

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	55 (1998)
Heft:	5
Artikel:	Come comportarsi con le carenze psicologiche nella pallamano : eravamo in vantaggio ed abbiamo perso
Autor:	Joseph, Pierre
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999371

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: 16.01.2026

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

Come comportarsi con le carenze psicologiche nella pallamano

E ravamo in vantaggio ed abbiamo perso

di Pierre Joseph, capodisciplina G+S pallamano
foto di Daniel Käsermann

Pierino vuole vedere quello che succede nella pallamano e va quindi a visitare Andrea, allenatore di una squadra di ragazzi juniores B, che ha sentito recentemente in un'intervista alla radio.

«... ho ripreso la squadra poco prima del campionato. Finora ha giocato a buoni livelli; anche con avversari di rango gioca bene, fino agli ultimi, cruciali cinque o dieci minuti. In queste fasi capita spesso che tutta la squadra ceda di colpo. Tutti i giocatori hanno paura, perdono ogni coraggio e non osano più assumersi la minima responsabilità. Ciò comporta che spesso anche nelle migliori situazioni si sprecano le occasioni da rete. Negli ultimi sette incontri abbiamo perso quattro volte con una o due reti di scarto nonostante a cin-

que minuti dalla fine fossimo in vantaggio di almeno due reti...» Intervista alla radio locale «Onda marina».

Pierino: Ciao Andrea; questa sera sono venuto da te con l'intenzione di guardare attentamente il tuo allenamento. Ho sentito l'intervista alla radio in cui parlavi delle prestazioni della tua squadra. Che cosa pensi di fare?

Andrea: Ai giocatori manca la forza mentale per non perdere i nervi in queste situazioni decisive per la partita. Questo tipo di carenze psicolo-

giche possono essere affrontate in modo mirato in allenamento. Questa sera ci dedicheremo principalmente a questi aspetti.

Pierino: I giocatori sono quasi tutti qui. Ho notato che man mano che arrivano in palestra prendono tutte un quadernetto in mano...

Andrea: Si tratta del nostro cosiddetto «Playbook». Vi conservano tutta la documentazione che ricevono da me.

Pierino: Che tipo di documenti?

Andrea: Si tratta ad esempio di indicazioni sull'allenamento individuale della forza, su come fare lo stretching, una lista delle regole di comportamento all'interno della squadra, di dettagli sulle misure tattiche da prendere in attacco e in difesa ecc... I giocatori in questo modo possono prepararsi meglio e ciascuno per sé ai compiti loro affidati, ad esempio andare a rivedersi la formazione in campo.

Pierino: Lavorano anche oggi con il quaderno?





Andrea: In principio hanno il «Playbook» sempre con sé, sia all'allenamento che in partita. Questa sera riempiamo un'altra pagina. Alla fine dell'allenamento dobbiamo aver formulato le ammissioni personali relative alle carenze di cui stiamo parlando.

Pierino: Ah, capisco. Vuoi richiamare l'attenzione dei singoli giocatori sui propri errori.

Andrea: Non esattamente. In quasi tutte le situazioni i giocatori capiscono benissimo di aver commesso un errore, e quasi sempre sanno anche per quali motivi ciò è accaduto. Il mio compito consiste quindi soprattutto nel mostrare loro come migliorare. Si tratta di un principio di insegnamento che si potrebbe definire orientato sulle risorse e non sulle carenze. O, con altre parole: sottolineare quello che si sa fare piuttosto che quello che non si riesce a fare.

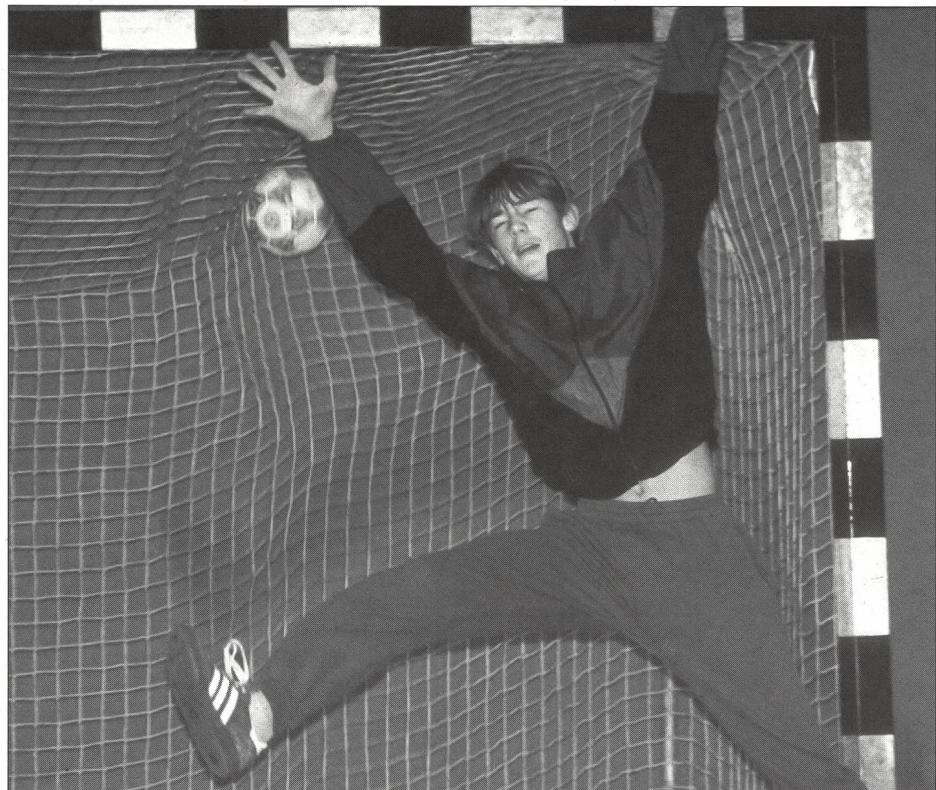
Pierino: Come vuoi occuparti di come migliorare le capacità mentali?

Andrea: Mi sono proposto gli obiettivi e i compiti seguenti: Innanzitutto migliorare la capacità di concentrazione. Allo scopo si deve esercitare e migliorare una rapida mobilizzazione della concentrazione anche quando si è molto stanchi.

In secondo luogo si devono rispettare gli accordi presi tutti insieme. Sotto stress si dovrebbe pretendere dai giocatori un rigido e preciso rispetto di un comportamento concordato o di un compito tattico. Ogni eccezione a questa regola viene annotata e tematizzata alla fine dell'allenamento.

Pierino: Come li metti sotto stress?

Andrea: Innanzitutto faccio tirare a porta vuota dalla distanza di 8 metri circa, in modo che sia facile segnare una rete. Poi piano piano aumento la distanza e metto un giocatore in difesa passiva. Ogni volta che la palla non va in rete si deve compiere uno sprint fino alla propria linea difensiva, tornare in attacco e tirare immediatamente in porta. Tutti i tiri sbagliati vengono annotati. Infine chiamo i giocatori uno per uno ad eseguire tre tiri in porta in rapida successione. Ogni volta che non si fa goal, si ricomincia da capo. Tutti gli



altri raccolgono la palla e la passano al giocatore impegnato nei tiri. In tal modo si crea una pressione ulteriore, perché tutti aspettano quello che tira.

Pierino: Che cosa fai alla fine con i tuoi appunti?

Andrea: Mostro ai giocatori come e quando c'è stato un calo di concentrazione, ad esempio quando si è verificato un problema. Nello stesso tempo mostro loro anche tutti i fattori di disturbo intervenuti man mano.

Pierino: Ciò facendo non punti troppo sugli errori?

Andrea: Se lo vedi in modo isolato sì, ma in fin dei conti l'importante è quello che viene dopo: ricominciamo l'esercizio da capo, ma questa volta il compito è di rilassarsi e di godersi al massimo ogni rete segnata. Devono rallegrarsi interiormente per la bella prova e farsene una rappresentazione positiva (parte 1 dell'esercizio). Ora questa immagine viene ripresa nelle parti 2 e 3 dell'esercizio ogni volta che si sbaglia un tiro in porta. In questo caso i compagni di squadra sostengono in positivo chi compie l'esercizio e battono le mani ritmicamente per aiu-

tarlo a richiamare alla mente la rappresentazione positiva. Alla fine il giocatore può provare a tirare in porta un'altra volta.

Pierino: Alla fine dell'allenamento che cosa scrivono i giocatori sul foglio?

Andrea: Devono fissare quando sono emersi dei problemi e quali soluzioni individuali hanno elaborato per eliminarli. L'immagine mentale – l'immagine del momento di successo – deve essere descritta in modo tale da rimanere impressa nella memoria anche a giorni di distanza. Il compito che affido loro è di cercare di colorare l'immagine. In seguito possiamo continuare a lavorare sul disegno e fissare sempre più nella mente l'immagine mentale positiva.

Pierino: Ora tutti i giocatori sono in palestra. Ti auguro di avere successo e attendo con gioia il prossimo incontro della tua squadra.

Andrea: Grazie per averci fatto una visita. Il successo di questi metodi di allenamento di regola interviene molto lentamente, ma io sono convinto che nel lungo periodo riusciremo a superare le nostre debolezze a livello mentale. ■

Trad.: cic