

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 6

**Artikel:** Che cos'è l'allenamento mentale?

**Autor:** Schuetz, Beat

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000271>

### **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:** 03.05.2026

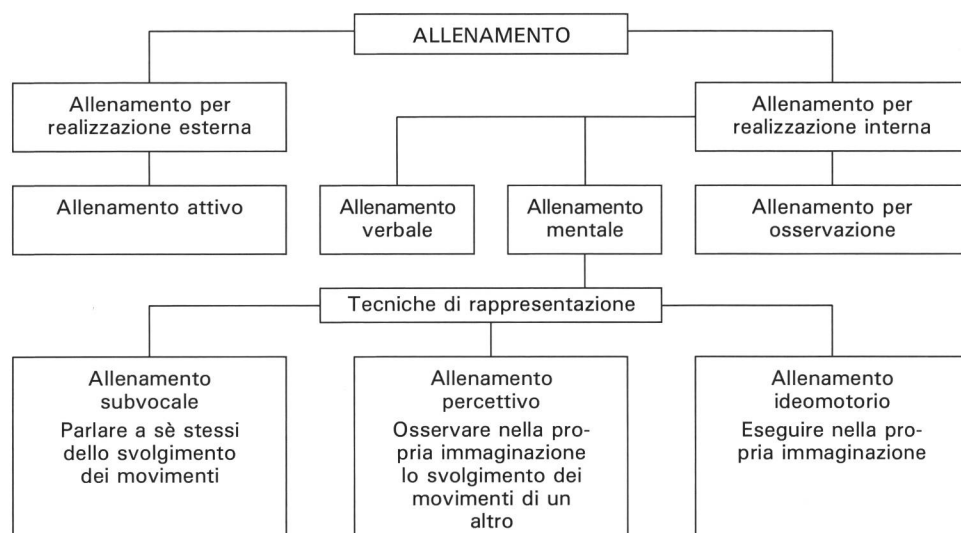
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Che cos'è l'allenamento mentale?

di Beat Schuetz, Zurigo

### Panoramica:



### Applicazioni particolari

- sport dove il pericolo di ferirsi è abbastanza grande
- sport con un enorme impiego di tempo o esigenti un grande impiego di materiale tecnico o con restrizioni dovute alle regole (discipline alpine)
- fra gli sportivi più soggetti a ferite nelle pause dovute a ferimenti (per ridurre il processo di atrofia muscolare)
- riabilitazione per persone inferme o sofferenti di affezioni croniche.

### Risultati ottenuti finora nella ricerca

Si è stabilito attualmente che l'allenamento mentale permette di migliorare le prestazioni nell'allenamento delle facoltà senso-motorie.

Volkamer (1972) e Thomas (1969) hanno raccolto diversi studi concernenti l'allenamento mentale che confermano quanto abbiamo affermato. Dubitano comunque che l'allenamento mentale sia appropriato per gruppi di una certa importanza. Rilevano, inoltre, che questa materia di ricerca è ancora recente, perciò il suo carattere è ancora incompleto.

«Per poter dire qualche cosa di concreto e di importante per la pratica degli sport, nel caso individuale per ciò che concerne le possibilità di applicazione nell'allenamento mentale, è necessario esaminare più varianti individuali possibili in un numero corrispondente a diverse discipline sportive».

Senza oltrepassare queste restrizioni, ci teniamo a menzionare qui delle interessanti correlazioni neuro-psicologiche legate all'allenamento mentale.

Secondo Ulich (1973), si manifestano delle modificazioni del potenziale muscolare. Allers e Scheminski hanno potuto provare che, nella rappresentazione psicomotoria, le stesse correnti di effetto avvengono sia nei muscoli, sia in una vera contrazione degli stessi. Jefimov, Puni (1961) e altri hanno constatato un aumento della tensione sanguigna, modificazioni della stessa tensione, modificazioni del polso e una eccitabilità del sistema periferico.

Come già detto, non abbiamo ancora spiegato ciò che si produce sul piano fisiologico durante un allenamento mentale. Tenuto conto di questa constatazione ci è permesso di affermare ciò che segue, sulla base dei risultati ottenuti finora nella ricerca:

- le facoltà sensorie possono essere migliorate con l'allenamento mentale
- l'allenamento mentale è più efficace dell'allenamento tramite osservazione
- in condizioni specifiche l'allenamento mentale è quasi altrettanto efficace di quello pratico
- si constata la più grande efficacia nel caso di un allenamento attivo 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 si può effettuare con l'esclusione di ogni pericolo e di ogni carica fisica addizionale
- l'allenamento mentale è una proposta a colui che si esercita con 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.

## Allenamento mentale

### Organizzazione dell'allenamento

Dieci allenamenti mentali sono intercalati dopo che è stata effettuata la prima corsa ad ostacoli. Ogni allenamento mentale consiste in una fase di distensione, così come cinque fasi successive d'allenamento.

La seconda corsa ad ostacoli deve aver luogo da otto a dieci giorni dopo. L'allenamento mentale deve svolgersi nella mattinata, dopo la prima lezione e la ricreazione che la segue.

Nel pomeriggio, l'inizio della prima lezione è il momento più appropriato. Dopo aver eseguito l'allenamento mentale, tutte le finestre della palestra dovrebbero essere aperte in modo che l'allenamento mentale possa svolgersi in un locale ben arieggiato. Il responsabile della lezione chiede 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, legge il secondo capoverso. Poi informa gli allievi che hanno un minuto per eseguire mentalmente la corsa ad ostacoli. Da loro il segnale di partenza e dopo un minuto il segnale finale, seguito da una pausa di 30 secondi.

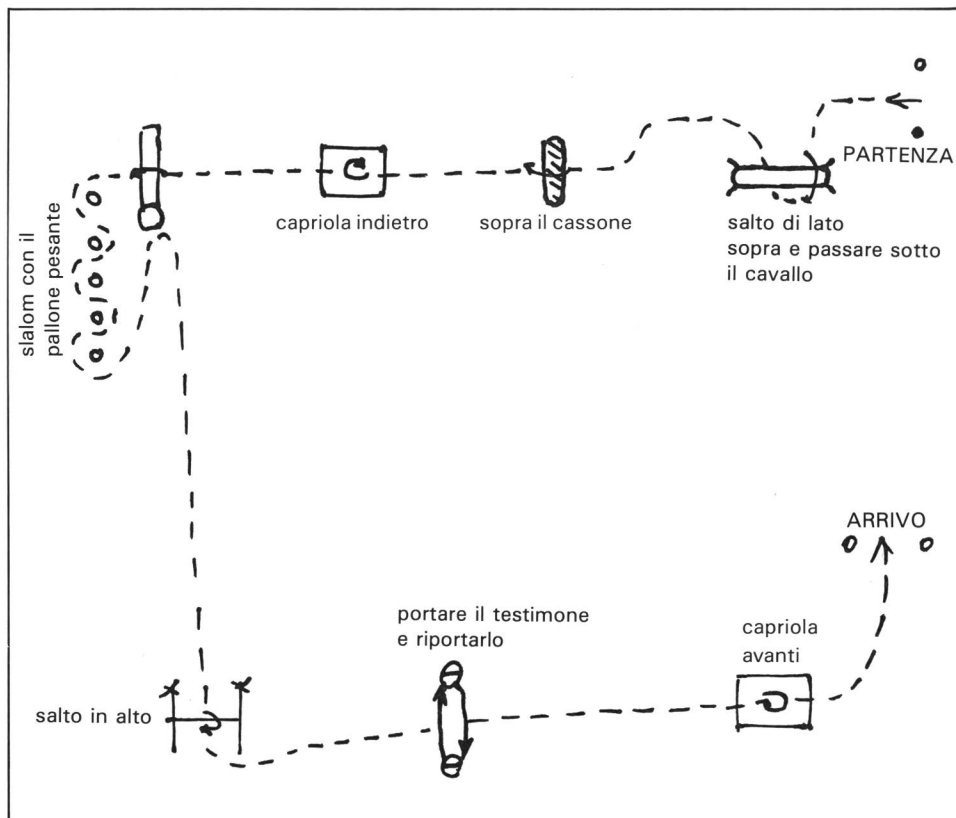
Il percorso viene eseguito 5 volte mentalmente. Dopo l'allenamento mentale le finestre dovrebbero essere aperte brevemente ancora una volta. La lezione può allora cominciare.

### Istruzioni per l'allenamento

Porsi le seguenti domande: «Mi sento bene in questa camera? Che cosa mi disturba? Come sento il portamento del mio corpo? Sono seduto dritto? Sono nervoso? Sono in una posizione comoda? Non cambiare nulla allo stato attuale. Cercare solo di stabilire come è questo stato. Mi sento bene nella mia pelle? Cosa mi preoccupa maggiormente ora? Cosa mi ossessiona? Mi sento sicuro? Ho paura di qualche cosa? Non cambiare nulla dello stato attuale. Cerca di immaginare con la massima concentrazione che stai facendo una corsa ad ostacoli. Rappresentati esattamente come passare i diversi ostacoli. Cerca nel tuo spirito di accelerare e nello stesso tempo di fare dei movimenti con disinvoltura e senza scatti.

### Definizioni

Nozioni e spiegazioni concernenti l'allenamento mentale. Per allenamento mentale si intende una «rappresentazione cosciente e conforme a un piano di uno svolgimento di movimenti da imparare, senza che, facendo ciò, mo-



vimenti completi o parziali del campo motorio non siano eseguiti in maniera osservabile» (Ulich, 1973).

Un processo d'assimilazione senso-motorio si svolge dunque nell'allenamento mentale. Durante questo processo viene prodotto nel repertorio del comportamento della persona che impara una nuova configurazione S-R (nella nostra esperienza S = stimolo = percorso della corsa ad ostacoli; R = risposta = reazione = svolgimento effettivo di movimenti durante il percorso di questa corsa ad ostacoli), che si aggiunge ai modelli di comportamento esistenti finora.

Dal momento in cui esercitarsi consiste nel ripetere una configurazione S-R, per allenamento sportivo s'intende «esercitarsi conformemente a un piano, nelle condizioni che incoraggiano le prestazioni, allo scopo di migliorare le prestazioni sportive» (Ungerer, 1958).

Per allenamento si deve dunque intendere un'intensificazione di una combinazione S-R, rispettivamente un'ottimizzazione della risposta allo stimolo. Il livello di sviluppo di una combinazione S-R può essere qualificata del valore effettivo. Il valore raggiunto sarà, per contro, lo scopo del processo d'assimilazione senso-motorio (combinazione S-R ottimale). Nel caso in cui, sulla base della conoscenza del valore effettivo, è possibile dare il valore da raggiungere, l'impulso a migliorarsi a partire dal valore effettivo in direzione del valore da raggiungere, è ciò che ne risulta.

Si parla di realizzazione esterna nel caso che quest'impulso di agire può realizzarsi in un tentativo pratico ed attivo di eseguire lo svolgimento dei movimenti da imparare. In questo modo s'intende un'allenamento attivo, chiamato anche pratico o fisico. Allorché la realizzazione dell'impulso di agire si produce solo in una rappresentazione psicomotoria, ciò è qualificato di realizzazione interna. Con questo s'intende l'allenamento mentale, di osservazione e verbale. L'allenamento di osservazione consiste, secondo Ulich (1973), nell'osservazione specifica, ripetuta e conforme a un piano di altre persone che esercitano effettivamente l'abilità senso-motoria da imparare. All'allenamento per osservazione, che più conviene all'ottenimento del valore da raggiungere, si può contrapporre ciò che chiamiamo autocontrollo per osservazione (colui che si allena vede al videorecorder il suo movimento). Si può così paragonare il valore da raggiungere a quello effettivo. Quando una persona che si allena ha capito chiaramente la differenza tra valore effettivo e valore da raggiungere, gli è possibile padroneggiare sempre meglio lo sviluppo dei movimenti tramite una rappresentazione concentrata conforme a un piano.

Ecco come Ungerer ha definito il modo di agire di un allenamento mentale di questo tipo: «Si può parlare di allenamento mentale nel caso in cui nell'immaginazione della persona che sta imparando si realizza un'abilità che non poteva rappresentarsi prima». □