



RAGAZZE NELL'HOCKEY SU GHIACCIO

UNA GUIDA PER I GENITORI

PREFAZIONE

Cari genitori,

siamo lieti che vi stiate impegnando per i desideri legati alle attività ricreative e per lo sviluppo sportivo di vostra figlia. Questo opuscolo è pensato per aiutarvi a conoscere l'hockey su ghiaccio come sport per le ragazze.

L'hockey su ghiaccio è un'esperienza che cambia la vita e che sviluppa le ragazze in modo olistico. Offre l'opportunità di sviluppare abilità fisiche, sociali ed emotive in vari modi e di acquisire importanti competenze di vita.

Il sostegno dei genitori è importante per promuovere gli interessi e i sogni dei bambini. Vorremmo aiutarvi a rispondere alle vostre domande e a chiarire eventuali dubbi.

Grazie per il vostro interesse e per il vostro impegno nel sostenere i sogni sportivi di vostra figlia.

Saluti sportivi

Federazione svizzera di hockey su ghiaccio

CONTENUTI

I. L'INIZIO: UN'IDEA E TANTE DOMANDE	4
II. ALLENAMENTI DI PROVA E SCUOLE DI HOCKEY	5
III. HOCKEY SU GHIACCIO È SICURO PER MIA FIGLIA?	6
IV. L'HOCKEY SU GHIACCIO SVILUPPA COMPETENZE PER LA VITA	8
Apprendimento olistico del movimento: equilibrio, forza e coordinazione	8
1. Equilibrio	8
2. Forza	8
3. Agilità	8
4. Ritmizzazione	8
5. Capacità coordinative	8
V. RAGAZZE E DONNE NELL'HOCKEY SU GHIACCIO	9
Percorsi delle atlete	10
Perché leghe miste nel settore giovanile?	10
Ragazze tra di loro: offerte esclusive di hockey per ragazze	10
1. Centri regionali per ragazze U12	10
2. 3vs3 Tornei Girls U14	12
3. Esperienze nelle squadre femminili	12
4. Squadre nazionali femminili	13
VI. IL VOSTRO RUOLO COME GENITORI	14
VII. CRESCERE INSIEME...	15

I. L'INIZIO: UN'IDEA E TANTE DOMANDE

Vostra figlia vuole andare sul ghiaccio? Forse ha già un'amica in una scuola di hockey? Oppure è il fratello maggiore che gioca già a hockey su ghiaccio? A vostra figlia è piaciuto il pomeriggio in famiglia alla pista di pattinaggio locale? Indipendentemente dalla motivazione, con l'idea dei bambini arrivano anche le domande dei genitori:

L'hockey su ghiaccio è uno sport per ragazze? Questo sport non è pericoloso?

> Risposte a **pagina 6**

Come può iniziare mia figlia?

> Risposte a **pagina 5**

Ci sono opportunità di provare lo sport prima di impegnarsi?

> Risposte a **pagina 5**

Dobbiamo acquistare attrezzature costose?

> Risposte a **pagina 5**

Questo sport può contribuire allo sviluppo sano di mia figlia?

> Risposte a **pagina 8**



Ci sono offerte speciali per le ragazze?

> Risposte a **pagina 10 e pagina 12**

Se a mia figlia piace questo sport, ci saranno altre opportunità di giocare a livelli diversi in futuro?

> Risposte da **pagina 10**

Come posso, come genitore, contribuire affinché mia figlia sviluppi appieno il suo potenziale nell'hockey su ghiaccio?

> Risposte a **pagina 14**

II. ALLENAMENTI DI PROVA E SCUOLE DI HOCKEY

Circa 120 club offrono allenamenti di prova e programmi di avviamento (scuola di hockey) per consentire a voi e a vostra figlia di conoscere lo sport dell'hockey su ghiaccio senza alcun obbligo e senza conoscenze pregresse. Le lezioni di prova solitamente sono gratuite. I pattini possono essere noleggiati direttamente in molte piste di ghiaccio. Frequentare una scuola di hockey, comprensiva di noleggio dell'attrezzatura e di uno o due allenamenti settimanali, in genere costa da 0 a 200 franchi per una stagione. La vostra bambina potrà scoprire il fascino del gioco, mentre voi potrete parlare con gli allenatori e chiarire qualsiasi dubbio. L'esperienza ludica sul ghiaccio è impareggiabile. In questo modo, i bambini possono capire se si divertono sul ghiaccio e se amano l'hockey su ghiaccio.

Dopo una o due stagioni presso la scuola di hockey, i bambini entrano a far parte del club a livello U9 (bambini di età compresa tra 6 e 8 anni) o U11 (bambini fino a 10 anni, in alcuni casi fino a 11 anni). Molti club a questi livelli offrono ancora la possibilità di noleggiare l'attrezzatura. Per questo, oltre alle spese per i pattini e per un bastone, in queste categorie di età praticamente non ci sono costi per l'attrezzatura. Per i bambini principianti più grandi, in molti club è ancora possibile accedere direttamente al livello U13. Se avete domande sulle opzioni di iscrizione, contattate il club giovanile più vicino.



i

Sul sito web di Swiss Ice Hockey Kids è possibile trovare la scuola di hockey più vicina a voi.



kids.sihf.ch/it/schnuppertraining

III. HOCKEY SU GHIACCIO È SICURO PER MIA FIGLIA?

L'hockey su ghiaccio è uno sport di squadra veloce e fisico. Nel settore giovanile e anche nell'hockey femminile adottiamo regole aggiuntive, attività di sensibilizzazione e prevenzione per garantire la massima sicurezza delle atlete. Per esempio, i bodycheck non sono consentiti nell'hockey su ghiaccio per bambini, nei campionati giovanili inferiori e in quelli femminili. Allo stesso tempo, i bambini imparano fin da piccoli importanti regole di comportamento per la prevenzione degli infortuni. Piuttosto che concentrarci su azioni fisiche, promuoviamo la velocità, l'agilità, la creatività nel gioco del puck e il lavoro di squadra.

Prestiamo inoltre particolare attenzione al controllo delle emozioni e alla promozione del fair play. I nostri allenatori sono appositamente formati per garantire che vostra figlia non sia protetta solo dal punto di vista del gioco, ma anche da quello emotivo. I bambini vengono incoraggiati attraverso un allenamento mirato a proteggere se stessi e i loro compagni di squadra attraverso un uso controllato e rispettoso del corpo.

Per noi, insieme all'attività fisica, è molto importante che l'hockey su ghiaccio offra uno spazio in cui i bambini possano imparare a regolare le proprie emozioni e a risolvere i conflitti in modo positivo. La nostra filosofia e l'identità nell'hockey su ghiaccio svizzero, lo Swissmadehockey, si basa sul fair play e sul rispetto. Siamo convinti che questi valori siano cruciali non solo nell'hockey su ghiaccio, ma anche a scuola e nella vita odierna.



i

Video immagine SIHF «Altro Hockey – L'hockey è di più»



[youtube.com](https://www.youtube.com)

SIHF Education,
video di formazione sul
comportamento in duello
con Alina Müller



[youtube.com](https://www.youtube.com)

CARATTERE

TROVA LA TUA STRADA
PER DIVENTARE MIGLIORE GIORNO DOPO GIORNO

RISPETTO

GRINTA

FOCUS

FIDUCIA
IN SE

LINGUAGGIO
DEL CORPO

MENTALITÀ
VINCENTE

IV. L'HOCKEY SU GHIACCIO SVILUPPA COMPETENZE PER LA VITA

L'hockey su ghiaccio offre molto di più che una semplice attività sportiva. La partecipazione regolare agli allenamenti e alle partite promuove la forma fisica, migliora la coordinazione e lo spirito di squadra dei bambini e spesso crea amicizie per tutta la vita. L'hockey su ghiaccio insegna anche importanti abilità di vita come la perseveranza, la resilienza, l'autoconsapevolezza, la risoluzione dei conflitti, la gestione delle emozioni, l'orientamento alla soluzione e il lavoro di squadra. Il vostro bambino non trarrà solo benefici fisici, ma anche mentali e sociali da questa esperienza sportiva unica.

APPRENDIMENTO OLISTICO DEL MOVIMENTO: EQUILIBRIO, FORZA E COORDINAZIONE

L'hockey su ghiaccio è uno sport estremamente versatile e offre quindi un ambiente ideale per l'apprendimento completo del movimento per vostra figlia. Dall'iniziale contatto con il ghiaccio fino alle situazioni di gioco avanzate, l'hockey su ghiaccio promuove una vasta gamma di abilità motorie che sono cruciali per lo sviluppo integrale.

1. EQUILIBRIO

Mantenere l'equilibrio sul ghiaccio è essenziale per ogni giocatore. L'hockey su ghiaccio favorisce lo sviluppo di un forte equilibrio richiedendo continui aggiustamenti in molti movimenti. I giocatori imparano a controllare la loro postura e a mantenere l'equilibrio in diverse condizioni.

2. FORZA

L'hockey su ghiaccio è uno sport fisico che richiede lo sviluppo della forza nelle gambe, nel scafo e nelle braccia. I movimenti sul ghiaccio sono versatili e richiedono una forza di base stabile e la capacità di usarla in modo dinamico ed efficace.

3. AGILITÀ

Rapidi cambi di direzione, salti e virate sul ghiaccio affinano l'agilità dei giocatori. La capacità di muoversi con agilità non solo è fondamentale per le prestazioni di gioco, ma ha anche un impatto positivo su altri ambiti della vita.

4. RITMIZZAZIONE

L'interazione fluida tra movimenti sui pattini, orientamento nello spazio, inganni fisici e controllo del puck allenano il ritmo nei movimenti. Le giocatrici sviluppano un senso raffinato di tempismo e coordinazione, che è utile non solo sul ghiaccio ma anche in altri sport e nella vita quotidiana.

5. CAPACITÀ COORDINATIVE

L'hockey su ghiaccio richiede una precisa coordinazione dei movimenti occhio-mano, dei movimenti del pattino e della comprensione tattica. Queste capacità coordinative vengono sviluppate sistematicamente attraverso esercizi mirati e situazioni di gioco, che non solo migliorano le prestazioni atletiche ma promuovono anche lo sviluppo cognitivo. L'hockey su ghiaccio va oltre la pura attività fisica. Vostra figlia non diventerà solo una giocatrice atletica, ma anche una persona in grado di utilizzare le sue capacità di movimento in vari modi nella vita quotidiana. La natura olistica di questo sport ha un impatto positivo sulle abitudini e sulle abilità di vita che possono essere utili per tutta la vita.

Siamo lieti di poter contribuire allo sviluppo olistico di vostra figlia attraverso l'hockey su ghiaccio.

V. RAGAZZE E DONNE NELL'HOCKEY SU GHIACCIO

L'hockey su ghiaccio non è più riservato esclusivamente ai ragazzi. Sempre più ragazze scoprono la loro passione per questo sport emozionante. Dall'ingresso nella scuola di hockey fino agli U17, i campionati giovanili in Svizzera sono aperti a entrambi i sessi. Mentre i livelli U9 e U11 sono organizzati sotto forma di tornei con diverse squadre, i bambini a partire dagli U13 giocano in campionati con un calendario di partite stagionali. Il numero di partite varia notevolmente a seconda delle classi di rendimento e delle ambizioni dei bambini e dei ragazzi. Allo stesso tempo, diversi formati di gioco «solo per ragazze» offrono opportunità adeguate all'età e stimolanti per sperimentare l'hockey su ghiaccio esclusivamente con altre ragazze.

> Ragazze tra di loro: offerte esclusive di hockey per ragazze, **pagina 10** e **pagina 12**

Per compensare le differenze fisiche dopo l'inizio della pubertà, sono previsti limiti di età diversi per le ragazze in età giovanile rispetto ai ragazzi (il cosiddetto regolamento Girls Overage). Le ragazze possono quindi giocare fino a un anno in più nelle corrispondenti categorie di età U13, U15 e U17 rispetto ai ragazzi. In pratica, le ragazze spesso giocano fino a 13 anni nella categoria U13 e poi fino a 15 anni nella categoria U15. Dopodiché, la maggior parte delle giocatrici passa a una squadra femminile. A partire dal livello U13, le giovani donne possono anche giocare in una squadra femminile parallela al campionato principale.

> Esperienze di gioco nelle squadre femminili, **pagina 12**



PERCORSI DELLE ATLETE

Il concetto di «percorso delle atlete» si riferisce al percorso individuale che un'atleta compie nella sua carriera sportiva. Per creare l'opportunità di sviluppo sportivo per diverse fasi della vita e per soddisfare varie esigenze, dallo sport amatoriale fino allo sport di élite, sono necessarie strutture adeguate. Swiss Ice Hockey, insieme ad organizzazioni come Swiss Olympic o l'Ufficio federale dello sport BASPO, si impegna costantemente per ottimizzare le strutture e le condizioni.

Il quadro di riferimento FTEM per l'hockey su ghiaccio femminile definisce i punti di riferimento nel percorso delle atlete dalla base (Foundation) attraverso le fasi Talent e Elite fino alla Mastery. L'acronimo FTEM rappresenta queste quattro fasi. È importante che il percorso delle atlete sia personalizzato il più possibile all'interno dei parametri FTEM. Le opzioni sono diverse e dipendono dal livello di gioco, dalle ambizioni personali, dalla determinazione e dalla velocità di sviluppo dell'atleta. Anche le circostanze nel proprio team giovanile, le partnership e/o la vicinanza geografica con squadre femminili possono influenzare. Per domande specifiche sul percorso delle atlete, i responsabili delle fasi giovanili nel vostro club e noi di Swiss Ice Hockey siamo a disposizione per fornire supporto.

PERCHÉ LEGHE MISTE NEL SETTORE GIOVANILE?

Da diversi anni il numero delle giocatrici di hockey in Svizzera è in costante aumento. Sempre più ragazze scoprono questo veloce sport di squadra. Tuttavia, al momento i numeri delle licenze per ogni anno non sono ancora sufficientemente elevati per organizzare campionati esclusivamente femminili nelle varie categorie di età e di livello nel settore giovanile.

Le leghe giovanili miste offrono comunque vantaggi sportivi alle ragazze. La maggiore intensità fisica e la velocità durante la partita possono consentire alle ragazze di progredire più rapidamente verso un livello di gioco superiore. Le squadre miste promuovono anche il lavoro di squadra e un senso di appartenenza indipendentemente dal sesso. Giocare contro ragazzi può incoraggiare le ragazze a imporsi e a sviluppare forza mentale.

Tuttavia, per consentire alle ragazze di vivere esperienze di hockey tra di loro, Swiss Ice Hockey le supporta con varie offerte aggiuntive (vedi prossima sezione).



Hockey su ghiaccio femminile FTEM



sihf.ch/de/development/swissmadehockey/fem-fraueneishockey

RAGAZZE TRA DI LORO: OFFERTE ESCLUSIVE DI HOCKEY PER RAGAZZE

1. CENTRI REGIONALI PER RAGAZZE U12

Le ragazze fino ai 12 anni possono registrarsi presso i centri regionali per ragazze. Oltre alle attività nel proprio club, questi centri diverse volte all'anno organizzano allenamenti esclusivi, tornei e altre esperienze indimenticabili per le ragazze. Queste opportunità sono molto utilizzate. Così nascono amicizie tra le giocatrici. Insieme, le ragazze sviluppano un legame stretto attraverso lo sport e vivono l'hockey su ghiaccio completamente come sport femminile.



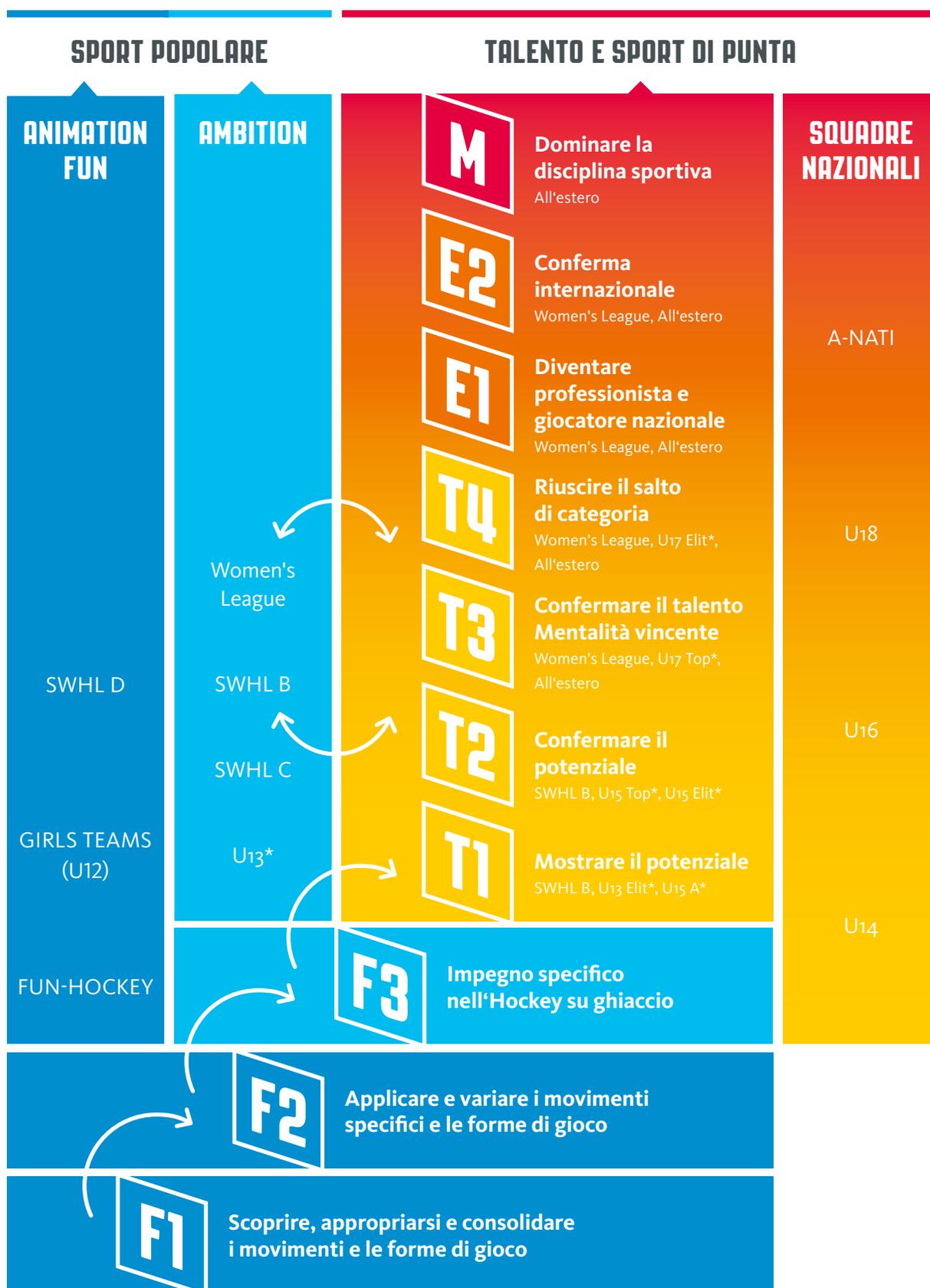
Sito web Squadre femminili U12



sihf.ch/de/womens-hockey/einstieg-sihf-girlsteams-u12



CONCETTO DI QUADRO FTEM HOCKEY SU GHIACCIO FEMMINILE



Mappa della Svizzera per l'hockey su ghiaccio, fonte: illustrazione propria della SIHF basata su (Gulbin, Croser, Morley, & Weissensteiner, 2013)

*Squadre giovanili miste

2. 3VS3 TORNEI GIRLS U14

A partire dalla stagione 24/25, Swiss Ice Hockey lancerà una serie di tornei esclusivamente per ragazze della categoria U14. Gli incontri di questa serie si svolgeranno con la modalità 3 contro 3 su un terzo del campo. In questo modo, si crea un altro formato che si integra perfettamente con i centri regionali di supporto per ragazze (vedi pagina 10), dove le ragazze possono giocare a hockey su ghiaccio tra di loro. Il formato 3 contro 3 permette squadre più piccole, facilitando la formazione di un team e la partecipazione alla serie. Nel gioco 3 contro 3, le giocatrici hanno più contatto con il puck su un campo più ridotto rispetto al 5 contro 5. Ciò offre maggiori opportunità per scontri individuali, decisioni veloci e gioco creativo.

i

Il formato 3 contro 3 è un adattamento del gioco «Smart Competition».

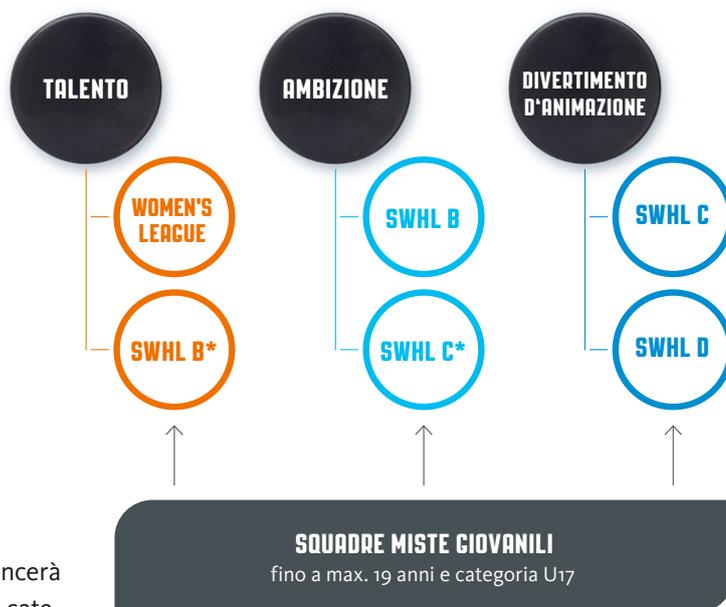
Le informazioni di base sono disponibili qui:



swissolympic.ch

«I TORNEI DELLE RAGAZZE MI PIACCONO MOLTO. QUI INCONTRO GIOCATRICI DA ALTRI CLUB. ALCUNE SONO GIÀ DIVENTATE DAVVERO BUONE AMICHE.»

Giuliana, 10 anni



Leghe svizzere di hockey femminile - le leghe femminili della Federazione svizzera di hockey su ghiaccio.

*Squadre con sviluppo mirato dei talenti

3. ESPERIENZE NELLE SQUADRE FEMMINILI

Oltre all'appartenenza alle squadre giovanili, le ragazze a partire dai 12 anni (categoria U13) possono giocare nella Swiss Women's Hockey League (SWHL) nelle categorie B, C e D. La partecipazione alla massima serie, la Women's League, è possibile a partire dai 15 anni. Questo permette alle giovani donne di ricevere un supporto adeguato alla loro categoria giovanile e allo stesso tempo di acquisire esperienza nell'hockey femminile. Questa esperienza aggiuntiva può essere preziosa per la loro immagine come giocatrici di hockey e per lo sviluppo sportivo come atlete. Il passaggio dalle squadre giovanili miste all'hockey femminile può avvenire in modo fluido e adatto al livello delle giocatrici.



4. SQUADRE NAZIONALI FEMMINILI

Nell'hockey femminile, Swiss Ice Hockey ha tre squadre nazionali di hockey su ghiaccio femminile: U16, U18 e la Squadra Nazionale Femminile. In Svizzera, le giocatrici più talentuose hanno la possibilità di competere a livello internazionale, partecipando ai campionati mondiali e alle Olimpiadi. Le giocatrici promettenti delle squadre nazionali U16 e U18, così come le Prospects per la Nazionale Femminile, ricevono ulteriori opportunità attraverso la Swiss Women's Hockey Academy presso l'OYM a Cham, dove vengono addestrate e supportate in un'ambiente professionale. L'obiettivo della Swiss Women's Hockey Academy è quello di migliorare il livello delle giocatrici e rafforzare la lega nazionale femminile, facilitando l'entrata nell'élite mondiale. In alternativa all'Academy, queste giocatrici possono anche frequentare scuole sportive o un apprendistato sportivo.



Swiss Women's Hockey
Academy



[sihf.ch/de/womens-hockey/
swiss-womens-hockey-academy](https://sihf.ch/de/womens-hockey/swiss-womens-hockey-academy)



**«ALLA SWISS WOMEN'S HOCKEY ACADEMY
OFFRIAMO ALLE GIOVANI ATLETE CONDIZIONI IDEALI
PER IL LORO SVILUPPO SPORTIVO.»**

Melanie Häfliger, responsabile dell'Swiss Women's Hockey
Academy e capo allenatore delle donne U18

VI. IL VOSTRO RUOLO COME GENITORI

I genitori hanno un grande influsso sullo sviluppo sportivo e sul benessere della propria figlia. Questi suggerimenti contribuiscono a un comportamento positivo e di supporto:

Sostenere gli interessi di vostra figlia

Lasciate che vostra figlia provi diverse discipline sportive e supportate i suoi interessi individuali. Non spingetela in una direzione specifica, ma incoraggiatela a fare ciò che le piace.

Promuovere la gioia dello sport

Sottolineate il divertimento e la gioia nello sport, anziché concentrarvi solo sulla performance o sulla competizione. Questo aiuta a promuovere un approccio positivo all'inizio dell'hockey e a mantenere vivo l'interesse di vostra figlia.

Siate positivi ed elogiativi

Lodate gli sforzi della vostra bambina, indipendentemente dai risultati. Evitate critiche negative e concentratevi su come può migliorare, anziché evidenziare gli errori.

Rispettate le decisioni degli allenatori e delle allenatrici

Accettate le decisioni e le istruzioni degli allenatori. Se avete dubbi o domande, discuseteli privatamente con l'allenatore, evitando di farlo in presenza del bambino.

Promuovere il fair play e il rispetto

Insegnate a vostra figlia l'importanza del fair play, del lavoro di squadra e del rispetto per gli altri giocatori, gli allenatori, gli arbitri e i genitori. Sottolineate che vincere non è tutto e che la buona educazione sportiva è altrettanto importante.

Promuovere l'indipendenza

Lasciate che vostra figlia assuma responsabilità e indipendenza. Ciò può includere la preparazione per le partite, la gestione della propria borsa da hockey o la comunicazione con gli allenatori.

Mantenere la pazienza

Lo sviluppo sportivo richiede tempo e impegno. Siate pazienti e riconoscete i progressi di vostra figlia, anche se sembrano piccoli.

Evitare una pressione eccessiva

Non mettete troppa pressione sulla vostra bambina per vincere o raggiungere determinati risultati. Una pressione eccessiva può avere un impatto negativo sul loro divertimento nello sport.

Siate un esempio

Mostrate attraverso il vostro comportamento i valori che volete trasmettere a vostra figlia. Siate attivi, equi e rispettosi nei confronti degli altri genitori, allenatrici, allenatori e bambini. Consentite a vostra figlia di entrare in contatto con altri modelli femminili. La partecipazione alle partite di hockey femminile può aiutare vostra figlia a trovare modelli da seguire nel proprio sport.

Ascoltate vostra figlia

Prenditi del tempo per parlare con tua figlia delle sue esperienze nell'hockey su ghiaccio. Ascolta le sue preoccupazioni, domande e problemi, e offri sostegno quando te lo chiede.

Seguendo questi principi, potete contribuire a far sì che l'esperienza sportiva di vostra figlia sia positiva, appagante e utile al suo sviluppo personale.

VII. CRESCERE INSIEME...

Affinché l'hockey su ghiaccio femminile possa essere ulteriormente accettato e popolare in Svizzera, abbiamo bisogno di una maggiore visibilità a tutti i livelli: più ragazze che scoprono l'hockey su ghiaccio per conto proprio, più giocatrici che rimangono nello sport più a lungo, più allenatori donne a bordo campo e sul ghiaccio, più arbitri donne per arbitrare le partite di hockey su ghiaccio e più funzionari donne in posizioni organizzative all'interno dei club.

i

SIHF Officiating

Diventare un arbitro SIHF con Maria Hauhia, breve video



[youtube.com](https://www.youtube.com)



IMPRONTA

Editore: Swiss Ice Hockey Federation

Redazione: Omar Lüthi, Melanie Häfliger, Lea Zogg, Ursula Slongo, Michael Fischer, Céline Abgottspon

Traduzione: Benjamin Wunderer, Matthias Rehmann

Illustrazioni: Rainer Benz, comic-cartoon.ch

Impaginazione: Lehmann Visual



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch