

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 affrontare le carenze psicologiche nell'hockey su ghiaccio : scoprire i motivi parlandone
Autor:	Altorfer, Rolf
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999373

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 affrontare le carenze psicologiche nell'hockey su ghiaccio

Scoprire i motivi parlandone

di Rolf Altorfer, capodisciplina G+S hockey su ghiaccio
foto di Daniel Käsermann

Pierino visita Ralph, un monitor 2 di hockey su ghiaccio, che cura ed allena una squadra di novizi. Può così assistere all'importante incontro con lo SC Langnau.

Pierino: Ciao Ralph, era da tanto che aspettavo di poter fare una cappatina anche da voi hockeisti. Mi interessano soprattutto gli aspetti relativi alle lacune psicologiche nella correzione degli errori. Visto che l'hockey su ghiaccio è uno sport rude, mi piacerebbe sapere se i tuoi ragazzi sono poi davvero così duri come vogliono sembrare.

Ralph: Per me è un vero piacere darci modo di dare uno sguardo sull'interessante lavoro che si fa con una squadra.

Pierino: Benissimo, Allora stasera potrò farti delle domande sia durante la partita che dopo. Ad una forse puoi rispondere anche prima. Capita spesso che i tuoi giocatori abbiano paura e facciano degli errori per questo motivo?

Ralph: Naturalmente ci sono sempre dei giocatori che hanno un po' di paura, ma si può parlare di diversi tipi di paura: alcuni hanno paura (a volte solo per un certo periodo) del puck o degli scontri con avversari particolarmente grandi, ovvero di farsi male. Ma ci sono anche quelli che hanno paura di fallire – di deludere le aspettative dei genitori, dell'allenatore o della società, persino dei compagni di squadra.

Pierino: Come ti comporti con quelli che hanno paura di farsi male?

Ralph: Sarebbe davvero bello poter avere la risposta alla tua domanda. Purtroppo anche in questo caso ci sono enormi differenze. Peccato, perché spesso sono proprio queste paure ad impedire ai ragazzi di dare tutto quello che hanno dentro. Molte volte cerco di capire i giocatori, di mettermi nei loro panni, per cercare soluzioni adatte al singolo caso concreto. Molto importante è avere sempre pazienza e mostrarsi comprensivi. Poi

però cerco anche di affrontare il tutto sotto un'altra ottica; di far loro coraggio per sostenere uno scontro con un giocatore più grande, di mettersi con il corpo sulla traiettoria di un tiro diretto in porta e di dare il meglio di sé nelle situazioni importanti, senza stare a pensare al risultato o alle conseguenze.

Pierino: E che significato assume tutto ciò questa sera? Ho sentito che si tratta di un incontro molto importante per voi. I tuoi giocatori sono pronti o hanno paura?

Ralph: Durante la settimana abbiamo investito parecchio tempo per migliorare la fiducia in noi stessi. Mi sono accorto che ci mostriamo troppo rispettosi dell'avversario; forse dipende dal fatto che i nostri avversari di oggi hanno un nome di rango e noi crediamo troppo poco nelle nostre capacità di vincere.

Pierino: Che cosa avete fatto allo scopo?

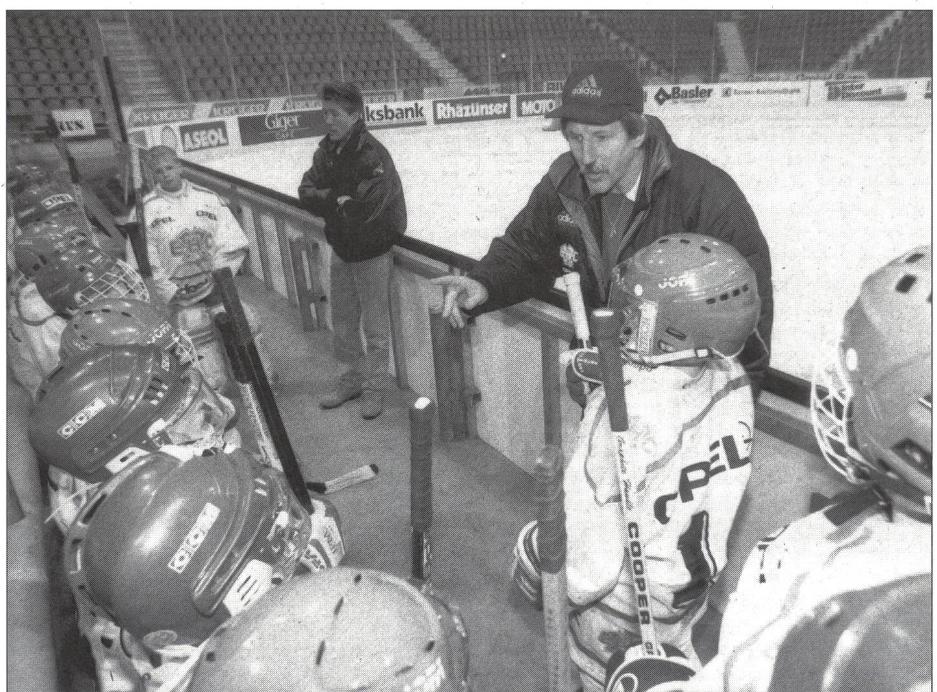
Ralph: Abbiamo pensato spesso ai nostri punti di forza e guardato dei video sulle nostre partite precedenti per convincerci di quanto siamo capaci di fare. Oltre a ciò abbiamo elaborato degli spunti mentali e delle metafore che oggi dovrebbero aiutarci a mostrare una prestazione ottimale. Abbiamo anche analizzato quali sono i nostri obiettivi per questo incontro, perché solo se abbiamo degli obiettivi in comune possiamo presentarci come una squadra. Ciò comunque non significa certo che il singolo giocatore non possa avere degli obiettivi suoi personali.

Pierino: Che cosa hai cercato di introdurre ancora nella preparazione dell'ultimo minuto?

Ralph: Cerco di sentire fino a che punto i singoli giocatori hanno fiducia nei propri mezzi. Oggi sarà particolarmente importante che ciascuno si assuma la propria parte di responsabilità e non cerchi di nascondersi dietro gli altri. E allora dobbiamo concentrarci al massimo per essere tutti pronti.

Pierino: Sì, penso che sia importante, perché alcuni giocatori mi sembrano non troppo concentrati.

Ralph: Quando parlo di concentrazione non intendo dire che non si





possa parlare o scherzare. Per me è importante che ognuno sia presente al massimo nel momento di andare sul ghiaccio. Cocco ancora una volta di ricordare all'uno o all'altro le sue immagini mentali, scelte per reagire nel modo migliore nelle fasi di gioco più importanti.

Pierino: Quali sono le fasi importanti?

Ralph: Ci siamo ripromessi di essere particolarmente attenti nelle fasi iniziali e nei due minuti finali di ogni terzo o dopo le reti, sia nostre che avversarie. Vogliamo essere inoltre pronti in ogni momento in cui «ci siamo», quando l'intensità aumenta e il contatto fisico si fa più duro. Ma ora dobbiamo andare perché sta per iniziare la partita.

Pierino: Ma il tuo portiere ha appena incassato due goal stupidi, non vuoi cambiarlo?

Ralph: Ognuno fa degli errori, e il nostro portiere sicuramente non l'ha fatto apposta. Guarda, ora sta bevendo qualcosa, e puoi essere certo che si sta richiamando alla mente un'immagine che lo aiuti. L'importante ora è che i compagni di squadra abbiano fiducia in lui, facciano il loro gioco come sempre e non si mettano improvvisamente a fare loro il portiere.

Pierino: Questa fase finale con tre reti verso il termine del primo terzo è stata molto bella. Dovreste giocare sempre così. Che cosa fai durante la pausa?

Ralph: Cocco di rafforzare la fiducia nei nostri mezzi grazie proprio a queste esperienze positive, ma anche di ricordare quello che si deve fare in ogni ingaggio, indipendentemente dal risultato, perché sarebbe peccato lasciarsi prendere dall'euforia. Poi voglio scambiare due parole con il giocatore che non ho usato in questo primo terzo, perché penso che si senta un po' incompreso. Ma se si lascia andare a questo modo, poi non sarà pronto quando intendo utilizzarlo. Sarebbe peccato, perché ho pensato che potrebbe diventare importante per noi in questo incontro.

Molto tempo dopo, a 10 minuti dalla fine...



Pierino: Perché non hai utilizzato per ben due volte questo giocatore, anche se è il migliore che hai?

Ralph: Avevo bisogno di tempo per parlarci. Ho avuto un po' l'impressione che si è lasciato distrarre da qualche decisione arbitrale e dagli attacchi avversari, e che all'improvviso ha avuto altri obiettivi.

Pierino: Di che cosa hai discusso con lui?

Ralph: Abbiamo già avuto situazioni simili, e lui ha preparato una specie di ancora di salvezza. Spero che riesca anche in questa occasione a concentrarsi su questa metafora, in modo da poter apportare il suo valido contributo alla squadra. Un contributo che non consiste certo in diafane con gli arbitri o in falli di reazione contro gli avversari, ma in passaggi e tiri in porta fatti nel migliore dei modi.

... e dopo il fischio finale...

Pierino: Peccato, per poco; sono rimasto stupefatto dalle lodi che hai fatto ai tuoi ragazzi.

Ralph: Ho l'impressione che sono riusciti a mettere in pratica molte delle cose che avevamo deciso. Vorrei ora poter continuare a lavorare a partire da questa bella prestazione e ho incitato i ragazzi a trarre anche un loro bilancio personale. Aspetto con gioia le loro reazioni per il prossimo allenamento.

Pierino: Ralph, mi sembra davvero che tu abbia la massima fiducia nei tuoi giocatori.

Ralph: Naturalmente, e ho visto delle cose pregevoli un po' da tutti i ragazzi. So quindi che sono capaci di fare molto e mi sento pertanto stimolato a far dare loro il meglio di sé. È un po' come gli eisberg; quando ne vedi la punta sai che molto di più è nascosto sotto.

Pierino: Vale anche in negativo?

Ralph: Può darsi, ma io cerco sempre di sottolineare le cose positive e di lavorare su di loro. Un rapporto non buono e l'antipatia che ne nasce può portare un ragazzo persino a giocare malissimo a bella posta, per fare in modo che l'allenatore venga allontanato. Ma ciò per fortuna avviene molto più spesso ai livelli in cui si richiama l'attenzione del pubblico e della stampa.

Pierino: Mi ha molto impressionato quello che ho visto da te. Hai dei principi che ti aiutano ad affrontare così bene le carenze psicologiche?

Ralph: Cerco sempre di rendermi conto in un colloquio personale di quali potrebbero essere le possibili cause di un dato comportamento e di venire a capo del passato dei singoli giocatori. Cocco di fare determinate cose nel momento più adatto e di sfruttare situazioni ricorrenti per migliorare. A volte bisogna anche crearsi occasioni del genere, imitando la realtà. Hai già visto che lavoro parecchio con metafore, immagini mentali, parole chiave e simili strumenti, e spero che ti sia reso conto che io vedo i ragazzi come dei partner con diritto di esprimere la propria opinione, ma che devono anche accollarsi una parte di responsabilità.

Pierino: E con loro fai anche un allenamento psicologico?

Ralph: Penso di sì, almeno a modo mio. Di tanto in tanto, però, cerco anche di usare i metodi tradizionali, per consentire al giocatore di rilassarsi in ogni situazione, in modo di essere sempre al meglio delle proprie capacità.

Pierino: Grazie per questa interessante serata. ■

Trad.: cic