

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Band: 45 (1988)
Heft: 10

Artikel: Le capacità coordinative nell'hockey su ghiaccio
Autor: Altorfer, Rolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000015>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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



Le capacità coordinative nell'hockey su ghiaccio

di Rolf Altorfer

L'hockey su ghiaccio, una disciplina tecnica, da un lato presuppone la presenza di una base coordinativa, dall'altro, grazie alla variazione dei vari elementi, sviluppa le capacità coordinative nel senso di un effetto positivo dell'allenamento.

Nell'hockey su ghiaccio moderno, i giocatori devono raggiungere un livello tecnico elevato, una condizione fisica perfetta, un buon comportamento di gioco (capacità cognitive) e un grande impegno (capacità volitive). Il miglioramento della tecnica condiziona positivamente le altre capacità: ad esempio, il miglioramento della tecnica di pattinaggio migliora la resistenza del giocatore (buona coordinazione muscolare, movimento economico) e l'aumento del successo delle azioni tecniche sviluppa la fiducia nei propri mezzi. In questo articolo desidero soffermarmi sull'apprendimento e il miglioramento della tecnica. Più sopra si è già sottolineato il fatto che le capacità coordinative e la tecnica si condizionano vicendevolmente. In questo scritto, non desidero

precisare come vengono allenate le capacità coordinative (cambiando le abitudini, in modo combinato, in condizioni difficili, ecc.). È mia intenzione presentare come le capacità coordinative possano essere d'aiuto per l'allenamento della tecnica. Prendendo in considerazione l'elemento «finta» desidero mostrare:

- come si può imparare un movimento nell'hockey su ghiaccio (le capacità coordinative come aiuto) e
- come si può correggere questo movimento (le capacità coordinative al servizio delle correzioni).

Purtroppo i giocatori vengono istruiti e corretti nello stesso modo, anche se noi dovremmo sapere che essi reagiscono a un'osservazione in modo individuale e diverso. Per questo motivo bisogna tentare di formulare tipi di correzione adattati all'individuo e all'età differente, in modo che ogni giocatore possa essere allenato in modo ottimale. In questo ambito le capacità coordinative sono fondamentali.

Un elemento essenziale per la condotta del disco è la finta, un gesto tecnico al quale si riserva uno spazio insufficiente nella formazione di base. Per questo motivo desidero apportare il mio contributo per il miglioramento di questo elemento. Ai vari aspetti e forme della finta, i quali nella parte pratica seguente sono separati a seconda delle capacità coordinative sviluppate, desidero aggiungere alcune forme di allenamento e di correzione, da introdurre nel riscaldamento o nella parte principale dell'allenamento. In particolare, si tratta di un catalogo di idee, il quale deve essere adattato e variato a seconda delle necessità individuali. Gli esercizi possono essere introdotti per un lungo periodo nell'allenamento, ma non devono essere considerati come un modello. Principalmente, essi rappresentano un esempio di come e dove le capacità coordinative possono essere utilizzate. Per i giocatori, per i quali le finte rappresentano una capacità acquisita, gli esercizi permettono un ulteriore perfezionamento. Accanto all'imposizione di esercizi prestabiliti, bisogna introdurre un sistema di apprendimento meno strutturato (principio della meta proposta).

L'allenamento della finta nella condotta del disco

La capacità d'equilibrio

Tipo di movimento: pattinando in tutte le direzioni, il disco si sposta lateralmente: il giocatore deve fissare il peso su una gamba in modo da poter prontamente frenare e accelerare (nella direzione contraria o diritto).

Esercizi e forme di correzione:

- pattinare senza disco a sinistra e a destra..., in seguito, a un segnale, restare e aspettare su una gamba (equilibrio)
- idem, dopo essere restato su una gamba, eseguire un salto in altezza o un'accelerazione
- idem, con disco.



Le capacità di reazione

Tipo di movimento: il giocatore deve essere in grado di adattare la sua finta al tipo di movimento dell'avversario: se l'avversario si avvicina dalla parte della finta, il giocatore deve pattinare nella parte opposta; se, al contrario non passa dalla parte della finta, lo si aggira direttamente. In ogni caso, la finta deve essere eseguita ad una certa distanza dall'avversario (capacità d'orientamento).

Esercizi e forme di correzione:

- esercitare le 2 varianti con l'allenatore o un compagno di squadra, i quali sono fermi,
- o pattinano indietro (senza disco)
- alla fine esercitare il movimento completo con disco.

La capacità di ritmizzazione

Tipo di movimento: un cambiamento di ritmo (tramite il modo di pattinare o/e la conduzione laterale del disco) può migliorare la qualità della finta.

Esercizi e forme di correzione:

- cambiamento di ritmo tramite il pattinaggio,
- cambiamento di ritmo tramite la condotta laterale del disco
- cambiamento di ritmo tramite il pattinaggio e la condotta laterale del disco.

La capacità di differenziazione

Tipo di movimento × il giocatore deve essere in grado di eseguire la piccola e la grande (ampia) finta, conducendo il

disco all'indietro e lateralmente. L'avanzamento del disco (toccando la balaustra) dipende dalla capacità di orientamento e ha delle relazioni anche con la capacità di differenziazione.

Esercizi e forme di correzione:

- alternare la piccola e la grande finta
- collocare il disco all'indietro e lateralmente (o tirare all'indietro e «alzare»)
- spostare il disco in posizione laterale velocemente o lentamente.



La capacità d'orientamento

Tipo di movimento: il giocatore deve essere in grado di introdurre la finta a una giusta distanza dall'avversario (independentemente dalla velocità dei 2 giocatori): se egli è troppo vicino, l'avversario può facilmente allontanare il disco, se è troppo lontano, l'avversario può facilmente allontanare il disco, se è troppo lontano, l'avversario ha sufficiente tempo per reagire. Il giocatore può far passare il disco da una parte o dall'altra dell'avversario (o fra le gambe o fra il pattino e bastone) per poi in seguito aggirarlo dall'altra parte.

Esercizi e forme di correzione:

- trovare la giusta distanza dall'avversario, stando in posizione ferma o variando la velocità
- avanzare il disco e aggirare l'avversario
- avanzare il disco toccando la balaustra e aggirare l'avversario dalla parte interna.

Altre capacità

Tipo di movimento: la finta ammette un grande numero di varianti individuali. Ad esempio:

Inclinare le spalle dalla parte del disco per poi in seguito passare dall'altra parte.

Eseguire la finta dalla parte di rovescio; il disco può essere condotto con una mano a condizione di riuscire a tirare o passare il disco a un compagno. □

