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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 7

Artikel: Psicologia e Golf

Autor: Alberti, Giorgio / Cuizza, Fulvio

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999765

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: 02.11.2025

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

Psicologia e Golf

di Giorgio Alberti e Fulvio Cuizza

1. Introduzione

La scienza dello sport è un complesso sistema multidimensionale ed esige della ricerca a livello interdisciplinare (Fig. 1).

2. L'apprendimento

Dal punto di vista del processo, l'apprendimento può essere suddiviso in quattro fasi. Da una situazione di partenza di incompetenza inconscia, si passa alla situazione finale di competenza inconscia (vedi come si impara a condurre un'automobile) (Fig. 2).

3.

Le tre dimensioni di intervento nel campo della tecnologia del rendimento psicofisico nello sport (Fig. 3).

Come ipotesi e metodo di lavoro ampiamente condiviso, consideriamo la distinzione/unione dei tre elementi, strettamente connessi, corpo-mente-emozioni.
I risultati, cioè l'azione motoria, sono influenzati dai pensieri della mente e dalle sensazioni prodotte dalle emozioni.
Analogamente sensazioni influenzano risultati e pensieri, nonché pensieri influenzano sensazioni e risultati.
L'eccellenza dei risultati di un atleta dipende quindi da come pensa, e da come sente le sue emozioni (fig. 3)

Nel campo del rendimento sportivo distinguiamo le 3 seguenti aree che corrispondono poi alle 3 componenti della prestazione sportiva:

Scienza dello sport come sistema (secondo H. Kunath)

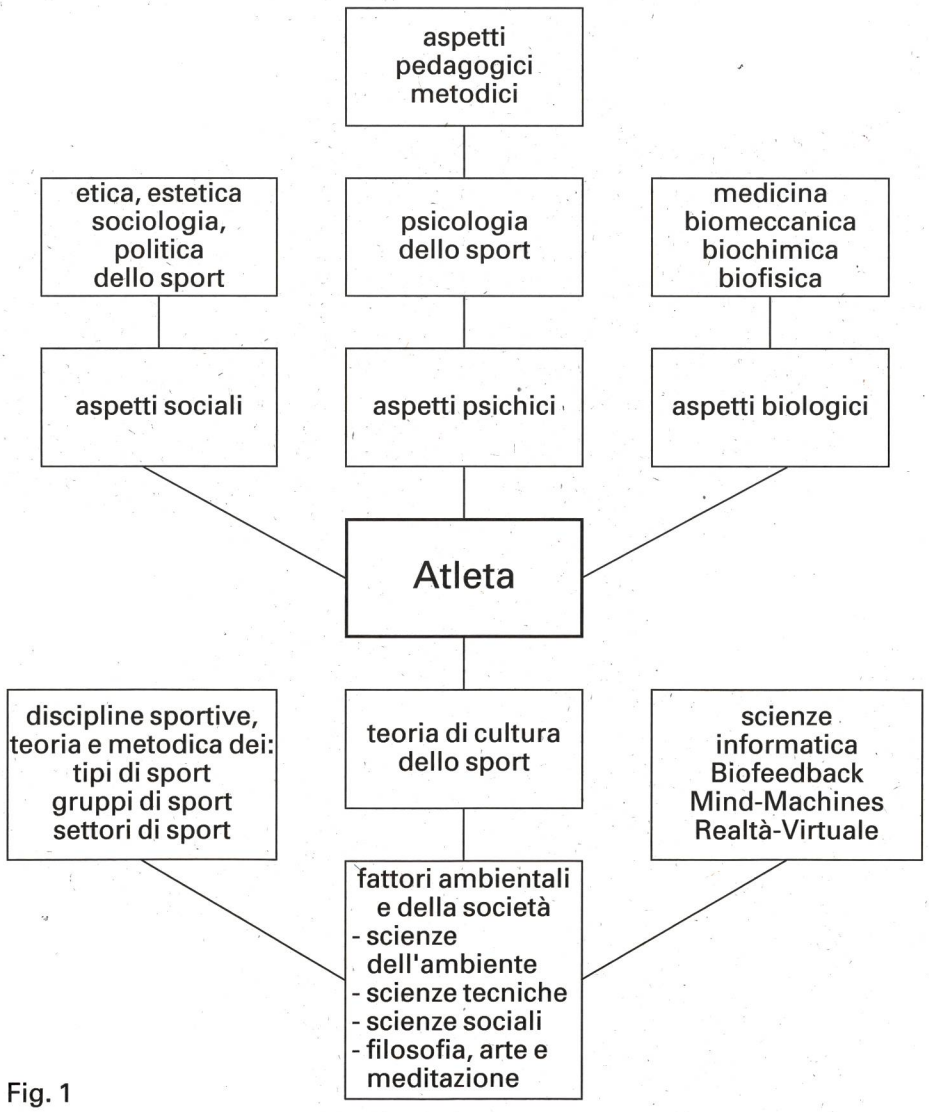


Fig. 1

Area fisico-atletica: è l'area che riguarda la forma e la preparazione atletica e deve riuscire a sviluppare al meglio le caratteristiche atletiche specifiche di un atleta per una specifica disciplina e mantenerle per la durata del periodo agonistico.

Area tecnico-tattica: l'allenamento della tecnica consiste nel raffinare il gesto atletico in modo da tendere alla sua massima efficacia, nel minimo tempo, col minor dispendio energetico. La tattica consiste nella scelta del modo più efficace di adattare le capacità individuali alla specifica situazione agonistica.

Area psicologica: si occupa di ottimizzare tutti i processi di pensiero e attivazione emotiva, al fine di dare all'atleta la possibilità di far rendere al massimo nel momento agonistico tutte le risorse, abilità e potenzialità.

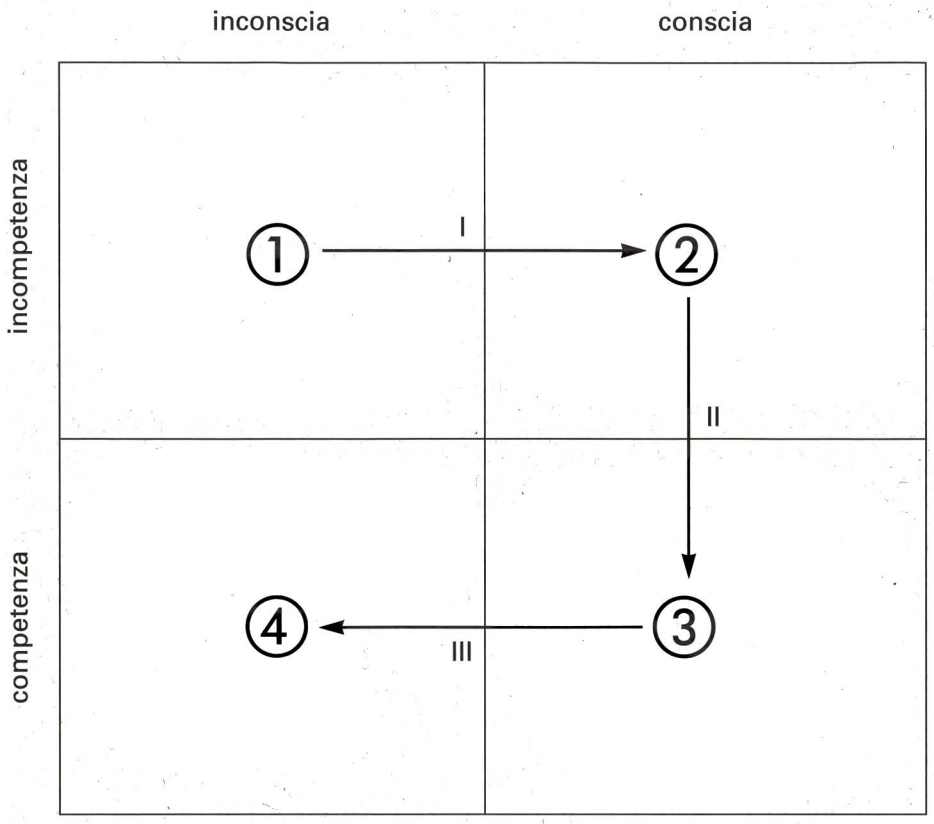
Alle 3 aree di intervento corrispondono 3 forme di allenamento:

Allenamento fisico
- Inteso come preparazione atletica, ha le sue regole, e durante il suo svolgimento, non coinvolge generalmente particolari processi mentali.

Allenamento psicofisico
- Lo sport è attività ad alta integrazione psicofisica e dunque la pratica specifica è allenante, cioè migliorativa, se parallelamente allo svolgimento del gesto atletico si allena anche la parte mentale che vi corrisponde, con i suoi elementi emotivi, motivazionali, e di concentrazione.

Allenamento mentale
- 11 Mental Training si occupa di ottimizzare le strategie mentali durante la prestazione agonistica, e coinvolge il corpo nel senso che come allenamento si sviluppa preferenzialmente su una base di rilassamento fisico.

L'allenamento psicofisico è quello che riguarda l'esecuzione del gesto atletico specifico di uno sport nella sua situazione agonistica.
Durante il lavoro di preparazione fisico-atletica ciò che fa la nostra mente è abbastanza relativo perché lavorando col bilanciere o facendo addominali, o jogging, o balzi possiamo benissimo pensare ad altre cose, perché l'effetto allenante viene dato dall'esecuzione stessa della tabella di un buon programma (anche se in verità) lo stesso Schwarzenegger consiglia di lavorare con i pesi visualizzando i muscoli che



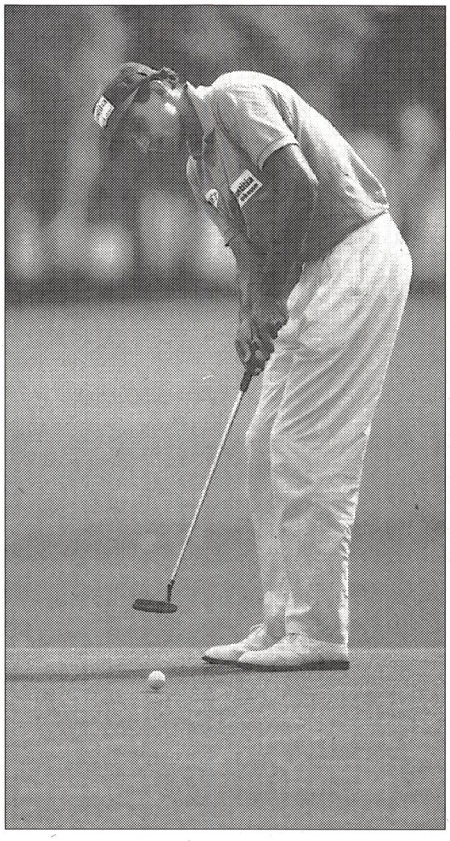


Fig. 2

stanno intervenendo, visualizzandone le fibre che si contraggono e ascoltando la sensazione positiva di forza che ne deriva... il che in effetti può permettere un'integrazione ed un miglioramento nella percezione del proprio schema corporeo).
Ma se pensiamo all'allenamento tecnico vero e proprio, nel nostro caso quello fatto proprio giocando a Golf, è molto diverso l'effetto che si può ottenere se lo si interpreta come un completo ed integrato lavoro psicofisico, e cioè se lo accompagnamo con l'opportuna attenzione mentale.
I maestri di Golf possono dare le indicazioni più perfette, fornire i suggerimenti più geniali, ma tutto poi dipenderà dal modo in cui questi verranno tradotti dall'atleta, nel suo imparare a spostare l'attenzione e mantenerla nei posti giusti al momento giusto, all'esterno ed all'interno di se stesso.
Così è allenamento psicofisico, così c'è miglioramento.
A seconda dell'atteggiamento mentale con cui si fa l'allenamento, si possono ottenere risultati anche molto diversi: quando si fa sentire la stanchezza ad esempio, si può seguire lo stimolo di tirare avanti per finire il percorso, lasciando cadere la concentrazione e curando di meno la giusta attenzione, o invece, addestrare la propria risposta a dare il meglio anche in quella situazione.
Accettare di fare dei percorsi senza pretendere il meglio, è meno faticoso ed impegnativo certo, ma il «computer di bordo» registra una sequenza di mediocrità, che non sarà certo utile.
E non solo, ma se non si tiene come obiettivo di ogni percorso il meglio delle proprie possibilità, e quindi un'attenzione e la motivazione alte, il corpo tenderà a risparmiare, a fare

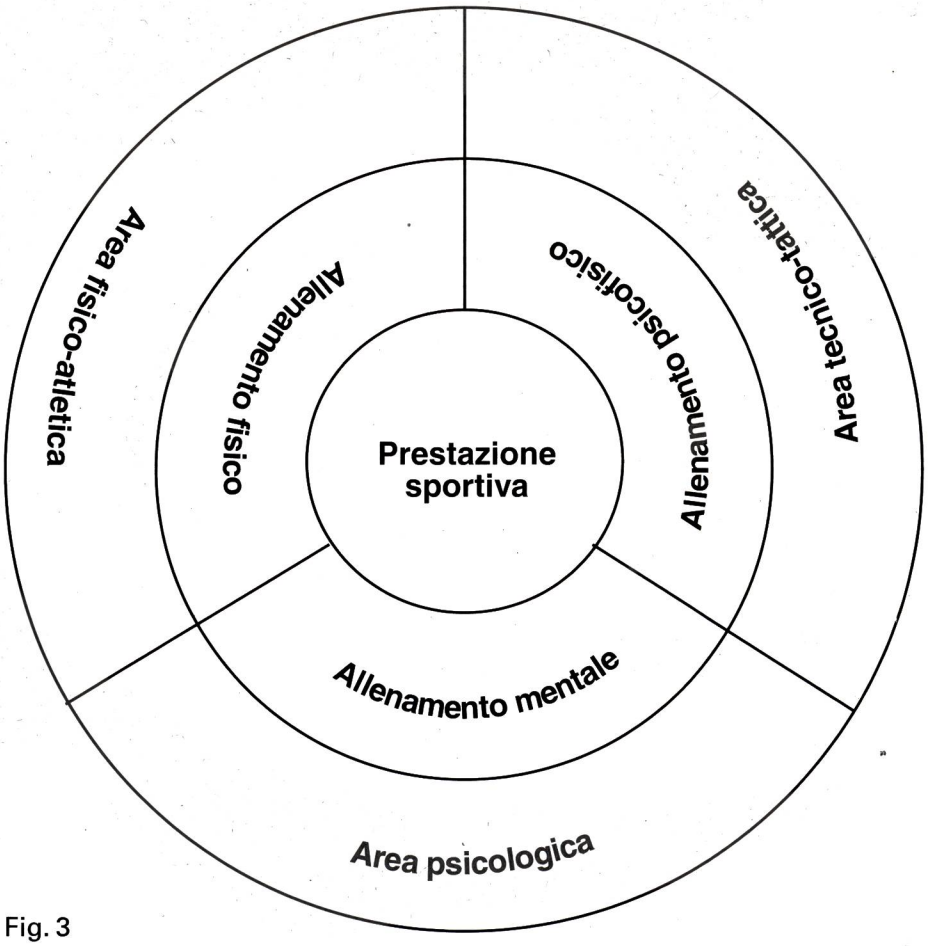


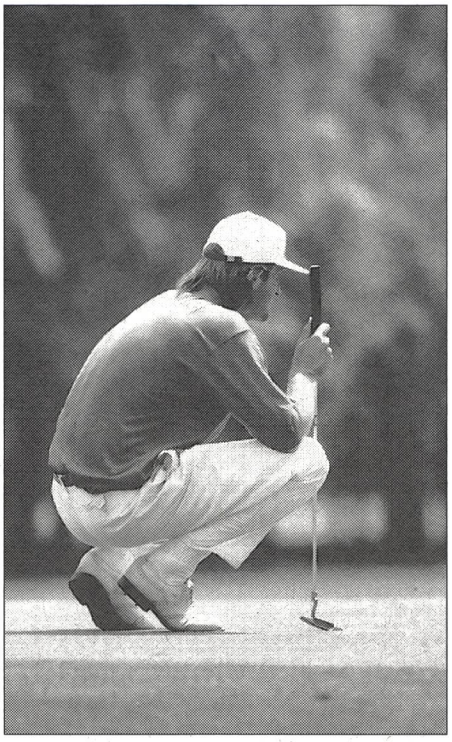
Fig. 3

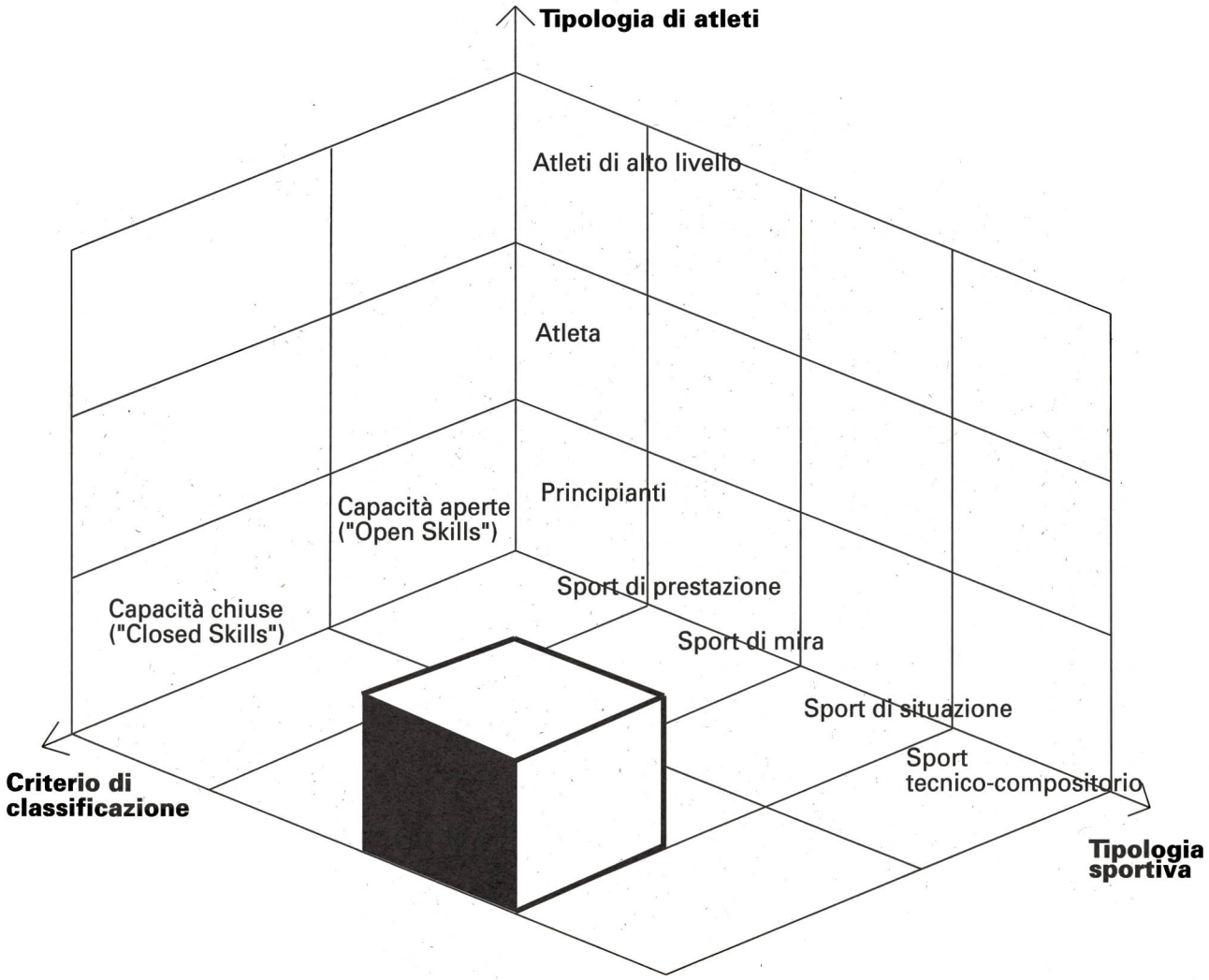
meno fatica... il che significa tra l'altro che farà intervenire altri muscoli a sostenere l'azione e altre sequenze di contrazione, «sporcando» sempre un pò gli schemi motori, e quindi la tecnica.
Ancora, con l'atteggiamento mentale appropriato, in allenamento si può migliorare sia la tecnica, sia il proprio stile agonistico, volta per volta tenendo al massimo e non accettando di allenarsi senza porsi un obiettivo, tenendo alta e fluida la concentrazione.
Attraverso l'abitudine a pretendere il meglio, si allena dunque anche l'atteggiamento, la tensione emotiva, e la concentrazione della gara; ed è anche un modo privilegiato per conoscersi sempre di più, per imparare mille segreti su noi stessi e sulle nostre velocissime e delicatissime reazioni, diventando così anche crescita personale.
Con questo atteggiamento ci si trova idealmente in compagnia dei grandi campioni di tutti gli sport, che pretendono sempre molto da se stessi, e cercano continuamente di conoscere e migliorare anche i più piccoli dettagli esterni ed «interni».

Le aree di intervento si possono a loro volta segmentare con una serie di criteri di cui i principali sono (fig. 4):

1. Tipologia (livello) degli atleti
- principianti (juniors, o persone più avanzate nell'età)
- atleti di livello medio
- atleti di alto livello

2. «Closed» vs. «Open Skill»
In cui le differenze sono date dall'influenza esterna (ambiente, team, avversari) più o meno accentuata. Nell'esempio del Golf se fisicamente si può vedere l'accento sulle capacità chiuse in se stesse («closed skills»), a livello psicologico l'accento può spostarsi in modo sempre più accentuato sulle capacità aperte



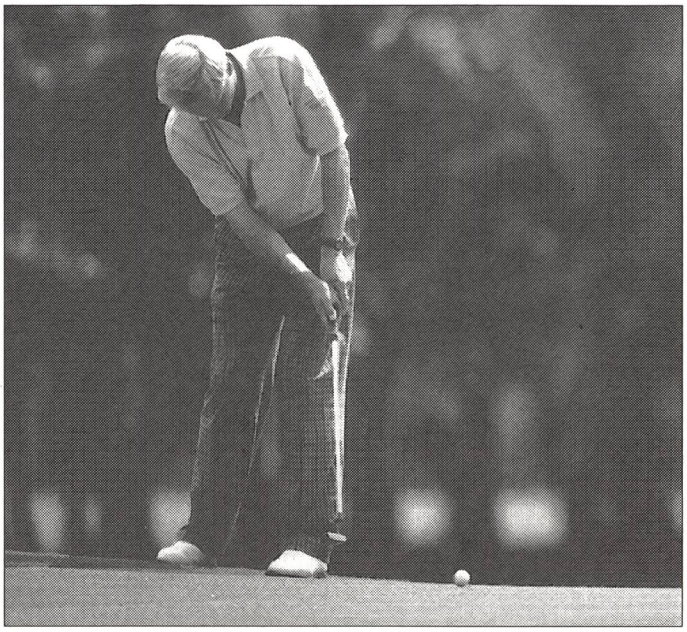


"Cubo-intervento"
Sport di situazione
– capacità chiuse
– principianti

Fig. 4

(«open skills») per esempio nel tipo di gara «Match-play» in eliminazione diretta con un avversario oppure sulle gare di «team» (es. PRO-AM etc.).

3. Tipologia sportiva	Componenti nel Golf
– Sport di prestazione	Lunghezza del «Drive»
– Sport di mira	«Hole in one» «Putting»
– Sport di situazione	gli avversari il percorso il tempo atmosferico «Match-Play»
– Sport tecnico-compositorio	«Clinic» (dimostrazione di come si gioca; dove l'elemento eleganza, timing e precisione hanno priorità)



Indubbiamente il Golf è come il famoso camaleonte e può essere usato - analizzato secondo i vari aspetti.

4. Esercitazioni pratiche e tecnologie («Hard-Software») esistenti.
Sull'allenamento specifico di Golf, a livello psicofisico entreremo nel merito più avanti. Si tratta qui di fare qualche accenno a tutta una serie di apparecchi che esistono sul mercato, nei Golf e nei centri di Golf - Indoor e che si riferiscono soprattutto all'allenamento dell'area tecnico-tattica:

- Indoor-Simulator 1 8 buche
- Indoor-Shot-Analyzer
- Attrezzature varie di Video-Recording
- Giochi vari di simulazione su PC, Mega-driver, Nintendo

Nell'area dell'allenamento mentale, esistono diversi apparecchi che possono aiutare, nell'ambito generale sportivo, con applicazioni specifiche nel campo golfistico:

- libri, video, cassette («Mind-Machines») (vedi letteratura alla fine articolo)
- Neurolink
- Simulazione nel campo della «Realtà Virtuale» - «Bio-feedback»

Entriamo brevemente nel tema «Bio-feedback» (risposta biologica).

Cos'è il biofeedback

Il termine anglosassone «Biofeedback» (- risposta biologica) definisce un'insieme di tecniche volte ad ottenere l'autocontrollo di alcune variabili fisiologiche attraverso la loro amplificazione e traduzione in segnali bioelettrici acusticamente e/o visivamente percepibili in maniera immediata e continua.

Le principali funzioni fisiologiche, che attualmente possono essere rilevate e su cui si può acquisire capacità di autocontrollo, sono: la tensione muscolare, il ritmo cardiaco, i ritmi cerebrali, la temperatura corporea, la pressione arteriosa, la motilità intestinale, la conduttanza cutanea.

Come si svolge il programma di biofeedback

L'apparecchiatura di Biofeedback consiste in una serie di strumenti elettronici, coordinati da programmi computerizzati, in grado di rilevare contemporaneamente:

EMG, tracciato elettromiografico (tensione muscolare);
ECG (battito cardiaco);
EEG, tracciato encefalografico (attività cerebrale); Temperatura Corporea;
Pressione Arteriosa;
Conducibilità Cutanea (collega alla tensione emotiva).

I dati così ottenuti vengono successivamente registrati e stampati sia in valori numerici che in forma di diagrammi ed Istogrammi.
Ogni utente ha la possibilità di svolgere una prima seduta di 40' su tutti i parametri fisiologici sopracitati, dalla quale viene rilevato il suo particolare «Profilo Psicofisiologico di Stress». In base a tale rilevazione vengono quindi scelti i parametri e le modalità più opportune su cui impostare il programma individuale di lavoro, che normalmente si sviluppa in una serie di dieci sedute.

Applicazioni non cliniche del biofeedback

Gestione dello Stress

Come elemento di riscontro oggettivo e documentabile all'interno di un programma di Gestione dello Stress:

- Apprendimento della Capacità di «Autodistensione» attraverso tecniche di visualizzazione, rilassamento e consapevolezza corporea.
- Programma di veloce recupero della fatica.
- Riconoscimento e riduzione di tensioni e blocchi muscolari.
- Controllo nell'applicazione delle più efficaci strategie cognitive e comportamentali nei confronti degli agenti stressanti.
- Potenziamento dei meccanismi di Salute Psicosomatica.

Tecnologia del Rendimento Sportivo

In Tecnologia del Rendimento Sportivo come riferimento oggettivo in abbinamento a tecniche di gestione dei meccanismi Psicofisici:

- Per aumentare la possibilità di controllo di stati ansiosi connessi con la prestazione ˜ansia preagonistica ed agonistica).
- Per la padronanza del migliore livello di attivazione, coinvolgimento e focalizzazione mentale nell'applicazione delle strategie di azione prescelte.
- Nell'induzione di stati di disattivazione che permettono più rapidi recuperi fisici e nervosi .
- Come contributo alla riduzione del Lattato Ematico attraverso l'aumentato metabolismo ossida-

tivo prodotto dal maggior flusso sanguigno dei muscoli rilassati.
- Per la riduzione dei tempi di recupero della funzionalità muscolare ed articolare dopo eventi traumatici.
- Per aumentare la consapevolezza ed il controllo di risposte fisiologiche e propriocettive correlate con la prestazione.
- Per la riduzione dei tempi di apprendimento motorio, perfezionamento ed affinamento degli ideogrammi motori presenti.

Per quanto riguarda «Naurglink», il programma è nato da una lunga fase di ricerca, fatta principalmente da Robert B. Dilts in California.
Questo apparecchio collegato ad un PC (Personal Computer) misura il battito del cuore, la temperatura e la risposta galvanica ˜attività elettrica) della pelle per dare informazioni sul Sistema Nervoso Autonomo (simpatico-parasimpatico) cioè sullo stato emotivo. Si pub così osservare come i segnali provenienti dal Sistema Nervoso Centrale (pensieri e azioni) e dal Sistema Nervoso Periferico (sensazioni provenienti dal mondo esterno) influenzino il Sistema Nervoso Autonomo (stati fisiologici ed emozionali).
Si pub così monitorare come lo stato influenzi pensieri, azioni e percezioni. Si distinguono fondamentalmente due tipi di stati:

- Stati di attenzione
  * Risveglio («Arousal») quando l'informazione ricevuta dall'esterno è una sorpresa, complessa o nuova
  * Attivazione («Activation», «Vigilance») presume il mantenimento di uno stato (es. aspettare il verde al semaforo)
  * Sforzo («Effort») consumo di energia dovuto al cambio di stato nel sistema di controllo centrale (es. sforzo per risolvere un problema matematico).

Il processo di apprendimento e di «performance» presuppone il collegamento tra sensazioni provenienti dall'ambiente («risveglio») con gruppi di comportamenti di risposta alle sensazioni («attivazione»).

- Stati emozionali
Derivano dal significato che diamo alle nostre esperienze e percezioni. Pur essendoci una grande varietà, gli stati fondamentali sono quello di Stress e quello di Rilassamento .
Imparare ad essere più collegati ai propri stati emozionali è una delle cose più importanti per migliorare la qualità della vita.

Gli stati di attenzione riguardano il processo dì coscienza («awareness») in opposizione agli stati emozionali che tendenzialmente sono più collegati con il contenuto di coscienza .
I primi sono più indicativi per attività cognitive, i secondi più per sentimenti («feeling»). ■