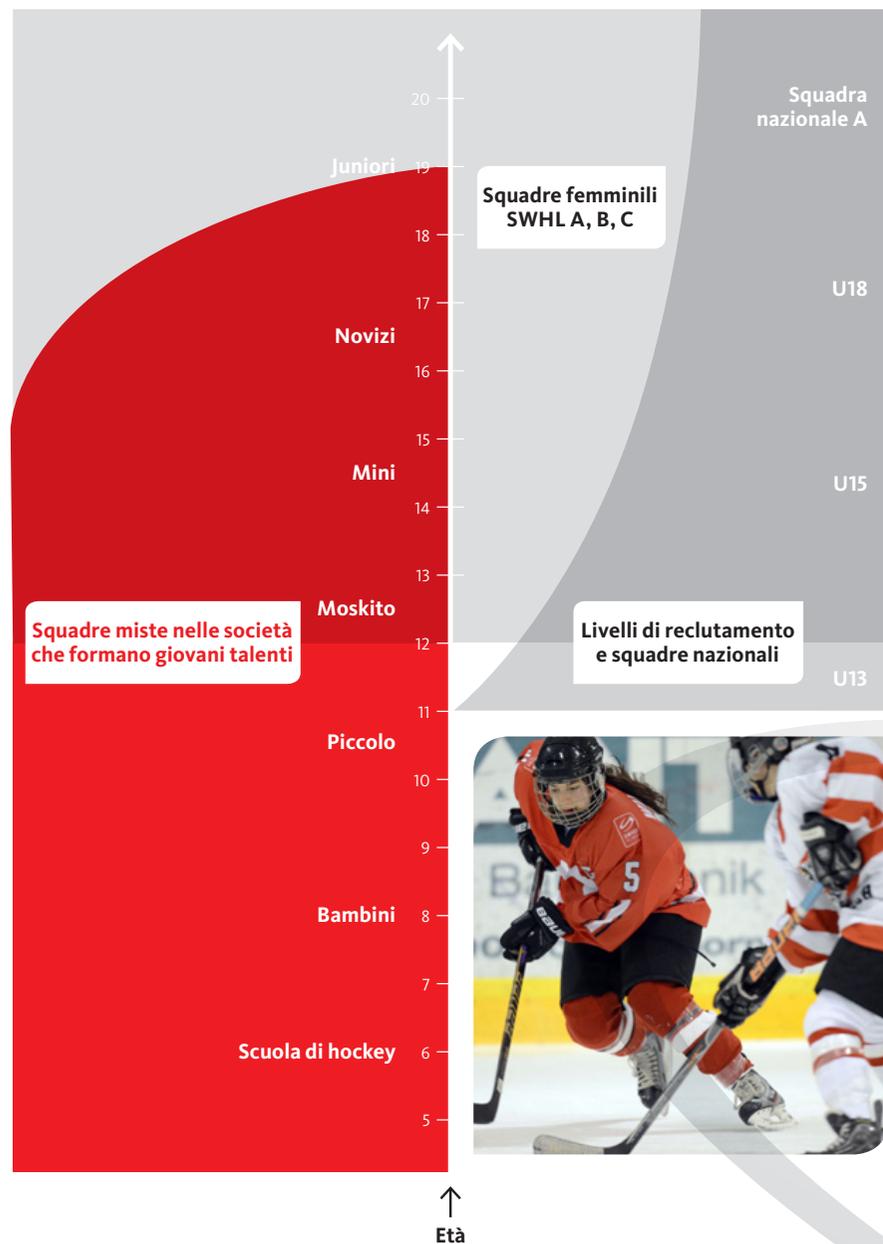


## L'HOCKEY SU GHIACCIO IN BREVE



## INFORMAZIONI SULL'HOCKEY SU GHIACCIO

Informazioni dettagliate, incluse le società attive, sono disponibili alla pagina [sihf.ch/women](http://sihf.ch/women). Le ragazze che desiderano entrare a far parte di una scuola di hockey possono consultare la pagina [sihf.ch/kids](http://sihf.ch/kids), in cui sono elencate tutte le organizzazioni che formano giovani talenti.

Visitate il nostro sito Internet [sihf.ch](http://sihf.ch) e scoprirete l'avvincente mondo dell'hockey su ghiaccio.



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](mailto:info@sihf.ch)  
[www.sihf.ch](http://www.sihf.ch)



# MORE GIRLS, MORE ICE HOCKEY

## ANCHE LE PRINCIPESSE GIOCANO A HOCKEY SU GHIACCIO

### Hockey su ghiaccio – uno sport per ragazze

L'hockey su ghiaccio favorisce l'agilità, la velocità, la disciplina e lo spirito di gruppo: tutti fattori per i quali le ragazze presentano le migliori premesse.

L'hockey su ghiaccio, oltre a essere uno sport molto divertente, aiuta anche a sviluppare la fiducia, ma soprattutto la capacità di gestire sconfitte e vittorie. Il contatto fisico nell'hockey su ghiaccio per bambini e per donne non è consentito, quindi la sicurezza è garantita.

Tutto ciò rende l'hockey su ghiaccio una disciplina ideale anche per le ragazze. Un cordiale benvenuto a tutte nell'affascinante mondo dell'hockey su ghiaccio.

### L'ingresso in una scuola di hockey

L'età ideale per iniziare a praticare hockey su ghiaccio è compresa tra i 4 e i 10 anni. Le scuole delle società che formano giovani talenti nella vostra regione permettono alle ragazze di vivere l'esperienza dell'hockey su ghiaccio, insieme ai ragazzi, in un'atmosfera rilassata e gioiosa. Fino alla pubertà non esiste differenza, in termini di forza e velocità, tra ragazzi e ragazze.

Tutti i bambini devono avere l'opportunità di praticare hockey su ghiaccio, avendo a disposizione l'attrezzatura necessaria (in genere, versando un deposito minimo) e beneficiando di corsi stagionali a costi ridotti.

I corsi nelle scuole di hockey iniziano in autunno e terminano a febbraio. È possibile allenarsi da una a due volte alla settimana, compiendo rapidi progressi sotto la guida esperta di allenatori competenti, ma soprattutto all'insegna del divertimento.

### La formazione successiva

Come accade per i ragazzi, anche le ragazze possono proseguire la propria formazione nell'hockey su ghiaccio nei diversi livelli in seno alle organizzazioni che formano giovani talenti. Le ragazze possono giocare in squadre miste fino alla Lega Novizi (fino a 19 anni). In via eccezionale, è possibile ottenere l'autorizzazione a giocare nella categoria Juniori, purché vengano rispettate condizioni severe.

I ragazzi, con l'inizio della pubertà, presentano rispetto alle ragazze dei vantaggi a livello fisico per quanto riguarda grandezza, peso e velocità. Per questo motivo alle giovani giocatrici, è permesso di giocare una stagione supplementare nella categoria moskito ossia fino al raggiungimento dei 14 anni. La stessa regola vale pure per la seguente categoria (Mini fino a 16 anni).

### L'accesso nelle squadre femminili

In Svizzera l'hockey su ghiaccio conta circa 1000 giocatrici con licenza, appartenenti a diverse fasce d'età. Al campionato partecipano oltre 35 squadre femminili, suddivise in tre leghe: la Swiss Women's Hockey League SWHL A (livello di prestazione), la SWHL B (livello formazione) e la SWHL C (livello principianti).

A partire dai 12 anni, ovvero dal livello Moskito, le ragazze possono giocare con le squadre femminili. Esiste anche la possibilità di accedere direttamente al livello più basso di una squadra femminile, la SWHL C.

In seguito, a partire dai 14 anni, è opportuno che le ragazze entrino a far parte anche di una squadra femminile, oltre al giocare nelle giovani leve.



## L'HOCKEY SU GHIACCIO COME SPORT DI PRESTAZIONE

### Dalla selezione U13 ai Giochi olimpici

A partire dagli 11 anni, le ragazze hanno l'opportunità di qualificarsi per la selezione U13 e possono partecipare ai Camp e agli allenamenti. Questi seminari speciali permettono alle ragazze di conoscere altre giocatrici coetanee e probabilmente di giocare per la prima volta solo ed esclusivamente con altre ragazze, acquisendo nuove esperienze dentro e fuori dalla pista.

Le giocatrici più talentuose vengono ammesse alla selezione U15, che partecipa a incontri internazionali. Per le ragazze orientate allo sport di prestazione, la SWHL A è anche una piattaforma ideale per far parte di una società sportiva e praticare hockey su ghiaccio ai massimi livelli.

L'integrazione nelle squadre nazionali U18 e nella squadra nazionale A è un ulteriore traguardo, conseguibile grazie a una buona formazione, a un forte impegno e a una grande motivazione. Queste squadre partecipano ai Campionati mondiali in tutto il mondo e ai Giochi olimpici.

Maggiori informazioni sono disponibili alla pagina [sihf.ch/women](http://sihf.ch/women).

