

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 8

Artikel: La preparazione mentale nel triathlon : la forza dei pensieri al servizio della prestazione

Autor: Müller, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999448>

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: 11.01.2026

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

La preparazione mentale nel triathlon

La forza dei pensieri al servizio della prestazione

di Heinz Müller

traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

Il fascino del triathlon risiede sia nella possibilità di provare i limiti della propria capacità di prestazione fisica in tre discipline di resistenza sia nello stimolo della propria forza mentale durante l'allenamento e la competizione.

La capacità mentale è un fattore importante nel triathlon. Un numero sempre maggiore di atleti di ogni livello riconosce il potenziale che si cela nell'allenamento mentale e l'effetto esercitato dal pensiero sulla prestazione sportiva. Infatti, p. es., il ricordo di una buona prestazione fornita sia in allenamento che in gara non si limita soltanto alla componente fisica ma coinvolge anche la sfera mentale.

Il controllo dei pensieri

Per controllo dei pensieri si intende un processo attivo e conscio che si realizza sotto forma di colloquio interno. Molti atleti concordano nell'affermare che «prima si interrompe il colloquio interno e poi si smette di correre e di lottare!». L'obiettivo del controllo dei propri pensieri è quello di confrontarsi in

modo cosciente con la propria sfera mentale durante l'allenamento e la competizione, e di attivare dei pensieri positivi attraverso un colloquio interno.

Esempi di pensieri che servono a rinsaldare la fiducia in se stessi prima della gara: «Sono ben preparato!»; «Mi sono allenato a dovere e dunque ce la farò!»; «Oggi è il mio giorno!»; «Mi sento veramente in forma!».

Esempi di colloqui interni che influenzano positivamente i propri pensieri in situazioni critiche: «Ce la farò!»; «Pedala senza forzare; avanzi più facilmente»; «Nuota respirando tranquillamente».

Blocco dei pensieri

La tecnica del blocco dei pensieri contribuisce a distogliere l'attenzione ed a bloccare il flusso di pensieri negativi. Se un atleta pensa costantemente agli altri nuotatori che lo superano, oppure al fatto



che al termine della salita in bicicletta i suoi muscoli saranno pieni di acido lattico, non sarà più in grado di influenzare la prestazione con pensieri positivi. In questo caso può essere utile bloccare i pensieri negativi in modo cosciente attraverso delle frasi che contengono un messaggio positivo. Durante l'attività sportiva, i pensieri dovrebbero essere diretti su binari positivi.

Il blocco dei pensieri esige dapprima una percezione della loro valenza negativa. È pertanto necessario tener conto dell'importanza di un'esercitazione sistematica del pensiero positivo già nei programmi di allenamento. P. es. durante un allenamento di corsa a piedi, l'atleta può utilizzare l'immagine del semaforo per riconoscere ed identificare i pensieri negativi. In caso di dubbio o paura di non riuscire a mantenere il ritmo di corsa, il semaforo è posto mentalmente su rosso, ciò che provoca un'interruzione del flusso di pensieri. La ripetizione di pensieri positivi a livello mentale provoca un passaggio del semaforo su verde. La via è ora nuovamente libera per concentrare i propri pensieri sull'ottenimento del meglio di sé.

Esempi di pensieri finalizzati nell'allenamento e competizione: «Ce la farò!»; «Sono sulla buona strada!»; «Resisterò fino in fondo!»; «Pedalo fino in testa al gruppo!»; «Aumento il ritmo così da guadagnare terreno sugli avversari!».

Esempi di pensieri positivi prima della partenza: «Oggi mi sento in forma!»; «Oggi ce la farò senza problemi!»; «Oggi farò buone cose!». Gli allievi, che dispongono di questa capacità mentale di influenzare positivamente i propri pensieri, sanno come si gestisce la pressione della competizione in quanto conoscono l'effetto dei pensieri negativi e sanno reagire ad essi sfruttando il loro repertorio di frasi chiave. Attraverso il controllo dei propri pensieri e il ricorso alla forza di quelli positivi si possono mobilitare nuove ed importanti risorse negli sport di resistenza. Nei momenti critici, quando vengono a mancare le forze necessarie, l'attivazione di pensieri positivi contribuisce a pro-



muovere la ricerca di soluzioni mirate. Inoltre, l'esperienza del contributo positivo dei propri pensieri può rinforzare la fiducia nella propria capacità di prestazione e nella possibilità di influenzarla attraverso le capacità mentali.

Imparare a pensare positivamente

L'allenamento mentale può essere appreso, e questo è un grande vantaggio: infatti, tutti hanno la possibilità di conoscersi meglio attraverso il confronto con la forza dei propri

pensieri, e di sviluppare così tutto il loro potenziale a livello mentale. Ognuno può scegliere le parole e le frasi che meglio si adattano al suo carattere. Alcuni atleti scrivono queste frasi sul manubrio in modo da ricordarsi sempre dell'utilità dei pensieri positivi durante l'allenamento e la gara.

La capacità mentale può essere formata attraverso queste possibilità di intervento:

- controllare i propri pensieri: migliorare la fiducia in se stessi, controllare il colloquio interno;
- visualizzare: concentrarsi sulla situazione di allenamento o di gara;



svolgere un allenamento della tecnica basato sulla strategia dei punti nodali;

- motivazione: porsi degli obiettivi e valutare il loro raggiungimento;
- controllare il livello di attivazione: imparare a tener sotto controllo la propria energia fisica;
- imparare a gestire il tempo: organizzare e pianificare l'allenamento e la competizione in modo preciso;
- conoscere se stessi: ricercare un equilibrio interno;
- rigenerarsi: recuperare a livello fisico e mentale attraverso il training autogeno oppure le tecniche

di rilassamento muscolare progressivo.

Nuove forze attraverso la visualizzazione

Anche la visualizzazione o, in altre parole, la rappresentazione per immagini ha un influsso sulle nostre azioni e sul loro successo. La visualizzazione può essere descritta con un esempio: «Mi immagino di affrontare la salita dando il massimo e pensando di non avere nessuna difficoltà a superarla». L'apprendimento della tecnica di visualizzazione esige uno stato di

rilassamento che può essere ottenuto attraverso il controllo della respirazione, il training autogeno oppure il rilassamento muscolare progressivo. La visualizzazione è utile sia per l'allenamento della tecnica attraverso la strategia dei punti nodali sia per una rappresentazione per immagini della situazione di allenamento e di gara basata su pensieri e sensazioni positive. A questo proposito, bisogna rispettare i seguenti punti:

- concentrarsi su una situazione concreta e cercare di immaginarla in modo preciso: p. es. sono in gara, mi appresto a correre gli ultimi 3 chilometri, mi immetto sulla dirittura di arrivo, ecc.;
- fissare le immagini che descrivono la situazione in modo preciso: p. es. corro su un sentiero di campagna costeggiando una siepe, mi immetto su un sentiero a destra che mi porta nel bosco, ecc.;

Rilassamento muscolare progressivo

Obiettivo: rilassamento tramite un abbassamento del tono muscolare

Procedimento:

1. Sdraiarsi sul dorso, rilassarsi, chiudere gli occhi e respirare profondamente
2. Concentrarsi su un gruppo muscolare
3. Contrarre il gruppo muscolare
4. Mantenere il muscolo in contrazione per 5-7 sec.
5. Rilassare il muscolo

Sequenza per il rilassamento muscolare:

1. Mano e braccio destri
2. Mano e braccio sinistri
3. Fronte
4. Guance, naso e mento
5. Nuca, petto e spalle
6. Muscolatura addominale
7. Coscia destra
8. Polpaccio e piede destri
9. Coscia sinistra
10. Polpaccio e piede sinistri

- percepire la situazione con tutti i sensi: p. es. intravedo già la zona di rifornimento, sento gli incitamenti degli spettatori e il gusto della bibita nella bocca, ecc.;
- ora mi immagino i momenti piacevoli della competizione e cerco di osservare queste immagini a livello mentale. Riesco persino a far scorrere queste immagini interiori sia in avanti che indietro: p. es. mi vedo correre gli ultimi chilometri di gara riuscendo ancora a spingere nelle gambe ed a mantenere una posizione di corsa corretta; mantengo uno sguardo deciso e fiducioso; gli spettatori mi incitano calorosamente, ecc.;
- oltre alla situazione esterna bisogna immaginarsi ed influenzare positivamente anche il quadro interno: p. es. sono rilassato, contento e convinto di riuscire a raggiungere l'obiettivo.

Conclusioni

Le frasi chiave o slogan, che contengono dei pensieri positivi, con-



tribuiscono a migliorare la visualizzazione ed a rinforzare la fiducia nei propri mezzi e questo soprattutto nei momenti critici. Ad esempio, una frase chiave che può influenzare positivamente la rappresentazione degli ultimi chilometri di gara, è la seguente: «Mi sento bene e ce la farò!».

Alle frasi chiave si può ricorrere sia durante l'allenamento che in gara. L'esperienza ha dimostrato che anche nel triathlon (o duathlon) ci si può attendere un transfert positivo nell'azione pratica. Ognuno dispone dei prerequisiti necessari

per sfruttare la forza dei propri pensieri e delle immagini interiori, per acquisire questa competenza mentale e per applicarla nel triathlon e in altre discipline sportive. ■

Bibliografia:

Eberspächer, H.: Mentale Trainingsformen in der Praxis. Oberhaching 1990.

Müller, H.: Stark sein - auch im Kopf, in: Der Läufer, 4/94.

Railo, W.: Besser sein wenn's zählt. Friedberg 1986.

Schori, B.: Visualisieren/Vorstellungstraining. Seminarunterlagen. Thun 1994.

