

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 9 (2007)

Heft: 5

Artikel: Una questione di feeling

Autor: Golowin, Erik / Balmer, Reto / Krüger, Ralph

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001350>

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: 11.02.2026

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

Una questione di feeling

Ralph Krüger // Il lavoro dell'allenatore della nazionale di hockey su ghiaccio si basa molto sulle sensazioni, su come esse influiscano e possano essere sfruttate al meglio. In fondo, negli spogliatoi i giocatori sono sensibili come qualsiasi altra persona.

Intervista: Erik Golowin, Reto Balmer



► «mobile»: quanta importanza riveste, a suo parere, il senso del movimento nell'hockey su ghiaccio? **Ralph Krüger:** è l'elemento centrale di questa disciplina! In questo sport complesso, la coordinazione è talmente importante (pattinaggio, passaggi di puck) che tutti i metodi di allenamento si basano sul senso del movimento. Rispetto al passato, oggi cerco di integrare maggiormente questa conoscenza negli allenamenti, testando sempre nuove possibilità e metodi per migliorarne il processo. Ovviamente, i giocatori devono allenare anche la condizione ma la cosa più importante resta la coordinazione. Un obiettivo che per essere raggiunto necessita di un «feeling» molto sviluppato.

Nell'ambito della sua attività di allenatore di una squadra nazionale quale valore attribuisce alle sensazioni e alle emozioni in generale? Le sensazioni sono la vera e propria forza motrice che permette di raggiungere dei risultati e di giocare e fornire prestazioni con passione. Rispetto ad un allenatore di club, che vede i suoi giocatori quotidianamente, un coach di una squadra nazionale si basa moltissimo sulle sensazioni. Le emozioni sono la base per riuscire a cambiare o a provocare qualcosa.

Cosa significa questo concretamente dal punto di vista degli allenamenti giornalieri? Prima, durante e dopo l'allenamento cerco sempre di far parlare le sensazioni. È un lavoro mentale assolutamente prioritario e inderogabile, poiché la forza mentale si costruisce proprio con le sensazioni.

Qual è attualmente la sua priorità? La nuova stagione è ormai iniziata. Ora il mio lavoro si focalizza sull'atteggiamento. In pratica cerco di scoprire di cosa hanno bisogno i giocatori, senza motivarli eccessivamente. Essi devono riuscire a trovare la loro strada in questa «no man's land» rappresentata dall'ottavo posto della classifica mondiale. Sebbene occupiamo una posizione molto buona è difficile sviluppare l'atteggiamento giusto per andare avanti. È necessario adottare un comportamento naturale e durante la preparazione per la prossima stagione darò la priorità a questo aspetto e poi di nuovo alle misure necessarie per consolidare la squadra.

In che modo procede? Estraggo qualche trucco dal mio bagaglio d'esperienza ma soprattutto mi affido alla mia spontaneità, cercando di tastare il polso ad ogni singolo giocatore, di capirlo agendo d'intuito e di guidarlo. In pratica m'impegno a scoprire di cosa hanno realmente bisogno i miei ragazzi attraverso l'allenamento, il dialogo e altri tipi di misure.

Come si fa a riuscire ad integrare tutto ciò nel gioco vero e proprio? Durante l'allenamento si esercitano determinati aspetti tattici. I giocatori imparano a prendere delle decisioni e ad agire di conseguenza. In seguito ci si allena sotto stress, affinché durante le partite questo meccanismo si accenda in modo automatico ed istintivo. Naturalmente per farlo è necessaria una formazione tattico-intellettuale e per mettere in pratica tutto ciò è indispensabile disporre di un certo «feeling».

Nel suo lavoro le sensazioni sembrano davvero ricoprire una grande importanza... Esatto. Rifletto molto sul modo in cui i processi legati ad esse influiscono e possono essere sfruttati. È da circa 18 anni che nutro un crescente interesse per questo argomento. Sono alla ricerca perenne di cose non scontate e di nuovi pulsanti sui quali pigiare per ottenere qualcosa in questo ambito.

Spesso, i giocatori di hockey su ghiaccio sono considerati delle persone dure e combattive. La sua teoria sulle sensazioni non è in stridente contrasto con questo aspetto? La nostra disciplina forse necessita di molta più durezza e resistenza fisica rispetto alle altre. Ciononostante negli spogliatoi i giocatori sono tanto sensibili e vulnerabili quanto la gente comune.

Quale consiglio si sente di dare ad un allenatore? Di lavorare con spontaneità per dar vita a dei processi naturali, di operare con apertura di spirito e con i sensi sempre all'erta! //

Il punto**Tra rigidità e morbidezza**

► «mobile»: che ruolo assume il senso del movimento nella pallavolo? **Nicole Schnyder-Benoît**: i giocatori che possiedono uno spiccato senso del movimento partono avvantaggiati, poiché sono in grado di eseguire in modo più efficace e fluido i diversi movimenti. Essi, infatti, percepiscono la loro posizione nello spazio e sanno esattamente dove si trovano mani e piedi senza dover controllare, ciò che permette loro di giocare in modo più preciso. Inoltre, grazie alla perfetta conoscenza delle proprie strutture del movimento, riescono ad anticipare meglio le azioni dell'avversario. In pratica sanno esattamente dove la palla sarà battuta.

In che modo si potrebbe rafforzare questa capacità in un giocatore dipallavolo? Ad esempio si possono condurre attacchi senza l'ausilio della palla. I giocatori devono semplicemente simulare i movimenti, dedicando così maggiore attenzione al loro corpo. Personalmente, spesso uso anche il metodo dell'esperienza contraria, ovvero invito i giocatori ad eseguire il movimento dapprima rigidamente e successivamente in modo morbido. Una tecnica, questa, che consente loro di avvicinarsi in maniera ottimale ad una corretta esecuzione del movimento. Questa capacità può essere inoltre migliorata con l'ausilio di registrazioni video, grazie a cui i giocatori scoprono che la loro «visione interiore» non coincide sempre con quanto realmente realizzano.

Chi potrebbe beneficiare al meglio di un allenamento in tal senso? I bambini dovrebbero sviluppare il senso del movimento attraverso delle esperienze polisportive e ludiche. Chi dispone di un vantaggio simile, può imparare più in fretta dei nuovi movimenti, ciò che a sua volta rafforza la motivazione e la fiducia nei propri mezzi. A livelli più alti, le strutture del movimento sono già molto solide e un allenamento in tal senso aiuta ad ottimizzare le varie sequenze dal punto di vista qualitativo.

Ognuno sviluppa la propria rappresentazione del movimento e la completa con la rispettiva sensazione. Un allenatore stabilisce il limite del movimento (punti chiave) e lo correge, spetta poi ai giocatori colmarlo dal punto di vista emozionale. Anche nella pallavolo, i movimenti «percepiti», ovvero quelli che coinvolgono tutta la persona, consentono di ottenere dei buoni risultati in modo più efficace. //

► **Nicole Schnyder-Benoît è capodisciplina G+S di pallavolo.**

Contatto: schnyder@gmx.net

**Evitare gli stimoli esterni**

► «mobile»: perché per un nuotatore è importante possedere un buon senso del movimento? **Pierre-André Weber**: per quanto riguarda l'allenamento della tecnica questa capacità è di importanza fondamentale. L'atleta è confrontato con un ambiente insolito e per eseguire dei movimenti in acqua è costretto a sviluppare delle sensazioni. Soltanto chi percepisce e sfrutta la resistenza e la spinta ascensionale riesce a praticare con piacere e a lungo la disciplina del nuoto. I buoni nuotatori giocano con l'elemento, cercano la perfezione e diventano un tutt'uno con l'acqua. Sviluppare un buon senso del movimento facilita questo processo e consente di confrontarsi in modo più efficace ed intenso con l'elemento in questione.

In che modo lei, in qualità di allenatore, riesce ad aiutare i suoi atleti a sviluppare questa facoltà? L'allenamento del nuoto è molto individuale. Ogni atleta infatti dispone di propri mezzi e la tecnica varia a seconda della velocità. Naturalmente, io cerco di offrire ad ognuno delle chiavi per apprendere i vari movimenti. Il senso del movimento può essere sviluppato attraverso degli esercizi basati su variazioni spaziali, temporali e della forza, oppure ancora con l'ausilio di registrazioni video. Comunque sia, per me la cosa più importante è che gli atleti considerino l'acqua un elemento e che imparino a muoversi in modo efficace. È questo il modo migliore per svilupparlo.

In che modo lei focalizza le sensazioni e le emozioni dei suoi atleti sull'essenziale? È importante inserire una parentesi introduttiva prima di ogni allenamento, che consente agli atleti di prepararsi in un'atmosfera calma e rilassata. Con i nuotatori inesperti, questo stato di rilassamento può essere ottenuto grazie a degli esercizi di respirazione. Non bisogna infatti dimenticare che acqua e frenesia non vanno assolutamente d'accordo! È anche per questa ragione che informo i miei nuotatori delle priorità dell'allenamento solo poco prima di entrare in acqua. Dal bordo della vasca, fornisco quasi esclusivamente indicazioni non verbali, in questo modo sono sicuro che i ragazzi si concentrano soltanto sul loro corpo e sui movimenti da eseguire, senza essere disturbati da stimoli esterni. //

► **Pierre-André Weber è capodisciplina G+S di nuoto.**

Contatto: pierre-andre.weber@baspo.admin.ch

