

## ABC DELL'HOCKEY SUBACQUEO ("UNDERWATER HOCKEY" O "OCTOPUSH")

per saperne di piu': "Underwater Hockey Tourist" - <http://www.pucku.org/tourist>



**L'Hockey subacqueo** è uno sport giocato sul fondo della piscina.

Inventato nel dopoguerra dai marines britannici per allenamento, si tratta di uno sport non di contatto, ovvero non è possibile interferire con l'avversario o fare ostruzione con il corpo. Pertanto la strategia di gioco è simile al basket (senza portiere, si attacca e si difende in maniera corale). Gli incidenti sono rarissimi, non si richiedono particolari capacità, anche in termini di apnea (non e' necessario resistere a lungo sott'acqua, contano rapidità e gioco di squadra). Ovviamente, occorre saper nuotare in maniera fluida e sicura. L'attrezzatura richiesta è minimale, in pratica simile a quella per praticare lo "snorkelling"...anche perchè innanzitutto è fondamentale precisare che non si usano le bombole. I giocatori indossano solo maschera e calottina, boccaglio ("snorkel"), pinne, una mazzetta a forma particolare, ed un guanto di gomma per la mano che porta la mazzetta. Il disco ("puck") è simile a quello dell'hockey su ghiaccio, fatto di metallo finemente rivestito da una pesante guaina di plastica che serve a proteggere in maniera efficace giocatori e piscina. Il gioco consiste nello spingere con la mazzetta (e solo con quella) il disco, fino a farlo bloccare o a oltrepassare il "cassetto" ("slot") posto all'interno delle porte che si trovano ai due capi della piscina (profilati di metallo rifinito ai

bordi, con lembo rialzato sul bordo verticale della piscina). I giocatori sono 6 per ogni squadra, un difensore centrale ("full back"), due laterali ("left" e "right half"), un attaccante centro vasca ("strike") e due ali ("left" e "right wing"). La partita consiste in due tempi, di 15 minuti ciascuno. Ogni squadra ha 6 riserve, che cambiano molto frequentemente allorché ogni giocatore dello stesso ruolo annuncia l'uscita dalla piscina. Nelle competizioni due arbitri collaborano, anch'essi con attrezzatura simile (mazzetta esclusa) sul fondo della vasca.

### CAMPO DI GIOCO

Il campo di gioco deve essere tutto o parte di una piscina. L'area del campo di gioco misura tra 12-15 mt. larghezza, 21-25 mt di lunghezza; fondo della piscina piatto o con una pendenza massima del 5%, profondità tra 1,8-3mt (ottimale 2,30). Il bordo campo può essere un muro della vasca, una barriera rigida, o una linea continua creata sul fondo. Esiste una "area di rigore" a forma semicircolare di 6 mt. tratteggiata; all'interno una area di porta di 3 mt a striscia continua.

### LE PORTE

Le porte devono essere realizzate con materiale idoneo avente minimo 2 mm. di spessore con tutti gli spigoli arrotondati e protetti. Possono essere utilizzate porte aperte lateralmente. Hanno larghezza di 3 mt, sono poste in mezzo ad ogni linea di fondo campo e "fissate sul fondo".

### IL DISCO

Il disco ha un diametro di 80 mm., spessore 30 mm. circa, deve essere arrotondato ed avere un raggio d'angolo compreso tra 3 e 10 mm. Il peso dovrà essere compreso tra 1,1 - 1,5 kg.

### Attrezzatura personale

#### Maschera ("Mask")

Maschera tradizionale da apnea non molto ingombrante. Alcuni tipi, come la "Superocchio", privilegiano la manovrabilità (scelta dal Sud Africa), altre, come la "Reef", il campo visivo maggiore (scelta dall'Australia).

#### Pinne ("Fins")

Devono essere a scarpetta chiusa, pieghevoli e non in fibra per non rischiare di far male agli avversari. Meglio se corte perché più agili e sufficientemente rigide e flessibili per consentire una buona accelerazione. La gran parte degli atleti di tutto il mondo usa le Technisub Ala, veloci e considerate "le pinne da Hockey", ma fuori produzione da anni (costruite solo "su richiesta"), e molto "pesanti" per l'azione della gamba.



#### Boccaglio ("Snorkel")

Corto (spesso tagliato subito sopra la testa) e largo per consentire una facile respirazione, flessibile e non in materiale duro che possa far male. Si consiglia di abbinare dentini boccaglio ("mouthpiece") non troppo fragili ed un buon paradenti ("mouthguard").

#### Calottina ("Hat")

Tipo pallanuoto per proteggere le orecchie. Tutti i modelli di questo tipo vanno bene.

#### Mazzetta ("Bat")

Lunga non più di 30 cm (da regolamento), le mazzette sono costruite artigianalmente in legno o altro materiale omogeneo galleggiante. Di fogge ne esistono tante quante i giocatori di hockey ed ognuno è convinto della bontà della sua. Lo spessore dovrebbe essere di 1.8 cm (+ o - 0.2 cm), il materiale Pino Bianco perché morbido e facile da lavorare, economico e abbastanza ruvido se bagnato. Durano poco rovinandosi in qualche mese a seconda dell'omogeneità del fondo della piscina. Il laterale frontale ha una leggera inclinazione di circa 10 gradi che consente un migliore sollevamento del disco. E' anche opportuno legare un lacciolo che tenga la mazzetta assicurata alla mano per aumentare la pressione sul disco durante il contrasto con l'avversario.



#### Guanto ("Glove")

Si tratta di un guanto da lavoro ricoperto da silicone, lattice, colla o altro materiale antiurto che consenta di mantenere agilità alla mano. Lo scopo è di proteggere le dita da: disco, mazzetta dell'avversario, fondo della piscina. La parte esterna è dunque spessa, mentre sul palmo non vi è nulla. meglio spalmare gli strati protettivi tenendo la mano già chiusa nella posizione in cui serra il manico della mazzetta. Un guanto da chirurgo in gomma sottile indossato all'inizio delle operazioni protegge la mano dal calore o da sostanze irritanti e consente di estrarre rapidamente il guanto per lasciarlo asciugare nella posizione corretta. Importante è rivestire bene le nocche tutte le dita fino alle unghie.

