

IDP



ITALIAN DEVELOPMENT PROGRAM



MANUALE

PER I

GENITORI

Un percorso di crescita
per giovani giocatori
di hockey su ghiaccio



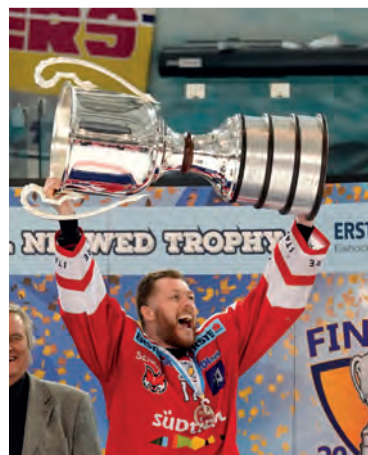


L'IDP E LA SUA SCALA DI SVILUPPO È IL PROGRAMMA DI SVILUPPO OTTIMALE PER GIOCATORI E GIOCATRICI DI HOCKEY SU GHIACCIO IN ITALIA, INDIPENDENTEMENTE DAL LORO LIVELLO. GRAZIE AL SUPPORTO DEI NOSTRI PARTNER DELLA FEDERAZIONE STATUNITENSE USA HOCKEY, SIAMO STATI IN GRADO DI ATTINGERE ALLE MIGLIORI FONTI POSSIBILI PER SVILUPPARE IL NOSTRO PROGRAMMA. IL SUCCESSO DELL'ADM (AMERICAN DEVELOPMENT MODEL) RAFFORZA LA NOSTRA CONVINZIONE CHE CON L'IDP POSSIAMO RENDERE L'HOCKEY IN ITALIA MIGLIORE DI QUANTO NON SIA MAI STATO



MICHAEL MAIR

Responsabile sviluppo
nella Federazione Italiana
Sport Ghiaccio FISC



La FISG vi dà il benvenuto

Indipendentemente che si gareggi per una medaglia d'oro, che ci si trovi a pattinare con gli amici del quartiere o che si faccia volontariato presso una pista di pattinaggio, l'hockey può offrire grandi soddisfazioni e divertimento per te e i tuoi figli che durano per tutta la vita.

La FISG, Federazione italiana Sport Ghiaccio si impegna per aiutarti a trarne il massimo.

MANUALE

— PER GENITORI —

HOCKEY SU GHIACCIO GIOVANILE

AL CENTRO DELLA NOSTRA ATTENZIONE



Il nostro obiettivo è di aiutare ogni giocatore e ogni giocatrice a

raggiungere il suo pieno potenziale attraverso

programmi coinvolgenti, sicuri e divertenti che massimizzano lo sviluppo delle capacità. Aiutiamo i giovani a diventare leader, persino campioni olimpici e connettiamo lo sport a tutti i livelli promuovendo l'amore per esso per tutta la vita. Lo sviluppo e il supporto di programmi di hockey di base è il nostro interesse primario. La FISG è un partner per genitori e giocatori e si dedica a trasformare l'hockey in una grande esperienza.

Hockey su ghiaccio in Italia

La famiglia italiana dei giocatori e delle giocatrici di hockey fondata nel 1926 oggi conta oltre 16.500 giocatori maschi e femmine, allenatori, funzionari e volontari. Facciamo parte della FISG, la FEDERAZIONE ITALIANA SPORT GHIACCIO, rappresentante ufficiale del Comitato Olimpico e della Federazione internazionale di hockey su ghiaccio IIHF, in Italia.

In questa funzione, organizziamo e formiamo squadre maschili e femminili per competizioni internazionali, inclusi i campionati mondiali IIHF, i Giochi olimpici e paralimpici. Lavoriamo a stretto contatto con i vari campionati nazionali e club di hockey su ghiaccio in Italia.

INSIEME PER UN'ESPERIENZA UNICA

La FISG ha lanciato il modello di sviluppo per giocatori e giocatrici di hockey su ghiaccio IDP qualche anno fa. L'Italian Development Program IDP si appoggia al programma americano ADM (American Development Model), una programmazione affermata, basata su ricerche condotte da importanti nazioni di hockey, scienziati, allenatori ed educatori. Adattato alla realtà italiana, l'obiettivo del programma è di porre le basi per sviluppare giocatori e giocatrici ben preparati a questo sport altamente specializzato, creativo e veloce.

Il programma di sviluppo pianifica in modo ottimale lo sviluppo tecnico tattico degli atleti e delle atlete ed è orientato sul successo a lungo termine.

- L'IDP è divertimento.
- Crediamo fermamente nel concetto che i bambini debbano poter essere bambini.
- Crediamo che i bambini e le loro famiglie debbano trarre la massima soddisfazione dall'hockey, senza sentire la pressione del successo o pressione finanziaria.
- Crediamo nell'hockey giovanile portato avanti dalla società sportive.
- Crediamo che i bambini debbano essere attivi, dinamici e felici dello sport che praticano.
- Crediamo nel concetto di sfruttare in maniera ottimale le ore ghiaccio a disposizione.
- Crediamo nell'obiettivo di creare grandi atleti, non solo giocatori di hockey. Il programma IDP incoraggia i giovani a praticare diverse discipline sportive.

COME BASE PER L'HOCKEY GIOVANILE IN ITALIA, L'IDP GARANTISCE:

- Lo sviluppo delle capacità specifiche per età.
- Un'opportunità per imparare e affinare in modo efficiente le competenze essenziali senza eccessiva enfasi sulle vittorie nelle competizioni dei più giovani.
- Un ragionevole rapporto allenamento - partita che incoraggia lo sviluppo efficiente delle capacità.
- Programmazione di allenamenti e partite di elevata qualità che enfatizza lo sviluppo delle capacità, della competitività, dell'impegno e del divertimento!
- Programmi di formazione strutturati per allenatori e per sviluppare competenze di leadership qualificata per adulti.
- Una filosofia che riduce il rischio di burnout e disaffezionamento.

Per ulteriori informazioni sul programma IDP: fsg.it/web/idp/



CREARE UN AMBIENTE SICURO



La **sicurezza dei giocatori** è la massima priorità per la FISG. Non solo sul ghiaccio, ma anche fuori dal campo.

IN CAMPO

Nell'hockey italiano vigono standard rigorosi nell'applicazione delle regole che consentono di migliorare lo sviluppo delle capacità individuali e la creazione di un ambiente positivo per tutti i tesserati. In base a questo standard si pone particolare attenzione sul pattinaggio, sulla gestione del disco e sul corretto uso del corpo. Questo standard è costantemente e attentamente revisionato e include anche norme relative all'attrezzatura.

FUORI DAL CAMPO

la FISG adotta il concetto di tolleranza zero nei confronti di condotte riprovevoli e maltrattamenti. Il programma adotta una serie di regole volte a impedire abusi sessuali nonché maltrattamenti fisici ed emotivi come nonnismo, bullismo e minacce. Questo quadro di regole comportamentali riguarda aree come gli spogliatoi, l'attività online e social media e le trasferte. A un tesserato FISG o ai genitori di qualsiasi tesserato che violino una qualsiasi delle regole, può essere negata l'ammissione a qualsiasi programma di sviluppo, oltre ad essere soggetto a idonee azioni disciplinari, tra cui a titolo esemplificativo, la sospensione a tempo, la radiazione e / o la denuncia ai competenti organi di polizia.



UN'ISTRUZIONE SENZA PARI PER I GIOVANI

La FISG si impegna nell'educazione al coaching (inteso come gestione degli allenamenti e delle partite) e mette a disposizione degli allenatori e istruttori supporto e risorse per lo sviluppo di atlete e atleti.

Il programma di educazione al coaching ha come obiettivo il miglioramento del livello di gestione degli allenamenti e delle capacità di guidare atleti e squadre. Articolato su diversi livelli di brevetto, il programma di formazione garantisce lo sviluppo degli allenatori dal principiante all'esperto.

Il programma si propone di formare allenatori e persone che siano esempi da imitare appoggiandosi a un piano educativo completo per tutti i livelli di questa disciplina sportiva. Attraverso il programma si intende sviluppare le fondamentali capacità individuali e la comprensione del concetto di

comportamento sportivo vale a dire il rispetto per compagni di squadra, avversari, allenatori, arbitri, genitori e ufficiali di gara.

Gli allenatori così formati ricevono materiale adeguato alla fascia d'età che seguiranno che aiuta a creare condizioni di allenamento adatte all'età e a ogni atleta.

“L'ASPETTO CHE MI PIACE DEL COACHING È CONSIDERARE DA DOVE I GIOCATORI SONO PARTITI E DOVE SONO RIUSCITI AD ARRIVARE. NON È UNA QUESTIONE DI VITTORIE E SCONFITTE. OGNI PASSO AVANTI È UN SUCCESSO”.

ARMIN HELFER

Olimpionico, 215 partite in nazionale, giocatore in attività e allenatore

Gli arbitri

La FISG si impegna a fornire agli ufficiali di gara nell'hockey su ghiaccio, cioè arbitri, linesmen, cronometristi, marcatori e addetti alla panca puniti, una formazione completa. Ogni anno vengono proposti corsi e test che diventano sempre più difficili man mano che avanzano di grado. Inoltre, per ogni area ci sono supervisori e programmi di mentoring che aiutano gli ufficiali di gara a sviluppare tutto il loro potenziale. Entrare a far parte della squadra degli arbitri è un modo per vivere lo sport da vicino e per ricambiare quanto magari lo sport ha saputo contribuire al proprio sviluppo. Per giovani giocatori di hockey è anche un'ottima opportunità di guadagnare un po' di denaro imparando di più sullo sport.

GODETEVI L'ESPERIENZA

Ricordate innanzitutto che l'hockey è un gioco, deve essere divertente anche ai massimi livelli. È importante mantenere questa prospettiva e aiutare i propri figli a fare lo stesso. Spesso il risultato per loro non è tanto importante quanto provare l'esperienza di giocare e costruire ricordi con i compagni di squadra.

Un consiglio da dare ai genitori, è di gustare ogni opportunità che hanno di seguire i loro figli sul ghiaccio. Le esperienze fatte grazie a questo sport possono essere fonte di ricordi positivi e lezioni di vita. Affrontare le trasferte assieme è un modo per rafforzare i legami familiari.

Alcuni consigli per trasformare uno sport in un'esperienza indimenticabile:

- Aiutate i vostri figli insieme agli allenatori a creare un album con foto, ritagli di notizie, commenti su siti internet e programmi di tornei. Chiedete ai compagni di squadra di firmarlo.
- Trasformate le trasferte in vere vacanze di famiglia, visitate luoghi d'interesse ed esplorate la cultura locale. Fate tante foto.
- Siate proattivi nel coordinare azioni al servizio della squadra, come organizzare eventi di beneficenza.
- Unitevi a o create un club dei genitori dei compagni di squadra dei vostri figli. Usate i social media per mantenere vivi il contatto, il dialogo e le amicizie.

Come farsi coinvolgere

Aggregarsi alla società di hockey dei tuoi figli come funzionario, o semplicemente per dare una mano, può essere un'esperienza gratificante. È anche un valido aiuto per rinforzare la

Lanciatevi
e unitevi
**ALLA
SQUADRA**



società stessa. Ognuno ha particolari capacità e competenze da mettere a frutto al servizio di una società sportiva e ogni contributo è utile, poiché le società dipendono notevolmente dall'impegno dei volontari.

Anche i genitori che non hanno mai giocato a hockey possono essere un valido aiuto, quindi non tiratevi indietro. L'unione fa la forza. Chiedete oggi stesso alla società se servono volontari. E se avete idee nuove su come dare una mano, non esitate.

"I BAMBINI DEVONO AVERE L'OPPORTUNITÀ DI GIOCARE LIBERAMENTE, PROVARE DIVERSI SPORT, INCONTRARE NUOVI AMICI E ALLENATORI, SBUCCIARSI LE GINOCCHIA E DI TORNARE A CASA SPORCHI, MA FELICI".

MARTIN PAVLU

3 Giochi olimpici, 227 partite in nazionale, 12 volte campione d'Italia, padre di un giocatore e allenatore

COSA ASPETTARSI COME GENITORI

Molti fattori influenzano l'esperienza dei vostri figli nell'ambito dell'hockey, ma nulla incide maggiormente su quell'esperienza dei genitori. Come tali, siete la figura più influente nello sviluppo del ragazzo e della ragazza, sia come giocatori di hockey sia come persone. Cogliete questa opportunità.



Ricordate:

- Lasciate che i **bambini possano essere bambini**. L'aspetto più importante è il divertimento.
- **Supportate** l'attività dei vostri figli.
- **Siate disciplinati** e controllate le vostre emozioni. Il vostro esempio aiuterà i vostri figli a comportarsi in modo identico.
- **Siate positivi** e in caso di battute d'arresto, siate costruttivi non distruttivi. Se la critica è giustificata, non andate sul personale. Indirizzate i vostri commenti all'azione, non alla persona.
- **Siate proattivi**. Il fatto di essere coinvolti come volontario o allenatore nella società sportiva può darvi un potere ancora maggiore di incidere sull'esperienza sportiva dei vostri figli. Comunicare in modo proattivo con allenatori e funzio-

nari può aiutare a evitare frustrazione e conflitti.

- **L'allenatore dei vostri figli** è forse un volontario o addirittura un genitore che dedica il proprio tempo ad aiutarli. Se in certi casi critiche sono giustificate, avanzatele in modo costruttivo e attraverso canali appropriati.
- **Siate rispettosi**, specialmente in presenza di disaccordi o conflitto.
- **Evitate il bullismo**. Non mancate a denunciare eventuali comportamenti di bullismo o molestie da parte di altri.
- **Concentratevi sul processo di sviluppo**, non sul risultato e insegnate ai vostri figli a fare lo stesso.
- **I giovani imparano meglio facendo pratica**.
- **Lodate l'impegno** e non

tanto le prestazioni. Studi dimostrano che questo li aiuta a sviluppare meglio la fiducia in sé stessi per affrontare nuove sfide e superare ostacoli.

- **Non fossilizzate** la vostra attenzione sull'hockey. Mantenete un sano equilibrio tra l'hockey e altre attività. Incoraggiate i vostri figli ad ampliare il loro orizzonte in termini di attività.
- **Godetevi l'esperienza sportiva** con i vostri figli. La vita scorre via veloce e il tempo passa. Presto i vostri figli saranno grandi e forse sognate di poter tornare a quei giorni, anche se solo per un momento. Quindi lasciate che questo periodo sia divertente, non fate fretta a nessuno. Fate in modo che tale esperienza possa essere qualcosa di cui ricordarsi insieme con piacere negli anni.



“LE ASPETTATIVE E DELUSIONI DEI GENITORI E L'INSEGNAMENTO CHE SONO PIÙ IMPORTANTI DEL SANO GIOCO INFANTILE, COSTITUISCONO UN RISCHIO FISICO E PSICOLOGICO PER I BAMBINI.”

MARGARET PUCKETT E JANET BLACK The Young Child

Fate domande:

L'ambiente dell'hockey giovanile deve essere aperto e trasparente. Come genitori avete il diritto di essere coinvolti e informati. Non esitate a fare domande come queste:

- Quale ruolo possiamo avere nello sviluppo dei nostri figli in termini sportivi? Quali ruoli potremmo assumere all'interno della società?
- In che modo gli allenatori e i funzionari comunicheranno con noi?
- Quali risorse di formazione sono disponibili per genitori, futuri coach e/o volontari?
- Quali sono gli aspetti finanziari?
- Quali risorse e opzioni sono disponibili per aiutarci a consentire ai nostri figli di giocare a hockey?
- Quando è consigliato parlare del comportamento discutibile di giocatori, allenatori, genitori, funzionari o altre figure nell'ambiente dell'hockey che riguardano i nostri figli? A chi dobbiamo segnalare questi comportamenti e qual è il processo per segnalarli?
- Come possiamo aiutare i nostri figli a sentirsi sicuri sul ghiaccio e fuori?



RISPARMIARE SI PUÒ

Praticare uno sport anche a livello giovanile richiede un determinato investimento finanziario, e i costi per praticare l'hockey su ghiaccio possono essere notevolmente ridotti con un minimo di pianificazione e buon senso.

LA VOSTRA SOCIETÀ è il primo interlocutore a cui rivolgersi se avete domande o dubbi. Le società di hockey hanno un vasto bagaglio di conoscenze, esperienze e collegamenti che possono aiutarvi a ridurre al minimo i costi. La Federazione apprezza e promuove la fornitura di starter kit da parte delle società. Inoltre, una società di hockey giovanile attenta usa in modo efficiente le ore ghiaccio disponibili facendo allenare più squadre insieme, riducendo i costi e aumentando le opportunità di sviluppo.

CONSIGLIO: attrezzature usate o dismesse di sorelle, fratelli o conoscenti possono essere un ottimo modo per ridurre i costi, specialmente nelle fasce dei più giovani. I piccoli non usurano più di tanto l'attrezzatura; solitamente può essere usata da più di un giocatore.

CONFRONTATE LE OFFERTE. Ci sono numerosi negozi e vendite online che offrono attrezzature per hockey nuove e usate. Cercate le migliori offerte.

RICORDATE che attrezzatura per hockey può essere un bellissimo regalo per il compleanno o altre ricorrenze. Se possono scegliere, tanti giovani che sono veramente appassionati preferiscono rinunciare ad altri tipi di regalo, pur di continuare a giocare a hockey.

SIATE PROATTIVI. Chiedete alla società cosa è incluso nella quota sociale. Chiedete come vengono distribuiti i fondi per ore ghiaccio, amministrazione, arbitri e trasferte.

EVITATE di spendere denaro per acquisti impulsivi presso chioschi e durante le trasferte. Ricorrete al pranzo al sacco. La frequente partecipazione a tornei in posti lontani non è necessariamente funzionale allo sviluppo tecnico. Lo sviluppo avviene nel vostro impianto.



REALITY CHECK

La media delle quote sociali chieste da società di hockey su ghiaccio in Italia ammonta a circa 500 Euro. La quota comprende le ore ghiaccio, il costo degli allenatori, le trasferte a tornei e partite di campionato, nonché, in parte l'attrezzatura necessaria, tranne i pattini e i bastoni. In Canada, dove in oltre il 20% delle famiglie almeno un bambino gioca a hockey su ghiaccio, la quota media di partecipazione è di circa \$ 1.200, senza attrezzatura, il cui costo è di circa \$ 780. Significa che i genitori canadesi spendono in media \$ 1.980 o 1.300 euro per un bambino che gioca a hockey.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO:

NÉ IL BASTONE NÉ I PATTINI FANNO IL GIOCATORE. Soprattutto in giovane età. È importante invece che taglia e misure siano corrette. Dotate i vostri figli di attrezzatura sicura, comoda e appropriata, ma non investite in maniera esagerata. Se avete dubbi se una spesa di un certo livello sia giustificata o meno, chiedete alla società o agli allenatori.

Per quanto riguarda i bastoni, ricordate che la lunghezza corretta è un aspetto fondamentale. Secondo una regola empirica, la lunghezza del bastone appoggiato per terra con la punta della spatola, non dovrebbe essere superiore all'altezza del mento del giocatore se calza normali scarpe. Con i pattini invece, il bastone, sempre in posizione verticale con la punta della spatola sul ghiaccio, dovrebbe arrivare all'incirca all'altezza della clavicola.

Corsi di hockey gratuiti

Se i vostri figli già giocano a hockey e avete amici e/o conoscenti i cui figli vorrebbero provare.

Per dare a tutti i giovani l'opportunità di provare a cimentarsi in questo sport, la FISG promuove ogni anno eventi denominati "Ice hockey for free" nelle società, offrendo ai bambini che non hanno ancora avuto l'opportunità di giocare a hockey su ghiaccio la possibilità di provarlo gratuitamente. Ulteriori informazioni su figs.it/web/idp/

Inoltre, quasi tutte le società di hockey italiane offrono lezioni di prova di hockey su ghiaccio per bambini. A proposito rivolgetevi alla/alle società di hockey su ghiaccio locali.

PROGRAMMA DI
SVILUPPO

8

HOCKEY PER TUTTI

tutte le età

7

IMPARARE A VINCERE

U 19/20

6

SVILUPPARE L'HOCKEYSENSE

U 17/18

5

"VOGLIO DIVENTARE UN GIOCATORE DI HOCKEY"

U 15/16

4

IMPARARE AD ALLENARSI

U 13/14

3

GIOCARE IN UNA SQUADRA

U 11/12

2

IMPARARE GIOCANDO

U 9/10

1

HOCKEY SU GHIACCIO COME AVVENTURA

U 7/8

1**U 7/8**

HOCKEY SU GHIACCIO COME AVVENTURA

Questa prima fase di sviluppo è essenziale per acquisire abilità basilari di tipo coordinativo (correre, saltare, afferrare, lanciare, scivolare ...) che sono la base per movimenti più complessi. Sono promosse attività che stimolano l'esplorazione, la sperimentazione, il gioco e la competizione infantili per preparare i bambini a uno stile di vita fisicamente attivo.

Come primi passi per avventurarsi nel mondo dell'hockey su ghiaccio, è consigliato iniziare con un corso di pattinaggio per continuare poi con un corso base di hockey. In questa fase i bambini imparano quali abilità devono ancora acquisire per giocare meglio a hockey su ghiaccio.

**2****U 9/10**

IMPARARE GIOCANDO

L'obiettivo di questa fase è quello di affinare le capacità coordinative e acquisire le abilità sportive di base attraverso metodi ludici. I bambini imparano che per poter giocare insieme servono regole. È incoraggiata la partecipazione a diversi sport e attività. Per acquisire in modo ottimale le abilità funzionali, si lavora sugli aspetti base quali il pattinaggio e controllo del disco. Ai bambini viene anche insegnato che l'hockey è uno sport fisico, ma corretto e perché il rispetto delle regole è così importante. Imparano che devono migliorare le abilità già acquisite.



3

U 11/12

GIOCARE IN UNA SQUADRA

In questa fase vengono gettate le basi per lavorare su competenze avanzate. Le abilità motorie di base dovrebbero essere ormai acquisite e lo sviluppo motorio migliorato, giocatori e giocatrici dovrebbero iniziare a trasferire abilità e concetti dall'allenamento alle situazioni di gioco e riuscire a giocare in ruoli diversi.

Si pone accento sull'interazione del gruppo e lo sviluppo del gioco di squadra. Oltre allo sviluppo delle competenze, giocatori e giocatrici imparano che si vince e si perde come squadra e che devono mostrare rispetto e assumere responsabilità.

4

U 13/14

IMPARARE AD ALLENARSI

Ora le abilità e le tecniche apprese sono consolidate e giocatori e giocatrici imparano ad applicarle in modo autonomo. Il percorso di sviluppo conduce dalla precisione attraverso la velocità all'aumento dell'intensità. Ciò che viene appreso o non appreso in questa fase, avrà un impatto notevole sul livello di capacità raggiunto in futuro da parte dei giocatori e delle giocatrici.

Un ragionevole rapporto tra allenamenti e partite (3 a 1) favorisce lo sviluppo e la padronanza efficienti delle abilità fondamentali per l'hockey. In allenamento, la tecnica insegnata sarà adattata alle esigenze individuali di giocatori e giocatrici. Un altro focus è sull'insegnamento dell'uso del corpo.

5

U 15/16

“VOGLIO DIVENTARE UN GIOCATORE DI HOCKEY SU GHIACCIO”

Per giocatori e giocatrici ora inizia una fase intensa in cui imparano ad accettare le sfide e a supportare gli altri. Coincidendo questa fase con la frequentazione di scuole superiori, una delle sfide sarà trovare il giusto equilibrio tra sport e studio.

In questa fase si pone l'accento sull'ulteriore sviluppo di abilità specifiche per lo sport,

IL BODY CHECK: UNA CAPACITÀ CHIAVE

Il settore tecnico della Federazione fornisce risorse per allenare al contatto fisico in modo progressivo, adeguato all'età, a partire dai 7 anni e continuando attraverso le diverse fasce d'età. Insegnando questa capacità chiave durante gli anni di sviluppo dei giocatori e delle giocatrici, gli allenatori li aiutano a sviluppare la capacità e la sicurezza necessarie per effettuare cariche con il corpo ammesse dal regolamento di gioco e per riceverle.

Nell'hockey femminile le cariche non sono consentite nei campionati per ragazzi, appena dalla categoria U13. Questa decisione si basa su un'ampia ricerca medica e sulla scienza dello sport nella consapevolezza del fatto che la fascia tra 9 e 12 anni è ideale per favorire lo sviluppo delle capacità tecniche.

SI RICORDA che lo scopo di una carica è di separare l'avversario dal disco, non di arrecargli danni fisici. Solo giocatori e giocatrici in possesso del disco possono essere caricati. È vietato caricare un giocatore all'altezza della testa,



faccia o del collo. È responsabilità del giocatore che effettua la carica evitare il contatto con queste parti del corpo. Per effettuare una carica deve essere usato esclusivamente il tronco (dai fianchi alle spalle) e il contatto con il corpo dell'avversario deve avvenire frontalmente o lateralmente.

Le regole nazionali e internazionali per quanto riguarda le cariche sono tese a migliorare il modo di effettuarle o controllarle in tutte le fasce d'età e non

eliminano la componente fisica dallo sport. Cariche dure (nelle fasce d'età in cui sono ammesse) non dovrebbe essere penalizzate fintanto che vengono eseguite nei limiti del regolamento.

***LO SCOPO DI UNA
CARICA È SEPARARE
L'AVVERSARIO
DAL DISCO, NON
DI ARRECARGLI
DANNI FISICI.***

l'introduzione della competizione e l'enfasi sull'allenamento specifico per continuare lo sviluppo di velocità, forza e resistenza mantenendo allo stesso tempo la flessibilità. Giocatori e giocatrici devono ora consolidare le proprie abilità tecniche specifiche, concentrandosi maggiormente sull'hockey su ghiaccio e riducendo l'impegno per altri sport. L'allenamento è sempre più individuale, giocatori e giocatrici ricevono un programma di personalizzato per rafforzare la forma fisica e iniziano a specializzarsi in un ruolo. Un altro focus è posto sullo sviluppo di tattiche individuali e di gruppo. È promosso il confronto con questioni sociali ed emotive, focalizzandosi sullo sviluppo dello spirito di squadra, sulle interazioni di gruppo e sulle attività sociali.

6

SVILUPPARE L'HOCKEYSENSE



È tempo di preparare gli atleti alla competizione, di affinare le loro capacità tecniche e complementari e di sviluppare le loro caratteristiche fisiche. L'attenzione è focalizzata sull'ottimizzazione della condizione e sulla specializzazione nel proprio ruolo. L'allenamento dovrebbe essere adattato alle esigenze specifiche di atleti e atlete in termini di sviluppo delle competenze, preparazione mentale, forma fisica e recupero. In questa fase, il volume degli allenamenti e la loro intensità aumentano. Le competizioni diventano sempre più importanti e l'attenzione si sta spostando sulle prestazioni. Il focus dell'allenamento è rivolto allo sviluppo di abilità tecniche e tattiche specifiche per i diversi ruoli in condizioni di partita. Si promuove lo sviluppo delle capacità mentali che contribuiscono alla performance.

7

IMPARARE A VINCERE



L'obiettivo di questa fase è di spostare il baricentro dall'allenamento alla competizione, di accettare la sfida e di dominare le partite. Atleti e atlete devono consolidare le proprie capacità tecniche e mantenere le capacità fisiche di base. Il volume di allenamento rimane elevato, mentre l'intensità aumenta con l'importanza che assumono le competizioni. L'allenamento specifico per l'hockey si estende solitamente su 10 mesi all'anno. Questa fase può eventualmente sfociare in una carriera da giocatore professionista. Solo

una percentuale molto ridotta riuscirà però a raggiungere questo livello. Qui, l'attenzione è rivolta alla stabilizzazione delle caratteristiche di fornire prestazioni quando servono e al raggiungimento di prestazioni di punta ai massimi livelli. È necessario garantire l'adeguato equilibrio tra carico e recupero, al fine di evitare il sovrallenamento.

8

HOCKEY PER TUTTI



Giocatori e giocatrici possono iniziare questo sport a qualsiasi età, in quanto l'ambiente offre opportunità ricreative di qualità per tutte le età. Sia sulla pista del posto, come giocatore e giocatrice di club in campionati minori o in campionati di hockey amatoriale per adulti. La Federazione spera che tutti conducano uno stile di vita sano e fisicamente attivo che comprenda anche l'hockey anche più in là con gli anni. Studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico può raddoppiare la velocità con cui il cervello crea nuove cellule cerebrali, rendendo un vecchio cervello più simile a uno giovane in termini di capacità di generare i neuroni necessari per l'apprendimento e la memorizzazione di informazioni nuove. In effetti, l'esercizio fisico aiuta il cervello a rimanere giovane.

RAGAZZI / RAGAZZE CLASSIFICAZIONE

FASCE D'ETÀ	CAMPIONATO
da 5 a 6 anni	U7
da 7 a 8 anni	U9
da 9 a 10 anni	U11
da 11 a 12 anni	U13
da 13 a 14 anni	U15
da 15 a 16 anni	U17
da 17 a 18 anni	U19



IL PERCORSO DI SVILUPPO

Alle prime armi – Età prescolastica

I giovani giocatori di solito si avvicinano all'hockey attraverso corsi di pattinaggio e programmi learn-to-play per inserirsi poi nella fascia d'età U7. L'accento va posto sulla costanza dell'attività, sul divertimento e sullo sviluppo delle capacità. È sconsigliata la partecipazione a tornei.

Pre-adolescenti – Scuola elementare

I giocatori si lasciano alle spalle la fase iniziale e passano alla fascia U9 per poi avanzare all'U11. In questa fase inizia lo sviluppo delle capacità specifiche per lo sport, insieme al trasferimento di capacità e concetti dall'allenamento alla partita.

I primi anni dell'adolescenza – Scuola media

In questa fascia d'età, i giocatori iniziano a concentrarsi maggiormente sull'hockey. L'enfasi sullo sviluppo individuale rimane elevata, ma si presta maggiore attenzione alle tattiche e strategie di squadra. Il numero delle partite a calendario aumenta e nei campionati ora sono ammesse le cariche.

Seconda fase dell'adolescenza – Scuola superiore

A partire dalle fasce d'età U17 e U19, i giocatori vengono indirizzati

alle loro prime apparizioni nella prima squadra. Combinare lo sport e la scuola o l'apprendistato può essere una sfida per alcune famiglie, ma nella maggior parte dei casi ci si riesce con relativa facilità.

Periodo universitario

Con l'esame di maturità, gli studenti delle scuole superiori devono decidere se rimanere fedeli alla società di appartenenza, iniziare un percorso di studi universitari altrove o se è arrivato il momento di passare alla fase "hockey per tutti". Ci sono molte opportunità per combinare studio e sport. Parlate con l'allenatore, la società o con giocatori più anziani per trovare la soluzione migliore per la vostra carriera nel mondo dell'hockey.

Adulti

I giocatori professionisti non sono i soli che possono continuare a giocare a hockey su ghiaccio dopo aver completato un percorso di studio. L'hockey su ghiaccio è uno sport a cui si rimane affezionati per tutta la vita. Non carica troppo le articolazioni, è tonificante e divertente. Anche in Italia ci sono campionati per il tempo libero e un movimento molto vivo di hockey su ghiaccio all'aperto.



“ACCOMPAGNARE RESPONSABILMENTE I BAMBINI NEL LORO SVILUPPO MOTORIO NON SIGNIFICA PROMUOVERE IL PRIMA POSSIBILE TECNICA E ABILITÀ SPECIFICHE PER LO SPORT. LA VARIETÀ DI ATTIVITÀ FISICA LUDICA E STIMOLANTE DURANTE L'INFANZIA È CRUCIALE PER IL SUCCESSO NEL PERCORSO DI FORMAZIONE”.

DOTT. STEFAN RESNYAK

Primario del Servizio di Medicina dello sport
Bolzano

SCUOLA E SPORT: Così può funzionare

Gli obiettivi del programma IDP richiedono una più stretta cooperazione con la scuola e gli istituti di formazione professionale. Solo in questo modo si potrà garantire ai figli una carriera professionale e una carriera sportiva ai massimi livelli. I modelli di integrazione già esistenti confermano: Il primo presupposto per il successo è una stretta collaborazione delle istituzioni educative con le società nella gestione del tempo a favore delle sessioni di allenamento mattutine. Il secondo requisito fondamentale è il senso di responsabilità degli studenti stessi.



MANGIARE, BERE

E DORMIRE...

La nutrizione è un fattore chiave per le prestazioni e il benessere. Insegnare da subito buone abitudini alimentari agli atleti e alle atlete non solo li aiuterà a massimizzare le loro prestazioni, ma anche a condurre uno stile di vita sano.

Suggerimenti per la nutrizione:

Mangiare in modo equilibrato. con alimenti di ciascuno dei gruppi alimentare essenziali (verdura, frutta, carne magra, latticini, grassi sani) è tuttora la strategia migliore.

Assicuratevi di acquistare alimenti **freschi di alta qualità** che contengono sostanze nutrienti più sani rispetto ai prodotti preconfezionati ed elaborati.

Mangiare regolarmente e piano, sono consigliati tre pasti principali e due pasti ridotti nell'arco della giornata.

Gli alimenti sono carburante e tasselli fondamentali per tutto ciò che il/la giovane atleta intraprende. Carboidrati (meglio se di tipo integrale), proteine (carne magra, pesce, formaggio) e grassi (ad es. Olio d'oliva, noci, olii vegetali spremuti a freddo) forniscono l'energia di cui il corpo ha bisogno sia per la scuola sia per lo sport.

Evitare cibi fritti. I cibi grigliati e al vapore sono più salutari. Fast food e snack salati apportano energia, ma pochissime sostanze nutrienti, quindi è consigliato consumare questi alimenti solo occasionalmente.

Da circa tre a cinque ore prima di una partita o di un allenamento pasta, riso, patate o pane consumati nell'ambito di **un pasto o come snack** forniscono l'energia necessaria.

Se dopo un allenamento o una partita passa oltre un'ora fino al prossimo pasto, un panino, frutta di stagione o una barretta di cereali possono ricaricare **le batterie vuote.**

Beverne sufficiente acqua. Studi dimostrano che le persone perdono il 5% delle funzioni cognitive per ogni punto percentuale di disidratazione. Il color delle urine è un buon indicatore del livello di idratazione. Da chiaro a giallo chiaro è un buon segno, se la tonalità del giallo è più scura invece no.

Ridurre al minimo o eliminare bibite dolcificate come cola o tè freddo. Gli energy drink non sono indicati per bilanciare la perdita di liquidi dopo sforzo fisico in quanto hanno un alto contenuto di caffeina e zucchero. Le cosiddette bevande sportive devono essere bevute in modo responsabile. Non sono comunque adatte ai bambini più piccoli.

Integratori alimentari (shake alle proteine ecc.) Non sono adatti a bambini e adolescenti a meno che non siano prescritti da un medico.

Consigli per il sonno:

La vita è sempre più frenetica, ma privarsi del sonno è dannoso soprattutto per i bambini e gli atleti.



Secondo un esteso studio condotto da medici e scienziati, i bambini di età compresa tra 3 e 6 anni dovrebbero dormire da 10 a 12 ore per garantire la loro salute, cioè l'interazione ottimale delle funzioni corporee.

Per i giovani tra i 7 e i 12 anni, sono consigliate dalle 10 alle 11 ore che scendono a 8 - 9 per i ragazzi e le ragazze tra i 12 e 18 anni. Quando le persone sono private di un adeguato numero di ore di sonno o soffrono di disturbi dello stesso, il cervello funziona a un livello inferiore, con tempi di reazione più lenti, capacità di giudizio compromesse e instabilità emotiva.

LE QUATTRO 'R'

Nutrirsi per recuperare. Questo è l'aspetto con cui gli atleti possono condizionare maggiormente le loro prestazioni. È buona norma che gli atleti consumino qualcosa subito dopo gli allenamenti o le partite. Il concetto delle quattro R, Reidratazione, Rinforzamento, Riparazione, Reintegrazione può essere utile per pianificare il programma di alimentazione.

Rinforzamento

Rinforzare il sistema immunitario è importante soprattutto nei raduni della squadra durante l'inverno e con l'influenza che gira. Cibi che forniscono al corpo antiossidanti naturali (ad esempio, uva rossa, mirtilli, lamponi, fragole, spinaci) sono un'ottima scelta.

Reidratazione

Bere acqua è sempre indicato. Il latte al cioccolato (cacao, Ovomaltina) è un'ottima scelta, poiché non solo reidrata ma reintegra anche proteine e carboidrati. Ma secondo recenti studi, ci vogliono due o tre tazze di latte al cioccolato per reintegrare completamente il serbatoio, quindi non risparmiatelo troppo.

Riparazione

Dopo intensa attività fisica, i muscoli necessitano di riparazione e rigenerazione. Le proteine del siero di latte possono essere un ottimo strumento a questo proposito anche perché vengono rapidamente assorbite. Latte, latte in polvere, yogurt e kefir sono ottime fonti di proteine.

Reintegrazione

L'obiettivo è la reintegrazione dei depositi di glicogeno, specialmente in occasione di tornei. I frullati possono essere un'ottima scelta, specialmente quelli che includono yogurt naturale, frutta e verdura fresca di stagione.



CODICI DI CONDOTTA

Abbiamo sviluppato codici di condotta per allenatori, genitori, giocatori e spettatori per aiutare tutti gli addetti ai lavori a comprendere le aspettative associate al loro ruolo nell'ambito dell'attività sportiva.

Codice di condotta PER ALLENATORI

Nel tuo incarico orientati al principio: **“Il successo è una conseguenza**, non dovrebbe mai essere l'obiettivo.” *Gustave Flaubert*

Vincere è una obiettivo, ma non è né l'unico, né il più importante. Presta più attenzione allo sviluppo dell'atleta che alle vittorie.

Ricordate, i giocatori e le giocatrici giocano a hockey **per divertimento**.

Siate un esempio positivo per i giocatori e le giocatrici. Mostratevi emotivamente maturi e preoccupatevi dell'integrità fisica dei giocatori e delle giocatrici.

Siate generosi e lodate i giocatori e le giocatrici quando se lo meritano; siate coerenti e onesti: siate giusti e imparziali; non criticate pubblicamente i giocatori: imparate come essere comunicatori e allenatori più efficaci; non urlate ai giocatori e alle giocatrici.

Adeguatevi alle esigenze e ai problemi individuali dei giocatori e delle giocatrici;

imparate ad ascoltare; non insultate o maltrattate fisicamente un giocatore/una giocatrice o un arbitro; date a giocatori e giocatrici l'opportunità di migliorare le proprie capacità, acquisire sicurezza e sviluppare l'autostima: insegnate le basi ai giocatori e alle giocatrici.

Organizzate gli allenamenti in modo che siano divertenti e impegnativi per i giocatori e le giocatrici. Familiarizzate con le regole, la tecnica e le strategie dell'hockey; incoraggiate tutti i giocatori e le giocatrici a mettersi al servizio della squadra.

Comunicate con i genitori dei giocatori e delle giocatrici. Spiegate loro scopi e gli obiettivi della società.

Impegnatevi per lo sviluppo generale dei giocatori. Sottolineate l'importanza di uno stile di vita sano e corretto.



Codice di condotta PER GIOCATORI

Giocate per **divertirvi**.

Lavorate sodo per migliorare le vostre capacità.

Mettetevi al servizio della squadra cercate di andare sempre d'accordo con i compagni.

Imparate a collaborare, a essere sportivi e disciplinati.

Imparate le regole e seguitele. Imparate a perdere con dignità.

Rispettate l'allenatore, i compagni di squadra, i genitori, avversari e ufficiali di gara.

Siate puntuali.

Accettate le decisioni arbitrali senza discutere.

Codice di condotta PER GENITORI

Non costringete i vostri figli a praticare un determinato sport, ma appoggiateli in quelle che sono le loro idee in termini di discipline sportive. I bambini praticano sport organizzati per divertirsi. Fate in modo che si divertano veramente.

Incoraggiate i vostri figli a giocare secondo le regole. Ricordate che i bambini imparano



al meglio se possono emulare esempi, quindi applaudite le belle azioni di entrambe le squadre.

Soprattutto in caso di sconfitta, battute d'arresto e delusioni, i vostri figli hanno bisogno di supporto. Pertanto astenetevi dal criticare in loro presenza. Rivolgetevi ai responsabili della società.

Sottolineate lo sviluppo delle capacità e il modo in cui sono di beneficio per i giovani atleti. Non date troppo peso alle partite e alla competizione nelle prime fasce d'età





Studiate e imparate a conoscere le regole del gioco e supportate gli arbitri dentro e fuori dal ghiaccio. Questo approccio aiuterà lo svolgimento positivo delle partite. Qualsiasi critica agli arbitri è solo dannoso.

Applaudite l'impegno sia nella vittoria sia nella sconfitta e sottolineate gli aspetti positivi di una partita. Non sgridate o maltrattate fisicamente i vostri figli dopo una partita o un allenamento: è un atteggiamento distruttivo. Contribuite a impedire violenze verbali e fisiche nello sport.

Riconoscete l'importanza degli allenatori e accompagnatori volontari. Sono importanti per lo sviluppo dei vostri figli e dello sport. Comunicate con loro e aiutateli.

Ogni società ha le sue linee guida basate

sul programma tecnico che dovrebbe essere affisso allo stadio. Leggete e seguite queste linee guida.

Aiutate le società e i vostri figli in modo oculato a gestire l'equilibrio tra scuola e attività sportiva.

Il vostro feedback è importante per noi e la società sportiva per l'ulteriore sviluppo dell'hockey giovanile. Presso la vostra società o su figs.it/web/idp/ potete trovare il modulo di feedback.

Codice di condotta PER SPETTATORI

Dimostratevi sportivi. Rispettate sempre giocatori, allenatori e arbitri.

Agite in modo consono; non deridete o importunate i tifosi della squadra avversaria; godetevi la partita insieme.

Applaudite azioni apprezzabili di entrambe le squadre; evitate di fischiare gli avversari.

Esultate in modo positivo e incoraggiate comportamenti di correttezza sportiva: parolacce, tifo e gesti discutibili sono offensivi e non sono benvenuti negli ambienti sportivi.

Contribuite a creare un ambiente sicuro e divertente per tutti i partecipanti.





“DA RAGAZZO HO PROVATO E PRACTICATO DIVERSI SPORT: SCI DI FONDO, SALTO CON GLI SCI, CALCIO E TENNIS. ALL'ETÀ DI 13 ANNI HO SCOPERTO L'HOCKEY SU GHIACCIO E ME NE SONO IMMEDIATAMENTE INNAMORATO. E

ANCHE SE ALL'INIZIO NON HO AVUTO MOLTO SPAZIO, MI È PIACIUTO MOLTO PASSARE IL TEMPO CON I MIEI COMPAGNI DI SQUADRA IN SPOGLIATOIO E IN PANCHINA. HO SEMPRE ACCETTATO LE DECISIONI DEL MIO ALLENATORE. SAPEVO CHE PRIMA O POI SAREBBE ARRIVATA LA MIA OCCASIONE.

PER FARLA BREVE, TUTTI VOI GIOVANI ATLETI POTETE RAGGIUNGERE IL LIVELLO PIÙ ALTO SE ASPETTATE CON PAZIENZA E DILIGENZA DENTRO E FUORI DAL GHIACCIO LA VOSTRA OCCASIONE E SIETE CONSAPEVOLI CHE NON CI SARÀ SEMPRE QUALCUNO CHE VI DIRÀ COSA FARE E COSA NO. HO SPES- SO USATO LA PAROLA “AMORE”, ED È DI QUESTO CHE SI TRATTA: AMORE E PASSIONE PER LO SPORT CHE AVETE SCELTO, CHE SI TRATTI DI HOCKEY O DI ALTRE DISCIPLINE, VI SPINGERANNO A DARE IL MEGLIO DI VOI STESSI”.

LUCIO TOPATIGH 1° giocatore italiano nella Hall Of Fame, 243 partita in nazionale, 4 Gio- chi olimpici, 7 volte campione d'Italia, padre di un giocatore e allenatore



“L'ALLENAMENTO A LUNGO TERMINE E ADEGUATO ALL'ETÀ DI UN GIOVANE GIOCATORE DI HOCKEY DA PARTE DI ALLENATORI, SOCIETÀ E GENITORI SIGNIFICA TRASMETTERE AI BAMBINI IL DIVERTIMENTO CHE L'HOCKEY SU GHIACCIO PUO DARE, SIA IN TERMINI TECNICO-SPORTIVI SIA DI FORMAZIONE DELLA PERSONALITÀ, A PRESCINDERE DAL FATTO CHE LO SI PRATICHI A LIVELLO RICREATIVO O COMPETITIVO.”

EVELYN BAZZANELLA Olimpionica, 45 partite con la nazionale, 11 volte campionessa d'Italia, fisioterapista, madre di un giocatore di hockey

RINGRAZIAMENTI

Un caloroso ringraziamento alla USA Hockey Federation e in particolare al Presidente Jim Smith, il quale ha gentilmente condiviso con noi il progetto "Parents Handbook – A helpful guide for creating a great youth hockey experience", una guida nel mondo dell'hockey americano dalla quale questo manuale ha trovato fonte di ispirazione.

Con immensa gratitudine ringraziamo i testimonial per le loro testimonianze e per essersi resi disponibili a condividere le proprie esperienze con tutti gli appassionati di hockey, nella speranza di ispirare tantissimi altri giovani che sognano un futuro in questo magnifico sport.

Un ringraziamento speciale anche a tutte le società affiliate alla Federazione che hanno collaborato a questo progetto inviando materiali, fotografie e documenti, contribuendo ad arricchire i contenuti di questo pratico manuale per genitori.

Infine, ma non meno importante, un saluto e un grazie sincero a tutti i collaboratori e le collaboratrici per il tempo, l'impegno e la passione che hanno speso per realizzare questa guida con l'obiettivo di avvicinare sempre più giovani e famiglie al mondo del hockey su ghiaccio.

Come fatto dalla USA Hockey Federation, vorremmo che questo fosse un primo passo per migliorare il dialogo indispensabile con le famiglie che sono, insieme alle società, il pilastro dell'hockey per i nostri/e ragazzi/e.

REINHARD ZUBLASING

Il vicepresidente

ANDREA GIOS

Il presidente



La Federazione Italiana Sport del Ghiaccio
promuove tra i giovani la pratica dell'hockey
su ghiaccio.

Per maggiori informazioni visita il sito www.fisg.it/web/idp/