

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	52 (1995)
<b>Heft:</b>	11
<b>Artikel:</b>	Le domande di un giocatore curioso al suo allenatore : i "perché" dell'hockey su ghiaccio
<b>Autor:</b>	Altorfer, Rolf
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999468">https://doi.org/10.5169/seals-999468</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Le domande di un giocatore curioso al suo allenatore**

## I «perché» dell'hockey su ghiaccio

di Rolf Altorfer, capodisciplina hockey su ghiaccio alla SFSM  
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca  
disegni di Heidi Hanselmann

**Pierino è appassionato di hockey su ghiaccio. Finalmente è riuscito a realizzare il suo sogno; il suo allenatore gli ha permesso di seguire da vicino una seduta di allenamento e di porgli liberamente tutte le domande che gli vengono in mente.**

### L'allenatore è negli spogliatoi ancor prima che inizi l'allenamento

**Pierino:** «Mister», perché arriva già così presto negli spogliatoi?  
C'è ancora molto tempo prima dell'inizio dell'allenamento!  
«Mister»: Preferisco venire negli spogliatoi con un certo anticipo, perché mi piace accogliere i giocatori come si deve e discutere tranquillamente con loro di vari argomenti. Ciò mi permette anche di carpire il loro stato d'animo e umore. A volte ciò è necessario per meglio capire le loro reazioni, anche se bisogna fare attenzione a non esprimere dei giudizi troppo affrettati.

### L'arrivo dei giocatori

**Pierino:** «Mister», perché ha domandato a quel giocatore cosa vuole imparare nella seduta di allenamento odierna?

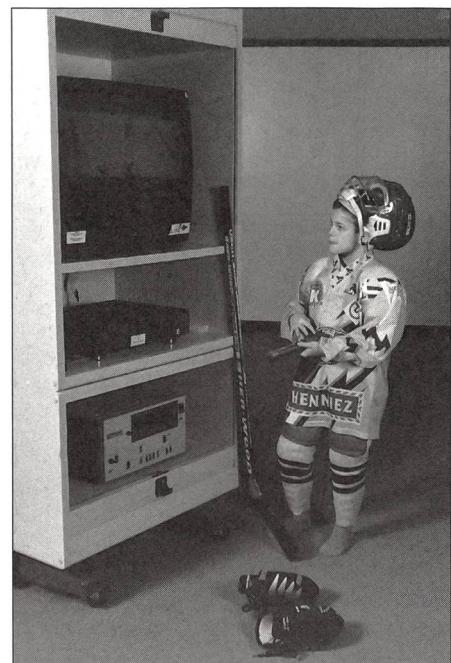
«Mister»: Lo faccio di tanto in tanto per scoprire, da un lato, cosa vogliono imparare i miei giocatori e, dall'altro, per sensibilizzarli maggiormente sul fatto che essi hanno la possibilità di imparare qualcosa di nuovo durante l'allenamento.

**Pierino:** «Mister», perché ha deciso di mostrare ai giocatori un video?

«Mister»: Lo faccio spesso; all'inizio dell'allenamento mostro ai giocatori una sequenza di un film, che di re-



gola non dura più di 2/3 minuti, e ciò allo scopo di motivarli e stimolarli ulteriormente a dare il meglio di sé durante l'allenamento. Ho già fatto delle buone esperienze con questo metodo: i giocatori riescono a memorizzare più facilmente le informazioni visive che le mie istruzioni. A volte mostro una breve sequenza anche durante l'allenamento; ad esempio delle immagini motivanti



che vedono protagonisti dei giocatori fuoriclasse oppure delle immagini dei giocatori della mia stessa squadra. Per non perdere troppo tempo installo l'apparecchiatura direttamente a bordo pista. Oggi, ad esempio, mostrerò alcune sequenze di una partita dei nostri prossimi avversari.

**Pierino:** Ma «Mister» qual è lo scopo di tutto questo investimento?

«Mister»: Il mio obiettivo è di riuscire a discutere con i giocatori della prossima partita. Anche da loro infatti mi attendo delle interessanti riflessioni sulla strategia migliore per battere gli avversari. Ciò presuppone però che i giocatori conoscano perfettamente la nostra tattica e siano disposti a giocare sempre nel pieno rispetto di essa. Inoltre, questo metodo mi permette anche di scoprire l'atteggiamento dei miei giocatori e se necessario di modificarlo. A volte un intervento del genere è indispensabile soprattutto qualora si debbono affrontare degli avversari troppo forti o deboli.

### I giocatori effettuano il riscaldamento

**Pierino:** «Mister», ma a cosa servono tutti questi esercizi «a secco»?

«Mister»: Questi esercizi preparano i giocatori al vero e proprio allenamento sul ghiaccio. A volte mi limito ad iniziare con un esercizio di con-

centrazione e se posso disporre della pista soltanto per 55 minuti allora effettuo il riscaldamento sulla pista adiacente e svolgo unicamente degli esercizi di pattinaggio.

### Gli allievi giocano liberamente



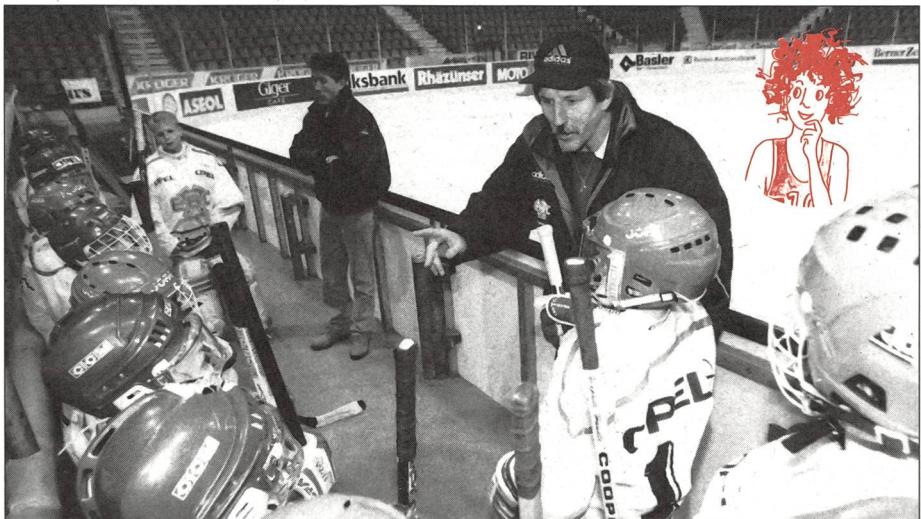
Pierino: «Mister», ma perché non interviene? Non vede che i giocatori fanno quello che vogliono!

«Mister»: A volte lo faccio apposta. Ciò mi permette nuovamente di scoprire cosa li anima, quali sono i loro limiti ed anche se vi è fra loro un leader. Queste osservazioni mi permettono anche di verificare quali sono i margini di miglioramento e soprattutto se siamo sulla giusta via. In questa fase posso anche discutere con i singoli giocatori, oppure dimostrare loro un esercizio oppure ancora osservare assieme a loro un altro giocatore che dimostra di essere molto bravo.

### L'allenatore propone un gioco introducendo soltanto due regole supplementari

Pierino: «Mister», perché inizia l'allenamento con un gioco. Non sarebbe preferibile che i giocatori dappriama imparino ed allenino un gesto tecnico?

«Mister»: Sono convinto che il gioco permetta ai giocatori di imparare almeno quanto - se non di più - un esercizio tradizionale. Inoltre, inizio volentieri con una forma di gioco perché mi permette nuovamente di



osservare i singoli giocatori e se necessario di dargli subito dei consigli oppure di modificare il programma successivo in base alla qualità del gioco. Non bisogna dimenticare poi che è molto più facile stimolare i giocatori con delle forme di gioco globali e motivarli così a colmare le proprie lacune a livello tecnico con degli esercizi successivi che possono essere anche molto tecnici ed analitici. Al termine del gioco, infatti, di solito, propongo una sequenza di esercizi tecnici ai quali faccio seguire nuovamente una forma di gioco, nella quale il giocatore ha la possibilità di applicare quanto ha imparato precedentemente. Questo metodo viene definito con l'espressione «globale-analitico - globale».

### L'allenatore svolge queste sequenze d'allenamento

Pierino: «Mister», lei ha posto ai giocatori un problema, un compito e ha dato loro del tempo per risolverlo. Ma perché non ha indicato subito la soluzione che lei si attende da loro. In questo modo avrebbe potuto risparmiare del tempo prezioso!

«Mister»: Forse, sul momento, avrei potuto risparmiare del tempo. Ma non sono convinto che poi i giocatori sarebbero stati in grado di capire perfettamente la mia soluzione del compito. Ciò che noi trasmettiamo agli allievi senza dare loro la possibilità di scoprirla da soli, non viene appreso così facilmente. In altre parole, si scopre che il fuoco scotta soltanto quando ci si brucia le mani.

### L'allenatore propone un altro esercizio

Pierino: «Mister», in questo esercizio i giocatori possono scegliere il ruolo che preferiscono. Ma perché tutta questa libertà?

«Mister»: In questo modo i giocatori si possono meglio identificare con il gioco. Infatti, lo scopo è di esercitare degli schemi che poi si possono applicare durante il gioco.

### L'allenatore si dispone nel punto in cui i giocatori terminano l'esercizio



Pierino: «Mister», perché non si dispone al centro della pista? In questo modo potrebbe usufruire di una migliore visione generale, e probabilmente l'esercizio «funzionerebbe

*be» meglio, in quanto da questa posizione potrebbe assegnare degli ordini precisi.*

«Mister»: E qui sta il nocciolo della questione! I giocatori devono imparare a reagire da soli e ad adattarsi come se si trovassero in una situazione di partita vera. Convengo che l'organizzazione è un elemento importante nell'hockey. Ciò nonostante preferisco per ora dispormi in un punto della pista dove posso analizzare con gli allievi l'esito dell'esercizio. A volte è sufficiente guardare il giocatore negli occhi oppure fargli un cenno. Altre volte invece devo porre loro delle domande, in quanto i giocatori non hanno capito cosa pretendeva da loro in questo esercizio. Ciò mi permette di stimolare la loro concentrazione ed attenzione. Spesso devo incitare alcuni giocatori a ripetere l'esercizio poiché la qualità non era ancora perfetta. E nel caso in cui il feedback del giocatore coincide con la mia valutazione, allora posso affermare che il processo di apprendimento è già ben avanzato. Se mi disponessi al centro della pista, potrei dare un commento sommario e generale soltanto nelle pause o al termine dell'esercizio. In questo modo il singolo giocatore non ne approfitterebbe molto.

### **L'allenatore loda i giocatori quando eseguono correttamente il gesto tecnico esercitato precedentemente**

Pierino: «Mister», ora vede soltanto le cose positive e tralascia di mettere l'accento sugli errori e le lacune dei suoi giocatori!

«Mister»: In questo frangente è importante tenere ben presente il tema specifico della lezione. Voglio che i giocatori si concentrino unicamente su questo tema e perciò cerco di incoraggiarli e di stimolare la fiducia nei loro mezzi. Di errori ve ne sono sempre, ma non è bene saltare da un tema all'altro in quanto ciò non permette di acquisire un'immagine fedele della situazione. È evidente che a volte mi permetto di mettere l'accento sugli errori, se sono convinto che il giocatore può fare molto meglio.

### **L'allenatore interrompe il gioco e fa eseguire un tiro di rigore ad un giocatore**

Pierino: «Mister», perché ha interrotto improvvisamente il gioco?

«Mister»: I miei giocatori conoscono già il perché. Devono imparare a convivere con le situazioni di stress. In questo modo mi prefiggo di migliorare la loro forza mentale. Sono consapevole che ciò presuppone molto tempo, ma mi sembra che valga la pena insistere su questo punto.

### **L'allenatore interrompe nuovamente il gioco perché due giocatori stanno bisticciando**



Pierino: Ma «Mister» perché è così severo?

«Mister»: I giocatori devono imparare che non è bene bisticciare durante l'allenamento. E ciò vale anche se un giocatore ha commesso un errore. In questo caso, lascio che il giocatore che ha commesso l'errore e quello che ha reclamato si affrontino in un'azione 1 contro 1. In questo modo il giocatore che ha sbagliato può provare al compagno che non è così debole come egli crede.

A volte impongo ad un giocatore che ha contestato una decisione arbitrale di arbitrare lui stesso la parti-

tella di allenamento. In questo modo capiscono che devono concentrarsi sulle questioni di loro competenza e si rendono conto che non è così facile arbitrare.

### **L'allenatore fa una critica dell'allenamento negli spogliatoi**

Pierino: «Mister», la critica serve certamente per consolidare ulteriormente l'effetto dell'allenamento e per ricordare nuovamente ai giocatori quello che hanno esercitato nella seduta d'allenamento odierna. Mi posso immaginare che loderà alcuni giocatori, inciterà altri ad allenarsi di più e soprattutto vorrà sapere da tutti come giudicano l'allenamento.

«Mister»: È proprio così. A volte devo anche dare delle informazioni oppure organizzare il prossimo appuntamento. E per questa parte più amministrativa sarebbe peccato – e troppo costoso – sacrificare del tempo prezioso sul ghiaccio. Lo stesso vale per gli esercizi di stretching. Di tanto in tanto do la possibilità agli allievi di valutare l'allenamento e di fare delle proposte per migliorarlo.

Pierino: Ed ora l'allenamento è definitivamente terminato!

«Mister»: Sì o almeno quasi; voglio ancora verificare se un genitore desidera parlare con me. Non dovrebbe durare molto, ma ci tengo che anch'essi abbiano la possibilità di esprimere le loro esigenze. A volte ricevo dei consigli molto interessanti e utili, e non solo dagli specialisti.

Poi voglio ancora incontrare un giocatore della prima squadra ed invitarlo a partecipare al prossimo allenamento o partita. Egli è un modello per la squadra e a volte si allena con noi.

Pierino: «Mister», l'allenamento è stato molto interessante. Ma mi dica un po', lei è sempre così esigente con se stesso?

«Mister»: Non sempre, devo ammetterlo. Ma per me è una grande soddisfazione poter disporre in questo modo della squadra. Le esperienze positive ed i successi sono una giusta ricompensa per il mio impegno. ■