

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 consci 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 bici-
cletta i suoi muscoli saranno pieni
di acido lattico, non sarà più in gra-
do di influenzare la prestazione con
pensieri positivi. In questo caso
può essere utile bloccare i pensieri
negativi in modo cosciente attra-
verso delle frasi che contengono
un messaggio positivo. Durante
l'attività sportiva, i pensieri do-
vrebbero essere diretti su binari
positivi.

Il blocco dei pensieri esige dapprima una percezione della loro va-
lenza negativa. È pertanto necessario tener conto dell'importanza di un'esercitazione sistematica del pensiero positivo già nei program-
mi 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 riu-
scire a mantenere il ritmo di corsa, il semaforo è posto mentalmente su rosso, ciò che provoca un'inter-
ruzione del flusso di pensieri. La ri-
petizione di pensieri positivi a livel-
lo mentale provoca un passaggio del semaforo su verde. La via è ora
nuovamente libera per concentra-
re i propri pensieri sull'ottenimen-
to del meglio di sé.

Esempi di pensieri finalizzati
nell'allenamento e competizione:
«Ce la farò!»; «Sono sulla buona
strada!»; «Resisterò fino in fon-
do!»; «Pedalo fino in testa al grup-
po!»; «Aumento il ritmo così da
guadagnare terreno sugli avversa-
ri!».

Esempi di pensieri positivi prima
della partenza: «Oggi mi sento in
forma!»; «Oggi ce la farò senza pro-
blemi!»; «Oggi farò buone cose!». Gli allievi, che dispongono di que-
sta capacità mentale di influenzare
positivamente i propri pensieri, sanno come si gestisce la pressione
della competizione in quanto cono-
scono l'effetto dei pensieri negativi e sanno reagire ad essi sfruttando il
loro repertorio di frasi chiave. At-
traverso il controllo dei propri pen-
sieri e il ricorso alla forza di quelli
positivi si possono mobilizzare
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 mi-
strate. Inoltre, l'esperienza del contri-
buto positivo dei propri pensieri può rinforzare la fiducia nella pro-
pria capacità di prestazione e nella
possibilità di influenzarla attraver-
so le capacità mentali.

Imparare a pensare positivamente

L'allenamento mentale può essere appreso, e questo è un grande van-
taggio: infatti, tutti hanno la possi-
bilità di conoscersi meglio attraver-
so 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 que-
ste frasi sul manubrio in modo da ri-
cordarsi sempre dell'utilità dei pen-
sieri positivi durante l'allenamento
e la gara.

La capacità mentale può essere for-
mata attraverso queste possibilità di
intervento:

- controllare i propri pensieri: mi-
gliorare la fiducia in se stessi, con-
trollare il colloquio interno;
- visualizzare: concentrarsi sulla si-
tuazione 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. intravvedo 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.

