

UNA GUIDA DELLA **SPICK** REDAZIONE

TUTTO SUL TEMA DELL'HOCKEY SU GHIACCIO!



Reso possibile da:

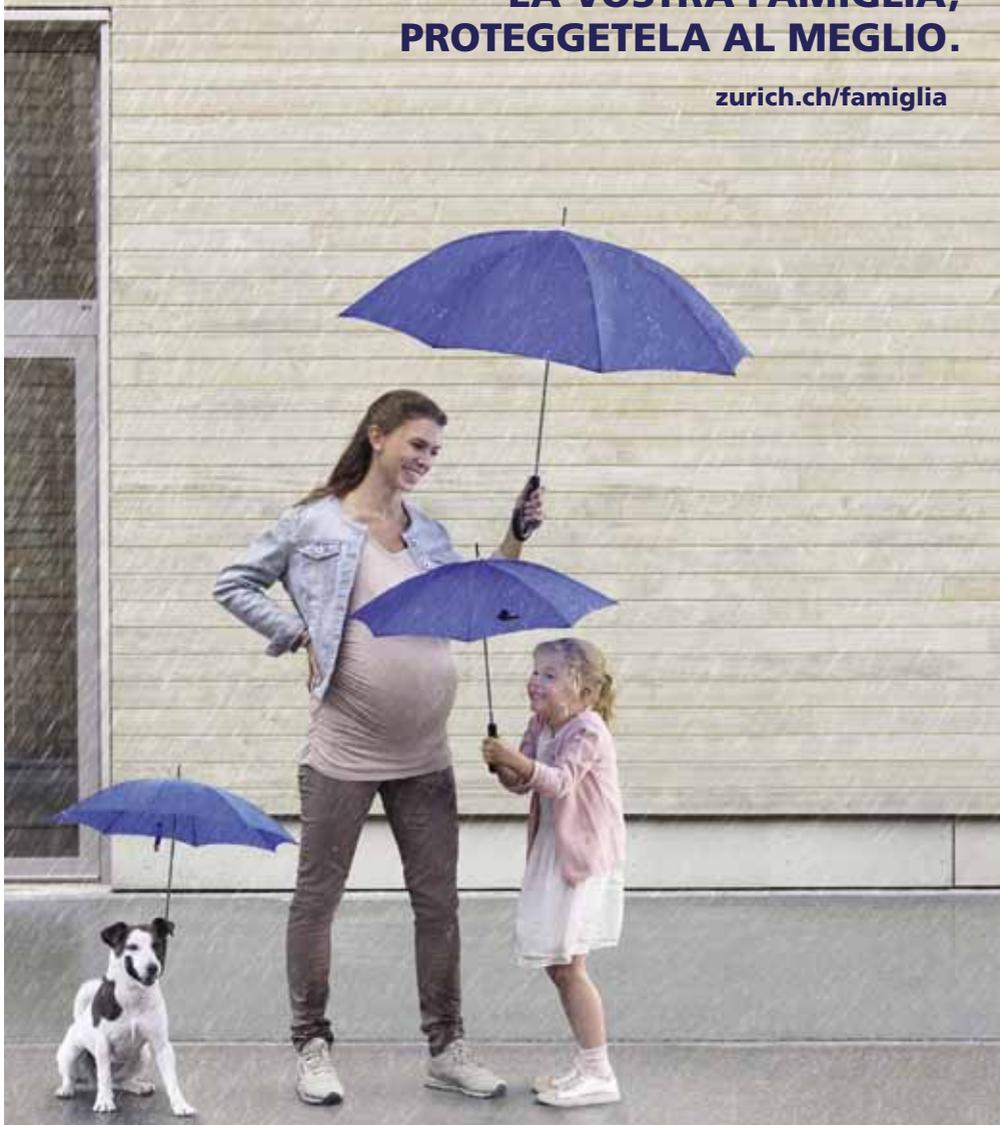
PostFinance 


ZURICH®


SWISS
ICE HOCKEY

**DATO CHE AMATE DAVVERO
LA VOSTRA FAMIGLIA,
PROTEGGETELA AL MEGLIO.**

zurich.ch/famiglia



**ZURICH ASSICURAZIONI.
PER CHI AMA DAVVERO.**


ZURICH®

TUTTI IN PISTA!

L'hockey su ghiaccio è lo sport di squadra più veloce del mondo! Un insieme di tattica, presenza fisica, agilità e precisione – di certo mai noioso.

Per giocare a calcio, basta un pallone e un prato – è semplice. Per una partita di hockey su ghiaccio serve qualcosa in più. A prescindere dalla pista di ghiaccio, per giocare serve una discreta attrezzatura – pettorina imbottita, protezioni per stinchi e gomiti, guanti e casco. Una volta sul ghiaccio, si corre veloci e ci si può sfogare alla grande.

In questa rivista ti raccontiamo molti aspetti della disciplina sportiva, ma soprattutto scoprirai come diventare con facilità un «hockeista su ghiaccio». Sono infatti molte le opportunità per andare alla scoperta di questo sport – anche nelle tue vicinanze! Lasciati contagiare dalla febbre dell'hockey su ghiaccio, non ti lascerà mai più.

Ti aspettiamo!



Pagina 5

**Hockey su ghiaccio:
istruzioni per l'uso!**

Tutte le info sull'hockey a colpo d'occhio

Pagina 8

Incredibile, ma vero!
Fatti curiosi e informazioni
divertenti

Pagina 10

**Una giornata intera dedicata
alla scoperta
dell'hockey su ghiaccio!**

Scopri di più grazie allo
«Swiss Ice Hockey Day»

Pagina 14

**Giocare a hockey su
ghiaccio come i grandi!**
«PostFinance Trophy»
per veri team player

Pagina 18

**Si può iniziare
già a 4 anni!**

Sei pronto per la scuola
di hockey su ghiaccio?

Pagina 20

**Ecco come vive un professionista
dell'hockey su ghiaccio!**
La star della Nazionale
Eric Blum ci racconta la sua giornata tipo

Pagina 22

Sei già un professionista?

Grande concorso incentrato sull'hockey su ghiaccio

HOCKEY SU GHIACCIO: ISTRUZIONI PER LUSO!

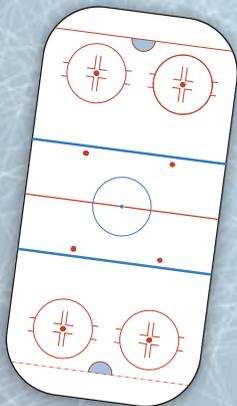
Avrai sicuramente già visto una partita di hockey su ghiaccio, dal vivo o in TV. Le azioni sono velocissime. In realtà, come funziona esattamente questo gioco? Ti spieghiamo tutto ciò che c'è da sapere.

LA STORIA

Le prime testimonianze di giochi simili risalgono all'anno 1134. Ma il gioco vero e proprio dell'hockey su ghiaccio è nato intorno alla metà del XVIII sec. Soldati britannici in Canada vollero giocare lì una forma di hockey su prato e lo fecero direttamente sul ghiaccio – in Canada ce n'è tantissimo...

LA DURATA DI GIOCO

Un gioco ha una durata di tre tempi di 20 minuti ciascuno. Ogni tempo del gioco è pertanto chiamato «terzo». Tra un tempo e l'altro ci sono delle pause e a ogni interruzione del gioco viene fermato il cronometro. Pertanto, in realtà una partita dura spesso molto più di un'ora.



IL CAMPO DA GIOCO

Il campo da gioco è un rettangolo con angoli arrotondati lungo 60 metri e largo 30 metri. Il campo è circondato da una balaustra, una recinzione in legno o plastica, dotata di un vetro protettivo o di una rete. Dietro la balaustra è collocata la panchina dei giocatori, dove questi attendono di entrare in campo.

IL GIOCO

L'hockey su ghiaccio è uno sport di squadra. Si affrontano due squadre. Lo scopo è mandare un piccolo disco, il puck, nella porta della squadra avversaria. Chi segna più gol vince, semplice!

L'ATTEZZATURA

L'hockey su ghiaccio è uno sport molto fisico. Con il cosiddetto «bodycheck» i giocatori possono spostare lateralmente l'avversario per conquistare il puck. Poiché il disco è molto veloce e duro, i giocatori indossano un'attrezzatura protettiva, compreso un casco. I portieri sono particolarmente ben protetti. **Inoltre:** in Svizzera e in molti altri Paesi, molti giocatori di alto livello viaggiano su pattini fabbricati in Svizzera. La ditta «Graf Skates AG» di Kreuzlingen li produce già dal 1937.

GIOCATORI DI MOVIMENTO:



PORTIERE:



LA SQUADRA

Per ogni squadra sono al massimo sei i giocatori contemporaneamente presenti in campo - per lo più cinque giocatori di movimento e un portiere, ma nel complesso, durante una partita i giocatori in campo sono di più. Nell'hockey su ghiaccio è consentito eseguire cambi «al volo», ossia far entrare continuamente nuovi giocatori. Per lo più, una squadra è composta complessivamente da 22 giocatori.



IL PUCK

Nell'hockey su ghiaccio tutto ruota intorno a questo piccolo oggetto! Il puck è un disco in gomma dura. È alto 2,54 centimetri, ha un diametro di 7,62 centimetri e pesa fino a 170 grammi. Durante i tiri il puck può raggiungere una velocità di 170 chilometri orari.



REGOLE E PENALITÀ

Affinché funzioni, ogni gioco ha bisogno di regole - anche l'hockey su ghiaccio. Chi non le rispetta viene sanzionato dall'arbitro. È pertanto vietato, ad esempio, ostacolare altri giocatori, fare lo sgambetto, ritardare il gioco e ovviamente commettere fallo. La penalità più frequente ha una durata di 2 minuti.

L'ARBITRO

L'arbitro si riconosce dai pantaloni neri e dalla maglia a strisce verticali bianco-nera. In campo ci sono due arbitri. Essi dirigono l'intero gioco e sono assistiti da due guardalinee.



INCREDIBILE, MA VERO!

Nell'hockey su ghiaccio è questione di vittoria o sconfitta – una cosa seria dunque. Ma a volte è consentito sorridere, come dimostrano alcune delle nostre notizie dal mondo dell'hockey su ghiaccio ...

Quando il caso ci mette lo zampino!

In Germania, i giocatori della squadra del «Düsseldorfer EG» arrivarono in ritardo a una partita di campionato, dopo essere rimasti intrappolati nel traffico con l'autobus della squadra. La causa? Un branco di maiali! Poco prima, un trasportatore di animali si era ribaltato e gli animali si erano liberati invadendo l'autostrada. Senza esitazioni il fischio d'inizio della partita fu rimandato di un'ora e mezza.

In arrivo da lontano!

Nel 1905 l'hockey su ghiaccio esisteva già – ma non c'erano ancora i mezzi di trasporto moderni. I giocatori dei Dawson City Klondikers, una città di cercatori d'oro in Alaska, per incontrare la squadra degli Ottawa Silver Seven in una partita fuori casa furono costretti a viaggiare con slitte trainate da cani, in nave e in treno percorrendo ben 7000 chilometri. La partenza avvenne il 3 gennaio e la partita poté svolgersi il 16 gennaio. Dawson City perse per 23 a 2. Non c'è da stupirsi, dopo un viaggio simile...



Che piagnucolone!

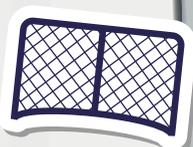
I giocatori di hockey su ghiaccio sono dei veri duri. Spesso, almeno. Una volta, Tom McVie, un leggendario allenatore della National Hockey League (NHL) statunitense, rispondendo alla domanda su come dormisse dopo una sconfitta rispose: «Come un neonato – mi sveglia ogni due ore e inizio a frignare».

Un politico sul ghiaccio!

In una partita di beneficenza tra ex professionisti russi e statunitensi, che si sono esibiti insieme a personalità famose, la squadra russa vinse per 18 a 6. Otto gol della squadra russa furono segnati da un certo Vladimir Putin, il presidente della Russia. Che fosse un ottimo sportivo lo sapevamo, ma questa è stata la prima volta che lo si è visto sul ghiaccio.

Molto prezioso!

La Stanley Cup è considerata il trofeo più prestigioso dell'hockey su ghiaccio. Se l'aggiudica la squadra vincitrice dei playoff nella NHL statunitense/canadese. Ogni giocatore, l'allenatore, il suo assistente e il manager della squadra vincitrice hanno il diritto di portarsi il trofeo a casa per qualche giorno. Tuttavia, il trofeo è sempre accompagnato da due guardie del corpo che lo tengono d'occhio...



In tutti noi c'è un Battery-Man.

Riconsegna anche tu le pile usate.



UNA GIORNATA INTERA DEDICATA ALLA SCOPERTA DELL'HOCKEY SU GHIACCIO!

Affinché anche in futuro la Svizzera possa competere ad altissimi livelli nell'hockey su ghiaccio, servono già oggi giovani leve di talento. Ma come scopri se questa disciplina sportiva è fatta per te? Molto semplice: durante lo «Swiss Ice Hockey Day» del 1° novembre 2015.

Una volta all'anno le piste di ghiaccio di tutto il Paese appartengono ai giovani. La squadra di hockey su ghiaccio fa una pausa, in tutta la Svizzera le star incontrano le giovani leve e danno vita allo «Swiss Ice Hockey Day»!



© Corina Renggli Photography

Questa domenica bambine e bambini dai cinque ai dodici anni potranno scoprire l'hockey su ghiaccio. L'evento si rivolge ai bambini che non sono mai stati a contatto con l'hockey – ma, ovviamente, anche a tutti coloro che hanno già un po' di esperienza!



© Corina Renggli Photography

IN COMPAGNIA DI TOP STAR!

Reto Schäppi
del ZSC Lions



© Corina Reingli Photography

Cosa offriamo? Una giornata sul ghiaccio appassionante, ricca e varia. Per tutti i club che partecipano allo «Swiss Ice Hockey Day» sarà presente almeno un giocatore della National League A e B, quindi le due leghe maggiori della Svizzera e, ovviamente, anche un arbitro. Essi illustreranno ai bambini come funziona l'hockey su ghiaccio e offriranno fantastici consigli per un buon inizio.

Sophie
Anthamatten,
Nazionale
di hockey
su ghiaccio
femminile



© Corina Reingli Photography

ESPERIENZA E OMAGGIO ...

Chi desidera partecipare, deve portare con sé il proprio casco – meglio se da hockey con griglia di protezione oppure un casco da bici – nonché guanti. Si consigliano anche paragoniti e paraginocchia. **Inoltre:** ad attendere i partecipanti non solo un'esperienza indimenticabile, ma anche un regalo di «Zurich» da portare a casa. In più ci sarà un concorso con premi fantastici ...



© Corina Reingli Photography



ZURICH®

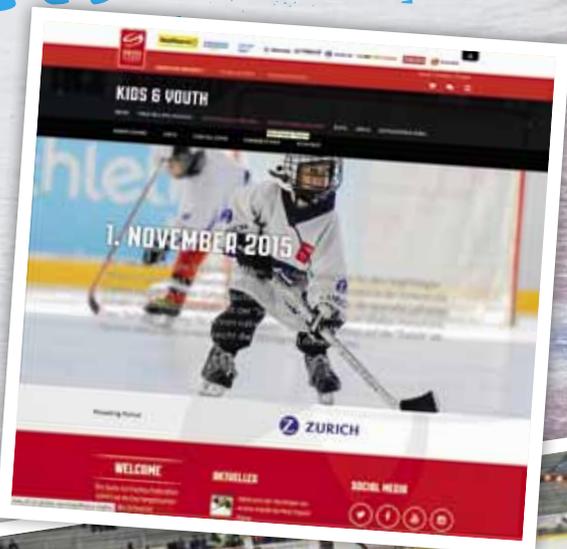
«Zurich» è sponsor ufficiale della Swiss Ice Hockey Federation (Federazione svizzera di hockey su ghiaccio). L'azienda, tuttavia, non ha soltanto a cuore i professionisti, bensì anche le giovani leve. È per questo che «Zurich» è anche partner dello «Swiss Ice Hockey Day». Ulteriori informazioni sono disponibili in Internet su

www.zurich.ch/hockey

SWISS ICE HOCKEY DAY: È QUI CHE INIZIA LA TUA CARRIERA!

Senza giovani leve niente squadra nazionale – è logico! Per questo occorre promuovere i talenti molto precocemente. Lo «Swiss Ice Hockey Day» è la tua opportunità, per scoprire se questo sport «ti prende». Possono quindi partecipare tutti coloro che sono interessati a questa disciplina sportiva, ma che finora non hanno avuto l'occasione di provarla personalmente.

L'evento si svolge il 1° novembre 2015 contemporaneamente in circa 90 località in tutta la Svizzera – quindi, di sicuro anche vicino a te. In Internet troverai tutti i dati relativi all'evento. Vedrai il programma relativo alla località di tua scelta e scoprirai dove interverrà il tuo giocatore preferito. La partecipazione all'evento è gratuita e non è necessario iscriversi.



www.swissicehockeyday.ch

PRENDETE NOTA

**Nel 2016 lo Swiss Ice Hockey Day
si svolgerà domenica 6 novembre!**



**DESIGNED
TO LEAVE
A MARK/
SINCE
1921.**



GRAF
WWW.GRAFSKATES.COM



ULTRA G-75HIGH PROFESSIONAL OUTFIT

1G75HI/99-50 D,EE ▶ 6 - 12
Cat. Fr. 899,00 Liga Fr. 679,00

1G75/99JR-50 D,EE ▶ 3 - 5.5
Cat. Fr. 629,00 Liga Fr. 479,00



MCI SUPRA G-1035

11035/99-01 D ▶ 1 - 5.5
Cat. Fr. 179,90

11035/99-02 D ▶ 6 - 12
Cat. Fr. 199,90



WIESENSTRASSE 1 - CH-8280 KREUZLINGEN - TEL: +41 (0) 71-6725757 - FAX: +41 (0) 71-6725780

GRAF SKATES AG - SUPPORT@GRAFSKATES.CH

GIOCARE A HOCKEY SU GHIACCIO COME I GRANDI!



Il PostFinance Trophy è l'evento per veri team player. Componi la tua squadra personale e gioca contro altre squadre per accumulare punti e vincere il torneo. Ovviamente, non mancherà il divertimento.



Quest'anno siamo già alla nona edizione del PostFinanceTrophy. A partire da fine ottobre 2015 si disputeranno molti tornei locali in tutta la Svizzera. Chi li supera potrà qualificarsi per la semifinale ed infine per la grande finale tra fine febbraio e inizio marzo 2016. Questa volta a chi andrà il trofeo?



PostFinance

Dal 2001 PostFinance è sponsor principale della Federazione svizzera di hockey su ghiaccio (Swiss Ice Hockey Federation) e della National League A e B. Tuttavia, anche la promozione delle giovani leve sta molto a cuore a PostFinance. È per questo che con il PostFinance Trophy, il programma PostFinance Top Scorer e «Cuore giallo» l'istituto finanziario sostiene i giovani talenti dell'hockey su ghiaccio in tutta la Svizzera.

www.postfinance.ch/hockey

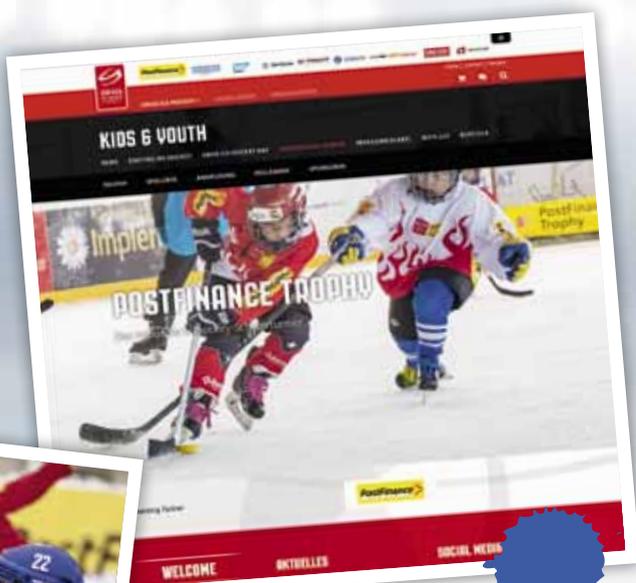
Il PostFinance Trophy è il torneo scolastico di hockey su ghiaccio più importante della Svizzera. Possono partecipare i bambini dalla 1a alla 6a classe elementare. Sono possibili anche squadre miste con maschi e femmine. Una squadra deve essere composta da almeno sei giocatori. L'attrezzatura e la maglia sono messe a disposizione. Si gioca in base a regole semplificate, affinché anche per i principianti l'approccio all'hockey su ghiaccio sia soprattutto divertente.



POSTFINANCE TROPHY:

L'OCCASIONE PER IL TUO TEAM!

Sei pronto, insieme alle tue colleghe e ai tuoi colleghi a incontrare altre squadre? Allora non dovresti farti scappare il più grande torneo scolastico di hockey su ghiaccio della Svizzera. Sul sito web di PostFinance Trophy scoprirai tutto ciò che c'è da sapere. Lì troverai anche le informazioni sui luoghi degli incontri nonché tutte le date del torneo e potrai iscriverti direttamente online.



Tutto ciò che ti serve per partecipare è una squadra! Se vuoi partecipare come giocatore individuale, puoi contattarci per e-mail all'indirizzo trophy@sihf.ch. Cercheremo di trovare per te un posto in una squadra costituita. È possibile iscriversi fino a due settimane prima dell'inizio del torneo. I primi tornei si svolgeranno a partire dal 20 ottobre 2015.

www.postfinance-trophy.ch

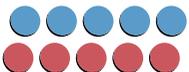
WE ARE MADE OF HOCKEY

HOCKEY IS SO MUCH MORE THAN JUST A GAME. IT IS PASSION, PRIDE AND QUITE SIMPLY, A WAY OF LIFE. LIKE YOU, WE LIVE AND BREATHE HOCKEY. WE HAVE ALWAYS BEEN, AND ALWAYS WILL BE, A PART OF THIS GAME.

WE ARE CCM.

WE ARE MADE OF HOCKEY.

visit us:



INTERHOCKEY

interhockey.ch

CCM

MADE OF HOCKEY

4 ANNI! SI PUÒ INIZIARE GIÀ A

L'hockey su ghiaccio può essere praticato a livello amatoriale, ma anche seriamente come sport agonistico in competizione con altre squadre. In tal caso, ovviamente, deve essere regolamentato e organizzato. Questo aspetto è affidato alla Swiss Ice Hockey Federation (SIHF), l'organizzazione mantello dell'hockey su ghiaccio svizzero.



Quando le squadre della lega svizzera maggiore, la «National League», lottano per accumulare punti o quando la nostra squadra nazionale incontra quella di un altro Paese, è la Swiss Ice Hockey Federation a svolgere il lavoro preliminare. Essa è responsabile anche delle competizioni delle leghe inferiori e delle squadre nazionali juniores. Tuttavia, l'attività della SIHF non si limita solo allo sport agonistico, bensì anche al settore giovanile e amatoriale in diverse regioni. Infatti, solo stimolando precocemente bambini e giovani, anche in futuro si potrà assistere in Svizzera ad incontri di hockey su ghiaccio di altissimo livello.



Alla SIHF sta particolarmente a cuore la promozione del settore femminile, perché l'hockey è anche, ma non solo una cosa da maschi! Questo sport richiede abilità, velocità e disciplina nonché spirito di gruppo - proprio le qualità di cui sono dotate molte ragazze. Il cosiddetto contatto fisico, che può farlo sembrare uno sport rude, è vietato nell'hockey su ghiaccio giovanile e femminile, il che rende questo sport più sicuro.

La scuola di hockey su ghiaccio della SIHF offre l'approccio perfetto ai principianti. L'età ideale per l'avviamento è tra 4 e 10 anni. Successivamente si può continuare a giocare a diversi livelli dell'organizzazione delle giovani leve e migliorare continuamente. E se si ha successo, si aprono tutte le porte - fino ai vertici. Anche i campioni mondiali e vincitori delle Olimpiadi, infatti, hanno iniziato nelle giovani leve ...

Tutte le informazioni relative alle proposte della Swiss Ice Hockey Federation sono consultabili qui:

www.sihf.ch



LO SAPEVATE?

Si dice sempre che l'uomo è più forte e veloce della donna. È possibile. Ma la differenza si sviluppa solo nel corso del tempo. Fino alla pubertà entrambi i sessi sono uguali. È per questo che all'inizio del loro ingresso nel mondo dell'hockey, maschi e femmine si allenano insieme. Intorno ai 14 anni è utile che le ragazze entrino a far parte anche di una squadra femminile di giovani leve.



DIVERTIRSI! È LA COSA PRINCIPALE



Qual è la giornata tipica di un giocatore professionista di hockey su ghiaccio? Eric Blum ha 29 anni e gioca nell'SC Berna e nella Nazionale svizzera. Ha iniziato a giocare a hockey su ghiaccio a otto anni e ce l'ha fatta a compiere la scalata ai vertici! Nell'intervista ci rivela qualcosa in più della sua professione particolare.

Eric, come sei approdato da ragazzino all'hockey su ghiaccio?

Mi è sempre piaciuto pattinare sulla pista di pattinaggio Dolder a Zurigo e lì osservavo i bambini che si allenavano. A casa, la mia esuberante energia mi portava a rompere spesso delle cose. Così, mia madre mi comprò l'attrezzatura e mi mandò a un allenamento di prova ...

E quando ti sei accorto che questo hobby poteva diventare qualcosa di più?

Molto tardi! Da ragazzo non ho mai pensato di diventare giocatore di hockey, mi sarebbe piaciuto di più essere Batman! Ma l'allenamento mi ha sempre divertito. Persino a 16 anni, quando già potevo allenarmi nella Lega Nazionale B, mi interessava soprattutto il divertimento. Forse nella mia carriera mi ha aiutato proprio il fatto che non mi sono mai fatto mettere sotto pressione, ma sono sempre andato avanti per mia volontà.

Quali sono le qualità necessarie per questo sport? È necessario essere particolarmente forti?

No, non esiste una determinata corporatura ideale, conta invece di più il fatto di ritenerla giusta per se stessi. Infatti, esistono chitarristi eccezionali anche con dita corte a salsicciotto! L'unico limite sulla strada del successo è la propria testa. A volte ci si scontra con i propri limiti – e a quel punto bisogna semplicemente andare avanti! È sempre più facile scegliere la strada comoda piuttosto che quella difficile...

Qual è in realtà la giornata tipica di un giocatore professionista di hockey su ghiaccio?

Nessun giorno è uguale all'altro. La mattina di solito ci alleniamo e nei giorni di partita dobbiamo ovviamente viaggiare, a seconda di dove si svolge l'incontro. Spesso sono previsti anche appuntamenti con i media. In ogni caso è una professione fantastica!



Dovrai certamente sempre fare attenzione a ciò che mangi e a come trascorri il tuo tempo libero?

Ovvio, questo è sempre molto importante. Le cattive abitudini alimentari si pagano, al più tardi nella partita successiva. Si è sportivo professionista 24 ore al giorno. Questo comporta quindi l'alimentazione, un sonno sufficiente, il recupero e molto altro ancora.

Che consiglio daresti a un bambino o a un giovane che desidera fare dell'hockey su ghiaccio una professione?

Finché ti diverti, non c'è quasi nulla che possa andare storto! Perché il divertimento diventa passione. E fare le cose per passione è sempre la via migliore – qualunque cosa tu faccia. Una cosa è chiara però, ogni tanto occorre stringere i denti.

Ma ne vale la pena!

SEI GIÀ UN PROFESSIONISTA?

Hai già una conoscenza discreta dell'hockey su ghiaccio?
Allora rispondi ad alcune domande e partecipa al concorso.
Ti attendono premi fantastici.

Partecipare è semplicissimo. Rispondi alle quattro domande. Ogni risposta possibile è correlata a una lettera. Le quattro lettere relative alle soluzioni giuste compongono insieme una parola usata spesso nell'hockey su ghiaccio. Suggerimento: tutte le informazioni necessarie sono contenute in questa rivista.

DOMANDA 1

Come si chiamano i singoli tempi di gioco di una partita di hockey?

- Metà (lettera **S**)
- Terzi (lettera **P**)
- Quarti (lettera **A**)

DOMANDA 2

Come si chiama il bordo intorno al ghiaccio?

- Balastra (lettera **U**)
- Circuit (lettera **E**)
- Cerchio (lettera **O**)

DOMANDA 3

Durante una partita, qual è il numero massimo di giocatori per squadra presenti contemporaneamente sul ghiaccio?

- 7 (lettera **M**)
- 6 (lettera **C**)
- 11 (lettera **W**)



DOMANDA 4

La maglia dell'arbitro è a righe,
e precisamente nei colori
giallo-rosso (lettera **R**)
verde-blu (lettera **L**)
bianco-nero (lettera **K**)



ECCO I PREMI IN PALIO!



Eric Blum

1° PREMIO

Una maglia originale con l'autografo
di Eric Blum, giocatore della
Nazionale svizzera

2° - 5° PREMIO

«Busta a sorpresa» dell'hockey:
un pacchetto con gadget divertenti e
utili sul tema dell'hockey su ghiaccio



ECCO COME PARTECIPARE:

Scrivi la soluzione insieme al tuo nome e al tuo indirizzo su una cartolina postale e inviala a:

KünzlerBachmann Verlag AG
«Wettbewerb Eishockey»
Zürcherstrasse 601, CH-9015 San Gallo

Oppure partecipa online su www.spick.ch/eishockey

I premi saranno estratti tra tutti i partecipanti che
avranno fornito la risposta giusta.
Le iscrizioni si chiudono il 11 marzo 2016.

Buona fortuna!





Come si
arriva in
Nazionale
?

Con talento, tenacia e un partner affidabile.

Per questo motivo sosteniamo le giovani leve dell'hockey su ghiaccio. In tutta semplicità.

postfinance.ch/hockey

PostFinance 

Accompagnati meglio.