: Educación Física y Deportes 1994 (36), pp. 35-36

¹³ Nei protocolli cardiologici per il giudizio di idoneità allo sport agonistico (2009), l'hockey su pista viene inserito nel GRUPPO D: Attività ad impegno cardiocircolatorio da medio ad elevato. • D1: caratterizzate da variabile andamento della FC, delle resistenze periferiche e della gettata cardiaca. Badminton, Baseball, Bocce (volo), Calcio, Calcio a cinque, Canoa polo, Football americano, Ginnastica ritmica, Twirling, Hockey su ghiaccio, su pista, su prato, Hockey subacqueo, Lotta, Judo, Karate, Taekwondo, Kendo, Wushu kung fu, Pallacanestro, Pallamano, Pallanuoto, Pallapugno, Pallavolo, Beach volley, Polo, Pugilato, Kick boxing. Cfr. Faina M., Veicsteinas A., Biffi A., Casasco Maurizio, Fiorella P.L., Merati G., *Classificazione degli sport in relazione all'impegno cardiovascolare*, Medicina dello Sport, Edizioni Minerva Italica, Roma, Vol. 63, Marzo 2010, pp. 12 – 13.

Hockey su ghiaccio	3 x 20'	60'	15'	1800	6	360
Pallamano	2 x 30'	60'	10'	800	7	133,3

Tuttavia, nell'hockey su pista la misurazione degli spazi e delle velocità a cui essi sono percorsi non costituisce un dato di apprezzabile validità per valutare il carico esterno, a causa dell'elevata percentuale di momenti d'inerzia. In effetti, durante il gioco, gli atleti effettuano un intenso lavoro muscolare nelle fasi di avvio di tutti gli spostamenti (i "passi spinta") «mentre, la maggior parte della traiettoria di pattinata prima di un improvviso (seppur frequente) arresto o di un cambio di direzione/verso, avviene quasi esclusivamente per inerzia, grazie all'effetto della spinta accelerativa iniziale. La rilevazione delle distanze percorse e delle relative variazioni di velocità non consente quindi di valutare l'effettivo carico di lavoro fisico svolto dal giocatore di hockey durante la partita.»¹⁴

A conferma di questa valutazione, si veda l'analisi condotta da Joanna Kingman: la studiosa rilevava i dati in due match della Premier League di hockey su pista britannica, relativi ai diversi momenti dell'azione di pattinaggio. Il 71,22 % del tempo era registrato come "rolling", ossia pura azione di pattinaggio; il 14,28% come "pushing", cioè la spinta; soltanto il 4% come "sprinting", mentre il resto era occupato dai cambi di direzione, dalle frenate, dagli attimi di sosta e dalle cadute¹⁵. È necessario, perciò, scandagliare in profondità, sezionandola, l'azione di "rolling": come vedremo nel prossimo paragrafo, essa coinvolge un enorme livello di variabilità nel passo, nelle accelerazioni e decelerazioni, nei cambi di direzione e così via.

5.3 La preparazione atletica speciale nell'hockey su pista¹⁶

La preparazione fisica deve adeguarsi alle caratteristiche della disciplina e a quelle dei giocatori del club (o della Nazionale), non il contrario; inoltre, va ricordato sempre che la tecnica individuale e le abilità collettive nell'Hockey su Pista costituiscono la *conditio sine qua non* per raggiungere gli obiettivi. Vanno esaminate attentamente le seguenti contrazioni muscolari:

¹⁴ Cfr. V. Durigon, G. Massari, A. Pizzi, *op. cit.*, p. 148.

¹⁵ Cfr. Joanna Kingman, *The Biomechanical and Physiological Demands of Roller Hockey Match*, PhD Thesis, Chichester College, University of Southampton, UK, 1997, pp. 53 – 54.

¹⁶ Paragrafo basato su Giambattista Massari, *La preparazione fisica specifica del giocatore di hockey pista, ovvero il condizionamento mirato al miglioramento del limite fisiologico del gesto e movimento dell'atleta*, manoscritto inedito, 2012.

- contrazione auxotonica: si realizza quando avviene una variazione della distanza dei capi articolari: quando questa è ridotta si parla di contrazioni concentriche (cristiana); in caso contrario, di contrazioni eccentriche (1/2 cristiana).

- contrazione isometrica: consiste in un aumento della tensione muscolare senza spostamento dei capi articolari, in assenza di movimento. Si concretizza nell'esecuzione di un lavoro fisiologico in assenza di lavoro meccanico (da fermi). I suoi effetti consistono in un incremento veloce della forza massima e trofismo muscolare, e pure in una diminuzione della elasticità della forza stessa.

È chiaro come una muscolatura accorciata (minore capacità di allungamento) produca una forza minore, mentre un aumento della mobilità porti a miglioramenti della fluidità del gesto. Quindi, dopo sforzi di tipo isometrico o di forza eccentrica, è opportuno allungare e ripristinare la mobilità articolare.

Pertanto, ai fini del condizionamento nell'hockey su pista, le varie tipologie di esercitazioni concerneranno i dieci punti seguenti.

1) Resistenza generale (specie in fase di preparazione). Come detto, questa disciplina è di tipo aerobico-anaerobico alternato, a prevalenza di movimenti lattacidi intermittenti. I giocatori con un minutaggio elevato registrano un accumulo di acido lattico nel corso della seconda frazione di gioco.

2) Resistenza speciale e specifica (caratterizzante la disciplina).

3) Forza, cioè la capacità utile a vincere la resistenza, necessaria sia per la tonificazione dei muscoli posturali, sia per il potenziamento degli arti superiori ed inferiori (adduttori, flessori in forma isometrica o eccentrica). La forza esplosiva, elastico-esplosiva e destreggiante riveste un ruolo primario nell'allenamento: è importante che, dopo ogni allenamento di forza o rapidità, i muscoli interessati si allunghino, opponendosi in questo modo alla loro tendenza ad accorciarsi.

4) Mobilità articolare, ossia la capacità di effettuare movimenti nella maggiore ampiezza articolare, con una maggiore flessibilità e reattività. È fondamentale per la prevenzione dei traumi.

5) Coordinazione motoria: è la qualità che consente di effettuare il gesto e movimento con un minor dispendio energetico e maggiore efficacia tecnica (ergonomia).

6) Bilateralità, figlia della coordinazione motoria. È opportuno parlare di bilateralità tecnica e bilateralità motoria (o assoluta) nel pattinaggio e di bilateralità relativa per ciò che concerne il trattamento della palla con il bastone (il bastone viene impugnato con una mano e l'altra serve ad imprimere la forza con una differenza sostanziale dei due arti, specie nel tiro spazzato).

7) Propriocettiva: è la capacità di sviluppo delle qualità di equilibrio e di coordinazione. Insostituibile per prevenire problemi di natura articolare (soprattutto caviglie e ginocchia) tramite la sollecitazione dei recettori posti nelle articolazioni. Un'attenzione particolare va dedicata al miglioramento della forza e della coordinazione motoria in condizioni di instabilità.

8) Rapidità: è la capacità di eseguire un gesto tecnico nel minor tempo possibile. Nelle ripetizioni rapide, la differenziazione ritmica nei tempi, nei gesti e nei movimenti rende più imprevedibile l'azione del giocatore.

9) Velocità, intesa come capacità di spostamento del corpo sulla pista. L'allenatore vigili affinché l'atleta che esegue una serie di sprint non si abitui, nella parte finale dell'azione, a farsi trasportare dalla forza d'inerzia, ma si fermi nella posizione corretta e poi torni indietro, per non rischiare un disadattamento tecnico-tattico rispetto alle situazioni partita.

10) Accelerazione: è la variazione (in aumento) della velocità di corsa. Quando la variazione è in diminuzione avremo la decelerazione.

Massari indica come, in fase di allenamento, sia opportuno seguire i quattro principi sotto elencati, allo scopo di alterare l'equilibrio omeostatico e organico del giocatore.

A) Principio del limite fisiologico, ossia raggiungere il limite fisiologico di ciascun gesto e movimento.

B) Principio della specificità: lo stimolo va reso specifico.

C) Principio della sommazione: adeguare gli stimoli a livelli superiori.

D) Principio di eccitabilità e reclutamento: reclutare tutti i gruppi muscolari necessari alla maggiore specificità del gesto agonistico.

Alcuni dati statistici offrono all'allenatore una base inattaccabile per organizzare il lavoro di preparazione fisica e allenamento. Tali dati scaturiscono dall'analisi sulle azioni di un giocatore durante una partita di hockey: percorsi

compiuti; km percorsi; velocità; traiettorie; tipo di sinusoidi effettuate; tipo di cerchi o semicerchi, ecc.

«Un giocatore, mediamente, durante una gara di 50' effettivi (25' +25') percorre 11 km circa (punte massime anche di 16 km). Tale distanza è diversamente distribuita:

- velocità da 0 a 2 metri al secondo = 2.260 metri circa;
- velocità da 2 a 4 metri al secondo = 4.340 metri circa;
- velocità da 4 a 6 metri al secondo = 3.280 metri circa;
- velocità da 6 a 7 metri al secondo = 830 metri circa;
- velocità da 7 a 8 metri al secondo = 210 metri circa;
- velocità oltre 8 metri al secondo = 80 metri circa (a 9 metri al secondo la

velocità che si raggiunge è di 32,400 km/h).»¹⁷

Da questi dati ne consegue che i giocatori corrono durante la partita dal 40 all'60% del tempo effettivo; il tempo restante è costituito da spostamenti blandi o ininfluenti sulla preparazione fisica. La maggioranza di queste distanze sono rappresentate da curve di vario tipo e raggio, cambi di direzione, inversioni di marcia, frenate e partenze, riprese di corsa, accelerazioni e decelerazioni, corsa in avanti e all'indietro, percorsi con la palla e senza, corsa su di un pattino (in condizioni monopodaliche) o due. Minore di quanto un occhio poco esperto potrebbe pensare è, invece, la distanza data dalla corsa in linea retta.

Per una corretta lettura delle distanze e velocità percorse serve però una precisazione: le velocità da 2 a 4 mt al secondo sono davvero basse se intese in linea retta, tuttavia diventano elevate o elevatissime se sono compiute in situazioni di slalom stretto o, comunque, di contrasto. È scontato che per superare gli 8 mt/s bisogna correre in linea e non avere ostacoli.

Altro dato importante è quello delle distanze percorse, da ogni atleta:

- con palla 2.150 metri;
- senza palla 8.850 metri.

Dall'analisi di massima svolta si può prevedere che le accelerazioni e le forze esplosive rapide con palla possano avvenire all'incirca al 60 – 70% dalle stesse posizioni e zone del campo; o meglio, dalle stesse situazioni e condizioni di gioco. Infatti, avremo accelerazioni lungo le fasce laterali (123), da una sponda

¹⁷ Cfr. G. Massari, *La preparazione fisica specifica ... cit.*, manoscritto inedito, 2012.

all'all'altra (353), in diagonale (156). La restante percentuale è occupata dal contropiede centrale in linea retta, molto simile a quello laterale. Nell'hockey su pista, a parte il contropiede, e dopo il superamento della metà campo (ai fini dei 10"), è difficile oltrepassare distanze di 5 – 7 metri, con palla, senza subire interruzioni. Infatti, la frequenza maggiore delle interruzioni si colloca intorno ai 3 – 5 metri, riducendosi a 2 – 3 metri nelle fasi di attacco più avanzate. Ecco che un'importanza peculiare hanno le accelerazioni in movimento e le accelerazioni e decelerazioni continue, abbinate con le frenate totali sia in linea e, soprattutto, con traiettorie curve.

Passando così all'esame del lavoro specifico di preparazione atletica e allenamento dell'Alimac Forte dei Marmi, il preparatore atletico Simone Baldini, illustrandone le modalità, ha dichiarato¹⁸ che, all'inizio del lavoro precampionato, non effettua test standardizzati agli atleti. L'unico test che utilizza è un test "da campo" sui 3000 metri (da effettuare con i pattini) con cardiofrequenzimetro per calcolare la "ipotetica" FC massimale. La preparazione precampionato si divide in 4-5 settimane, con le prime 2 settimane occupate da doppie sedute di allenamenti (mattina e sera), dove si pone come obiettivo l'incremento della potenza aerobica e delle qualità di forza reattiva e potenza. Tutti i membri della prima squadra possiedono, di base, forza, potenza e capacità aerobica di livello buono/ottimo.

Durante la preparazione non esiste una seduta tipo in particolare, perché ogni allenamento si imposta in maniera differenziata. Comunque, in questo periodo, gli allenamenti prevedono in primo luogo gli esercizi per il miglioramento delle capacità aerobiche:

- esercizi sopra/sotto soglia mantenendo per 4' la massima velocità aerobica;
- esercizi di potenza aerobica, in pista combinando esercitazioni tattiche eseguite alla massima intensità, così da coinvolgere anche l'aspetto atletico.

Il lavoro settimanale durante la stagione, invece, è impostato su 5 sedute settimanali di allenamento, più la partita di campionato al sabato (oppure, dato che l'Alimac disputa le competizioni europee, più due partite a settimana). In genere, il suo intervento di preparazione atletica viene concentrato nelle sedute di allenamento del lunedì sera e del martedì mattina dove cerca, attraverso la collaborazione con il mister, di proporre esercitazioni che integrino l'aspetto

¹⁸ Intervista rilasciata da Simone Baldini in data 7 e 20 agosto 2014.

tecnico-tattico ed atletico. Anche in questo caso, ogni allenamento viene diversificato in base all'obiettivo da perseguire. In generale, dopo un riscaldamento di 10' a livello atletico, si combinano:

- esercizi specifici, con sprint alla massima velocità con uno o più cambi di direzione e tiro in porta;

- partite a campo ridotto: 1 contro 1, 2 contro 2 o 4 contro 4, sempre coinvolgendo i portieri, con indicazioni tattiche grazie alle quali viene esasperato l'aspetto fisico, sempre con l'uso del cardiofrequenzimetro per monitorare il carico interno. Il problema più comune nella gestione a livello fisico è quello di riuscire ad integrare nell'allenamento tutte le capacità che consentano di esaltare le qualità del singolo. Confermando quanto affermato da Crudeli, a livello di gestione del singolo atleta, Baldini non ha incontrato difficoltà, perché tutti i giocatori sono ottimi professionisti.

5.4 Mental Training

L'hockey su pista è destinato, nel breve e nel medio-lungo periodo, ad accentuare sempre di più quelle che già sono le sue caratteristiche fondative e peculiari: alta qualità tecnica, agonismo, tattica, ultrabilità, rapidità, forza, esplosività, accelerazione e cambi di direzione. Da qui l'esigenza per ogni allenatore – o, in ogni caso, addetto ai lavori – di ricercare, applicare e verificare sul campo metodi in grado di esaltare le succitate caratteristiche, le quali dovrebbero, vieppiù, diventare parte dell'inconscio dell'hockeyista.

Ecco perché Massari ha studiato, fin dal 1979, le metodologie più consone a stimolare i processi cognitivi e motori dell'addestramento, delle abilità di gioco individuali e collettive (cooperazioni, combinazioni e sinergie a 2, 3 e 4 atleti), in considerazione dei tempi stringenti - 1" - 2" – delle azioni effettuate. Si tratta, insomma di esercitazioni progettate per stimolare certe aree del nostro cervello, pure se la definizione di "Mental Training", in questo caso, si distacca da quella di uso più comune. L'obiettivo finale è quello di attivare al massimo il processo cognitivo, affinché gli atleti eseguano i movimenti sulla pista in modo preciso, interiorizzato, automatico, ultrarapido; il paragone che può essere portato come esempio è quello delle azioni che ciascuno di noi compie nell'atto del guidare una macchina, diventate "inconsce" dopo un tempo di pratica nella guida abbastanza

lungo, seppur variabile da un soggetto a un altro. Si ricordi che i movimenti dell'hockey su pista, eseguiti in un lasso di pochissimi secondi, subiscono un degrado anche superiore al 50% se non ripetuti per 3 – 5 settimane.

5.5 Le abilità tecnico – tattiche collettive: Circoli di Qualità e Circuit Training

Per un allenatore è necessario monitorare costantemente l'incidenza delle tecniche e delle abilità in riferimento alla distribuzione temporale del gioco durante una partita tramite dati statistici rilevati in alcune gare. Una stima generale rivela i seguenti risultati:

- 1) Abilità tecniche/tattiche individuali (iniziative singole) = 35%
- 2) Abilità tecniche e tattiche di coppia = 32%
- 3) Abilità tecniche e tattiche a 3 giocatori = 21%
- 4) Abilità tecniche e tattiche a 4 giocatori = 12%

È ovvio che tali percentuali possono variare da gara a gara, da squadra a squadra, così come da nazione a nazione, ma ciò che per l'allenatore è prioritario risulta essere il fenomeno per grandi linee su cui ottimizzare e mirare la struttura dell'allenamento. La statistica registra che gran parte della percentuale delle abilità individuali riguarda azioni/iniziative singole di attacco, ma pure di mantenimento palla e azioni di difesa.

Quelle a 2 uomini riguardano l'attacco, il contropiede, le triangolazioni, lo studio, l'elaborazione, l'antipressing, la difesa ed il mantenimento palla con ausilio del compagno di squadra, ma anche il pressing ed i raddoppi.

Quelle a 3 uomini riguardano, l'attacco, il contropiede, l'antipressing, l'attesa, la difesa.

Quelle a 4 uomini sono essenzialmente di attesa, di studio, di antipressing e di difesa. Scarsa incidenza ha l'attacco combinato, dove tutti e quattro gli uomini in maniera diretta, immediata e consequenziale partecipano alla fase offensiva. L'attacco può essere preparato a 4 uomini (studio-attesa), ma, in genere, elaborato da due o tre giocatori e concluso da un solo giocatore. Le eccezioni sono rappresentate dal *power-play*, dal “grappolo”, del “taglio piatto”, ecc., per i quali la partecipazione attiva e diretta è di tutti e 4 i giocatori.

La conoscenza di questi dati implica per un allenatore una conclusione sola: i gesti e i movimenti vanno richiamati costantemente, sia per prevenirne il depauperamento, sia per migliorarli. I “Circoli di qualità” (CIQ) di Massari permettono di realizzare questo programma. Essi si realizzano eseguendo «in successione e senza continuità, sull’intera area del campo o parte di essa delle esercitazioni diverse, riguardanti adattamenti qualitativi di tecnica (e successivamente anche quantitativi) dei gesti e movimenti o la scomposizione e la ricomposizione di un singolo gesto tecnico o delle abilità tecnico-tattiche collettive o la scomposizione e la ricomposizione di una singola combinazione collettiva o ancora delle esercitazioni tecnico-tattiche sui sistemi e schemi difensivi, offensivi, di attesa, di studio, di emergenze, ecc. Insomma, un adattamento cognitivo di abilità ed ultrabilità individuali e collettive per raggiungere la massima efficacia e d efficienza di ciascuna azione.»¹⁹

Date le dimensioni standard di una pista da hockey (20 mt x 40 mt) e il numero degli atleti da utilizzare, si possono predisporre, nelle varie zone del campo, inclusa la balaustra, fino ad un massimo consigliabile di 23 CIQ individuali, di cui 13 per coppia, 7 per 3 giocatori, 4 per le abilità a 4 giocatori, portieri inclusi. Si comincia con ritmi piuttosto blandi – con tempi che variano dai 25” ai 40” – per poi, piano piano, incrementarli fino al tempo di gara. La bravura del tecnico risiede qui nell’evitare la nausea da ripetizione, tramite i giusti input motivazionali e le adeguate variazioni nei ruoli e nelle zone della pista dove ci si esercita. Poiché i CIQ permettono uno screening quantitativo e qualitativo costante, dopo avere individuato le carenze del singolo e di gruppo, l’allenatore potrà intervenire con la segmentazione e parcellizzazione del lavoro, riducendo la dinamicità e la velocità di esecuzione dei gesti e movimenti, per poi accrescerla nuovamente dopo che i correttivi siano stati recepiti.

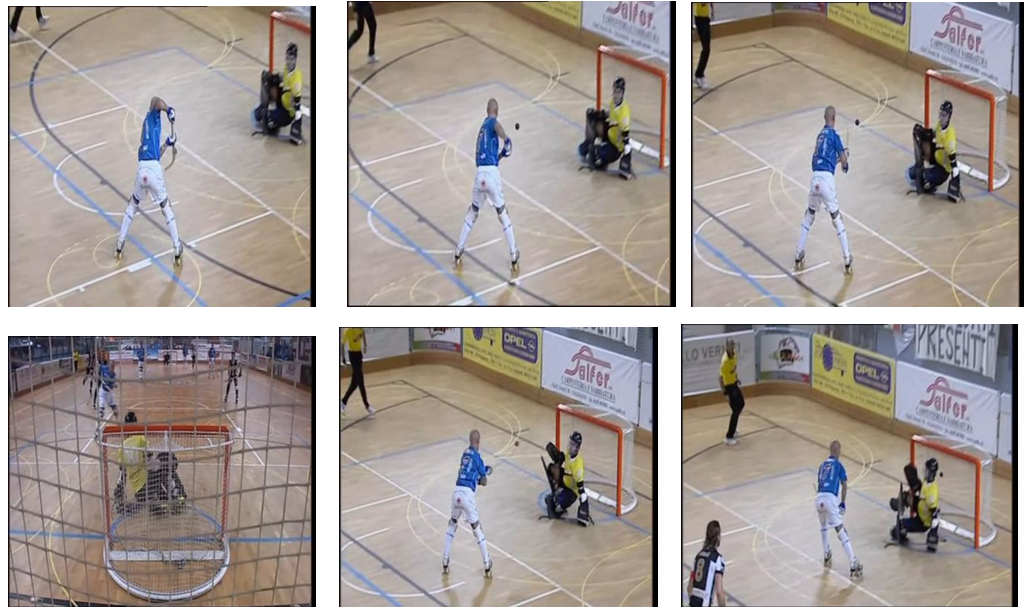
A quel punto, i CIQ possono evolversi e trasformati in Circuit Training (CINT), previo incremento della intensità: ciò, comunque, rigorosamente solo dopo che la qualità richiesta sia stata raggiunta nelle precedenti esercitazioni,

¹⁹ Cfr. G. Massari, *Mental Training. L’allenamento ideomotorio o addestramento tecnico cognitivo, circoli di qualità nelle discipline collettive di situazione*, manoscritto inedito, 2014

altrimenti è opportuno restare concentrati su quest'ultima, piuttosto che dedicarsi al potenziamento delle capacità condizionali. I CIQ/CINT, quindi, costituiscono una tipologia di allenamento e di adattamento anche condizionante, quando si raggiungono soglie di 150/180 ba/ca. La stella polare, però, rimane la qualità, madre dell'efficacia, mentre l'intensità è il presupposto del condizionamento fisico. I CIQ diventano fondamentali nella fase di riscaldamento – preallenamento e, insieme, prepara – per adattare i processi cognitivi all'impegno seguente²⁰.

Il risultato finale, ai livelli più eccelsi, è dato da questo esempio di ultrabilità fornito da Pedro Gil, oggi attaccante del Forte dei Marmi. L'azione esaminata si è svolta nella stagione 2012 – 2013, quando Gil vestiva la maglia biancoceleste del Valdarno: la partita in esame è la finale di ritorno di Coppa Italia 2012. Dopo aver vinto a Viareggio per 5 a 4, il Valdarno regolava per 5 a 1 i versiliesi, tuttavia, fino all'11' della ripresa il parziale di 1 a 1 lasciava aperto l'esito della sfida. In quel minuto Gil si è prodotto in due azioni esemplari, a distanza di pochi secondi l'una dall'altra: nella prima, con un tiro battuto ha trovato lo spazio per far passare la pallina tra difensore, palo e portiere, portando il Valdarno sul 2 a 1; nella seconda, dopo aver rubato la palla a centrocampo, in meno di 3" (11'51" – 11'54"") ha realizzato il 3 a 1 con un "alza e schiaccia" da manuale. La sequenza dei *frame* permette di scomporre i tre momenti principali di questo gesto perfetto, che, in accordanza con quanto prima affermato, è il frutto di anni e anni di allenamenti, ripetizioni del gesto, interiorizzazione inconscia del medesimo e riproduzione naturale in una fase decisiva del gioco.

²⁰ Conclude Massari: «sintetizzando le due metodologie avremo: i Circuit – Training (CINT) consistono in: sviluppo generale delle capacità condizionali; miglioramento della forza, rapidità, accelerazione, velocità e resistenza; incremento della capacità del sistema respiratorio, cardiocircolatorio e metabolico. I Circoli di Qualità (CIQ) invece sono: adattamento inconscio dei gesti e movimenti; motivazione ed equilibrio psicofisico; formazione e apprendimento tecnico-tattico; ergonomia ed efficacia dei gesti e movimenti; memoria e adattamento; organizzazione del lavoro funzionale; controllo, riflessione, autoregolazione; ottimo riscaldamento muscolare.» Cfr. G. Massari, *Mental Training ... op. cit.*, 2014.



8. La scomposizione del gesto “alza e schiaccia” eseguito magistralmente da Pedro Gil Gomez.

5.6 Passaggio, movimento, triangolazione, dai e vai, dai e segui, dai e taglia²¹

Al fine di evitare che l'azione non termini subito dopo essere stata avviata, è necessario che le intenzioni e le informazioni non verbali tra gli atleti siano ricevute, comprese ed effettuate subito con le medesime modalità. Tuttavia esse devono presentare delle variazioni in virtù della situazione che si verifica in concreto.

Tutto dovrà avvenire a livello inconscio ed ideomotorio, anche perché i tempi ristretti e gli ostacoli frapposti dagli avversari non permetterebbero l'effettuazione di azioni conse in maniera palese. Più si svilupperanno gli automatismi inconsci e più si porranno in difficoltà gli avversari: le abilità e le intese collettive saranno tanto più efficaci quanto i sincronismi tra i vari atleti in campo saranno più automatici e perfetti.

Quando un giocatore conduce la palla verso un altro compagno marcato, invitandolo al "contrè" è perchè da questa esecuzione, in virtù delle abilità tecnico-tattiche dei singoli giocatori e della intesa non verbale precedentemente formata, si giunga in automatico alla composizione di uno spazio libero per la penetrazione.

²¹ Questo paragrafo si basa su Giambattista Massari, *Hockey a rotelle: abilità collettive a 2 – 3 – 4 uomini*, manoscritto inedito, 2014.

I movimenti principali con i quali si legano principalmente gli schemi offensivi e difensivi sono elencati:

DI COPPIA:

- a) La triangolazione – Il taglio – Il velo – Il supporto/appoggio (uomo sponda, soprattutto in caso di pressing subito);
- b) Il dai e vai (dai ed entra – dai e blocca – dai e taglia – dai e vela – dai e segui – dai e cambia – dai entra [vai] e prosegui – finta e vai e taglia;
- c) Il vai e dai (contrè – uomo sponda) e le prosecuzioni oposte;
- d) Il blocca e dai – Il bocca e vai;
- e) Le inversioni – Le controinversioni - I cambi di direzione – I cambi di senso di marcia – I tagli – Le prosecuzioni – I veli alterni – Lo scrollamento – Il blocco atteso.

A TRE UOMINI:

- a) Il triangolo di posizione e di movimento – Il taglio – Il velo – Il supporto/appoggio (uomo sponda, soprattutto in caso di pressing subito) – Il doppio taglio ed il taglio contemporaneo (o quasi);
- b) Il dai e vai (dai ed entra – dai e blocca – dai e taglia – dai e vela – dai e segui – dai e cambia – dai entra [vai] e prosegui);
- c) Il vai e dai (contrè – uomo sponda, soprattutto in caso di pressing subito);
- d) Il blocca e dai – Il blocca e vai;
- e) Le inversioni – Le controinversioni – I cambi di direzione – I cambi di senso marcia – Le prosecuzioni – I veli alterni – I tagli.

A QUATTRO UOMINI:

- a) Il taglio – Il velo – Il supporto/appoggio (uomo sponda, soprattutto in caso di pressing subito) – Il doppio taglio contemporaneo;
- b) Il dai e vai (dai ed entra – dai e blocca – dai e taglia – dai e vela – dai e segui – dai e cambia – dai entra [vai] e prosegui);
- c) Il vai e dai (contrè – uomo sponda, soprattutto in caso di pressing subito);
- d) Il blocca e dai – Il blocca e vai;
- e) Il dai e ripeti;

f) Le inversioni – Le ontroinversioni – I cambi di direzioni – I cambi di senso di marcia – Le prosecuzioni – I veli alterni – I tagli.

La triangolazione costituisce la pietra angolare di ogni gioco collettivo: attraverso di essa si creano spazi per il proprio compagno con la palla e, al contempo, la possibilità di ricevere la sfera in condizioni migliori per il successivo trattamento della stessa.

Tale movimento di base è necessario non solo per tessere azioni di attacco collettive, ma pure per quelle difensive. Infatti, può avvenire che il passaggio, il movimento e la triangolazione possano essere necessarie anche in difesa in situazione di antipressing: in una circostanza simile si può verificare un'azione di supporto da parte di un giocatore senza palla (uomo sponda), che andrà in aiuto al proprio compagno con palla, che sta subendo il pressing e, quindi, proporrà una triangolazione antipressing centrale o laterale.

Il termine stesso “dai e vai” chiarisce le finalità di questo movimento chiave nell'hockey su pista: esso prevede che il giocatore prosegua in avanti, subito dopo aver fatto il passaggio a un compagno. Il dai e vai rappresenta la combinazione principe del gioco di squadra, che consiste nell'effettuare un passaggio ad un compagno e un movimento senza la palla in una zona normalmente più favorevole per la ricezione o per uno sviluppo dell'azione maggiormente proficuo.

Un giocatore statico può essere sottoposto alla marcatura e al controllo dell'avversario molto più facilmente rispetto a un giocatore in movimento e, quest'ultimo, rappresenta difficoltà maggiori per gli atleti avversari se, oltre a muoversi in continuazione, cambia spesso ed improvvisamente la propria direzione di corsa. Il gioco di squadra, dunque, deve essenzialmente intendersi un mix di passaggi, combinazioni e movimenti con palla e senza, eseguiti secondo la ratio del dai e vai.

Il dai e vai presenta delle variabili ben definite. Nello specifico si avrà anche:

- il dai ed entra;
- il dai e taglia;
- il dai e vela;
- il dai e segui;
- il dai e blocca;

- il dai e cambia.

Un'importanza enorme rivestono pure i seguenti movimenti:

- il vai e dai (contrè);
- il blocca e dai (uomo sponda);
- il vai, dai e prosegui;
- il blocca e vai, con prosecuzione individuale;
- il blocca, dai e prosegui;
- il blocca, vai e prosegui;
- il dai e ripeti (a 4/3 uomini).

Il giocatore senza la palla è anche colui che, con la velocità e la direzione della sua corsa, indicherà al compagno in possesso di palla dove e con quale traiettoria e potenza effettuerà il passaggio. Ci sono, tuttavia, anche giocatori costruttori: il centro (es. Roberto Crudeli) e l'ala tattica, che con i loro passaggi invitano all'azione i rispettivi compagni.

Uno degli errori più gravi nell'hockey è quello di rimanere fermi dopo il passaggio e non seguire l'azione che proprio il giocatore fermo ha iniziato, mentre è importante che proprio colui che si trovi in questa situazione possa continuare a dare il proprio apporto, avendo sempre chiaro il concetto che non devono verificarsi sbilanciamenti offensivi. I movimenti analitici del dai e vai sui quali l'allenatore dovrà lavorare senza tregua coinvolgono tutti i giocatori e si riassumono in tre concetti chiave:

- a) come dare la palla;
- b) come riceverla;
- c) dove e quando muoversi dopo aver passato la palla.

Il presupposto imprescindibile, come in ogni fase di gioco dell'hockey su pista del resto, è che i giocatori conoscano bene le tecniche dei fondamentali individuali con palla e senza. Il dai e vai rappresenta una applicazione coordinata, rapida, imprevedibile di movimenti individuali combinati con palla e senza.

L'affiatamento da parte dei due giocatori che la effettuano in tempi brevissimi ed in spazi esigui richiede da parte dei suddetti atleti una preparazione completa sui fondamentali individuali e di coppia. Spesso, nel dai e vai, dopo il passaggio il

giocatore che ha dato la palla entra nella difesa contraria con un'azione denominata “taglio” e, se la stessa azione dovesse verificarsi nei pressi della porta avversaria, può trasformarsi in “velo” per la effettuazione del tiro finale in porta.

Tutte le predette abilità necessitano di alcuni gesti individuali fondamentali per ottenere una maggiore efficacia. Nello specifico avremo:

- le inversioni e le contro inversioni;
- i cambi di direzione;
- le finte passaggio e vai;
- i cambi di senso di marcia;
- i veli alterni;
- i tagli alterni;
- le prosecuzioni o la palla restituita;
- lo scrollamento;
- il blocco atteso.

5.7 Il gioco di squadra: organizzazione – sistemi – metodi – schemi - azioni²²

Dato il numero degli atleti in campo (4 più il portiere), nell'hockey a rotelle i giocatori sono tutti impegnati tanto in difesa quanto in attacco. Ne deriva che la preparazione – individuale e collettiva – nel gioco difensivo va curata e preparata allo stesso modo di quella dell'attacco.

Una squadra dotata di una difesa valida non solo evita una segnatura degli avversari, ma recupera anche molte palle e può, così, avviare numerosi contropiede. In misura maggiore rispetto all'attacco, la difesa deve essere interpretata come una combinazione collettiva delle varie capacità individuali e della tattica da attuare: movimenti, azioni, interazioni e correlazioni difensive, vanno preparate, applicate e corrette.

Il gioco di difesa nell'hockey interessa anche le punte, più o meno a seconda della tattica difensiva che si intende attuare. Gli attaccanti sono perciò i primi difensori della squadra (va sempre ricordato che il pressing è l'arma difensiva – preventiva più efficace).

²² Questo paragrafo si basa su Giambattista Massari, *La difesa e il gioco dei difensori*, manoscritto inedito, 2014, e Giambattista Massari, *Il contropiede – tecnica e tattica*, manoscritto inedito, 2014.

Le punte devono impedire i tiri da lontano, infastidire l'attacco avversario, rientrare rapidamente, svolgere un compito di ricerca palla nelle difese, chiudere gli spazi. Dal punto di vista energetico, la coppia d'ali è chiamata ad effettuare un grande lavoro difensivo. È il reparto più sollecitato a dover effettuare un gran lavoro nei rientri, a seguito degli sbilanciamenti o delle palle perse in attacco. Il rischio che la punta adoperi un'aggressività scriteriata nel pressing esporrebbe la propria squadra ad uno sbilanciamento e, di conseguenza, alla moltiplicazione del pericolo. Non è con il corpo che si ruba o si intercetta la palla, ma lo si deve fare con il bastone, per cui anche l'equilibrio nella aggressività è una peculiarità difensiva.

Ogni tipo di tattica collettiva difensiva deve essere attuata con mordente ed aggressività da tutti gli atleti: è sufficiente, infatti che un solo giocatore non adotti tali comportamenti per danneggiare o peggiorare tutto il sistema difensivo. I difensori dovranno occuparsi molto più dell'avversario e non della palla. Per cui essi sbaglierebbero, e molto, a rivolgere la propria attenzione più alla sfera che agli avversari.

Particolare attenzione dovranno avere nella cura del rimbalzo difensivo. Infatti, questa situazione particolare impone al difensore la necessità di liberare immediatamente la zona dalla palla e curare i guizzi della punta avversaria. Il momento rappresenta una condizione di elevato rischio sottoporta, da affrontare con decisione, freddezza, sicurezza e personalità.

Oltre al difensore, in senso stretto, esiste anche il ruolo del centro che, pur formando con il difensore ed il portiere il blocco difensivo vero e proprio, ha dei compiti offensivi e tattici di base più vasti del proprio compagno di difesa. Il centro poi, oltre alle doti generali del difensore, deve possedere un buon pattinaggio da hockey, un ottimo palleggio e trattamento di palla, un'intelligenza tattica superiore, una buona predisposizione al gioco collettivo, un cambio di velocità con palla e senza, un'adeguata resistenza allo sforzo fisico, per il lavoro a tutto campo sia in attacco, sia in difesa. Il difensore e il centro devono conoscersi bene reciprocamente: la lunga consuetudine di gioco in coppia e la conoscenza approfondita delle capacità e abitudini del proprio compagno sono la miglior garanzia del rendimento.

Due sono i fini dell'azione difensiva: impedire di segnare una rete e far commettere errori agli avversari. Le finalità tattiche della difesa sono:

a) con palla: impedire che l'avversario si impossessi della sfera, proteggendo, cambiando direzione, invertendo il senso di marcia, liberando rapidamente, impostando il gioco di studio, di attesa, di attacco o contrattacco, finalizzando con tiri da lontano o partecipando al gioco di attacco conclusivo;

b) senza palla: cercare di impossessarsi della sfera aggredendo, intercettando, pressando, controllando, aiutando, raddoppiando, adeguando, rallentando, sostituendo, recuperando, rientrando, restringendo gli spazi e partecipando alle azioni senza palla.

Le finalità con palla sono genericamente mirate alla protezione della sfera, ad evitare che questa passi all'avversario, ma anche a saper leggere, studiare, impostare e contrattaccare. Le finalità senza palla sono necessarie per la chiusura degli spazi, per il recupero della sfera, ma pure per la partecipazione alle trame offensive, a quelle di studio e di attesa.

Al contrario dell'attacco i principi difensivi sono:

- restringimento e chiusura degli spazi per i tiri e le entrate degli avversari;
- rallentamento difensivo;
- indietreggiamenti difensivi;
- proteggere il portiere (sempre ed in ogni caso un giocatore deve rimanere di scorta);
- temporeggiare se in svantaggio numerico, in attesa della parità;
- sfruttamento del contropiede(apertura e successiva partecipazione).

Infine, i difensori devono possedere queste qualità: tenacia, orgoglio, aggressività, sicurezza, attenzione, pazienza²³.

²³ Secondo G. Massari «Gli obblighi e comportamenti prioritari saranno quindi:
- non impedire la vista al proprio portiere; - non correre incontro ad un avversario in pieno controllo di palla; - rientrare velocemente dopo una scorribanda; - spezzare le azioni avversarie con sicurezza e rapidamente smistare la palla ad un compagno libero; - saper effettuare le riprese a due; - saper superare l'avversario negli angoli: la capacità di sgusciare è importante anche per la sicurezza della propria porta; - saper caricare gli avversari frontalmente con aggressività equilibrata; - sapere effettuare rapidamente le aperture del contropiede; - non anticipare sconsideratamente l'avversario; - non muoversi eccessivamente, specie se a zona; - parlare in difesa, specie per il cambio dell'uomo e per gli adeguamenti; - non farsi ingannare curando in particolar modo il cambiamento rapido del fronte di attacco avversario; - leggere ed interpretare le azioni offensive della squadra contraria; - controllare sempre la zona opposta alla posizione della palla; - guidare e difendere sugli attacchi centrali e laterali; - guidare e difendere sui tagli; - aggredire con equilibrio e sicurezza nelle zone, posizioni, situazioni e tempi congeniali; -

Il contropiede è una situazione di gioco in cui si verifica uno sbilanciamento di uno o più giocatori rispetto agli avversari: quelli che sfruttano tale sbilanciamento si trovano spesso in una situazione propizia per una più facile segnatura. Esso, dunque, è determinato da un rapido e improvviso cambiamento della condizione di gioco, con possibilità di parità o vantaggi numerici da sfruttare tempestivamente.

Dall'analisi tecnico-tattica della disciplina dell'hockey pista, emerge che la migliore manovra di attacco è costituita dal contropiede. Infatti, tale efficace arma, che costituisce già una valida azione per altri sport, viene accentuata in questo sport in quanto:

- la disciplina è planimetrica e non volumetrica;
- la palla è più facilmente recuperabile poiché non è posseduta dal giocatore;
- la presenza della balaustra permette il passaggio rapido di apertura della palla al proprio compagno, meglio posizionato, anche in forma indiretta.

Il contrattacco, inoltre, può derivare da un'intercettazione di palla, da una palla rubata sulla sponda, da un errore nel trattamento della sfera, da un mancato rientro, da un pressing fatto o subito, da un rimbalzo, da una caduta.

La conquista della palla sulla sponda (contesa da due giocatori in aggressività) e l'adattamento alla rapida apertura del contropiede costituiscono una efficace arma per la segnatura della rete. La sua caratteristica è la rapidità e la velocità, esalta i giocatori e le loro capacità tecniche e condizionali. Tuttavia, il contropiede va condotto senza esitazioni o tentennamenti, l'azione per essere tale deve essere rapida, veloce, fluida e immediata.

Il contrattacco può nascere in diverse zone del campo. Proprio per un'analisi efficace delle zone della pista, riferite alla tecnica e tattica, è necessario distinguere il contropiede in: a) lungo; b) corto; poi ancora: 1a) lungo laterale dx. 2a) lungo laterale sx; 3a) lungo centrale; 1b) corto laterale dx; 2b) corto laterale sx; 3b) corto centrale.

affrontare gli attaccanti avversari possibilmente prima dell'area di rigore; - ricordarsi che compito essenziale è quello di trovarsi tra la palla e il proprio portiere.» Cfr. G. Massari, *La difesa ... cit.*, manoscritto inedito, 2014.

Il contropiede lungo, in genere, deriva da una situazione di difesa stretta, da un momento di compressione subito. Il contropiede corto, invece, è spesso la conseguenza di errori commessi a metà campo.

La caratteristica essenziale del contropiede lungo è la velocità; quella del contropiede corto è l'immediatezza.

L'elemento tecnico-tattico del contropiede lungo è l'apertura, di quello corto è la palla portata o l'esecuzione rapida del gesto finale.

Il principio essenziale del contropiede lungo è trasferire nel tempo più breve possibile la palla in zona di realizzazione, di quello corto è la predisposizione immediata dell'azione realizzativa.

Il contrattacco lungo collettivo va attuato con efficacia di movimenti e combinazioni, senza eccedere nei tempi: oltre il passaggio di apertura e l'eventuale doppio passaggio d'inganno, la palla deve giungere nella zona di realizzazione il più presto possibile, senza palleggi e passaggi inutili. Questo poiché gli avversari, che hanno solo il compito di recuperare al massimo 20-25 mt, sarebbero in grado di percorrere la distanza massima ipotizzata, partendo da fermi, in circa 3".

In definitiva, tutte le azioni di questa particolare situazione di gioco che superino i 4" avranno una scarsa efficacia e annullano l'effetto dello sbilanciamento avversario. Il contropiede corto ha, addirittura, tempi più ristretti per essere concluso anche in meno di 2". Sulla scorta di queste considerazioni, sarebbe opportuno allora abituare i propri atleti al miglioramento tecnico-tattico del contropiede, adattandoli a tempi di esecuzione molto ristretti.

In sintesi, la prima fase di preparazione del contropiede lungo (tranne per quello individuale), è caratterizzata da:

- 1) intercettazione/recupero della palla;
- 2) passaggio d'apertura;
- 3) secondo passaggio di inganno od eventuale "dai e segui" o "dai e taglia" (di chi ha fatto il passaggio d'apertura);
- 4) finta ed inganno e tiro finale.

Per il contropiede corto si avrà:

- 1) intercettazione/recupero della palla;
- 2) studio immediato della situazione;
- 3) finta ed inganno e tiro finale;

Il contrattacco più efficace è, quasi sempre, quello riveniente da un precedente contropiede non realizzato, specie il 3:1, che fa scattare un 3:1 opposto con uno sbilanciamento maggiore del primo contropiede. La regola inderogabile è la seguente: contropiede sbagliato, contropiede avversario (quasi sempre) realizzato.

In conclusione quindi, lo scopo del contropiede non è solo di arrivare vicino alla porta avversaria a grande velocità, ma di arrivarci a velocità controllata e diversa, in modo che la stessa non sia di nocumento alla precisione, al vantaggio numerico, alla organizzazione perfetta del contrattacco.

5.8 Il rischio infortuni nell'hockey su pista²⁴

L'hockey su pista non viene classificato tra gli sport di squadra e di situazione più pericolosi, questo anche in virtù delle protezioni indossate dai giocatori ed alla preparazione fisica cui si sottopongono gli atleti. Anche la testimonianza diretta del preparatore Baldini offre una conferma in questa direzione: nella scorsa stagione, infatti, l'Alimac Forte non ha registrato infortuni particolari, solo forti traumi o contusioni, oppure, a livello muscolare, lievi affaticamenti o piccole contratture, risolvibili ad ogni buon conto in pochi giorni di riposo.

Le protezioni si applicano a mani, gomiti, torace, addome (conchiglia protettiva per genitali), piede-caviglia (parastinchi), denti e, per il portiere, anche il casco protettivo con visiera infrangibile. I rischi sono presentati dal contatto fisico con l'avversario, dalla pallina e dal bastone, questi ultimi dovuti a un uso improprio dell'attrezzo. In Italia il casco protettivo è obbligatorio per le categorie giovanili, mentre non lo è nelle categorie Senior.

La letteratura scientifica in merito ai traumi nell'hockey su pista è veramente scarna, allo stesso modo non sono disponibili esami e statistiche accurate sulla tipologia, sulla frequenza e sulla sede dei traumi di questa disciplina. I traumi più comuni sono:

- a) traumi diretti da caduta;
- b) traumi diretti da impatto con l'avversario, con la porta o con la balaustra;

²⁴ Questo paragrafo contiene informazioni, spunti e suggerimenti ricavati da un'intervista concessa in data 21 luglio 2014 dal dottor Umberto Chiericoni, medico della Nazionale Italiana Senior di Hockey su pista, membro del Centro di Medicina dello Sport Viareggio-Versilia, struttura sanitaria privata Accreditata dalla Regione Toscana, convenzionata con la F.M.S.I. (Federazione Medico Sportiva Italiana) e C.O.N.I. (Comitato Olimpico Nazionale Italiano).

- c) traumi diretti legati alla pallina e/o all'uso improprio del bastone;
- d) traumi da overuse;
- e) traumi indiretti a carico del sistema miotendineo²⁵.

Tra i suddetti traumi, particolare gravità possono assumere quelli a livello cranico, provocati da impatti contro la balaustra e/o la porta, nonché contro un avversario, in primis i suoi gomiti o la sua stecca. Perdita di coscienza e disorientamento possono essere di entità modesta e, quindi, con tempi di recupero rapidi, oppure presentare complicanze nel breve-medio periodo. Nel distretto oro-facciale si presentano casi di abrasione semplice, di frattura coronale del dente o, nei casi più seri, perdita di denti. Negli arti superiori abbiamo lussazioni dell'articolazione scapolo-omeroale e acromion-claveare; molto rare, al contrario le fratture. A rischio elevato, invece, risulta la mano: distorsioni, lesioni legamentose, fino alle fratture dello scafoide e delle falangi. Al rachide si riscontrano lievi traumi distorsivi, con componente miofasciale (in genere di breve durata).

La traumatologia che interessa gli arti inferiori comprende distorsioni di livello vario a carico del ginocchio; esiste sempre, in tali casi, il rischio di complicazioni ai legamenti, similmente agli sport dinamici. La gamma di infortuni più frequente a carico degli hockeyisti è quella a carico degli adduttori, al pari delle altre discipline sportive con atleti su pattini a rotelle e dell'hockey su ghiaccio. Gli adduttori sono fortemente sollecitati dalla postura tipica di questa disciplina e dalla repentinà degli spostamenti (scatti, frenate e cambi di direzione bruschi). Dolori di vario genere, contratture nella parte interna della coscia, pubalgia sono parecchio comuni.

Il portiere è, invece, interessato più che altro da stress articolari e muscolari importanti alle ginocchia e agli arti inferiori provocati dalla sua postura peculiare.

²⁵ Cfr. V. Durigon, G. Massari, A. Pizzi, *op. cit.*, p. 150.

Capitolo 6 L'allenatore

6.1 L'allenatore tra etica e professionalità²⁶

L'allenatore è una figura il cui ruolo riveste alti indici di difficoltà, tanto che, sovente, viene subordinata ai risultati sportivi conseguiti. Il suo destino è di per sé curioso: è ormai un'abitudine conclamata, nelle diverse discipline collettive di situazione, attribuire alla sua funzione una bassa percentuale di meriti ed una quota elevata nelle colpe.

Il compito di allenatore si estrinseca in diversi fattori tecnico-professionali e direzionali/gestionali complessi, quali la/il/lo: gestione rapporti umani (giocatori) e relazioni interpersonali (dirigenti, giornalisti, pubblico); comando; programmazione; organizzazione; addestramento; ricerca; valutazione; controllo; previsione; selezione; formazione; rispetto delle regole; coordinamento; tutela; educazione; strategia ecc.

Ogni fattore predetto si traduce in scelte continue, essendo le attività da effettuare tutte da interpretare e valutare con una varietà impressionante di differenze di situazione.

L'interpretazione e la valutazione sono spesso soggettive e non sono basate su principi precisi, per cui i fattori predetti pongono l'individuo a cui è affidato tale compito di fronte a numerosi dubbi che solo l'equilibrio, la professionalità e l'attenta valutazione (stima) possono, in parte, sciogliere.

Solo le vittorie ottenute nel tempo, ma soprattutto nello spazio, con atleti e squadre diverse, potranno dare all'allenatore l'etichetta di validità che può essere subito rimessa in discussione a seguito di una serie sfortunata di poche gare perdute, non importa, se per assenza o per infortunio di giocatori importanti o per altre circostanze non dipendenti dalla volontà del "trainer". Insomma, l'allenatore è sempre sotto esame.

Risultati, comportamenti, valutazioni, metodologie, modelli, carattere, strategie, attività, modi, ecc. sono aspetti dell'allenatore che vengono sempre discussi ed analizzati con senso critico e messi in discussione, soprattutto nei momenti di scarsi risultati. Su questo incide anche in misura notevole la mancanza

²⁶ I primi due paragrafi di questo capitolo prendono spunto da G. Massari, *L'allenatore ed il suo compito, ovvero l'arte di addestrare e gestire degli atleti tra etica e professionalità*, manoscritto inedito, 2014

di una vera e solida cultura tecnico – tattica a livello della critica cosiddetta specializzata (stampa, radio, televisione), in relazione allo sport da essa seguito. Tale incultura si riverbera, automaticamente, sulla platea degli sportivi da essa (in)educata.

Per comprendere ancora meglio la funzione, basti riflettere sul fatto che, in generale, nello sport italiano, non esiste un pari riconoscimento tra gli atleti che ottengono dei grandi risultati (Campionati del Mondo, Record del Mondo, Olimpiadi) ed i loro allenatori. Gli atleti che raggiungono tali obiettivi ricevono da parte del Coni la Medaglia d'Oro al Valore Atletico (con libero ingresso al miglior ordine di posti in tutte le manifestazioni sportive che si svolgono in Italia), mentre agli allenatori, che portano al successo tali campioni, non viene riconosciuto alcunché e ciò deve considerarsi semplicemente una assurdit .

6.2 L'allenatore: caratteristiche e tipologie

Esistono alcune tipologie di allenatore che si sono sedimentate nel tempo. Esponiamo di seguito le principali e pi  diffuse.

a) Democratico.   molto amato e benvenuto dai giocatori. Instaura con questi un accordo facile, per , quando deve affrontare problemi di contrasto, raramente prende una posizione precisa e decisa. Il suo successo   condizionato dall'armonia del gruppo e dai risultati: tuttavia alla lunga i giocatori prendono il sopravvento.

b) Dittatore. Considera la professione come l'esercizio di un determinato potere, a lui spetta comandare e agli altri obbedire. Non ha un buon rapporto con i giocatori e, al minimo risultato negativo, sar  fortemente contestato e, spesso, costretto a lasciare.

c) Liberale. Nemico delle formule fisse,   convinto di sapere pi  di tutti, si esalta o si deprime poco, sa occultare i propri sentimenti, si dichiara sempre soddisfatto, convinto di aver previsto tutto.

d) Intenso.   il perfezionista: non   mai soddisfatto. Ama la statistica ed   di solito un valente tecnico. Non sempre riesce a farsi seguire da tutta la squadra, producendo cos  conflitti interni.

e) Business-man.   la tipologia che va sempre pi  affermandosi: preciso, perfetto organizzatore, freddo, intelligente, colto, calcolatore. Prima di tutto per lui contano i risultati. Di solito   anche un ottimo oratore, con lui si realizzano i

giocatori intelligenti e versatili, mentre soffrono quegli atleti tendenzialmente confusionari e che non vogliono osservare le regole.

È impossibile stabilire aprioristicamente quale sia la tipologia di allenatore migliore in assoluto. Si può affermare, comunque, che una figura in grado di raccogliere le qualità migliori di ognuna delle opzioni appena esposte sarebbe l'allenatore ideale. Tuttavia, poiché ogni allenatore opera in un ambiente preciso, con determinati atleti, in particolari contesti socio-economici, si dovrà sempre operare una scelta in favore di uomini che posseggano quelle qualità che meglio si attagliano alla fattispecie in questione.

6.3 L'allenatore: il perno del gruppo²⁷

Il vocabolo "allenatore" deriva dal verbo "allenare" che significa "dare lena", ossia aumentare la capacità di produrre uno sforzo intenso e prolungato a seguito di modificazione prodotta attraverso l'esercizio della attività motoria. Questa parola richiama subito alla mente la definizione di "allenamento": ovvero la preparazione metodica del fisico e della mente ad una gara sportiva.

L'allenatore è il principale responsabile dell'allenamento di uno o più atleti, ovvero colui che addestra i giocatori a disposizione attraverso esercitazioni metodiche, tese al raggiungimento del miglior risultato possibile, in relazione alle capacità degli atleti e del gruppo, con quest'ultimo che dovrebbe sempre essere superiore alla mera sommatoria dei singoli.

Oltre a buone doti di cultura generale e ottime capacità comunicative - psicologiche, l'allenatore deve possedere una conoscenza accurata delle strategie di preparazione fisica tecnica e tattica. La somma di tali doti e competenze, oltre ai risultati ottenuti e ad una grande cultura e capacità di comunicazione, lo rendono carismatico e credibile agli occhi della squadra e degli altri componenti dello staff tecnico - sanitario: di conseguenza, in sinergia con questo, egli programma in maniera efficace gli allenamenti quotidiani, quelli settimanali (anche differenziati per gare interne ed esterne) e quelli riferiti a lunghi periodi; individua le carenze dei propri atleti e interviene con i correttivi adeguati, monitorandone i miglioramenti o la degradazione tecnico-tattica, con screening

²⁷ Questo paragrafo si basa sui seguenti articoli, cfr. Giambattista Massari, *L'allenatore*, 1ª parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 4, 02/04/2011, p. 7 e Giambattista Massari, *L'allenatore*, 2ª parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 5, 09/04/2011, pp. 8 - 9.

costanti; applica le tattiche consone al tipo di impegno e, laddove necessario, interviene durante il match per modificarle; conosce le caratteristiche della squadra avversaria e dei suoi giocatori, al fine di neutralizzarne l'efficacia e sfruttarne al massimo le negatività.

Due sono i compiti che si rivelano essenziali per tale funzione:

- a) **il diritto-dovere di fare rilevare gli errori;**
- b) **il diritto-dovere di dire no.**

Il coach che temesse di rilevare gli errori, nei confronti di qualsiasi giocatore o membro del team, che non avesse il coraggio delle proprie azioni o di esternare, multivandole, le proprie decisioni, non potrebbe guidare a lungo una squadra.

Da quanto esposto nei capitoli precedenti circa la notevolissima specializzazione tecnica dell'hockey su pista, ne deriva che la programmazione della seduta giornaliera di allenamento vada studiata con precisione certosina per evitare una dispersione di tempo che produrrebbe disorganizzazione. Impostare con la dovuta ponderatezza a tavolino il lavoro che precede il "training" è una tappa basilare per seguire le linee guida tracciate nella fase di analisi. Si può calcolare che l'impostazione di ogni allenamento richieda, come principio ideale, almeno 4 ore di lavoro tra riflessioni, analisi, ipotesi di programma, organizzazione, priorità. Il frutto di queste ore deve essere steso in forma scritta e tenuto sempre accanto a sé nella fase operativa.

La seduta tipo infrasettimanale si incentra sulle seguenti fasi:

- 1) riscaldamento;
- 2) adattamento;
- 3) addestramento;
- 4) condizionamento;
- 5) motivazione;
- 6) divertimento.

Ogni seduta si pone un obiettivo o una serie di obiettivi: il cosiddetto *training mix*. In linea generale, si avrà, quindi, un tempo naturale (circa 2 ore), un tempo individuale (dedicato al singolo atleta), un tempo collettivo (dedicato alla squadra). Se la programmazione non viene prima stilata nel dettaglio dall'allenatore è inevitabile registrare che il tempo effettivo dell'allenamento

(qualitativo e quantitativo) si riduce di molto rispetto al tempo naturale. Spetta al coach coordinare la raccolta dei dati sul lavoro effettuato negli allenamenti, sugli infortuni, sugli score tecnici rilevati nelle varie partite (palle perse/recuperate, passaggi sbagliati, goal realizzati, assist ecc.). Come ricordato poco prima, è fondamentale che l'allenatore predisponga il piano di lavoro in forma scritta, tenendolo sempre accanto a sé durante le sedute di lavoro, al fine di evitare perdite di tempo ed errori più o meno ampi nello svolgimento del training; ovviamente, anche lo screening dovrà essere aggiornato periodicamente e considerato come un portolano indispensabile.

Altro compito cruciale per un buon allenatore è il mantenimento dell'entusiasmo, della voglia di allenarsi e perfezionarsi nei suoi uomini: Crudeli è maestro in questo senso, proprio perché risulta credibile, dati l'età e la carriera.

Insieme all'overtraining, la nausea da ripetizione è il male peggiore che può insinuarsi in uno spogliatoio, dato anche l'altissimo numero di ripetizioni tecniche (almeno 10.000 per ogni gesto e movimento) che ogni esercizio tecnico-tattico implica. Infine, ma non certo per importanza, l'aspetto della condotta morale che, qualora sia salda, consente di ribaltare le situazioni negative facendo perno in quella compattezza di gruppo che l'allenatore ha saputo forgiare.

Tutto il lavoro pre-gara si concretizza nelle scelte, fatte sulla base di analisi e di alcuni parametri certi: il lavoro negli allenamenti (e su quelli non effettuati per vari motivi, infortuni, ecc.), gli score tecnico-tattici delle partite (palle perse/recuperate, passaggi sbagliati, goal realizzati, assist, capacità difensive/offensive, ecc.), test fisici (che rilevano la condizione), ma anche parametri incerti rappresentati dalle valutazioni soggettive (condizioni psicologiche, rendimento del giocatore [che la gara potrà confermare o smentire], ecc.). Solo l'allenatore, dunque, sa come e quando utilizzare un proprio atleta, per cui, anche i giocatori (e, naturalmente, i dirigenti) dovranno essere consapevoli di tale realtà indiscutibile.

6.4 L'attività di allenatore e lo stress correlato²⁸

Allo stesso modo di ogni essere umano, l'allenatore può attraversare dei momenti in cui la condizione psicofisica non è tonica (eustress), ma può essere tossica (distress), quest'ultima segnalata da un numero eccessivo di radicali liberi e da tossine accumulate a causa della vita privata, nonché da svariati fattori (inquinamento idrico, alimentare, ambientale, ritmi di vita, fumo, alcool, eventi negativi estremi, eccessiva pratica fisica, età, cambi di stagione, periodi lunghi di stress e di stati ansiosi ecc.)

Quando poi a tutto ciò si aggiunge l'attività specifica di allenatore il sistema antiossidante di ciascuno di noi può perdere la capacità di rimediare all'eccesso di tossine.

Si entra così nella situazione rischiosa in cui la formazione di radicali liberi eccessiva fa in modo che essi diventino pericolosi, attaccando le cellule, superando le barriere difensive e causando il cosiddetto stress ossidativo. Massari ricorda come, per esempio, durante le gare delle Olimpiadi di Barcellona 1992 (in qualità di tecnico della nazionale maschile senior) avesse monitorato tramite il frequenzimetro il proprio battito cardiaco, registrando punte di 200 battiti e medie di 150, senza considerare la pressione arteriosa e l'accumulo di tossine (radicali liberi).

In simili situazioni, e per l'allenatore non si sbaglia affermando che esse costituiscano quasi una routine di gara, sono molti i disturbi che possono affiorare: problemi gastroenterici (coliti, ulcere); innalzamento della pressione sanguigna e dei livelli di colesterolo sierico; disfunzioni cardiovascolari (ischemia, tachicardia); problemi respiratori (asma bronchiale); disturbi polmonari e reumatici; urogenitali; sessuali; dermatologici (sudore, pallore); locomotori (dolori lombari); abbassamento delle difese immunitarie; patologie degenerative e metaboliche, diminuzione della memoria, incremento dell'invecchiamento; rischio oncologico delle cellule.

Il cervello poi, sappiamo come sia particolarmente sensibile ai radicali liberi: infatti, esso ha un contenuto basso di composti antiossidanti, un alto contenuto di

²⁸ Paragrafo basato su Giambattista Massari, *L'allenatore: una funzione affascinante, ma stressante*, manoscritto inedito, 2011.

acidi grassi, una capacità limitata di rigenerazione e, specialmente, un metabolismo locale elevatissimo dell'ossigeno.

Infatti, pur rappresentando il 2% circa del peso corporeo, il cervello assorbe il 20% di tutto l'ossigeno disponibile e questa caratteristica lo rende più vulnerabile agli attacchi dei radicali liberi. Con un processo ossidativo elevato, i radicali liberi danneggiano in questo modo tutti i tessuti dell'organismo.

Per quanto concerne i disturbi cardiovascolari, tutte le tossine in eccesso, che non siano state eliminate dal nostro sistema antiossidante, determinano all'interno delle nostre arterie una serie di ostacoli, impedendo la libera circolazione del sangue ed esponendo il corpo a rischio di ictus, trombi ed infarti.

Come proteggersi? Per prevenire, o almeno ridurre il danno ossidativo, è necessario gestire con saggezza le emozioni, le ansie, le delusioni, le frustrazioni e limitare, per quanto possibile, le esposizioni ai fattori di rischio, mantenendo il sistema antiossidante al massimo della efficienza.

Massari evidenzia un metodo, a suo giudizio davvero efficace, che gli permette di gestire al meglio le situazioni in cui il rischio di stress ossidativo stia presentandosi. Infatti, tre o quattro ore prima di ogni partita, effettuava della corsa blanda (aerobica), sugli 8/10 km, che provocava i seguenti effetti positivi:

- dominio dell'ansia pre-gara, specie per quelle il cui risultato rappresentava un obiettivo importante;
- migliore analisi delle varie componenti della gara: mentre si corre risulta più facile concentrarsi sull'esame degli avversari, sulla tattica più opportuna da applicare, sui giocatori da schierare in campo, sulla strategia dei cambi, sulla previsione della gara, sull'ambiente in cui si effettuerà la contesa;
- maggiore sicurezza decisionale e migliore equilibrio operativo;
- senso generale di benessere.

6.5 Roberto Crudeli: un coach particolare

Sebbene nell'hockey su pista non sia così raro imbattersi nella figura dell'allenatore – giocatore, quella di Roberto Crudeli, player – manager dell'Alimac Campione d'Italia, assume un rilievo davvero peculiare. Non soltanto è nato a Forte dei Marmi ed ha iniziato la carriera nel vivaio rossoblu, per esordire in prima squadra alla fine degli anni '70: la sua carriera straordinaria, i titoli

conquistati e le due stagioni trascorse in Spagna e Portogallo alla fine degli anni Novanta gli consentono di aver sviluppato un'esperienza e una maturità uniche, capaci di riverberarsi sul suo lavoro con la squadra. È da rilevare come la sua età – 50 anni, compiuti il 20 dicembre 2013 – ne faccia l'atleta italiano più longevo di uno sport di squadra e di situazione in grado di esprimersi ancora a livelli di eccellenza e di conquistare il titolo italiano nella massima categoria²⁹.

Nella stagione 2003 – 2004, nel suo secondo ritorno alla società di via Ferrucci, Crudeli aveva già applicato, da allenatore-giocatore, criteri di assoluta professionalità alla preparazione e agli allenamenti, portandoli al numero di quattro per settimana durante la stagione agonistica³⁰. E su questa linea, perfezionandola, ha improntato il lavoro degli ultimi anni. Per il capitano rossoblu i punti di forza che hanno determinato la conquista dello scudetto sono molteplici³¹. Al primo posto, il feeling dentro lo spogliatoio, che un allenatore deve saper sempre custodire e alimentare nei momenti difficili che, inevitabilmente, si presentano nel corso di un campionato; poi, la preparazione, la disponibilità dei giocatori a non far mancare mai la professionalità e il rispetto reciproco nel lavoro settimanale e nello stile di vita. La sinergia tra squadra, staff medico e società è, anch'essa, di vitale importanza, ma non sempre si rivela facile da effettuare: anche qui, spetta all'allenatore dare l'input esatto, e ai direttori (Ds e Dg) recepirlo per mediare con la proprietà e la stampa. Nel caso del Forte dei Marmi, poi, è stato importantissimo il rapporto con il pubblico, che è riuscito davvero a percepire come propria la squadra di hockey su pista e a trasmetterle quotidianamente il proprio supporto, nonostante la distribuzione della popolazione all'interno del piccolo comune versiliese sia mutata, e sempre di più gli abitanti si spostino verso l'interno o nel comune limitrofo di Seravezza.

Questo sport presenta sempre delle novità tecniche e Crudeli, atleta di lungo corso, sa bene come una cura particolarissima vada prestata ai mezzi meccanici: in questo lavoro di messa a punto è stato coadiuvato da tutti gli altri membri della

²⁹ Ricordiamo le figure di due cestisti, Mario Boni e Ottorino Flaborea: il primo gioca ancora a 51 anni nella Pallacanestro Monsummano, promossa in serie B, il secondo, dopo aver dominato la scena nazionale e internazionale con la Pallacanestro Varese tra gli anni Sessanta e i Settanta, proseguì poi l'attività agonistica nelle categorie minori fino ai 60 anni. Cfr. Nicola Catenaro, *Mario Boni, l'highlander del basket*, Corriere della Sera, 21/08/104 e Maurizio Crosetti, *Flaborea, uomo dei sogni. Addio al basket a 60 anni*, La Repubblica, 26/05/2000.

³⁰ Cfr. Giulio Arnolieri, *10 anni... op. cit.*, p. 117.

³¹ Intervista rilasciata il 27 luglio 2014.

squadra – Stagi, Orlandi, Torner, Cancela e Gil – i quali sono tutti professionisti di altissimo livello, nonché dalla figura imprescindibile del meccanico Pier Paolo Pranzo.

Fedele al suo perfezionismo e alla voglia di miglioramento costante, che distingue i campioni di qualsiasi disciplina, Crudeli spera, prima o poi, di avvalersi anche della collaborazione di un nutrizionista, ma ciò implicherebbe uno sforzo economico ancora non sostenibile per una realtà piccola come quella fortemarina. Stessa valutazione viene fornita riguardo alla presenza di una consulenza psicologica, pure se qui entra in gioco la disponibilità che troverebbe codesta presenza all'interno di uno spogliatoio. Nella sua veste di allenatore dei giovani Under 20, oltre ad auspicare spazi sempre più grandi a disposizione del vivaio in generale, Crudeli rimarca che la metodologia atletico – tecnico – tattica da lui seguita è identica a quella applicata alla prima squadra: è indispensabile, infatti, che un ragazzo di 16/17 anni che si affaccia ad un allenamento di A1 sappia comportarsi di conseguenza, sotto ogni punto di vista.

Infine, ci sembra illuminante il giudizio del suo grande mister, Gianni Massari, sul personaggio³² «Roberto Crudeli: grande allenatore, grandissimo uomo. Trasparente, sincero, determinato, entusiasta. Sicuramente non fa parte di quel gruppo di rinnegati che si incontrano nella vita. Soprattutto di quelli che per anni vengono curati e diventano qualcuno grazie ai piatti serviti da altri e poi, una volta abbuffati, sputano nello stesso piatto nel quale hanno mangiato, si sono nutriti e cresciuti.»

³² intervista a Gianni Massari, su Roberto Crudeli allenatore.

Capitolo 7 Hockey Forte dei Marmi: un team da scudetto

7.1 La nascita dell'hockey su pista a Forte dei Marmi

L'Associazione Sportiva Hockey Club Forte dei Marmi, ossia la società secondo la presente denominazione, nasce nel 1995, quando un gruppo di appassionati fortemarmini hanno rilevato una società che, dopo stagioni travagliate, era ormai a un passo dalla cancellazione dopo la retrocessione dalla serie A2 in serie B (terza divisione). Sono trascorsi venti anni e il panorama è decisamente diverso: il sodalizio di via Ferrucci è entrato, in pianta stabile nel gotha del rotellismo nazionale e si appresta, nella stagione 2014-2015, a tentare di vincere il trofeo più importante, l'Eurolega, a livello continentale, dopo essersi fregiata del suo primo scudetto.

Come vedremo, l'Associazione Sportiva Hockey Club Forte dei Marmi ha venuto per assumere una fisionomia del tutto peculiare, in quanto, proprio per concorrere a taguardi ambiziosi, essa è stata affiancata nel 2012 da un'associazione, il Gruppo di Supporto Organizzato (GSO), che ha come obiettivo statutario la promozione dell'hockey fortemarmino, sia a livello agonistico, sia come momento di aggregazione e di identità sociale sul territorio. Così, da una semplice associazione sportiva, si è costituito un pool di associazioni, che sotto una unica identità di vedute promuovono l'hockey locale.

Tuttavia, è utile percorrere in breve la storia di questa disciplina a Forte dei Marmi, perché solo così possiamo renderci conto di quali e salde radici essa possenga. La data ufficiale di nascita della società "Pattinatori Forte dei Marmi" è il 17 agosto 1962, quando, sull'onda di quanto accadeva nella vicina Viareggio, Dino Balderi, proprietario della pista del Prato Verde (sita nella frazione di Caranna), promosse l'idea di dare vita ad una squadra di hockey. Formato un comitato promotore, reclutati diversi giovani sul territorio, scelta una guida nell'esperto giocatore Alfredo Cupisti, la squadra fu iscritta al campionato di serie C (all'epoca, terza divisione)³³. I colori erano quelli della città: gialloverde.

³³ Questi erano i componenti del primo consiglio direttivo della "Pattinatori Forte dei Marmi". Presidente: Narciso Battolla; Vicepresidenti: Dino Balderi e Riccardo Balduini; Consiglieri: Fortunato Tartarini, Paolo Nardini, Abramo Stagi, Ernesto Fortini, Giovanni Valora (segretario), Giuliano Andreozzi. Cfr. G. Arnolieri, *50 anni di hockey in Versilia 1947 - 1996*, Ed. Il Molo, Massarosa, 1997, p. 12.



9. La prima rosa della “Pattinatori”:
Alfredo Cupisti (allenatore-giocatore), Verona (portiere),
Bresciani, Guglielmini, Buratti,
Baldini, Corfini, Luisi, Benassi,
Canali, Ceccarelli, Barsi, Bertocchi.

In pochi anni la squadra raggiunge traguardi notevoli ed amplia il parco giocatori scoprendo nuovi talenti: nel 1965 conquista la serie B e da qui tenta più volte il passaggio nel massimo campionato di serie A. Sono gli anni epici dei tornei disputati nella stagione primaverile-estiva, delle piste scoperte, del pubblico capace di influire in maniera decisiva sul risultato di un incontro. E proprio la pista diventa subito un cruccio per la “Pattinatori”: infatti, nei primi anni '70, diverse partite vengono disputate presso l'impianto della Silvania, nella vicina Serravezza. Questo spostamento, di certo penalizzante, permette però di stringere legami ancora più forti con i comuni limitrofi dell'Alta Versilia, ampliando il serbatoio del settore giovanile, così come il bacino di utenza.

Nel 1973, la società si amplia anche dal punto dirigenziale dando vita alla fusione con un'altra realtà sportiva, l'Atletico Nardini Forte dei Marmi, di cui prenderà il nome e soprattutto i colori, quelli rossoblu che ancora oggi la contraddistinguono. Con un pubblico medio di 150 unità, nel 1974 il Forte è secondo in serie B, ma «nel giro di due anni sarà indispensabile di pista coperta perché così vogliono i regolamenti della Fihp anche per le squadre di serie B³⁴»

L'anno dopo un grande campionato consente al Forte di conquistare la sua prima promozione in serie A, la stagione è un testa a testa con il C.G.C. Viareggio, con i bianconeri che cercano fino all'ultimo di contrastare la corsa dei rossoblù. A Forte dei Marmi è festa grande, soprattutto a Caranna, il quartiere dove l'hockey è nato e si è sviluppato, dando a questa squadra grandi campioni. La formazione, guidata dall'allenatore Verona, è composta da Nardini, Benedetti, Luisi, Stagi, Consigli, (gli atleti in piedi da sinistra nell'immagine sotto riprodotta), Baldini,

³⁴ Cfr. G. Arnolieri, *op. cit.*, p. 37.

Bresciani V., Checchi A., Barsi e Martinelli (gli atleti in ginocchio). È importante sottolineare come, tranne il viareggino Martinelli, gli altri protagonisti fossero tutti originari di Forte dei Marmi.



10. La formazione del Forte dei Marmi che conquistò la prima promozione in serie A nel 1975.

Il primo campionato di serie A1 sarà per il Forte dei Marmi l'occasione di verificare come il coefficiente di difficoltà fosse ancora troppo elevato per gli inesperti rossoblu e, nonostante l'inserimento del portoghese Fernando Da Costa (primo straniero del sodalizio versiliese), la stagione termina con la retrocessione. Intanto, la pista del Pala Verde è stata dotata di una copertura, ma la società punta ormai a costruire, in sinergia con il comune, un palazzetto moderno e polifunzionale. Il riscatto sportivo è pronto: piegata la resistenza dell'Audax Roma, i rossoblu tornano nella massima divisione, con il capitano Walter Luisi, autore del gol che vale la promozione³⁵.

7.2 Gli anni d'oro (1978 – 1988) e la successiva crisi (1989 – 1995)

Con il secondo campionato di serie A (1978) si apre un periodo foriero di soddisfazioni: arrivano campioni come il portiere Ricci, Righi in difesa e, in attacco, l'argentino Carlos Corja, nazionale, capace di entusiasmare il pubblico con i pattini e la pallina. La permanenza in serie A è stabile, mentre i campionati, dalla stagione 1980-81, vedono il loro svolgimento ormai a cavallo di due anni solari. Il Forte dei Marmi è ormai una squadra di rango e punta sempre più in alto. Una giornata particolare è quella del 23 gennaio 1982: si abbandona la pista del Pala Verde per inaugurare il nuovo palazzetto di Vittoria Apuana (oggi Pala Forte).

³⁵ La figura di Walter Luisi è il segno della continuità nella tradizione dell'hockey fortemarmino: prima giocatore, poi allenatore, adesso direttore generale, è davvero una figura carismatica all'interno della società.

Nel 1984-1985, primo campionato con due stranieri, vede nello *starting five* titolare rossoblu – Cupisti, Cinquini, Crudeli, Moreta e Jaime (attaccanti argentini) – la squadra capace di contendere la vetta al pluriscudettato Novara. La *regular season* vede le due formazioni alla pari, con 39 punti in 26 partite: i play off, però, sanciscono l'eliminazione dei versiliesi in semifinale ad opera del Bassano. Al Forte dei Marmi resta il terzo posto assoluto e l'ingresso in Europa con la disputa della Coppa della CERS.

Dopo alterne vicende e il cambio di denominazione sociale in Hockey Club Forte dei Marmi Versilia nel 1987, il 15° posto significa la retrocessione in serie A2 (la seconda divisione). A lenire, in parte, la delusione degli sportivi è la conquista della Nazionale di Gianni Massari del titolo di Campione del Mondo, con due pilastri ex Forte come Alessandro Cupisti e Roberto Crudeli. L'anno seguente è subito riscatto: primo posto, promozione in A1 e disputa dei play off scudetto (il regolamento consentiva alla vincitrice di A2 di misurarsi con le migliori della massima serie) con eliminazione nei quarti per mano del Monza.

Le stagioni 1989-91 vedono l'arrivo di uno sponsor di prestigio mondiale – Emporio Armani – iniziando una tradizione attrattiva verso marchi e aziende di livello internazionale che prosegue anche adesso. Purtroppo, con il disimpegno di Armani e l'emergere in tutta la loro crudezza di antiche difficoltà economiche, giunge la nuova retrocessione (1992) in A2 con soli due punti in classifica.

L'agonia della società è continua, l'indifferenza della comunità verso i rossoblu è crescente e, nel 1994, arriva anche la retrocessione in serie B. A seguito di complicazioni burocratiche legate alla pratica di iscrizione al campionato di serie B, la Federazione consente al Forte di mantenere il proprio nome, i colori e anche la posizione nel campionato di serie B, ma a condizione che nasca un nuovo sodalizio.

7.3 La rinascita dell'hockey fortemarmino (1995 – 2012)

Inizia, così, nell'estate 1995 l'avventura dell'attuale "Hockey Club Forte dei Marmi": nuovi soci a sostenere l'attività e con loro ritorna la serenità economica che consente di investire su tecnici e giocatori.

Alla fine del campionato di serie B, Lega e Federazione decidono che la serie A2 passi da 12 a 20 squadre: il secondo posto in classifica consente la

promozione. Arriva anche la vittoria nella Coppa delle Regioni, versione della Coppa Italia riservata alla serie B, il primo titolo nazionale conquistato dal sodalizio di via Ferrucci. Trascorsi due anni è un grande ex, Mauro Cinquini, a guidare i rossoblu da allenatore alla conquista dell'A1 (1998); la gioia è breve, poiché l'ultimo posto sancisce il ritorno dopo solamente una stagione nella seconda serie.

Gli anni successivi segnano un periodo altalenante che vede la formazione vesiliese protagonista tra il 1998 e il 2007 di sei tornei di A1 e di tre campionati di A2: sono, comunque, stagioni importanti che valorizzano prodotti del vivaio come Gionata Vecoli e Federico Stagi (portiere dell'Alimac tricolore). E, soprattutto, nel 2001-2002 arriva uno sponsor di assoluto prestigio, tuttora presente sulle casacche fortemarmine, ossia la Birra Beck's³⁶; questo fa sì che la squadra compia un salto di qualità, arrivando al quarto posto ed essendo eliminata ai play off dal Novara, lanciati verso il loro ultimo scudetto.

La discesa in serie A2 nel 2005 è l'occasione per progettare «un piano ambizioso, che non prevede il ritorno immediato in A1 ma l'apertura ai giovani del vivaio, per farli crescere e diventare l'ossatura del futuro Forte dei Marmi. Alla guida di questa nuova fase viene chiamato Alessandro Barsi mentre nella rosa della prima squadra entrano quasi tutti i giocatori della Juniores³⁷.» Tra il 2007 e il 2009 due ripescaggi in A1, a causa della rinuncia di altre società, salvano il Forte dalla retrocessione.

È il ritorno definitivo di Roberto Crudeli a favorire l'allestimento di una rosa davvero competitiva, con gli spagnoli Pelicano e Gimenez, nonché il giovane follonichese Pagnini. In vista del torneo 2010-11 la squadra viene rivoluzionata: ritorna la punta argentina Videla, in porta c'è lo spagnolo Molina e in più, l'altro spagnolo Gimenez si conferma un goleador notevole; la stagione non registra successi eclatanti, tuttavia la salvezza è assicurata senza problemi e i margini di miglioramento sono evidenti.

Il campionato 2011/2012 segna un ulteriore salto di qualità: il ritorno di Federico Stagi tra i pali, e l'inserimento di un altro spagnolo, Pablo Cancela, alzano il tasso tecnico del quintetto rossoblu. I risultati arrivano subito con

³⁶ Oltre a essere un leader indiscusso nel suo settore, il livello dell'importanza del marchio Beck's nello sport mondiale è confermato dal suo ruolo di sponsor principale nella *Fifa World Cup 2014*.

³⁷ Cfr. la pagina "Tutto su di noi", sul sito ufficiale www.forte hockey.it

l'ingresso nei play off e la disputa della semifinale contro i rivali storici del CGC Viareggio: nella seconda gara soltanto una prodezza del bianconero Alessandro Bertolucci – goal a 19'' dalla fine – preclude l'accesso dei rossoblu alla finale, mentre la terza partita vedrà la vittoria agevole dei viareggini.

E proprio dalla bruciante sconfitta inferta dai cugini del CGC sorge la consapevolezza che la società con le proprie forze economiche non può avere ottime chance di conquistare lo scudetto; servono, quindi, aiuti esterni.

7.4 Il GSO: il salto di qualità definitivo

Il Gruppo di Supporto Organizzato Hockey Forte (GSO) è la risposta della comunità cittadina alla sfida scudetto. Si tratta di un'associazione nata nell'ottobre 2012, al fine di coadiuvare la società del presidente Piero Tosi, con cui opera in totale sinergia. Il suo ruolo principale è quello di dare ossigeno alle casse dell'Hockey Club Forte dei Marmi - il bilancio è di oltre 250mila euro a stagione³⁸ – tramite una costante ricerca degli sponsor; ma GSO significa anche iniziative sociali, rapporto con le istituzioni, gestione della tifoseria, promozione nelle scuole, marketing specifico e varie attività nel settore della comunicazione.

Diretto dal presidente Antonio Agostini e dal suo vice Enrico Carleschi, il GSO riesce in tempi brevi a coinvolgere un pool di giovani appassionati. Il primo risultato è il traguardo raggiunto di riunire cento inserzionisti medio-piccoli e di chiudere l'accordo con l'Alimac, azienda del comune limitrofo di Serravezza leader nei granulati del marmo, che, insieme alla Beck's, va a comporre una coppia di sponsor in grado di supportare le ambizioni rossoblu.

L'annata 2012-13 termina con il quinto posto, tuttavia, in semifinale il Valdagno di Pedro Gil interrompe la marcia degli uomini di Crudeli. È l'ulteriore dimostrazione che manca ancora qualcosa per lottare alla pari con le candidate allo scudetto.

La campagna acquisti dell'estate 2013 – economicamente la più importante della storia dell'hockey fortemarmino – evidenzia quanto la sinergia tra il GSO e la società di via Ferrucci sia potente: arrivano tre nuovi titolari in grado di mettere il Forte in pole per la corsa al tricolore. Il primo è proprio Pedro Gil Gomez,

³⁸ Cfr. Marco Bernardini, *Forte dei Marmi favola dell'hockey: un modello di sport che è quasi tricolore*, La Repubblica, 17 maggio 2014.

spagnolo, classe 1980, “stecca d’oro” con 60 reti, vincitore di 5 mondiali, 7 europei, fenomenale per rapidità ed estro, dotato di doti tecnico-tattiche straordinarie. Il secondo è Eric Torner, catalano, classe 1990, giocatore già esperto, dalla visione di gioco eccellente, plurivincitore con le nazionali giovanili spagnole, nonché campione europeo 2012 con le “furie rosse”. Il terzo, Alberto Orlandi, arriva dal CGC e la sua tecnica, coniugata con l’esperienza, riempie l’ultima tessera del mosaico: difensore quarantenne, otto volte campione d’Italia, due volte vincitore del campionato portoghese, campione mondiale con la nazionale seniores a Wuppertal nel 1997.

Schierando tale quintetto formidabile l’Alimac chiude al comando la *regular season* 2013-2014 con 63 punti. Nei quarti di finale piega l’ostico AFP Giovinazzo in tre partite, dopo aver perso, inaspettatamente, la prima sfida in trasferta per 3 a 2. Anche in semifinale la lotta per superare l’Hockey Bassano è serrata: la seconda partita vede i veneti espugnare il Pala Forte³⁹ per 7 a 6, ma il match decisivo va ai versiliesi, ancora sul loro terreno. La finalissima Alimac – Hockey Valdagno (disputata al meglio delle cinque partite) si chiude già al terzo incontro; 6 a 4, 6 a 1 e 6 a 3 sono i punteggi netti con cui il 24 maggio 2014 i rossoblu si laureano per la prima volta campioni d’Italia.

La vittoria premia, dunque, una programmazione intelligente, così come la serietà, la costanza nell’allenamento, lo spirito di gruppo e di sacrificio che il *player manager* Roberto Crudeli ha trasferito ai più giovani, aiutato in questo senso dall’assoluta serietà di atleti quali Orlandi e Gil. Se esaminato in una prospettiva più ampia, lo scudetto dell’Alimac rappresenta un esempio calzante di quello che significa il concetto di “glocale” nello sport del XXI secolo, sia dal punto di vista della forma della copertura del budget societario (sponsor), sia da quello della composizione della rosa (tre stranieri, tutti spagnoli, di cui Gil gode di un’eco mediatica mondiale) e della partecipazione massiccia da parte del territorio (comune di Forte dei Marmi e Alta Versilia in generale) che, come ricordato

³⁹ Si è trattato della prima sconfitta in campionato, dato che nella fase a girone l’Alimac aveva collezionato nelle partite casalinghe uno score di 12 vittorie e un pareggio (1 a 1 con il CGC Viareggio).

prima, è da sempre in questa area strettamente partecipe e protagonista delle vicende dell'hockey su pista⁴⁰.



**11. La rosa
dell'Alimac Forte
dei Marmi
campione d'Italia
2013-2014.**

**In piedi, da sinistra,
Crudeli, Alessandro
Verona, Giorgi,
Cancela, Torner,
Orlandi**

**In ginocchio, da
sinistra Gil, Stagi,
Mattia Verona,
Bellè.**

⁴⁰ Illuminante in tale senso è l'analisi compiuta da Manuel Garcia Ferrando: «... globalization has involved the reconstruction, and in a certain sense the production, of 'locality' and 'community', by virtue of which the local may be regarded as an aspect of *mondialization* or globalization, since the latter presupposes the simultaneity and the interpretation of what is conventionally termed the global and the local. In this sense *glocalization*, seen as a process in which global demands and forces conform or adapt to local conditions, is a concept interchangeable with that of globalization. [...] If we understand the notion of global culture as something constituted by the progressive interconnection of many local cultures, large or small, global sport might equally be regarded as the interconnection of many local sports, an interconnection that evidently does not presuppose the homogenization of all forms and manifestations of sport.

What actually happens is that local units, in our case the forms in which local sports operate, are constructed largely in terms of extra-unit actions and processes. In other words, the most internationally popular sport leagues and championships, as well as the structuring of teams, the forms of sponsorship and funding that sustain them and the more or less free international circulation of professional or elite sportspersons, all relate to growing global dynamics. The identity mechanisms that allow national or local sport teams to become privileged, albeit vicarious, representatives of a nation or locality – regional, city or other- are very similar throughout the world.» Cfr. Manuel Garcia Ferrando, *The glocalizing duality of contemporary sport*, in "European Journal for Sport and Society", 2010, 7 (3+4), p. 211.

Capitolo 8 L'importanza del settore giovanile

8.1 Storia del vivaio fortemarmino

L'Hockey Forte dei Marmi ha sempre fatto affidamento su di un vivaio importante, sia per numero dei giovani coinvolti, sia per la qualità degli atleti che esso è stato in grado di produrre, basti pensare, per esempio, ad Alessandro Barsi, Roberto Crudeli e Federico Stagi. E, anche dal punto di vista dei trofei conquistati dalle formazioni giovanili, i rossoblu vantano un palmares notevole. Nel 1970 la squadra Juniores si aggiudicava il titolo di campione toscano della categoria; l'anno dopo, confermatasi campione regionale, si piazzava seconda a livello nazionale, dietro il Giovinazzo di Massari. Quattro anni dopo il settore giovanile contava già trenta ragazzi⁴¹, non pochi per l'epoca, data l'impossibilità di disporre di una pista coperta.

È la stagione 1981-82 a regalare lo scudetto di categoria alla squadra Esordienti, allenata da Roberto Consigli, premio al lavoro serio e organizzato svolto dalla società⁴². Nel decennio 1981-1990, il vivaio cresce di numero, superando la quota di ottanta elementi: il futuro della prima squadra è comunque assicurato, nonostante le difficoltà economiche del tempo. Ventitré anni dopo, un altro tricolore corona la stagione 2004-2005 della Primavera apuana, stavolta guidata da Gino Marabotti: la finale li vede prevalere sui padroni di casa del Follonica per 2 a 1. L'anno seguente altro exploit: «Alle finali di Coppa Italia giovanile il Forte dei Marmi [...] qualifica due squadre (Allievi e Primavera), entrambe guidate da Alessandro Barsi, che si aggiudicano altrettanti trofei.»⁴³ E, a coronare la stagione storica del primo scudetto della prima squadra, nel 2014 sono giunti altri due prestigiosi titoli nazionali: l'Under 13, allenata da Pablo Cancela e Cesare Frediani, ha vinto il campionato nazionale, mentre l'Under 15, condotta da Alessandro Barsi, ha conquistato la Coppa Italia. I successi della prima squadra hanno costituito, senza dubbio, un incentivo al settore giovanile rossoblu, che ha

⁴¹ Cfr. Giulio Arnolieri, *op. cit.*, p. 37.

⁴² La rosa era composta da Bacci A., Santucci, Bresciani, Neri, Frediani, Vanalesta, Corfini, Della Pina, Franceschi, Benedetti, Mammini. Cfr. Giulio Arnolieri, *op. cit.*, p. 106.

⁴³ Cfr. Giulio Arnolieri, *10 anni di Hockey in Versilia a cavallo del secolo (1996 – 2006)*, Il Molo, Viareggio, 2006, p. 158.

visto moltiplicarsi il numero degli iscritti (è stata superata la soglia dei 150 giovani).



12. A sinistra, la formazione Under 13, campione d'Italia 2013-2014: A destra, la formazione Under 15, vincitrice della Coppa Italia 2013-2014.

L'Alimac ha adesso otto squadre impegnate nelle competizioni regionali e nazionali: Under 10, Under 13, Under 15, Under 16, Under 17, Under 20, serie B (ossia, le riserve della formazione titolare), prima squadra. Fondamentale per l'approccio alla disciplina è, poi, la scuola di avviamento e di MiniHockey, per ragazzi dai 4 ai 10 anni. In questo senso, per le famiglie i cui figli vogliono approcciarsi a questa disciplina, la società mette a disposizione, gratuitamente, l'attrezzatura necessaria e l'uso del Palazzetto. Una politica intelligente, quindi, tesa all'allargamento del bacino di utenza di appassionati e praticanti. Inoltre, con l'aiuto del GSO, si studiano eventi volti ad "esportare" il prodotto hockey su pista oltre i confini del comune: si pensi alla lodevole iniziativa "Io gioco a Hockey" svoltasi nella vicina Seravezza il 3 novembre 2013⁴⁴.

8.2 Talenti e campioni⁴⁵

Prima di affrontare il tema della creazione di un vivaio di qualità, è utile porci una domanda: nello sport i campioni sono veramente tutti talenti? La risposta, per molti inattesa, è no. Le statistiche dimostrano che i talenti capaci di diventare campioni sono una minoranza se paragonati agli atleti dotati di capacità genetiche

⁴⁴ L'evento è stato organizzato dall'Assessorato allo Sport del Comune di Seravezza e dall'Alimac Forte dei Marmi, con la collaborazione del GSO Hockey Forte e con il patrocinio della Provincia di Lucca. In Piazza Carducci a Seravezza, per tutto il pomeriggio diversi giovani atleti hanno dato luogo a unadimostrazione di come si gioca, poi c'è stata la possibilità di vedere il materiale di gioco e di pattinare provando a emulare i campioni della prima squadra.

⁴⁵ Il paragrafo prende spunto da Giambattista Massari, *La formazione tecnica del giovane atleta. Come scoprire e valorizzare il talento*, manoscritto inedito, 2014.

normali. Non solo: negli sport di squadra e di situazione in cui la componente tecnica è elevata, se la padronanza degli attrezzi è scarsa, emergono i campioni – talenti e si riduce la componente addestrativa. Dobbiamo a questo punto recuperare le definizioni di capacità e abilità.

Le capacità sono le qualità, in genere, genetiche che alcune persone possiedono: ad esempio, la memoria, l'estro e la fantasia, la determinazione, la volitività, l'agonismo ecc., mentre a livello fisico, per l'hockey su pista, le fibre bianche, la rapidità, l'esplosività, l'accelerazione ecc.

Le abilità sono le qualità acquisibili con l'allenamento, l'adattamento e il condizionamento; si tratta, perciò, di qualcosa in più che si somma alle proprie capacità genetiche. Le abilità sono migliorabili fino al 100% e rappresentano l'autentico banco di prova per un atleta. Anche le capacità genetiche possono migliorare o decadere in base al proprio stile di vita, alle privazioni, ai traumi subiti, all'ambiente più o meno motivante.

L'hockey su pista è la disciplina di squadra e di situazione che assegna all'allenamento e alla formazione di qualità il massimo valore aggiunto: senza una costante applicazione, i talenti del rotellismo decadono in maniera inesorabile, in tempi piuttosto rapidi. Spetta all'allenatore il compito di eseguire una vigilanza diurna per implementare esercitazioni sempre incentivanti per gli atleti, fin dalla giovane età, per non far abbassare la motivazione, l'entusiasmo e la qualità nel lavoro del singolo, così come del gruppo. Lo sport si fonda sul metodo ed il successo individuale – o collettivo - è questione di metodo, a partire dai vivai.

Ne consegue che il talento va forgiato e temprato giorno dopo giorno rispettando regole e stili di vita. Alcuni fattori accomunano il talento per tutte le discipline. Questi sono la fame di successo, il carattere, la forza di volontà, la determinazione: tali capacità, in primis psichiche, consentono un lavoro sempre deciso, periodico, preciso. Una delle massime di ogni giovane atleta dovrebbe essere “non accontentarsi mai”, pretendendo sempre di più dal proprio corpo e dalla propria mente. È quindi, quell'atteggiamento determinato, tenace, estroso, coraggioso, entusiasta, ma anche umile, volitivo, capace di superare gli ostacoli e i momenti critici della vita, che costituisce la qualità di base del giovane talento avviatosi a diventare un campione.

8.3 La funzione strategica del vivaio

Il vivaio costituisce la base di ogni società hockeistica che voglia impostare un lavoro di qualità, per poi raccoglierne i frutti in termini di affermazioni sportive. Esso risponde all'esigenza di radicarsi sul territorio, stringere un legame con la comunità che lo anima, ma, soprattutto, alla necessità di gettare le fondamenta tecniche indispensabili per creare una struttura portante costituita da buoni elementi capaci di inserirsi nella prima squadra, senza gravare sul bilancio societario. In uno sport complesso come l'hockey su pista, dove l'uso degli attrezzi e i tempi rapidissimi di esecuzione rendono il fattore tecnico imprescindibile, avere atleti in grado di padroneggiare i fondamentali è assolutamente essenziale.

Come si costruisce, perciò, un vivaio di successo, prima qualitativo, e, di conseguenza, poi, sul piano dei titoli sportivi conquistati? La prima risorsa è infondere all'organizzazione del settore giovanile una corretta e seria cultura del lavoro. Questa va interpretata non soltanto dal mero punto di vista quantitativo, bensì, in primo luogo, da quello qualitativo (tecnica e abilità individuali), cercando di capire in tempi ristretti dove intervenire per migliorare le carenze individuali e potenziare le qualità naturali, il tutto in relazione all'età dei giocatori. Questo richiede passione, studio, professionalità: in una parola, allenatori del settore giovanile estremamente competenti. Si ricordi (vedi capitoli 3 e 4) che la tipologia planimetrica dell'hockey a rotelle e la presenza degli attrezzi fa sì che talenti si nasce, ma campioni lo si diventa solo attraverso una formazione costante e richiami tecnici precisi, ripetuti nel tempo.

Per raggiungere tali obiettivi, si deve partire dall'addestramento delle tecniche e delle abilità, nella fascia di età evolutiva (7 – 15 anni). E qui entra in gioco la figura chiave dell'allenatore, nonché della società, che decide il proprio organigramma e come investire nel vivaio. La domanda che dobbiamo porci è la seguente: quanti sono gli allenatori del settore giovanile che hanno le competenze umane, tecniche, psicologiche necessarie per trasmettere i segreti dei fondamentali tecnici, la scomposizione dei medesimi, e per differenziare le metodologie di insegnamento per fasce d'età? Seguendo il ragionamento di Gianni Massari, si deve concludere che sono «pochi gli allenatori del vivaio che curano appieno i fondamentali e che sanno scomporre i vari gesti e movimenti di base, correggere

ogni singola fase e ricomporla correttamente nell'unico gesto tecnico».⁴⁶ La dimostrazione *a contrario* della bontà della sua affermazione è data dal fatto che in serie A1 vi sono atleti ultraquarantenni che ancora calcano le piste con successo: ciò è dovuto non solamente alle loro virtù atletiche e professionali, ma pure, in molti casi, alla mancanza di ricambi alla loro altezza.

Questo non è certo il caso dell'Alimac, dove gli allenatori delle squadre giovanili sono giocatori di comprovata esperienza, titolari della prima squadra (Roberto Crudeli, Pablo Cancela) o ex giocatori di ottimo livello (Alessandro Barsi, Cesare Frediani) che conoscono perfettamente l'arte di inculcare i fondamentali tecnici e la psicologia di un gruppo: i risultati raggiunti ne sono la testimonianza lampante, anche per gli apporti alla prima squadra (pensiamo all'attaccante Alessandro Verona). Ma in tante altre realtà quanti allenatori del vivaio hanno la pazienza di addestrare un giovane per molti anni e, soprattutto, quante società lo aiutano a farlo? Purtroppo, il livello medio degli allenatori italiani del settore giovanile non è ancora all'altezza della nostra tradizione. Spesso chi ha in mano la formazione delle nuove leve è un allenatore, per così dire, "improvvisato": genitori, guardiani dell'impianto oppure i meccanici. L'Alimac è, sotto questo punto di vista, una società modello sia sul piano della qualità dei tecnici del vivaio, sia su quello della competenza dei quadri dirigenti (si ricordi che il Dg Walter Luisi ha una pluridecennale esperienza come giocatore e allenatore, così come il Ds Simone Mattugini è stato un valido giocatore di A1, tra gli anni Novanta e il Duemila).

L'Italia rotellistica sta adesso uscendo da un periodo buio di circa venti anni⁴⁷ nel quale il numero di atleti dalla caratura internazionale era calato drasticamente, in comparazione al quindicennio 1977 – 1993.⁴⁸ I dati statistici rispecchiano una verità incontrovertibile: non è la fortuna che permette di far sbocciare i talenti, ma

⁴⁶ Cfr. Giambattista Massari, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 1ª parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 8, 30/04/2011, p. 8

⁴⁷ Alla conquista del titolo europeo dei Senior (luglio 2014) si è aggiunta l'affermazione continentale della formazione Under 17, che ha superato al golden gol la Spagna (1 a 0) il 30 agosto scorso a Gujan Mestras, Francia. Era dall'edizione di Viareggio del 1992 che l'alloro europeo non incoronava i giovani azzurri.

⁴⁸ «dal 1977 al 1993, sono stati individuati, addestrati e modellati ben oltre 120 talenti, dei quali almeno 90 sono diventati campioni d'Europa e del Mondo. Basti considerare che nei soli europei Juniores vinti (n. 9), con squadre sempre diverse [tralasciando le medaglie d'argento ottenute, che dovrebbero essere altresì prese in considerazione], si sono avvicendati ben 65 giocatori, divenuti Campioni d'Europa.» Cfr. Giambattista Massari, *Miglioramento dei vivai ... cit.*, p. 9.

essi vanno formati e coltivati a partire dai vivai. È con la formazione incessante nei primi anni di pratica della disciplina, con un addestramento mirato, curato nel particolare, ripetuto almeno per 5 – 10 anni che i talenti maturano in giocatori di prima fascia. E, al posto d'onore delle qualità da sviluppare, ogni allenatore delle squadre giovanili dovrebbe porre l'addestramento e la formazione dell'estro. Nel suo significato specifico esso è fantasia improvvisa, ma, in un'accezione più vasta, coinvolge le qualità migliori dell'hockeyista: rapidità, abilità, destrezza, inganno, reattività, velocità, elasticità, agilità, dribbling, potenza, padronanza della palla e del mezzo meccanico (pattini).

La genetica può favorire un giovanissimo atleta, tuttavia se esso non viene formato e preservato con esercizi peculiari, quei vantaggi impoveriranno in tempi piuttosto brevi. Il bravo allenatore parte, dunque, dal potenziamento delle abilità e della destrezza che consentano all'atleta di scoprire le doti di estro e pian piano migliorarle. Del resto, la stessa parola "addestramento" contiene in sé il concetto di formazione dell'estro. È da evitare il rischio di imbrigliare il giovane, a partire dalla categoria Under 13, nella ragnatela degli schemi, di imprigionarlo nella camicia di forza della tattica, di tarparne l'estro con l'obbligo di limitarsi ai compiti assegnatigli, evitando, laddove, invece, sarebbero opportune, giocate individuali, anche nell'1 contro 1 o nella situazione semplice di un giocatore davanti al portiere. Non è un caso perciò che i giocatori di scuola spagnola o argentina presentino, mediamente, un tasso di estro superiore ai nostri; in generale, essi comunque rivelano altre carenze sul piano tecnico quali la postura, i fondamentali del pattinaggio talvolta approssimativi, l'errata impugnatura della stecca e così via. Questo, ovviamente non significa che le abilità collettive, gli schemi, la tattica non siano importanti già nel vivaio: il ragionamento precedente serve a sottolineare come senza delle basi esemplari di pattinaggio e di controllo della stecca e della pallina, e senza lo sviluppo dell'estro, il futuro hockeyista risulterà limitato nell'applicazione delle proprie potenzialità.

Infine, specialmente per la leva di avviamento (Minihockey) e Under 10, l'allenamento servirà anche per intraprendere un percorso di sviluppo dell'autonomia operativa e iniziare a comprendere e a gestire la risoluzione dei problemi che si verificano prima e dopo un incontro, quelli di relazione con i compagni e con gli avversari. La bravura dell'allenatore consisterà anche e

soprattutto, a questo livello di età, nello svolgere il suo compito e nel perseguire tali scopi suscitando e alimentando il divertimento dei ragazzi. Il lato ludico – giocoso è, infatti, irrinunciabile per evitare la noia e il rigetto durante le esercitazioni utili a potenziare le qualità succitate. L'estro, il carattere, la personalità del futuro campione hanno le proprie radici nei primi anni di pratica della disciplina, dove, senza pressioni esterne, il “giocatorino” si forgia, inizia a prevedere lo sviluppo delle azioni, interpreta le situazioni di gioco, familiarizza con i rudimenti della tattica. L'esperienza e i successi del passato insegnano, però, come queste qualità debbano considerarsi un frutto scaturito da solidissime basi tecniche di pattinaggio e di controllo degli attrezzi.

8.4 La formazione per fasce di età

La maturazione delle abilità tecniche e la cura dei fondamentali è un tema che gli allenatori del settore giovanile non devono trascurare nel corso degli anni e dei vari passaggi alle categorie superiori. Se non esercitata correttamente e con costanza, la tecnica di base degrada, si depaupera e, in modo lento, tende a svanire: serve, quindi, un richiamo costante del gesto, ricordando come i movimenti rapidi – cardine della disciplina – si degradino in un lasso di tempo ristretto e vadano perciò esercitati e richiamati di più. Non è raro vedere che giocatori, anche di serie A1, presentino carenze tecniche che, con un esercizio costante, possano essere, se non proprio cancellate, almeno limitate.

Gli allenatori, di qualsiasi grado, devono essere capaci di individuare le lacune tecniche nell'atleta e intervenire con tempestività. Solo investendo maggiori risorse economiche ed umane nei tecnici dei vivai potremo fare sì che il rotellismo italiano ritorni ai livelli di un tempo. Risparmiare qualche migliaio di euro per ritrovarsi con dei “conduttori di gruppo” invece di allenatori preparati vuol dire precludere un futuro brillante agli atleti, alla società e, su larga scala, a tutto il movimento. Qualificare i tecnici dei settori giovanili: è questa la missione che il presidente della FIHP Sabatino Aracu ha affidato a Gianni Massari, che dal 2011 dirige la Scuola Italiana di Hockey su Pista (SIPAR) con il compito di formare proprio i nuovi allenatori di 1°, 2° e 3° livello nella penisola. Occorre far leva sulle società affinché investano di più sui tecnici dei settori giovanili; creare una cultura migliore negli allenatori dei vivai, i quali curino al massimo i

fondamentali, le abilità, l'estro; stimolare gli stessi soggetti a dedicare un tempo adeguato all'esercitazione e al richiamo dei fondamentali e delle abilità collettive, anche, nel caso dei tecnici delle prime squadre, con i giocatori che siano entrati nella piena maturità, poiché, seppur più ardua risulti la correzione dei difetti, essa produce sempre dei miglioramenti.

La pianificazione e la distribuzione di programmi di addestramento diversificati devono tenere presenti innanzitutto le fasce di età, ma, allo stesso modo, considerare le caratteristiche fisiche, le abilità tecniche raggiunte, accostandole alle esercitazioni del gruppo – squadra. Il punto di partenza per un bambino che, tra i 3 e i 5 anni, si avvicini all'hockey su pista è dato dal pattinaggio e, quasi in contemporanea, dal controllo e dalla conduzione della pallina, coniugato a un sano divertimento.

Alessandro Barsi, responsabile della leva di avviamento e allenatore dell'Under 15 Forte dei Marmi, ha dichiarato⁴⁹ che, indipendentemente dall'età, che generalmente varia dai 5 ai 10 anni, i primi approcci dei responsabili del Minihockey sono di conoscenza del bimbo. Innanzitutto, si vuole infondergli fiducia perché l'attrezzo-pattino ai piedi cambia totalmente lo schema motorio del bambino: egli non è sicuro, dunque cerca un appoggio, generalmente la balaustra. È compito dell'istruttore staccarlo da questa, dandogli sicurezza, mettendo le braccia tese sotto le sue, in modo che si senta protetto quando perderà l'equilibrio.

Dopo una prima fase che, di solito, dura qualche settimana (gli incontri si svolgono due giorni a settimana) iniziano a pattinare da soli. A questo punto i giochi più comuni sono “acchiappino”, “libera tutti”, “la coda”: comunque, tutti giochi dove il pattinaggio, i cambi di senso e di direzione siano i più sollecitati. Mano a mano che i bambini diventano ancora più bravi, vengono loro proposti il pattinaggio all'indietro e dei giochi di coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale, con giochi di passaggio di palline o il palleggio. Lo scopo è arrivare a far percepire al bambino il pattino come la prosecuzione delle gambe; il risultato nella mente del giovane è che tutto si può fare, anche con i pattini ai piedi. Quando i piccoli sono ancora più padroni dell'attrezzo-pattino, iniziamo giochi di socializzazione con i bambini divisi in squadre dove eseguono dei percorsi a staffetta. Nei percorsi ci sono ostacoli da saltare, rotolare, passare sotto, e così via.

⁴⁹ Intervista rilasciata in data 26 agosto 2014.

Risulta chiaro come la prima parte della scuola Minihockey sia dedicata all'insegnamento del pattinaggio puro e semplice, senza forzare il ragazzo verso la scelta dell'hockey, cosa che Barsi e il suo team, ovviamente, si augurano che accada, perché imparare a pattinare è comunque un arricchimento motorio del bambino. Egli se lo ritroverà, anche decidesse di dedicarsi ad altri sport. Se il bambino decide di continuare con l'hockey su pista, vengono proposti giochi impugnando la stecca, perché, con un altro attrezzo in mano, cambiano gli equilibri e la postura. Tuttavia se la persona ha svolto una buona prima fase di avviamento al pattinaggio, il suo apprendimento risulterà molto più agevole.

In un secondo tempo si comincia a perfezionare il palleggio e la frontalità, attraverso giochi di 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3, in spazi piuttosto ristretti, allo scopo di dare importanza all'intesa con i compagni e alla comunicazione non verbale. Sarebbe opportuno considerare sempre la possibilità di accoppiare, nei giochi suddetti, bambini dello stesso livello tecnico, per evitare la penalizzazione di quelli con maggiore carenze. A titolo esemplificativo, riportiamo una tabella dove sono descritte, per fasce di età, alcune linee guida predisposte da Gianni Massari per una formazione adeguata dei giovani hockeyisti⁵⁰.

Tabella 5. Metodologie di allenamento per fasce di età

<p>Fascia d'età 4-7 anni</p> <p>Scuola di avviamento Minihockey</p>	<p>Obiettivi: sviluppo della autonomia del bambino attraverso il gioco ed il divertimento e piccole correzioni sui fondamentali tecnici.</p> <p>Coinvolgimento dei bimbi dal punto di vista relazionale con gli altri e con l'ambiente.</p>
<p>Fascia d'età 7-10 anni</p> <p>Under 10</p>	<p>Obiettivi: miglioramento della autonomia di gioco del bimbo, sempre attraverso il divertimento (gioco) e correzioni incisive sui fondamentali tecnici (specie postura, impugnatura bastone pattinaggio).</p>

⁵⁰ Cfr. Giambattista Massari, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 2ª parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 9, 14/05/2011, p. 9.

	Coinvolgimento dei bimbi dal punto di vista relazionale con gli altri e con l'ambiente.
Fascia d'età 10-13 anni Under 13	Obiettivi: ulteriore miglioramento della autonomia di gioco del bimbo, sviluppando estro e dribbling, sempre attraverso il divertimento, con correzioni incisive sui fondamentali tecnici e sulle abilità di coppia. Adattamento all'agonismo ed alle situazioni di contrasto del gioco.
Fascia d'età 13-15 anni Under 15	Obiettivi: parcellizzazione dei fondamentali tecnici e periodico controllo degli stessi, considerando sempre il divertimento, l'autonomia e la capacità di gioco. Interventi decisi ed imprescindibili sulla qualità dei fondamentali e sulle abilità collettive; sviluppo, verifica e correzione delle qualità agonistiche; approccio tecnico e tattico dei fondamentali di attacco e di difesa;
Fascia d'età 15-18 anni Under 17	Obiettivi: scomposizione dei fondamentali tecnici e delle abilità e correzione delle sottofasi tecniche. Periodico controllo dei vari gesti e movimenti; addestramento/modellamento dei fondamentali tattici. Sviluppo delle abilità collettive di gioco (contrè, uomo sponda, dai e taglia, dai e vela, dai e segui, dai ed entra, movimenti senza la palla, ecc.). Sviluppo, verifica e correzione delle capacità agonistiche. Approccio tecnico e tattico dei fondamentali di attacco e di difesa e dei principi fondamentali di tali situazioni di gioco.

È di assoluta importanza che sia applicato, ad ogni fascia, il principio dello *screening*: soltanto con controlli rigorosi, ravvicinati e costanti nel tempo

l'allenatore si troverà davanti allo stato dei fatti, e, di conseguenza, potrà intervenire efficacemente con gli adeguati correttivi.

Parimenti importante è limitare, o sarebbe meglio dire, neutralizzare l'influenza dei genitori, specie nell'età evolutiva (cioè fino ai 13 – 14 anni). La presenza dei familiari agli allenamenti penalizza lo sviluppo armonico dell'autonomia del minore, così come può costituire un ostacolo all'azione dell'allenatore. Spetta in prima istanza alla società a intervenire in maniera decisa per regolamentare e limitare tali ingerenze.

8.5 Postura e bastone per i giovani hockeyisti

Una questione cruciale per un allenatore del settore giovanile è quella se sia corretto o meno scegliere la lunghezza del bastone in base all'altezza e all'età del bambino, allo scopo di produrre la migliore coordinazione motoria possibile nell'atleta. La questione è dirimente, specie nella fascia di età tra i 4 e gli 8 anni. È bene rimarcare subito che, a parte l'esecuzione del tiro battuto (vedi capitolo 4), il bastone debba essere impugnato con le mani ravvicinate: in questo modo si ottiene una capacità superiore di gestione della pallina e si incrementano la coordinazione motoria, la bilateralità e la simmetrizzazione. Il corpo rimane così il più possibile in asse, e l'hockeyista offre una prestazione superiore.

Ne derivano, quindi, i seguenti principi posturali (da applicarsi sempre, a parte il tiro battuto) da eseguire in fase di palleggio:

- a) il bastone va impugnato con le mani ravvicinate;
- b) il busto eretto;
- c) le gambe devono essere flesse;

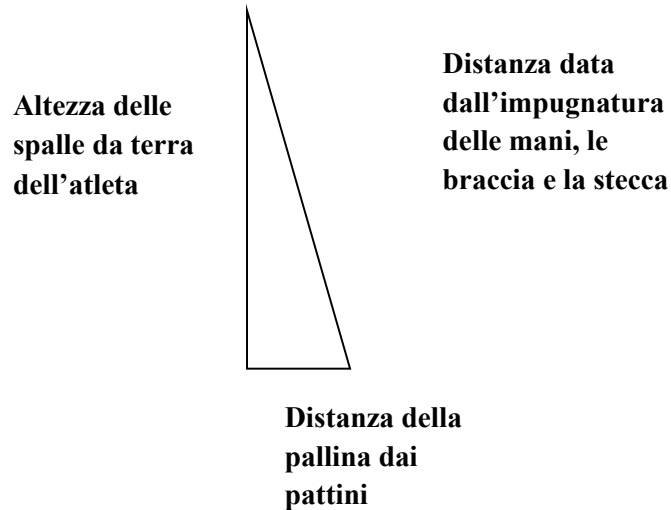
d) la testa alta, in modo tale che l'atleta veda, ma non guardi, la pallina insieme ai compagni, agli avversari e agli spazi della pista.

Per decidere quale tipo di bastone sia più adatto, dobbiamo considerare che, partendo dall'impugnatura delle mani, le braccia e la stecca formano l'ipotenusa di un triangolo rettangolo, i cui cateti sono dati dall'altezza delle spalle del giocatore e (per la base) dalla distanza della pallina dai pattini.

La base di codesto triangolo assume una lunghezza standard – dai 30 ai 50 cm – poiché distanze minori o superiori renderebbero il controllo della pallina meno efficace. Ecco, allora, che la discriminante tra bastone corto o lungo diventa

l'altezza delle spalle da terra e la lunghezza delle braccia, mantenendo sempre un'impugnatura a mani ravvicinate.

13. Criterio di misurazione-scelta del bastone ideale



Applichiamo questo criterio a un giocatore di otto anni⁵¹ che presenti queste caratteristiche: altezza testa 139 cm; altezza spalle 112 cm; lunghezza braccia – mani 50 cm. Come base consideriamo, nell'ipotesi A la distanza di 50 cm, nell'ipotesi B quella di 30 cm, in base al ragionamento precedente.

Ipotesi A: cateto altezza: altezza spalle 112 cm + 15 cm ca. dell'altezza dei pattini e dello scarponcino = 127 cm; cateto base: 50 cm; ipotenusa pari a 137 cm ca.

Ipotesi B: cateto altezza: 127 cm; cateto base: 30 cm; ipotenusa pari a 131 cm ca.

Considerando che il bastone ha una lunghezza di 105 cm ai quali vanno sottratti i 20 cm dell'impugnatura a mani ravvicinate, avremo una lunghezza di 85 cm, ai quali dovremo aggiungere i 50 cm della lunghezza braccia – mani.

Dunque, nell'ipotesi A, con una pallina a 50 cm, il ragazzo si trova nella condizione quasi ottimale (135 cm rispetto all'ipotenusa ideale di 137 cm); nell'ipotesi B si riscontrano 4 cm ca di differenza in più (135 cm rispetto all'ipotenusa ideale di 131 cm). Vi è, tuttavia, un ulteriore dato da vagliare: i calcoli effettuati sono stati stimati pensando a un atleta con le gambe diritte, ma il

⁵¹ Cfr. Giambattista Massari, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 3ª parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 10, 04/06/2011, p. 9.

piegamento delle gambe è un requisito indispensabile per la postura, per la forza elastica e destreggiante. In questa disciplina non è possibile che un hockeyista pattini con le gambe tese e rigide, poiché ciò sarebbe di nocimento all'efficacia e all'efficienza della prestazione.

Pertanto, poiché le ipotesi innanzi dette sono state calcolate a gambe diritte c'è da rilevare che deve essere previsto, pure, il piegamento delle gambe che potrebbe portare l'altezza (calcolata dalle spalle) da cm. 127 a cm. 110 con una relativa ipotenusata a cm. 121 nella ipotesi a) e cm. 114 nella ipotesi b); per cui, con un bastone normale, il piccolo atleta deve adattarsi, in maniera anomala, per salvaguardare la postura, l'ergonomia, la coordinazione motoria, la simmetria, la bilateralità e soprattutto l'efficacia e l'efficienza dei gesti e movimenti, ivi compresa la protezione della palla (che diminuisce con l'allontanamento della stessa dal corpo). Ecco che il ragazzo di otto anni del nostro esempio non ha avuto difficoltà a palleggiare con il bastone regolamentare e la pallina a 50 cm di distanza, mentre con quest'ultima più vicina ha dovuto impiegare il bastone più corto.

Dalle esperienze sul campo è possibile, infine, ricavare una regola generale: nella fascia di età tra i 4 e gli 8 anni (tranne qualche eccezione) è opportuno l'uso del bastone più corto, successivamente, con la crescita e lo sviluppo delle capacità fisiche e delle abilità, si può introdurre l'uso di un bastone sempre più lungo, fino a quello regolamentare. Un impiego precoce del bastone lungo porta l'hockeyista ad adottare un'impugnatura a mani larghe o una posizione più corta con la mano predominante; per palleggiare il ragazzo porterebbe la parte alta della stecca a contatto con lo stomaco. Il tecnico del vivaio dovrà spiegare opportunamente al piccolo giocatore la ragione che determina la scelta della stecca corta, al fine di evitare il disagio psicologico che potrebbe scaturire da un senso di inferiorità inconscia nel confronto con i giocatori più grandi, dotati dell'attrezzo regolamentare. In questo campo è essenziale allontanare condizioni di emotività negative e fattori demotivanti.

In alcuni casi, anche i Senior trovano ostacoli da superare: i fratelli Michielon, campioni e pilastri del Novara e della Nazionale negli anni Novanta, dotati di un fisico e di una statura imponente, avrebbero necessitato di un bastone più lungo per raggiungere la migliore postura e coordinazione motoria, tuttavia,

come esaminato nel cap. 2, le dimensioni del bastone sono regolamentari e inderogabili. Perciò essi hanno dovuto superare quell'ostacolo adottando una postura con un piegamento più marcato degli arti inferiori e con il busto più inclinato in avanti.



**14. Posizione base -
Vista frontale**



15. Posizione base - Vista frontale
Si noti il triangolo rettangolo, con i cateti formati dall'altezza del bambino (spalle) e dalla distanza della palla dai pattini; l'ipotenusa è costituita dalle braccia con la stecca.

8.6 Gli esercizi di addestramento

Fatto salvo il principio che l'allenamento dei giovani del vivaio viene svolto presso l'impianto a disposizione della società, e che esso dovrebbe essere dotato, nell'ipotesi ottimale, di un "pistino" (dalle dimensioni di 50 – 80 mq), dove, in spazi ristretti, si possano migliorare il trattamento della palla, la finta e il dribbling, l'hockeyista può esercitarsi anche a casa o in uno spazio quale un box auto. Infatti, dato l'elevato tasso tecnico di questa disciplina, gli esercizi necessitano di un numero altissimo di ripetizioni, che risulta impossibile effettuarle in una classica seduta di allenamento. Il giovane hockeyista ha così l'opportunità di curare, sempre seguendo un programma predisposto dal tecnico, la postura, la coordinazione motoria, la bilateralità e la precisione, allo stesso modo delle capacità condizionali. Massari spiega come l'attivazione motoria specifica per l'hockey possa e debba essere attuata anche distesi nel letto, da

seduti, oppure appena scesi e, poi, in spazi liberi. L'attivazione motoria nel letto finalizzata all'ultraspecializzazione ha fatto parte di una preparazione specifica (durante i raduni delle Nazionali e nei diversi club allenati), indirizzata in primis a coloro che avevano carenze su alcuni gesti propri dell'hockey.

A livello pratico e operativo, Massari suggerisce delle batterie di esercitazioni senza e con attrezzi, tutte aventi lo scopo di migliorare la tecnica, le abilità e le capacità del giovane hockeista⁵².

Tabella 6. Esercitazioni per hockeisti

<p>Esercitazioni tecniche e fisiche con scarpe da ginnastica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adattamento spartineve avanti con piegamento gambe e piedi convergenti vicino tavolo - adattamento in 1/2 cristiania alternata vicino tavolo - cosacca/scimmia/accovacciata 5/15" - spaccata sagittale alternata 15"+15" (anche su gradoni) - camminata a cosacca (15") - 2' potenziamento piedi/caviglie gradino - 5' di funicella ad 1 e 2 piedi - skip - scalciata - step su gradino - potenziamento polsi sedia (per tiri accompagnati) - passeggiata a papera (per migliorare il passo spinta) - funicella in accovacciata.
<p>Esercitazioni tecniche con solo bastone</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flottaggio (movimento del bastone in avanti alternato con 1 affondo: 2+1) con piegamento gambe e busto eretto in posizione di spartineve avanti o in 1/2 cristiania in affondo con piede dx (destro) e sn

⁵² Le tabelle qui riportate riproducono fedelmente gli esercizi consigliati in Giambattista Massari, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 4^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 11, 21/06/2011, p. 9.

	<p>(sinistro) in avanti</p> <ul style="list-style-type: none"> – finte di tiro ripetuto, di piatto (ovvero lato esterno della stecca) e di interno (10/15 ripetute) – torsione busto e finte di tiro spazzato di piatto e di interno con mani ravvicinate - potenziamento isometrico polsi/pettorali con spinta bastone sul muro – cambio mano bastone in avanti e da dietro con flessioni gambe (atteggiamenti difensivi) – adattamento tiri a volo alternati (piatto/interno) su pungiball.
<p>Esercitazioni tecniche con bastone e pallina</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Farfalla (predisposizione di piccoli ostacoli a forma di farfalla) con 2 mani e con 1 mano – fiocchi fr (frontali) e lx (laterali) con 1 e 2 mani – fette melone lx (laterale) con 1 mano – palla accarezzata fr e lx - palleggio ad ancora (ad ombrello rovesciato) con finta tiro accompagnato frontale e finta passaggio lx - le 5 pietre ravvicinate per triplo/quadruplo palleggio stretto frontale (30/40 cm.) e finta tiro accompagnato - “L” (alza e schiaccia) frontale e laterale dx e sn - finta tiro accompagnato frontale da vicino piede con finta polso in avanti e ritardo tiro - finta tiro battuto ed atteso (bastone in sospensione) e palla accarezzata – idem prec. con finta passaggio – idem prec. con gancio allungato con 1 mano e contro gancio all’indietro con recupero 2 mani - doppio palleggio lungo e finta tiro battuto con palla accarezzata – adattamento tiri a cucchiaio (farlo anche sul muro

	<p>box)</p> <ul style="list-style-type: none"> - adattamento tiri spazzati di 1[^] con palleggio alternato dietro corpo - “V” sottogamba con ripresa palla - tiri su muro box in torsione busto (di piatto e di interno) - appoggiare la spalla al muro per l’adattamento eretto del busto con la flessione delle gambe e fiocco mani unite ed 1 mano - finte di tiro ripetuto di interno e di piatto e palla accarezzata finale - finte di tiro ritardato e palla accarezzata, con finta passaggio in palleggio lungo - finte di spalla, di testa e con il busto (possibilmente davanti ad uno specchio) - passaggi di prima alternati sul muro box (anche per miglioramento tenuta bastone) - tiri di prima sul muro box in torsione busto in palla spazzata - adattamento tiri a volo alternati (palla appesa) - palleggio due mani alternato dietro al corpo (per adattamento tiri spazzati) - gancio o controgancio in palla accarezzata finale e tiro accompagnato immediato.
<p>Esercitazioni tecniche con soli bastoni e pattini</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Funicella (anche in accovacciata) - skip – calciata – balzi - skizzate simulate tipo 6bdx>6adx>6asn>6bsn (posizioni tipiche dell’area di rigore - 6bdx e 6bsn al lato del portiere [2mt. ed a 2 mt. dalla linea bassa di rigore] e 6adx e 6asn, in linea con le poss. basse ma posizionate sulla linea alta di rigore) ad incrocio

	<ul style="list-style-type: none"> - skizzate difensive in 1/2 cristiana con cambio mano bastone – skizzate in attacco con 2 mani ravvicinate – skizzate in ricerca palla in spartineve in avanti e ritorno in serpentina indietro e spartineve indietro – scrollamento avversari in triplice movimento – forbice piatta e lunga – rientri difensivi in serpentina all’indietro – passeggiata a papera per miglioramento passo spinta – passo incollato (tipo serpentina alternata verso destra e verso sinistra con le 8 ruote sempre attaccate sul pavimento).
<p>Esercitazioni tecniche con bastone – pallina – pattini</p>	<ul style="list-style-type: none"> – attacchi e ritorni con scatti brevi e in gancio/controgancio – inversioni e contro inversioni brevi e lunghe 1/3 mt. – le 5 pietre larghe (con le variabili previste) – idem preced. con le 5 pietre strette - trottole di piatto e di interno con 1 o 2 mani - slalom con finte tiro centrale e lx - idem preced. stessa disposizione birilli e con ganci e controgancio a rientrare (cambi direzione) e rapido rientro difensivo – tunnel a se stesso continuato – doppio palleggio e tiro battuto di piatto con palla portata di piatto – con barriera di 30 cm. effettuare pallonetti e saltelli piedi uniti e ecc.

8.07 Alleniamo i giovani all'estro⁵³

Dopo i successi ottenuti nella storica epoca 1977/1997, contraddistinti da una qualità tecnica eccellente dei giocatori delle nostre nazionali, con una incoerente e rapida progressione, il training della maggior parte degli hockeisti si è arricchito di mezzi e metodologie per la preparazione cosiddetta atletica a scapito e danno di quella tecnica, di destrezza, indispensabile per migliorare il controllo, la guida ed il dominio della pallina.

Una simile concezione ha creato danni e carenze irreparabili soprattutto nelle fasce giovanili, tant'è che per oltre quindici anni i risultati ottenuti dalle Nazionali italiane sono stati oltremodo deludenti, rispetto al passato⁵⁴, quando una medaglia di bronzo o addirittura l'argento rappresentavano una sconfitta.

Una efficace strategia di allenamento dovrebbe invece prevedere, proprio nelle fasce giovanili una più elevata quantità di addestramento con la palla, sia individuale e sia collettivo, rispetto a quello atletico ed anche tattico.

Padroneggiare ed avere il possesso della sfera, dettando maggiormente i tempi di gioco, ponendo in una soccombenza psicologica gli avversari era e rimane il metodo più efficace del successo.

D'altronde quando parliamo di gesti e movimenti tecnici con palla e senza non dobbiamo dimenticare che per arricchire il bagaglio di esperienze e migliorare le abilità e la destrezza sarebbero necessarie migliaia di ripetizioni (oltre 10.000 per ogni gesto tecnico, come già in precedenza affermato da Massari), controllandone nel tempo i miglioramenti ed eventualmente il degrado (specie per quei gesti rapidi e complessi).

Tale principio parte anche dalla considerazione che nell'atleta, in generale, lo stimolo semplice (genetico) è poco migliorabile in termini di rapidità, accelerazione e velocità, mentre quello complesso ha elevati margini di miglioramento. E' nella giovane età che si apprendono più facilmente e stabilmente queste qualità. A tal fine si evidenzia che nell'hockey su pista non è

⁵³ Riportiamo fedelmente il manoscritto inedito di Giambattista Massari, *Alleniamo i giovani all'estro, alla finta, al dribbling, alla capacità agonistica e di gioco - 2014*.

⁵⁴ Nei 16 anni di Campionati Europei Juniores dal 1977 al 1992 la Nazionale Italiana con Massari C.T. ha vinto ben 9 titoli, 4 medaglie d'argento ed 3 di bronzo – successi impossibili ma ottenuti.

necessario avere dei talenti per avere grandi risultati, ma che sarebbe sufficiente avere dei giovani, determinati, con una grande capacità di ascolto e fame agonistica, per conquistare vittorie impensabili (vedere Cordovani intervista Massari libro dal Lago pag. ...). Se poi, oltre alle predette caratteristiche ci fosse anche il talento avente capacità innate di estro, rapidità, accelerazione, velocità, potremmo avere un campionissimo come lo è stato Stefano Dal Lago.

Tuttavia, l'attuale regola dei 5" nel superare la metà campo (introdotta negli ultimi anni), *impone anche di considerare maggiormente l'aspetto agonistico dell'uno contro uno, nella zona centrale del campo, per cui, ciò, determina una maggiore capacità di possesso palla e capacità agonistica (in situazione di antipressing) abbinata ad una rapidità gestuale, esplosività ed accelerazione* che proprio nella età giovanile più facilmente e stabilmente possono formarsi.

Si ribadisce ancora una volta che la regola dei 5" ha determinato una situazione tattica di pressing da parte dei giocatori della squadra non in possesso palla e di antipressing individuale e collettivo da parte di chi la possiede.

Bisogna quindi cambiare i contenuti della attività di apprendimento ed addestramento dei giovani, attraverso esercitazioni motivanti ed incentivanti per la acquisizione delle tante qualità indispensabili affinché il giovane possa contare sulla migliore autonomia di comportamento, creatività, inventiva, estro, fantasia: tutte abilità irrinunciabili per un giovane hockeista.

Ciò è possibile dando agli stessi giovani uno spazio di tempo ed una tipologia di esercitazioni per sviluppare tali caratteristiche.

Quindi, il motto per il futuro è: **ALLENIAMO I GIOVANI ALL'ESTRO** in situazioni e condizioni agonistiche e di gioco divertenti ma anche adeguatamente competitive tenendo conto delle varie fasce d'età.

8.08 Il Dribbling⁵⁶

L'allenamento all'estro, alla creatività, alla inventiva, alla fantasia, presuppone uno sviluppo naturale tecnico, tattico e fisico combinato (pattinaggio, trattamento

⁵⁶ Riportiamo fedelmente il manoscritto inedito di Giambattista Massari, "Il Dribbling" - 2014.

gesto tecnico della finta (“l’arte dell’inganno”): l’uno non può fare a meno dell’altro. Ovvero, il dribbling e la finta costituiscono insieme il gesto tecnico per eccellenza per il superamento diretto dell’avversario.

Il dribbling è un gesto innato o si può addestrare? La risposta è duplice: è innato ma si può addestrare.

E vedremo come, quando e perché. In ogni disciplina collettiva di situazione ciascuna azione di gioco penetrante nella difesa avversaria si traduce spesso nel gesto tecnico dell’1 contro 1, per cui, tale abilità va considerata non tanto come espressione individuale di gioco ma come principio fondamentale del gioco stesso, in una sorta di relazione e correlazione inscindibile tra il gioco individuale ed il gioco collettivo.

A tale principio deve aggiungersi che le regole della nostra disciplina non permettono il superamento dell’avversario in altezza (non oltre mt. 1,50), per cui gli unici modi per crearsi degli spazi o per superare i giocatori della squadra contraria sono costituiti dalle abilità collettive (triangolazioni, passaggi) e, soprattutto, dalla capacità di superare in maniera diretta l’avversario, effettuando alcuni gesti e movimenti tecnici di alta qualità che permettono tali giocate (finte di scatto e di passo, palleggi stretti e medi, rapidi ed intervallati, ganci e contro ganci, cambi di direzione e di senso di marcia, pallonetti, tunnel a se stessi e ad avversari, ecc.).

L’azione di cui si parla è identificata e definita con la parola “dribbling”, ovvero, quella qualità combinata di tecnica e di tattica che indica la capacità di sapersi destreggiare negli spazi ristretti, sui pattini, con il bastone e la pallina e che richiama gestualità particolari.

IL DRIBLING, quindi, è una combinazione tecnico-tattica con lo scopo di superare l'avversario mantenendo il possesso della pallina. Esso è costituito da qualità innate del giocatore, ma anche da quelle addestrate ed allenate: *mix di movimenti di finta e di inganno, di velocità e scatti brevi, di rapidità, di cambi stretti di direzione e di marcia*. E' ovvio che qualora l'atleta fosse dotato anche di fantasia, coraggio ed estro, oltreché di rapidità, esplosività, accelerazione e

velocità (qualità prevalentemente genetiche), accrescerebbe molto di più il potenziale della capacità di dribbling. Lo stesso gesto va iniziato quasi sempre con una finta di direzione accompagnata da una di palleggio o da un insieme di finte combinate tra loro, per sbilanciare l'avversario e crearsi dei varchi, il tutto con una rapidità, esplosività ed immediatezza istantanea.

E' più facile da attuare nei giocatori con baricentro basso, che abbiano buona stabilità e buon pattinaggio. Nell'hockey ha tempi di esecuzione molto brevi, intorno ad 1" e difficilmente supera i 2/3" a meno che non sia continuato, ripreso o riproposto (nel qual caso perde di efficacia. Insomma più è ristretto nei tempi e più è efficace.

Può essere effettuato con pattini fermi o in moto. Comunque si consiglia di tenere la pallina sempre in movimento, per non costituire un obiettivo fisso per l'avversario. Tuttavia, ci sono atleti dotati di straordinario palleggio e protezione di palla che preferiscono partire da fermo, per rendere più improvvisa, rapida e fulminea l'azione: quasi sempre questo tipo di atleta dotato di straordinario trattamento di palla preferisce guardare in faccia l'avversario e iniziare l'azione dopo averlo studiato.

Il termine “**dribbling**” sta quindi a significare la capacità e la abilità di un hockeista, (che tratta la palla sul mezzo meccanico), diretta a superare l'avversario, mediante rapidi, improvvisi ed ingannevoli spostamenti sui pattini in combinazione con il palleggio della palla, il tutto arricchito con finte e controfinte ripetute, effettuate con una o più parti del corpo e con le attrezzature mobili.

L'importante, tuttavia, non è tanto come fare il dribbling, bensì quando farlo e dove farlo. L'elemento individuale è parte del gioco, come lo è l'elemento collettivo. Il problema è quando inserire il primo nel secondo. Pertanto, non solo lettura della situazione (capacità di cogliere l'errore dell'avversario) ma anche abilità nel saperlo creare, sfruttare, trasformandolo in un vantaggio per la propria squadra.

Il dribbling quindi è un gesto tecnico che permette di superare uno o più avversari mantenendo il possesso della pallina, o effettuando un passaggio oppure un tiro o concludendo individualmente. È un **movimento di inganno intenzionale tutto in velocità**, con rapidi tocchi di palla e scatti brevi e repentini, imprevedibili ed imprevedibili.

Per effettuare un dribbling quindi è necessaria anche una associazione rapida tra fantasia, immediatezza gestuale, elasticità, destrezza, finta, senso del ritmo, coraggio, ecc., ovvero **estro**.

Dopo aver illustrato generalmente gli elementi essenziali per l'effettuazione del dribbling vediamo ora lo stesso gesto nelle varie specificità.

Il Dribbling e la preparazione tecnica della finta

Per effettuare bene il dribbling, come innanzi osservato, è opportuno quindi saper far bene le finte.

La finta può essere una qualità naturale di ogni giocatore ma può essere anche acquisita o migliorata con l'addestramento e la formazione.

Insegnare ad utilizzare la finta ai giovani di 9/10 anni rappresenta un momento di formazione tecnica e tattica molto importante.

La FINTA deve far parte del bagaglio tecnico di ogni giocatore. Con il continuo miglioramento delle abilità tecniche e la riduzione dei tempi in cui le azioni di gioco si sviluppano, i giocatori possono, attraverso azioni di FINTA, acquisire vantaggi temporali minimi per superare l'avversario.

Generalmente si utilizzano due modalità di finta: una sfrutta il ritardo di adattamento dell'avversario alla imprevedibilità manifestata: solitamente 60-120 ms. (finta tecnica). L'altra si basa sulla possibilità di ottenere un vantaggio attendendo, dopo l'esecuzione della finta, la reazione dell'avversario e riproponendo un'altra finta per aumentare il tempo di reazione dell'avversario (finta tattica).

Ai fini del dribbling, quindi, diremo che la **FINTA** è quel comportamento statico o dinamico, tecnico o tattico che stimola nell'avversario la tendenza a reagire in un modo atteso.

Inoltre, può essere intesa come quel tentativo intenzionale di trarre in inganno l'avversario per acquisire un vantaggio nel contesto competitivo.

Il dribbling è imprevedibilità e quindi la tecnica e la tattica della "finta" costituisce una base fondamentale per migliorare il dribbling. La Finta deve intendersi come la capacità di ingannare gli avversari sulle proprie intenzioni su ciò che si intende fare o per il miglior sviluppo del gioco e ciò sia con il corpo e sia con le varie attrezzature (pattini, bastone e pallina).

In una disciplina nella quale determinanti sono le partenze, le accelerazioni, la velocità, la scivolosità della pista, la forza d'inerzia, ecc. diventa fondamentale l'addestramento alla finta per sbilanciare gli avversari: finte di corpo, finte di testa, finte di spalla, finte di braccia, finte di corsa, finte di palleggio, completano tecnicamente il dribbling.

Insomma, si fa credere di andare da una parte e viceversa si va dall'altra sia con la palla sia con i pattini/corpo. Si sposta la palla da un lato ed improvvisamente la si porta dal lato opposto e così anche continuativamente, cambiando anche più volte direzione.

Il Dribbling e le caratteristiche fisiche

Spesso si è portati a considerare che ad attuare il dribbling siano i giocatori brevilinei, che hanno il vantaggio di accelerazioni maggiori con cambi di direzioni efficaci (anche per una maggiore capacità di frenata e di stabilità). Questa regola generale trova le sue eccezioni, in quanto anche i longilinei hanno altri vantaggi in relazione alla maggiore escursione gestuale e, quindi, alla capacità di portare la pallina a maggiore distanza dall'avversario, per cui, per ogni giocatore, vi sono i pro ed i contro per l'effettuazione corretta del gesto/movimento in questione. Tuttavia le caratteristiche fisiche del giocatore sono da considerarsi determinanti ai fini della effettuazione di un dribbling efficace. Ci sono infatti atleti con fibre veloci e scattanti ed atleti che lo sono di meno, atleti alti e con poca stabilità e bassi (con baricentro più vicino al suolo), con più stabilità, atleti pesanti (con molta forza d'inerzia) e leggeri (con poca forza d'inerzia). Tutti questi fattori possono incidere nella qualità del dribbling, per cui è opportuno prenderli in dovuta considerazione per una ottimalità di obiettivi.

A parte le qualità fisiche di base, proprie di ciascun giocatore, di possesso di fibre veloci o meno, tutte le capacità innanzi evidenziate sono migliorabili e, non dimentichiamolo, ciò che lo è assolutamente, sono le varie abilità tecniche a esaltare il gesto/movimento: **senza queste ultime anche un giocatore di talento geneticamente predisposto sarebbe nullo.**

Il Dribbling ed il mezzo meccanico (pattini)

L'hockeista, per poter dare il meglio di se stesso deve avere il massimo possesso e

padronanza dei pattini. Come più volte evidenziato in varie occasioni, la lunghezza, l'altezza dei pattini, l'inclinazione del perno piantone, l'altezza delle ruote, la composizione chimica delle ruote, la posizione della scarpa sul pattino, il peso dell'atleta sono elementi importanti per la effettuazione di un efficace dribbling.

Primaria importanza ha, quindi, *la scelta del pattino e soprattutto la qualità, la dimensione e la applicazione delle ruote (avanti, dietro, esterna, interna).*

La destrezza, lo scatto, la forza elastica ed esplosiva, la forza destreggiante, la frenata, la stabilità, la velocità, i cambi di direzione, sono tutte componenti primarie del pattinaggio e sono determinate, a parità di capacità di prestazione degli atleti, dal mezzo meccanico e dalle caratteristiche dello stesso.

Il Dribbling ed i vari movimenti generali

Poiché la nostra è una disciplina di situazione notevole importanza è costituita dalla corretta lettura dei movimenti dell'avversario per eseguire i gesti e movimenti adattandoli di volta in volta alle diverse situazioni che si presentano.

Vediamo ora una corretta scansione dei movimenti in questo tipo di azioni:

- l'osservazione dell'avversario;
- la scelta inconscia del gesto tecnico idoneo per superare l'avversario;
- **il pattinaggio:**
 - la partenza e lo scatto rapido ed improvviso con il passo dribbling;
 - l'accelerazione;
 - la decelerazione e/o la frenata o la finta frenata;
 - la ripartenza e l'accelerazione;
 - il/i cambio/i di direzione;
 - l'applicazione rapida del gesto tecnico con la finta dello stesso e del movimento;
- **il trattamento della palla:**
 - il palleggio rapido e stretto differenziato nel numero e nella ampiezza;
 - il palleggio lungo ed allungato;
 - la finalizzazione (con il tiro, il passaggio smarcante o l'ulteriore possesso di palla).

Tutta questa sequenza deve essere effettuata in pochi attimi, spesso intorno ad 1" e max 2" e proprio per questo motivo è fondamentale la componente

ritmica del giocatore che deve rapportare il proprio spostamento a quello dell'avversario o degli avversari.

Per cui si supera l'avversario con finte e controfinte, tunnel, pallonetti, gancio e contro gancio stretto ed ampio, scatti rapidi e frenate in spazi stretti, cambi di direzione brevissimi, inversioni e contro inversioni, palleggi brevissimi e lunghi ed allungati, pallonetti, trottole, campane con 1 o 2 mani, possesso di palla con 1 mano (in situazioni di contrasto), cambi di direzione in $\frac{1}{2}$ cristiania, finte di cristiania a seguire, triangolazioni sulla sponda, ecc., sono le basi tecniche fondamentali per effettuare il dribbling.

Il Dribbling e la preparazione fisica sui pattini

Anche la preparazione fisica incide notevolmente sul miglioramento delle capacità di effettuare il dribbling.

Per esprimere al meglio tutti i movimenti (rapidi, differenziati, imprevedibili, ecc.) che il giocatore con palla effettua per andare avanti ed indietro, a destra ed a sinistra, è opportuno avere un ottimo “**gioco di gambe**”. L'obiettivo del gioco di gambe è quello di avere maggiore reattività nella effettuazione delle finte, allo scopo di ingannare l'avversario. Per tale motivo è opportuno migliorare la coordinazione motoria, la bilateralità, la reattività, ma soprattutto la forza elastica, esplosiva, elastico-esplosiva, destreggiante, da effettuarsi sui pattini.

Tale condizionamento lo si può ottenere con esercitazioni che prevedano balzi, skipp, funicella, scalciata, slalom stretti, palleggi strettissimi, cambi di direzione rapidi e brevi, il tutto in tempi molto ma molto stretti che non possono superare 1”

.

Il Dribbling e la preparazione tecnica nel pattinaggio

L'hockeista dal punto di vista tecnico necessita del migliore possesso del mezzo meccanico, avere la giusta coordinazione e bilateralità nel cambiare senso di marcia e di direzione, dominare i pattini nel superamento degli ostacoli (avversari), controllare la forza di inerzia che ogni volta si sprigiona ad ogni “*passo spinta*”. Nella fattispecie si indica nella specificità il “*passo dribbling*”.

Anche il senso dell'equilibrio in movimento permette al giocatore di avere una perfetta percezione di se stesso e della propria posizione negli spazi a disposizione.

Insomma, una preparazione tecnica sui fondamentali del pattinaggio è assolutamente necessaria per dare sicurezza al giocatore.

Il Dribbling e la reattività sui pattini

L'abilità di muoversi sui pattini conservando il possesso della pallina con il bastone ed evitando gli avversari dipende da molte variabili, tra cui la capacità di reazione, dote naturale che deriva dalla struttura del giocatore ed in particolare dalla quantità di fibre chiare (o fibre veloci) su quelle rosse. Tuttavia il condizionamento fisico potrà migliorare le capacità del giocatore al fine di effettuare una rapida ed esplosiva partenza, tenere una ottimale velocità, cambiare costantemente il ritmo di esecuzione dei gesti e movimenti.

Il Dribbling ed il palleggio

Il palleggio ed il dribbling sono abbinati e correlati. Con il palleggio si possono effettuare gesti tecnici di inganno, rapidi e veloci, tocchi brevissimi e rapidissimi alternati a palleggi lunghi o allungati, pallonetti e tunnel, spostamenti di palla improvvisi e diversi. Insomma *per la effettuazione di un buon dribbling si deve possedere oltre che un buon dominio del mezzo meccanico, anche e soprattutto un ottimo trattamento della palla.* Anche la finta di palleggio deve essere abbinata al gesto tecnico per completare l'inganno nel dribbling.

Il giocatore che voglia effettuare un dribbling di qualità quindi, deve possedere anche un ottimo trattamento di palla soprattutto nei cambi di ritmo oltre ad avere una diversificazione del palleggio breve (il quale dovrà essere estremamente rapido), lungo, allungato, differenziato, anche abbinato ad una coordinazione motoria e bilateralità del gancio e contro gancio e degli altri gesti e movimenti correlati.

Il Dribbling e l'inconscio tecnico-tattico

Altro fattore fondamentale nell'addestramento al dribbling è quello di memorizzare a livello inconscio il movimento e renderlo sempre più automatico e sempre più rapido e veloce: il dribbling è spontaneità inconscia (fantasia) e controllata. A tutto ciò poi deve aggiungersi la capacità (reattività), anche questa

propria, di coordinare il proprio movimento un attimo prima che lo abbiano fatto gli avversari.

Il Dribbling e la direzionalità

Il gesto di cui trattasi ha anche una caratteristica di direzionalità, per cui avremo la seguente distinzione in: frontale, convergente, divergente, bilaterale, trilaterale e, tutto ciò anche con sostanziali differenze qualora il dribbling venga effettuato con attacco dal lato destro o sinistro e differenziato a seconda che a compierlo sia un giocatore destro o mancino.

Il Dribbling ed il Rischio

Il dribbling è anche una azione rischiosa ma ciò non toglie che non debba essere effettuata. Molti, a torto, sostengono che sia meglio una triangolazione (che comunque deve far parte del bagaglio tecnico tattico del giocatore) e non una azione difficile ma non impossibile da tentare.

Anche nelle situazioni diverse di gara è opportuno effettuare un distinguo che i giocatori devono tener bene presente. Per questo bisognerebbe evitare di farlo soprattutto in determinate zone del campo o in certe situazioni. In difesa, tranne che sulle sponde, è inutile tentare di scartare l'avversario: meglio dare la palla ad un compagno libero. Insomma per essere efficace ed importante il dribbling deve essere sempre finalizzato ad un cross o ad un tiro o ad un passaggio smarcante, o una conclusione finale, altrimenti è del tutto inutile correre certi rischi.

Quasi tutte le squadre applicano il pressing ed i raddoppi di marcatura e ciò significherebbe che un dribbling non riuscito può capovolgere una situazione e sviluppare un rapido contropiede avversario. Per tali motivi in certe zone del campo e situazioni non deve essere effettuato.

L'accortezza principale quindi sta nella scelta del momento, della zona del campo, della condizione, della situazione, ecc., per cui è opportuno che tale rischio sia minimo.

Rispetto a 30 anni fa i tempi di esecuzione si sono dimezzati. Oggi tutto deve essere fatto ad una velocità e rapidità gestuale incredibile. Sicuramente oggi dribblare è più difficile rispetto al passato. Ci sono marcature strettissime, raddoppi, pressing che limitano tali iniziative. Tuttavia il dribbling ha ancora il

suo grande fascino ed efficacia e bisogna essere in possesso di una tecnica raffinata per eseguirlo correttamente.

Il Dribbling e la preparazione tecnica e fisica

Per allenarsi al dribbling è necessario sempre avere delle differenze di rapidità ed imprevedibilità dei gesti e movimenti. Tutto dovrà essere sempre diverso e con una differenziazione ritmica della velocità di esecuzione di gesti e movimenti fermo restando la scomposizione dei gesti, il miglioramento qualitativo delle singole parti e la ricomposizione dei gesti e movimenti.

A Tal fine si riportano alcune esercitazioni per il miglioramento di tale gesto:

- Finte, finte, finte di pattinaggio, di palleggio, di passaggio, di ricezione, di tiro;
- finta di cristiania a seguire su cerchio (diametro mt. 6);
- finta passaggio, ritorno palla (anche con triplo quadruplo palleggio) e scatto;
- finta scatto con palla ferma e ritorno;
- finta tiro atteso e scatto rapido;
- palleggio rapido e stretto (cm. 40 – preferibilmente doppio o triplo);
- gancio e controgancio, stretto, ampio e da avanti all'indietro con 2 mani;
- gancio e controgancio, stretto, ampio e da avanti all'indietro con 1 mano;
- passo spinta a papera stretto;
- scatti ripetuti in avanti ed indietro sui 2/3 mt.;
- saltelli rapidi sui puntali molto stretti;
- balzi (piedi uniti ed un piede) – skip – calciata – funicella – cosacca;
- saltelli tra cerchi a terra differenziati;
- tunnel a se stessi continuati a forbice e piatti;
- tunnel alternati sottosedie ed aggiramenti allargati convergenti e divergenti;
- ½ cristiania frenante alternata con palla;
- pallonetti preceduti da gancio e controgancio o da palleggio stretto o lungo;
- “L” (alza e schiaccia) laterali e frontali ed in controcorsa;
- pallonetti e saltelli laterali e frontali su barriera 30/40 cm.;
- inversioni e controinversioni brevi/lunghe in ½ cristiania;
- cambi di direzione differenziati (breve e lunghi) in ½ cristiania ed in cristiania;
- trottole convergenti e divergenti con 1 e 2 mani di piatto e di interno;
- trottole di piatto con 1 mano divergente;

- campane alternate;
- finte di attacco laterale e palla dietro corpo con cambio mano bastone;
- partenza dalla sponda in velocità a slalom convergente iniziando con spazi ampi fino a restringere;
- slalom strettissimi a due piedi ed a uno;
- giochi in 1: (contro) 1; 2:2; 3:3;
- giochi in 3:3 con obbligo di passaggio entro 3” con porte ravvicinate (10 mt.);

Il Dribbling ed i giovani

Oggi molti tecnici dei vivai dicono ai loro ragazzi di non dribblare: una pazzia.

Il dribbling è l'essenza dell'hockey. E' fantasia, è istinto è creatività.

I giovani vanno lasciati liberi di esprimere le proprie potenzialità. Va invece fatto capire agli stessi quando, come e dove effettuarlo e che il dribbling è un gesto tecnico di elevata qualità e spettacolarità da utilizzare in maniera appropriata.

Tuttavia, il ragazzo, specie nella fascia d'età di 7/11 anni, va lasciato libero di esprimere le proprie potenzialità e il tecnico deve correggere i gesti e movimenti propri dell'hockey. I giovani vanno allenati tenendo presente una sola parola: **”autonomia”**: *il giocatore deve essere autonomo, deve imparare a gestirsi in mezzo alla pista e compito del tecnico è quello di dargli gli strumenti per poter fare ciò nel modo migliore.*

Bibliografia

Arnolieri Giulio, *50 anni di Hockey in Versilia: 1947- 1996*, Edizioni Il Molo, Viareggio, 1996

Arnolieri Giulio, *10 anni di Hockey in Versilia a cavallo del secolo: 1996 - 2006*, Edizioni Il Molo, Viareggio, 1996

Baldini Simone, intervista concessa all'autrice, 7 – 20 agosto 2014

Barbieri Ilaria, *Le capacità condizionali*, Dispensa Scuola Italiana Pattinaggio, FIHP, Roma, 2009

Barsi Alesandro, intervista concessa all'autrice, 26 agosto 2014

Bernardini Marco, *Forte dei Marmi favola dell'hockey: un modello di sport che è quasi tricolore*, La Repubblica, 17 maggio 2014.

Blanco Alfonso, Enseñat Assumpta, Balagué Natàlia, *Hockey sobre patines: niveles de frecuencia cardiaca y lactacidemia en competición y entrenamiento*, Apunts: Educación Física y Deportes 1994, (36), pp. 26 – 36.

Chiericoni Umberto, intervista concessa all'autrice, 21 luglio 2014

Crudeli Roberto, intervista concessa all'autrice, 27 luglio 2014

Cupisti Angelo, *Storie semiserie dell'hockey su pista*, Edizioni Il Molo, Massarosa, 2012

Durigon Valter, Massari Giambattista, Pizzi Angelo, *L'hockey su pista*, Medicina dello Sport, Edizioni Minerva Medica, Roma, Vol. 67, Marzo 2014, pp. 141 – 151

Faina M., Veicsteinas A., Biffi A., Casasco Maurizio, Fiorella P.L., Merati G., *Classificazione degli sport in relazione all'impegno cardiovascolare*, Medicina dello Sport, Edizioni Minerva Italica, Roma, Vol. 63, Marzo 2010, pp. 9 – 13

FIRS (Fédération Internationale de Roller Sports) – CIRH (Comité Internationale de Rink-Hockey), *Hockey pista: Regolamento tecnico*, 2013

Ferrando Manuel Garcia, *The glocalizing duality of contemporary sport*, European Journal for Sport and Society, 2010, 7 (3+4), pp. 209-219

Kingman Joanna, *The Biomechanical and Physiological Demands of Roller Hockey Match*, PhD Thesis, Chichester College, University of Southampton, UK, 1997.

Lega Nazionale Hockey, *Guida ai Campionati Italiani di Hockey su Pista 2013 – 2014*, ottobre 2013

Marchesini Francesco, *Hockey su pista: fondamentali tecnici di base*, Scuola dello sport - CONI, Roma, 1984

Massari Giambattista, *Hockey a rotelle: abilità collettive a 2 – 3 – 4 uomini*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *I fondamentali dell'hockey a rotelle*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *Il contropiede – tecnica e tattica*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *L'allenatore*, 1^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 4, 02/04/2011, p. 7

Massari Giambattista, *L'allenatore*, 2^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 5, 09/04/2011, pp. 8 – 9

Massari Giambattista, *L'allenatore ed il suo compito, ovvero l'arte di addestrare e gestire degli atleti tra etica e professionalità*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *La difesa ed il ruolo dei difensori*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *La formazione tecnica del giovane atleta: come scoprire e valorizzare il talento*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *La preparazione fisica del portiere di Hockey Pista*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *La preparazione fisica specifica del giocatore di Hockey Pista, ovvero il condizionamento mirato al miglioramento del limite fisiologico del gesto e movimento dell'atleta*, manoscritto inedito, 2012

Massari Giambattista, *L'intercettazione*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *Mental Training, L'allenamento ideomotorio o addestramento tecnico cognitivo, circoli di qualità nelle discipline collettive di situazione*, manoscritto inedito, 2014

Massari Giambattista, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 1^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 8, 30/04/2011, pp. 8-9.

Massari Giambattista, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 2^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 9, 14/05/2011, pp. 8-9.

Massari Giambattista, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 3^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 10, 04/06/2011, pp. 8-9.

Massari Giambattista, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 4^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 11, 21/06/2011, pp. 8-9.

Massari Giambattista, *Periodizzazione dell'allenamento*, manoscritto inedito, 2013

Massari Giambattista, *Valutazione atleti e misurabilità della prestazione*, manoscritto inedito, 2014

Viridi Paolo, *50' minuti di gloria. Gli anni moderni dell'hockey pista. Vol. 1*, 50 Minuti, Lodi, 2012

Viridi Paolo, *50' minuti di gloria. Gli anni moderni dell'hockey pista. Vol. 2*, 50 Minuti, Lodi, 2013

Sitografia

www.cerh.eu

www.fihp.org

www.fmsi.it

www.fortechannel.it

www.fortehockey.it

www.hockeypista.it

www.legahockey.eu

www.rollersports.org

Tabelle

1 Scomposizione per regione delle squadre campioni d'Italia	pag. 10
2 Scomposizione per regione squadre vincitrici della Coppa Italia	“ 10
3 Modello di periodizzazione settimanale dell'allenamento di una squadra di hockey su pista	“ 34
4 Confronto tra sport di squadra rapporto superficie/giocatore	“ 40
5 Metodologie di allenamento per fasce di età	“ 87
6 Esercitazioni per hockeyisti	“ 93

Illustrazioni

1. Alberto Orlandi in azione (fonte: foto Baldi)	“ 14
2. Disegno del campo da gioco (fonte: Durigon Valter, Massari Giambattista, Pizzi Angelo, <i>L'hockey su pista</i> , Medicina dello Sport, Edizioni Minerva Medica, Roma, Vol. 67, Marzo 2014, pag. 141)	“ 20
3. Disposizione del tavolo da gioco e panchine (fonte: FIRS – CIRH, <i>Hockey pista: Regolamento tecnico</i> , 2013, pag. 48)	“ 21
4. Pallina tipo (fonte: FIRS – CIRH, <i>Hockey pista: Regolamento tecnico</i> , 2013, pag. 52)	“ 22
5. I pattini (fonte: FIRS – CIRH, <i>Hockey pista: Regolamento tecnico</i> , 2013, pag. 65)	“ 22

6. La stecca (fonte: FIRS – CIRH, *Hockey pista: Regolamento tecnico*, 2013, pag. 65) “ 23
7. Esempio di equipaggiamento base (fonte: Durigon Valter, Massari Giambattista, Pizzi Angelo, *L'hockey su pista*, Medicina dello Sport, Edizioni Minerva Medica, Roma, Vol. 67, Marzo 2014, pag. 148) “ 23
8. La scomposizione del gesto “alza e schiaccia” eseguito magistralmente da Pedro Gil Gomez (fonte: www.youtube.it) “ 50
9. La prima rosa della “Pattinatori” (fonte: www.fortehockey.it) “ 72
10. La formazione del Forte dei Marmi che conquistò la prima promozione in serie A nel 1975 (fonte: www.fortehockey.it) “ 73
11. La rosa dell’Alimac Forte dei Marmi campione d’Italia 2013-2014 (fonte: www.fortehockey.it) “ 78
12. La formazione Under 13, campione d’Italia 2013-2014 e la formazione Under 15, vincitrice della Coppa Italia 2013-2014 (www.fortehockey.it) “ 80
13. Criterio di misurazione-scelta del bastone ideale “ 90
14. Posizione base – vista frontale (fonte: Massari Giambattista, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 3^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 10, 04/06/2011, pag. 8) “ 92
15. Posizione base – vista laterale(fonte: Massari Giambattista, *Miglioramento dei vivai. Principi, peculiarità e problematiche*, 3^a parte, Speciale Hockey, SBE Editore, Grosseto, n. 10, 04/06/2011, pag. 9) “ 92