

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 4

**Artikel:** Skills anziché drills

**Autor:** Gautschi, Roland

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001743>

#### **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:** 11.02.2026

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

# Skills anziché drills

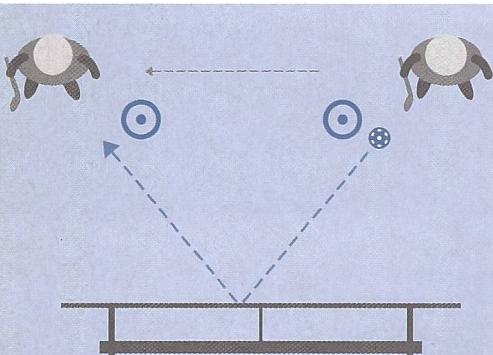
L'unihockey prosegue la sua marcia trionfale nelle scuole e nelle società sportive. Per propagare una tecnica corretta, i responsabili della formazione cercano nuove vie, che potrebbero risultare interessanti anche per altre discipline sportive.

*Roland Gautschi*

**L**a Federazione svizzera di unihockey è stata fondata nella metà degli anni '80 e 18 anni dopo sono circa 24 000 i giocatori tesserati che rincorrono la pallina bianca nelle palestre di tutta la Svizzera. Ogni giorno si allunga la lista dei praticanti di questo sport, che quasi tutti imparano a conoscere a scuola. Ma quali sono i motivi di tale successo?

## Le due facce della medaglia

Come riassume efficacemente Mark Wolf, docente di sport e capodisciplina G+S di unihockey, già per i principianti «ci sono buone possibilità di colpire la palla» per cui molti si dedicano con piacere a questo sport indoor. Usando il bastone come prolungamento del braccio anche i meno mobili e veloci hanno un raggio d'azione più ampio che in altri giochi di palla, riescono quindi meglio e sono motivati a continuare.



## Skills per i passaggi

I responsabili di Swiss-Unihockey vogliono trovare esercizi che possano essere adattati all'età e al livello dei giovani. Si tratta di esercizi che contengono le strutture elementari del gioco, come conduzione di palla, passaggi e tiri. Di seguito riportiamo l'esempio di un esercizio dinamico per il passaggio.

Il giocatore gioca il più velocemente possibile dieci uno-due utilizzando le bande laterali (parete/panca rovesciata). La palla viene lanciata e recuperata da un punto preciso (segno/paletto).

Si tratta comunque di una benedizione e di una maledizione insieme; da un lato molti hanno l'opportunità di impegnarsi in uno sport di squadra, dall'altro, anche a causa della obiettiva semplicità del gioco, si tende a dare troppo poco spazio agli aspetti tecnici. A livello di grande pubblico non è un problema, ma quando poi si vogliono formare i giovani talenti, ci si scontra invariabilmente con problemi.

## Recuperare il ritardo

Gli esperti rilevano comunque che nel confronto internazionale la Svizzera non ha nulla da invidiare alle nazioni migliori dal punto di vista dell'unihockey, come Svezia, Finlandia o Norvegia. Le squadre svizzere colpiscono in particolare per una costruzione del gioco disciplinata e ben organizzata, mentre per quanto riguarda la tecnica c'è ancora molto da fare. I responsabili della formazione presso la federazione intendono seguire strade originali per influenzare sempre più l'evoluzione della tecnica del gioco. Oltre ad una migliore istruzione degli allenatori dal punto di vista didattico, si vuole migliorare la padronanza delle abilità tecniche, i cosiddetti «skills» sotto forma di concorso.

## Lo «Skill Contest»

Nelle pause delle grandi manifestazioni di unihockey, soprattutto nell'ambito dell'annuale All-Stars-Games, i più bravi presentano con bastoni e palline diversi «skills» che possono essere utilizzati anche in partita. Ci sono ad esempio giocatori che riescono a tenere la pallina attaccata al bastone sollevato da terra, grazie alla forza centrifuga e ad una perfetta padronanza del bastone. L'esperto di unihockey sottolinea che non si tratta di giochetti fini a se stessi; «intendiamo piuttosto isolare elementi tecnici che ricorrono frequentemente in partita. L'aspetto nuovo è che ora queste abilità tecniche vengono presentate nell'ambito di uno «Skill Contest» ed in un prossimo futuro diverranno parte integrante del campionato.» Lo scopo degli istruttori è chiaro: offrire ai giovani stimoli per imitare i propri idoli, in modo da migliorare la qualità tecnica dalla base.

## Spazio all'individualismo?

In una prima fase di prova alcuni organizzatori offriranno la possibilità di svolgere altre forme di gioco parallele al campionato. Innanzitutto si devono trovare skills utilizzabili in partita ed interessanti sia per il giocatore che per lo spettatore. Altri punti importanti sono la possibilità di valutarli in note e la (semplicità di) organizzazione. In una seconda fase si vorrebbero organizzare gare a squadre che infine in una qualche forma (per il momento non ancora definita) potrebbero divenire parte integrante del campionato. Mark Wolf capisce i dubbi di quanti temono che tali novità potrebbero arrecare danni allo spirito di squadra, ma rimanda ai progetti allo studio: «non intendiamo esercitare inutili pressioni sui giocatori di una squadra, per cui immaginiamo che agli Skills Contest non partecipi tutta la squadra, ma di volta in volta un gruppo di specialisti. D'altra parte vorremmo anche avviare una sorta di competizione in seno alle singole compagini per definire il migliore nell'ambito delle varie tecniche, in quanto in tal modo si so-

stiene al meglio l'evoluzione tecnica, senza ricorrere al drill in allenamento.» In fin dei conti molto dipende dal peso che si intende dare a questi Skills Contest ai fini del campionato; in ogni caso non si vogliono trasformare i giocatori in artisti o individualisti, perché proprio nel suo essere un interessante e dinamico gioco di squadra risiede il successo dell'unihockey.

m



Foto: Daniel Käsermann

## Il successo non sempre fa bene

Una palla stoppata male finisce dall'avversario, un passaggio impreciso non raggiunge il compagno, un tiro sbagliato va comunque in rete ... Nell'unihockey giocato a scuola il caso assume un ruolo importante e facilita le cose al principiante. Gli avanzati, invece, grazie alle capacità tecniche acquisite, alla comprensione del gioco ed al corretto comportamento per quel che attiene lo spazio e la situazione, sono in grado di ridurre al minimo l'elemento aleatorio.

A livello di società sportiva questi due mondi paralleli si scontrano; da un lato i giovani provenienti dalla scuola, che vorrebbero

scoprire meglio lo sport, dall'altro le esigenze che il giocatore di unihockey agonistico dovrebbe soddisfare. Una circostanza che non facilita certo il compito dell'allenatore: si dovrebbero mantenere intatti il piacere e la gioia del principiante ma bisogna anche porre in allenamento determinati accenti che si allontanano dal gioco puntando al miglioramento della tecnica. Dipende infatti dall'allenatore se il giovane riesce a svilupparsi; gli allenatori di scarso livello pensano spesso a breve termine e si orientano sulle prestazioni del momento. Il successo finisce però con il rendere ciechi e spesso non giova a giovani

che potrebbero fare ben di più che ottenere (facili) vittorie. È proprio a questo livello che intendono intervenire gli istruttori federali. Staremo a vedere se riusciranno ...

*Mark Wolf, capodisciplina G+S di unihockey  
wolf@swissunihockey.ch*

# Lesioni sportive: addio all'era del ghiaccio...

Per decenni, la terapia d'obbligo consisteva nello shock crioterapico in forma di spray gelo, impacchi e compresse di ghiaccio, non di rado con danneggiamenti dei tessuti cutanei e cellulari, considerata l'insensibilità indotta dalla terapia del freddo nella parte trattata. Le tendenze più innovative offrono terapie in grado di sopprimere i sintomi indesiderati e non l'intera gamma sensoriale, nonché di accelerare la guarigione.



## La strategia PACE minimizza il trauma

La valida base per il primo intervento su un trauma acuto da sport è la formula **PACE** (Pausa/Applicazione freddo/Compressione/Elevazione). Un rapido trattamento in tale senso non solo dona rapidamente sollievo, bensì limita anche l'espansione edemática.

Importante: se si ricorre al ghiaccio, applicare solo cubetti di ghiaccio o compresse, per breve tempo e non direttamente sulla pelle. Fuori casa sono ideali i moderni prodotti come spray, gel o cerotti a disponibilità immediata e con effetto crioterapico dosato e graduale.

Il riposo e l'elevazione dell'arto interessato sono consigliabili solo nella fase iniziale fino ad attenuazione del gonfiore e del dolore acuto. Per la stabilizzazione e per ridurre ulteriormente l'edema e l'infiammazione, è opportuno ricorrere a un bendaggio permeabile all'aria.

## Dopo l'intervento d'emergenza: la diagnosi

Di solito, il primo intervento non basta come trattamento delle lesioni da sport. Per l'inibizione del dolore e l'accelerazione della guarigione sono ideali gli unguenti ad azione locale. Cosa va applicato e come, dipende dal tipo di lesione. I traumi contusivi (cosiddetti macrotraumi quali contusioni, strappi, distorsioni) richiedono soluzioni del tutto diverse dalle sindromi infiammatorie da sovraccarico

nell'ambito dei tendini, dei legamenti e del periostio (cosiddetti microtraumi).

## Adeguata terapia differenziata

Nella terapia di macrotraumi quali contusioni, strappi ecc., l'obiettivo prioritario è quello di ridurre il dolore e l'infiltrazione di sangue nel tessuto sottocutaneo, alleviando così la dolorosa pressione in loco e favorendo la guarigione. In pratica, oltre a sostanze attive sintetiche quali l'eparina, si sono comprovati i concentrati di arnica. Nei microtraumi invece, il principio terapeutico essenziale è quello antiflogistico. Anche a tale scopo sono disponibili attivi sintetici e di origine vegetale. Gli estratti di sinifito hanno dimostrato un'efficacia persistente. Per questo tipo di lesioni è opportuno proseguire la terapia ancora per alcuni giorni dopo l'eliminazione del dolore, in modo da guarire completamente l'infiammazione spesso cronica.

## La competente consulenza specialistica

Ora, in farmacia e in drogheria, troverete la pratica Sportcard SOS che informa sulle misure immediate e sulla terapia in caso di lesioni sportive (fino a esaurimento). In caso di dubbio, non esitate a rivolgervi al personale specializzato di questi negozi, perché un trattamento mirato, oltre a incentivare la guarigione, vi consente di riprendere al più presto la vostra attività sportiva preferita.

## Sportcard SOS

### Lesioni sportive: adeguata reazioni immediata

Un intervento immediato  
e corretto in caso di lesioni sportive  
è il miglior presupposto  
per una guarigione accelerata

Perciò è stata creata la Sportcard SOS:



Ritirate ora la Sportcard SOS  
nella vostra farmacia o drogheria



## Adeguata reazione immediata

**Sportcard SOS**  
per la vostra sicurezza

**PERSKINDOL**



Ora gratis  
in farmacia e drogheria

Fino a esaurimento. [www.perskindol.ch](http://www.perskindol.ch)