

L'allenamento invisibile: la mente nell'Hockey su Ghiaccio

Francesco Di Gruttola

Psicologo dello Sport e Dottore di Ricerca in Neuroscienze, Freelance @CereBEST

Riassunto

Il capitolo analizza l'importanza delle abilità psicologiche nell'hockey su ghiaccio, uno sport caratterizzato da alta velocità, contatto fisico intenso e complesse dinamiche di squadra, cruciali in vista delle Olimpiadi Invernali di Milano-Cortina 2026. Attraverso una rassegna della letteratura, sono state identificate le abilità mentali richieste e le tecniche di allenamento psicologico pertinenti, basate su studi specifici sull'hockey su ghiaccio. Le abilità chiave includono il decision-making sotto pressione, l'attenzione, la resilienza, la gestione dello stress, la coesione di squadra, l'imagery e la gestione dell'errore. Le tecniche discusse con supporto empirico nel contesto dell'hockey comprendono il training della percezione visiva, il neurofeedback/biofeedback, l'Acceptance and Commitment Training (ACT) e lo sviluppo della leadership. La preparazione mentale è indispensabile per la performance d'eccellenza nell'hockey su ghiaccio, contribuendo al massimo potenziale degli atleti. Nonostante i progressi, la ricerca in questo specifico campo è ancora limitata. Si evidenziano limiti quali campioni ridotti e mancanza di studi randomizzati controllati (RCT), suggerendo futuri sviluppi verso studi longitudinali, l'uso di misure oggettive, approcci multidisciplinari e lo sviluppo di strumenti di valutazione specifici, al fine di creare programmi di allenamento mentale più efficaci per hockeisti resilienti e performanti.

Parole chiave: Hockey su ghiaccio, Psicologia dello Sport, Mental training, Performance, Giochi Olimpici.

Summary

This chapter examines the crucial role of psychological skills in ice hockey, a sport characterized by high speed, intense physical contact, and complex team dynamics, which are paramount in view of the Milano-Cortina 2026 Winter Olympics. Through a literature review, essential mental skills required by the sport's peculiarities and effective psychological training techniques, supported by specific studies on ice hockey, were identified. Key abilities include decision-making under pressure, attention, resilience, stress management, team cohesion, imagery, and constructive error management. Empirically supported techniques in the hockey context include visual perception training, neurofeedback/biofeedback, Acceptance and Commitment Training (ACT), and athlete leadership development. Mental preparation is indispensable for elite ice hockey performance, contributing to athletes' full potential. Despite progress, research in this specific field remains limited. Current limitations, such as small sample sizes and lack of randomized controlled trials (RCTs), are highlighted. Future developments should focus on longitudinal studies, objective performance measures, multidisciplinary approaches, and the creation of specific assessment tools, aiming to develop more effective mental training programs for resilient and high-performing hockey players.

Keywords: Ice hockey, Sport psychology, Mental training, Performance, Olympic Games.

Contatti:
Francesco Di Gruttola
francescodigruttola@gmail.com

Articolo revisionato da:
Luana Morgilli

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Di Gruttola F. (2025). L'allenamento invisibile: la mente nell'hockey su ghiaccio. *PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 2(2)

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori
assegnano/assegnano a PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di
prima pubblicazione dell'opera,
contemporaneamente licenziata sotto una
Licenza Creative Commons - Attribuzione
che permette ad altri di condividere
l'opera indicando la paternità
intellettuale e la prima pubblicazione su
questa rivista.



Introduzione: L'Hockey su Ghiaccio, uno Sport a 360°

Quando si pensa all'hockey su ghiaccio, le immagini che affiorano spontaneamente sono quelle di velocità vertiginosa, scontri potenti, tiri fulminei e un'azione inarrestabile che si svolge su una superficie scivolosa e imprevedibile. È uno sport che incarna l'essenza stessa del dinamismo, con atleti che scivolano sul ghiaccio a ritmi incredibili, maneggiando il disco con precisione millimetrica e affrontando avversari in un equilibrio costante tra forza, agilità e strategia. Ogni cambio di linea, ogni power play, ogni tiro in porta è un concentrato di energia e adrenalina, che tiene con il fiato sospeso tanto i giocatori quanto il pubblico. Con le Olimpiadi Invernali di Milano-Cortina 2026 all'orizzonte, l'attenzione su questa disciplina, che cattura milioni di appassionati in tutto il mondo per la sua spettacolarità e imprevedibilità, è destinata a crescere esponenzialmente. Le luci della ribalta si accenderanno sui campioni e le campionesse che si sfideranno per l'oro, ma dietro ogni loro movimento e decisione ci sarà molto di più di ciò che appare.

Ridurre l'hockey su ghiaccio a una mera questione di muscoli potenti, tecnica raffinata e schemi tattici preparati e memorizzati sarebbe un'ingiustizia e una profonda limitazione nella comprensione della sua complessità. Numerosi studi nell'ambito della Psicologia dello sport hanno evidenziato come la performance atletica d'élite sia il risultato di un'interazione complessa tra fattori fisici, tecnici, tattici e psicologici (es., Vealey, 2002; Weinberg & Gould, 2015). Dietro ogni passaggio perfetto che sblocca un'azione offensiva, ogni parata decisiva che salva il risultato, ogni gol segnato con freddezza determinazione o difeso con tenacia estrema, c'è un elemento altrettanto cruciale, se non di più: la mente dell'atleta. È proprio in questa dimensione "invisibile", ma onnipresente e fondamentale, che risiede spesso la chiave per distinguere un buon giocatore da un fuoriclasse capace di cambiare le sorti di una partita, una squadra promettente da una destinata a trionfare anche sotto la pressione più intensa dei momenti cruciali di un torneo (Hardy et al., 2014). La capacità di mantenere la calma, di prendere la decisione giusta in una frazione di secondo, di recuperare da un errore o da un gol subito, sono tutti aspetti che dipendono da una preparazione mentale profonda e specifica (Cox, 2012).

Il presente capitolo si propone di esplorare l'universo psicologico dell'hockey su ghiaccio, analizzando in dettaglio come le caratteristiche uniche e le sfide costanti di questo sport richiedano specifiche e raffinate abilità mentali negli atleti. Scopriremo insieme perché, sul ghiaccio, la lucidità, la resilienza di fronte alle avversità fisiche e psicologiche, e la capacità di prendere decisioni sotto una pressione temporale estrema, sono tanto vitali quanto la potenza di un tiro che spacca la rete o la velocità bruciante di una pattinata che lascia gli avversari sul posto.

Le Caratteristiche dell'Hockey e le Sfide Mentali Correlate

L'hockey su ghiaccio si distingue per una serie di peculiarità che lo rendono uno degli sport più complessi e mentalmente esigenti. La comprensione di queste caratteristiche è fondamentale per apprezzare il ruolo cruciale delle abilità psicologiche nella performance. Ogni aspetto del gioco impone sfide specifiche che solo una mente ben allenata può affrontare efficacemente.

- **Velocità e Dinamicità del Gioco:** Il ritmo dell'hockey su ghiaccio è incessante. Il disco, le transizioni rapide da difesa ad attacco e viceversa, e la costante evoluzione delle situazioni sul ghiaccio richiedono una capacità di elaborazione e reazione straordinaria.
- **Contatto Fisico e Intensità:** L'hockey è uno sport di contatto per eccellenza, caratterizzato da scontri fisici frequenti e intensi. Questa fisicità impone requisiti mentali specifici per la gestione della performance e del benessere dell'atleta.
- **Gioco di Squadra:** L'hockey su ghiaccio è intrinsecamente uno sport di squadra, dove la performance collettiva supera quella individuale. La coordinazione e l'interdipendenza tra i giocatori



sono quindi elementi cruciali.

- **Pressione Temporale:** A differenza di altri sport con pause più lunghe, l'hockey è un flusso quasi continuo di azione, con brevi "cambi" di linea che non offrono un vero riposo mentale.
- **Requisiti Tecnico-Tattici e Tolleranza all'Errore:** L'hockey richiede una padronanza tecnica eccezionale del pattinaggio, del controllo del disco, dei passaggi e dei tiri, unita a una profonda comprensione tattica. Gli errori, tuttavia, sono parte integrante del gioco.

Le Abilità Mentali Chiave per l'Hockeista

Dopo aver analizzato le caratteristiche intrinseche dell'hockey su ghiaccio e le sfide psicologiche che esse comportano, è opportuno approfondire le singole abilità mentali che gli atleti di successo dimostrano di possedere e che costantemente allenano. Queste capacità non sono innate, ma possono essere sistematicamente sviluppate attraverso tecniche specifiche di allenamento mentale, con il supporto degli Psicologi dello sport (Orlick & Partington, 1988).

- **Decision-Making Sotto Pressione:** Come già evidenziato, l'hockey richiede decisioni rapide in contesti di alta incertezza e pressione temporale. Un giocatore deve valutare in una frazione di secondo una moltitudine di variabili – la posizione del disco, dei compagni, degli avversari, la vicinanza della porta, l'energia residua – per scegliere l'azione più efficace (tiro, passaggio, copertura difensiva). Questa abilità è intrinsecamente legata alla percezione e all'elaborazione delle informazioni (Ward & Williams, 2003). L'eccellenza deriva non solo da una profonda conoscenza tattica, ma anche dalla capacità di mantenere la calma e la lucidità mentale nelle situazioni più mutevoli, evitando la paralisi da analisi o decisioni impulsive dettate dalla fretta o dalla paura dell'errore (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).
- **Attenzione e Focalizzazione:** L'ambiente dell'hockey su ghiaccio è costellato di stimoli. Per un atleta, la capacità di direzionare e mantenere l'attenzione sui compiti rilevanti e di ignorare le distrazioni è un indicatore chiave di performance (Crowe et al., 2021). La focalizzazione dell'attenzione può essere selettiva (concentrarsi sul disco), divisa (monitorare contemporaneamente disco e avversari), o ampia/ristretta (visione periferica del campo o attenzione specifica a un dettaglio). I giocatori efficaci sono in grado di passare fluidamente tra questi stati, adattando la loro attenzione alle esigenze del gioco (Nideffer, 1976). Questo permette di anticipare le giocate, reagire prontamente e mantenere un'elevata consapevolezza situazionale per l'intera durata del match.
- **Resilienza e "Durezza" Mentale:** La durezza mentale è un costrutto multidimensionale che include fiducia in sé stessi, controllo, impegno e sfida (Clough et al., 2002). Nell'hockey, dove gli infortuni sono comuni, gli errori tattici frequenti e i gol subiti possono demoralizzare, la resilienza è la capacità di "rimbalzare" dagli insuccessi, di mantenere un atteggiamento positivo e proattivo anche di fronte alle avversità (Fletcher & Sarkar, 2012). Un giocatore mentalmente forte non si lascia abbattere da un errore personale o da un gol subito, ma lo usa come stimolo per concentrarsi sulla giocata successiva, imparando dall'esperienza senza farsi sopraffare dalla negatività (Crust & Clough, 2005).
- **Gestione dello Stress e dell'Ansia da Prestazione:** Le aspettative, la pressione dei fan e l'importanza delle partite possono generare elevati livelli di stress e ansia, che se non gestiti efficacemente possono compromettere la performance. L'abilità di gestire lo stress implica l'uso di tecniche di autoregolazione emotiva (Gross, 1998), come la respirazione diaframmatica, il rilassamento progressivo o l'uso di routine pre-gara, per mantenere uno stato di attivazione ottimale. Riconoscere i segni dell'ansia e intervenire proattivamente permette agli atleti di rimanere concentrati e di esprimere il loro pieno potenziale anche nei momenti decisivi, come un shootout o gli ultimi secondi di gioco (Anshel & Si, 2008).
- **Coesione di Squadra e Fiducia:** In uno sport di squadra come l'hockey, la coesione non è solo un plus, ma un requisito fondamentale per il successo (Carron et al., 2002). La coesione di squadra si riferisce alla tendenza di un gruppo a restare unito e a perseguire obiettivi comuni. Questo implica la



capacità di fidarsi dei compagni, di comunicare efficacemente, di assumersi la propria parte di responsabilità e di sostenersi a vicenda, anche in situazioni difficili (Prapavessis & Carron, 1996). La fiducia reciproca elimina esitazioni e permette ai giocatori di agire in modo più fluido e intuitivo, sapendo che i compagni copriranno le loro posizioni e daranno il massimo.

- **Visualizzazione e Immaginazione (Imagery):** L'imagery è la creazione o ricreazione attraverso i nostri sensi di un'esperienza nella mente (McCormick et al., 2019). Gli hockeisti di successo la utilizzano per ripassare schemi di gioco, perfezionare movimenti tecnici specifici (es. un tiro al volo), o per prepararsi mentalmente a situazioni di alta pressione (es. un rigore contro un portiere forte - Hall et al., 1998). La visualizzazione può migliorare la fiducia in sé stessi, la concentrazione e la riduzione dell'ansia, oltre a facilitare l'apprendimento motorio e la memorizzazione di strategie tattiche (Cumming & Williams, 2013). Inoltre, questa tecnica viene utilizzata anche per aiutare gli atleti a recuperare dagli infortuni, riproducendo e ripassando nella mente l'allenamento o la gara anche senza scendere materialmente in campo (Di Gruttola, 2018).

- **Apprendimento Continuo e Gestione dell'Errore:** Data la natura veloce e imprevedibile dell'hockey, gli errori sono una componente inevitabile. La capacità di un atleta di imparare dagli errori senza lasciarsi bloccare da essi è un'abilità mentale cruciale. Questo implica una mentalità di crescita (Dweck, 2006), dove l'errore non è visto come un fallimento, ma come un'opportunità di miglioramento. Gli atleti efficaci analizzano i propri errori in modo costruttivo, cercano soluzioni e poi "spostano" l'attenzione sulla giocata successiva, mantenendo la concentrazione sul presente e sul futuro della partita. Questa capacità di autoregolazione e di auto-riflessione è fondamentale per l'evoluzione costante della performance (Hanin, 2000).

L'Allenamento Mentale nell'Hockey: Dalla Teoria alla Pratica

Le abilità mentali, al pari di quelle fisiche e tecniche, non sono innate ma si sviluppano attraverso un allenamento sistematico e mirato. L'integrazione della preparazione psicologica nel programma di allenamento dell'hockeista è un fattore sempre più riconosciuto come determinante per il raggiungimento della peak performance e per la longevità sportiva (Thelwell et al., 2010). Un approccio olistico all'allenamento riconosce che corpo e mente sono intrinsecamente collegati e che il potenziamento di uno influisce sull'altro. Di seguito, vengono illustrate alcune delle principali tecniche di allenamento mentale applicabili all'hockey su ghiaccio che hanno ricevuto attenzione specifica nella letteratura scientifica relativa a questo sport.

- **Training della Percezione Visiva e Cognitiva:** Data la velocità e la dinamicità dell'hockey, l'allenamento delle abilità percettive e cognitive è di cruciale importanza. Studi specifici hanno dimostrato che variabili percettive e cognitivo-motorie sono predittive della performance in gioco. Ad esempio, una maggiore rapidità nel tempo di reazione a stimoli visivi, una migliore memoria visiva, una migliore discriminazione visiva e una più rapida capacità di spostare il focus tra oggetti vicini e lontani sono stati associati a una maggiore percentuale di gol negli attaccanti (Poltavski & Biberdorf, 2014). Anche la capacità di discriminare rapidamente tra stimoli visivi concorrenti e di inibire risposte non necessarie è stata correlata a un maggior numero di punti in partita, suggerendo l'importanza del decision-making rapido e del controllo inibitorio (Poltavski & Biberdorf, 2014).

- **Neurofeedback e Biofeedback:** Interventi che combinano neurofeedback (in particolare il Sensorimotor Rhythm - SMR) e biofeedback hanno mostrato di poter migliorare la performance di tiro nell'hockey su ghiaccio (Christie et al., 2019). Sebbene non abbiano evidenziato cambiamenti significativi nella potenza SMR durante la performance di tiro stessa, questi programmi hanno dimostrato un tasso di miglioramento delle prestazioni significativamente più elevato nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo. Questo suggerisce che l'allenamento neuro-fisiologico può avere un impatto diretto sulle abilità specifiche del gioco, indicando l'efficacia di un approccio integrato mente-corpo per ottimizzare il controllo motorio e la prestazione in situazioni ad alta pressione (Christie et al., 2019).

- **Acceptance and Commitment Training (ACT):** ACT è un approccio basato sulla mindfulness e sull'accettazione, che mira a promuovere la flessibilità psicologica. Uno studio di fattibilità condotto su giocatori d'élite di hockey su ghiaccio ha rivelato che un programma ACT di quattro sessioni ha portato a un aumento significativo della flessibilità psicologica nel gruppo di intervento. I partecipanti hanno percepito il programma come importante per il loro sviluppo come hockeisti e lo hanno trovato utile. Sebbene siano necessari studi randomizzati e controllati con misure di performance oggettive, questi risultati preliminari indicano che l'ACT può essere un'efficace strategia per allenare l'accettazione di pensieri ed emozioni difficili, la consapevolezza del momento presente e l'impegno verso i propri valori, tutti elementi cruciali per la performance in uno sport dinamico come l'hockey (Lundgren et al., 2020). Recentemente, Reinebo e colleghi (2024) hanno sviluppato un intervento ACT fruibile via internet per i giocatori di Hockey ghiaccio con l'obiettivo di aumentare la performance e favorire una partecipazione sportiva sostenibile aumentando la loro flessibilità psicologica.

- **Sviluppo della Leadership dell'Atleta:** La leadership degli atleti è un fattore cruciale per il successo delle squadre di hockey su ghiaccio, influenzando la coesione e l'efficacia collettiva. I programmi di sviluppo della leadership, anche tra i giovani giocatori, sono stati implementati in un recente articolo scientifico per migliorare comportamenti di leadership, coesione e autoefficacia collettiva (Boisvert et al., 2022). Sebbene i risultati quantitativi possano variare, studi qualitativi hanno evidenziato come tali programmi aiutino i giocatori a mantenere i livelli di leadership, coesione ed efficacia collettiva anche in stagioni con scarsi risultati, migliorando la comunicazione interna e la gestione dei conflitti. Ciò sottolinea l'importanza di sviluppare leader interni capaci di motivare, supportare e guidare la squadra, specialmente nei momenti di difficoltà (Boisvert et al., 2022). Un altro paper (Leprince et al., 2018) ha identificato che gli atleti di sport di squadra (incluso l'hockey su ghiaccio) utilizzano strategie di coping collettivo per affrontare stressor condivisi, come problemi di pressione sociale, relazioni tra compagni, performance e questioni logistiche. Questo studio ha classificato quattro dimensioni di coping comune: sforzi collettivi focalizzati sul problema, coping focalizzato sulle relazioni, gestione collettiva delle emozioni e ritiro dall'obiettivo collettivo. Questo evidenzia che strategie di team building e di gestione del coping a livello di squadra sono vitali.

L'applicazione di queste tecniche richiede un programma personalizzato e la guida di professionisti. Il ruolo dello psicologo dello sport, in collaborazione con lo staff tecnico, è quello di valutare le esigenze individuali e di squadra, di portare avanti gli interventi e di monitorare i progressi, garantendo un'integrazione fluida della preparazione mentale con quella fisica e tecnico/tattica.

Conclusioni: La Mente sul Ghiaccio, Verso Milano-Cortina 2026

Il presente capitolo ha esplorato la dimensione apparentemente "invisibile" ma fondamentale dell'hockey su ghiaccio: quella psicologica. Abbiamo analizzato come le caratteristiche intrinseche di questo sport – l'elevata velocità e dinamicità, l'intenso contatto fisico, la complessità del gioco di squadra, la pressione temporale e la necessità di gestire costantemente gli errori – impongano sfide uniche che solo una mente ben preparata può affrontare con successo (Jones & Hanton, 2001).

Le abilità mentali chiave discusse, tra cui il decision-making sotto pressione, l'attenzione e la focalizzazione, la resilienza e la durezza mentale, la gestione dello stress e dell'ansia da prestazione, la coesione di squadra, la visualizzazione e l'imagery, e la capacità di apprendimento continuo dalla gestione dell'errore, non sono tratti innati. Al contrario, sono competenze che possono e devono essere sistematicamente allenate. L'applicazione di tecniche di allenamento mentale quali il training della percezione visiva e cognitiva, neurofeedback/biofeedback, l'Acceptance and Commitment Training (ACT) e i programmi di sviluppo della leadership dell'atleta e delle strategie di coping, offre agli atleti gli strumenti per ottimizzare la loro performance e migliorare il loro benessere psicologico sul ghiaccio e nella vita.

Guardando alle Olimpiadi Invernali di Milano-Cortina 2026, è evidente che le squadre e gli atleti che ambiranno al podio non saranno solo quelli fisicamente più forti o tecnicamente più dotati. Saranno, in

misura sempre maggiore, coloro che avranno saputo integrare una preparazione mentale d'eccellenza nel loro percorso atletico. La mente sul ghiaccio non è un lusso, ma una componente indispensabile. Promuovere un approccio olistico che valorizzi l'interdipendenza tra corpo e mente è la strada maestra per formare hockeisti resilienti, lucidi e capaci di esprimere il loro massimo potenziale anche nei momenti di maggiore pressione agonistica (Weinberg & Gould, 2015).

Limiti e Sviluppi Futuri della Ricerca

Nonostante l'importanza crescente della psicologia dello sport, la ricerca specifica su l'hockey ghiaccio in questo campo presenta ancora significative lacune. Una consultazione condotta su PubMed il 23/06/2025 utilizzando la chiave di ricerca "(ice hockey[Title/Abstract]) AND ((sport psychology[Title/Abstract]) OR (mental training[Title/Abstract]) OR (sport performance[Title/Abstract]) OR (psychological skills[Title/Abstract]) OR (mental toughness[Title/Abstract]) OR (performance psychology[Title/Abstract]))" ha rivelato un numero limitato di studi. Dei 17 articoli totali identificati, solo 12 affrontavano direttamente tematiche relative alla psicologia dello sport applicata all'hockey su ghiaccio. Questo dato sottolinea la scarsità di letteratura specifica e la necessità di un'espansione della ricerca in questo ambito.

I limiti attuali della ricerca includono la prevalenza di studi con campioni di piccole dimensioni, la mancanza di studi randomizzati controllati e la difficoltà di generalizzare i risultati a diverse popolazioni di atleti (es. diversi livelli di gioco, fasce d'età o genere). Molti studi si concentrano su specifici aspetti della performance o su singole tecniche, lasciando ampi spazi per approfondimenti sugli effetti combinati di diversi interventi e sull'interazione tra abilità psicologiche, fattori fisiologici e tattici.

Per il futuro, è auspicabile che la ricerca nell'hockey su ghiaccio si muova verso diverse direzioni cruciali. In primo luogo, la necessità di studi longitudinali e su larga scala è impellente per comprendere appieno l'evoluzione delle abilità mentali nel tempo e valutare l'impatto a lungo termine degli interventi psicologici sulla carriera degli atleti. Parallelamente, un incremento degli studi randomizzati controllati (RCT) è fondamentale per fornire evidenze più robuste e generalizzabili sull'efficacia delle diverse tecniche di allenamento mentale.

Un altro aspetto critico è la valutazione di misure di performance oggettive. Attualmente, molti studi si basano su report soggettivi; l'integrazione di dati oggettivi, come statistiche di gioco dettagliate (es. percentuale di passaggi riusciti, efficienza dei tiri, recuperi del disco) e dati fisiologici (es. frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca), permetterebbe di correlare direttamente l'allenamento mentale con i risultati concreti sul campo, fornendo una base empirica più solida.

È inoltre essenziale adottare approcci multidisciplinari che investigano l'interazione complessa tra fattori psicologici, fisici, nutrizionali e tattici. La performance nell'hockey è un fenomeno multifattoriale e una comprensione olistica può portare a interventi più integrati ed efficaci. La ricerca sulle dinamiche di squadra e il coping collettivo merita un'attenzione particolare, approfondendo come le strategie di coping a livello di squadra e la leadership influenzino la resilienza collettiva e la gestione dello stress in situazioni di gara, considerando la natura intrinsecamente collettiva di questo sport.

Infine, lo sviluppo di strumenti di valutazione specifici per l'hockey su ghiaccio è un'area promettente. Creare o adattare strumenti psicometrici validi e affidabili alle specificità di questo sport consentirebbe valutazioni più precise delle abilità mentali e del loro sviluppo, contribuendo a programmi di allenamento sempre più su misura.

Colmare queste lacune consentirà di sviluppare programmi di preparazione mentale più mirati ed efficaci, contribuendo in modo significativo al successo degli atleti e delle squadre di hockey su ghiaccio a tutti i livelli, in particolare in vista di eventi di alto profilo come le Olimpiadi di Milano-Cortina 2026.

Bibliografia

- Anshel, M. H., & Si, G. (2008). Effects of an imagery training intervention on performance and competitive anxiety in elite youth swimmers. *Journal of Sport Behavior*, 31(2), 105-121.
- Boisvert, M. M., Loughhead, T. M., & Munroe-Chandler, K. J. (2022). The implementation and evaluation of an athlete leadership development program with male youth ice hockey players. *Frontiers in Psychology*, 13, 648039.
- Carron, A. V., Bray, S. R., & Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126.
- Christie, S., Bertollo, M., & Werthner, P. (2019). The effect of an integrated neurofeedback and biofeedback training intervention on ice hockey shooting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(1), 34-47.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, L. (2002). Mental toughness: The development of a conceptual model in top-level athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 163-176.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: From theory to practice* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Crowe, E. M., Wilson, M. R., Harris, D. J., & Vine, S. J. (2021). Eye tracking and cardiovascular measurement to assess and improve sporting performance. In M. Bertollo, E. Filho, & P. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 177-190). Routledge.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1), 193-196.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). The role of imagery in optimizing motor performance. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 289-322). Human Kinetics.
- Di Gruttola, F. (2018). *The relation between motor imagery abilities, memory and plasticity in healthy adults* [PhD Dissertation, University of Pisa]
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Pond, D. E. (1998). Imagery use by athletes. *The Sport Psychologist*, 12(1), 1-12.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2014). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Human Kinetics.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific consultation*. Leeds: Human Kinetics.
- Leprince, C., D'Arripe-Longueville, F., & Doron, J. (2018). Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Frontiers in Psychology*, 9, 1908.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Näslund, M., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment training to promote psychological flexibility in ice hockey performance: A controlled group feasibility study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 170-181.
- McCormick, S., Di Gruttola, F., & Bertollo, M. (2019). The theoretical and applied implications of using imagery to improve the performance and well-being of endurance performers. In C. Meijen (Ed.), *Endurance performance in sport: Psychological theory and interventions* (pp. 138-152). Routledge.
- Nideffer, R. M. (1976). The Test of Attentional and Interpersonal Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404.
- Orlick, T. D., & Partington, J. T. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 107-130.
- Poltavski, D., & Biberdorf, D. (2014). The role of visual perception measures used in sports vision programmes in predicting actual game performance in Division I collegiate hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 32(16), 1515-1524.
- Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The effect of team cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 179-191.
- Reinebo, G., Björverud, L. G., Parling, T., Andersson, G., Jansson-Fröjmark, M., & Lundgren, T. (2024). Development and experiences of an internet-based acceptance and commitment training (I-ACT) intervention in ice hockey players: A qualitative feasibility study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1297631. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1297631>
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2010). The mental skills of elite female youth soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 335-349.
- Vealey, R. S. (2002). Enhancing sport confidence. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 297-314). Mayfield Publishing Company.
- Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in sport: Some current issues. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(2), 180-202.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.