



FLOORBALL

di Matteo Iginì

BOLZANO. È l'hockey in scatola. Niente ghiaccio, va bene il parquet. Via i pattini.

Bastano le scarpe da ginnastica. Protezioni? Non servono (eccezion fatta per il portiere): non è permesso il contatto fisico. Stiamo parlando del floorball, noto anche come unihockey, sport che ha la sua culla in Alto Adige. Già, perché se scorriamo l'albo d'oro del campionato (su campo grande) italiano, possiamo notare come solo in un'occasione non sia stato vinto da una compagine bolzanina. Cioè nel 2006/2007, con lo scudetto che è andato al Viking Roma. Per il resto, la lotta è tra l'Fbc Bolzano campione d'Italia in carica e l'Ssv Diamante Bolzano. L'Fbc si è cucito il tricolore sul petto tre volte, l'Ssv quattro. E poi c'è anche il campo piccolo. La fanno da padrona sempre le nostre (l'Fbc si è aggiudicato gli ultimi tre titoli consecutivi, mentre il Diamante ne ha vinti due, ma c'è stato spazio anche per il Laion (2002/2003) e Skorpions Bolzano (2004/2005), per rimanere nei confini regionali, e per il Q18 Milano (2003/2004) e il Varese (nel 2001, la prima edizione) per "emigrare" in Lombardia. Intanto, il floorball italiano cresce, eccome. Nella passata stagione, l'Italia è riuscita a qualificarsi per il Mondiale 2010, in corso di svolgimento in Finlandia. Imbottito di giocatori altoatesini, lo scorso febbraio il Blue Team di coach Michael Froetscher ha vinto la finale-spareggio con la Spagna, che metteva in palio appunto l'accesso ai Mondiali. E proprio nei giorni scorsi gli azzurri sono stati impegnati in Finlandia. All'esordio nella competizione iridata, Mores e compagni hanno chiuso al dodicesimo posto. L'unica vittoria è arrivata ai danni del Giappone, piegato 3-1. Per il resto, solo sconfitte. Risultati che non demoralizzano la squadra: il primo obiettivo, infatti, era esserci. La massima serie italiana, invece, si divide in due: campo piccolo e campo grande. Nel campionato su campo grande, al comando dopo cinque giornate abbiamo i campioni d'Italia in carica dell'Fbc Bolzano, che guidano sulla coppia formata da L'Aquila e Gargazzone, con Viking Roma e Diamante, leggermente più staccate, a inseguire. Il Diamante, però, ha giocato una partita in meno rispetto alle concorrenti (quattro contro cinque), al contrario del Gargazzone, che è già sceso in campo in sei occasioni. Il campionato su campo piccolo, invece, è diviso in due gironi. Nel gruppo B sono inserite le compagini altoatesine con Gargazzone e Diamante che comandano davanti a Vipiteno e Lagundo.

Campionato su campo piccolo Girone B Sv Vipiteno Volksbank-Asc Lagundo Raiffeisen 8-4, Ufg Lifex Gargazzone-Ssv Diamante Bolzano 7-9, Ssv Diamante Bolzano-Sv Vipiteno Volksbank 11-6, Asc Lagundo-Lifex Gargazzone 11-7 **Classifica:** Ufg Lifex Gargazzone 9, Ssv Diamante 9, Sv Vipiteno Volksbank 6, Asc Lagundo Raiffeisen 0 **Campionato su campo grande** Quarata giornata Gls L'Aquila-Fc Milano 18-4

COME SI GIOCA

Il floorball o unihockey è un gioco molto veloce che però non permette il contrasto fisico.

Il **bastone** non va alzato prima o dopo il tiro oltre l'altezza dell'anca. Non è per altro ammesso: colpire, bloccare, sollevare o calciare il bastone dell'avversario e naturalmente non si può colpire nemmeno gambe o piedi.

La **pallina** va sempre controllata con la paletta sotto l'altezza del ginocchio. E' consentito fare un tocco di piede solo se successivamente si ritocca con il bastone. Non è consentito fare dei passaggi coi piedi o fermarla con le mani.

Per **infrazioni** gravi i giocatori vengono espulsi per alcuni minuti (2'-5'-10') di gioco. In generale tutte le situazioni che creano pericolo ai giocatori sono vietate. Le infrazioni vengono punite con un tiro diretto dal luogo in cui vengono commesse e gli avversari devono restare almeno a 2mt dal punto in cui viene battuta la punizione. Se l'infrazione viene commessa dietro le porte si batte dai punti d'ingaggio laterali. Ogni volta che la pallina esce lateralmente (sopra le balaustre) viene

rimessa in gioco con una punizione indiretta dal punto più vicino a dove essa è uscita, fatta eccezione per il caso in cui esce dietro le porte, nel quale si procede come nelle infrazioni.

Le **partite** vengono giocate in 3 tempi da 20 minuti. Nei si effettuano 2 tempi da 20 o da 15 minuti. L'inizio del gioco è a centro campo tramite ingaggio.

I **campi** ufficialmente sono di due misure: 24x14 il campo piccolo e 40x20 il campo grande. Sul primo partecipano 3 giocatori (detti di movimento) più un portiere sul secondo 5 giocatori più un portiere. Data l'intensità del gioco diventa fondamentale avere più giocatori da sostituire. L'area protetta è riservata al solo portiere. Nell'area di porta possono entrare anche i giocatori ed indica il limite di gioco del portiere.

Le **porte** ufficiali hanno queste misure: 115 h e 160 di larghezza.

Nelle scuole è facile trovarne di più piccole da utilizzare anche senza il portiere. Il portiere gioca in ginocchio e a differenza dell'hockey è senza bastone. Ed è l'unico giocatore che necessita di una protezione almeno per il viso e le ginocchia.

Hockey su parquet e senza pattini

È lotta aperta tra l'Fbc Bolzano (campione in carica) e l'Ssv Diamante



Viking Roma-Fc Milano 17-2, Asc Lagundo Raiffeisen-Fbc Bolzano 1-16, Shc Serenissima-Q18 Milano 6-7, Q18 Milano-Ssv Diamante Bolzano 3-16, Ufg Lifex Gargazzone-Shc Serenissima 11-3 **Quinta giornata** Asc Lagundo Raiffeisen-Fc Milano 8-3, Sv Vipiteno Volksbank-Viking Roma 3-6, Fbc Bolzano-Viking Roma 7-6, Ssv Diamante Bolzano-Fc Milano 15-5 **Classifica:** 1. Fbc Bolzano 15, Gls L'Aquila 12, Ufg Lifex Gargazzone 12, Viking Roma 9, Ssv Diamante Bolzano 9, Sv Vipiteno Volksbank 6, Firelions Serenissima 6, Q18

Milano 6, Asc Lagundo Raiffeisen 6, Fc Milano 0.

Roster Italia ai Mondiali

Portieri: Renato Petro, Marco Mangia
Difensori: Dietmar Burger, Sandro Boggia, Alessandro Agrusti, Fabio Rocco, Francesco Placidi, Markus Widner
Attaccanti: Fabian Hafner, Daniel Tonegatti, Andrea Iezzi, Daniele D'Anna, Simone Pellegrini, Boris Pellegrini, Tobias Mores, Sandro Ludolini, Thomas Ilmer, Remy Horn, Diego Casagrande, Marcello Cucinotta. All: Michael Froetscher



L'unihockey che ha la sua culla in Alto Adige: in primo piano una fase del derby tra Diamante e Fbc

IL MEDICO DELLO SPORT

«Fondamentali coordinazione e velocità»

di Mario Endrizzì

Le caratteristiche psico-fisiche di un atleta votato a questo sport sottolineano le sue capacità coordinative e di velocità negli spostamenti sia con che senza palla ed una ottima reattività neuromuscolare e capacità di discriminare strategicamente e tatticamente il gioco.

Il consumo energetico si configura come un'alternanza di fasi aerobiche e anaerobiche, in cui le seconde prevalgono e costringono il giocatore a pause di recupero piuttosto frequenti per il rapido accumulo dell'acido lattico. La minor velocità assoluta di gioco e le ristrette libertà di contatto rispetto alla versione su pista ghiacciata lo rendono leggermente meno ruvido nei contrasti e non obbligatorio l'uso di particolari protezioni, tranne che per il portiere. Ciononostante è evidente che l'arricchimento della casistica traumatica connessa al floorball è legato anche all'inevitabile foga agonistica. Possiamo quindi annoverare tra i possibili infortuni sia quelli da impatto diretto, come contusioni di varia entità, sia quelli da deficit coordinativi spontanei o procurati come le distorsioni articolari: il bastone da gioco è assimilabile all'artiglieria leggera e, pur essendo vietato l'uso atto ad offendere, in rari casi può anche rappresentare un pericolo contusivo, mentre l'impatto col terreno o con un avversario, dovuto a spinte o contrasti duri, può comportare traumi contusivi sia dei tessuti molli (muscoli e cute), sia cranici in caso di urto col capo; sono quindi possibili rare commozioni cerebrali o lesioni lacero-contuse



interessanti la superficie cutanea sia cranica che delle emergenze ossee come le arcate sopracciliari. Più frequenti e assimilabili agli altri sport indoor sono invece i traumi distorsivi con vittime predilette le articolazioni dell'arto inferiore come caviglie e ginocchia ed in misura minore spalle e gomiti, con interessamento legamentoso sia superficiale che profondo. Non sono da escludere nemmeno i traumi muscolari da stiramento, legati alla velocità del gioco ed ai notevoli e repentini cambi di direzione: questi possono coinvolgere muscoli come gli adduttori, i flessori della coscia e della gamba come bicipite femorale e tricipite della sura ed anche il quadricipite. La posizione del corpo può inoltre portare a qualche sovraccarico sul bacino e sulla colonna con affaticamenti muscolari paravertebrali e del cingolo pelvico.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL PREPARATORE ATLETICO

«Si fatica a correre col bastone in mano»

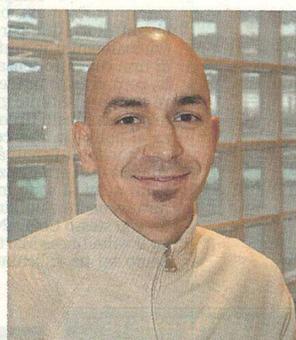
di Marco Palmieri

Ai giocatori viene richiesta una ottima preparazione fisica dal punto di vista cardio-vascolare, in quanto come detto, il gioco è caratterizzato da continui cambi di fronte, ad elevata velocità. Il fatto inoltre, che si corra con un bastone in mano, e spesso in posizione accosciata, aumenta la fatica alla quale i giocatori sono sottoposti.

L'aspetto aerobico risulta importantissimo, ricordandosi come nei continui cambi di ritmo l'aspetto anaerobico sia altrettanto prioritario. Quindi, oltre alla consueta base aerobica che ogni atleta deve possedere per svolgere uno sport di movimento, risulta fondamentale allenare l'alternanza dello sforzo aerobico-anaerobico, con cambi di ritmo durante la corsa continua, oppure scegliere un pendio variabile, per effettuare il classico fartlek naturale.

Le uscite specifiche di corsa, devono essere programmate almeno due volte la settimana, soprattutto nel periodo di preparazione preagonistica; quest'ultime vanno abbinate a lavori specifici in campo, cioè veri e propri circuiti a "navetta", nei quali si compiono scatti nelle varie direzioni, con soluzione di continuità.

Anche queste esercitazioni, si possono fare sia con il bastone, sia a corpo libero. Inoltre le navette possono diventare esercitazioni tecniche, inserendo uno o più tiri durante l'allenamento. La scelta se inserire delle esercitazioni tecniche viene fatta in base sia alla tipologia (per esempio al numero di giocatori che devono allenare), sia alla tipologia di allenamento,



cioè a quale intensità e durata di sforzo voglio sottoporre l'atleta. Un'altra considerazione da fare è che il giocatore, quando corre e tira, si trova quasi sempre in fase eccentrica; questa posizione affatica non poco l'atleta. Quindi, quando si lavora in palestra con i pesi per gli arti inferiori, si cerca di allenare soprattutto l'atleta nella sua fase eccentrica, per abituarlo allo sforzo di gara. Il lavoro con i pesi è molto importante, perché molto specifico. La preparazione in palestra, non deve mai appesantire l'atleta, bensì renderlo più veloce ed esplosivo, ed allenarlo al gesto tecnico richiesto. Per la parte superiore del corpo, è altresì importante possedere grande esplosività, quindi gli esercizi saranno proposti con carichi al massimo con un 70% rispetto al proprio massimale, concentrandosi su velocità ed esplosività.

© RIPRODUZIONE RISERVATA