

Introduzione

Niente bombole, il disco non galleggia e i giocatori non sono palombari. L'Hockey Subacqueo nasce intorno agli anni 50, contemporaneamente in Gran Bretagna e Sud Africa. In queste due realtà il gioco differiva principalmente nella forma della mazzetta utilizzata: simile a quella dell'hockey su ghiaccio in Sud Africa, più corta in Gran Bretagna e vicina a quella attualmente utilizzata.

Attualmente questo sport viene giocato in moltissimi paesi (USA, Colombia, Inghilterra, Francia, Australia, Nuova Zelanda, Sud Africa e tanti altri) per un totale di oltre 15000 appassionati in tutto il mondo. Dal 1998 questa disciplina è praticata anche in Italia, è riconosciuta dal CONI ed è regolamentata dalla FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee).

Nel corso degli anni si è sviluppato in uno sport di squadra dinamico, veloce e competitivo dove tecnica, tattica, socializzazione e divertimento trovano la giusta alchimia nei vari tornei ospitati in tutto il mondo. L'Hockey Subacqueo esiste sia come semplice attività ricreativa che come sport agonistico praticato in competizioni di alto livello nazionali e internazionali.

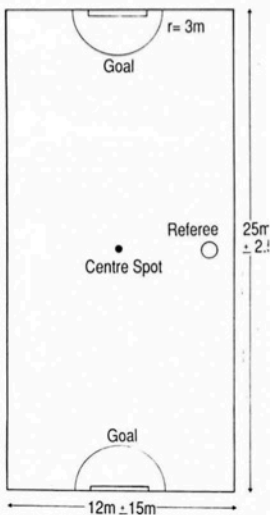
Preparazione Fisica

Tutti immaginano che per giocare ad Hockey Subacqueo occorra avere polmoni bionici o essere dei super atleti. Questo non è del tutto corretto. Acquaticità, apnea e tempestività sono le caratteristiche che contraddistinguono un buon giocatore. Bisogna nuotare velocemente in superficie per mantenersi sempre sopra l'azione e bisogna resistere una manciata di secondi (10-20-30 sec) sott'acqua per concluderla. Più che rimanere a lungo sul fondo il giocatore di Hockey viene guidato dall'allenatore a diventare sempre più veloce a scendere e risalire nel più breve tempo possibile nella posizione corretta.

La vera differenza tra l'Hockey Subacqueo e gli altri sport è che lo sforzo avviene sott'acqua, in apnea. Ovviamente questo può sembrare innaturale al primo tentativo, ma, dopo pochi allenamenti, ragazze e ragazzi sono già in grado di prendere confidenza con l'incredibile mondo dell'apnea e di cimentarsi con facilità e divertimento in questo sport originale partecipando attivamente alle fasi di gioco di una partita.

Come per molti altri sport di squadra, l'allenamento dell'Hockey Subacqueo è articolato in tre fasi principali:

- 1) Preparazione fisica: nuoto pinnato in superficie (fondo e velocità); nuoto pinnato in apnea.
- 2) Tecnica individuale: esercizi di abilità col disco in apnea (tiro, passaggio, movimenti smarcanti)
- 3) Gioco: tattica, simulazione di fasi di gioco e partita.



Il campo

Il campo di gioco è idealmente una piscina dalla profondità variabile tra i 2/3m. Le dimensioni sono 15m di larghezza e 25m di lunghezza. Le porte, larghe 3m, sono poste anch'esse sul fondo della piscina alle due estremità.

Regole del gioco

Una partita generalmente consiste in 2 tempi da 15 min con 3 minuti di pausa tra i due tempi. Si gioca sul fondo della vasca da due squadre contrapposte e l'obiettivo è quello di spingere il disco nella porta avversaria. La squadra che segna più goal vince. Due arbitri in acqua e uno a bordo vasca, garantiscono il regolare svolgimento dell'incontro.

Ciascuna squadra è costituita da 10 giocatori, 6 giocatori in acqua e 4 riserve. Le sostituzioni sono illimitate e possono essere effettuate in ogni momento dell'incontro. Il giocatore che entra in acqua non può farlo fino a quando il suo compagno non è uscito completamente dal campo di gioco. La partita inizia con le due squadre allineate sulla linea di porta e il disco al centro della piscina. Al segnale dato dall'arbitro i giocatori sprintano sul disco per guadagnarne il possesso. Questa fase viene detta "strike" e si ripete dopo ogni goal e all'inizio del secondo tempo.

I giocatori si possono muovere liberamente nell'acqua ma senza commettere le seguenti infrazioni:

-Partenza anticipata: al segnale di avvio dell'arbitro tutti i giocatori devono toccare con almeno una mano il bordo vasca sulla propria linea di porta.

-Massimo 6 giocatori in campo: ogni squadra non può avere più di 6 giocatori in campo contemporaneamente.

-Movimento non corretto del disco: il disco può essere toccato esclusivamente con la mazza.

-Ostruzione di un avversario: non si può ostruire il movimento di un avversario in nessun modo se non si è in possesso del disco.

-Uso improprio del braccio libero: il braccio libero (quello che non impugna la mazzetta) deve essere tenuto a contatto del corpo e non deve in nessun modo afferrare e/o ostacolare un giocatore avversario.

-Intercettazione irregolare del disco: ogni giocatore può intercettare il disco in volo (lanciato da un avversario o da un compagno) solo con l'ausilio della mazzetta (non col guanto o altre parti del corpo).

-Gioco pericoloso: è vietato scagliare il disco verso il volto dell'avversario.

-Proteste nei confronti dell'arbitro: Solo il capitano di ciascuna squadra è autorizzato a parlare con l'arbitro.

Se si dovesse verificare una delle azioni suddette, l'arbitro fischierà una punizione contro la squadra del giocatore che ha commesso il fallo. Il disco viene posizionato nel punto dove è stata commessa l'infrazione (sempre non più vicino di 2m dalle pareti e di 6m dalla porta) e la squadra che ha commesso il fallo viene fatta arretrare di 3m rispetto al disco e non può avvicinarsi fino alla ripresa del gioco.

Il gioco riprende con il tocco del disco da parte di un giocatore della squadra che ha subito il fallo. Queste infrazioni possono essere sanzionate dall'arbitro con un'espulsione temporanea da 1 a 5 min, fino all'espulsione definitiva per fallo antisportivo.

La partita

Un giocatore di hockey assieme ad una buona apnea, deve accrescere la velocità nella lettura del gioco per immergersi, colpire e salire a respirare. Tutto nello spazio di pochi secondi. Per un giocatore che torna in superficie dopo essere intervenuto attivamente nel gioco, un altro s'immerge in posizione utile.

Per un giocatore stanco che chiede una sostituzione un altro è pronto a portare energie fresche. Infatti, chiunque deve prima o poi salire a respirare ed ecco che l'Hockey Sub è sport di squadra per eccellenza.

Quando sei in superficie, non sei marcato e se sei rapido nella discesa entri in gioco all'improvviso sorprendendo gli avversari con più possibilità di fare goal. Insomma si tratta di un gioco veramente tridimensionale.

Scordatevi il fenomeno che risolve la partita da solo, tutti i giocatori concorrono a concludere l'azione, in attacco e in difesa. Vince la squadra che riesce a coordinare meglio i suoi atleti. Tutti i giocatori si muovono quasi in un balletto ben coreografato.

ti stiamo già aspettando in piscina!



Trovaci su facebook

SOGESE-Assetto Variabile UWH