Un fine settimana di ricerca

Autor(en): **Canuti, Francesco**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999646

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

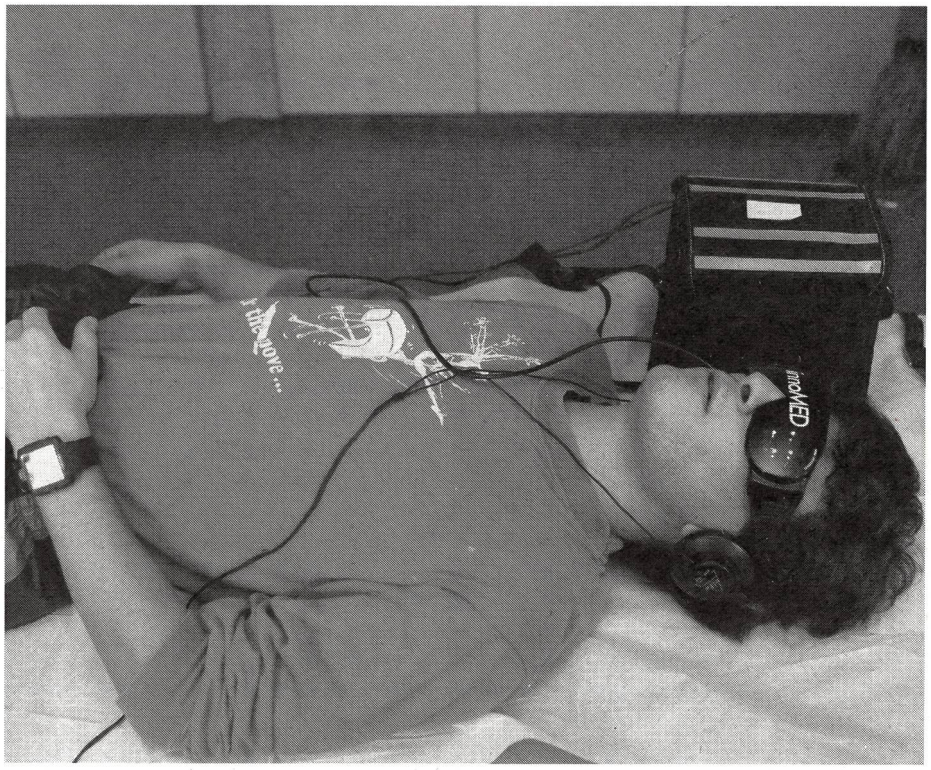
Un fine settimana di ricerca

di Francesco Canuti

Un gruppo di studenti di educazione fisica al Politecnico federale di Zurigo ha soggiornato un fine settimana alla Scuola federale dello sport di Macolin per approfondire alcuni aspetti e concetti sulla regolazione psichica e sull'allenamento mentale. Il tutto si è svolto sotto la supervisione del Prof. Guido Schilling e l'attenta ed interessata guida del Prof. Hans Peter Gubelmann, a cui il risultato del lavoro di questi due giorni è servito per completare la tesi di laurea alla facoltà di psicologia.
Come si è vissuto, cosa si è sperimentato durante questo atipico fine settimana? Due i blocchi principali: allenamento mentale e introduzione ai test Cybex e Megabrain.

Allenamento mentale

«L'allenamento mentale» è stato diretto da H.P. Gubelmann. Lo sviluppo di questo tema comprendeva la doppia esecuzione di un percorso ad ostacoli, prima e dopo una serie di allenamenti mentali relativi ad esso. L'allenamento mentale, eseguito con l'aiuto di un programma preregistrato su nastro, è stato diviso in due parti. La prima ha messo l'accento sul rilassamento e la concentrazione. La seconda è stata divisa in sei rappresentazioni del percorso: le prime quattro verbalmente accompagnate dalla voce della cassetta, le ultime due «costruite» indipendentemente dallo studente. Obbiettivo di tutto ciò era il miglioramento delle prestazioni nella seconda esecuzione del percorso. Maggior sicurezza, calma e motivazione ecc..., dovute all'effetto dell'allenamento mentale, avrebbero dovuto dare un contributo significativo all'auspicabile miglioramento.
Per verificare i frutti di questo allenamento mentale (stato d'animo, sensazioni, la preparazione psichica e fisica allo sforzo) si sono effettuate delle misurazioni della frequenza cardiaca con il sistema Sporttester. Inoltre prima di ogni esecuzione del percorso gli studenti hanno dovuto rispondere (sempre sotto controllo del sporttester)a domande relative al proprio stato d'animo. Questo blocco ci ha impegnati per tutta la domenica e parte del lunedì.



Test «Megabrain e Cybex»

Lo sviluppo di questi due temi ha permesso a alcuni studenti di partecipare attivamente alle sperimentazioni, sia come «cavie», ma anche come conduttori del programma. Programma precedentemente formulato durante una lezione di psicologia alla facoltà di educazione fisica in quel di Zurigo.
Due gruppi, due tests, a capo dei quali vi erano quattro studenti (2 per parte) «coordinati» e ai quali questo lavoro sarebbe servito come base per il lavoro di diploma. Il gruppo Megabrain (Mind-machine; influenza mentale) si è posto come obbiettivo la risposta alla seguente domanda: *«Quale influsso hanno allenamenti con Mind-machine o con musica sulle prestazioni fisiche e sul rilassamento?»*.
Ipotesi di partenza era che tali sollecitazioni non avrebbero portato a miglioramenti significativi. Con l'assistenza di alcuni dottori dell'Istituto scienza dello sport si sono misurate le prestazioni dei singoli studenti (gruppo Cybex) sul cicloergometro e sul rullo da corsa sotto l'influsso di Mind-machine e della musica.
La domanda a cui dovevamo dar risposta nel gruppo Cybex era *se fosse possibile influire sulla prestazione fisica (misurata con Cybextest)*. Ipotesi era che non vi era nessuna influenza e, più precisamente che non vi era differenza fra percezioni soggettive e l'effettivo sviluppo della prestazione. Sempre grazie all'assistenza dei tecnici dell'istituto il test è stato diviso in due parti. Nella prima, lo studente doveva provare la sua forza al Cybex senza influssi esterni. Durante la seconda, invece venivano introdotti degli agenti influenzanti come musica o luci. Inoltre dopo ogni sforzo (mattina e pomeriggio), doveva essere completato un questionario dove bisognava tracciare una curva soggettiva del percorso del proprio sviluppo della forza, durante i 30 sec. di sforzo.
Questa verrà confrontata con la curva effettiva calcolata al computer Cybex.
Che conclusioni trarre? Aspettando i risultati, è opinione di tutti che fine settimana di questo genere oltre che ad approfondire le conoscenze fra i singoli studenti, portino ad un maggior ed interessato avvicinamento alla materia studiata grazie all'applicazione pratica.
La teoria è si importante, ma la pratica è più affascinante! Ringraziando i signori Schilling e Gubelmann per l'interessata e competente guida, possiamo dire che quest'esperienza, in quel di Macolin, è risultata positiva sotto tutti gli aspetti. ■