Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 2

Artikel: Educazione tramite giochi adattata alle necessità dei bambini e dei giovani nell'hockey su ghiaccio

Autor: Altorfer, Rolf / Schori, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000176

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Educazione tramite giochi adattata alle necessità dei bambini e dei giovani nell'hockey su ghiaccio

di Rolf Altorfer e Beat Schori

Spesso l'ignoranza dei processi dello sviluppo dei bambini, l'informazione insufficiente sul dosaggio del carico, ma anche l'ambizione sbagliata portano ad eccessi che nuociono al bambino (Erwin Hahn).

I bambini giocano volontieri con il disco e con il pallone. Nel gioco libero si comportano poco regolarmente rispetto all'hockey su ghiaccio degli adulti. Rolf Altorfer, specialista di hockey su ghiaccio, e Beat Schori, psicologo, danno una panoramica e consigli per la pratica.

L'educazione tramite giochi adattata ai bambini richiede:

- piccoli terreni di gioco
- numero variabile di giocatori
- osservanza non troppo rigida delle regole perchè tutti possano partecipare senza essere discriminati, anche i principianti, «lenti di comprensione» e i «poco dotati»
- possibilità di gioco senza arbitro
- posizioni dei giocatori non fisse

Secondo *Schladitz* (1979) bisogna porre l'accento, nell'allenamento di base dei giovani tra 7 e 12 anni, sui punti seguenti:

- speciale formazione della destrezza, della rapidità e della mobilità
- insegnamento di solide capacità tecniche di base con speciale riguardo alle alte esigenze della qualità degli elementi tecnici da imparare
- sviluppo generale della capacità di gioco tramite l'aumento sistematico delle esigenze negli esercizi tecnici-tattici di base e tramite l'applicazione di quanto imparato nel gioco
- sviluppo di capacità intellettuali e sensorie specifiche per questo sport (visione del gioco, senso del disco ecc.)
- primo sviluppo di facoltà psichiche della competizione come la fiducia in sé, la prontezza all'azione, lo spirito combattivo ecc.

(*Hahn 1982, 132-34*)

Allenamento adattato all'età

Scolari 2

Sviluppo fisico, psichico e motorio

- aumento dell'altezza e del peso, come pure la relativa crescita dei muscoli
- miglioramento della motricità combinata: i movimenti si svolgono con relativa facilità
- esistono ancora delle difficoltà a eseguire un gioco ordinato con passaggi
- può seguire le regole del gioco
- senso di giustizia molto forte
- si allena volontieri, ma con impazienza
- grande bisogno di contatto: un buon contatto con i compagni e con l'allenatore è molto importante per il programma dell'allenamento
- impara più facilmente guardando e imitando esecuzioni corrette

Scopo dell'allenamento

Gli esercizi per quest'età dovrebbero essere scelti in modo da permettere ai giocatori di sviluppare una grande varietà di movimenti.

Contenuti dell'allenamento

Condizione fisica

Scopo: sviluppo del piacere di muoversi

- corsa nei boschi (slalom)
- giochi di rincorsa
- palla rubata
- staffette
- esercizi a coppie
- giochi di contesa
- percorso d'ostacoli
- giochi di destrezza

Tecnica

Scopo: imparare degli elementi di base più facili della tecnica dell'hockey su ghiaccio

- ABC del pattinaggio
- condurre il disco in forme giocate
- fare dei passaggi in giochi di gruppo

Comportamento di gioco

Scopo: conoscenza delle regole elementari di comportamento

Tattica

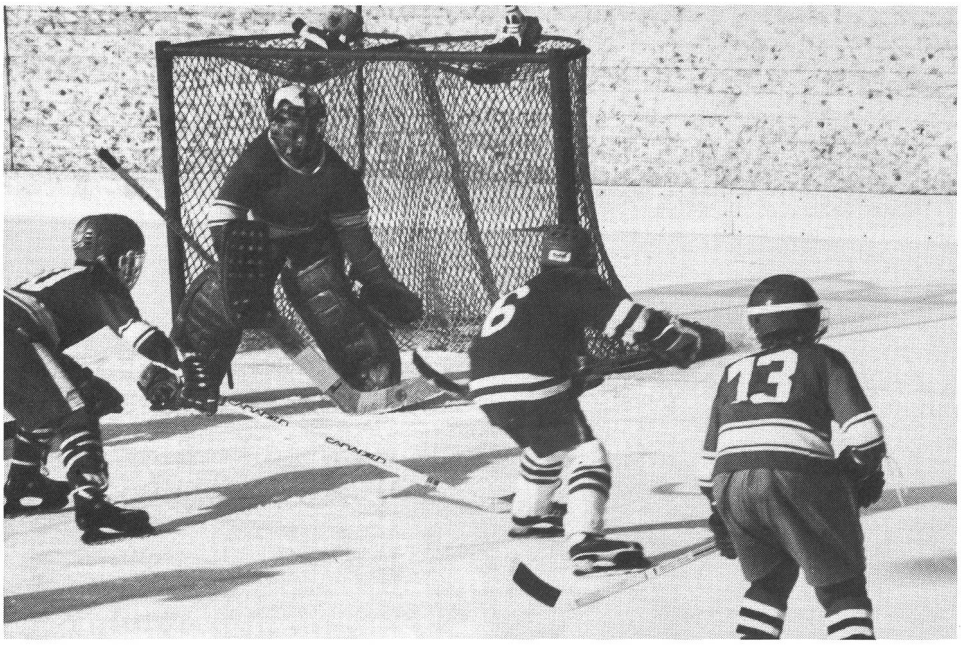
Scopo: imparare gli elementi tattici più semplici del gioco

- libertà creativa
- senso dello spazio/esperienze di gioco in piccoli gruppi su piccole piste

Scolari 1

Sviluppo fisico, psichico e motorio

- aumento dell'altezza e del peso, come pure la relativa crescita dei muscoli
- *migliore età per imparare*: grande e rapido aumento delle capacità coordinative
- *imparare osservando* e *imparare imitando* sono ancora *molto importanti*
- capacità di percezione già bene sviluppata, capisce velocemente
- molto interesse per l'allenamento
- senso del gruppo ancora più sviluppato



Vale la pena porsi la domanda a sapere come s'inseriscono i bambini nello sport di prestazione. Il numero importante di giovani che abbandonano l'attività sportiva dimostra che sono stati fatti molti sbagli (*Hahn* 1982, 136).

Scopo dell'allenamento

- esercizi che allenano la coordinazione occhio-mano-piede, cioè condotta del bastone, dribbling e pattinaggio simultanei
- esercizi per la collaborazione, cioè esercizi di passaggio con o senza avversario
- gioco e divertimento devono far parte dell'allenamento. I bambini imparano più facilmente le cose interessanti e divertenti.

Il gioco dovrebbe prendere le forme più variate, dal gioco 2 contro 2 fino a 5 contro 5, su tutta la pista o con piccole squadre su una parte della pista giocando nella trasversale. L'allenatore dovrebbe intervenire il meno possibile; i giocatori devono trovare da soli le soluzioni ai problemi. Così la fantasia e l'iniziativa dei giocatori si sviluppano molto meglio, soprattutto nell'attacco. Naturalmente l'allenatore deve anche dare certi consigli.

A quest'età è meglio se i giocatori hanno la possibilità di giocare in diverse posizioni, in modo da poter trovare col tempo la posizione nella quale vorrebbero giocare.

Contenuti dell'allenamento

Condizione fisica

Scopo: sviluppo delle capacità coordinative (polisportività)

- corsa nei boschi (slalom)
- giochi di rincorsa
- palla cacciatore
- staffette
- esercizi a coppie
- giochi di contesa
- percorso d'ostacoli
- circuito
- destrezza/abilità

Tecnica

Scopo: imparare le basi di tutta la tecnica dell'hockey su ghiaccio

- ABC del pattinaggio
- condotta del disco (dribbling, protezione)
- variazioni di passaggi (lunghezza, forza)
- ABC del tiro
- gioco di corpo (finte)

Comportamento di gioco

Scopo: imparare le regole di comportamento più facili e confronto con regole più difficili

L'allenamento con i bambini è un allenamento *preparativo* in direzione dello sport d'alta prestazione, ma non un allenamento d'alta prestazione (*Hahn* 1982, 136).
Lo stesso vale in quasi tutti i casi anche per l'allenamento con i giovani.

Tattica

Scopo: imparare gli elementi più facili della tattica dell'hockey su ghiaccio

- senso dello spazio 1:0/1:1
- 2:0 (scaglionamento)
- 2:1 (passaggio doppio)
- 1:2 (primo sul corpo, secondo sul disco)
- settori di lavoro dei giocatori sulla pista

COGESA

COGESA S.A.

RIVESTIMENTI SPECIALI PER PISTE, PALESTRE E CAMPI DA TENNIS

6807 TAVERNE
Tel. 091 93 11 75/76

Esclusivista per il Ticino

MONDO RUBBER

Minimi

Sviluppo fisico, psichico e motorio

- Cambiamenti importanti e sviluppo rapido del corpo:
- un certo peggioramento delle capacità coordinative e della mobilità
- aumento considerevole dell'altezza e della crescita dei muscoli
- importante sviluppo del sistema circolatorio
- Importanti cambiamenti psichici:
- aspirazione all'autonomia
- basi migliori per poter seguire istruzioni orali
- migliore capacità d'assimilazione per nozioni teoriche e per discussioni

> Per i bambini e i giovani bisogna disporre di allenatori che non cercano il successo ad ogni costo, ma che siano interessati allo sviluppo delle prestazioni individuali dei loro atleti (*Hahn* 1982, 92).

Scopo dell'allenamento

Gli elementi di base imparati nei primi anni dovrebbero essere controllati e sviluppati. Molti esercizi dell'età anteriore possono essere utilizzati anche qui. Ma nello stesso tempo altre esigenze dovrebbero essere aumentate: la rapidità, il grado di difficoltà, più fattori di stress (p. es. avversari, spazio ridotto). Gli esercizi dovrebbero dunque contenere: rapidità e velocità della corsa, senza trascurare per questo la buona tecnica.

Contenuti dell'allenamento

Condizione fisica

Scopo: polisportività in direzione atletica leggera-concorsi multipli

- giochi di squadra
- buona tecnica (aerobica)
- forza solo col peso del proprio corpo, senza caricare la colonna vertebrale

Tecnica

Scopo: migliorare le basi con speciale attenzione alle facoltà innate del singolo (difensore/attaccante)

- pattinaggio in forma combinata
- condotta del disco senza controllo visivo, trucchi
- passaggio: diretto, lungo (sempre diritto e rovescio)
- forme complesse
- varianti a carosello

Comportamento di gioco

Scopo: adottare ottimamente le regole di comportamento più semplici durante il gioco. Imparare regole un po' meno facili e primo confronto con quelle veramente difficili.

- break/timing
- allontanare - bloccare
- inizio e costruzione 3:0/3:1
- conclusione 3:0/3:1 (principio del triangolo)
- collaborazione difensore/attaccante difensore/portiere
- 2:2

Tattica

Scopo: affinare i comportamenti tattici e applicazione al servizio della squadra durante il gioco

- forechecking, backchecking
- sistema difensivo 2-1-2

Novizi e juniori

Sviluppo fisico, psichico e motorio:

- ulteriore miglioramento del sistema circolatorio e dello sviluppo muscolare
- dopo la pubertà, le capacità coordinative si stabilizzano risp. si migliorano di nuovo
- durante e dopo la pubertà aumenta la facoltà di sopportare l'accumulazione di acidi lattici
- forte coscienza di sé
- ulteriore aumento dell'autonomia

Contenuto dell'allenamento

1. Novizi

Condizione fisica

Scopo: polisportività in direzione concorsi multipli d'atletica e ampliamento del repertorio di movimenti

- giochi di squadra
- anche allenamenti ad intervallo
- giochi di coordinazione
- molta tenacia (aerobica)
- inizio allenamento rapidità-tenacia
- giochi di forza-contesa
- forza solo con il peso del proprio corpo/esercizi a coppie
- elasticità con più forza
- tecnica per la muscolazione con attrezzi
- mobilità
- destrezza/abilità
- rapidità di reazione-azione

Tecnica

Scopo: miglioramento delle basi tramite l'aumento della velocità con e senza disco

- pattinaggio in forma combinata
- condotta del disco sotto carico simile alla competizione
- passaggio: liftato, forme complesse
- tiro: aumento della forza e della precisione, forme complesse con secondo tiro
- forme complesse/allenamento delle situazioni di competizione

Comportamento di gioco

Scopo: imparare ad applicare ottimamente regole esigenti e imparare regole di comportamento difficili. Insegnare regole di comportamento più difficili durante il gioco

- timing, giusto comportamento nel collettivo
- varianti di conclusione 2:1/3:2
- collaborazione Fore-checking/Back-checking

- imparare a fare rapidamente il cambiamento dall'attacco alla difesa e viceversa
- 2:2 + 3:3

Tattica

Scopo: fare l'esperienza di diverse posizioni di gioco e imparare la comprensione fondamentale del gioco

- sistema difensivo 2-1-2
- gioco in superiorità numerica (conclusione)
- gioco in inferiorità numerica
- svolgimento 5:1/5:2

GAGLIARDETTI
DISTINTIVI RICAMATI
BANDIERE DI SOCIETA'
BANDIERE E PALI

HEIMGARTNER BANDIERE CO WIL
9500 Wil / SG Tel. 073 22 37 11

2. Juniori 1

Condizione fisica

Scopo: allenamento della condizione fisica specifica all'hockey su ghiaccio aumento del carico

- perfezionamento di tutti i fattori della condizione fisica: forza - elasticità - forza - tenacia - velocità - coordinazione - resistenza - tenacia
- giochi di forza
- giochi di squadra
- perfezionamento della mobilità
- velocità di reazione-azione

Tecnica

Scopo: rafforzare e affinare le facoltà raggiunte

- pattinaggio: esercizi simili alla competizione in tutte le direzioni con il disco
- condotta del disco: miglioramento della visione periferica
- passaggio: miglioramento del timing, passaggi alti, passaggi indiretti (palizzata, compagni)
- tiro: esercizi simili alla competizione, deviazione
- forme complesse: allenamento delle situazioni di gara

Comportamento di gioco

Scopo: imparare a saper applicare regole di comportamento difficili e molto difficili

- utilizzare sussidi difensivi
- gioco alternato (incrociare): ala - centro, ala - difensore

Tattica

Scopo: sviluppo della capacità d'analisi e di soluzione di situazioni di gioco

- automatizzazione del comportamento tattico nel collettivo
- inizio dell'attacco e varianti di conclusione 5:3/5:4
- addestramento di sistema
- varianti del powerplay
- gioco in inferiorità numerica

3. Juniori 2

Condizione fisica

Scopo: allenamento della condizione fisica specifica all'hockey su ghiaccio carico massimo

- addestramento di tutti i fattori della condizione fisica: forza - elasticità - forza - tenacia - velocità - coordinazione - resistenza - tenacia
- giochi di forza
- giochi di squadra
- addestramento della mobilità
- velocità di reazione-azione

Tecnica

Scopo: perfezionamento

- imparare tecniche speciali e colmare le lacune

Comportamento di gioco

Scopo: regole di comportamento più difficili

Tattica

Scopo: conoscenza di diversi sistemi di gioco

- Fore-checking/Back-checking in superiorità e in inferiorità numerica. □

> C'è molta gente che considera ancora oggi l'allenamento per bambini come una diminuzione quantitativa dell'intensità e della durata dell'allenamento per gli adulti. Non vengono presi in considerazione le differenze rilevanti di psicologia dello sviluppo nei bambini e nei giovani che richiedono piuttosto un cambiamento qualitativo dell'allenamento (*Hahn* 1982, 14)

Bibliografia

R. Gill, R. Haenggi e G. Schilling: Entwicklungspsychologie. Trainer-Information-Entraîneur 8. Magglingen: NKES/ETS, 1979[3].

E. Hahn: Kindertraining. Probleme, Trainingstheorie und Praxis. München e. a.: BLV, 1982.

MM, edizione 86, «Concetto della formazione» di D. Baur

D. Martin: Die Leistungsfähigkeit und Entwicklung der Kinder als Grundlage für den sportlichen Leistungsaufbau. In: Beiheft zu Leistungssport, 1982, 28, 47-64.

W. Schladitz, W. Wiedersich e A. Krause: hockey. Berlin 1979.