Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 11 (2009)

Heft: 5

Artikel: Un'alternativa al ghiacccio vero?

Autor: Frey, Marco

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001256

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: 18.08.2025

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

Un'alternativa al ghiaccio vero?

Da tempo ormai l'erba sintetica ha invaso i campi di calcio e viene utilizzata sia come superficie di allenamento che di gioco nelle leghe professionali. Ultimamente, anche l'utilità del ghiaccio sintetico è stata analizzata in una tesi di master.

Marco Frey; foto: Philipp Reinmann

Bisogna sapere, innanzitutto, che il ghiaccio sintetico (v. riquadro) è adatto per l'allenamento specifico di hockey. La struttura del materiale permette di eseguire i movimenti di pattinaggio, le tecniche di tiro, i passaggi e di condurre il disco quasi come sul ghiaccio vero. Oltre a ciò, è molto più vantaggiosa economicamente rispetto al ghiaccio tradizionale dal punto di vista della manutenzione. Senza dimenticare che la superficie di plastica è operativa tutto l'anno, indipendentemente dalle temperature. Potremmo quindi essere di fronte a un'alternativa valida al ghiaccio artificiale classico da inserire negli allenamenti di hockey.

Pochi dati oggettivi

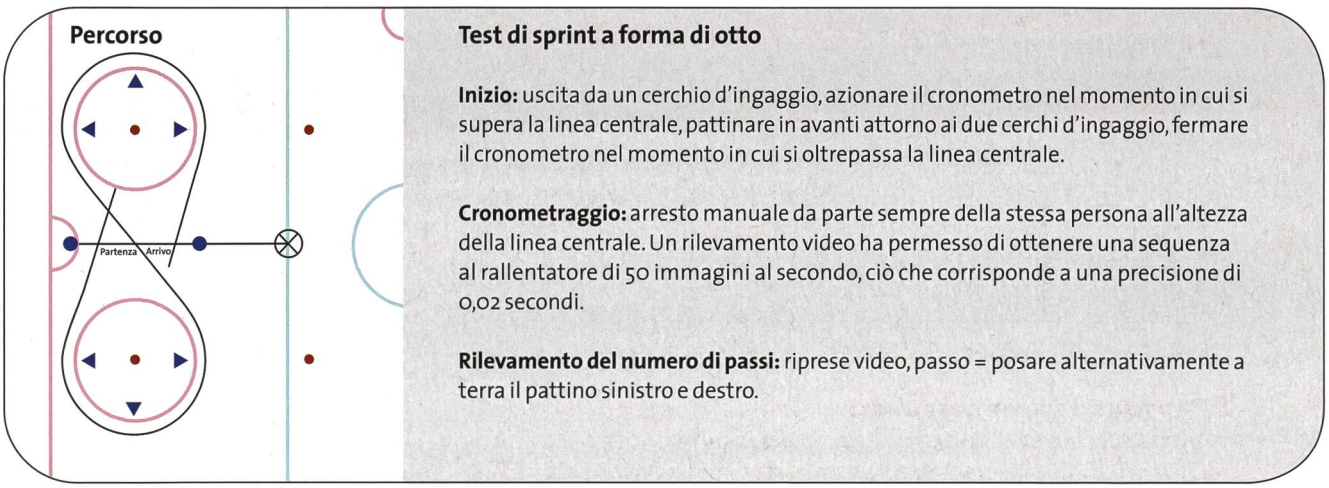
L'interesse di analizzare questa tecnologia si basa sul fatto che, come avviene da tempo nel calcio, anche gli adepti dell'hockey o del pattinaggio artistico in futuro potrebbero allenarsi su una superficie sintetica. Sebbene da tempo si esaminino le alternative possibili al ghiaccio artificiale classico, non sono ancora stati pubblicati studi scientifici sulle condizioni di allenamento sul ghiaccio sintetico. In questo ambito, ci si basa esclusivamente sui resoconti puramente informativi dei mezzi d'informazione e sulle testimonianze dirette di giocatori di hockey su ghiaccio – in particolare di professionisti attivi in America del Nord che ogni anno per un certo periodo preparano la loro stagione su queste superfici.

Testato da professionisti

Per descrivere con precisione l'idoneità di questo supporto di allenamento, è stato chiesto a 15 giocatori della prima squadra dell'EHC Zunzgen-Sissach, in età compresa fra i 17 e i 32 anni che giocano in campionati e praticano questo sport da diversi anni, di testarlo per otto settimane disputando diverse partite (M = 2,2; SD ± 0,6) e vari allenamenti a settimana (M = 3,1; SD ± 0,9).

Un'analisi in tre fasi

Lo studio, che si svolge in tre fasi, è stato realizzato nell'ambito di una tesi di master all'Università di Basilea. Durante la prima di queste fasi, detta di adattamento, i giocatori hanno effettuato per due



Test di sprint a forma di otto

Inizio: uscita da un cerchio d'ingaggio, azionare il cronometro nel momento in cui si supera la linea centrale, pattinare in avanti attorno ai due cerchi d'ingaggio, fermare il cronometro nel momento in cui si oltrepassa la linea centrale.

Cronometraggio: arresto manuale da parte sempre della stessa persona all'altezza della linea centrale. Un rilevamento video ha permesso di ottenere una sequenza al rallentatore di 50 immagini al secondo, ciò che corrisponde a una precisione di 0,02 secondi.

Rilevamento del numero di passi: riprese video, passo = posare alternativamente a terra il pattino sinistro e destro.

Fig. 1: modalità di svolgimento del test di sprint a forma di otto.

settimane due allenamenti sul ghiaccio sintetico. Al termine del periodo di valutazione, si è proceduto a un primo rilevamento dati eseguito parallelamente sull'impianto sintetico di Macolin e sulla pista di Sissach. L'analisi riguardava un test di sprint a forma di otto (v. illustrazione 1) e un test di sprint a ripetizione (8 x 30 m con 30 secondi d'intervallo) condotti su entrambe le superfici. I due esperimenti sono stati realizzati e poi perfezionati da un gruppo di esperti della sezione Sport di punta della SUFSM.

Nella seconda fase, i giocatori si sono allenati una volta a settimana sul ghiaccio sintetico oltre agli allenamenti e alle partite abituali sul ghiaccio normale. Le sedute di allenamento di 90 minuti sono state impostate su esercizi di corsa e di tiro, nonché su diverse situazioni e varianti di gioco (3:3 o 4:4). Sia gli allenamenti, sia i test di prestazione sono stati eseguiti con l'equipaggiamento completo di hockey. Alla fine di questo periodo, i partecipanti sono stati sottoposti a un secondo rilevamento dati per due giorni consecutivi. Un sondaggio ha pure permesso di raccogliere informazioni sulle sensazioni provate da ogni singolo giocatore. Il questionario conteneva due tipi di domande: quelle chiuse, relative essenzialmente agli elementi tecnici, e quelle aperte, introdotte per conoscere le esperienze e le impressioni individuali.

Effetti positivi sulla condizione

Dai risultati dei test di resistenza e dalle valutazioni soggettive dei partecipanti si evince che lo strato di plastica sintetica rende l'avanzata più lenta e, di conseguenza, il gioco diventa più faticoso. Questo porta a pensare che l'allenamento sul ghiaccio sintetico potrebbe ripercuotersi positivamente sulla condizione e sul comportamento in situazioni di sprint e di accelerazione. Una deduzione, questa, che dovrà tuttavia essere analizzata ulteriormente. Il test di sprint a forma di otto effettuato su una superficie sintetica consente di prevedere in modo attendibile le prestazioni sul ghiaccio vero, e anche il test di sprint a ripetizione ha dato buoni risultati in tal senso.

Un potenziale per le giovani leve?

Come abbiamo visto, l'allenamento sul ghiaccio sintetico è apprezzato dai professionisti dell'hockey e potrebbe essere utilizzato quale complemento per gli allenamenti individuali o, in funzione delle dimensioni della pista, per quelli in gruppo. Durante la stagione estiva, poter disporre di una superficie analoga al ghiaccio potrebbe rappresentare un grande vantaggio. Il potenziale della pista sintetica potrebbe pure essere sfruttato con le giovani leve, poiché consentirebbe loro di lavorare su movimenti specifici alla disciplina. In quest'ottica, si dovrebbe comunque prima esaminare in modo sistematico quali siano i benefici che tale variante offrirebbe ai bambini e in quali ambiti potrebbe farli progredire. ■

Test e ricerche all'UFSPO

Per la realizzazione di questo studio, l'UFSPO ha messo a disposizione l'impianto di ghiaccio sintetico di 30 x 15 m, costruito a Macolin nell'agosto del 2008. L'infrastruttura ha permesso ai partecipanti di allenarsi durante la stagione estiva e di realizzare i relativi test. Diversi collaboratori della SUFSM hanno contribuito alla concezione e allo sviluppo dei test e delle misure corrispondenti.

La tesi di master può essere scaricata al sito www.mobile-sport.ch (in tedesco).

Marco Frey ha scritto questa tesi durante il ciclo di studi in scienze dello sport che sta seguendo all'Università di Basilea.

Contatto: marco.frey@sbl.ch