

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	30 (1973)
Heft:	9
Rubrik:	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 12.01.2026

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

L'allenamento psicotonico dell'atleta

Giovannina Dati Berton

N.d.r. — Tolto da «Educazione fisica e sport nella scuola», No. 113, marzo-aprile 1973, di cui sentitamente ringraziamo la Redazione.

I. CENNI STORICI

La necessità di integrare la preparazione atletica dello sportivo con uno specifico allenamento psicologico rappresenta una conquista conseguita solo di recente dalla medicina dello sport. Ed invero anche se sin dall'antichità si ebbero intuizioni illuminanti circa il collegamento delle attività fisiche con lo studio psicologico dell'atleta, solo nel corso del nostro secolo si sono condotti studi sistematici e scientifici che furono inizialmente centrati sul fenomeno del tono muscolare in rapporto con lo stato psichico dello sportivo.

In effetti il termine «tono muscolare», riapparso nell'opera del Muller (1886), fu impiegato per la prima volta dal grande Galeno (200 d. C.) il quale fu anche l'iniziatore del metodo sperimentale e analitico in medicina.

Solo recentemente però gli studi condotti sul tono muscolare hanno posto in rilievo la rilevante componente psichica che influisce e condiziona a tutti i livelli ogni meccanismo di azione somatogena.

Sono state così elaborate tecniche intese a diminuire il tono muscolare e a padroneggiare, con metodi psicotonici, le espressioni di dinamismo fisico. Si è compreso infatti che numerose e frequenti alterazioni, di origine psicologica, disturbano l'atleta e lo inibiscono generando contro-rendimenti che ne pregiudicano la piena efficienza muscolare. Così a livello psicologico registreremo l'emozione - il timore - l'ansietà - l'angoscia.

A livello somatico: la cattiva coordinazione che, determinando contrazioni parassite, altera e diminuisce l'efficacia del movimento nella gara.

A tale riguardo si è dovuto constatare che l'impiego delle psicoterapie verbali classiche spesso falliscono per la diversità dei livelli e dei mezzi culturali dei soggetti entrati in rapporto terapeutico tra di loro e per il contrasto tra le diverse mentalità dello sportivo e dello psicologo: tendente il primo verso la espressività muscolare e il secondo all'introspezione e all'analisi psicologica.

Dalla strutturale conflittualità di tali modelli mentali deriva che la stessa comprensione reciproca ne risulta compromessa sicché lo psicologo viene a volte decisamente respinto sia dall'atleta che dalla équipe sportiva.

I metodi di rilassamento invece, i quali tendono a realizzare un completo dominio psicotonico, si integrano agevolmente nella dimensione umana nella quale l'atleta realizza la propria personalità, in quanto essi gli appaiono come l'opposto complementare e rigeneratore delle attività fisiche e dello sviluppo muscolare.

L'acquisizione di tali conoscenze e il raggiungimento di tali risultati è avvenuto gradualmente attraverso un processo storico-scientifico che si è andato evolvendo solo negli ultimi decenni. In realtà la psicologia sportiva veniva già insegnata e studiata negli istituti di educazione fisica russi e tedeschi sin dalla fine della prima guerra mondiale, ma è nell'arco di tempo compreso tra il 1944 e il 1948 che, come riferisce A. M. OLSEN, si trovano le prime pubblicazioni attinenti la psicologia sportiva. Son questi i primi segni di un interesse per un campo di ricerche che pur essendo così stimolante e strettamente legato anche alla moderna problematica sociale verrà però ancora per molto tempo stranamente ignorato dalla quasi generalità degli studiosi. Ed infatti, al Congresso Europeo di Medicina Sportiva, tenutosi a Praga nel 1936, solo quattro autori presentarono lavori, su un complesso di 200 comunicazioni scientifiche, che trattavano problemi psicologici attinenti lo sport: il magiaro L. PELLE sottolineò l'importanza dei test psicologici; A. BIRNASKI presentò uno studio sulle relazioni tra lo sport e il nervosismo; N. GERBNER comunicò alcune sue ricerche circa l'influenza delle emozioni sulla circolazione sanguigna ed infine E. de WINTER sostenne che per evitare il soprallenamento occorre integrare la preparazione atletica con appropriati metodi di rilassamento. Più numerose invece furono le comunicazioni scientifiche, relative a tali argomenti, presentate al Congresso Latino di Medicina sportiva che si tenne a Barcellona nel 1965.

Ma sebbene molti studiosi avessero affrontato il problema della ricerca psicologica dei gruppi sportivi, in diverse discipline atletiche, solo i lavori di S. VACHET - R. GRIML, S. FERRER - HOMBRAVELLA e E. de WINTER esaminarono specificatamente il problema di un trattamento terapeutico esclusivo dello sportivo con riferimento all'insegnamento e alla pratica dei metodi di rilassamento.

Successivamente a conclusione del primo Congresso di Psicologia Sportiva, organizzato a Roma dal Prof. F. Antonelli nel 1965, furono così stabiliti alcuni principi informativi di rilevante importanza:

- ovviare la dipendenza del soggetto dal terapeuta operando con i metodi psicologici sul piano somatico dello sportivo;
- associare il metodo di allenamento autogeno di SCHULTZ ad una autostimolazione psicomuscolare con recupero tonico-energetico in un allenamento modellato da esercizi supplementari con mobilitazione liminare passiva, (tensione-rilassamento differenziale elettivo ed esperienze di contatto).

Si sottolineò anche la necessità della adesione volontaria del soggetto alla applicazione dei metodi di rilassamento i quali avrebbero dovuto comunque essere posti in essere solo sotto il controllo di medici specializzati, evitando altresì accuratamente una loro applicazione generalizzata e indiscriminata ma anzi personalizzando le terapie e i trattamenti psicotonici.

Infine nel 1965 a Barcellona il Gruppo Latino di Medicina Fisica e Sportiva organizzò un convegno sul tema «Preparazione psico-somatica dell'atleta» con lo scopo di esaminare, mettendoli a confronto tra loro, tutti i principali metodi di rilassamento e di elaborare una tecnica specifica che giovasse all'allenamento dell'atleta.

Frutto di tale lavoro fu proprio la enunciazione e la messa a punto di una tecnica originale ed altamente efficace denominata «Metodo sportivo di regolazione psicotonica».

Esso costituisce la sintesi di molti punti di vista sia teorici che pratici, ed è la risultante della associazione delle esperienze psichiatriche e psicoanalitiche con quelle mediche, più specificatamente pavloviane, ed anche dei contributi delle tecniche empiriche extra-mediche.

II. GENERALITÀ E DESCRIZIONI DEL METODO

Il «metodo sportivo di regolazione psicotonica» è denominato *sportivo* perchè si rivolge principalmente all'allenamento psicosomatico dell'atleta ed è detto *psicotonico* a motivo del suo meccanismo di azione, cioè perchè cerca la regolazione del tono muscolare volontario a mezzo di un effetto psichico.

Esso pertanto esplica un atto volontario di concentrazione mentale con risonanza in altri settori dell'organismo, particolarmente sul tono della muscolatura liscia sulle funzioni neuro-vegetative e sullo psichismo.

Tale metodo è chiamato anche di «*regolazione*» perchè se il rilassamento muscolare è un mezzo essenziale della tecnica, la attivazione psico-muscolare, con recupero tonico cosciente, acquista una particolare importanza regolatrice nel mondo dell'atleta. La parola «*metodo*» infine sta a significare che trattasi di una condotta terapeutica ben sperimentata ed avente regole ben precise e ben codificate.

La vera originalità del metodo sportivo di regolazione psicotonica consiste però nel riuscire ad associare tutte quelle tecniche-psicomatiche tendenti ad ottenere, per il rilassamento muscolare, una piena distensione fisica e una profonda quiete psichica indispensabile all'atleta per migliorare il suo rendimento nel corso della gara.

I mezzi che tale metodo applica non sono del tutto nuovi, è invece completamente originale la enucleazione delle diverse tappe attraverso le quali il metodo deve essere applicato per integrare efficacemente il normale allenamento atletico dello sportivo. Il metodo sportivo di regolazione psicotonica consta di tre fasi di differente importanza e durata: preliminari - allenamento autogeno - fase complementare specifica dell'atleta.

1) *Gli esercizi preliminari* applicati secondo il «metodo» utilizzano sia le prove di rilassamento muscolare, sia la presa di coscienza della opposizione esistente tra la contrazione attiva e il rilassamento muscolare passivo, sia la necessità di mobilitazioni passive e sia infine il controllo della respirazione toraco-addominale di tipo yoga.

a) *Le prove di rilassamento muscolare* consistono nell'osservare le tensioni muscolari, che hanno di frequente una loro manifestazione dolorosa, così come vengono determinate dall'assumere certe posizioni. Tali posizioni che non sono considerate naturali vengono assunte da ogni soggetto a prescindere dalla sua propria biomorfologia individuale e concorrono a obiettivare le modificazioni delle tensioni muscolari che si realizzano tra l'inizio e la fine dell'allenamento al rilassamento.

Attualmente è possibile servirsi di numerosi test per esaminare le reazioni dei diversi gruppi muscolari.

b) *La presa di coscienza* esistente tra contrazione attiva e rilassamento passivo consiste nello scegliere un movimento elementare, attivarlo in una situazione affaticante e far prendere coscienza al soggetto della contrattura muscolare che a seguito di ciò si è determinata. Subito dopo tale contrazione viene acquetata cosicchè l'arto, per il suo stesso peso, cade e il soggetto prende in tal modo coscienza del fenomeno del rilassamento del muscolo che invece normalmente si realizza inconsapevolmente. Proseguendo in tale esercizio si provvederà a mettere in tensione il muscolo con progressione sempre più debole tanto da non riuscire più a mobilitare il segmento osseo.

Infine il soggetto noterà di non avere più contratture muscolari ma andrà alla ricerca, più semplicemente, solo del rilassamento muscolare.

c) *I controlli respiratori* consentono innanzi tutto di comprendere i diversi tipi di respirazione (toracica, addominale e toraco-addominale) a mezzo dei quali, con esercizi appropriati, è possibile liberarsi dalle tensioni muscolari e raggiungere una profonda quiete psichica.

Per tali motivi gli esercizi respiratori permettono di

superare i disturbi neurovegetativi e funzionali conducendo ad uno stato di controllo respiratorio sulla generale regolazione psicotonica.

d) *Le mobilitazioni passive liminari* dovranno essere adoperate poco frequentemente in quanto potrebbero indurre nell'atleta rilassamenti muscolari sostanzialmente artificiali. La sua tecnica di applicazione consiste nel far muovere il paziente provocando le contrazioni muscolari proprie di tali movimenti.

Occorrerà poi mobilitare il soggetto secondo determinati assi di una articolazione affinché si possano constatare i diversi fenomeni di resistenza e di ausilio forniti dai muscoli interessati, mettendoli alla prova e facendo sì che il paziente prenda coscienza di ciò.

Il fine precipuo di tale tecnica è però quello di liberare l'individuo dalle proprie servitù psicologiche e pertanto la sua applicazione, che dovrà essere transitoria, risulterà sicuramente giovevole soprattutto per gli ipertonici.

2) *L'allenamento autogeno*, messo a punto dal professor S. H. SCHULTZ, è ormai una tecnica troppo ben conosciuta e sperimentata per doverla nuovamente descrivere in questa sede.

Essa però per dare i suoi frutti necessita di quattro condizioni fondamentali e cioè:

un ambiente termico, il silenzio, adatti indumenti indossati, la corretta posizione del corpo.

Tendendo, tale tecnica, al recupero della tonicità muscolare può essere utilmente applicata per ottenere risultati molto efficaci in discipline atletiche particolari.

3) *Gli esercizi complementari specifici dello sportivo* comprendono un gruppo di applicazioni tecniche molto importanti di cui le principali sono:

- rilassamento degli apparati visivo e fonetico
- stimolazione elettiva delle zone in contrattura muscolare
- rilassamento differenziale elettivo
- rilassamento frazionato
- recupero energetico del tono muscolare
- allenamento della attivazione muscolare con allenamento modellato.
- formule di suggestioni autoipnoidi.

Orbene ci sembra più opportuno, data anche la necessaria contenutezza del presente lavoro, fornire qualche breve cenno informativo solo di alcuni esercizi, tra quelli elencati, che risultano in effetti di più immediata applicazione alla pratica dello sport.

a) Parleremo quindi della *Attivazione* la quale rappresenta una fase dell'allenamento psicotonico che

tende a far comprendere all'atleta i propri ideogrammi psicomotori e i mezzi tonici necessari a realizzare il proprio obiettivo. In pratica si sollecita l'atleta, giunto al termine del proprio allenamento autogeno, ad elaborare con il pensiero i risultati che dovrà ottenere nella competizione sportiva ancora da disputare. In tal modo egli costruisce gli schemi corporali dei quali avrà bisogno nella gara.

Due sono così i momenti dinamici di tale metodo. Nella prima fase l'atleta provocherà soltanto un processo meramente psichico senza partecipazione muscolare, cioè una prefigurazione prettamente mentale.

Subito dopo, e in questa consiste la seconda fase del metodo, l'atleta dovrà passare *istantaneamente* dallo stato di rilassamento muscolare assoluto, allo stato di tensione muscolare necessario per la realizzazione dell'atto sportivo.

Realizzandosi così un vero controllo della tonicità posturale, l'atleta concretizza anche un recupero istantaneo del tono muscolare con una efficace autosuggestione di successo o di riuscita.

b) *L'allenamento modellato* si prefigge di ricreare alcuni elementi tipici della competizione sportiva nella fase d'allenamento (pre-gara) posto in essere dall'atleta.

Egli infatti si troverà nella gara in una situazione ambientale, psicologica e fisica ben diversa da quella vissuta nel periodo della preparazione. È pur vero che durante la competizione l'atleta impiegherà necessariamente tutte le proprie risorse fisiche e psichiche ma alle sue esasperate tensioni muscolari e morali potranno sommarsi, come avviene infatti di frequente, sovraccarichi psichici generate dall'ambiente, dalle particolari motivazioni del momento, dalla speranza della vittoria e dal timore dell'insuccesso.

Pertanto proprio per preparare lo sportivo ad una tale drammatica situazione emozionale, che potrebbe determinare in lui uno scarso rendimento o addirittura un crollo, l'allenamento modellato opera nel ricreare, durante la fase di allenamento, tutte queste sovraccarichi psichici che dovranno appunto essere modellate secondo le difficoltà che l'atleta si prevede troverà nell'affrontare la gara.

c) *Recupero energetico del tono muscolare*: dal momento che il rilassamento muscolare rappresenta un mezzo per ottenere un controllo psicotonico della sua regolazione, il recupero del tonismo dovrà realizzarsi energicamente, con molta rapidità, interessando la totalità della muscolatura o solo una sua parte.

E l'atleta, proprio dalla intensa e intima reciprocità di tali applicazioni, acquisterà realmente una vera padronanza prima delle diverse tecniche, singolarmente prese, e, dopo, del «metodo» che verrà così compreso nella sua interezza dinamica.

d) *Le formule di suggestione autoipnoidi.* Bisognerà precisare innanzi tutto che tali tecniche dovranno essere predisposte ed applicate con il consenso dell'atleta e dovranno concorrere ad esaltare il lato positivo della sua personalità nella gara sportiva senza però coercere totalmente i suoi lati negativi per non correre il rischio che l'atleta medesimo involontariamente li amplifichi.

Le tecniche suggestive potranno esplicarsi in due ben diverse maniere nel senso che per suggestione positiva si intenderà quella che inculcherà nel soggetto la convinzione di *vincere*, mentre la suggestione negativa si realizzerà nel convincere l'atleta a *non perdere*. Tali formule verranno adoperate solo al termine della fase di rilassamento muscolare, momento in cui viene posto in essere uno stato molto prossimo a quello ipnotico, indotto però da uno sforzo volontario compiuto dallo stesso soggetto.

È per questo motivo che tale stato può essere chiamato autoipnoico, termine da cui deriva la denominazione stessa della tecnica operativa.

III. CONCLUSIONI

A chiusura di questa nostra breve e incompleta trattazione rileveremo infine che i metodi di dominio psicotonico risultano altamente efficaci per lo sportivo in quanto realizzano, unici tra tutti, una «sconnessione organismica» con sottomissione interiore del soggetto.

Con essi infatti si ottengono inevitabilmente un vero riposo corporale e una profonda pace interna mentre contemporaneamente l'atleta prende consapevolezza delle sue contrazioni muscolari cosicché potrà trarne sicuro giovamento nell'allenamento specifico condotto nella propria disciplina sportiva.

L'opportunità di tale trattamento terapeutico si evidenzia sia sul piano somatico, che su quello psicologico e sia sul piano della preparazione ottimale dell'atleta.

a) *Sul piano somatico* verrà così realizzato:

- un riposo profondo, rapido ed efficace anche per un tempo molto breve come per esempio nell'intervallo tra due prove della stessa gara
- una decontrazione muscolare totale oppure limitata solo ad alcuni muscoli con evidente aumento di efficacia nella attuazione dell'atto sportivo
- un sensibile contributo alla eliminazione delle contrazioni cosiddette parassite che invece deter-

minerebbero una diminuzione del rendimento dell'atleta.

b) *Sul piano psicologico:*

- una attenuazione della risonanza neurovegetativa e delle emozioni negative che scatenano una inibizione muscolare e una distonia neurovegetativa determinanti il crollo dell'atleta (con manifestazioni di ansietà - insonnia - alterazioni cardio-respiratorie)
- attenuazione della risonanza affettiva provocata dagli insuccessi dai cali di forma e dagli incidenti sportivi (paura ad esempio di non poter riprendere a gareggiare)

c) *Sul piano della preparazione ottimale dell'atleta:*

- controllo emotivo personale
- controllo muscolare
- serena e verosimile previsione degli sforzi che l'atleta dovrà impiegare nella gara, a mezzo della evocazione delle circostanze nelle quali essa si svolgerà e delle difficoltà che ivi potranno essere incontrate.

* * *

L'allenamento psicotonico pertanto ha caratteristiche tali da poterne consentire l'impiego a qualsiasi atleta e ad ogni gruppo sportivo.

Appare però indispensabile ricordare che tali metodi potranno essere efficacemente utilizzati solo ponendo in esso determinate condizioni: una tecnica rigorosa, la collaborazione del soggetto e l'uso che di tale metodo dovrà essere fatto solo da medici specializzati, i quali però abbiano acquisito una adeguata preparazione praticando essi stessi un auto-allenamento alla regolazione psicotonica.

BIBLIOGRAFIA

ALEANDRI — *La psicosintesi nello sport - metodo di educazione e allenamento integrali* - Relazione presentata al Congresso di Medicina dello Sport. 1964. Su *Acta Medica* 1964.

ANTONELLI — *Psychological problems of top - level athletes* - Da «International Journal of Sport Psychology» - Vol. 1, n. 1, Roma, 1970.

ASSAGIOLI — *Medicina psicosomatica e Biopsicosintesi* su *Acta Medica psycosomatica*, 1967.

ANTONELLI — *Psicologia e psicopatologia dello sport* - Ed. Leonardo, 1963.

DE SANTIS — *L'igiene mentale e lo sport* - Roma, 1971.

FERRER - HOMBRAVELLA — *Aspects psychosomatiques et psychologiques de la fatigue* - Su «Medicine du Sport», 1972, n. 2.

MOLTENI - ALEANDRI — *Psicosintesi del gruppo sportivo* - Relazione presentata alla settimana psicosomatica internazionale V convegno internazionale di Psicosintesi, Roma, 1967. Da «Acta Medica», 1967.

KAPL — *Angoscia, tensione e rilassamento* - Berlino, 1972.