

ALLEGATO
al
PIANO-PROGRAMMA
SIPAR HOCKEY 2011

CONTENUTI DIDATTICI DI FORMAZIONE PER ALLENATORI

PREMESSA

Facendo seguito al Piano-Programma generale SIPAR, già divulgato a fine dicembre 2010, che si poneva *l'obiettivo di coinvolgere tutti gli addetti ai lavori*, si trasmette ora il presente allegato principalmente indirizzato agli *allenatori italiani*, al fine di favorire una preventiva informazione e, successivamente, una formazione ed un dialogo costruttivo, in occasione degli incontri a livello regionale ed a livello nazionale e sulla scorta delle *linee generali di pensiero* che saranno evidenziate di seguito.

Prima di entrare nel merito dei vari contenuti didattici (materie, temi ed argomenti) è opportuno quindi, effettuare alcune precisazioni per meglio comprendere tali linee di pensiero e gli obiettivi che si vogliono perseguire.

Come il lettore potrà notare, gli argomenti in seguito riportati prevedono un più ampio riferimento alle tecniche di base ed ai fondamentali; scelta questa determinata dagli scopi che la SIPAR si è prefissata nella formazione di *“pre-professionalità”* (miglioramento delle capacità di insegnamento da parte di giovani allenatori di abilità individuali e collettive di base da trasmettere ai giovani atleti) soprattutto in sede regionale, rispetto a *“professionalità specifiche”*, per allenatori di alto livello. Tuttavia, per ciò che riguarda le materie appartenenti ad un livello più elevato, pur avendo previsto, nel presente piano, argomenti di vasta portata, ci si riserva un ulteriore allargamento dei medesimi, soprattutto in occasione della effettuazione dei *MASTER DI SPECIALIZZAZIONE*.

CONSIDERAZIONI GENERALI SUGLI OBIETTIVI SPECIFICI

Quanto detto in premessa indica che l'obiettivo della SIPAR è quello di puntare sui giovani (giocatori ed allenatori) senza però tralasciare gli allenatori più evoluti,

incentivando questi ultimi a ricercare il salto di qualità dei propri atleti attraverso il miglioramento dei gesti e dei movimenti tecnici fondamentali.

Il “gap” che ci divide dagli altri paesi non è tattico o di preparazione fisica ma è di tecnica individuale, essenzialmente nel possesso della palla. Ovvero, l'*estro* di alcuni giocatori stranieri che si vedono sulle nostre piste è conseguenza soprattutto della selezione naturale avvenuta nel proprio Paese, determinata dalla quantità di praticanti e non tanto per i programmi e progetti predisposti con finalità di ottenere tali capacità. Noi intendiamo agire sui due obiettivi, fermo restando che quello immediatamente attuabile è fondato sui progetti, sugli allenatori e sulla loro formazione, sulle società e su tutti gli addetti ai lavori.

Solo con il miglioramento ossessivo della qualità gestuale e con la cura dei piccoli particolari l'hockey italiano potrà risalire la china, altrimenti saremo sempre preceduti da quei paesi che annoverano un numero di praticanti uguale o superiore al nostro.

L'unica via di salvezza, quindi, è quella di ritornare alla tecnica: ***quando un giocatore è padrone della tecnica di base, in campo fa meno fatica e spende minori energie, governa meglio la palla ed aggiunge a tutto ciò la componente del divertimento***.

L'essenza dell'hockey si chiama tecnica, fantasia, creatività, dribbling, attraverso movimenti improvvisi ingannevoli o intenzionali; è infatti su queste basi che si fonda la disciplina ed è su queste peculiarità che è necessario finalizzare il nostro lavoro.

STATO DEI FATTI

Da diversi anni il “training” degli hockeisti italiani, salvo qualche eccezione, si è arricchito di tanta preparazione fisica ed anche tattica a discapito di quella tecnica, indispensabile, quest'ultima, per migliorare il controllo, la guida ed il dominio della pallina con il bastone e sul mezzo meccanico. Una simile tendenza operativa crea dei danni e delle carenze irreparabili, in una disciplina altamente tecnica come questa, soprattutto nelle fasce giovanili.

E' infatti in giovane età che si apprendono più facilmente e stabilmente tali qualità. Tuttavia, ove nei giocatori avanzati le stesse non fossero presenti o carenti, si potrebbe, attraverso un lavoro meticoloso, oculato e mirato e con una ***forte collaborazione degli atleti interessati***, portare anche i più maturi ad avere dei miglioramenti consistenti.

Un solo gesto tecnico fondamentale individuale comporta pazienza e costanza di lavoro ed è difficilissimo da apprendere ed eseguire correttamente; per contro, la tattica è più facile da memorizzare e la preparazione fisica poi ancora più semplice da attuare, specie se si ha il preparatore atletico a disposizione. Per cui, si è scelta, in molte discipline sportive, la strada verso una maggiore preparazione fisica e tattica a discapito della creatività, dell'estro e della fantasia; doti irrinunciabili per l'effettuazione del gioco dell'Hockey. Tuttavia, queste doti vanno altresì esercitate con gestualità corrette e precise, al fine di ottenere il massimo rendimento. Quante volte notiamo atleti evoluti anche di Nazionali di altri Paesi gestire la palla con posture ridicole (effetto “*papere nello stagno*”), grandi giocatori (per la pochezza degli altri) effettuare rientri difensivi con il bastone impugnato con le due mani (come se venissero legate le mani ad un centometrista) o addirittura andare in pressing alla ricerca della palla, impugnando il bastone sempre con le due mani, oppure ancora gestire la sfera guardando solo la stessa (curvati in maniera eccessiva) trascurando tutto il resto e le opportunità che il gioco dell'hockey offre: ***opportunità che giova ricordarlo sono costituite da brevi attimi inferiori ai 2 “.***

Vari giocatori stranieri di alto livello sono convinti che i fondamentali già acquisiti non siano modificabili e che la cura ossessiva degli stessi debba essere proposta solo sui giovanissimi, lasciando ai giocatori evoluti ciò che negli allenamenti vogliono sempre fare: ***palla a centro e partita***. In tal modo le correzioni di tecnica individuale non potranno mai essere effettuate, a meno che alle stesse non vengano assicurate specifiche sedute di allenamento. Tuttavia, ed a scanso di equivoci, va precisato che ***la partita di allenamento rappresenta il momento fondamentale della motivazione e del divertimento*** (di ciò l'allenatore deve tenerne sempre debito conto) e che durante la stessa si possono sviluppare meglio l'estro e la creatività che le diverse situazioni di gioco determinano.

PROPOSTE OPERATIVE

In generale, una equilibrata e corretta distribuzione dei tempi dell'allenamento, in considerazione della distanza o vicinanza alla gara, deve prevedere che vengano assicurati da un lato il divertimento e la libertà di potersi esprimere (partita o simili), dall'altro che vi sia anche il tempo necessario alla cura dei fondamentali tecnici, delle abilità collettive, della preparazione dei contropiedi, della organizzazione tattica di difesa e di attacco, ecc.,

da effettuarsi prevalentemente nella parte iniziale del “*training*”.

Anche la preparazione fisica va effettuata prevalentemente con i mezzi ed attrezzature proprie dell’hockey, ma *esercitando sempre le varie gestualità con precisione e con l’osservanza corretta dei fondamentali*, del pattinaggio, del mantenimento del bastone, della bilateralità, della coordinazione motoria, della postura, ecc., ecc. Anche con l’utilizzo dei pattini si possono effettuare esercitazioni di Skip, Scalciaia, Funicella, Balzi, ecc.. oltre a quelli propri di velocità, rapidità, resistenza, ecc. ecc. Tuttavia, per condizionamenti che prevedono il miglioramento della forza elastica o esplosiva (gradoni, ecc.) o nei momenti di nausea o assuefazione al mezzo meccanico ed all’hockey, i richiami fisici con le scarpette hanno sempre il loro indiscusso valore.

Giova ancora ricordare, durante la preparazione fisica con i pattini, che l’allenatore deve però supportare, per la parte tecnica gestuale, il preparatore atletico, in modo che *i giocatori facciano un condizionamento fisico rispettando sempre i fondamentali tecnici*.

COME SI ALLENA UN TALENTO A DIVENTARE CAMPIONE

Il titolo vuole essenzialmente riferirsi ai giovanissimi U. 7, U. 10 ed U. 13. Purtroppo oggi in Italia e non solo nell’hockey, non sempre tutto viene fatto secondo le regole. Spesso ci si fa prendere dall’ansia del risultato e si trascurava l’aspetto della formazione del giocatore; tendenza questa che porta a non generare più dei campioni.

I giovanissimi vanno allenati partendo dal presupposto che essi devono sviluppare la propria *autonomia di gioco*, pur nel contesto del collettivo: devono essere corretti sui principi, sui fondamentali (e soprattutto sulle varie peculiarità che li compongono), sulle abilità, ma sempre tenendo conto che *il piccolo giocatore deve imparare a gestirsi in mezzo al campo* e, compito del tecnico è quello di fornirgli gli strumenti necessari per far ciò nel migliore dei modi.

Oggi, alcuni tecnici dei vivai chiedono ai loro ragazzi di non dribblare e ciò rappresenta il contrario dell’essenza dell’hockey. Il *dribbling*, già soffocato nell’epoca moderna da pressing e raddoppi di marcatura, va incentivato e curato come fosse uno dei principali fondamentali dell’hockey: esso comprende velocità, rapidità gestuale, inganno (finte e controfinte), forza (elastica, esplosiva e destreggiante), ecc. ecc..

Bisogna invece *intervenire su alcuni principi e su quei comportamenti di*

pressapochismo tipici dei talenti che portano gli atleti di questo tipo a considerare gli altri compagni di gioco degli attori “*sucedanei*” e non ugualmente importanti del gioco stesso.

Il dribbling è arte: si fa credere di andare a destra e viceversa si va a sinistra, si porta la palla da un lato ed improvvisamente la si sposta dal lato opposto, cambiando anche direzione e ritmo. *In questo gesto ci sono fantasia, tecnica, coraggio e capacità atletiche: peculiarità proprie dell’Hockey.*

METODOLOGIA DI INDIRIZZO

I titoli dei contenuti tecnici riportati in seguito sono volutamente generici; in sede applicativa essi saranno invece analitici e particolareggiati e andranno differenziati a seconda del livello di preparazione dei discenti. Anche la metodologia di lavoro dovrà essere approfondita.

A puro titolo indicativo si evidenzia che *una cosa è far effettuare ai giocatori i vari gesti tecnici considerati solo come atto finale ed altra cosa è far effettuare correttamente ognuno di essi* (scomposti e corretti in ogni singola fase e ricomposti come unico gesto).

Per dare un significativo indice statistico si afferma che di tutti i giocatori di serie A1 in attività, compresi gli stranieri, solo il 20% ca. compie bene il gancio e controgancio: ho usato il termine “bene” anziché l’aggettivo “corretto”, in quanto quest’ultimo presuppone una postura adeguata (pattini, busto, arti superiori ed inferiori, impugnatura bastone, ecc.) una coordinazione motoria, una simmetrizzazione e bilateralità estremamente precise.

A puro titolo indicativo, si evidenzia che i singoli gesti fondamentali (parcellizzati in ogni loro fase) che rappresentano la base dell’hockey, sono migliaia (almeno quelli da me identificati).

Ove non fossi stato abbastanza esauriente nell’estrinsecare il mio pensiero, si precisa ulteriormente che **i singoli fondamentali vanno scomposti in ogni fase e, per ciascuna di esse vanno altresì rilevati gli errori che si commettono, analizzati tali errori in rapporto alla capacità e caratteristiche fisiche e tecniche del singolo giocatore, stimati i margini di miglioramento, predisposte delle misure di intervento sull’atleta, programmate delle verifiche periodiche.**

Si invitano pertanto gli allenatori ad essere ossessivi nella applicazione precisa del singolo fondamentale e delle varie fasi che lo compongono.

Per meglio comprendere, a mo' di esempio, il gesto tecnico della palla spazzata, di prima intenzione, che portò al goal di Marzella contro la Spagna, per il titolo di Campione del Mondo 1988 a La Coruna, fu caratterizzato da ben 19 fasi di azioni/movimenti: impugnatura bastone, atteggiamenti, abilità, posture adeguate (del corpo, del bastone e dei pattini), rapidità, forza, rotazione busto, posizione di arrivo della palla, ecc., ecc., per poter essere eseguito correttamente, con inganno, forza, rapidità e precisione: sarebbe bastato un solo errore di esecuzione in tutte queste abilità per determinare la non segnatura della rete. Chi ha partecipato a quella rassegna mondiale potrà ricordare la quantità di lavoro effettuata ad Oviedo (Asturias/Spagna) per quel singolo gesto, senza considerare la preparazione effettuata in precedenza.

Anche il gesto tecnico individuale della punizione di prima di Bibi Milani, nel Mondiale del 1986 in Brasile, quando con la Spagna si era 1-1 (poi vinta 2-1 con goal dello stesso giocatore) a 5' dal termine, fu preparato, in rapporto alle capacità del giocatore, con la meticolosità e precisione unica. Quel gancio e controgancio, comprensivo di una corretta postura, del modo particolare di impugnare il bastone, di porre i pattini, stecca e pallina, di fintare, di ritardare, di utilizzare al completo le due facce della stecca, ecc., ecc. è rappresentato da ben 15 fasi/gesti e movimenti parcellizzati e tutti fondamentali, fatti assimilare dal giocatore a livello inconscio, che solo l'attenta, precisa e costante preparazione possono produrre. Per completare l'importanza di quel gesto tecnico, di quella occasione, basti pensare che Bibi, fino a quel momento non era stato per nulla utilizzato (e quindi era freddo), ma nonostante ciò fu da me selezionato (perché convinto della assimilazione tecnica da parte del giocatore) ad eseguire quella azione importante e risolutiva per la conquista del mondiale.

Quanto appena riportato è stato evidenziato solo per porre in risalto il metodo di lavoro che dovrà essere effettuato affinché i nostri giocatori possano ottenere un salto di qualità tale da potersi confrontare con quelli delle nazioni con un numero di atleti praticanti ben superiore al nostro.

Tuttavia, deve considerarsi che nei due mondiali citati vi sono stati gesti individuali importanti e determinanti da parte di tutti i giocatori partecipanti, ma ve ne sono stati

altrettanti a livello collettivo. È per questo che a tutti va il mio ringraziamento.

ANALISI DEI CONTENUTI DIDATTICI

Nel presente programma non si potevano elencare le gestualità tecniche di tutti i fondamentali e soprattutto le scomposizioni di ogni singolo gesto, in quanto, come detto, numerosissime (migliaia). Esse saranno oggetto di dimostrazioni pratiche (almeno le più importanti) durante gli “stage” regionali e nazionali, per cui, in fase attuativa e formativa saranno analizzate, prioritariamente le principali, anche in considerazione dei tempi a disposizione.

Nella lettura dei contenuti didattici potrebbe sembrare che alcuni argomenti siano ripetitivi, ma non è così. Quando si parla di precisione, di destrezza, di velocità o cambio di velocità, di rapidità, di potenza, di postura, di simmetrizzazione, di bilateralità, ecc. nel pattinaggio, nel palleggio, nel passaggio, nella ricezione, nella intercettazione e nel tiro si ha a che fare con aspetti fondamentali totalmente diversi tra loro, anche se la terminologia relativa ad essi può sembrare simile.

Tra l'altro, le tecniche fondamentali combinate e quelle relative ai ruoli ed alle situazioni avranno un notevole peso didattico.

Nel programma dei contenuti non potevano mancare materie, temi ed argomenti sul gioco di squadra, sulle varie tattiche di attacco (compreso il contropiede) e di difesa.

Particolare attenzione verrà altresì data alla valutazione e misurabilità della prestazione, alla analisi della condizione fisica degli atleti, all'allenamento ed alle varie differenziazioni.

Anche materie attinenti la valutazione dello stato dei giocatori (overtraining, stress ossidativo, affaticamento muscolare) saranno oggetto di specifici moduli formativi.

Per ultimi, ma solo in questa occasione, si propongono temi quali: l'allenatore ed il suo compito, la gestione del gruppo, l'approccio alla gara, il Primo Soccorso, il Doping, le Responsabilità dell'Allenatore, ecc. ecc.

Con queste brevi indicazioni, che indicano le personali linee di pensiero, spero di aver dato dei suggerimenti attivanti agli allenatori interessati, in attesa dei confronti diretti che in seguito saranno stabiliti dal Settore Tecnico.

A TUTTI BUON LAVORO

Gianni Massari

SIPAR 2011

CONTENUTI DIDATTICI

IDENTIFICAZIONE DELLE MATERIE ED ARGOMENTI DA TRATTARE

A) PARTE GENERALE

A.1.1. - Il Gioco dell’Hockey su Pista: - Il gioco dell’Hockey su Pista: peculiarità e caratteristiche fondamentali – qualità psicologiche ed emozionali – Tecnica e tattica dell’Hockey su Pista: analisi generale e differenze con altre discipline

A.1.2. – Concetti e metodologie generali: - Definizioni di sistema, modulo, metodo, schema, triangolazione, azione, ecc. - Organizzazione del gioco - Sistemi e Metodi di Gestione in attacco (compreso il contropiede), in difesa e per l’attesa – Norme vigenti e Tattiche di gioco

A.1.3. – I fondamentali: Identificazione degli elementi fondamentali - Fattori fondamentali di base – I fondamentali – I fondamentali individuali e collettivi – Le tecniche e le tattiche fondamentali di ruolo e di situazione – I Principi fondamentali di attacco (compreso il contropiede), difesa ed attesa - Abilità tecniche e tattiche individuali e collettive – Abilità ed inconscio tecnico-tattico – Ergonomia e prestazione – Postura ottimale del giocatore di H.P.

A.2.1 - Il mezzo meccanico: - i pattini (dimensione e finalità di prestazione) – il piantone - le ruote (la durezza – la dimensione – la larghezza – l’altezza – l’inserito) – il peso del giocatore - l’attrito/scorrevolezza – la forza d’inerzia – il “grip” – il puntale (freno)

A.2.2. - Il campo di gioco: - la pista (liscia – ruvida scivolosa e prestazione) - l’attrito/scorrevolezza – la forza d’inerzia – il “grip” - la recinzione – la staccionata (balastra) – correlazione ed incidenza tra fattori tecnici della pista e patologie o infortuni dei giocatori

A.2.3. – Gli attrezzi di gioco: - Il bastone – la pallina – i parastinchi – le ginocchiere – i guanti – il casco – la visiera/griglia

B) PARTE SPECIFICA

B.1. - Il pattinaggio dell’hockey su pista: - *Fattori da migliorare:* – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione - l’ergonomia nel pattinaggio da hockey (con il bastone) – la postura – la precisione - ecc. ecc. – *Gesti e movimenti di tecnica generale:* la corsa - la frenata – la stabilità - la partenza - l’inganno di corsa - la ripresa di corsa - la

velocità ed il cambio di velocità - la destrezza - la rapidità - l'equilibrio nei contrasti - l'aggressività - le capacità condizionali - la potenza - la forza esplosiva ed elastico esplosiva - la forza destreggiante – **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica di pattinaggio – esercitazioni specifiche per il miglioramento del fondamentale**

B.2. - Il palleggio: - *Fattori da migliorare:* – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione (per quanto possibile) - l'impugnatura del bastone – il trattamento della palla con le varie parti del bastone - l'ergonomia e la postura – la precisione - ecc. ecc. – *Gesti e movimenti di tecnica generale:* la: – la destrezza nel palleggio – la differenziazione del tipo (lungo, medio, breve, brevissimo ed in palla accarezzata) e del cambio del ritmo e di velocità del palleggio – la protezione della palla – l'inganno e l'imprevedibilità nel palleggio – l'ergonomia e la postura nel palleggio – ecc. ecc. - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica di palleggio nell'hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento del fondamentale**

B.3. - Il passaggio: - *Fattori da migliorare:* – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione (per quanto possibile) - l'impugnatura del bastone – il passaggio della palla con le varie parti del bastone - l'ergonomia e la postura – la precisione - ecc. ecc. – *Gesti e movimenti di tecnica generale:* - vari tipi di passaggio – la differenziazione del passaggio – la precisione – la potenza – la rapidità - l'inganno e l'imprevedibilità del passaggio - l'ergonomia e la postura nel passaggio - abilità collettive eseguibili con il passaggio – ecc. ecc. - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica di passaggio nell'hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento del fondamentale**

B.4. - La ricezione: - *Fattori da migliorare:* – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione (per quanto possibile) - l'impugnatura del bastone – la ricezione della palla con le varie parti del bastone - l'ergonomia e la postura – la precisione - ecc. ecc. – *Gesti e movimenti di tecnica generale:* - vari tipi di ricezione – la differenziazione della ricezione – la precisione – l'inganno nella ricezione - l'ergonomia e la postura - la ricezione nelle abilità collettive – la ricezione con una o due mani - da fermo ed in movimento - in anticipo o in accompagnamento – rasoterra ed alta – a cucchiaio o con bastone radente suolo - la ricezione con palla fermata, portata o passata - la ricezione diretta ed in due tempi - la ricezione con palla deviata ed a seguire - ecc. ecc. - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica di ricezione nell'hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento del fondamentale**

B.5. – Il Recupero/intercettazione della palla: *Fattori da migliorare:* – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione (per quanto possibile) - l'impugnatura del

bastone – la intercettazione della palla con le varie parti del bastone - l’ergonomia e la postura – la precisione - ecc. ecc. – *Gesti e movimenti di tecnica generale*: - vari tipi di intercettazione – la differenziazione – la precisione – l’inganno - l’ergonomia e la postura - la intercettazione con una o due mani - da fermo ed in movimento – rasoterra ed alta - la intercettazione diretta ed in due tempi – anticipata ed attesa - la rapidità del braccio/bastone - la spaccata sagittale - la mezza cristiana frenante in avanti - lo spartineve in avanti - la differenziazione dei movimenti del bastone - il flottaggio - ecc. ecc. - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica di intercettazione della palla nell’hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento del fondamentale**

B.5. – Il tiro: *Fattori da migliorare*: – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione (per quanto possibile) - l’impugnatura del bastone – il tiro con le varie parti del bastone - l’ergonomia e la postura – la precisione - ecc. ecc. – *Gesti e movimenti di tecnica generale*: - vari tipi di tiro (il tiro battuto, schiaffeggiato, spazzato, accompagnato - il tiro accompagnato corto e lungo - il tiro di esterno [piatto] e di interno - il tiro rasoterra - a mezza altezza – alto - il tiro a pendolo - il tiro fintato e le finte di tiro ripetuto - il tiro da fermo ed in movimento - il tiro con palla portata e sul passaggio - il tiro con bastone impugnato a due mani ravvicinate o distanti - il tiro con una o due mani - il tiro diretto e ritardato - il tiro a volo - la deviazione come tiro - Il tiro in spazi ristretti – il tiro sul triangolo di posizione e di movimento - Il tiro con inganno e senza - Il tiro di rigore – il tiro sulla punizione di 1[^] - ecc.) – le posizioni corrette nei vari tipi di tiro - la differenziazione – la precisione – la potenza – la rapidità – la destrezza - l’inganno e l’imprevedibilità del tiro - ecc. ecc. - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica di tiro nell’hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento del fondamentale**

B.6. – La Tecnica combinata di pattinaggio, palleggio, passaggio, ricezione, recupero palla e tiro: *Fattori da migliorare*: – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione - l’impugnatura del bastone – *Gesti e movimenti generali di tecnica combinata*: quelli prima riportati in combinazione tra loro - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica combinata di pattinaggio, palleggio, passaggio, ricezione, intercettazione e tiro nell’hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento dei fondamentali in combinazione tra loro**

B.7. - La Tecnica combinata di inganno nel pattinaggio, palleggio, passaggio, ricezione, recupero palla e tiro: *Fattori da migliorare*: – la coordinazione motoria - la bilateralità - la simmetrizzazione - l’impugnatura del bastone – *Gesti e movimenti generali di tecnica combinata di inganno*: quelli prima riportati in combinazione tra loro - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica**

combinata di inganno nel pattinaggio, palleggio, passaggio, ricezione, intercettazione e tiro nell'hockey su pista – esercitazioni specifiche per il miglioramento dei fondamentali in combinazione tra loro

C.1. – I FONDAMENTALI DI RUOLO E TECNICHE E LE TATTICHE DELLE SITUAZIONI E DELLE FUNZIONI

Generalità: - principi – condizione – situazione – zona del campo – posizione – specificità

– Note specifiche: si ribadisce, ancora una volta, a scanso di equivoci, che tutti i giocatori (ad eccezione del ruolo particolare del portiere) devono saper fare tutto, ovvero ricoprire con efficacia ogni ruolo. Tuttavia, gli stessi giocatori devono saper interpretare, in maniera differenziata, ogni situazione di gioco in cui vengono a trovarsi ed applicare di volta in volta le varie tecniche e tattiche previste per ciascuna situazione/ruolo. L'analisi statistica delle partite visionate ha evidenziato che tale differenziazione tecnoc-tattica è carente.

C.1.1. - IL PORTIERE: Fattori da migliorare: - Identificazione ed analisi dei movimenti/azioni di tecnica specifica del ruolo - Requisiti fisici, morali, psicologici e tecnico-tattici - Parametri valutativi del portiere – I vari tipi e metodi di parata - Movimenti tecnici fondamentali del ruolo: specifici della posizione fondamentale - di tecnica del pattinaggio - di combinazione arti superiori ed inferiori - di tecnica e tattica della parata - di chiusura angolo tiro - di anticipi - di gestione dell'emergenze – ecc. - Linee di sviluppo e di miglioramento prestativo - Movimenti fisici: - movimenti di allungamento ed ampiezza articolare - movimenti di mobilitazione ed elasticità - movimenti di coordinazione motoria - movimenti di potenziamento muscolare specifico - movimenti di forza veloce - movimenti di sensibilizzazione generale - movimenti di sensibilizzazione della parata - movimenti di sensibilizzazione con la porta - movimenti di reattività - movimenti combinati arti superiori ed inferiori – L'allenamento tattico del portiere - Il comportamento tattico difensivo con i compagni di squadra - La preparazione del portiere a casa – Il riscaldamento del portiere per la gara - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica del portiere** – **esercitazioni specifiche per il miglioramento del ruolo**

C.1.2. - LA CONDIZIONE/SITUAZIONE DI DIFENSORE: Fattori da migliorare - Identificazione ed analisi dei movimenti/azioni di tecnica specifica del ruolo - Descrizione del ruolo: *Il gioco del difensore* - Requisiti fisici, morali e psicologici - Fondamentali tecnici di ruolo - Fondamentali tattici di ruolo - Il tira fuori difensivo - Fissazione dei comportamenti base di gara - Linee di sviluppo e di miglioramento tecnico - gli atteggiamenti difensivi - L'allenamento tecnico del difensore - L'allenamento tattico del difensore - Il tira fuori difensivo - Il pressing dalla posizione fondamentale alle altre

posizioni - La preparazione fisica del ruolo - La preparazione del difensore a casa - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica del difensore – esercitazioni specifiche per il miglioramento del ruolo**

C.1.3. - LA CONDIZIONE/SITUAZIONE DEL CENTRO/MEZZA PUNTA/ALA TATTICA: Fattori da migliorare - Identificazione ed analisi dei movimenti/azioni di tecnica specifica del ruolo - Descrizione del ruolo: *il gioco del centro e della mezza punta* - Requisiti fisici, morali e psicologici - Fondamentali tecnici del ruolo - Fondamentali tattici del ruolo - Fissazione dei comportamenti base di gara - Linee di sviluppo e di miglioramento tecnico – Le triangolazioni - L'allenamento tecnico del ruolo - L'allenamento tattico del ruolo - Il pressing dalla posizione fondamentale alle altre posizioni - La preparazione fisica specifica - La preparazione del centro/mezzapunta a casa - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica del centro/mezzapunta/ala tattica – esercitazioni specifiche per il miglioramento del ruolo**

C.1.4. - LA CONDIZIONE/SITUAZIONE DELLA PUNTA AVANZATA: Fattori da migliorare - Identificazione ed analisi dei movimenti/azioni di tecnica specifica del ruolo - Descrizione del ruolo: *il gioco della punta avanzata* - Requisiti fisici, morali e psicologici - Fondamentali tecnici del ruolo - Fondamentali tattici del ruolo - Fissazione dei comportamenti base di gara - Linee di sviluppo e di miglioramento tecnico – Le triangolazioni – I tiri e le deviazioni di prima intenzione - L'allenamento tecnico del ruolo - L'allenamento tattico del ruolo - Il pressing dalla posizione fondamentale alle altre posizioni - La preparazione fisica specifica - La preparazione della punta a casa - **identificazione, analisi e scomposizione nelle varie fasi dei gesti ed azioni di tecnica specifica della punta – esercitazioni specifiche per il miglioramento del ruolo**

D.1. - LE TECNICHE E LE TATTICHE COLLETTIVE

D.1.1. IL GIOCO DI SQUADRA: Caratteristiche metodologiche della preparazione tecnico-tattica - Organizzazione del gioco e sistemi di gestione, metodi, moduli, azioni e schemi - Le abilità collettive – Il passaggio e movimento – La triangolazione – Il taglio in entrata ed in uscita – Il dai e segui – Il dai e vela – Il dai ed entra – Il blocco – L'uomo sponda - Il contrè - La tecnica e la tattica delle zone, delle posizioni e delle situazioni – La differenziazione dell'area di attacco e di difesa - Le posizioni fondamentali in attacco ed in difesa – Sistemi, metodi, moduli e differenziazione tattica – Annullamento giocatori avversari di qualità - Tattica e strategia dei cambi - I momenti gara – Le situazioni di emergenza con risultato negativo - **esercitazioni di abilità e di tattiche collettive**

D.1.2. - L'ATTACCO E IL GIOCO DEGLI ATTACCANTI: – Principi fondamentali di tattica di attacco e sviluppo degli stessi – L'attacco centrale e quello laterale (linee di sviluppo operativo) - L'intesa in attacco - Il gioco senza palla - L'attacco alla zona, alla marcatura a uomo, a quella mista, a situazioni atipiche di disposizione degli avversari – Attacco con l'uomo bloccato o con il doppio uomo bloccato – Il vantaggio numerico laterale e centrale - Attacco al Yei difensivo alto e basso – Situazioni di emergenze di risultato e sistemi o azioni di gestione - Il Power-play - Sistemi di pressing effettuato – Il dai e vai, il dai e vela, il dai e tagli, il dai e segui, ecc. - Il blocco: tipologie ed attuazione, utilità ed alternative - **esercitazioni di abilità e tattiche di attacco collettive**

D.1.3. - LA TECNICA E LA TATTICA DEL CONTROPIEDE: Principi generali fondamentali – Peculiarità specifiche per ogni tipo di contropiede – Il contropiede laterale e quello centrale – Vari tipi di contropiede: 1:P – 1:1P – 2:P – 2:1P – 2:2P – 3:1P – 3:2P – 3:3P – 4:3P, il tutto laterale e centrale (con le variabili di situazione [legenda - : =contro; - P= portiere; 1-2-3-4 giocatori] - **esercitazioni di abilità e tattiche del contropiede**

D.1.3. - LA DIFESA E IL GIOCO DEI DIFENSORI: Principi di tattica di difesa e sviluppo degli stessi – la difesa dall'attacco centrale e da quello laterale (linee di sviluppo operativo) – La difesa a zona, uomo, mista – Annullamento giocatori avversari di qualità - Difesa con l'uomo bloccato o con il doppio uomo bloccato – Difesa dal vantaggio numerico laterale e centrale - Difesa con il Yei difensivo alto e basso – Difesa dalle emergenze di risultato – Difesa dal Power-play – Difesa dal contropiede centrale e laterale – L'annullamento del blocco - **esercitazioni di abilità e tattiche di difesa collettive**

D.1.4. - SISTEMI, METODI, MODULI, SCHEMI, AZIONI DI GIOCO: di organizzazione, di attacco, di attesa, di difesa e loro peculiarità positive e negative – variabilità dei sistemi di gioco – sistemi organizzativi ed adattamento al gioco degli avversari

E.1. - LA VALUTAZIONE DELLA PRESTAZIONE

E.1.1. - VALUTAZIONE DEGLI ATLETI: Screening situazionale dei giocatori - Analisi delle caratteristiche del giocatore: positività e negatività – programmi di miglioramento ed azioni da effettuare

E.1.2. - LA MISURABILITÀ DELLA PRESTAZIONE: Valutazione dei giocatori sulla base di rilevazioni statistiche di prestazione fisica e fisico-tecnico – I test GM di valutazione delle varie capacità – Valutazione dell'incidenza delle meteoropatie sulla prestazione e sull'allenamento – Valutazione dell'incidenza del microclima sulla prestazione e sull'allenamento

E.1.3. – LA MISURABILITA' DELLA CONDIZIONE FISICA DEGLI ATLETI:
Monitoraggio della anemia da sport – Overtraining – Stress ossidativo – Affaticamento muscolare

F.1. - LA PREPARAZIONE DURANTE IL CAMPIONATO

F.1.1. - LA PREPARAZIONE DELL'HOCKEISTA: L'allenamento - L'adattamento – Il Condizionamento - I Circoli di qualità – I circoli di quantità – Allenamento e microclima – Allenamento e meteoropatie – Il recupero – L'allenamento a casa – Il Training mix – L'allenamento della forza esplosiva, elastico esplosiva e destreggiante del giocatore di hockey – L'allenamento personalizzato: l'ultraspecializzazione

F.1.2. - PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO: Piani particolareggiati di “training” giornaliero differenziato nei vari giorni della settimana ed a seconda di gara interna o esterna – Il piano particolareggiato del “training” – Il piano giornaliero, settimanale (differenziato nei vari giorni) – mensile – di medio e macro ciclo – La preparazione pre-campionato dell'hockeista

G.1. - ELEMENTI DI COMPLETAMENTO

L'allenatore e il suo compito - La gestione del gruppo - L'approccio alla gara - La preparazione alla gara – Il riscaldamento: fisico e tecnico-tattico – Il riscaldamento ideomotorio finalizzato all'adattamento tecnico-tattico – Il riscaldamento psicologico alla partita - Peak performance (rendere al massimo) - Raggiungimento del massimo rendimento - L'ambiente motivante – Screening situazionale ed obiettivi a breve medio e lungo termine – Principi di gestione dei momenti gara – Inconscio tecnico-tattico e registrazioni video/musicali/vocali

H.1. - ALTRI ARGOMENTI DI INTERESSE

Il Primo Soccorso – il Doping (sostanze vietate e permesse) – Le Responsabilità dell'Allenatore nell'esercizio della sua funzione – Ceppi caratteriali dei giocatori italiani e gestione dei vari momenti gara – Cronobiologia e prestazione – Glossario dell'Hockey su Pista.

Note conclusive:

- Come già evidenziato nelle linee generali non sono stati elencati i singoli gesti tecnici e soprattutto le varie fasi che compongono ciascun gesto che avrebbero portato il seguente programma a decine di pagine ulteriori;
- I contenuti didattici riportati, pur essendo numerosi possono essere integrati da altri che gli interessati dovessero proporre.

Li 11/01/2011

Il Direttore SIPaR Hockey International
Dr. Gianni Massari