

Subacqueo che? Hockey subacqueo!

Ancora poco conosciuto in Svizzera, è invece molto più in voga nei Paesi limitrofi come Francia, Italia e Germania: è l'hockey subacqueo! Uno sport inventato negli anni '50 per permettere ai sommozzatori di ampliare le loro tecniche di allenamento. Col passare degli anni l'hockey subacqueo si è trasformato fino a diventare uno sport molto dinamico, a livello di competizioni continentali e mondiali. Ciononostante, il bello dello sport è di poter essere praticato da tutti gli amanti dell'acqua, a tutte le età ed in qualsiasi condizione fisica. Forse un'opzione anche per il vostro club?

Ai posti, pronti, via!

Ogni squadra ha 6 giocatori in acqua e fino a 4 sostituti. Prima dell'inizio della partita, vengono distribuite le posizioni. Le possibilità di formazione sono molteplici, ma generalmente ogni squadra gioca con tre attaccanti e tre difensori, rispettivamente a sinistra, al centro e a destra. È assente la figura del portiere.



Con poca attrezzatura e praticamente in qualsiasi piscina, si può giocare a hockey subacqueo.

Gli attaccanti si posizionano sempre leggermente davanti al disco, mentre i difensori leggermente dietro ad esso. L'hockey subacqueo non prevede contatti fisici diretti e si può colpire il disco solo con il bastone. Il risultato è un gioco veloce e dinamico, con rapidi passaggi e agili acrobazie.

Prima dell'inizio della partita, il disco viene posizionato esattamente al centro della piscina mentre le squadre si posizionano all'altezza della porta corrispondente.



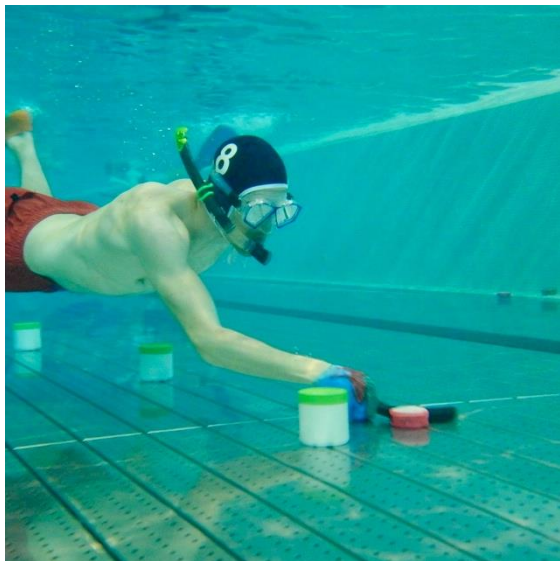
Ogni partita inizia nella propria porta, il disco è al centro del campo.

Al grido "pronti, via" gli attaccanti delle due rispettive squadre scattano il più velocemente possibile per assicurarsi il possesso del disco, subito seguiti dalle due linee di difensori. Normalmente



Raccogli il disco e nuota! Gli avversari sono alle calcagna, o meglio... alle pinne.

vengono segnati molti goal in una partita, ma a spuntarla è sempre chi sa gestire al meglio il disco e che riesce a ingannare al meglio l'avversario superando la sua linea difensiva. Durante gli allenamenti vengono sviluppate sia capacità tecniche, come manovrare il disco, sia abilità generali come nuotare il più a lungo possibile sott'acqua con un solo respiro. Il nuoto, la pratica e, naturalmente, il gioco



Con semplici mezzi si può praticare la destrezza sott'acqua.

stesso, generano una crescita muscolare uniforme senza sovraccarico e, non da ultimo, stimolano la forma fisica e mentale.

Le regole del secco

L' hockey subacqueo può essere praticato con mezzi semplici e praticamente in qualsiasi piscina interna, esterna o scolastica. Le regole internazionali CMAS definiscono il



I cancelli sono larghi 3 m



L'hockey subacqueo può essere praticato con poca attrezzatura e praticamente in qualsiasi piscina.

campo di gioco come lungo 21-25 m, largo 12-15 m e profondo 2-3,65 m. Le porte sono larghe 3 m e possono essere marcate con due oggetti ciascuna, ad esempio lattine di plastica appesantite con piombo. È poi necessario un disco che abbia diametro di 80 mm e un peso di 1,3 kg, di metallo ricoperto di plastica.

I giocatori indossano la consueta attrezzatura ABC (da snorkeling?): pinne, occhiali da sub e boccaglio. Un guanto di silicone protegge la mano che



La comunicazione durante gli allenamenti e i tornei avviene tramite segnale manuale.

manovra il disco dai bordi delle piastrelle e dal disco stesso, per i principianti va bene cominciare anche con semplici guanti da giardinaggio. Infine, naturalmente, ci sono i bastoni, anch'essi di due colori, lunghi 30-35 cm.



In un torneo, la gestione delle partite a terra inizia la partita.

Da regolamento, un bastone dovrebbe poter entrare in una scatola immaginaria da 350 mm x 100 mm x 50 mm. Dal momento che con un "flick" (il tipico gesto tecnico dello sport con cui si tira o passa il disco) è possibile imprimere un traiettoria a parabola e sollevare il disco da terra di parecchi cm, è necessario anche un paradenti sullo snorkel per proteggersi da eventuali infortuni.

In un torneo ufficiale, una partita dura tempi da 15 minuti ciascuno con una pausa di 3 minuti a metà. Due arbitri in acqua si assicurano che il disco venga manovrato solo con il bastone e che nessuno ostacoli il gioco trattenendo, bloccando, tirando l'attrezzatura o altre simili violazioni del regolamento. Il terzo arbitro si posiziona a bordo vasca da dove dirige il gioco. L'hockey subacqueo prevede anche le consuete sanzioni previste in tutti gli sport di squadra, come ammonizioni, calci di punizione o penalità.



Una breve introduzione all'hockey subacqueo è già sufficiente per poterlo provare.

Anche per il vostro club?

Già negli anni '80 si svolse in Svizzera la "Blöterli-Cup", un torneo di hockey subacqueo organizzato dalla SRLG Kloten. Nel 1984 parteciparono in totale 10 squadre provenienti da SRLG Rafzerfeld, SRLG Horgen, SRLG Höngg, DRLG Friedrichshafen, Tauchclub Swissair, Sporttauchergruppe Nautilus Höri, Rettungsdienst Bielersee e USZ Zurich. Tutti questi club hanno riconosciuto fin da subito quanto l'hockey subacqueo fosse adatto come allenamento specifico per tutti i club di sport acquatici.



In questo film sui nostri juniores, il corso del gioco è chiaramente visibile:
www.bern-ost.ch

Parola chiave di ricerca:
Unterwasserhockey

Interessato a una prova?

La cosa migliore da fare è iscriversi a un club che già pratica l'hockey subacqueo, appassionarsi al gioco e giocare subito. Contatti, filmati e informazioni dettagliate sono disponibili qui:

www.susv.ch/it/sports/hockey-subacqueo

Testo e foto: Beat Strathmann, giugno 2020
Traduzione: Matteo