

**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:** 34 (1977)  
**Heft:** 5

**Artikel:** L'allenamento mentale nella preparazione : esempio applicato ai tuffi  
**Autor:** Rossi, Sandro  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000688>

### **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:** 24.01.2026

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

# L'allenamento mentale nella preparazione

## Esempio applicato ai tuffi

Sandro Rossi

Esaminiamo innanzitutto le fasi d'apprendimento di una figura che sarà in seguito presa quale base per lo sviluppo dell'allenamento mentale: Salto mortale e  $\frac{1}{2}$  avanti raggruppato (Rivista Gioventù e Sport 7/74, La Lezione mensile)

### Forma rudimentale:

- in questa fase di abbozzo, l'allievo studia il gesto tecnico tramite esercizi specifici, in generale di ginnastica al suolo e agli attrezzi, senza preoccuparsi particolarmente della forma che effettuerà in seguito dal trampolino.

### Forma fine:

- è un primo contatto con acqua e trampolino. Il tuffatore ripete praticamente gli esercizi ginnici (in questo caso capriole, appoggi rovesciati, ecc.) partendo dal trampolino e con entrata in acqua per avvicinarsi sempre più alla forma reale.

### Stabilizzazione:

- esecuzione della forma finale adattando differenti tecniche d'evoluzione e installazioni diverse:
  - al trampolino di 1 m
  - al trampolino di 3 m
  - apertura braccia di fianco
  - apertura diretta (braccia gambe)
  - apertura carpiata

### Condizioni d'allenamento:

- esecuzione del movimento in condizioni difficili:
  - eseguire differenti figure intercalando di tanto in tanto la nuova figura e adottando ogni volta un'altra forma di esecuzione

Una volta assimilata e automatizzata la figura, si passa allo stadio superiore:

## Doppio salto mortale e $\frac{1}{2}$ in avanti raggruppato

È appunto a questo momento che intervengono le prime forme di allenamento mentale. Il tuffatore conosce tutti i dati tecnici per eseguire il tuffo di difficoltà superiore. Teoricamente deve effettuare una partenza più energica e inserire una rotazione in più. Dico bene, teoricamente, in quanto è appunto a questo momento che intervengono i fattori psicologici negativi ben conosciuti come:

- la paura
- la perdita del senso d'orientamento
- la precipitazione dei movimenti

Il fattore *precipitazione* è molto importante dal momento che impedisce un'esecuzione corretta:

- utilizzazione sbagliata del trampolino
- movimento scorretto delle braccia
- in opposizione all'attrezzo o allo stacco della figura

## Allenamento mentale

Definizione: immaginarsi in modo metodologico, ripetuto e cosciente, l'abilità senso-motoria che si vuole automatizzare

L'atleta può effettuare questo allenamento in qualsiasi situazione. Come ho già detto ha totalmente assimilato il movimento del salto mortale e  $\frac{1}{2}$ . Grazie all'allenamento sa esattamente quanto tempo gli occorre per portare a termine la rotazione. Grazie al senso dell'orientamento, pure allenato, sa se le sue gambe sono in alto o in basso. Non gli resta dunque che aggiungere la rotazione in più partendo dal momento in cui si stenderebbe per l'entrata in acqua di 1 e  $\frac{1}{2}$ . Una cosa importante: non abituarsi a realizzare il movimento 1+1 $\frac{1}{2}$  ma bensì 1 $\frac{1}{2}$ +1 (movimento conosciuto +...).

Certi allenatori preferiscono lasciar esercitare i loro allievi dapprima il doppio salto mortale a 1 m e in seguito passare al 2 $\frac{1}{2}$ . Personalmente trovo questa soluzione poco felice in quanto il tuffatore, sia mentalmente, sia praticamente, automatizzerà un riflesso d'entrata in acqua sui piedi, cosa che prolungherà sensibilmente il periodo d'apprendistato, senza contare che sarà «doloroso» sotto ogni punto di vista.

## Allenamento osservatore

Se l'allenatore possiede un livello tecnico abbastanza elevato, può dimostrare la forma finale rendendo attento il suo allievo su certi movimenti chiave indispensabili all'esecuzione. Se questo livello tecnico non è invece più conforme, la dimostrazione sarà controproducente in quanto un piccolo errore porterà l'allievo, che ha «registrato» la fase di rotazione, non soltanto a eseguire male

la nuova figura, ma a commettere lo stesso errore all'esecuzione della figura già conosciuta (nel nostro caso 1 $\frac{1}{2}$ ).

Per evitare questo si può ricorrere ad un film con in immagine dei campioni (motivazione); oppure a film-anelli dove si può studiare la forma finale all'infinito.

## Allenamento di verbalizzazione

Una volta che il movimento è più o meno conosciuto, l'allenatore spiega verbalmente al suo allievo le differenti fasi andando sempre più nei dettagli.

È pure a questo momento che il tuffatore «interiorizza» il movimento; cioè vive la figura ad esempio ad occhi chiusi facendo reagire il suo corpo esattamente come durante l'esecuzione reale. Con questo sistema inserisce o meglio integra il movimento nel corpo esattamente come un pezzo d'ingranaggio nel meccanismo di un orologio: al posto giusto e con una funzione ben precisa.

Possiamo dire che è la parte più importante di tutto l'allenamento mentale. Permette pure di vedere se la capacità d'apprendimento di un soggetto sono limitate oppure estese.

Personalmente, arrivato a questo punto d'apprendistato, scrivevo e disegnavo su un foglio lo sviluppo della figura facendone risaltare i movimenti chiave.

Nel 99% dei casi, quando questo si concretizzava, il passo reale alla piscina era fatto.

## Allenamento misto

Durante il lavoro pratico, l'allenatore combinerà i due generi di allenamento (reale e mentale). Domanderà al suo allievo, prima dell'esecuzione, di spiegargli ciò che farà (sviluppo della pellicola) e, dopo l'esecuzione (sviluppo della negativa e presentazione della fotografia), di proporgli i ritocchi per migliorare l'immagine.

## Conclusione

Specialmente per le discipline artistiche (combinazioni o figure singole) questo allenamento è di capitale importanza. È illusorio il pretendere di ottenere dei risultati di rilievo soltanto lavorando ore e ore, sommando un numero incredibile di ripetizioni senza nessuna sistematica, e credendo alla concretizzazione di un automatismo. Il tatto fine dell'allenatore condizionerà il talento del suo allievo e lo manterrà sempre cosciente e partecipante delle proprie azioni. Solo così si avranno dei campioni veri e non delle bambole montate alle quali dopo aver purtroppo «strapazzato» il meccanismo le si siedono nel mezzo della collezione di giocattoli esclamando di tanto in tanto: «era bella ma troppo fragile».