**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 10

**Artikel:** Il pattinaggio nell'hockey su ghiaccio

**Autor:** Killias, Rudolf

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000870

**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:** 11.07.2025

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

# Il pattinaggio nell'hockey su ghiaccio

Rudolf Killias, allenatore nazionale
Foto: Hugo Lörtscher

## 1. Introduzione

Gli strumenti del giocatore di hockey su ghiaccio sono il bastone e i pattini. Le principali azioni sono: la corsa con e senza disco, la condotta del disco, il passaggio, il tiro e anche il gioco di corpo.

Tutte queste azioni presuppongono la perfetta conoscenza di un pattinaggio funzionale.

La teoria del pattinaggio è complicata a causa dell'importante ruolo che rivestono varie misure come la gravitazione, altre forze, la meccanica e la ritmica. I giovani imparano abbastanza facilmente e velocemente il pattinaggio in avanti.

Il corretto pattinaggio in avanti e indietro richiede comunque molto e i discatori lavorano anni per migliorare e perfezionare le proprie capacità di muoversi sul ghiaccio.
Istruendo i giovani occorre badare a questi importanti elementi:

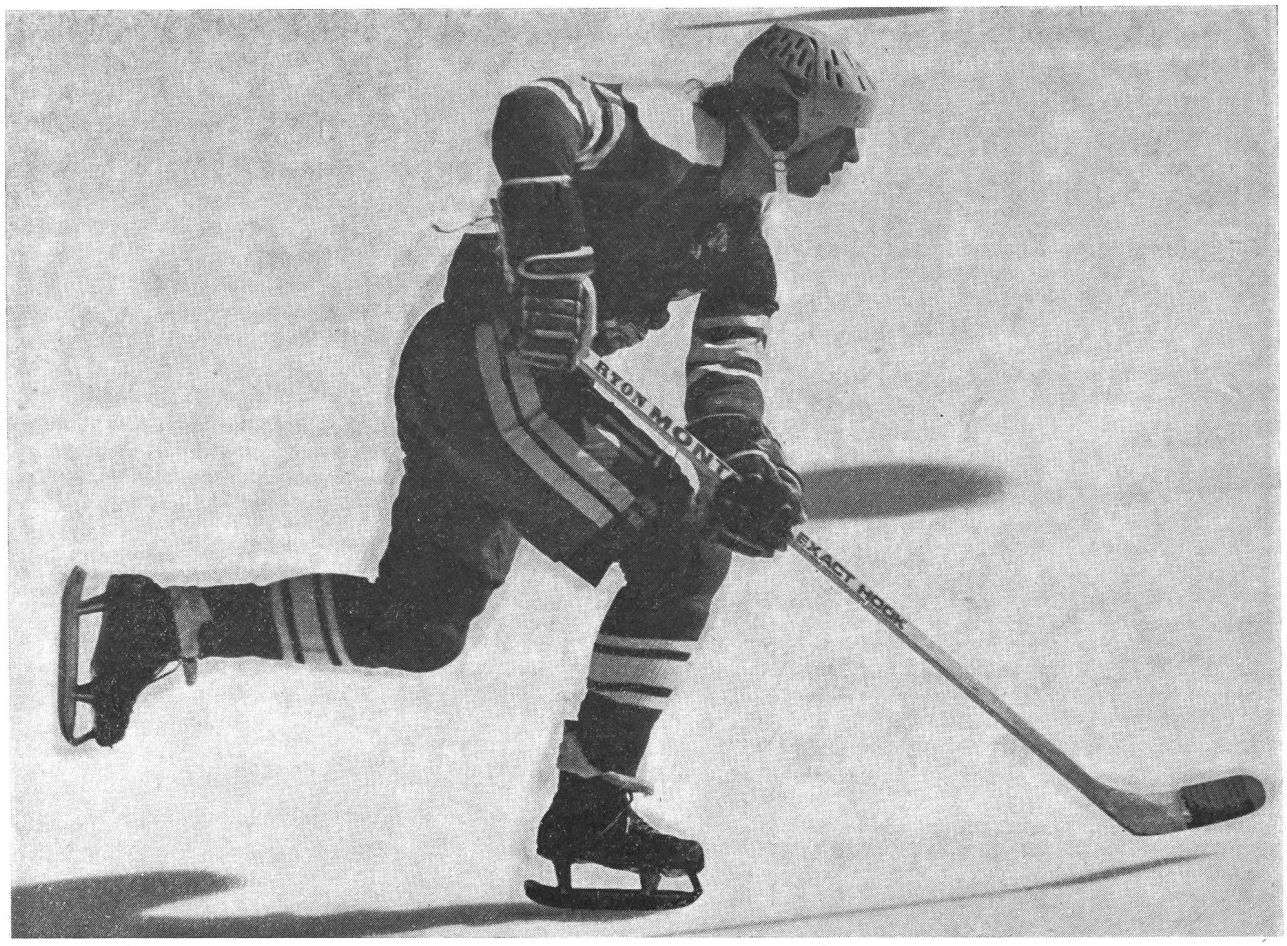
— progressione sistematica dell'insegnamento
— dimostrazione corretta o
— lasciar dimostrare correttamente
— intensità, determinazione
— riconoscere gli errori e
— correzioni appropriate
— allenamento continuo e
— costante miglioramento dei movimenti a tutti i livelli.

**Nessun allenatore e nessun monitore può sostituire il necessario e talvolta duro allenamento,** anche se sa presentare con competenza la materia e risvegliare l'entusiasmo dei giovani.

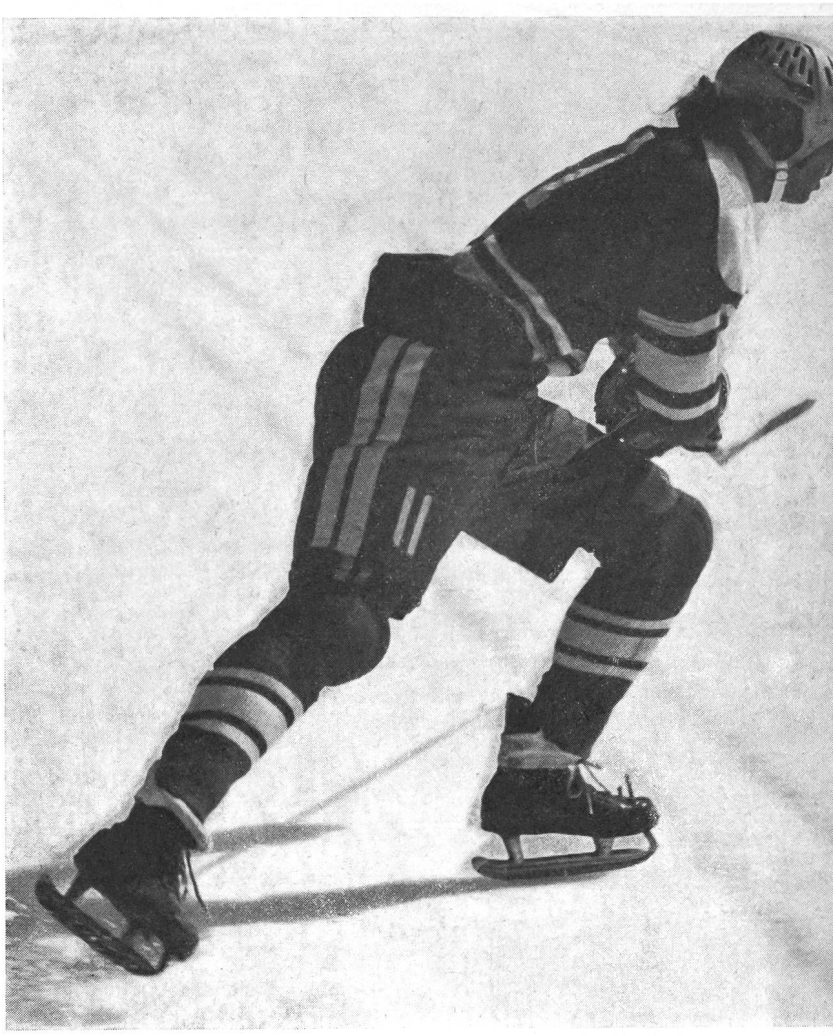
Lo sanno ormai anche i profani — e questo sin dagli incontri del 1972 e 1973 fra canadesi e sovietici e con la conquista del titolo mondiale nel 1976 da parte della Cecoslovacchia — che nell'hockey su ghiaccio il fattore «talento» ha pure la sua importanza, ma che fondamentalmente:

— solo molto lavoro porta a risultati
— alla base di ogni nozione c'è la padronanza degli elementi tecnici e in particolare del pattinaggio
— la tecnica di uno sportivo di successo non dev'essere una copia indiscriminata.

Lo sport hockeistico dispone di un alto grado di espressione tecnica e presuppone quindi un'approfondita conoscenza della materia da parte del monitore.




Fase di scivolata nella corsa in avanti (Jürg Berger, giocatore della nazionale). Da notare che il collo del piede e il ginocchio della gamba d'appoggio sono in linea con la spalla. Le braccia — sebbene occupate con il bastone — sostengono il movimento delle estremità inferiori. Sguardo in avanti.



Fase di spinta nella corsa in avanti (Jürg Berger, giocatore della nazionale). Impegno della punta del piede di spinta. La gamba di spinta forma una linea con l'anca e la spalla. Nella gamba d'appoggio è necessaria libertà di movimento verso l'avanti per l'articolazione del piede. Il peso del corpo viene quindi riportato sul centro della lama ciò che riduce la resistenza alla scivolata.

## 2. Il pattinaggio del giocatore di hockey

Nel gioco dell'hockey su ghiaccio, il pattinaggio è un mezzo per raggiungere lo scopo. Non c'è alcuna giuria che valuti la posizione corretta, la bellezza del movimento e l'eleganza della presentazione. Ciò non toglie che i movimenti di un giocatore veloce e capace vengono considerati armonici, eleganti e azzeccati. La grossa differenza con il pattinaggio artistico consiste nel diverso portamento di base dell'atleta. Il giocatore di hockey su ghiaccio corre (vedi illustrazioni precedenti):

— con le gambe aperte (larghezza della traccia = larghezza delle spalle)

— con le ginocchia e le spalle spinte in avanti

— con un bastone, che deve usare e controllare indipendentemente dalla corsa.

Ci sono comunque affinità con il pattinaggio artistico: in ambedue l'atleta deve disporre di un **senso dell'equilibrio** assai pronunciato. Gli specialisti delle due discipline sono abilissimi acrobati-equilibristi. Senza un buon senso dell'equilibrio un giocatore non imparerà mai il pattinare corretto dell'hockey sul ghiaccio.

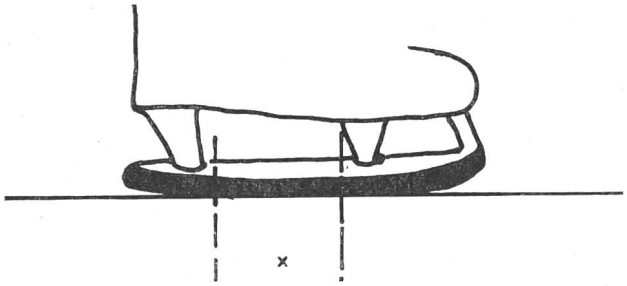
## 3. Osservazioni in merito al materiale

### a) I pattini

Le calzature devono innanzitutto offrire un sicuro sostegno alla caviglia, evitandole piegamenti laterali. Lo spoiler costituisce un sostegno all'articolazione. Un ulteriore sussidio si trova all'interno della scarpa, un plantare che garantisce una posizione naturale del piede anche in movimento. La scarpa deve andar bene sia in lunghezza sia in larghezza; la punta dei piedi dovrebbe disporre di un po' di spazio. Una buona scarpa la si riconosce quando permette di camminare su un normale suolo di legno senza perdere l'equilibrio.

Calzature troppo grandi sono un ostacolo all'apprendimento del pattinaggio. Non c'è discatore, con normali scarpe n. 42, che riesca a muoversi con pattini n. 46. Quattro numeri di differenza per i grandi hanno le stesse conseguenze di due per i piccoli. Perchè dovremmo chiedere tali funanbolismi ai giovani ancora tecnicamente impreparati?

In breve: i pattini devono garantire sufficiente sostegno ed essere comodi. Per l'apprendimento del pattinaggio è pure di grande importanza la superficie di contatto della lama con il ghiaccio. Questa è di 3-10 cm a seconda della grandezza della calzatura (n. 28-45). I giocatori di punta dispongono di una superficie di contatto di circa 5-8 cm.




Maggiorando la superficie di contatto

— migliora la capacità di scorrimento
— peggiora la maneggevolezza.

Diminuendo la superficie di contatto

— peggiora la capacità di scorrimento
— migliora la maneggevolezza.

**Osservare bene l'allievo, controllare le sue calzature, fornire le necessarie indicazioni: ciò può avere effetti miracolosi.**

b) **Il bastone**

Il giocatore tiene il bastone davanti al corpo, per questa ragione esso non dev'essere troppo lungo. La regola è: il bastone tenuto perpendicolare raggiunge il mento del giocatore, coi pattini. La giusta lunghezza del bastone è uguale a Y. Questa misura influenza la posizione del giocatore come pure tutte le attività con il disco.

In posizione leggermente flessa, l'intera lama del bastone deve essere a contatto con il ghiaccio. La scelta del giusto angolo è determinante. Osservazione: il bastone viene condotto davanti al corpo.

I giovani sceglieranno principalmente gli angoli n. 5, 6 e 7

c) **Le protezioni**

Quali protezioni si raccomandano, nell'ordine:

— casco, particolarmente necessario ai principianti quale protezione nelle cadute indietro
— proteggi-gomiti
— parastinchi.

Se in allenamento un gruppo di giocatori non porta i parastinchi, devono essere vietati i tiri e i passaggi alti.

Il gioco di corpo esige l'equipaggiamento completo e un' adeguata istruzione. Non c'è alcuna protezione contro i bastoni alti, per contro il monitore con i suoi interventi e interruzioni di gioco può fare in modo che i bastoni restino sempre in basso.

**4. Filo interno e filo esterno**

La lama del pattino ha due fili, uno interno (per il piede sinistro a destra e per il piede destro a sinistra) e uno esterno. Il grosso problema per i principianti è quello di mantenere l'equilibrio mentre posa i pattini in linea retta caricando così ambedue i fili. Caricare i due pattini significa perdere l'equilibrio e quindi cadere sul duro ghiaccio. La prima azione di ogni monitore sul ghiaccio è quella di controllare la posizione degli allievi sui pattini: i piedi posati alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate in avanti come pure la schiena, le mani tengono il bastone davanti al corpo. L'allievo guarda dritto davanti a sè e non sul ghiaccio.

Questa posizione permette di trasmettere in ogni situazione il peso del corpo sulla lama del pattino.

Se l'allievo spinge con il piede sinistro, egli scivola per breve tempo sul filo esterno destro e più a lungo su quello interno destro.

Il giocatore di hockey si muove quindi in pratica con delle curve. Queste curve vengono però eseguite solo su un filo del pattino.

**5. Pattinaggio in avanti**

Il pattinaggio in avanti si compone di:

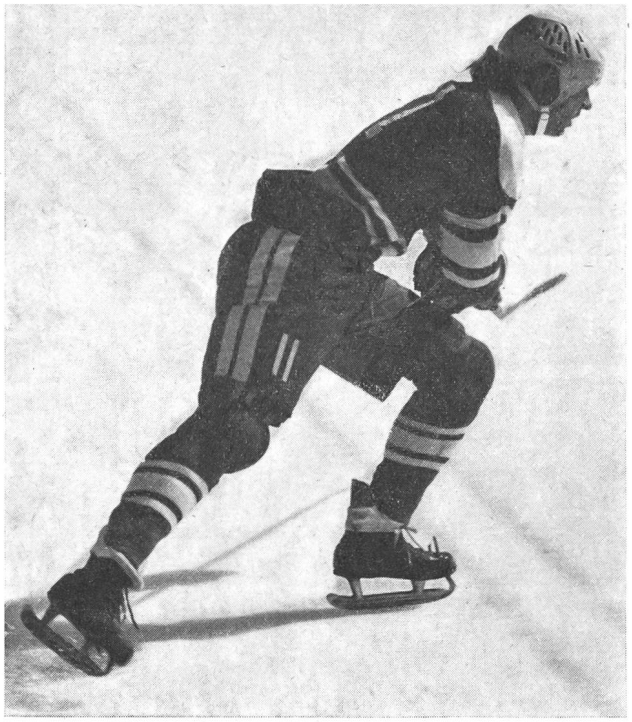
— fase di spinta
— fase di ripresa
— fase di appoggio.

Durante la fase di spinta della gamba destra avviene la fase d'appoggio della sinistra. Durante la fase di ripresa della gamba destra il giocatore scivola sulla sinistra (= fase di scivolata).

Al termine della fase di ricupero e alla fase d'appoggio della gamba destra segue la fase di spinta della gamba sinistra.

Occorre attribuire molta importanza al movimento del baricentro. Poichè questo si trova nelle anche, può essere in generale identificato con il movimento delle stesse.

Si distingue una corsa economica e razionale dal movimento lineare delle anche. Giusto elemento del movimento armonico sono le oscillazioni laterali in seguito a forte spinta, non devono però essere esagerate (bella corsa a curve). Il pattinatore poco economico, e quindi che si stanca molto in fretta, lo si nota dalle oscillazioni verticali delle sue anche (movimenti in sù e in giù).



La spinta con la gamba destra inizia al termine della fase di scivolata della gamba sinistra. Il filo interno si trova sul ghiaccio e grazie alla rotazione del piede viene assicurata la necessaria resistenza per l'impegno della forza. Il piede gira verso l'esterno durante la spinta. Questa avviene con tutta la gamba (dall'anca fino alla punta del piede).

All'inizio della spinta con il piede destro, il baricentro si sposta lateralmente verso sinistra fin quasi sopra la scarpa; nella spinta a sinistra il baricentro viene trasportato a destra.

Pattinando dritto in avanti, il baricentro descrive lateralmente una linea ondulata.

La linea fine rappresenta le fasi di appoggio, ripresa e spinta del piede sinistro e destro.

Il tragitto del baricentro è raffigurato con la linea grossa.

Il bastone viene condotto al corpo, più o meno nella direzione di corsa.

Cambio dalla spinta di sinistro attraverso le fasi di scivolata e di ripresa fino alla spinta di destro.

Da notare lo spostamento del baricentro (anche) da sinistra a destra.

Molto buono e pronunciato il lavoro del complesso spalle-braccia (nazionale Jürg Berger).

Questo movimento appoggia il lavoro delle estremità inferiori e il bastone rimane sempre in vicinanza del ghiaccio, quindi pronto all'azione.

L'oscillazione laterale del bastone davanti al corpo risulta negativa sull'armonia del movimento e sull'efficacia dello sforzo (stile di pattinaggio slegato).

In caso di passaggio improvviso il bastone non è pronto all'azione.

Nell'hockey su ghiaccio il coordinamento fra gli arti superiori e quelli inferiori può essere realizzato solo quando un giocatore sa muoversi senza disco in modo molto sciolto e in particolare se riesce ad accelerare.

Spesso però i movimenti delle braccia (ricezione del disco e passaggio, in possesso di disco, nel gioco di corpo) non concorda con il movimento delle gambe e ambedue avvengono in modo indipendente.

Questa contraddizione dei movimenti dev'essere comunque presa in considerazione già nell'allenamento di corsa (pattinaggio senza e **con il disco**).

Determinanti sono:

— costante, completa e vigorosa spinta
— fase di scivolata e di ripresa armoniche e fluide (nessuna oscillazione verticale delle anche)
— giusto appoggio del filo esterno
— costante controllo della posizione del corpo.

### 6. Il passo incrociato in avanti

Il passo incrociato inizia con lo spostamento del baricentro dal centro (anche) verso l'esterno.

Ciò significa un'inclinazione laterale del giocatore.

Se vuol mantenere questa posizione deve effettuare una curva. In questo caso, incrociando a sinistra, spinge vigorosamente con la gamba destra che riporta in avanti passando davanti al piede sinistro leggermente volto verso l'interno e l'appoggia davanti al pattino sinistro. Simultaneamente all'appoggio del piede sinistro avviene la spinta con la gamba destra.

Bisogna eseguire molto energicamente la spinta con la gamba interna poichè la fase di scivolata su quest'ultima è più corta e l'armonia del movimento non è più assicurata. Inoltre il principiante, nella fase di scivolata, sarà molto meno sicuro sul filo esterno della gamba interna che sul filo interno della gamba esterna.

Se la fase scivolata della gamba interna è troppo breve e la spinta troppo debole, ne risente la fluidità, il brio e il ritmo del movimento.

Uno dei numerosi esercizi preliminari che permettono d'imparare il passo incrociato consiste nel descrivere curve sul filo esterno e interno su una gamba.

Passo incrociato in avanti da sinistra (Michael Horisberger, nazionale) in quattro fasi.

Da notare la fase di spinta dela gamba interna.

Corretta tenuta del bastone, spalle leggermente girate, testa alta.

## 7. Pattinaggio indietro e passo incrociato indietro

Posizione di Georg Mattli (giocatore della nazionale) nella corsa all'indietro. La gamba destra frena leggermente, il ginocchio sinistro e le anche sono fortemente flessi. Il bastone pronto a intervenire.

Imparare correttamente il pattinaggio indietro richiede molto tempo. Il principiante assume in generale una posizione troppo flessa in avanti (paura di cadere all'indietro). Nella corsa indietro, le ginocchia e le anche sono leggermente flesse, la parte superiore del corpo relativamente ritta, le mani vicine alle anche, le braccia flesse (se non impegnate attivamente), la testa alta.

Il movimento prende avvio da una rotazione delle anche, per esempio a sinistra. Con ciò il centro di gravità è spostato verso sinistra e in pari tempo il tallone del piede destro gira in fuori, ciò che permette la spinta con la gamba destra.

All'inizio torna conveniente provare, durante spinte eseguite singolarmente (avvio con rotazione delle anche), a sollevare la gamba libera.

Oggigiorno il pattinaggio indietro si pratica quasi unicamente in serpentina lungo la linea da seguire.

Ecco perchè il pattinaggio indietro e il passo incrociato indietro costituiscono praticamente un solo elemento e quindi di conseguenza vanno insegnati assieme.

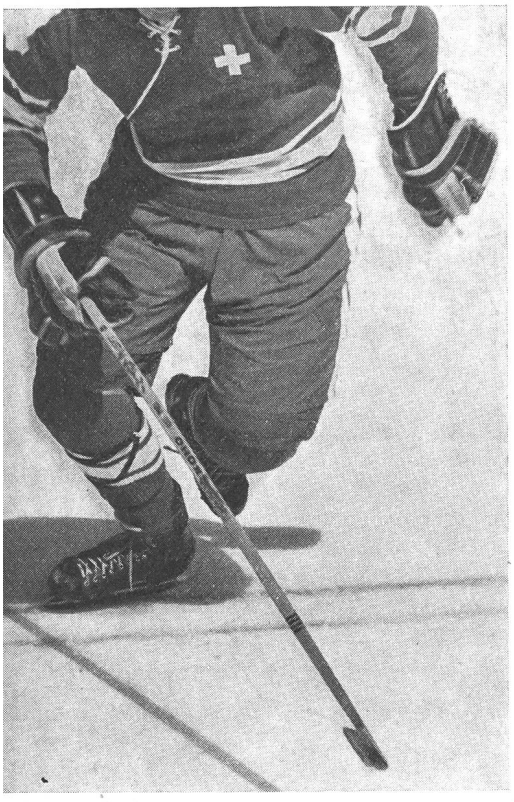
Il bilanciamento laterale delle anche con spinta alternativa senza sollevare i pattini vien fatto solo come esercizio d'introduzione poichè s'arrischia di ripartire il peso del corpo sui due fili, o addirittura tre, ciò che dà un errato senso d'equilibrio. Inoltre l'allievo tende, posando simultaneamente i due pattini sul ghiaccio, a chiudere le ginocchia e questo rende impossibile lo spostamento delle anche e dunque del baricentro.

Due fasi del passo incrociato indietro del giocatore della nazionale Ernst Lüthi.

A sinistra si nota in modo netto lo spostamento del peso verso sinistra e la spinta data con il filo interno del pattino destro.
L'illustrazione a destra mostra l'incrocio delle gambe, l'appoggio sul ghiaccio del pattino destro e l'impulso energico dato con la punta del pattino sinistro. Per incrociare i piedi si procede nel modo analogo al passo incrociato in avanti.

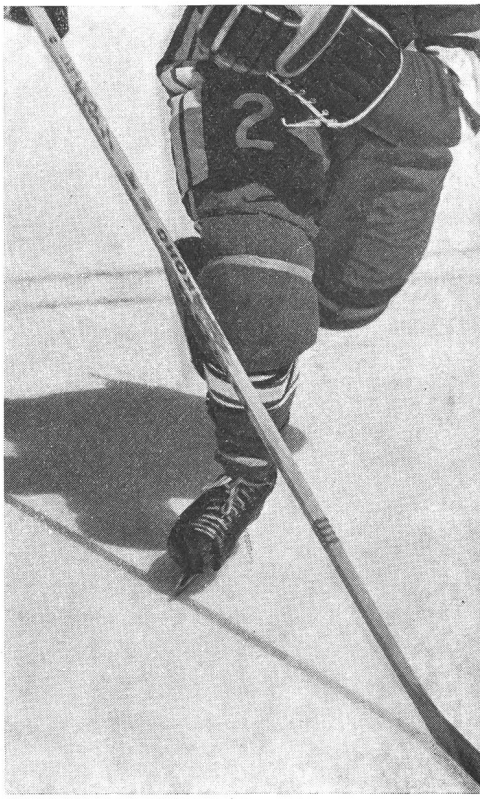
## 8. Arresto e partenza

Nell'arresto, il movimento di rotazione del corpo dev'essere diretto verso l'alto. Questo scarica i pattini e permette d'eseguire facilmente la rotazione di 90°. Abbassando il baricentro e inclinando l'asse longitudinale del corpo aumenta la pressione sui due pattini e quindi la presa dei fili sul ghiaccio. Infatti secondo l'inclinazione e la velocità dell'abbassamento, i fili mordono più o meno forte il ghiaccio e permettono un arresto più o meno rapido. L'arresto avviene sempre sul filo interno del pattino esterno e sul filo esterno del pattino interno.



1. Posare il piede destro in diagonale, bilanciare il piede sinistro in avanti — spinta energica del piede destro.

2. Posare il piede sinistro e sollevare il piede destro.



3. Posare il piede destro.

### Le tre fasi di partenza

Da osservare il bilanciamento sincrono delle due braccia durante la fase iniziale. Distanza coperta per i primi due passi: 1 m al massimo. Dimostrazione di Ernst Lüthi.
Per partire si lascia cadere il peso del corpo in avanti. Il ginocchio della gamba d'appoggio flette, la spinta è energica e, all'inizio, con due o tre piccoli passi. La fase di scivolata e di ripresa sono brevi all'inizio della partenza.
L'arresto e la partenza costituiscono due elementi essenziali del moderno hockey su ghiaccio. Sono movimenti faticosi e di conseguenza non sempre apprezzati, ma sono indispensabili. La maniera e la concezione dell'hockey su ghiaccio moderno hanno relegato al rango di ricordi le eleganti curve.

## 9. Curvare, girare, accelerare e frenare

L'esecuzione inopinata di curve strette dipende dall'agilità del giocatore. Costui le utilizza quando non ha bisogno di accelerare il suo ritmo. Per acquisire il senso dell'equilibrio, occorre eseguire le curve su uno o due pattini, sul filo esterno e interno.
Girarsi in corsa in avanti e indietro riveste una grande importanza, soprattutto per i difensori i quali, ricorrendo a questa tecnica, decidono spesso le sorti di un attacco avversario. Nel girarsi a sinistra da dietro in avanti, il corpo esegue una rotazione a sinistra; ciò provoca una forte presa del filo interno del pattino destro, che segue lui pure il movimento. In questa fase la gamba sinistra gira il più possibile verso l'esterno del corpo. La nuova direzione viene determinata dal modo in cui si posa e si riporta la gamba destra. La rotazione delle spalle è l'elemento che dà l'avvio al girarsi e prosegue verso il basso.
Importante è «giocare con la velocità». Ogni giocatore dev'essere in grado di accelerare o rallentare la sua corsa. Frenate e scatti in movimento eseguiti in tutte le direzioni offrono numerose possibilità sul piano tecnico e tattico e costituiscono la base indispensabile di un gioco fine e sottile.

## 10. Osservazioni finali

Il pattinaggio è l'ABC del giocatore di hockey su ghiaccio. Per poter assicurare una dimostrazione corretta della materia, occorrerebbe molto più spazio. Il monitore e l'allenatore non solo devono conoscere la tecnica del pattinaggio, ma anche e soprattutto risvegliare nei loro allievi l'entusiasmo necessario per un allenamento intenso di pattinaggio
Nessun buon giocatore di hockey ha acquisita e mantenuta la sua padronanza del pattinaggio senza sottoporsi a un duro e adeguato allenamento. L'esperienza mostra che i migliori pattinatori sono quelli che partecipano più attivamente all'allenamento poichè vogliono a tutti i costi evitare di perdere il grande vantaggio che hanno sui giocatori medi.