



Corso di Laurea Magistrale
in
Management dello sport e delle attività motorie LM-47

Insegnamento di
Metodi e didattiche delle attività motorie

**La riorganizzazione delle attività giovanili
dell'Hockey su Prato nell'era COVID**

RELATORE:

Chiarissimo Prof.

Cusano Pompilio

CANDIDATO:

Colizza Guido

Matr. 051190028

Anno Accademico

2020/2021

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>4</u>
<u>CAPITOLO 1</u>	<u>5</u>
<u>L'HOCKEY SU PRATO</u>	<u>5</u>
1.1 LA STORIA DELL'HOCKEY SU PRATO	5
1.2 REGOLE E CARATTERISTICHE DEL GIOCO	20
1.3 IL CAMPO DA GIOCO	21
1.4 LA PALLA E IL BASTONE	22
1.5 COMPOSIZIONE DELLE SQUADRE	24
1.6 EQUIPAGGIAMENTO GIOCATORI	24
1.7 I TIRI	26
<u>CAPITOLO 2</u>	<u>29</u>
<u>L'ALLENAMENTO DELL'HOCKEY SU PRATO</u>	<u>29</u>
2.1 LA FIGURA DELL'ISTRUTTORE E DEL FORMATORE	29
2.2 L'ALLENAMENTO PER FASCIA D'ETÀ	33
2.3 L'AVVIAMENTO ALL'HOCKEY NEL SETTORE GIOVANILE	37
2.4 IL MODELLO WEIN	46
<u>CAPITOLO 3</u>	<u>50</u>
<u>LO SPORT AL TEMPO DEL COVID</u>	<u>50</u>
3.1 INTRODUZIONE AL COVID-19	50
3.2 LE MISURE DI SICUREZZA	53
3.3 I NUOVI METODI DI ALLENAMENTO	55
3.4 LE CONSEGUENZE SULL'ALLENAMENTO	58
<u>CAPITOLO 4</u>	<u>59</u>
<u>CASO STUDIO DEL A.S.D. AZ HOCKEY TEAM</u>	<u>59</u>

4.1 IL PROGETTO	60
4.2 GLI ALLENAMENTI	62
4.2.1 ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO	62
4.2.2 TIPOLOGIA DI ESERCIZI	68
4.3 L'ECONOMICITÀ POST COVID	77
<u>CONCLUSIONI</u>	<u>80</u>
<u>BIBLIOGRAFIA</u>	<u>84</u>
<u>SITOGRAFIA</u>	<u>84</u>

INTRODUZIONE

La pandemia da Covid 19 ha condizionato notevolmente su tutta la vita quotidiana. Uno dei campi dove ha però portato un cambiamento negativo è quello dello sport.

Difatti, soprattutto per gli sport minori, il Covid ha comportato non solo ad uno stop ma soprattutto ad un cambiamento di metodo di allenamento e ad una perdita considerevole, sia a livello umano che economico.

Scopo di questa tesi è quello di dimostrare come il Covid abbia influito, portando l'esempio di un caso pratico. In particolare ci occuperemo di una squadra di hockey su prato giovanile.

Il primo capitolo farà un excursus sulla storia dell'hockey su prato, soffermandosi anche su campioni internazionali e sulle varianti presenti sul campo. Pur essendo considerato uno sport minore, l'hockey su prato è ampiamente diffuso in tutto il mondo.

Nel secondo capitolo, invece, guarderemo in maniera più tecnica allo sport. Faremo infatti riferimento alle regole del gioco e alle caratteristiche degli strumenti. Esamineremo insieme i vari ruoli e il compito di allenatore e formatore. Inoltre, ci soffermeremo su quello che è l'approccio all'allenamento giovanile per fascia d'età con particolare riferimento al metodo Wein.

Il terzo capitolo servirà da preludio al caso studio. In questa parte, infatti, vedremo come il Covid ha influito nello sport e nelle misure di sicurezza da applicare in campo.

Il quarto e ultimo capitolo invece presenterà il caso pratico dell'Asd Az Hockey Team di Avezzano. Illustreremo quali sono stati i cambiamenti più significativi nell'anno della pandemia. In particolare analizzeremo la popolazione degli atleti e anche l'economicità del settore, inteso non soltanto da un punto di vista prettamente economico ma anche di risorse umane.

Capitolo 1

L'hockey su prato

1.1 La storia dell'hockey su prato

La storia dell'hockey su prato ha origini molto antiche, anche se non per come lo conosciamo al giorno d'oggi. Bisogna innanzitutto dire che questo sport rappresenta una delle attività più diffuse a livello dilettantistico, giocato in più di 100 paesi in tutto il mondo. Contrariamente al calcio, l'Hockey su prato è particolarmente praticato dalle donne.

Potremmo dire che l'hockey su prato sia uno degli sport di squadra più antichi del mondo. Le sue origini, infatti, possono collocarsi nell'era classica greca, quindi a circa 3000 anni fa, dove il gioco assomigliava più all'hurling gaelico.

Tuttavia, sappiamo che l'hockey su prato, o per lo meno qualcosa di simile, era anche diffuso in Egitto ed in Persia¹. In Egitto, in particolar modo, troviamo delle immagini che mostrano dei giovani intenti a giocare con palla e bastone.



*Illustrazione 1: fonte:
<http://sirigu.blogspot.com/2014/03/sport-hockey-il-profumo-derba-tagliata.html>*

Sembra, inoltre, che il termine Hockey nasca da due vocaboli aventi la stessa radice. Il primo è il termine bretone Hoquet, il secondo il termine sassone Hook. In entrambi i casi si

¹ AA.VV., *La metamorfosi dello sport: un approccio multidisciplinare*, Franco Angeli, 2017.

fa riferimento ad un bastone ricurvo. Nel primo caso il bastone da pastore tipico del luogo, nel secondo caso, invece, ci si riferisce alla falce.

Il gioco così come lo conosciamo oggi, invece, vede la sua nascita in Inghilterra alla fine del XIX secolo, nonostante vi siano delle testimonianze del suo sviluppo nel XIV secolo.

In particolare, possiamo fare riferimento a quando il re Edoardo III proibiva la pratica dello sport nel tempo libero per la classe operaia. Nell'Inghilterra post-elisabettiana l'hockey su prato, invece, si diffuse nelle scuole pubbliche. La diffusione nel sistema scolastico ha portato ad una crescita enorme della pratica di questo sport, al punto di competere anche con il calcio e il rugby.

Quando l'Impero britannico ha ampliato i suoi confini in tutto il mondo nel 1800, l'esercito britannico ha portato con sé il gioco dell'hockey su prato, espandendo la pratica di questo sport al punto che ora è uno degli sport più popolari al mondo.

Uno dei primi club di hockey su prato professionale fu Il Blackheath HC, fondato a Londra nel 1849, e pochi anni dopo fu introdotto l'uso della sfera anziché un cubo di gomma.

Nel 1886 fu fondata la Hockey Association. L'associazione fu la prima a stabilire delle vere e proprie regole e linee guida per i praticanti di hockey su prato, in special modo per le squadre.

Nel 1901, l'hockey su prato fu portato negli Stati Uniti da una donna inglese, Constance M.K. Applebee. Ha diffuso il gioco ai college Vassar, Wellesley, Holyoke, Radcliffe e Bryn Mawr. La sua influenza ha aiutato l'hockey su prato a crescere nelle scuole, nei college e nei club.

Lo sport divenne popolare nel 1908 quando fu incluso nelle Olimpiadi estive di Londra, ma lo sport fu abbandonato nel 1924, portando alla formazione della Federation International de Hockey sur Gazon (FIH), che esiste come organo di governo per tutti i l'hockey su prato fino ad oggi.

L'hockey ha avuto il suo massimo successo nell'India coloniale britannica, dove Calcutta

HC è stata fondata come il primo club di hockey su prato professionale al di fuori dell'Inghilterra nel 1885. Lo sport ha continuato a crescere a un ritmo vertiginoso in India per tutto il XIX e l'inizio del XX secolo, e quando l'hockey su prato è stato ripristinato come sport olimpico nel 1928, l'India ha continuato a vincere la medaglia d'oro ogni anno dal 1928 al 1956.

Con i campionati maschili e femminili, la FIH Pro League è stata fondata nel 2017 per sostituire la precedente FIH Hockey World League. Questo campionato alla fine è durato solo tre stagioni, dopo aver servito come qualificazione per le Coppe del mondo di hockey del 2014 e 2018, oltre ai Giochi Olimpici del 2016. Il nuovo formato della competizione mira anche a essere più inclusivo nel tempo, garantendo l'opportunità a ulteriori squadre nazionali di partecipare.

Le competizioni per club nazionali e nazionali rimangono in gran parte amatoriali o semi-professionali. Quindi, l'idea della FIH Pro League era quella di aumentare la professionalità e il profilo dell'hockey su prato internazionale, con squadre nazionali d'élite di tutto il mondo. Inoltre, questo ha fornito la possibilità ai fan di godersi più partite tra le squadre più alte, oltre la Coppa del Mondo e le Olimpiadi.

Dal momento in cui l'hockey è diventato uno sport olimpico, è stato dominato dalle squadre asiatiche. con l'India da sola che ha vinto otto medaglie d'oro e il Pakistan tre.

La morsa asiatica iniziò a diminuire negli anni '70 quando il mondo si allontanò dai campi in erba naturale e si spostò verso gli astroturf, superfici in erba artificiale progettate specificamente per giocare a hockey. Il cambio di superficie ha visto un cambio di guardia poiché le nazioni europee più veloci e in forma hanno iniziato a competere molto meglio.

L'hockey su prato stava espandendo la sua portata e ha ricevuto una solida spinta quando la prima edizione della Coppa del mondo di hockey maschile è stata organizzata nel 1971.

L'idea di una Coppa del mondo di hockey è stata discussa per la prima volta congiuntamente da India e Pakistan in una riunione del consiglio della Federazione internazionale di hockey

(FIH) nel marzo 1969.

Il Pakistan, rappresentato dal capo dell'Air Marshal della Pakistan Hockey Federation Nur Khan - un appassionato di sport che è stato anche capo della federazione pakistana per il cricket e lo squash - ha proposto che la prima Coppa del mondo di hockey si tenga in Pakistan. (Nur Khan è stato anche il frutto dell'idea dietro il concetto di Hockey Champions Trophy.)

Tuttavia, un clima politicamente carico nel subcontinente indiano ha fatto sì che la Spagna sia stata scelta per ospitare la Coppa del mondo di hockey inaugurale.

Il trofeo della Coppa del mondo di hockey, alto 61 cm, è stato progettato da artigiani dell'esercito pakistano, che lo hanno realizzato in oro e argento.

La prima Coppa del Mondo di hockey maschile è stata un esperimento ed è stato un bel successo. Il torneo ha attirato quasi 10.000 persone, sottolineando che lo sport stava crescendo oltre i suoi livelli asiatici. Il Pakistan ha vinto la prima Coppa del mondo di hockey FIH, battendo 1-0 i padroni di casa della Spagna in finale.

Il Pakistan è anche la nazione di maggior successo nella Coppa del mondo di hockey maschile, vincendo quattro titoli. L'Olanda e l'Australia seguono a ruota con tre Mondiali ciascuna. L'Olanda è stata anche la prima nazione a vincere la Coppa del Mondo come patria nel 1973.

La Germania è l'unico altro paese con più titoli di Coppa del Mondo con due. L'India e il Belgio hanno vinto una Coppa del Mondo ciascuno. Il Belgio è il campione in carica, avendo vinto la Coppa del Mondo nel 2018.

L'hockey su prato ha anche registrato un grande successo nelle ex colonie di Australia, Nuova Zelanda, Egitto, Hong Kong e Stati Uniti.

L'hockey su prato è più ampiamente praticato come sport femminile negli Stati Uniti e in Canada, dove è tra gli sport scolastici femminili più popolari. Poiché l'hockey su prato è stato giocato dagli americani sin dai tempi del dominio coloniale britannico, è rimasto uno

dei più antichi sport universitari negli Stati Uniti. Subito dopo la formazione delle squadre di hockey su prato professionali maschili in Inghilterra, diversi college femminili degli Stati Uniti hanno formato le prime squadre di hockey su prato femminile in America. L'hockey su prato universitario è cresciuto in popolarità al punto che ora è riconosciuto da oltre 250 college e università degli Stati Uniti. Tutto questo successo ha reso l'hockey su prato uno degli sport di borsa di studio più redditizi in America.

Nel 1920, il primo US Touring Team salpò per l'Inghilterra. Nel 1922, la United States Field Hockey Association è stata costituita come organo nazionale di governo per lo sport

Da quando l'hockey su prato è stato introdotto in questo paese da una donna, lo sport è stato praticato principalmente da atlete negli Stati Uniti. Tuttavia in altri paesi l'hockey su prato è ampiamente giocato sia da uomini che da donne.

Nel 1930, la Field Hockey Association of America fu costituita come organo di governo per il gioco maschile. Nel 1993, le associazioni maschili e femminili si sono fuse nella USFHA, che è l'organizzazione ufficiale di hockey su prato riconosciuta dal Comitato Olimpico.

La prima edizione della Coppa del mondo di hockey femminile si è svolta nel 1974, tre anni dopo la prima Coppa del mondo maschile. L'Olanda è diventata la prima campionessa dopo aver battuto l'Argentina per 1-0 in finale.

Le olandesi hanno dominato la Coppa del Mondo, vincendo otto titoli in totale, inclusa una tripletta nel 1983, 1986 e 1990, rendendole la squadra di maggior successo nella storia della competizione. I Paesi Bassi hanno anche vinto le due precedenti Coppe del Mondo nel 2014 e nel 2018 e nella prossima edizione nel 2022 nel loro paese d'origine si prepareranno per una seconda tripletta della Coppa del Mondo. Tre squadre sono in parità per il secondo posto dietro l'Olanda. L'Argentina, l'Australia e la Germania hanno vinto ciascuna due titoli di Coppa del Mondo. Nel 1976, le tedesche (come la Germania Ovest) furono le prime a vincere una Coppa del Mondo femminile come ospiti. Le donne USFHA si sono qualificate

per i giochi olimpici del 1980, ma il boicottaggio ha impedito loro di partecipare. Nel 1984, hanno vinto una medaglia di bronzo ai giochi di Los Angeles e da allora hanno gareggiato nelle Olimpiadi del 1988 (Seoul, Corea), 1996 (Atlanta) e 2008 (Pechino).

Nel nostro paese l'hockey giunse più tardi rispetto alle altre principali nazioni europee prima con sporadiche apparizioni, dal 1903 al 1932 e quindi continuativamente dal 1936 in poi. La prima volta che l'hockey su prato fu giocato a Roma fu nel 1903 dalla Young men's Christian association, su sprone di un ufficiale dell'esercito britannico, e che successivamente fondò l'Associazione cristiana della gioventù. La prima palestra dell'associazione fu in via della Consulta.

Pochi anni più tardi, nel 1905, venne fondato il Rome Hockey club, dai colori giallo oro e rosso porpora. La particolarità di questo club era la presenza, in egual misura, di uomini e donne².

Si deve considerare come l'hockey su prato sia anche uno sport molto praticato dai ragazzi e per questo è stata istituita una coppa dedicata ai più giovani. Mentre le coppe del mondo maschili e femminili senior sono il tabellone principale, FIH detiene anche una Coppa del mondo junior.

Le regole stabiliscono che solo i giocatori di età inferiore ai 21 anni nel dicembre precedente un anno di Coppa del mondo di hockey junior possono partecipare all'evento.

La prima FIH Junior Hockey World Cup maschile si è tenuta nel 1979. Il Pakistan ha vinto l'edizione inaugurale. Ad oggi resta l'unico titolo di Coppa del Mondo Junior del Pakistan.

La Germania ha un solido record nella Coppa del Mondo Junior Hockey maschile, vincendo un record di sei titoli, di cui quattro consecutivi nel 1982, 1985, 1989 e 1993.

L'India è la seconda nazione di maggior successo nella Coppa del mondo di hockey juniores maschile, avendo vinto due titoli (nel 2001 e nel 2016). L'India, campione in carica, ha

2 Canella M., Giuntini S., Granata I., *Donna e sport*, Franco Angeli, 2019.

raggiunto le semifinali in altre due occasioni.

La prima Coppa del Mondo femminile di hockey su ghiaccio si è tenuta nel 1989, con la Germania Ovest che ha vinto il suo unico titolo quell'anno.

L'Olanda è la squadra di maggior successo nel torneo femminile juniores, vincendo tre titoli, seguita da Argentina e Corea del Sud, che ne hanno vinte due ciascuna.

La prossima edizione dei Mondiali Juniores maschili e femminili si terrà nel 2021.

L'edizione maschile si terrà in India mentre le donne giocheranno in Sud Africa. Attualmente in Italia l'hockey è in costante evoluzione, lo giocano uomini e donne sia all'aperto e indoor di serie A1, A2, B e giovanili.





1.1.1 Alcuni campioni dell'hockey su prato

1. Harbail Singh (India): medaglia d'oro olimpica nel 1948, 1952 e 1956

Harbail Singh è stato l'allenatore della squadra indiana alle Olimpiadi di Londra del 1948, di Helsinki del 1952 e di Melbourne del 1956, dove l'India vinse le medaglie d'oro. Fu anche Arbitro ai Giochi Olimpici di Melbourne del 1956 e di Roma del 1960. Harbail nacque il 9 marzo 1909 a Khushab (ora Pakistan). Ha avuto una carriera molto ricca nell'hockey. Un educatore di alto livello, un ottimo sportivo a tutto tondo e un esperto arbitro e allenatore di hockey, ha svolto un ruolo importante nella storia dell'hockey in India. Nel 1935 accompagnò la squadra indiana di hockey in Nuova Zelanda e Australia. È stato Direttore dell'Istruzione Fisica del Khalsa College, Amritsar, per diversi anni prima della partizione.

Purtroppo Harbail muore tragicamente quando il suo aereo si schianta mentre tornava in India dopo aver arbitrato i Giochi Olimpici di Roma del 1960.



2. Manzoor Hussain Atif (Pakistan) - Medaglia d'oro olimpica nel 1968 e 1984

Manzoor Hussain Atif è uno dei migliori allenatori della storia. Sotto la sua direzione, il Pakistan ha partecipato a tre Olimpiadi, dove ha vinto due medaglie d'oro (1968 e 1984) e una di bronzo (Montreal 1976). Era anche l'allenatore della squadra pakistana che si preparava per le Olimpiadi del 1988, ma è stato rimosso solo poche settimane prima. Nelle campagne di Coppa del Mondo è riuscito a vincere il trofeo del 1982. Inoltre, nelle quattro campagne menzionate messe insieme, il Pakistan ha perso solo una partita: la semifinale del 1976 contro l'Australia.

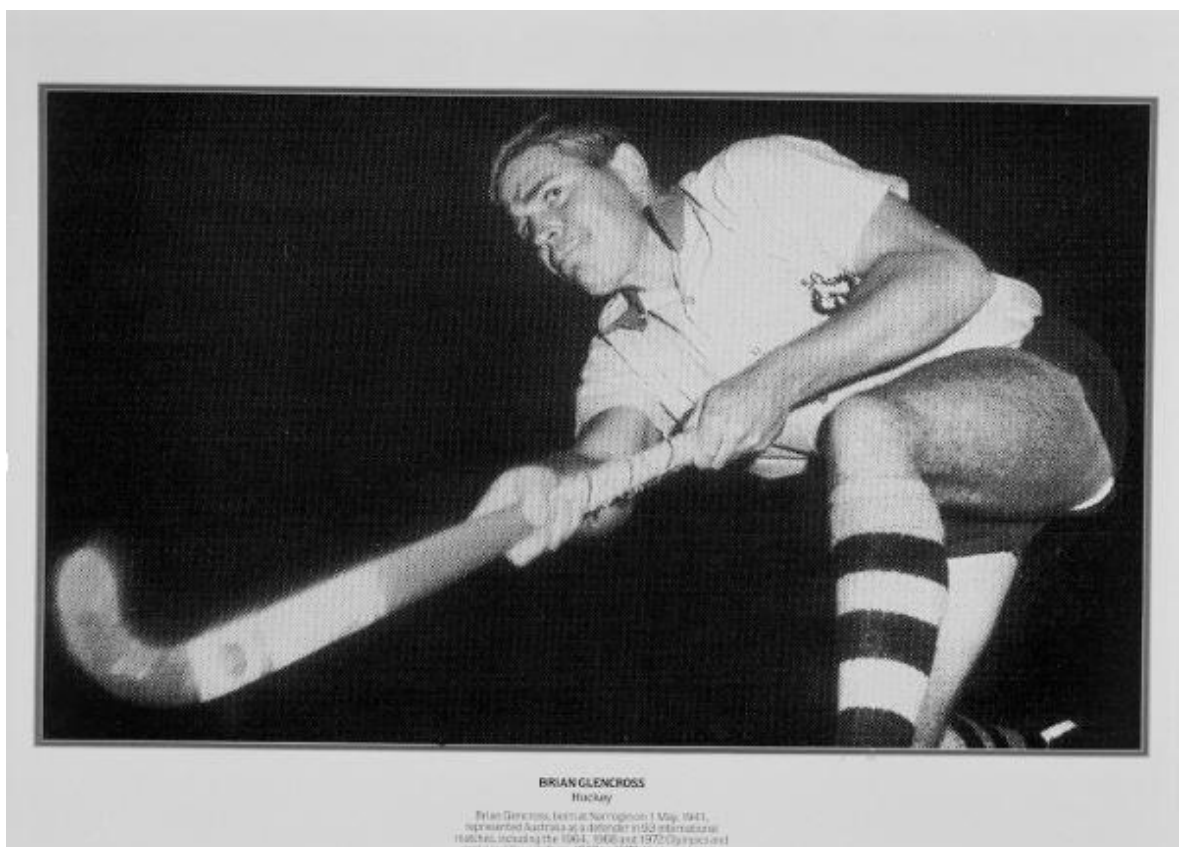
3. Brian Glencross (Australia) - Medaglia d'oro olimpica nel 1988

Brian Glencross ha anche rappresentato l'Australia alle Olimpiadi del 1968 e del 1972, vincendo l'argento in Messico nel '68. È stato allenatore degli Hockeyroos dal 1980 al 1992, portandoli all'oro olimpico nel 1988 prima di diventare High Performance Manager per la

Women's Hockey Association prima della sua fusione.

Come membro della squadra nazionale australiana di hockey maschile, ha vinto una medaglia di bronzo e una medaglia d'argento alle Olimpiadi consecutive - il bronzo alle Olimpiadi estive del 1964 a Tokyo, in Giappone, e l'argento quattro anni dopo, quando Città del Messico ospitò i Giochi. Come giocatore ha rappresentato l'Australia dal 1964 al 1974, partecipando a 93 partite. Ha allenato la squadra di hockey femminile australiana dal 1980 al 1992.

Glencross ha ricevuto una medaglia dell'Ordine d'Australia nel 1990 ed è stato inserito nella Sport Australia Hall of Fame nel 1991. Ha ricevuto una medaglia sportiva australiana nel 2000 e una medaglia del centenario nel 2001.



4. David Whitaker (Gran Bretagna) - Oro olimpico nel 1988

David Whitaker, ex nazionale di hockey, ha collezionato oltre 100 presenze con l'Inghilterra e la Gran Bretagna. Ha anche allenato la squadra di hockey maschile della Gran Bretagna che ha vinto l'oro alle Olimpiadi di Seul nel 1988.

Ma le Olimpiadi del 1988 a Seul sono il coronamento di David. Dopo aver vinto la medaglia di bronzo ai precedenti Giochi, Whitaker ha ideato una campagna di successo, che è culminata in una famosa vittoria per 3-1 sulla Germania Ovest, vincendo la prima medaglia d'oro nell'hockey del Team GB per 68 anni.

Il successo della Gran Bretagna è derivato dalla nomina a lungo termine di Roger Self, allenatore dal 1980, è stata una sua accorta decisione di invitare il relativamente giovane e inesperto David Whitaker come suo allenatore. Aveva anche un gruppo di giocatori, un buon numero dei quali aveva assaporato l'amara delusione quando i loro sogni olimpici si erano infranti con il ritiro dai Giochi di Mosca e che avevano sofferto. La delusione iniziale quando non si sono qualificati per Los Angeles. Avevano anche sperimentato il cambiamento delle fortune quando, dopo una chiamata quasi all'ultimo minuto, ebbero la soddisfazione e la gioia di prendere il bronzo a LA. Questi giocatori si erano legati insieme, in molti casi sapendo che Seoul sarebbe stata il loro canto del cigno, ed erano stati inseriti in una squadra da Self e Whitaker. Il sé aveva finalmente portato un senso di scopo nell'hockey britannico.

Il britannico Richard Leman, a sinistra, Imran Sherwani, al centro e Martyn Grimley celebrano la loro



medaglia d'oro sull'Australia alle Olimpiadi di Seul del 1988.

5. Ric Charlesworth (Australia) - Oro olimpico nel 1996, 2000 con la squadra femminile

Dal 1993 al 2000 è stato allenatore capo della squadra di hockey femminile australiana, le Hockeyroos. Durante questo periodo hanno vinto il Champion's Trophy nel 1993 (Amsterdam), 1995 (Mar del Plata), 1997 (Berlino) e 1999 (Brisbane), la World Hockey Cup nel 1994 (Dublino) e nel 1998 (Paesi Bassi) e sono stati medaglia d'oro in le Olimpiadi di Atlanta nel 1996 e le Olimpiadi di Sydney nel 2000 e i Giochi del Commonwealth del 1998 a Kuala Lumpur

Nel 2009, Charlesworth è stato nominato allenatore della squadra nazionale di hockey maschile australiana, i Kookaburras. La squadra ha continuato a vincere il trofeo dei campioni di hockey maschile 2009 a Melbourne, in Australia; la Coppa del mondo di hockey 2010 a Nuova Delhi, in India; il trofeo dei campioni di hockey maschile 2010 a Mönchengladbach, in Germania; e la medaglia d'oro per l'hockey maschile dei Giochi del Commonwealth 2010 a Delhi, in India. Dopo aver allenato i Kookaburras al successo alla

Coppa del Mondo di hockey 2014 in Olanda, si è ritirato.



1.2.2 Le varianti

Con il passare del tempo sono nate ulteriori varianti di questo gioco. L'hockey su prato iniziò a godere di un rapido aumento di popolarità durante la metà del 1700, prima di evolversi fino a diventare Hockey su ghiaccio nelle aree più fredde del mondo, salendo alla ribalta nel 1800.

Nel frattempo, altri due giochi hanno anche portato allo sviluppo dell'hockey su pista, notoriamente giocato da Charlie Chaplin alla pista di pattinaggio Arcadia a Manchester, in Inghilterra, prima di diventare una star del cinema.

Una delle varianti è l'hockey su ghiaccio. Le prime squadre e competizioni professionali

di hockey su ghiaccio furono fondate in Canada, ideali per le condizioni fredde del Great White North. Tuttavia, lo sport è diventato straordinariamente popolare in tutto il mondo e in particolare in Nord America, dove il gioco è tipicamente giocato in imponenti piste di pattinaggio al coperto.

La Stanley Cup fu assegnata per la prima volta al Montreal Hockey Club nel 1893, mentre la National Hockey League (NHL) fu fondata nel 1917, con solo quattro squadre canadesi. Lo sport si espanse rapidamente per includere squadre del sud del confine negli Stati Uniti. Si è poi diffuso ancora più a sud negli stati meridionali più caldi con il miglioramento della tecnologia, con la costruzione di luoghi appositamente costruiti in grado di mantenere le temperature della pista di pattinaggio sul ghiaccio.

In effetti, l'hockey su ghiaccio si è diffuso fino al Sunshine State of Florida, che è la casa dei Tampa Bay Lightning, i più recenti campioni della Stanley Cup della stagione 2019-20. All'inizio della stagione 2020-21, le ultime quote di NHL a Betway hanno Tampa Bay tra i favoriti per mantenere il titolo, anche se dovranno affrontare la dura concorrenza di Colorado Avalanche. Anche i Las Vegas Golden Knights sono un forte concorrente, che si trovano nel deserto del Nevada in tutti i luoghi.



Illustrazione 2: fonte <https://www.angap.it/sport/hockey-su-ghiaccio-1170.html>

Un'altra variante è l'hockey su pista. Sebbene l'hockey su pista rimanga popolare dove lo sport è nato per la prima volta in Inghilterra, l'Europa meridionale è dove il gioco gode del maggior seguito e partecipazione in questi giorni. Fondata nel 1965 come Coppa dei Campioni, la moderna Eurolega di hockey su pista è la competizione professionistica di maggior successo, con le squadre più forti provenienti da Spagna, Portogallo e Italia.

Mentre il calcio è di gran lunga lo sport più popolare giocato in tutta Europa, molti dei club leader hanno anche squadre che gareggiano in molti altri sport. Tra questi c'è la squadra del Futbol Club Barcelona Hoquei, che gioca nell'arena coperta di Palau Blaugrana con una capienza di 8.000 posti. Il club ospita regolarmente anche hockey sul ghiaccio, basket, pallamano e futsal, oltre a occasionali eventi di boxe e altri eventi di arti marziali.

Di gran lunga la squadra di maggior successo dell'Eurolega di hockey su pista, l'FC Barcelona Hoquei ha vinto 22 titoli nel corso degli anni. Non sorprende, dato che la Spagna nordoccidentale è un focolaio per tutte le varianti di hockey. L'FC Barcelona ha una squadra di hockey sul ghiaccio competitiva, inoltre la città ospita anche la squadra di hockey su prato

del Real Polo Club de Barcelona di enorme successo.



Illustrazione 3: fonte <https://www.fisr.it/news/143-hockey-pista/federali/14983-al-via-il-95%C2%B0-campionato-italiano-di-hockey-su-pista.html>

1.2 Regole e caratteristiche del gioco

L'hockey su prato è un gioco che vede contrapposte due squadre, formate da 11 giocatori. In questo paragrafo andremo ad analizzare alcune delle caratteristiche del gioco stesso.

L'obiettivo del gioco è quello di far arrivare la sfera all'interno della rete e segnare, quindi, il maggior numero di punti.

La partita è divisa in quattro tempi da 15 minuti ciascuno. Tra ogni tempo vi è un intervallo che va da due a 15 minuti. A dirigere il gioco sono due arbitri.

Le regole principali:

Durante il gioco è vietato toccare la sfera con la parte tonda del bastone, ma solo con quella piatta. Inoltre, è vietato fare un gioco pericoloso con la palla e con il bastone. In questo senso è vietato portare il bastone sopra le spalle o alzare la sfera tranne che per provare un tiro in porta. A quest'ultima regola vi sono due eccezioni, ossia la possibilità di alzare la sfera

pur non superando l'altezza del ginocchio dell'avversario oppure la possibilità di effettuare dei passaggi con la palla alzata, gli scoop, scavalcando l'avversario. Quest'ultimo passaggio può avvenire soltanto se tra l'avversario e il tiratore ci sono almeno 5 metri di distanza, evitando così l'impatto.

Inoltre, è vietato per i giocatori inserirsi tra l'avversario e la palla che sta giocando, in modo da evitare la continuazione del gioco.

Nessuno dei giocatori può toccare con alcuna parte del corpo la sfera. A questa regola fa eccezione il portiere, che può toccare la palla all'interno della propria area, da cui però non può uscire per fare il suo gioco.

Per segnare un punto, la rete deve essere fatta da una palla giocata da un attaccante all'interno dell'area di tiro.

Infine, dalla stagione 2008/2009, sono state inserite due regole nuove. Infatti, non è più possibile eseguire un passaggio diretto dalla linea dei 23 metri dal fondo campo verso l'area ed è stata inserita la possibilità al battitore di iniziare una nuova azione dalla rimessa laterale e dopo i falli di gioco, eliminando così il passaggio obbligatorio.

1.3 Il campo da gioco

Il campo da gioco è un terreno rettangolare, lungo 91,40 metri e largo 55 metri. Questo campo è diviso in maniera trasversale da una linea di metà campo. Sul terreno, inoltre, sono presenti altre due linee, definite dei 23 metri, ad una distanza, per l'appunto, di 22,90 m. da ogni linea di fondo.

All'interno del campo vi sono delle aree di tiro, collocate attorno alle porte e sistemate simmetricamente rispetto al centro delle linee di fondo. Davanti ad ogni porta, troviamo dei dischetti di rigore, dal diametro di 15 cm. Ogni dischetto ha una distanza di 6,4 m da ogni

linea di porta.

Le porte, posizionate al centro delle linee di fondo hanno una larghezza di 3,66 m e una altezza di 2,14 m.

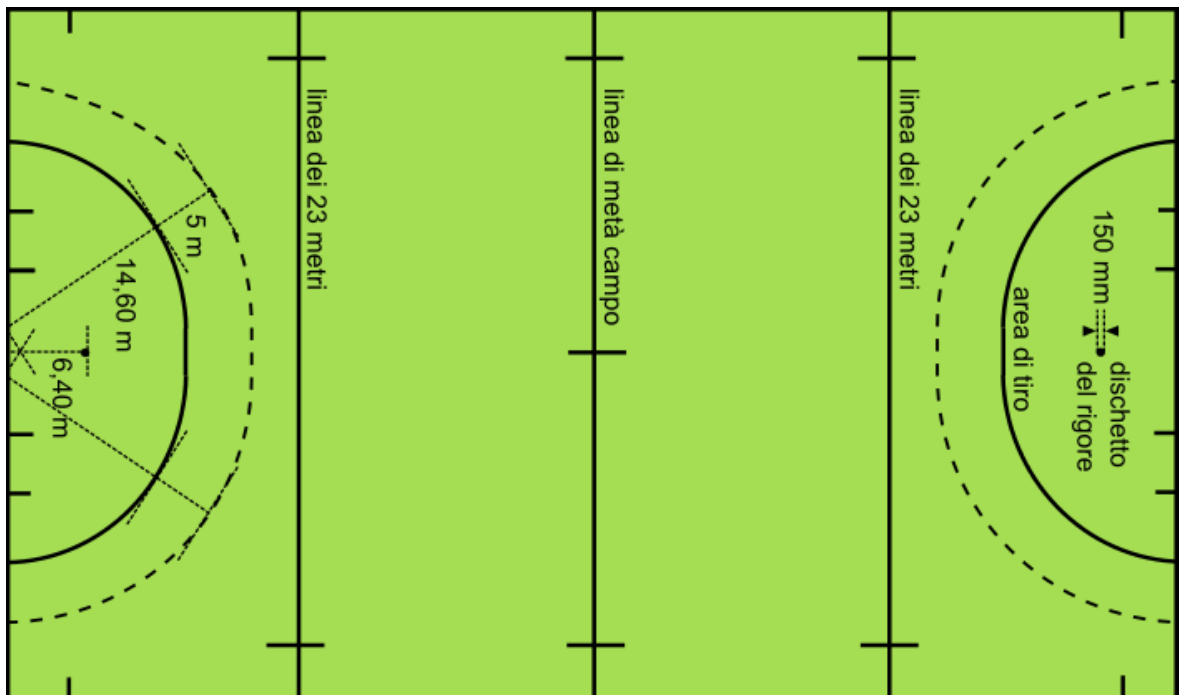


Illustrazione 4: fonte <http://asd.polisportivacamelot.it/hockey-prato>

1.4 La palla e il bastone

Gli strumenti utilizzati per giocare, così come le regole e l'equipaggiamento, devono seguire delle regole internazionali, data l'ampia diffusione del gioco.

La palla, proprio per queste regole internazionali, deve avere una forma sferica con una superficie liscia. Tuttavia, per contrastare e ridurre i fenomeni di acquaplaning durante una partita con il terreno bagnato, è possibile utilizzare una palla con delle rientranze.

Questa, secondo regolamento, deve pesare da 150 gr a 160 gr e avere una circonferenza di circa 22 cm.

Inoltre, è realizzata in materiale plastico duro. La scelta di utilizzare il colore bianco è stata scelta appositamente per contrastare con il terreno di gioco e quindi essere più visibile

dai giocatori.



Il bastone ha la caratteristica forma a J necessaria per colpire la palla. Inizialmente era realizzato esclusivamente in legno, mentre adesso possono trovarsi anche in fibra di vetro o di carbonio. L'attrezzo non deve superare il peso di 794 gr.

Il bastone ha, come dicevamo, un lato piatto e una impugnatura. Questa viene utilizzata per trattenere e muovere al meglio il bastone. Attorno all'impugnatura, troviamo il tape, ossia quella gomma, o nastro, che permette alle mani del giocatore di non scivolare.

Infine, la parte ricurva è denominata pipa, per la sua forma caratteristica, ed è utilizzata per fermare o muovere la palla durante il gioco.



Illustrazione 5: fonte <http://asd.polisportivacamelot.it/hockey-prato>



1.5 Composizione delle squadre

Le squadre sono composte da 11 giocatori per squadra da schierare in campo. Inoltre, \ci sono 6 giocatori disponibili per le sostituzioni che risultano essere illimitate.

Similmente ad altri giochi, nella squadra c'è un portiere e gli altri giocatori rivestono altri ruoli. Ogni squadra ha un capitano, che rappresenta il punto di riferimento dell'intera squadra e dirige le azioni. Inoltre, tra le figure annoveriamo i difensori, i mediani e gli attaccanti. Solo questi ultimi, come dicevamo, sono autorizzati a segnare dalla linea di tiro.

1.6 Equipaggiamento giocatori

I giocatori possiedono un equipaggiamento leggero, adatto per muoversi velocemente in campo, in linea con le caratteristiche del gioco. Tuttavia, sono dotati di attrezzature che

permettono lo svolgimento del gioco in piena sicurezza.

I giocatori in campo, infatti, sono dotati, oltre che della classica divisa, di scarpe con tacchetti per l'aderenza al terreno, parastinchi, paradenti, e il guantino. A questi si aggiunge il bastone. Ogni giocatore sulla maglia possiede un numero per essere più facilmente identificato dai direttori di gara.



Il portiere, invece, ha un equipaggiamento più complesso. Questo consiste in: para scarpe, cosciali, protezione inguinale, pantaloncini imbottiti, pettorale/corpetto, protezione integrale arti superiori, guanti, casco e maglia con numero e bastone.

Si deve considerare che il corpetto è imbottito ed è da indossare sotto la maglia, in modo da proteggere il portiere su tutto il tronco. La maschera di protezione, invece, è una griglia in acciaio in modo tale da proteggerne il viso. Queste sono obbligatorie anche per i difensori durante la battitura di un corner corto.

lungo il terreno è chiara e il colpo stesso non è pericoloso e / o non determina un gioco pericoloso.

Questo può creare confusione per gli spettatori perché potrebbero non capire perché l'arbitro fischia o non fischia quando la palla si alza leggermente sul colpo. Infatti, l'arbitro deve determinare se la palla viene alzata come risultato della tecnica usata dal battitore, o se il terreno fa alzare la palla in modo pericoloso. L'altro fattore che l'arbitro deve considerare è se la palla è diretta verso uno spazio o verso due o più giocatori. Molte partite di hockey delle scuole superiori vengono ancora giocate sull'erba dove il campo stesso può spesso far alzare la palla. L'arbitro deve controllare la sicurezza del gioco e gli deve essere consentito di usare il buon senso nel determinare se la palla è stata alzata in modo pericoloso.

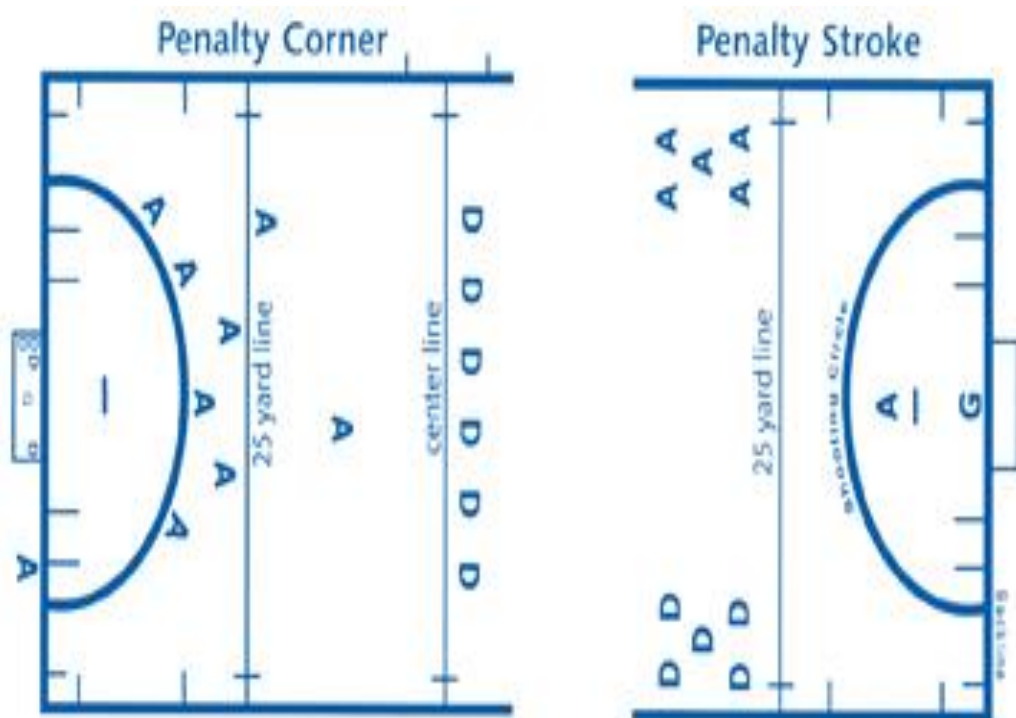
Il calcio d'angolo o angolo corto. Quando la squadra in difesa commette fallo nel cerchio di tiro, o se i difensori inviano intenzionalmente la palla oltre la linea di fondo, verrà assegnato un angolo di rigore alla squadra in attacco.

Cinque difensori (incluso il portiere) devono essere dietro la loro linea di fondo. Il resto della squadra in difesa deve essere dietro la linea centrale. Un membro della squadra in attacco deve colpire o spingere la palla da un punto sulla linea di fondo a 10 metri e dal palo della porta e deve avere almeno un piede completamente fuori dal campo di gioco.

Il resto dell'attacco deve essere al di fuori del cerchio di tiro fino a quando la palla non viene inserita. La palla deve essere controllata fuori dall'aera prima di tirare in porta. Se il tiro in porta iniziale è un colpo, la palla deve attraversare la linea di porta ad un'altezza non superiore a 45 cm (che è l'altezza del tabellone nella parte posteriore della porta). Dopo il tiro iniziale, la squadra in attacco può lanciare la palla verso la porta in modo controllato. Se il primo tiro è un drag flick, la palla può oltrepassare la linea di porta a qualsiasi altezza, purché non sia un gioco pericoloso.

Un tiro di rigore viene assegnato quando la difesa commette un fallo intenzionale all'interno dei suoi avversari attaccando 25 o commette fallo intenzionalmente all'interno del

cerchio di tiro, il che impedisce che un gol venga segnato. Il tiro di rigore viene eseguito da un solo attaccante nel cerchio (tutti gli altri oltre la linea di 23 m), contro il portiere, e viene eseguito da un dischetto a 5 metri, centrale e direttamente davanti alla porta. Il portiere deve stare con i piedi sulla linea di porta e non può muoverli finché la palla non viene giocata. L'attaccante, al fischio degli arbitri, può spingere o colpire la palla in porta e il portiere tenta di effettuare una parata.



Capitolo 2

L'allenamento dell'hockey su prato

2.1 La figura dell'istruttore e del formatore

All'interno delle squadre di Hockey su prato vi sono due figure essenziali che rappresentano la figura della guida. Queste figure sono quelle dell'istruttore e del formatore.

L'Istruttore rappresenta colui il quale si prende la responsabilità, demandato dalla Società Sportiva, di avviare i più piccoli all'attività sportiva.

Si deve avere ben presente che l'attività sportiva riveste una notevole influenza nello sviluppo del bambino e dell'adolescente ed è caratterizzata da forti finalità educative e formative.

L'obiettivo dell'istruttore non è quello di insegnare esclusivamente la parte ludica dello sport o, ancora di più, quella competitiva, ma è quello di far crescere i propri ragazzi alla vita, metterli davanti a delle sfide da affrontare con certezza e coraggio.

Questo obiettivo, naturalmente non può essere raggiunto da solo, ma assieme sia alla società che alla famiglia del ragazzo³.

L'insegnamento, invece, è più specialistico. L'istruttore deve infatti avere delle competenze dei fondamentali tecnici individuali e della tattica di gioco e deve riuscire a far comprendere quali siano le regole dello sport applicandole sia agli esercizi che al gioco.

Esattamente come gli insegnanti scolastici, anche l'istruttore non può permettersi di essere noioso e troppo legato alla tecnica, soprattutto perchè deve coinvolgere i più piccoli.

Il ruolo va interpretato, al contrario, facendo leva sull'apprendimento superando la

3 Salomone G., I giochi sportivi di squadra, Calzetti Mariucci, 2012.

condizione passiva dell'allievo sino a farlo diventare il protagonista della propria educazione globale. Questa, naturalmente, comprende anche le conoscenze tecniche specifiche che saranno stimulate dalle motivazioni date dall'istruttore.

Accanto agli allenamenti ben precisi, è necessario ricordare che l'allenatore deve lasciare spazio anche al gioco in sé.

È per questo che ogni esercizio deve essere proposto in forma di gioco e o di gara, la non prevedibilità del risultato, la semplicità delle regole e il momento creativo aumentano le motivazioni e abbassano il livello di passività dell'allievo.

È necessario sempre tenere a mente che la curva di apprendimento dei bambini è come un grafico fatto di picchi e di crolli verticali, che non dura lo stesso tempo degli adulti.

È necessario, quindi, dotarsi di pazienza e aumentare la loro attenzione man mano che l'allenamento procede.

Ad ogni nuovo movimento insegnato, l'allievo deve iniziare da zero, così come la sua concentrazione. È quindi semplice, in caso di primi insuccessi, che questo possa demotivarsi e perdere la concentrazione. L'istruttore, quindi, deve ricordare anche gli sviluppi fin qui raggiunti, fargli comprendere che quello è solo un piccolo ostacolo da superare, combinando magari i giochi con colpi acquisiti e quelli in corso di apprendimento⁴.

Chi ha già raggiunto, a livello agonistico, un certo livello di conoscenze specifiche su questo sport potrebbe fare l'istruttore. Tuttavia, è necessario che questi conosca anche dei buoni metodi didattici e un giusto approccio ai giovani sportivi.

Cioè di una figura che risponde professionalmente a requisiti di:

- Sapere relativamente a fenomeni di crescita e relative tappe di apprendimento giovanile
- Essere in grado di mostrare, anche verbalmente, i gesti da compiere per arrivare ad un determinato tipo di colpo.

4 Salamone op. cit.

- Saper far fare che in pratica si realizza attraverso la scelta di giochi/esercizi che a loro volta fanno riferimento a metodi, sequenze e piani didattici, strumenti e mezzi di lavoro compresa la valutazione degli obiettivi ricercati.

Ciò significa che tutte le sue competenze dovranno essere messe in pratica attraverso i contenuti dell'allenamento.

Dobbiamo sempre ricordare che l'hockey è un gioco di squadra, quindi le varie abilità tecniche dei ragazzi devono essere amalgamate tra loro.

Un buon istruttore riesce a far coincidere tutti questi elementi, ossia le caratteristiche dei giocatori, e portarli sul campo. Perché se è vero che vince la squadra, questa lo fa grazie al singolo individuo.

Si deve anche considerare che l'istruttore dovrà fare in modo di far esprimere le potenzialità e le caratteristiche di ciascun allievo in ogni circostanza e in ogni tipo di gioco, adattandosi, così, ai quesiti tecnico-tattici che si presentano man mano.

È per questo motivo che ogni istruttore, prima di decidere di iniziare un percorso con dei bambini, dovrebbe farsi delle domande.

Cosa significa allenare dei bambini?

Cosa significa mettere al centro del progetto il giovane atleta?

Quali emozioni si provano ad allenare dei bambini?

Cosa significa educare attraverso l'hockey?

Le risposte a queste domande, consentono al tecnico di avvicinarsi al giovane hockeista e di indirizzarlo alla vera natura del gioco.

Accanto all'istruttore, si trova il formatore.

Il suo compito è quello di insegnare le prime basi dello sport ai bambini. Questa figura, quindi, deve essere capace di spiegare quelli che sono i fondamentali tecnici individuali, come ad esempio, l'impugnatura di base o passare e fermare la palla.

Il formatore dovrà coinvolgere i bambini del primo ciclo con giochi, che partendo sempre

dall'uso del bastone e della pallina lo portino a prendere confidenza con il proprio corpo, con il rapporto corpo-attrezzo e con le prime abilità: correre con il bastone senza palla, condurre la palla, lanciare la palla, passarla e fermarla, condurla con le curve, arrestarla con il rovescio.

Per arrivare a fine corso a far avere loro un bagaglio tecnico che consenta di affrontare percorsi complessi, giochi di gruppo e partitelle 3:3.

Nelle prime fasce d'età, U6 e U8, in particolare non bisogna parlare con i bambini di esercizi, trasformando tutto in gioco. In altre parole è necessario usare con loro meno tecnicismi e più parole semplici, utilizzando quelle del campo ludico.

Nel gioco è meglio prevedere una forma di gara, senza però trasformarla in una esasperazione dell'uno contro uno.

Se si osserva che la gerarchia è troppo marcata, vince sempre lo stesso o la stessa, ultimo è sempre il solito, è bene introdurre dei correttivi od handicap, in modo tale da poter equilibrare nuovamente la situazione.

Questo rende meno prevedibile l'esito, aumenta la competizione senza però abbassare l'autostima di nessuno.

Quando i bambini gestiscono da soli i loro giochi fanno lo stesso.

Chi vince sempre capisce che potrebbe perdere il compagno se questa situazione continuasse e comunque si diverte di più se il risultato è incerto.

Così durante i giochi e anche le partitelle è necessario modificare la composizione dei gruppi o delle squadre per mantenere in equilibrio i punteggi e far sì che non siano sempre gli stessi a soccombere.

Le regole devono essere poche e chiare, lasciando così spazio alla creatività.

Facendo un semplice esempio, un bambino può usare una mano piuttosto che l'altra se il movimento non è eccessivamente scorretto.

A sistemare il tiro e ad affinare il movimento ci si penserà successivamente.

Regole generali chiare non significa che l'istruttore non possa introdurre difficoltà ad personam. Limitazioni del tipo: “Tu non puoi colpire la pallina, la devi solo spingere” oppure: “Devi guardare avanti senza abbassare lo sguardo sulla pallina”. Motivando il tuo intervento perché lui o lei “è troppo abile”.

Questo insieme di accorgimenti sposta il focus dall'insegnamento all'apprendimento e consente ai bambini di usare il gioco per migliorare le loro relazioni con gli altri.

Ricorda: il gioco, con la scuola, dopo la famiglia e molto prima del lavoro ha grande valore nello sviluppo della personalità e offre un alto significato pedagogico. Il gioco inteso come piacere, divertimento, espressione libera e ludica della personalità è un bisogno primario del bambino.

Favorisce la socialità e la collaborazione con i compagni ed il rispetto degli avversari. Sviluppa le capacità motorie, richiede continui adattamenti a nuove situazioni. Che sfrutterai per cominciare a instillare in loro il processo di formazione del pensiero tattico. Impedisce, attraverso il gioco, che alligni in lui la malapianta della sedentarietà.

2.2 L'allenamento per fascia d'età

Fino agli inizi degli anni 2000 la Federazione Italiana Hockey (FIH) ha sostenuto e promosso il modello di insegnamento della disciplina sportiva di Horst Wein, ex giocatore olimpico tedesco, insegnante di educazione fisica e formatore di hockey in Germania e in Europa.

Prima di analizzare il modello di Wein è necessario fare una piccola premessa sullo sport giovanile e sulla motivazione.

La motivazione, nello sport tra i più piccoli, assume una connotazione di particolare importanza, dato che si tratta di un momento molto delicato per la crescita dei giovani atleti. Soprattutto nella fase adolescenziale, è necessario prestare attenzione in quanto è il momento

in cui è possibile decidere sul proprio futuro agonistico, oltre che si sviluppano le caratteristiche della personalità⁵.

I giovani si avvicinano allo sport in qualsiasi momento della loro vita e per diversi motivi, a volte spinti dai genitori, altri per curiosità, altri ancora per socializzare con i coetanei. Tuttavia, è bene precisare che il tipo di sport e di allenamento sia adatto allo stadio di sviluppo del giovane.

Il bambino piccolo, dai 5 ai 10 anni, normalmente si avvicina allo sport per l'aspetto ludico. In quella fase il bambino non programma a lungo termine e non fissa degli obiettivi. Tuttavia, gioca, esplora e soprattutto sperimenta il proprio corpo, imparando a conoscerlo.

È per questo che è necessario, in questo caso, incentrare lo sport nel gioco, nella socialità e nel divertimento

È quindi necessario che il metodo didattico rispetti lo stato psicofisico del bambino, coinvolgendolo e intrattenendolo con giochi interessanti.

Il formatore, così come l'istruttore, dovrà rispettare tutte le fasi della crescita, in quanto gli obiettivi di sviluppo sono differenti e si pongono degli obiettivi differenti. Così come il tecnico dovrà rispettare anche la personalità del ragazzo che si trova di fronte, cercando di adattarlo agli schemi di gioco.

Si considerino quindi due macrofasi: nella prima, tra gli 8 e i 10 anni, la curva di apprendimento è basata sulla parte ludica, nella seconda, quella tra i 12 e i 14 anni, si apprendono i fondamentali tecnici e si inserisce una vena agonistica. Inoltre, queste due fasi si possono ulteriormente suddividere.

Bisogna ricordarsi che fino ai 8/9 anni l'allievo è principalmente egocentrico. Ciò significa che tutti gli allenamenti sono basati su gioco con una tecnica individuale⁶.

- **Fascia da 5 a 7 anni**

⁵ Bordoli, Robazza, La preparazione mentale nello sport, Pozzi, 2000

⁶ Isidori E., Pedagogia dell'allenamento, Nuova cultura, 2012

Possiamo paragonare le bambine e i bambini durante la loro infanzia a delle spugne. Facciamogli fare più esperienze possibili. Sono gli anni in cui riescono ad apprendere ed immagazzinare il maggior numero di input. Proprio per questo è giusto che i bambini svolgano un'attività motoria il più possibile variata, riuscendo così a sviluppare al meglio sia il sistema cognitivo che quello motorio.

Sarà di fondamentale importanza, svolgere la maggior parte delle attività in forma ludica, in modo da trarre la maggior attenzione possibile dai bambini.

Le prime espressioni di movimento dinamico sono camminare, correre, saltare, rotolare, strisciare, stare in equilibrio, arrampicarsi, tirare-spingere, lanciare- afferrare. Attività basilari nell'interazione del corpo con l'ambiente, i cui fini sono lo spostamento nello spazio o la trasmissione di energia agli oggetti circostanti.

Ogni lezione, come dicevamo, deve prevedere sempre un momento ludico ("il gioco della partita"). L'abitudine al gioco cura un disagio psicologico che a volte blocca il bambino. Che pur essendo in possesso delle abilità necessarie rifiuta la competizione. La causa può essere la mancanza di esperienze sociali, perché sinora non ha avuto sufficienti momenti di confronto e manca di esperienze di valutazione degli altri e quindi di autovalutazione. I giochi sanano questa carenza esperienziale.

- **Fascia da 8 a 9 anni**

Il programma deve ancora focalizzarsi sullo sviluppo atletico generale. In questa fascia di età la forza rapida, intesa come la capacità del sistema neuromuscolare di superare delle resistenze con un'elevata rapidità di contrazione, è definita come la capacità di saltare, lanciare e sprintare brevemente.

In questa fase è possibile attingere o utilizzare altri sport. Ad esempio, fargli fare una partitella simile al rugby. La porta è sostituita da tutta la linea di fondo, la meta.

Ovviamente non si placca, basta toccare l'avversario in possesso palla per fermare la sua corsa e ottenere un cambio palla.

Questo favorisce i passaggi che possono essere effettuati anche in avanti. Oppure è possibile farli giocare a pallamano per sfruttare alcune similitudini che ci sono fra questi sport di situazione, ma anche per continuare ad allenare le abilità e capacità motorie di base.

La pratica dell'hockey può facilitare il processo con i giochi semplificati. Sono giochi che guidano l'allievo dall'elemento tecnico di base alla sua esecuzione in una situazione simile a quella della partita. Non c'è limite alla fantasia.

- **Fascia da 9 a 11 anni**

Entriamo nell'età dell'agonismo. Per quanto riguarda la parte motoria, se hai lavorato bene prima sugli schemi motori, ora li potrai perfezionare ed affinare.

Dal primo gennaio di ogni anno i bambini e le bambine che entrano nel decimo anno di età possono giocare nel campionato federale d'ingresso, l'U12. Per chi frequenta da qualche anno la tua scuola hockey sarà un punto di arrivo atteso ed importante.

Anche la lezione cambia e diventa sempre più allenamento. È necessario quindi lavorare sull'aspetto psicologico, che peraltro scopriremo insieme più avanti ricorrendo all'aiuto dei massimi esperti mondiali, incentiva il gruppo-squadra – ormai non è più gruppo-classe stai uscendo dalla scuola hockey – a concentrare e finalizzare gli sforzi sulla e alla partita.

Intanto, compare sulla scena un nuovo ruolo, finora sconosciuto, ma determinante rispetto all'esito della partita: il portiere. La filosofia alla base dell'hockey pre-agonistico in Italia è l'assenza del portiere. La fase di transizione avviene ora. Dal 5:5 senza portiere si passa al 5:5 con portiere.

L'applicazione pragmatica della teoria prevede che uno dei 5 di campo indossi i cosciali e la relativa attrezzatura di complemento.

È il momento di svolta per la futura storia hockeistica degli allievi.

L'allenamento, ormai non è più una lezione, facilita l'apprendimento delle capacità di leggere e reagire alle situazioni di gioco. Ovvero non solo osservare ed analizzare la posizione in campo dei compagni di squadra, degli avversari e della palla, ma anche la

velocità e la direzione degli spostamenti di questi tre agenti della partita: compagni, avversari e palla.

- **Fascia dai 12 ai 13 anni**

In questa fase è possibile cominciare a lavorare sulle capacità condizionali: forza, resistenza e velocità.

L'obiettivo principale rimarrà comunque la preparazione multilaterale della fase precedente, rendendo però, gli esercizi sempre più specifici e sempre meno giochi. È proprio in questa fase che si gettano le basi per i futuri risultati, sarà dunque utile svolgere esercitazioni che, perfezionando la tecnica sportiva, migliorano le capacità fisiche.

2.3 L'avviamento all'hockey nel settore giovanile

Per parlare di avviamento all'hockey nel settore giovanile è necessario prima dare dei cenni sugli stili di insegnamento e sui metodi didattici utilizzati. Una prima affermazione importante è che i due termini non sono sinonimi

Gli Stili di insegnamento riguardano il tipo di approccio (direttivo o non direttivo) che caratterizza l'azione formativa sul piano della relazione pedagogica: Modi di comunicare.

Il concetto di stile di insegnamento si fonda su diversi aspetti, quali: le decisioni e le scelte assunte da chi insegna, il come della sua comunicazione-relazione, il grado di autonomia degli allievi, le modalità di controllo sociale dei comportamenti degli allievi

I metodi didattici riguardano il tipo di approccio (deduttivo o induttivo) che caratterizza l'azione formativa sul piano della didattica delle attività⁷.

I Metodi didattici sono procedure di insegnamento finalizzate a far conseguire a chi

7 D'isanto T, Lineamenti di metodi e didattiche degli sport, Iod, 2019

apprende gli obiettivi programmati. Hanno la funzione di creare le migliori condizioni per consentire i processi di apprendimento e di sviluppo.

Non esistono metodi didattici buoni e metodi cattivi.

Elementi costitutivi dei metodi didattici:

- tipo e qualità della relazione pedagogica (clima socio-emotivo congruente)
- tipo e qualità delle attività programmate (strutturate, semi-strutturate, non strutturate)
- tipo e qualità della comunicazione (linguaggi verbali, non verbali e metalinguaggi efficaci)..

La scelta di un metodo didattico si può definire idonea quando esso è congruente sul piano relazionale pedagogica, adeguato sul piano delle attività programmate, efficace sul piano della comunicazione.

Naturalmente riferita a quella determinata realtà in cui avvengono le scelte.

È necessario, inoltre, comprendere se con i bambini è meglio utilizzare un metodo analitico o quello globale. Il metodo analitico privilegia l'aspetto puntuale, preciso circoscritto di un colpo tecnico o una situazione tattica. Il metodo globale simula e rappresenta il gioco reale nella sua complessità.

Il metodo analitico punta sulla ripetitività dei gesti per acquisire abilità. Per questo mira una sola competenza alla volta inibendo le motivazioni. Al contrario il metodo globale abitua l'allievo alla complessità lo stimola a risolvere problemi articolati, ma trascura le necessarie abilità tecniche.

- Metodo globale: il movimento è appreso in toto. In genere questo metodo è preferibile quando l'esercitazione presenta caratteristiche di bassa complessità in quanto facile da comprendere ed effettuare.

- Metodo analitico: in questo metodo i movimenti complessi o difficili vengono scomposti, sotto forma di successione metodica di esercizi nei loro singoli elementi funzionali e si procede progressivamente dal facile al difficile, fino al movimento globale.

Si tratta di un metodo che deve essere sempre utilizzato quando non è possibile un apprendimento globale o quando da parte di chi apprende, si richiedono dettagli precisi del movimento. Focalizzando l'attenzione su elementi singoli del movimento offre indubbi vantaggi sulla comprensione dei dettagli del gesto e sulla correzione dell'errore.

I due metodi vanno integrati in ogni lezione. Solo così è possibile ottenere il migliore risultato possibile.

Evolute abilità tecniche, colpi specializzati grazie alla ripetitività dell'esercitazione e grande capacità di percezione analisi e risoluzione dei problemi che il gioco in campo presenta in virtù della preparazione globale per affrontare le esigenze della partita.

Non è neppure vero che il metodo analitico sia più adatto ai più piccoli e il metodo globale ai più evoluti. Basti pensare alla cura maniacale che un corsista dedica all'esecuzione del drag-flick scomponendo il gesto tecnico in ogni sua minima parte e allenando in modo assolutamente specifico e puntuale quel singolo aspetto per poi ricomporre il fondamentale nella sua interezza ed inquadrarlo nella complessità tattica dello schema da eseguire in campo.

Mentre anche nel più semplice gioco di conduzione si può instradare il bambino ad osservare il comportamento dei compagni, in questo caso avversari di gara, per dosare al meglio la sua corsa e l'esecuzione delle curve per trarne, con la riflessione, il maggior profitto con lo scopo di arrivare per primo⁸.

Nel relazionarsi con i ragazzi è importante tener conto dello stile di insegnamento da tenere. Certamente non si tratta di una scelta che, una volta effettuata, deve restare immutabile e priva di sindacabilità. Semmai starà alle nostre competenze ed esperienze scegliere qual è la situazione migliore per insegnare attraverso l'uso di uno stile deduttivo oppure induttivo.

Il primo si basa sull'intervento diretto dell'istruttore. A prima vista può sembrare una

8 Ibidem

metodologia più efficace perché si riscontra subito una notevole rapidità nella presa di decisioni e nell'effettuazione, fornendoci una prestazione elevata immediata. Tuttavia l'insistenza di questo stile può portare degli svantaggi, innanzitutto a livello cognitivo e motivazionale e, se ragioniamo in termini di lungo periodo, il rischio è di sviluppare una eccessiva dipendenza dall'istruttore.

Elementi che comportano una bassa prestazione andando avanti nel tempo, essendo l'hockey uno sport situazionale, ovvero di variabilità continue, dove diventa di fondamentale importanza per l'atleta reagire in modo tempestivo e adeguato alla mutevolezza delle situazioni.

Il secondo mira invece a mettere il bambino nelle condizioni di apprendere per mezzo di una scoperta guidata, fornendo quindi, anziché la soluzione, gli indizi e/o strumenti utili affinché egli possa giungere, individualmente e liberamente, alla soluzione di un determinato problema, rispettando alcune restrizioni stabilite dall'istruttore nel quadro degli obiettivi che intende perseguire. Inizialmente le difficoltà sono maggiori: tempi più lunghi nella presa di decisioni e nelle effettuazioni, col conseguente rischio di rallentare l'apprendimento delle abilità motorie. Tuttavia si riscontra subito un maggior coinvolgimento cognitivo e motivazionale ed a lungo andare maggiore autonomia e capacità di transfer, ovvero di riprodurre con maggior efficacia quanto appreso, in contesti situazionali.

- Metodo deduttivo: dimostrazioni ed esercitazioni prestabilite dall'allenatore. L'allenatore offre soluzioni da ricordare anticipando i come, dove e perché delle esercitazioni.

Sostiene la motivazione ad apprendere incentrata sulla ricompensa esterna o sulla approvazione degli altri (se riesci ti premio). Misto (analitico/globale) - Assegnazione dei compiti - Prescrittivo

- Metodo induttivo: favorisce la curiosità e la ricerca personale. L'allenatore pone problemi da risolvere in modo che gli allievi possono scoprire come, quando, dove e perché

delle esercitazioni. Sostiene la motivazione ad apprendere centrato sul bisogno di competenza riuscita (essere capace). Stimola la consapevolezza degli apprendimenti Libera esplorazione - Scoperta guidata - Risoluzione di problemi.

Quale stile, allora, sarebbe più opportuno da perseguire?

Sarebbe più opportuno perseguirli entrambi. Tutto sta nel trovare il giusto mix, durante le attività sul campo, tra lo stile deduttivo, applicabile, ad esempio, benissimo nelle prime fasi dell'attività (avviamento motorio, esercitazione) per far sì che il bambino apprenda subito il gesto o determinati comportamenti, e lo stile induttivo, sempre come da esempio, nelle successive fasi (situazionale, gioco a tema) per renderlo cosciente non solo di ciò che fa, bensì di quando farlo, come farlo e perché.

È ampiamente noto che i contenuti del programma di allenamento, la competenza e l'esperienza degli allenatori con i bambini, la vita sociale nel club o nella scuola, nonché la struttura delle competizioni formative determinano in larga misura se i giovani giocatori scelgono l'hockey come lo sport della loro vita.

L'arte di sviluppare programmi di allenamento e competitivi efficaci per i bambini risiede nel sapere a quale tipo di pratica e competizione il giocatore è pronto in ogni fase del suo sviluppo fisico e mentale. I bambini impareranno in modo rapido, efficace e completo solo quando le esigenze delle sessioni di allenamento o delle competizioni corrispondono alle loro capacità intellettuali, psicologiche e motorie. Il concetto di prontezza (la disposizione a un certo grado di maturità) è un prerequisito per qualsiasi attività e dovrebbe quindi essere applicato in tutti gli aspetti dell'insegnamento e dell'apprendimento.

Prima che un bambino venga ammesso a scuola, gli insegnanti si chiedono se quel bambino è pronto o abbastanza maturo per frequentare la scuola o se è pronto a beneficiare del processo di insegnamento.

Gli insegnanti stabiliscono se il bambino può affrontare con successo la sfida del primo anno scolastico o se sarebbe meglio lasciarlo maturare per un altro anno con attività più

adatte alle sue condizioni mentali e fisiche.

La questione della maturità è importante anche in materia di apprendimento motorio. Indipendentemente dall'azione, gli adulti devono determinare l'età alla quale esistono certe garanzie che il bambino possa raggiungere tale obiettivo. Prima di insegnare a un bambino ad andare in bicicletta, ad esempio, è necessario innanzitutto chiedere quando i bambini acquisiscono generalmente la capacità di mantenere l'equilibrio su due sole ruote. L'esperienza ci ha dimostrato che qualsiasi tentativo di farlo prima che il bambino sia pronto (prima dei quattro anni circa) fallirà perché la natura non ha ancora fornito i mezzi di coordinazione ed equilibrio. Il concetto di prontezza deve essere applicato anche alle attività sportive dei bambini.

La domanda che gli allenatori dovrebbero porsi è: a che età un bambino è pronto per affrontare con successo le esigenze di una competizione per adulti? Se uno sport o una federazione fosse stata a conoscenza del concetto di preparazione, i bambini sotto i 14 anni nei nostri club di hockey, pallamano, rugby o hockey non sarebbero mai stati sottoposti, in una fase così precoce, a mettersi alla prova in competizioni per le quali non lo sono. ma qualificati, preparati o semplicemente pronti.

I bambini hanno bisogno di essere esposti ad una graduale stimolazione nell'allenamento e ad una serie di gare progressive che, negli anni, permettano loro di crescere passo dopo passo senza alcuna fretta nel gioco degli adulti.

L'arte dell'insegnamento sta nel sapere per quale attività (una mossa tecnica, un comportamento tattico o una competizione complessa) il giocatore è preparato in una particolare fase dello sviluppo fisico e mentale.

Sfortunatamente, è la forza dell'abitudine che costituisce il maggiore ostacolo al progresso nell'hockey giovanile. I metodi tradizionali sono spesso seguiti ciecamente senza pensare a sufficienza alle conseguenze, sia nell'allenamento che nella strutturazione delle competizioni giovanili.

Per superare questi ostacoli e ottenere risultati migliori in futuro, gli allenatori, le amministrazioni e le federazioni devono prima rivedere la struttura e l'organizzazione dei loro programmi di hockey giovanile. Il complicato gioco per adulti deve essere semplificato fino a quando non si progetta una progressione logica delle competizioni con richieste crescenti graduali che si adattano perfettamente alle effettive capacità e capacità mentali e fisiche del bambino.

A un bambino dovrebbero essere presentati solo quegli esercizi, giochi e sfide che si adattano alle sue attuali capacità, interessi e aspettative. Il programma di allenamento e le gare per i bambini dovrebbero essere come le loro scarpe. Dovrebbero adattarsi perfettamente per sentirsi a proprio agio. Se vogliamo migliorare lo sviluppo dei giovani calciatori, è fondamentale riconoscere gli errori commessi in passato. La consapevolezza di questi errori è il primo passo verso metodi di formazione e apprendimento più efficaci.

Allenatori, giocatori, genitori e amministratori dovrebbero copiare la saggezza della natura. Essere impazienti e affrettare lo sviluppo di un giovane giocatore di hockey nei processi di insegnamento e apprendimento spesso si traduce in scarse prestazioni tra i giocatori più anziani che si erano mostrati promettenti quando erano più giovani. Ciò di cui gli allenatori hanno bisogno è un piano di allenamento o un modello che possano adattare perfettamente alle diverse capacità cognitive e motorie dei loro giocatori. Per lavorare con, non contro, la mente e il corpo in via di sviluppo degli individui, tutte le competizioni e i programmi di allenamento di hockey giovanile devono rispettare le leggi della natura e tenere conto delle effettive condizioni mentali e fisiche dei loro giovani partecipanti. Man mano che i bambini maturano, i giochi in cui competono dovrebbero diventare gradualmente più difficili e complessi. In uno schema ben strutturato, i giovani giocatori di hockey crescono alla stessa velocità con cui le loro competizioni crescono in complessità e difficoltà.

La maggior parte dei giocatori, indipendentemente dalla nazionalità, non sa come attingere o sfruttare il proprio potenziale, che rimane inutilizzato e dormiente. Purtroppo, i

migliori allenatori non lavorano a livello di base perché allenare i giovani giocatori raramente li raccoglie alcun guadagno economico. Gli allenatori con una maggiore conoscenza ed esperienza sono invece attratti da team senior che possono permettersi di fornire loro stipendi più alti.

Questa incapacità di attrarre allenatori ben qualificati significa che i giovani giocatori nelle scuole e nei club sono esposti a un'istruzione noiosa e di scarsa qualità. Nella maggior parte dei casi, i bambini vengono allenati nello stesso modo in cui vengono istruiti gli adulti, senza tener conto dell'ordine naturale o del progressivo sviluppo del giovane giocatore nel tempo.

Gli schemi improvvisati o casuali adottati dalla maggior parte degli allenatori non risolvono il delicato problema di assicurare ai giovani giocatori un coaching di qualità. Inoltre, allenare i giovani nelle fasi iniziali è troppo importante per lo sviluppo futuro dei giocatori per consentire agli allenatori di assemblare frettolosamente metodi di allenamento peculiari.

Un problema con la maggior parte dei metodi di allenamento e competizione è che utilizzano giochi complessi e situazioni di gioco prima che i bambini siano pronti per loro. Anche i giocatori di hockey che gareggiano a livello di club generalmente falliscono una giocata su tre, quindi dobbiamo ammettere che l'hockey è un gioco complicato.

La ricerca ha dimostrato, in generale, che più giovane è il giocatore, maggiore è la percentuale di insuccesso in competizione. Si osserva una bassa percentuale di successo (meno del 50% delle azioni riuscite) quando i principianti di età compresa tra gli otto ei nove anni competono con solo sei giocatori in una squadra (6 su 6).

I giocatori affrontano innumerevoli difficoltà e problemi complessi anche in una partita giocata con questa squadra ridotta al minimo. In competizione con 11 giocatori in una squadra, come ancora accade in molte parti del mondo, si è notato che una squadra ha perso il possesso della palla da quattro a sei volte in un solo minuto di gioco (cioè, effettivamente

40 secondi di tempo di gioco).

I giovani giocatori non dovrebbero essere accusati di incorrere in questa alta percentuale di azioni infruttuose. Dobbiamo renderci conto che tutti i bambini falliscono frequentemente, non solo nell'hockey ma anche in altre attività fisiche e mentali, se non vengono portati gradualmente e progressivamente al compito.

Nell'allenamento e nella competizione odierni, ai bambini viene chiesto di affrontare situazioni di gioco che sono semplicemente oltre i loro limiti o la loro portata in quella particolare fase del loro sviluppo psicomotorio. Sottoporre i bambini ad attività troppo complesse prima che siano pronti non fa che rafforzare il fallimento e la frustrazione.

Quando gli individui sperimentano frequenti fallimenti, non solo perdono interesse e autostima, ma possono anche arrivare a sentirsi incapaci di affrontare situazioni che, in realtà, sono troppo difficili e complesse per loro al momento. Potrebbero verificarsi stress e abbandono scolastico.

I giovani giocatori lottano non solo per superare la complessità del gioco, ma anche le crescenti richieste loro poste in un periodo limitato di tempo di pratica e attenzione personale.

Sfida sia gli allenatori che i giocatori il fatto che sempre più bambini siano coinvolti nell'hockey, ma con meno tempo e spazio a loro disposizione. Insegnare o imparare l'hockey, così come gareggiarci, nel modo tradizionale non stimola sufficientemente i corpi e le menti dei giovani giocatori e gran parte del loro talento viene lasciato da scoprire.

Giocare la palla per un massimo di 70 secondi in una partita completa o essere attivi per meno di 15 minuti di una sessione di allenamento di 90 minuti non consente ai giocatori di sviluppare appieno il loro potenziale. Eppure i giocatori sono ancora attesi e sotto pressione per esibirsi ad un livello elevato. Ciò pone una domanda sempre crescente sulle capacità e capacità fisiche e mentali dei giovani.

Le conoscenze acquisite nelle università o nei centri di formazione nazionali hanno

aiutato pochi allenatori ad affrontare con successo le sfide della propria professione.

Per essere aggiornati e utilizzare le nuove informazioni (la maggior parte delle quali tende a ripetersi ogni due decenni circa), gli insegnanti di educazione fisica (e specialmente quelli che allenano i futuri insegnanti) dovrebbero attualizzare e aumentare costantemente le loro conoscenze e capacità per aiutare i loro gli studenti apprendono le ultime innovazioni della loro specializzazione.

Il principale ostacolo per il progresso dell'allenamento nell'hockey è la forza della facilità e del comfort. A causa della loro inerzia o lentezza, gli allenatori tendono a continuare con le vecchie abitudini piuttosto che ripensare continuamente a cosa deve essere fatto e come. Troppo spesso si utilizzano informazioni e si applicano esercizi e programmi formativi che hanno già perso la loro validità. Molti non si sono nemmeno accorti che le informazioni ottenute anni prima sono già diminuite di valore.

Pochi allenatori guardano oltre la loro specialità e combinano, mescolano o sintetizzano la conoscenza di scienze sportive diverse ma correlate con il processo di insegnamento e apprendimento. Di conseguenza, la maggior parte dei giocatori e degli allenatori deve continuare a imparare da incidenti, errori e prove piuttosto che dalle istruzioni ricevute.

Prima di insegnare uno sport specifico come l'hockey, gli allenatori dovrebbero comprendere appieno come un bambino, un adolescente o un adulto impara meglio e analizzare i meccanismi che intervengono e influenzano l'apprendimento in ciascuna delle fasi evolutive dello studente.

Man mano che il giovane giocatore di hockey cresce e si sviluppa, si verificano una grande varietà di cambiamenti fisiologici, cognitivi e socio-emotivi che influenzano direttamente l'acquisizione della coordinazione e delle capacità condizionali, oltre che mentali.

2.4 Il modello Wein

Il modello in questione propone una progressione didattica che rispetta le fasi di crescita dei giovani atleti attraverso la proposta di giochi semplificati e polivalenti: “Invece di dare soluzioni a problemi insegnando solo abilità chiuse, bisogna fornire problemi da risolvere per far sì che ogni bambino impari quando, dove e perché si deve applicare una tecnica”⁹.

I giochi semplificati sono così chiamati perché rappresentano una versione semplificata sotto forma di gioco, con una progressione didattica di difficoltà delle azioni complesse dell'hockey 11 vs 11.

Sono proposte situazioni a misura di bambino che si adattano perfettamente alle capacità fisiche e mentali dello stesso, facilitando la corretta esecuzione dei gesti tecnici, in un ambiente sereno di scoperta guidata.

Ad esempio: 1vs1, 2vs1 a 2 porte, 2vs2 a quattro porte, 3vs3 a quattro porte, ecc.

Wein afferma che “il gioco debba essere il maestro e non l’allenatore.”, “Il gioco è il protagonista e i bambini si divertono, crescono in assenza di stress emotivi e danno libero sfogo al loro talento utilizzando sia il lobo cerebrale creativo che quello esecutivo. Si assiste quindi a una notevole riduzione del fenomeno dell’abbandono della pratica sportiva che minaccia la nostra società”¹⁰.

Wein afferma che un buon formatore-allenatore non insegni niente a nessuno, ma permetta solo di scoprire all’allievo quello che lui ha dentro.

Il primo livello di Wein si rivolge ai bambini e alle bambine dai 6 agli 8 anni. Prevede giochi 3:1 e polivalenti tratti da altri sport. Il secondo, da 8 a 10 anni, culmina nei giochi semplificati chiamati Grand Prix, sino al 4:4. Il terzo, a partire dai 10, parzialmente si sovrappone al precedente e culmina nel 5:5 o 6:6. Dai 12 ai 13 anni si sale al 4° livello con l’hockey a 7. L’ultimo livello, il quinto consiste nell’hockey a 11 riservato ai giocatori di 14

9 Wein, H., Hockey a misura dei ragazzi, Società stampa sportiva, Roma, 1999

10 Wein op. cit.

e 15 anni.

Il modello italiano oggi prevede le categorie U6 (pulcini), U8 (cuccioli), U10 (promesse), U12 (esordienti), U14 (allievi). L'impostazione del progetto, l'implementazione del programma, la didattica delle lezioni e l'approccio metodologico proposti dal nostro manuale non differiscono granché dalle teorie di Wein. Cambiano i modelli-gara. Per gli U6 la proposta è di divertirli con giochi e percorsi individuali o con giochi a coppie opposte fra loro.

Gli U8 ormai storicamente si confrontano nel classico 3:3. Gli U10 giocano partite 5:5 senza portiere, mentre gli U12, primo campionato agonistico, restano in 5, ma introducono il portiere. Infine, gli U14 passano al 7:7, che nei nostri campionati resiste sino all'U16 (ragazzi). Mentre l'11:11 compare solo con gli U18 (cadetti).

Possiamo dire che i cinque livelli di Wein o le cinque fasce d'età della FIH si riassumono in due grandi categorie. A cui tu dovrai fare riferimento per la didattica della tua scuola hockey. Dai 5 agli 8 anni (pulcini e cuccioli) si gioca per imparare. Dai 9 anni in su (promesse, esordienti e allievi) si impara a giocare.



Illustrazione 5: fonte <https://www.ahockeyworld.net/horst-wein-10-conditions-creativity/>

Capitolo 3

Lo sport al tempo del Covid

3.1 Introduzione al Covid-19

Peste antonina, malaria, vaiolo, influenza spagnola, Sars. La pandemia di Covid-19 che sta dilagando a macchia d'olio e che sta colpendo l'intero pianeta non è la prima e, probabilmente, non sarà l'ultima.

Eppure, nulla di tutto quello che è stato descritto nella storia sembra così terribile come ciò che sta accadendo. Questo, con molta probabilità, è anche a causa della fortissima globalizzazione dei mezzi di comunicazione che ci consentono di conoscere la stima delle vittime, quasi in tempo reale.

Ma cos'è il Coronavirus? Nonostante molti usino le parole Coronavirus e Covid come sinonimi, bisogna segnare una netta e decisa differenza tra le due.

Il Covid-19 è, infatti, il nuovo virus che sta infettando l'intero pianeta, più precisamente

SARS-CoV-2¹¹; coronavirus è la famiglia a cui questo appartiene. Covid-19 è l'acronimo inglese di Coronavirus Disease 19.

I pazienti colpiti da Covid presentano sintomi simili all'influenza: febbre, tosse, stanchezza, e soprattutto difficoltà nel respirare. È questo il perno centrale della malattia: nei casi più gravi si sviluppa una polmonite grave, insufficienza respiratoria che può portare al decesso.

Esistono, inoltre, casi asintomatici, la cui presenza, però, rende più difficile limitare la trasmissione del virus.

Secondo le ricerche, il periodo di incubazione dovrebbe essere tra i 5 e i 14 giorni, anche se non si escludono casi con un'incubazione più lunga.

Normalmente, le infezioni derivanti da questa famiglia di virus sono di origine animale, ed ecco perchè si è imputata la causa ad un'infezione che è passata da un pipistrello all'uomo. In una ricerca pubblicata sulla rivista *Journal of Virology*, i ricercatori Rachele Cagliani, Diego Forni e Manuela Sironi, del laboratorio di biologia computazionale dell'istituto scientifico Eugenio Medea di Bosisio Parini (Lecco) in collaborazione con il professor Mario Clerici, dell'Università degli Studi di Milano, hanno messo in relazione il genoma di SARS-CoV-2 comparandolo con quello di un virus che infetta i pipistrelli della specie *Rhinolophus affinis* e che ha una identità di sequenza del 96% con il virus umano di COVID-19¹².

Secondo le prime ipotesi, il nuovo virus stava iniziando a circolare a Whuan, in Cina, già tra ottobre e novembre 2019, anche se inizialmente i casi erano stati registrati come polmoniti anomale.

Soltanto a dicembre dello stesso anno le autorità cinesi hanno circoscritto questi casi nel mercato cittadino *Huanan Seafood Wholesale Market* di Wuhan.

11 <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2>.

12 Computational inference of selection underlying the evolution of the novel coronavirus, SARS-CoV-2 <https://jvi.asm.org/content/early/2020/03/27/JVI.00411-20>.

Il 9 gennaio, le autorità cinesi, che nel frattempo avevano mappato il genoma del nuovo virus, hanno divulgato la notizia della presenza del nuovo ceppo della famiglia coronavirus, la stessa responsabile della Sars e della Mers. Nonostante queste ultime siano molto più gravi, la pericolosità del Covid-19 sta nella sua alta trasmissibilità.

Mentre i casi aumentavano in maniera esponenziale, il 23 gennaio, Wuhan diventa una città in quarantena con la sospensione di tutti i trasporti pubblici in entrata e in uscita dalla città, misure che il giorno seguente sono state estese alle città limitrofe di Huanggang, Ezhou, Chibi, Jingzhou e Zhijiang.

Il 29 gennaio si registrano i primi casi in Italia: sono una coppia di turisti cinesi e un ricercatore, ricoverati allo Spallanzani di Roma e, fortunatamente, ormai guariti.

Il 30 gennaio, l'Organizzazione Mondiale della Sanità dichiara l'emergenza sanitaria: la Cina è un paese in quarantena.

Siamo quasi a fine febbraio quando in Italia iniziano a registrarsi i primi casi di Covid.

Ciò che prima era un virus lontano e che, soltanto marginalmente ci toccava per la forte presenza della comunità cinese, il 21 febbraio diventa qualcosa di reale.

Il paziente 1, Mattia, viene registrato a Codogno, in Lombardia.

Il contagio si diffonde rapidamente, soprattutto al nord e alcune province diventano zone rosse. Secondo i dati della protezione civile, alla data del 4 marzo, i contagiati sono già 2.700¹³.

Dal 4 marzo la Lombardia viene blindata e 14 province sono messe in quarantena: Parma, Piacenza, Rimini, Reggio-Emilia, Modena, Pesaro e Urbino, Venezia, Padova, Treviso, Alessandria, Verbano-Cusio-Ossola, Novara, Vercelli e Asti.

Misure drastiche anche per tutta l'Italia, iniziando dalla chiusura delle scuole e spostamento nelle zone rosse solo per motivi di necessità.

13 <http://www.protezionecivile.gov.it/media-comunicazione/comunicati-stampa/-/content-view/view/1223107>

Misure ancora più restrittive inizieranno con il decreto del 9 marzo, dove si stabilisce che si può uscire solo per comprovate ragioni di necessità come per fare la spesa, per esigenze lavorative, per l'acquisto di farmaci o per altri motivi di salute.

L'11 marzo l'OMS dichiara la pandemia, mentre i casi in Italia continuano a crescere, i decessi ad aumentare e siamo visti dai paesi europei come gli untori di un continente.

Al momento l'Italia sta passando la cosiddetta terza ondata della pandemia e le misure di sicurezza sono ancora più stringenti.

3.2 Le misure di sicurezza

A rimetterci in particolar modo in questo momento sono proprio le palestre e tutti gli sport. Infatti le palestre già da un anno sono chiuse, a parte una breve parentesi durante l'estate. Questo perché secondo il Comitato, all'interno delle palestre potrebbero causarsi degli assembramenti e la diffusione del virus potrebbe diffondersi attraverso il sudore.

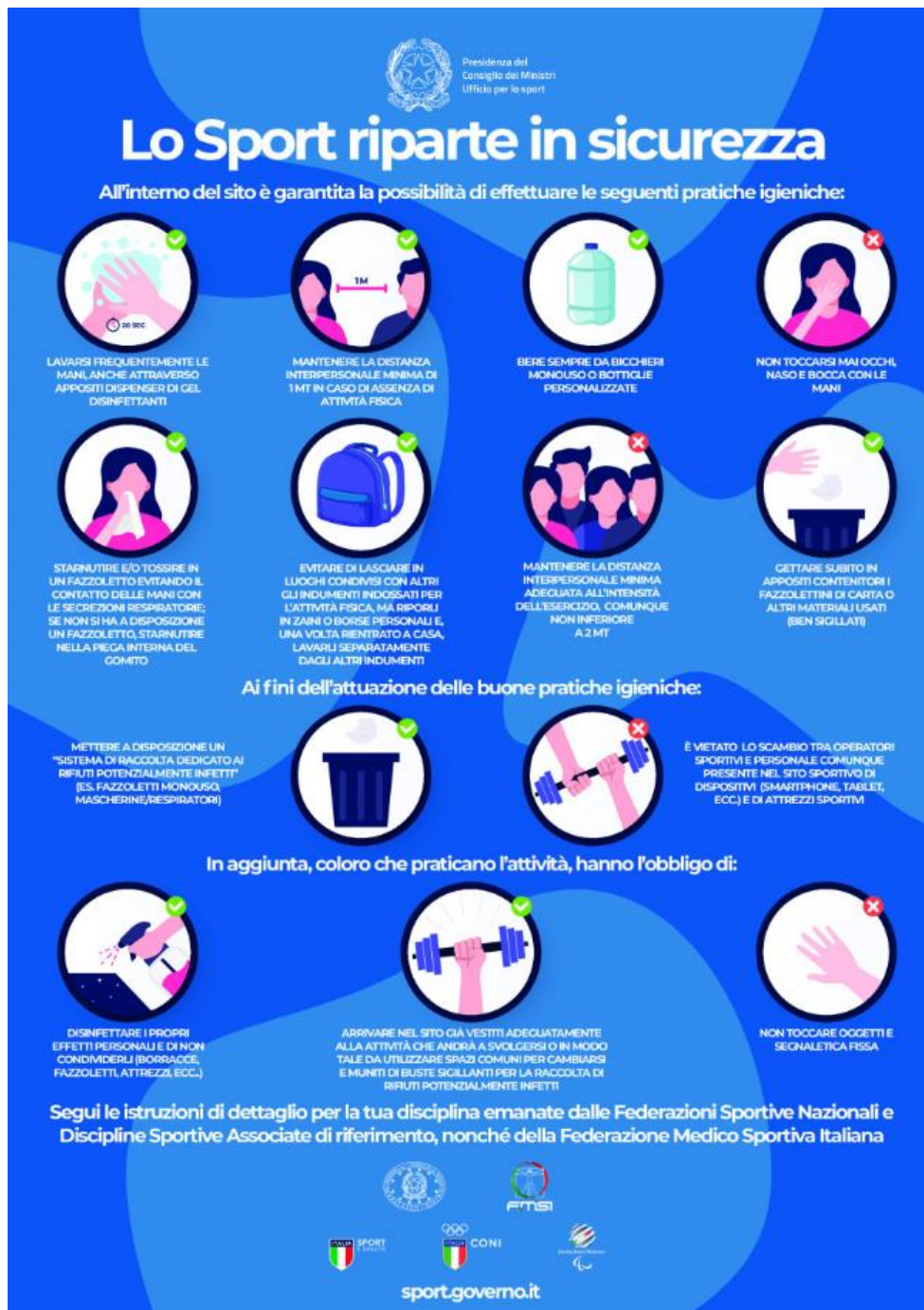
Le palestre, dunque, prima della nuova chiusura hanno dovuto seguire dei protocolli di sicurezza.

In particolare, le palestre, così come tutti gli operatori sportivi, hanno dovuto riorganizzare tutti gli spazi a loro disposizione per garantire ai loro utenti lo spazio minimo di sicurezza di oltre 2 metri.

Per mantenere dunque le misure di sicurezza, le palestre hanno dovuto dotarsi di nuovi spazi e nuovi elementi, quale ad esempio l'igienizzante e un sistema di raccolta di materiale potenzialmente infetto, come ad esempio le mascherine. Inoltre, ad ogni turno gli operatori

sportivi avevano l'obbligo di sanificare gli spazi e fare in modo che l'aria sia salubre grazie anche ad attività di filtrazione d'aria¹⁴.

Per evitare assembramenti, spesso gli operatori sportivi hanno deciso di utilizzare applicazioni per dividere i turni di allenamento oppure di utilizzare gli spazi all'aperto.



Nonostante queste misure di sicurezza gli allenamenti al chiuso sono stati vietati,

14 <http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>

indirizzando la possibilità di allenarsi all'aperto pur mantenendo le distanze di sicurezza.

Inoltre, sono stati autorizzati gli allenamenti per chi svolge una attività agonistica, come ad esempio le squadre dell'Hockey su prato.

Tuttavia, come dicevamo, l'obbligo di mantenere la distanza anche all'aperto influenza gli allenamenti anche all'aperto, soprattutto per quanto riguarda gli sport di squadra e, in particolar modo per i bambini, che vedono principalmente nello sport un aspetto ludico.

3.3 I nuovi metodi di allenamento

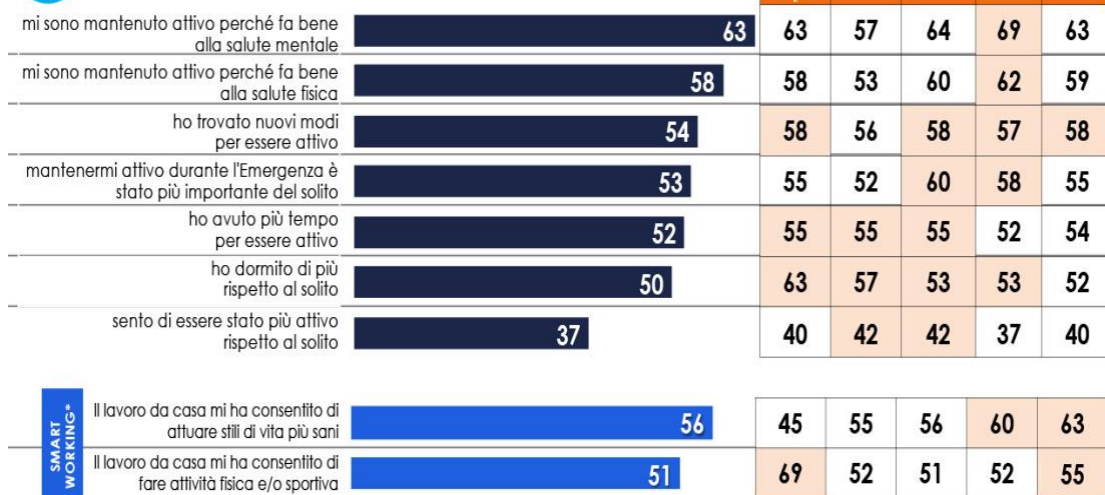
Durante il lockdown e l'impossibilità di avviare un allenamento, gli operatori sportivi hanno dovuto, in qualche modo, “inventarsi” un metodo di allenamento. Per fare questo hanno sfruttato la possibilità di utilizzare le nuove applicazioni e piattaforme online.

Sono stati tantissimi, infatti, che hanno sfruttato questo metodo per mantenere il contatto con i propri allievi e soprattutto per continuare l'allenamento. Sicuramente è un metodo molto difficile per i giochi di squadra, ma è stato possibile sfruttarlo per continuare a ripassare quelli che sono i preliminari dei movimenti che, in futuro, saranno poi applicati su campo.

Lockdown: gli effetti virtuosi sulla spinta ad essere attivi



In riferimento al lockdown, quanto si riconosce nelle seguenti affermazioni ...
(somma accordo: 'molto' + 'abbastanza')



*solo per chi ha lavorato da casa

Valori %. Tutti i diritti riservati

7

Illustrazione 6: fonte <https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2521-gli-italiani-lo-sport-e-l-emergenza-covid-19-gli-impatti-prima-e-dopo-il-lockdown-nell-indagine-di-sport-e-salute.html>

Per quanto riguarda l'Hockey su prato è possibile menzionare una bellissima iniziativa proprio per i più piccoli. Si tratta delle Olimpiadi dell'Hockey online.

Questa attività è stata realizzata per poter dare continuità all'attività e ha consentito ai più giovani di proseguire l'attività in questi mesi freddi, nel rispetto dei protocolli anti-Covid.

Gli under 14, under 12 e under 10, privati dalla pandemia dai campionati e da manifestazioni organizzate, di giocare a hockey indoor (disciplina fondamentale per la crescita tecnica) si sono sfidati in una nuova attività interattiva e multidisciplinare, divertendosi nella crescita sociale e tecnica.

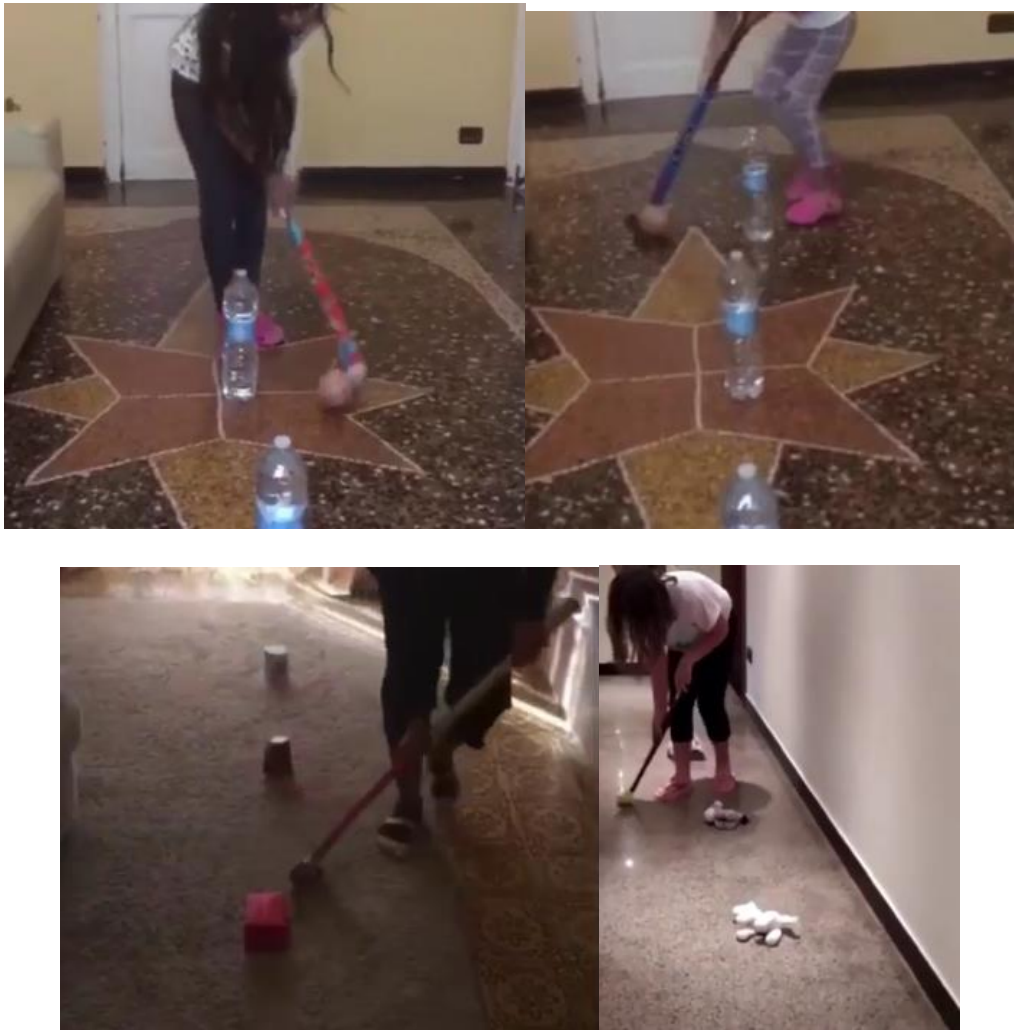
Un gioco reso possibile dalla fantasia (e dall'ingegno) degli istruttori, e dall'organizzazione di tutta la società e la complicità dei genitori.

Sono state eseguite video chat dove venivano spiegate le regole, come dovevano essere svolti gli esercizi e da come erano composte le squadre.

Ogni incontro virtuale prendeva il nome della sfida ad esempio il giorno della sfida nello slalom tra le bottiglie è stata chiamata la sfida del serpente. Gli allievi eseguivano l'esercizio e l'istruttore che li osservava in video chat dava un punteggio. I singoli punteggi di ogni sfida si sommarono formando il punteggio totale di ogni squadra e da lì si decretava il vincitore.

In questo modo si è riusciti ad avere un filo conduttore per avere sempre un contatto sia ludico che sociale ed evitare il fenomeno dell'abbandono, caratteristico di questo periodo.





3.4 Le conseguenze sull'allenamento

Naturalmente ci sono dei veri e propri limiti a questo tipo di allenamento. Il primo tra tutti è l'abbandono dello sport, soprattutto da parte dei ragazzi. Mancando la parte centrale dell'obiettivo del gioco di squadra, ossia la socialità e il contatto, molti bambini hanno preferito abbandonare lo sport. Questa sensazione, ovviamente, è estesa anche ai più grandi.

In tantissimi, inoltre, non trovano pratico effettuare sessioni di allenamento in casa, sia

per mancanza di spazio che, spesso, anche a causa della poca attenzione che è possibile applicare alla lezione data la presenza di animali e parenti all'interno della casa¹⁵.

Inoltre, c'è da considerare anche l'impatto economico per gli operatori sportivi. La mancanza di allievi, o comunque il limitato numero di essi, va ad incidere sui costi vivi delle attività. Infatti, i gestori di palestre ed organizzazioni sportive devono pensare al costo dell'impianto sportivo, che anche se per pochi allievi è sottoposto a usura e a spese vive quali l'elettricità, e al costo degli istruttori. Questi ultimi, ad esempio, dovrebbero anche allenare per più turni un numero minore di allievi. Il lavoro quindi sarebbe raddoppiato e quindi anche il loro costo orario. Questi costi andrebbero a ricadere sugli allievi e sulle loro famiglie, che spesso non possono affrontarlo.

La conseguenza è un ulteriore abbandono.

Limitare lo sport comporta anche una conseguenza psicologica sia su bambini che sugli adulti. Lo sport, infatti, serve a defaticare la mente oltre che a socializzare. La mancanza di attività fisica, quindi può aumentare il rischio sia di depressione che di altre patologie.

Capitolo 4

Caso studio del A.S.D. AZ Hockey Team

In questo capitolo affronteremo in maniera dettagliata l'influenza del Covid nell'Asd Az Hockey Team. L'Az Hockey Team è una società di Avezzano affiliata alla Federazione Italiana Hockey.

Come molte altre realtà, anche questa associazione ha avuto momenti di stop durante la diffusione della pandemia e le conseguenti chiusure di centri sportivi.

15 <https://www.today.it/benessere/fitness/sport-online-post-coronavirus.html>.

Soltanto da qualche mese è stato possibile riprendere le attività grazie alla possibilità di allenarsi all'aperto con le dovute distanze di sicurezza. Ricordiamo, infatti, la possibilità di allenamento per le squadre agonistiche.

Tuttavia, il Covid ha influenzato notevolmente il modo di allenarsi ma anche di approcciarsi all'allenamento.

Abbiamo dunque analizzato la reale situazione che si sta verificando al campo, sia sui bambini, sia come tipologia di allenamento, sia come economicità. Perché il Covid ha anche influito su quelli che sono i costi e gli oneri delle società sportive.

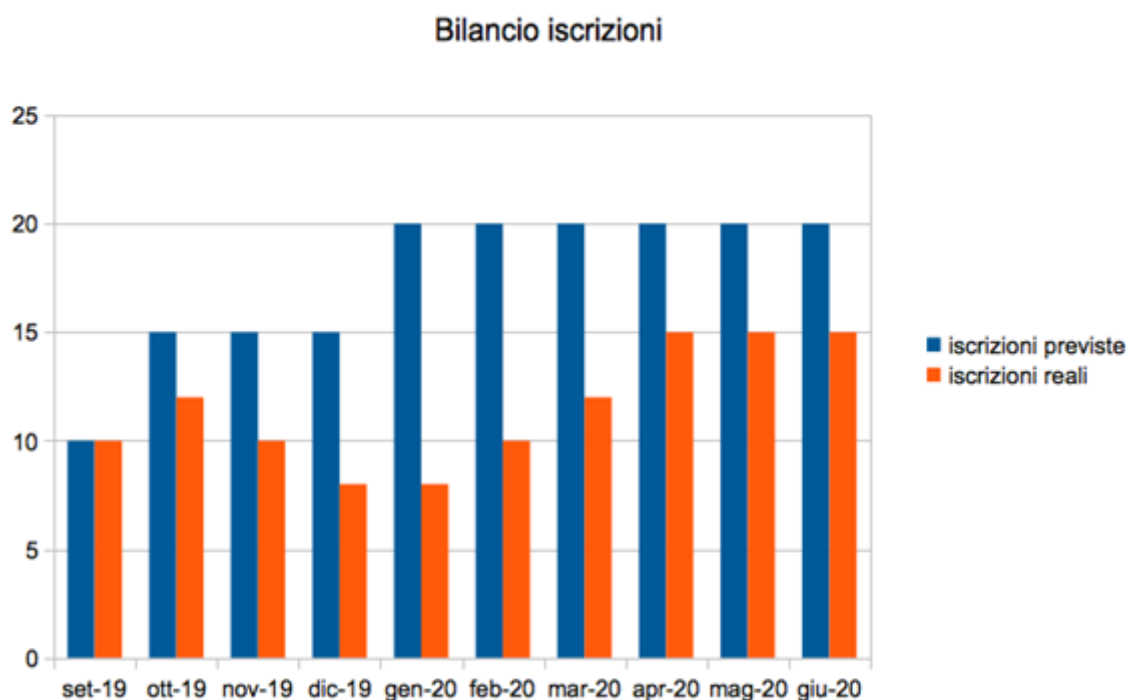
4.1 Il progetto

È stato preso in considerazione un campione di 10 bambini, tesserati con l'a.s.d AZ Hockey Team. Il gruppo di lavoro è composto da 5 bambini e 5 bambine, di età compresa tra gli 8 e i 12 anni, per affrontare il campionato della categoria under 12 sia maschile che femminile.

I soggetti sono stati sottoposti, dal 1° settembre 2019 al 30 Giugno 2020, a praticare l'attività sportiva dell'Hockey su Prato.

L'obiettivo della società pre COVID era quello di incrementare, per ogni sesso, dall'iniziale numero di partenza di 5 bambini portarlo a fine stagione a 10 bambini, sia per incrementare il budget per la gestione della stagione, sia per motivazioni tecniche per poter affrontare al meglio i rispettivi campionati.

Come si può vedere dal grafico che segue, le iscrizioni reali sono state nettamente inferiori rispetto a quelle previste.



Più in dettaglio, se a settembre 2019 le iscrizioni previste e reali sono state 10, a gennaio 2020, ossia poco prima del reale lockdown, le iscrizioni previste sono state appena 8 su 20 di quelle previste.

bilancio iscrizioni	iscrizioni previste	iscrizioni reali
set-19	10	10
ott-19	15	12
nov-19	15	10
dic-19	15	8
gen-20	20	8
feb-20	20	10
mar-20	20	12
apr-20	20	15
mag-20	20	15
giu-20	20	15

Si può dunque dire che purtroppo a causa del Covid e sono sopraggiunti due tipi di abbandoni quelli temporanei legati e quelli invece definitivi.

Sugli abbandoni nel settore giovanile, infatti, ha influenzato molto la paura dei genitori di portare i propri figli a fare sport in piena pandemia. Non si è trattato soltanto di uno stop forzato da parte delle direttive nazionali, ma una scelta ponderata, seppur dolorosa, dei

genitori.

Se vero che la paura dei genitori sia comprensibile, è altrettanto vero che all'interno del campo da gioco sono state immediatamente messe in atto tutte le accortezze per lavorare in sicurezza. Infatti, la società si è impegnata ad attuare tutti i protocolli igienico sanitari, adattandoli alla logistica dell'impianto. In parallelo alla programmazione delle attività, per poter garantire la prosecuzione delle attività sportive, sono stati elaborati programmi di video-tutorial con esercitazioni da svolgere nelle proprie abitazioni.

Alla fine della fase acuta della pandemia, con la riapertura di maggio 2020, dunque, si sono verificati due fenomeni: i genitori che hanno riportato in campo e a praticare sport i propri figli, e quelli che hanno preferito far terminare la stagione in anticipo.

4.2 Gli allenamenti

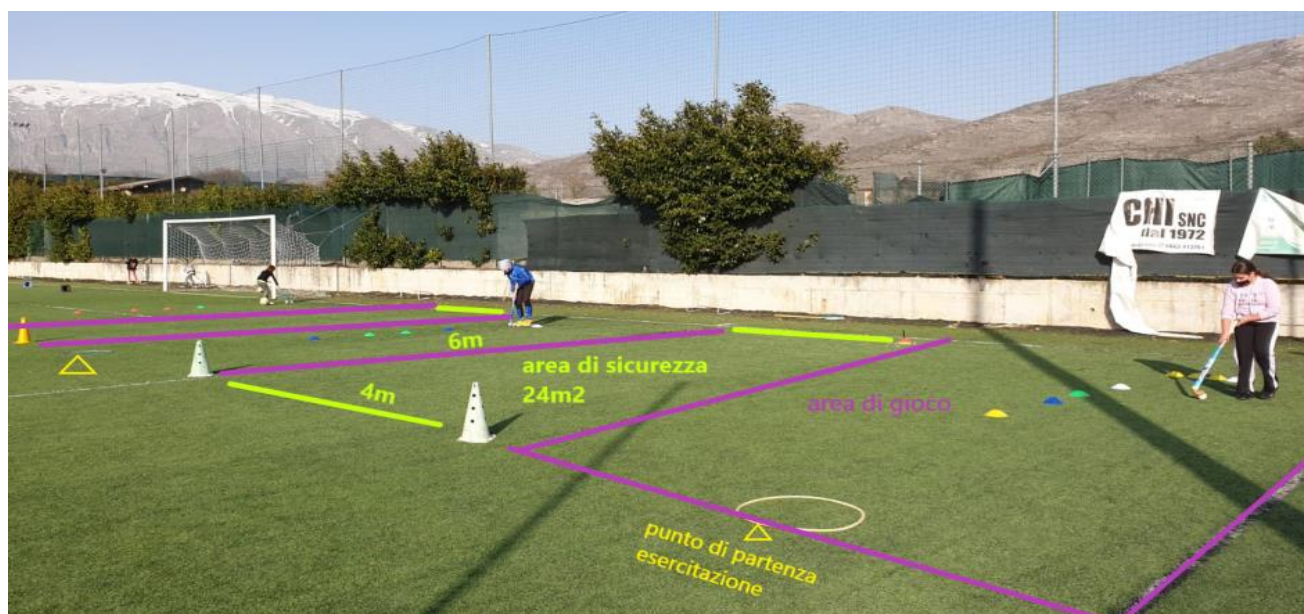
Per poter portare avanti gli allenamenti, dunque, è stato necessario organizzare nuovamente gli spazi, dato che ogni bambino doveva disporre di almeno 2 metri di distanza l'uno dall'altro. Inoltre, anche le tipologie di esercizi sono variate per dare la possibilità di non avere contatto fisico tra i diversi giocatori.

4.2.1 Organizzazione dell'allenamento

L'organizzazione dell'allenamento è così mutata:

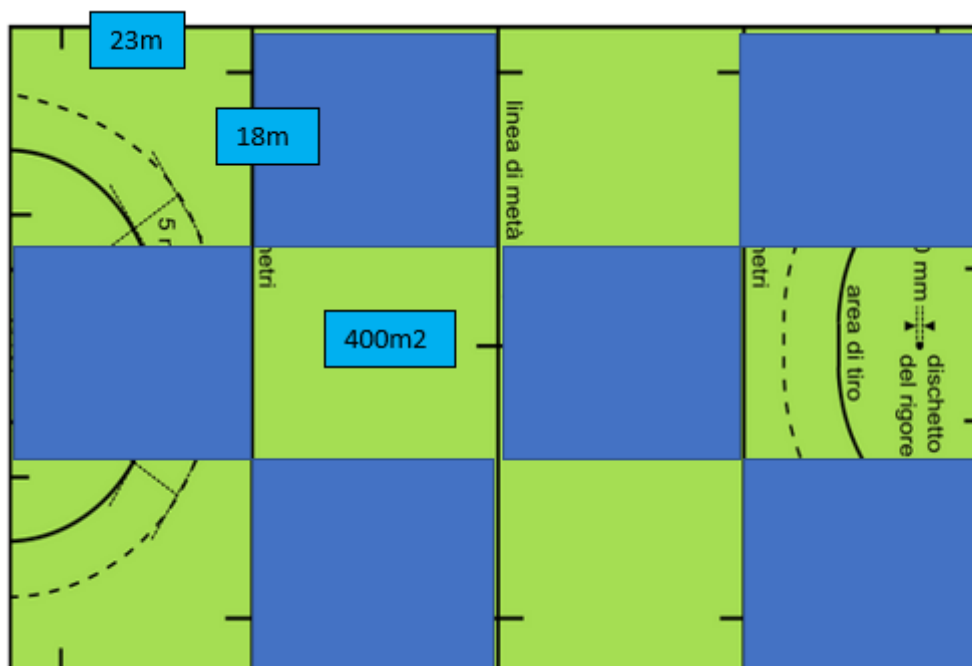
- Organizzare turni di accesso di atleti a numero programmato a seconda del tipo di attività da svolgere
- Prevedere uno spazio di allenamento individuale di circa 16 metri quadri

- Mantenere una distanza di sicurezza dal tecnico di metri 4
- Evitare disposizione in scia nelle fasi di corsa, in difetto le distanze interpersonali devono salire ad almeno m 10.
- Fermo restando i 16 metri quadri (4x4) di distanza tra gli atleti le società devono adeguare il numero dei partecipanti alle reali dimensioni del campo al fine di garantire la distanza di sicurezza.
- Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possesi di palla, duelli e attività simili.
- Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.



HOCKEY PRATO ALLENAMENTO INDIVIDUALE CAMPO 55 X 91,40

ORGANIZZAZIONE SPAZI DEL CAMPO DI ALLENAMENTO A 12 SCACCHI



LEGENDA:

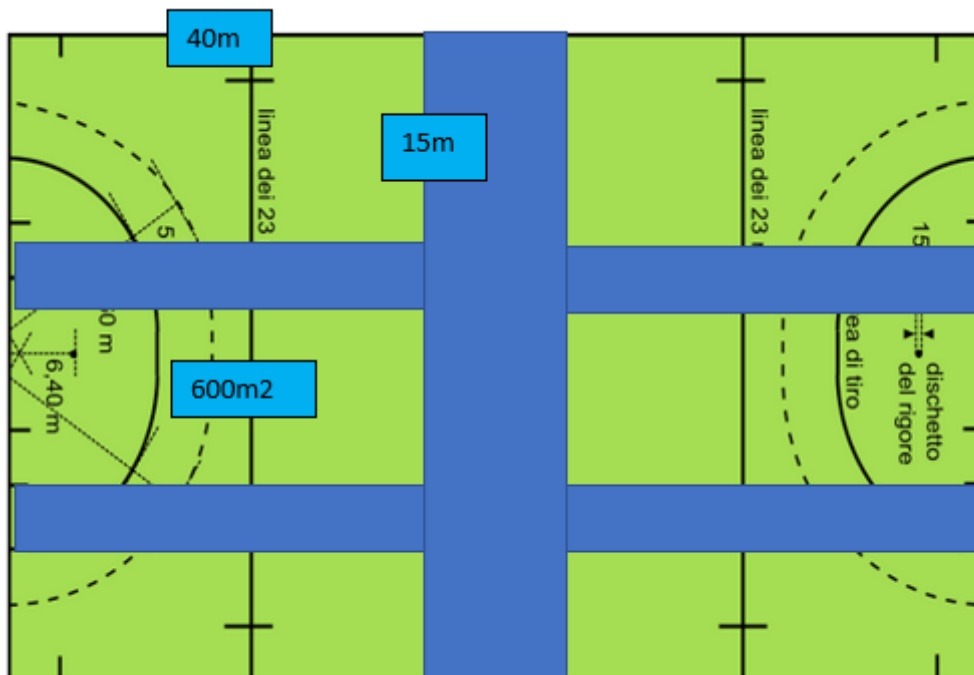
DIMENSIONI DI OGNI AREA= CIRCA METRI 18 X 23

METRI QUADRI DI OGNI AREA= CIRCA METRI QUADRATI 400

DISTANZA TRA I GIOCATORI IN ALLENAMENTO INDIVIDUALE=CIRCA METRI

14 TIPOLOGIA DELLA PRATICA= ESERCIZI DI ABILITA' CON SPOSTAMENTI SUL POSTO.

E' stato necessario, inoltre, riorganizzare gli spazi del campo di allenamento a 6 tappeti, suddividendole quindi per zone. .



LEGENDA:

DIMENSIONI DI OGNI AREA= CIRCA METRI 15 X 40

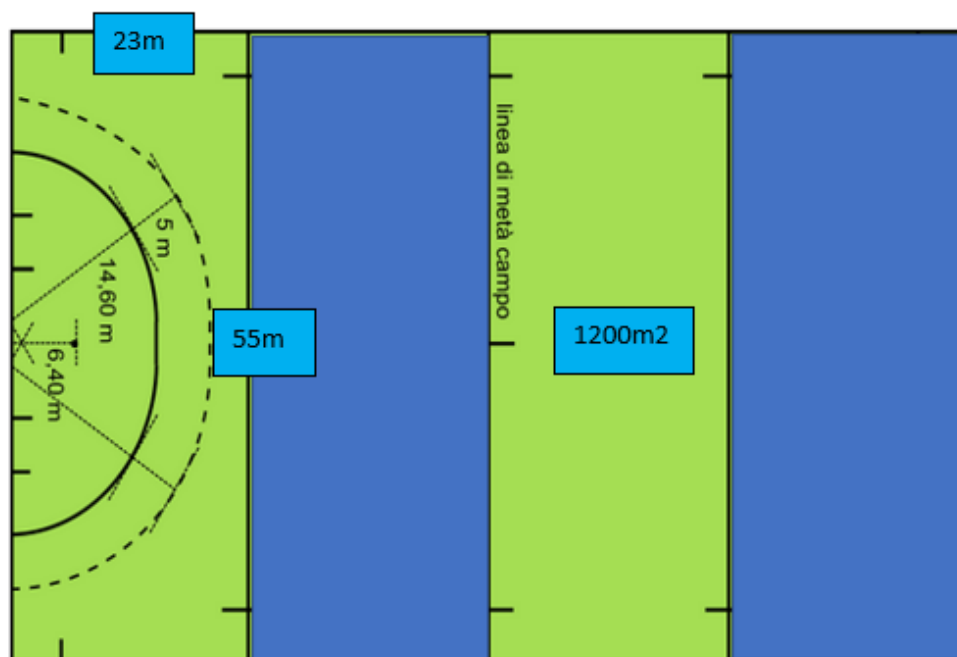
METRI QUADRI DI OGNI AREA= CIRCA METRI QUADRATI 600

DISTANZA TRA I GIOCATORI IN ALLENAMENTO INDIVIDUALE=CIRCA METRI

20 TIPOLOGIA DELLA PRATICA= ESERCIZI DI ABILITA' CON SPOSTAMENTI

BREVI

Stessa cosa accade per gli spazi del campo di allenamento a 4 corsie. In dettaglio:



LEGENDA:

DIMENSIONI DI OGNI AREA= CIRCA METRI 23 X 55

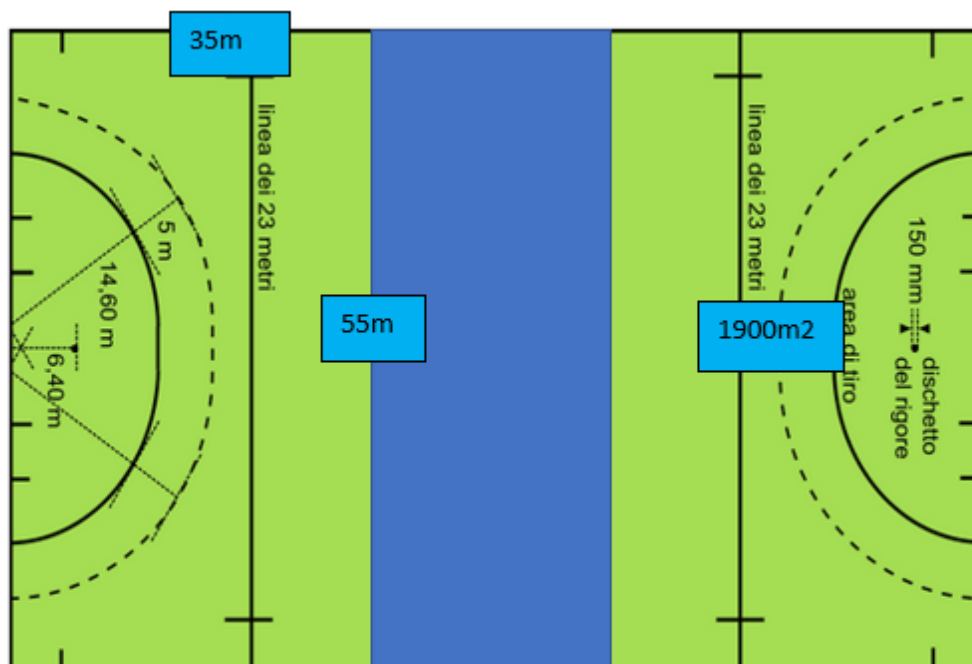
METRI QUADRI DI OGNI AREA= CIRCA METRI QUADRATI 1200

DISTANZA TRA I GIOCATORI IN ALLENAMENTO INDIVIDUALE=CIRCA METRI

20 TIPOLOGIA DELLA PRATICA= ESERCIZI DI ABILITA' CON SPOSTAMENTI LUNGI

ORGANIZZAZIONE SPAZI DEL CAMPO DI ALLENAMENTO 2 META' A CAMPI

TRASVERSALI



LEGENDA:

DIMENSIONI DI OGNI AREA= CIRCA METRI 35 X 55

METRI QUADRI DI OGNI AREA= CIRCA METRI QUADRATI 1900

DISTANZA TRA I GIOCATORI IN ALLENAMENTO INDIVIDUALE=CIRCA METRI

40 TIPOLOGIA DELLA PRATICA= ESERCIZI DI ABILITA' CON SPOSTAMENTI

LUNGHISSIMI.

4.2.2 Tipologia di esercizi

Come accennavamo inizialmente, il Covid ha comportato ad un cambiamento anche nella tipologia di esercizi che vengono effettuati durante l'allenamento. L'allenatore, dunque, si è trovato nella necessità di organizzare nuovi esercizi che non prevedessero il contatto fisico tra i giocatori.

Tuttavia, questo ha comportato anche alla rinuncia ad esercizi specifici che servivano ad ottimizzare il gioco di squadra.

Infatti, prima si potevano effettuare esercizi come questi che andremo ad elencare di seguito:

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: *U10-U12-U14*
Obiettivo: *Passaggio e ricezione in gruppo.*



Descrizione

Posiziona tutti gli allievi (oppure fare due o tre gruppi) ad una distanza di 3 metri tra ognuno formando un cerchio. Il giocatore con la pallina decide un compagno a cui passare la palla. Il gioco inizierà con una palla e pian piano l'allenatore aggiungerà nuove palle.

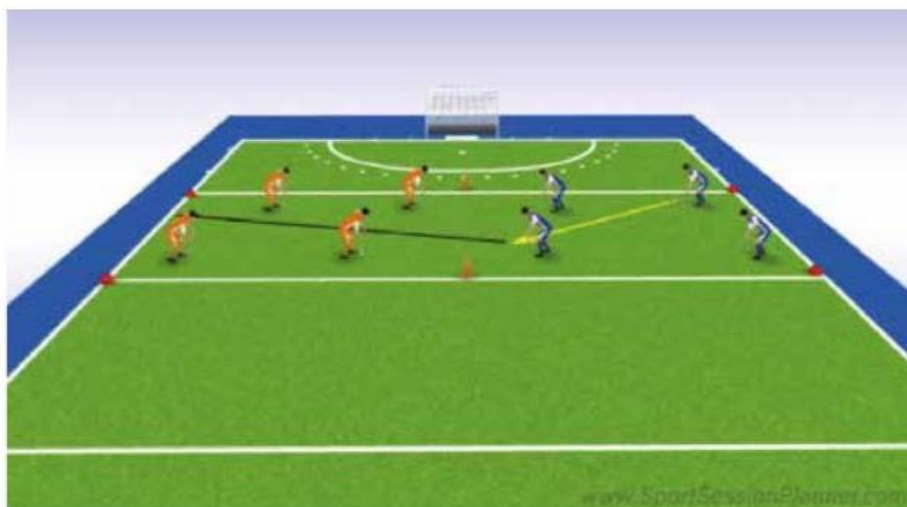
Variante

Gara: Quante palline sono in grado di tenere sotto controllo?

Livello: *Principiante.*

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: *U10-U12*

Obiettivo tecnico principale: *Push e altri colpi.*



Descrizione

Gioco del “porta a porta” 1:1/2:2/3:3/4:4 utilizzando push e/o anche gli altri colpi.

Gioco di passaggio e ricezione sotto forma di partita semplificata (tipo “pallavolo”). Due squadre (4-5 giocatori max) divise nelle due metà campo disposte come in figura. Per fare punto una squadra deve far superare la pallina dopo la linea di fondo dall'altra squadra tirando di push.

Della squadra in difesa, il giocatore che riceve la palla deve passarla obbligatoriamente ad un altro giocatore, il quale potrà effettuare il tiro.

Dopo ogni punto entrambe le squadre ruotano la posizione dei giocatori in senso orario.

Variante

Per tirare usare anche gli altri colpi.

Obiettivo tecnico principale: *Difesa della pallina contro un avversario.*



Descrizione

Dividere i giocatori per coppie. Un allievo dentro un quadrato ed uno di fronte al di fuori del quadrato, con la pallina. Quello con la pallina effettua un passaggio e poi corre dentro al quadrato cercando di prendere la pallina contro il compagno che la difende.

Varianti

1. Farlo come gara. Per quanto tempo il giocatore riesce a difendere la pallina.
2. Posizionare più giocatori al di fuori del quadrato. A giro faranno l'esercizio con il compagno all'interno del quadrato.

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: *U10-U12*
Obiettivo tecnico principale: *Conduzione in dritto e rovescio.*



Descrizione

Gli allievi si muovono all'interno di uno spazio delimitato eseguendo una conduzione in dritto e rovescio all'interno. Devono riuscire a non scontrarsi.

Variante

L'allenatore di volta in volta restringe lo spazio.

Obiettivo tecnico principale: *3D*



Descrizione

Partita "hockey-tennis" 1:1 o 2:2

Invece di una rete, posizionare due linee con segni, coni o strisce per lasciare uno spazio di sicurezza tra i due giocatori. Le regole sono semplici: la palla non può rimbalzare in questo spazio e può rimbalzare al massimo una volta per campo.

Livello: *Principiante.*

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: *U10*

Obiettivo tecnico principale: *Conduzione di dritto.*



Descrizione

“Schiaffo del soldato”: Tutti gli allievi si mettono in cerchio con una mano dietro al schiena. Uno degli allievi comincia a correre all'esterno del cerchio. Quando vuole tocca la mano di un compagno che vuole sfidare. L'allenatore fornisce ad entrambi bastone e pallina. Entrambi andando in direzione opposta devono tornare al punto di partenza. Il primo che arriva vince e torna in cerchio l'altro sarà quello che riprenderà a correre e scegliere chi sfidare.

Con il sopraggiungere del COVID è stato consentito solo lo svolgimento di esercizi di tecnica individuale come i seguenti:

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: U8-U10
Obiettivo tecnico principale: Conduzione alla massima velocità.



Descrizione

All'interno di uno spazio delimitato tutti i giocatori (pesciolini) si posizionano sulla linea di fondo con bastone e pallina tranne uno (il pescatore), che si posizionerà sulla linea di fondo opposta con solo il bastone. Al "via" i pesciolini dovranno cercare di attraversare tutto il campo senza perdere la palla mentre il pescatore dovrà cercare buttare fuori dal campo più palline possibili. Chi perde la palla al turno successivo si unirà ai pescatori, mentre chi è riuscito a raggiungere la parte opposta del campo sarà salvo. Il gioco finisce quando i pescatori hanno pescato tutti i pesciolini (o quando ne rimane solo uno).

Varianti

1. Dai un limite di turni ai pescatori per poter catturare tutti i pesciolini. Restringi il campo di gioco. Non dai la possibilità ai pescatori di tornare indietro una volta che sono entrati dentro il campo.
2. Eseguire l'esercizio bendando l'occhio dominante (brain kinetic).

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: *U10*
Obiettivo tecnico principale: *Conduzione di dritto.*



Descrizione

Conduzione di dritto in senso orario o antiorario lungo il perimetro di una o più figure geometriche (quadrato, rettangolo, triangolo, cerchio).

Lo si può fare anche sotto forma di gare di velocità.

Lo si può fare anche creando un percorso con più figure (percorso fisso, il percorso lo sceglie l'allievo oppure l'allenatore dice all'allievo man mano in quali figure andare).

Variante

Eseguire l'esercizio bendando l'occhio dominante (brain kinetic).

Categoria alle quali è consigliato il gioco/esercizio: *U10-U12*

Obiettivo tecnico principale: *Conduzione a zig-zag.*



Descrizione

Conduzione a zig e zag dal punto A al punto B e ritorno. Si può fare anche sotto forma di staffetta a squadre.

Ad ogni conetto fermo la pallina e poi riparto oppure eseguirlo senza fermare la pallina.

Varianti

1. Creare un percorso ginnico/ad ostacoli, senza bastone e pallina, prima del gioco di conduzione.
2. Conduzione a zig-zag dal punto A al punto B, non ritorno ma tiro in porta.
3. Conduzione a zig-zag guidata dall'allenatore che indica destra o sinistra (per allenare la mente si può anche associare a destra un colore/frutto/oggetto/animale e a sinistra un altro).
4. Conduzione a zig-zag ma l'allievo deve andare dalla parte opposta di quella che indica l'allenatore.

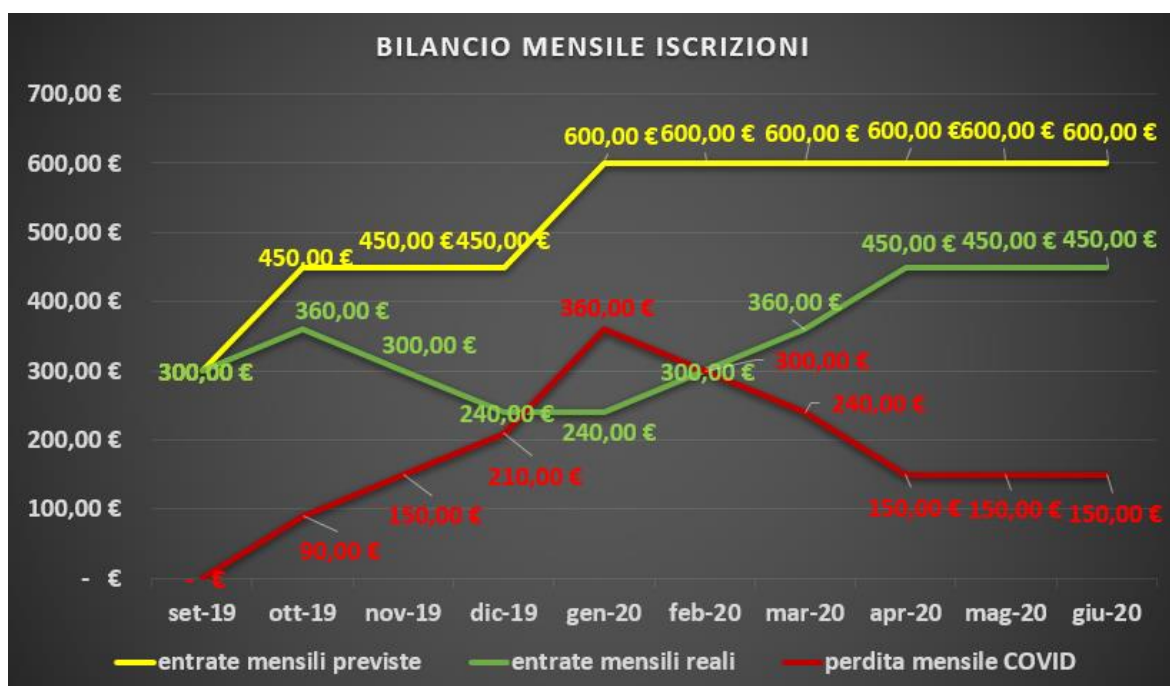




4.3 L'economicità post Covid

In fase di valutazioni del bilancio l'AZ Hockey Team ha dovuto ridimensionare le attività da svolgere legate ad una perdita di entrate di circa 1800€ come mostrato nei grafici:

bilancio iscrizioni	iscrizioni previste	iscrizioni reali	quota mensile	entrate mensili previste	entrate mensili reali	perdita mensile COVID
set-19	↓ 10	↓ 10	30,00 €	300,00 €	300,00 €	- €
ott-19	⇒ 15	⇒ 12	30,00 €	450,00 €	360,00 €	90,00 €
nov-19	⇒ 15	↓ 10	30,00 €	450,00 €	300,00 €	150,00 €
dic-19	⇒ 15	↓ 8	30,00 €	450,00 €	240,00 €	210,00 €
gen-20	↑ 20	↓ 8	30,00 €	600,00 €	240,00 €	360,00 €
feb-20	↑ 20	↓ 10	30,00 €	600,00 €	300,00 €	300,00 €
mar-20	↑ 20	⇒ 12	30,00 €	600,00 €	360,00 €	240,00 €
apr-20	↑ 20	↑ 15	30,00 €	600,00 €	450,00 €	150,00 €
mag-20	↑ 20	↑ 15	30,00 €	600,00 €	450,00 €	150,00 €
giu-20	↑ 20	↑ 15	30,00 €	600,00 €	450,00 €	150,00 €
bilancio fine stagione				5.250,00 €	3.450,00 €	1.800,00 €



Questo ha portato ad una serie di ricontrattualizzazioni in corso d'opera delle seguenti attività:

1. salario per gli istruttori, non tutti hanno accettato il ridimensionamento di quanto stabilito ad inizio stagione ed hanno rinunciato all'incarico. Questo comporta una perdita d'immagine della società che rinunciando alle prestazioni di un istruttore qualificato non riesce più a garantire la qualità del servizio.
2. riformulazione dei Contratti d'affitto con le strutture e gli impianti per la pratica delle attività. Non tutti i gestori degli impianti sono disposti a scendere a compromessi soprattutto perché oltre ad un guadagno minore aumentano le responsabilità alle quali preferiscono non soccombere.
3. Nuovi costi legati alla gestione di messa in sicurezza per poter praticare le attività, acquisto di soluzioni antibatteriche, termometri.
4. Nuove organizzazioni logistiche per le trasferte, per portare una squadra in trasferta non è più sufficiente affittare un pulmino 9 posti per motivi di sicurezza, ma è necessario affittarne un secondo, quindi ad alcune trasferte si è preferito rinunciare poiché i costi non sono stati più compatibili con quelli previsti nel budget PRE-COVID.
5. Difficoltà a reperire il materiale e il vestiario da gioco poiché le ditte che lo forniscono preferiscono non fare magazzino e spesso non hanno a disposizione prodotti che normalmente sono in commercio.
6. Difficoltà nel reperire i certificati medici di idoneità sportiva agonistica, necessari per essere in regola con quanto stabilito dalla F.I.H. Per le esigenze COVID, si sono allungati i tempi di attesa che spesso vanno oltre la scadenza del precedente, portando l'atleta a stare scoperto per un determinato periodo di tempo.

A queste perdite legate al bilancio, ci sono anche quelle delle prestazioni sia tecniche che

motivazionali.

Infatti è stato notato che le prestazioni degli atleti sono cambiate, purtroppo negativamente, con l'effetto Covid. Di fatto, bisogna considerare che le prestazioni, individuali e di squadra, sono dovute ad una continuità di allenamento.

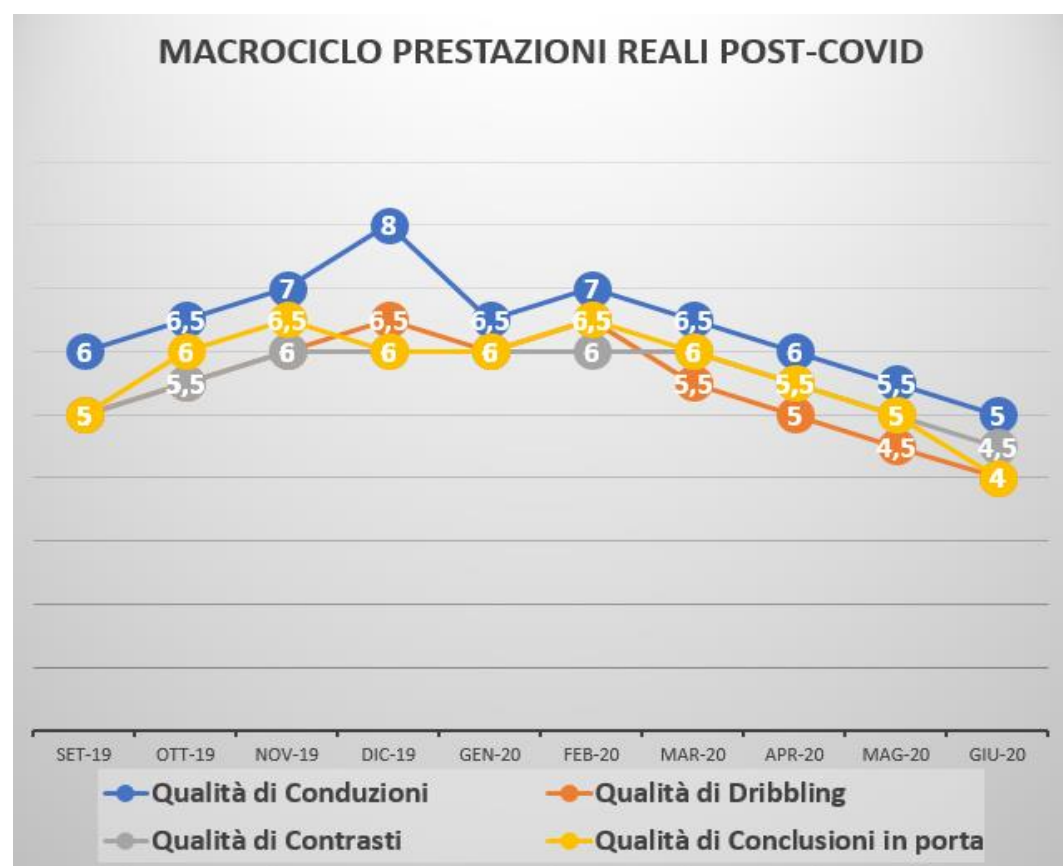
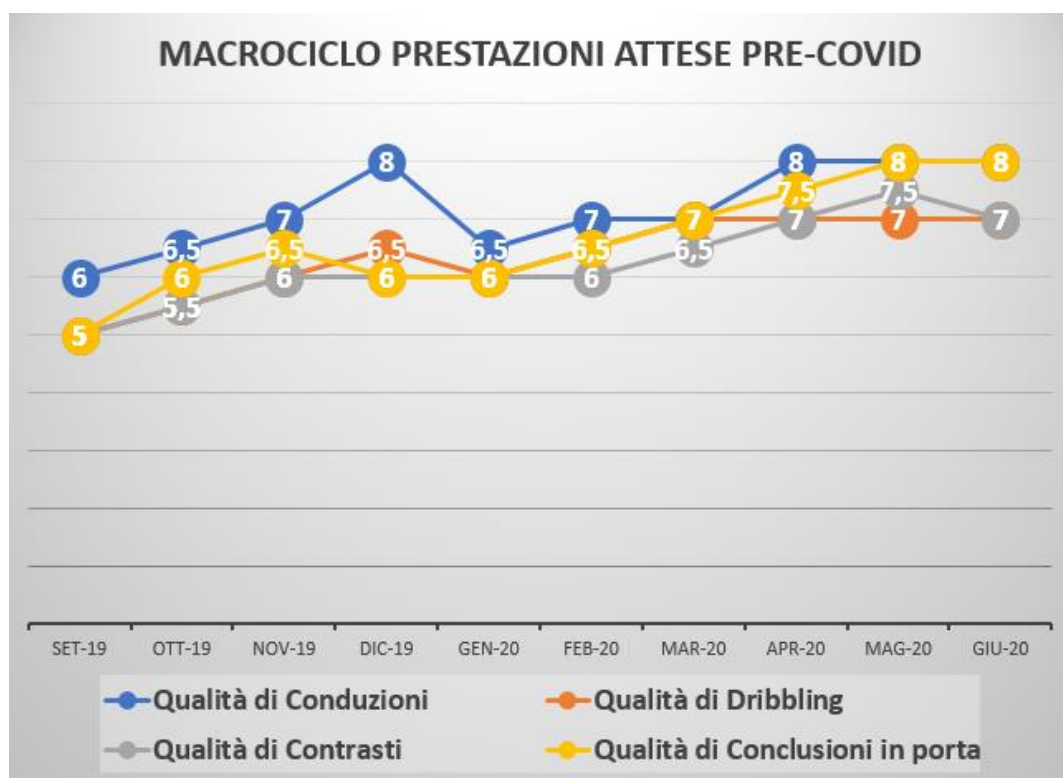
Nelle tabelle vengono indicati quali sono i valori attesi che si sarebbero dovuti raggiungere in una normale condizione di allenamento:

MACROCICLO PRESTAZIONI ATTESE PRE-COVID	Qualità di Conduzioni	Qualità di Dribbling	Qualità di Contrasti	Qualità di Conclusioni in porta
set-19	6	5	5	5
ott-19	6,5	5,5	5,5	6
nov-19	7	6	6	6,5
dic-19	8	6,5	6	6
gen-20	6,5	6	6	6
feb-20	7	6,5	6	6,5
mar-20	7	7	6,5	7
apr-20	8	7	7	7,5
mag-20	8	7	7,5	8
giu-20	8	7	7	8

e invece quelli realmente valutati in regime di Pandemia:

MACROCICLO PRESTAZIONI REALI POST-COVID	Qualità di Conduzioni	Qualità di Dribbling	Qualità di Contrasti	Qualità di Conclusioni in porta
set-19	6	5	5	5
ott-19	6,5	5,5	5,5	6
nov-19	7	6	6	6,5
dic-19	8	6,5	6	6
gen-20	6,5	6	6	6
feb-20	7	6,5	6	6,5
mar-20	6,5	5,5	6	6
apr-20	6	5	5,5	5,5
mag-20	5,5	4,5	5	5
giu-20	5	4	4,5	4

A distanza di mesi, con continue interruzioni, si ha avuto una involuzione tecnica, così come vedremo nei grafici seguenti:



CONCLUSIONI

Come abbiamo visto soprattutto negli ultimi due capitoli, il Covid va influito su tutta la gestione di una società sportiva. Dai dati è emerso che non si tratta di una perdita soltanto economica ma anche umana.

Sotto questo punto di vista si deve sottolineare che questo anno di stop, resosi necessario per la salute di tutta la nazione, ha portato però a drastiche conseguenze allo spirito e al corpo degli atleti, soprattutto quelli più giovani.

Di fatto, gli schemi hanno presentato una variazione in negativo delle prestazioni dei giocatori rispetto al periodo pre pandemico. È naturale pensare che questo peggioramento nel gioco non sia dovuto soltanto alla mancanza di allenamento ma anche dal cambiamento degli esercizi e dalla mancanza di stimoli psicologici.

Bisogna infatti ricordare che la motivazione psicologica, soprattutto nei più piccoli, incide sulla crescita, sul miglioramento, e sull'atteggiamento degli atleti e più in generale delle persone.

Considerando il fatto che spesso i più piccoli sono più motivati a fare sport quando si divertono, il cambiamento di tipologia di esercizi, da squadra a individuale, ha portato ad una perdita di divertimento e di conseguenza anche di interesse.

Quanti sono infatti i bambini che hanno la necessità di avere un gioco di squadra piuttosto che individuale? La fascia d'età presa in considerazione ha la necessità di imparare cosa sia il gruppo e la collaborazione. Tolto questo, il gioco diventa noioso. Abbiamo accennato al fatto che sono Stati i genitori, spesso, a non portare più i ragazzi ad allenarsi per paura del contagio. Tuttavia, è bene sottolineare che spesso sono Stati i bambini a rinunciare perché si annoiavano.

Si tratta quindi di una perdita immensa da un punto di vista umano.

Dall'altro punto di vista il Covid ha influito sul lato economico delle squadre. La mancanza di iscritti, naturalmente, ha inciso sul bilancio delle associazioni. Questo

significava avere meno introiti a fronte delle stesse uscite. Il Presidente di ogni associazione doveva porsi quindi delle domande: come recuperare le entrate per gestire tutte le spese? Quanto pagare gli istruttori? Sarebbe stato necessario aumentare la retta a fronte della diminuzione degli iscritti?

Senza voler entrare nel merito delle altre associazioni sportive, è possibile dire che qualsiasi risposta sia stata data non era facile trovare quella corretta. In conclusione possiamo dire che il Covid ha rivoluzionato, più ancora che influenzato, il modo di vivere lo sport e le associazioni. Sperando di tornare presto alla normalità, ogni istruttore, Presidente e società cercano di andare avanti per il bene dei piccoli giocatori.

BIBLIOGRAFIA

AA.VV., *La metamorfosi dello sport: un approccio multidisciplinare*, Franco Angeli, 2017

Bordoli, Robazza, *La preparazione mentale nello sport*, Pozzi, 2000

Canella M., Giuntini S., Granata I., *Donna e sport*, Franco Angeli, 2019

D'isanto T, *Lineamenti di metodi e didattiche degli sport*, Iod, 2019

Isidori E., *Pedagogia dell'allenamento*, Nuova cultura, 2012

Salomone G., *I giochi sportivi di squadra*, Calzetti Mariucci, 2012

Wein, H., *Hockey a misura dei ragazzi*, Società stampa sportiva, Roma, 1999

Luca Cozzolino, Stefano Muscella, *Dal semplice al complesso 300 e più giochi ed esercizi per allenamenti giovanili (dal preagonismo U8-10 all'agonismo degli U12-U14)*, 2020

Sitografia

<http://asd.polisportivacamelot.it/hockey-prato>

<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2>.

<https://jvi.asm.org/content/early/2020/03/27/JVI.00411-20>.

<http://www.protezionecivile.gov.it/media-comunicazione/comunicati-stampa/-/content-view/view/1223107>

<http://www.sport.governo.it/media/2135/linee-guida-sport-di-base-e-attivita-motoria.pdf>

<https://www.sportesalute.eu/studi-e-dati-dello-sport/blog-studi-e-dati-dello-sport/2521-gli-italiani-lo-sport-e-l-emergenza-covid-19-gli-impatti-prima-e-dopo-il-lockdown-nell-indagine-di-sport-e-salute.htm>.

<https://www.today.it/benessere/fitness/sport-online-post-coronavirus.html>.