

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

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

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 9

**Artikel:** Ottimizzare le prestazioni grazie all'allenamento mentale : i successi iniziano nella testa, gli insuccessi anche

**Autor:** Manferdini, Rinaldo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999392>

### **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

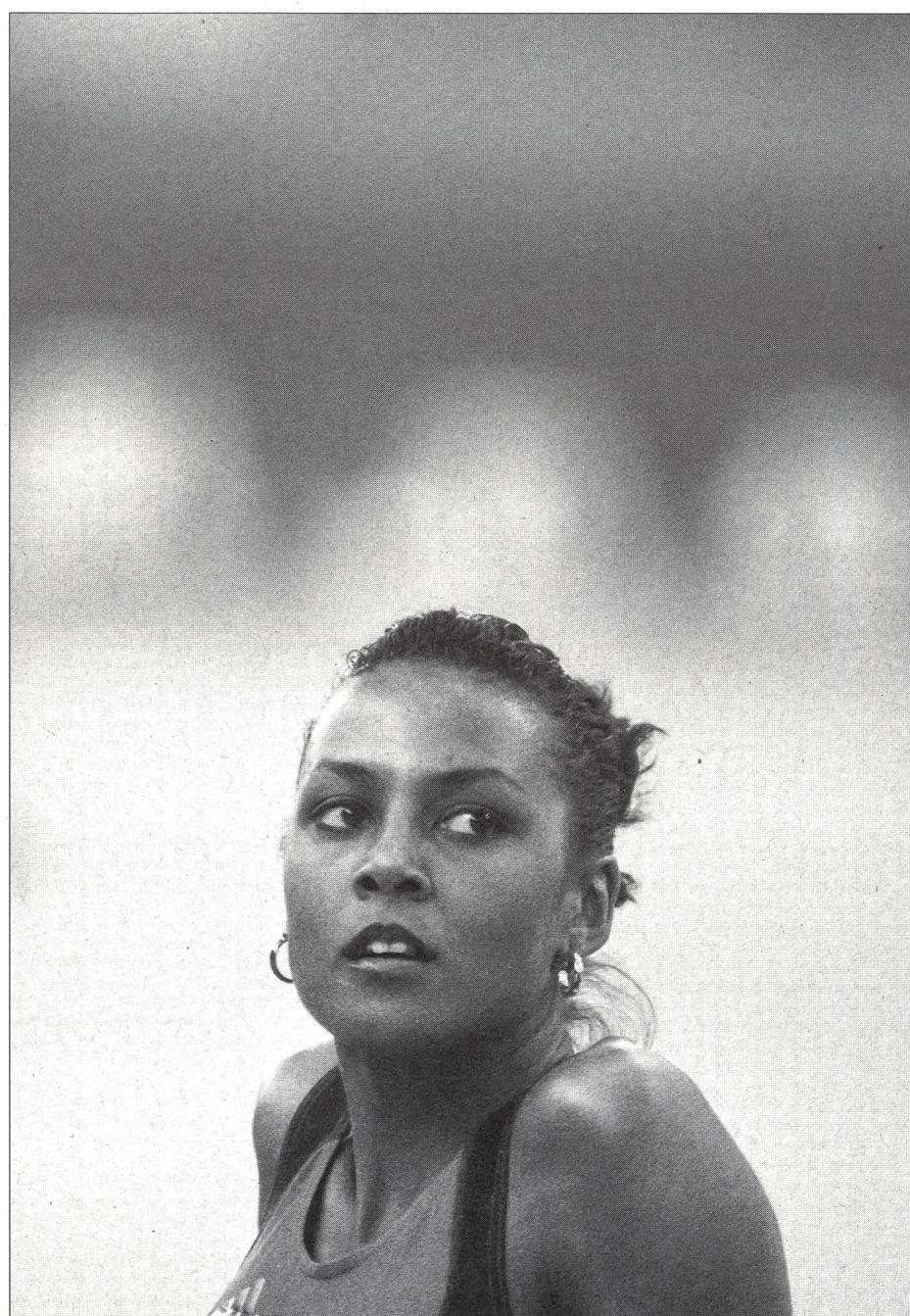
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ottimizzare le prestazioni grazie all'allenamento mentale

## I successi iniziano nella testa, gli insuccessi anche

di Rinaldo Manferdini

**Chi non conosce i variati e spiacevoli effetti collaterali che appaiono prima delle gare, come difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno, diarrea, problemi di motivazione, stanchezza, nervosismo? Attenzione, però, si può fare qualcosa per combatterli.**



**Rinaldo Manferdini**, lic. phil. I, insegna educazione fisica e tedesco presso la scuola cantonale di Frauenfeld e dispone di una lunga esperienza nell'allenamento mentale e di rilassamento muscolare progressivo.

La lista dei fattori che influiscono negativamente sulle prestazioni è molto lunga. Molto spesso i problemi della vigilia dipendono dall'atteggiamento mentale di ognuno riguardo alla competizione.

### Dove si applicano le forme di allenamento mentale?

Le forme dell'allenamento mentale sostengono gli atleti nella loro attività di allenamento quotidiana e durante le gare. Esse servono a fare in modo che si dia il massimo anche in condizioni più difficili del solito, come avviene ad esempio quando ci sono maggiori pressioni per una vittoria o aspettative particolari, stress (quando ad es. si debbono ridurre ad un minimo denominatore comune scuola, vita professionale, famiglia e/o sport) ecc. Anche diversi fattori di disturbo come «brutto» tempo, provocazioni da parte di altri atleti, fischi del pubblico (ecc.) rientrano in questo novero; si tratta di tutti fattori che rendono più difficile o impossibile raggiungere lo stato ideale per le prestazioni.

### Che cosa si può fare?

Le forme di allenamento mentale...

- essenzialmente contribuiscono ad elaborare una esatta rappresentazione del movimento, dato che le serie di movimenti possono essere allenate anche al rallentatore,
- sono indicate per correggere o modificare esecuzioni sbagliate di movimenti,
- negli sport che richiedono un allenamento intenso e costoso in termini di tempo offrono la possibilità di economizzare,

## Che cosa intendiamo parlando di «forme di allenamento mentale»?

In questo articolo utilizziamo la definizione «forme di allenamento mentale» come concetto generale per indicare diverse tecniche psicologiche applicate per ottimizzare le capacità di prestazione personali nelle attività sportive.

### L'apprendimento del movimento con ausili mentali, secondo l'effetto Carpenter

Nell'allenamento mentale di sequenze di movimenti l'effetto Carpenter svolge un ruolo importante: grazie ad una vivida rappresentazione dei movimenti si arriva ad una eccitazione a livello centrale della corteccia cerebrale motoria e quindi a microcontrazioni dei muscoli (...). L'osservazione ripetuta di filmati, sequenze didattiche di immagini, dimostrazioni di movimenti e simili, porta nel sistema nervoso centrale alla formazione di «tracce» che accelerano la formazione di modelli di coordinazione motoria. (...) Sulla base della stretta connessione fra esecuzione reale e immaginazione ideale - motoria di un movimento, lo scopo dell'allenamento deve essere rendere effettivo il processo tecnico di elaborazione e di stabilizzazione tramite un'interazione ottimale fra l'allenamento pratico e quello mentale.» (Weineck, pag. 628, 1996).

- aiutano nella gestione personale dello stress,
- consentono/sostengono il raggiungimento consapevole della condizione ottimale,
- sostengono la capacità di concentrazione,
- consentono di confrontarsi a livello di pensiero con situazioni di gara ecc.

Anche se le forme di allenamento mentale possono contribuire ad ottenere le prestazioni ottimali, esse sono poco diffuse (e non solo in Svizzera). Quasi sempre si lascia al caso la formazione e l'assistenza di un atleta in questo ambito, e ciò avviene purtroppo molto raramente. (Studi condotti in Germania hanno evidenziato che circa l'80% degli sportivi e degli allenatori hanno soltanto una vaga idea delle forme di allenamento mentali [Gabler e al. pag. 9, 1990].)

### Un concetto di allenamento mentale specifico per lo sport

Circa un anno e mezzo fa, Donna Minar, già atleta di punta, Rinaldo Manferdini, docente di educazione fisica e Irene Lanz, consulente aziendale, hanno elaborato un concetto volto a diffondere l'uso nella pratica dell'allenamento mentale, il cosiddetto «Mental Drive», che ha lo scopo di integrare le forme di allenamento mentale nel normale allenamento. Questo concetto da allora viene utilizzato con successo da molti sportivi, sia di punta che a livello di sport di massa.

Un concetto di allenamento mentale specifico per lo sport



In corsi e seminari speciali viene offerta una formazione completa nelle forme di allenamento mentale: con vari esercizi pratici innanzitutto si creano le basi, il che per gli atleti significa che possono sperimentare i diversi sistemi dell'allenamento mentale per decidersi alla fine per quello che ritengono più adatto a loro. In seguito le tecniche scelte vengono apprese sistematicamente a fondo ed allenate, in particolare tenendo conto delle esigenze relative alle diverse discipline sportive. Durante tutta la formazione sussiste la possibilità di avere delle consulenze individuali, molto apprezzate dagli sportivi perché a volte solo un colloquio personale offre l'occasione di discutere dei bisogni individuali.

### La formazione «Mental Drive»

La formazione «Mental Drive» comprende tre settori:

1. Mental Relax (tecniche di rilassamento)
2. Mental Power (tecniche di attivazione)
3. Mental Drive (allenamento sugli obiettivi)

«Mental Relax» e «Mental Power» costituiscono la base su cui si fonda il «Mental Drive». Prima di iniziare ad analizzare a livello mentale diversi obiettivi, infatti, è importante creare i presupposti ottimali, ovvero conoscere perfettamente una tecnica di rilassamento e una di attivazione. Questo modo di procedere è importante perché il cervello in condizioni di rilassamento (alfa) è molto recettivo per l'apprendimento, o in altri termini gli obiettivi possono essere allenati in modo ottimale solo in condizioni alfa.

Un ulteriore motivo per imparare alla perfezione le tecniche di rilassamento e attivazione è la qualità dello stress del singolo: se qualcuno sotto pressione reagisce con un potenziale di eccitazione superiore, deve calmarsi con un esercizio di rilassamento, per raggiungere le condizioni ottimali per la prestazione. Chi invece reagisce in modo apatico agli stimoli della prestazione, sceglierà un esercizio di attivazione.



Come tecniche di rilassamento vengono insegnati il training autogeno secondo Schultz, il rilassamento muscolare progressivo secondo Jacobson e diversi esercizi di visualizzazione. In ogni caso si deve sempre fare attenzione che l'atleta sia in condizione di eseguire la tecnica scelta senza aiuti esterni. In tal modo si sviluppa una sensazione di sicurezza e di indipendenza, che non da ultimo serve a rafforzare la sicurezza in se stessi e può risultare positiva in

situazioni difficili. Lo stesso vale per i diversi metodi di attivazione. Come si diceva, solo dopo che il singolo riesce coscientemente a raggiungere lo stadio alfa si può iniziare a trattare il terzo ambito, ovvero la parte principale dell'allenamento mentale: il «Mental Drive», l'allenamento degli obiettivi. Ai diversi esercizi in questo campo va pertanto attribuito un rilievo notevole, perché con essi si dovrebbe allenare quelli che sono i bisogni centrali

dell'atleta; venire a capo delle proprie condizioni prima della partenza (ad es. nervosismo o apatia), sviluppare un atteggiamento positivo per l'allenamento o per la gara, evitare blocchi a livello mentale, richiamare le condizioni ottimali per le prestazioni, concentrarsi sulle azioni più importanti in quel determinato momento, gestire fattori di disturbo, colloqui positivi con se stessi, costruire difese a livello mentale ecc. Per poter formulare questi diversi bisogni come obiettivi allenabili a livello mentale, sono necessarie ulteriori conoscenze. Ad esempio è necessario suddividere gli obiettivi stessi in varie parti, annotandole poi come direttive dell'azione, o si elaborano strategie su come eliminare i diversi fattori di disturbo. Spesso oltre a ciò si sviluppano ed allenano a livello mentale delle strategie per fare in modo che nel subconscio si installi una sorta di interruttore con cui, in caso di bisogno, si possano richiamare ed attivare programmi o cancellarne degli altri.

Lo scopo della formazione, nel «Mental Drive», consiste nel mettere gli atleti in condizione di utilizzare in modo autonomo le diverse forme di allenamento mentale, a sostegno delle normali unità di allenamento e delle competizioni. ■

Trad.: cic

#### Bibliografia

- Csikszentmihalyi, M.: Flow, Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1992*  
*Eberspächer, H.: Mentales Training: ein Handbuch für Trainer und Sportler, Monaco 1995, 4a edizione*  
*Gabler, H., Janssen, J.P. und Nitsch, J.R.: Gutachten «Psychologisches Training» in der Praxis des Leistungssports, Colonia 1990*  
*Hotz, A.: L'apprendimento qualitativo dei movimenti, Roma 1997*  
*Jacobson, E.: Entspannung als Therapie: progressive Relaxation in Theorie und Praxis, Reihe 'Leben lernen' Nr. 69, Monaco 1990*  
*Kraft, H.: Autogenes Training, Methodik, Didaktik und Psychodynamik, Stoccarda 1996, 3a edizione*  
*Loehr, J. E.: Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung, Monaco 1991, 2a edizione*  
*Vester, F.: Phänomen Stress, Monaco 1997, 15a edizione*  
*Weineck, J.: Optimales Training, Balingen 1996, 9a edizione*

Indirizzo dell'autore:  
 Rinaldo Manferdini, Mental Drive, Steinackerstr. 11b, 9507 Stettfurt, tel. e fax: 052/376 35 91.