

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	2
 <b>Artikel:</b>	Che cos'è l'allenamento mentale?
<b>Autor:</b>	Schütz, Beat
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000671">https://doi.org/10.5169/seals-1000671</a>

### 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

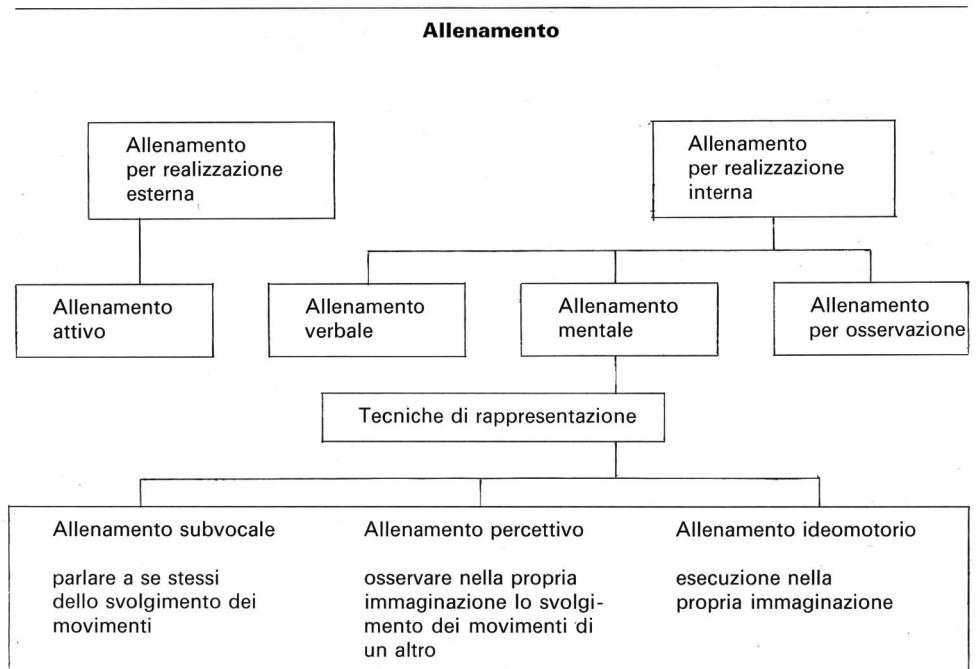
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

# Che cos'è l'allenamento mentale?

Beat Schütz



## Risultati ottenuti finora nella ricerca

È stato stabilito che l'allenamento mentale permette di migliorare le prestazioni nell'allenamento delle facoltà senso-motrici.

*Volkamer* (1972) e *Thomas* (1969) hanno raccolto diversi studi concernenti l'allenamento mentale che provano quanto abbiano testé affermato. Ritengono però dubbioso che l'allenamento mentale sia appropriato per i gruppi di una certa importanza. Rilevano, fra l'altro, che questa disciplina della ricerca è ancora recente, da cui il suo carattere incompleto.

«Per poter affermare qualcosa di concreto e d'importante per la pratica degli sport, nei singoli casi per quanto concerne la possibilità d'applicazione dell'allenamento mentale, è necessario esaminare il più gran numero di variazioni individuali in un numero ugualmente vasto di discipline sportive diverse».

Senza oltrepassare queste restrizioni, vogliamo menzionare interessanti correlazioni neuro-psicologiche che hanno qualcosa in comune con l'allenamento mentale.

Secondo *Ulich* (1973) si manifestano modificazioni del potenziale muscolare. *Allers* e *Scheminsky* hanno potuto provare che, durante la rappresentazione psicomotoria, le stesse correnti d'effetti si svolgono nei muscoli come durante una vera contrazione dei muscoli in questione.

*Jefimov*, *Puni* (1961) e altri hanno constatato un aumento della tensione sanguigna, modifiche del polso e una eccitabilità del sistema nervoso periferico.

Come già l'abbiamo menzionato, non si è ancora riusciti a chiarire completamente ciò che si produce sul piano fisiologico e psicologico durante l'allenamento mentale. Tenuto conto di questa constatazione, è permesso affermare ciò che segue sulla base di risultati ottenuti finora nella ricerca:

- le facoltà senso-motorie possono essere migliorate dall'allenamento mentale
- l'allenamento mentale è più efficace dell'allenamento per osservazione
- in condizioni specifiche l'allenamento mentale è quasi efficace quanto l'allenamento pratico
- si constata la più grande efficacia quando l'allenamento attivo è alternato con l'allenamento mentale
- l'effetto dell'allenamento mentale dipende dall'esperienza dei movimenti e dall'età
- l'efficacia dell'allenamento mentale aumenta evidentemente con la complessità dello svolgimento dei movimenti
- l'allenamento mentale può svolgersi con l'esclusione di qualsiasi pericolo di ferirsi e di qualsiasi carico fisico addizionale
- l'allenamento mentale si pratica nello svolgimento di movimenti dei quali colui che si

esercita ha paura

– l'allenamento mentale può essere utilizzato per riscaldarsi (per meglio essere pronti alla competizione); ha effetti di preparazione specifica per lo svolgimento di movimenti complessi.

### Organizzazione dell'allenamento

Dieci allenamenti mentali sono intercalati dopo aver eseguito la prima corsa d'ostacoli. Ogni allenamento mentale consiste in una fase di distensione come pure di cinque fasi d'allenamento successive.

La seconda corsa d'ostacoli deve aver luogo da otto a dieci giorni dopo la prima.

L'allenamento mentale deve svolgersi il mattino, dopo la prima lezione e la ricreazione che la segue. Il pomeriggio, il momento più appropriato, è l'inizio della prima lezione.

Prima di eseguire l'allenamento mentale tutte le finestre della palestra dovrebbero essere aperte durante almeno tre minuti affinché l'allenamento mentale possa svolgersi in una sala ben areata.

Il responsabile dell'allenamento chiede agli allievi di mettersi nella posizione seduta del Dr. Brügger (dimostrazione).

Chiede in seguito agli allievi di concentrarsi e di leggere con lui, a bassa voce, il primo capoverso delle istruzioni d'allenamento che legge loro ad alta voce.

Dopo una breve pausa, l'allenatore legge il secondo capoverso.

Informa poi gli allievi che hanno un minuto a disposizione per svolgere la corsa d'ostacoli mentalmente. Dà loro il segnale di partenza, dopo un minuto il segnale della fine, che è seguito da una pausa di 30 secondi.

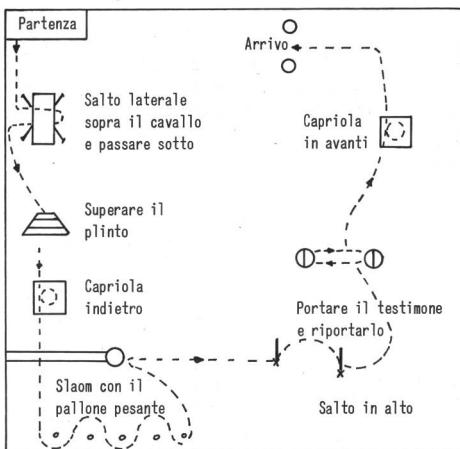
Il percorso è svolto cinque volte mentalmente. Dopo l'allenamento mentale le finestre dovrebbero essere di nuovo aperte brevemente. La lezione può allora cominciare.

### Istruzioni d'allenamento

Porsi le seguenti domande: «mi sento bene in questo locale? Cosa mi disturba? Come sento il mio corpo? Sono seduto nel modo giusto? Sono teso? Sono seduto comodamente? Non cambiare niente al tuo stato momentaneo. Prova soltanto a stabilire com'è il tuo stato. Mi sento bene nella mia pelle? Cos'è che mi preoccupa maggiormente attualmente? Cos'è che mi ossessiona? Mi sento sicuro? Ho paura di qualcosa? Non cambier nulla al tuo stato momentaneo.

Prova a immaginarti, con la maggior concentrazione possibile, che stai facendo la corsa d'ostacoli. Rappresentati il percorso, con la partenza e

l'arrivo. Immagina esattamente come superi i diversi ostacoli. Prova nel tuo spirito ad accelerare e in pari tempo a fare i movimenti con agilità e senza contraccolpi».



### Definizioni

Nozioni e spiegazioni concernenti l'allenamento mentale.

Con allenamento mentale intendiamo una «rappresentazione cosciente e conforme a un piano di uno svolgimento di movimenti da imparare, senza che, svolgendolo, movimenti parziali o completi del compito motorio siano eseguiti in modo osservabile» (Ulich, 1973). Un processo senso-motorio d'assimilazione si svolge dunque nell'allenamento mentale. In questo processo senso-motorio d'assimilazione, si produce, nel repertorio del comportamento della persona che impara, una nuova configurazione S-R (cioè: S=stimolo=percorso della corsa d'ostacoli; R=risposta=reazione=svolgimento effettivo dei movimenti durante il percorso di questa corsa d'ostacoli), che si aggiunge ai modelli di comportamento esistenti finora. Mentre che esercitarsi consiste nel ripetere una configurazione S-R, con allenamento sportivo s'intende «esercitarsi conformemente a un piano, nelle condizioni che incoraggiano le prestazioni, allo scopo di migliorare le prestazioni sportive» (Ungerer, 1958).

Con allenamento mentale si può quindi intendere una intensificazione di una combinazione S-R, rispettivamente una ottimalizzazione della risposta alla costellazione dello stimolo che dimora invariato.

Il livello dello sviluppo effettivo di una combinazione S-R può esser qualificato di valore effettivo. Il valore da raggiungere sarebbe, per contro, lo scopo del processo d'assimilazione senso-motorio (combinazione S-R ottimale).

Quando, sulla base della conoscenza del valore effettivo, è possibile dare il valore da raggiungere, ne risulta l'impulso di migliorare a partire dal valore effettivo in direzione del valore da raggiungere.

Si parla di realizzazione esterna quando questo impulso d'agire può realizzarsi in un tentativo pratico e attivo di eseguire lo svolgimento dei movimenti da imparare. Questo è l'allenamento attivo, chiamato ugualmente pratico o fisico.

Quando la realizzazione dell'impulso ad agire si produce soltanto nella rappresentazione psicomotoria, questo è definito di realizzazione interna. Con ciò s'intende l'allenamento mentale, per osservazione e verbale.

L'allenamento per osservazione è, secondo Ulich (1973), l'osservazione specifica, ripetuta e conforme a un piano di altre persone che eseguono effettivamente l'abilità senso-motoria da imparare».

Si può opporre all'allenamento per osservazione, che conviene all'ottenimento del valore da raggiungere, ciò che viene chiamato l'autocontrollo per osservazione (colui che s'allena vede se stesso al video-registratore eseguire lo svolgimento dei movimenti). Il valore effettivo e il valore da raggiungere diventano così paragonabili. Quando la persona che s'allena ha afferrato chiaramente la differenza fra il valore effettivo e il valore da raggiungere, gli è possibile di controllare sempre meglio lo svolgimento dei movimenti con una rappresentazione concentrata conforme a un piano.

Ecco come Ungerer ha definito l'azione di un allenamento mentale:

«Si può parlare d'allenamento mentale quando, nell'immaginazione della persona che impara, si realizza un'abilità che non poteva rappresentarsi prima d'allora».

### Applicazioni particolari dell'allenamento mentale

- sport in cui il pericolo di ferirsi è assai grande
- sport con grande dispendio di tempo o che esige un grande dispiego di materiale tecnico o a restrizioni dovute alle regole (discipline alpine)
- negli sportivi soggetti alle ferite
- nelle pause dovute a ferite (per ridurre i processi d'atrofia muscolare)
- riadattamento per le persone inferme o che soffrono di affezioni croniche