Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport. Inserto pratico
Herausgeber: Ufficio federale dello sport
Band: 5 (2003)
Heft: 6

Artikel: Fitness per la psiche
Autor: Baldasarre, Cristina / Birrer, Daniel / Seiler, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999146

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: 06.01.2026

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

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:
- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.–/€ 3.50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.–/€ 3.–
- A partire da 10 copie: Fr. 3.–/€ 2.–

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 327 63 77, Fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Fitness per la psiche

Livello di tensione troppo alto o, al contrario, troppo basso, capacità di concentrazione insufficiente, ipermotivazione, nervosismo... Per gli sportivi, l'aspetto psicologico è una faccenda quotidiana molto seria. Questo inserto pratico fornisce gli spunti ideali affinché la mente sia sempre presente in allenamento e in competizione.

Cristina Baldasarre, Daniel Birrer, Roland Seiler

L'allenamento fisico oggi giorno fa ormai parte dello stile di vita di moltissima gente. Potenziare resistenza, forza, funzioni motorie e migliorare il proprio modo di muoversi sono obiettivi a cui non mirano solo gli sportivi di punta, ma anche gli adepti dello sport di massa. E il fattore mentale in tutto ciò? Nella preparazione di un atleta in generale non mancano mai dei metodi che, in senso ampio, potrebbero essere riconducibili all'allenamento psicologico. Ciò nonostante, sono ancora pochi gli sportivi che oltre al loro corpo allenano in modo sistematico e consapevole anche la loro psiche.

Una guida semplice ma completa

L'inserto pratico espone diversi metodi d'allenamento basati sulle tre tecniche di base: visualizzazione, monologo e respirazione. Nelle pagine due e tre troverete il supporto teorico per gli esercizi pratici illustrati dalla pagina 4 fino alla 15. Redatta in modo semplice e chiaro, questa guida vuole da un lato aiutare l'atleta a rendere il suo repertorio di azioni il più efficace possibile, insegnandogli ad esempio a migliorare il modo di muoversi (allenamento delle abilità) oppure a sviluppare le capacità percettive e decisionali (allenamento cognitivo). Inoltre, gli sportivi devono saper ricorrere al suddetto repertorio anche nelle condizioni più difficili e per farlo è necessario essere in grado di gestire l'autocontrollo, che permette di raggiungere e mantenere un'elevata prestazione. In questo contesto assumono pure un ruolo fondamentale il potenziamento della motivazione e della volontà, gli interventi psicoregolativi e gli esercizi di concentrazione.

Gli esercizi proposti sono destinati sia agli sportivi di punta, sia a coloro che praticano sport a livello amatoriale, oppure ancora possono essere introdotti nelle lezioni di educazione fisica (la maggior parte di essi può essere svolta senza l'aiuto da parte di terzi). A questo punto non c'è proprio più alcun ostacolo che vi impedisca di lanciarvi alla conquista di un altro territorio: l'allenamento mentale!

Sommario

Dapprima l'obiettivo...	2
...poi le tecniche	3
Allenamento verbale – La forza della parola	4
Allenarsi a decidere – Ora o mai più	5
Visualizzare la vittoria – Il potere dell'immaginazione	6
Piano di carriera – Un passo dopo l'altro	7
Allenarsi a resistere – Dai che ce la fai!	8
Rilassamento rapido – Come una marionetta senza fili	9
Respirazione attivante – Pronto al via!	10
Respirazione rilassante – Una questione «addominale»	11
Rilassamento muscolare progressivo – Dalla testa ai piedi	12
Autosuggestione – «So di cosa sono capace»	13
Regolazione dell'attenzione – Focalizzati sull'essenziale	14
Controllo del pensiero – Vietato l'accesso alla negatività	15

Dapprima l'obiettivo...

In che modo la psicologia aiuta a risolvere i problemi di chi ad esempio non riesce ad imparare un nuovo movimento oppure non è in grado di dare il 100% nel momento decisivo?

La parola d'ordine nello sport è: azione. Una cestista esita tre secondi davanti all'avversaria per preparare il suo tiro, un calciatore sta di fronte al pallone pronto per il tiro di rigore: ecco alcuni esempi di situazioni dominate da una forte pressione psicologica, in cui tutto ruota attorno alla garanzia di eseguire un'azione pregevole in un momento ben preciso. Un contributo fondamentale per ottenere il risultato sperato lo offre l'allenamento psicologico, che viene soprattutto consigliato a sportivi sani dal punto di vista psichico e desiderosi di migliorare la loro prestazione coinvolgendo la mente nella loro preparazione.

Imparare ad agire...meglio

Quando si tratta di rendere un'azione qualitativamente migliore o di impararne una nuova si parla di allenamento delle abilità. Due le tecniche possibili:

- **l'allenamento psicomotorio** mira a potenziare il modo di eseguire un movimento, ad apprenderne di nuovi, a stabilizzare quelli già memorizzati e ad eliminare gli errori.
- **l'allenamento cognitivo** punta invece ad ottimizzare il modo di percepire, di riflettere e di decidere; lo sportivo impara così a definire i soggetti o gli oggetti più rilevanti («dove è il mio avversario?»), a valutare correttamente ogni situazione e a prendere la decisione giusta («devo cercare di fare canestro o è meglio passare la palla al mio compagno?»).

Autogestione

Eseguire un movimento in modo ottimale sotto stress è molto difficile, ma non impossibile. L'allenamento dell'autocontrollo permette infatti all'atleta di migliorare e tenere a bada ogni singolo processo psichico e contemporaneamente di fornire una prestazione ottimale anche in condizioni difficili. Esistono diversi tipi di allenamento: della motivazione (orientandola verso un determinato obiettivo), volitivo (incentrato sulla volontà), psicoregolativo (ottimizzazione del livello di attivazione) e della concentrazione (focalizzare la propria attenzione sull'essenziale).

La psicologia dello sport in Svizzera

L'Associazione svizzera di psicologia dello sport (ASPS) che raggruppa psicologi dello sport diplomati, è a disposizione di tutti gli atleti per rispondere a domande o fornire consulenze. Swiss Olympic partecipa attivamente a questa rete di professionisti dal punto di vista della ricerca e fornisce un contributo finanziario agli atleti in possesso della Carta Atleti di Swiss Olympic. Per maggiori informazioni consultare il sito www.sportpsychologie.ch oppure rivolgersi direttamente a cristina.baldasarre@baspo.admin.ch

... poi la tecnica

Una volta scoperto il problema, per risolverlo basta scegliere la tecnica adatta. Ma visto che l'offerta è molto ampia è meglio sapere prima cosa si vuole ottenere.

Uno sportivo opta per un metodo piuttosto che per un altro a seconda del tipo di studio, degli scopi perseguiti o della propria pianificazione stagionale. Su qualsiasi tecnica cadrà la scelta, si tratterà inevitabilmente di una variante delle tre tecniche di base: visualizzazione, dialogo interno (self-talk) e respirazione.

Una fervida immaginazione

Visualizzare significa rievocare le esperienze immagazzinate o immaginarsi situazioni future. Malgrado il vocabolo evochi chiaramente un solo organo di senso (la vista), questa tecnica particolare necessita della partecipazione attiva di tutti gli altri (movimento, udito, tatto e gusto). Viene usata per migliorare i movimenti e la facoltà decisionale, come anche per potenziare concentrazione e fiducia nei propri mezzi.

Parla con te stesso

Ogni azione è accompagnata da pensieri, ossia da auto-dialoghi che hanno un ruolo fondamentale nel processo di autocontrollo. Soltanto dialoghi interni positivi, rivolti al presente e alla prima persona singolare consentono di ottenere buoni risultati. Ai movimenti lunghi e complessi devono essere attribuite parole chiave brevi e semplici che aiutano a ricordarli anche in condizioni difficili. Ma attenzione! Questa tecnica è efficace in gara solo se esercitata a lungo durante gli allenamenti.

Respirare consapevolmente

Lo stato emotivo e la respirazione sono due cose strettamente legate fra di loro. Lo dimostra il fatto che una persona spaventata, insicura o sotto sforzo respira velocemente, mentre calma, sicurezza e relax rendono la respirazione tranquilla e regolare. Il livello di respirazione ideale è quello in cui il diaframma svolge buona parte del lavoro e i polmoni vengono completamente riempiti. Una tecnica di respirazione appropriata non aiuta solo a raggiungere lo stato di tensione o di attivazione voluto, ma serve anche a concentrarsi. In poche parole, queste tecniche svolgono una funzione rilassante o stimolante a seconda delle circostanze.

Cosa voglio?

Prima di iniziare un allenamento psicologico bisogna cercare di rispondere a queste domande:

Cosa? Quali sono le cose da migliorare?
Come? Quali sono i metodi più adatti allo scopo?
Quando? A che punto della stagione mi trovo? Quanto tempo mi resta a disposizione? Qual è il momento più propizio per svolgere l'esercizio (durante l'allenamento, prima o durante la gara)?
Chi? Chi è in grado di consigliarmi e di assistermi al meglio in questo campo (io stesso, allenatore, psicologo dello sport ...)?

Obiettivi e metodi

Tecniche di base		Pagina
Visualizzazione, monologo, respirazione		3
Allenamento delle abilità		
Allenamento psicomotorio	• Allenamento verbale	4
Allenamento cognitivo	• Presa di decisione	5
Allenamento dell'autocontrollo		
Allenamento della motivazione	• Piano di carriera	6
	• Prospezione della vittoria	7
Allenamento della volizione	• Allenamento della tenacia	8
Allenamento della psicoregolazione	• Respirazione dinamica	9
	• Rilassamento rapido	10
	• Respirazione rilassante	11
	• Rilassamento muscolare progressivo	12
	• Autosuggestione	13
Allenamento della concentrazione	• Regolazione dell'attenzione	14
	• Controllo del pensiero	15

Allenamento verbale – La forza della parola

L'allenamento verbale migliora il processo di rappresentazione mentale del movimento e aiuta ad eseguirlo con maggior sicurezza e concentrazione.

Un esempio

Per migliorare la qualità tecnica del suo servizio, una tennista elabora con l'aiuto dell'allenatore gli importanti punti nodali di cui è composto il movimento e attribuisce una parola rappresentativa ad ognuno di essi. Prima di iniziare ad allenare il suo punto debole, l'atleta ripete tra sé e sé l'esatta sequenza del movimento, la immagina mentalmente ed infine si raffigura il modo in cui lei la esegue.

Come

Siediti o sdraiati in una posizione comoda e stai dritto, chiudi gli occhi e respira lentamente e in modo regolare. Ora descrivi per intero e nel modo più concreto possibile il movimento che vuoi allenare. La descrizione deve essere fatta sotto forma di dialogo interno, durante il quale l'accento va posto su tutti i dettagli del movimento. Attenzione: quanto meglio riuscirai ad eseguire il movimento, tante meno parole sarai costretto a ricordare. Catalogare mentalmente i punti nodali del movimento sotto forma di concetti chiave ne semplifica inoltre la rievocazione.

Quando

Da una a due volte la settimana (anche senza eseguire direttamente il movimento) subito prima di allenare il movimento in questione.
Durata: da tre a cinque minuti a seconda della sua complessità.

Dove

Durante la fase di apprendimento di questa tecnica si consiglia un posto tranquillo, ad esempio un locale chiuso. In seguito si può eseguire anche nel luogo in cui ci si allena di solito.

Chi

La collaborazione dell'allenatore è fondamentale per ottenere una perfetta rappresentazione del movimento.

Dialogo interno – **Sii positivo!**

È molto importante formulare ogni frase in modo positivo. L'affermazione: «se continuo così non vincerò mai!» non provoca nient'altro che rabbia, tensione e non lascia posto alla speranza. Al contrario, una frase come: «focalizzati sulla palla – la partita non è ancora finita» aiuta a ritrovare concentrazione, fiducia e calma. Inoltre, asserzioni del tipo: «che stupido, non imparerò mai!» sono inopportune e controproducenti e vanno sostituite con espressioni positive come: «posso fare di meglio!». Non pensare agli errori ma formula pensieri mirati: «tirala lì!», «adesso a tutto gas!» oppure elabora una sequenza sulla base della quale vuoi eseguire il movimento.

Allenarsi a decidere – Ora o mai più!

Nello sport bisogna (re)agire in fretta. Chi allena la propria capacità decisionale migliora in modo particolare la qualità delle sue scelte tattiche.

Un esempio

Nella pallavolo, il ruolo di un giocatore centrale è principalmente quello di bloccare gli attacchi degli avversari. Oltre a cercare di resistere a questi rapidi assalti al centro, deve anche riuscire a correre rapidamente in aiuto dell'esterno (doppio blocco) quando l'offensiva si snoda lungo le fasce laterali del campo. In poche parole, un bravo giocatore centrale è colui che capisce con anticipo che la sua area di gioco non corre alcun pericolo e può quindi spostarsi velocemente verso il compagno in difficoltà. La sua mente è in grado di elaborare complessi processi decisionali e di percezione in pochissimo tempo.

Come

L'allenatore ricostruisce situazioni in cui devono essere prese determinate decisioni tattiche. Con il suo aiuto, elabora degli appunti mentali per ognuna di queste situazioni e delle forme di aiuto che ti consentano di maturare delle decisioni efficaci («se l'avversario fa questo, io rispondo con quest'altra azione»). Ad ogni azione assegna una o più parole chiave. Ora chiudi gli occhi e, mantenendo una respirazione calma e regolare, simula la soluzione tattica nella tua mente usando la o le parole chiave, riapri gli occhi ed eseguila realmente. Ripeti questo passaggio più volte. Il compito dell'allenatore sarà di rendere le situazioni progressivamente sempre più difficili e simili alle condizioni di gara.

Quando

Le azioni e le parole chiave devono essere scelte una volta al mese oppure ogni volta che la complessità dell'esercizio lo richiede e preferibilmente prima del riscaldamento. Tutte le altre tappe vanno inserite almeno una volta la settimana nell'allenamento.

Dove

Nel corso di una normale seduta d'allenamento in palestra o all'esterno. L'uso della videocamera facilita l'introduzione dell'esercizio.

Chi

L'allenatore prepara e segue sia la pianificazione sia l'esecuzione dell'esercizio.

Visualizzare la vittoria – Il potere dell'immaginazione

Motivazione, determinazione e fiducia nei propri mezzi scarseggiano? Niente paura, la visualizzazione della vittoria è un metodo che consente di far ripartire con vigore tutto l'ingranaggio.

Un esempio

I giocatori di una squadra di unihockey si aspettano molto dal campionato svizzero che si apprestano ad affrontare e per cui si sono preparati a lungo. Il giorno X si ritrovano tutti nello spogliatoio per una seduta di visualizzazione dei loro obiettivi. Mentre l'allenatore li elenca ad alta voce, i giocatori chiudono gli occhi e si rappresentano mentalmente ogni immagine evocata: le reti segnate... le grida di gioia dei tifosi... l'iniezione di fiducia che ne deriva... altre reti... il fischio finale...la loro consacrazione a campioni svizzeri... gli applausi scroscianti e la felicità incontenibile... la coppa, le foto per la stampa ed infine i festeggiamenti di rito!

Come

Assumi una posizione comoda da seduto o sdraiato, chiudi gli occhi e respira con tranquillità e regolarmente. Immagina la tua potenziale vittoria ed assaporane ogni sfaccettatura: ascolta, osserva, senti le urla di giubilo, gli applausi, la cerimonia di premiazione, le medaglie, le congratulazioni. Insomma, dai libero sfogo alla fantasia!

Quando

Durante la fase introduttiva procedi a visualizzazioni quotidiane, possibilmente alla stessa ora. Il giorno della competizione la seduta va organizzata immediatamente prima del riscaldamento.

Dove

Praticamente ovunque ma all'inizio è consigliabile optare per un luogo tranquillo.
Durata: dai 10 ai 15 minuti.

Chi

L'atleta può eseguire l'esercizio da solo o dopo essere stato istruito dall'allenatore.

Visualizzare le tecniche di base

I movimenti che richiedono elevate capacità percettive e decisionali traggono maggior profitto dal metodo della visualizzazione rispetto a movimenti motori semplici... Inoltre, più grande è l'esperienza e alto il livello di prestazione, più cresce la loro efficacia.

Sulla validità della tecnica di visualizzazione rispetto ad un allenamento pratico vi sono diverse correnti di pensiero. Su tutte domina tuttavia l'opinione secondo cui durante l'apprendimento di movimenti la prima non è in grado di eguagliare i risultati dati dal secondo.

Piano di carriera – Un passo dopo l'altro

Pianificare consente di rendere più chiari i propri obiettivi personali e sportivi. Se gli obiettivi sono posti in maniera realistica e sono gradualmente raggiungibili, mantengono alta la motivazione e favoriscono l'autodisciplina.

Un esempio

Una giovane pallavolista deve prendere un'importante decisione: milita con successo in una squadra juniori ma è giunta l'ora di scegliere anche una formazione professionale adatta. Al centro della questione vi è l'intenzione o meno di proseguire la carriera sportiva e, in caso di risposta affermativa, con quali obiettivi. In questo caso, redigere un piano di carriera contribuisce a riordinare le idee e a prendere la decisione giusta.

Come

Chiudi gli occhi, rilassati e mantieni un respiro calmo e regolare. Adesso lascia che l'onda di obiettivi sportivi che desideri raggiungere invada la tua mente: riesci a vedere dove la tua strada ti sta conducendo e cosa vuoi ottenere in futuro? Bene, ora riapri gli occhi e senza pensarci troppo inserisci i tuoi obiettivi nella relativa colonna della tabella qui sotto. Rifletti attentamente su tutto ciò che devi fare per realizzarli e trascrivi le tue conclusioni nella colonna accanto («come fare»). Cerca di formulare i tuoi obiettivi in modo realistico e soprattutto positivo.

Quando

La frequenza dipende dalla dimensione temporale della tabella.
Attenzione: il piano di carriera richiede controlli regolari soprattutto per quanto riguarda gli obiettivi a breve e medio termine e se necessario anche degli adeguamenti.

Dove

La tabella può essere completata ovunque ma preferibilmente in un'atmosfera calma, a casa ad esempio.
Durata: il rilassamento necessita di circa tre-cinque minuti, mentre la rappresentazione mentale degli obiettivi più o meno dieci minuti.

Chi

Questo metodo può essere utilizzato dall'atleta autonomamente oppure discusso con l'allenatore.

Obiettivi	Come fare
«Voglio raggiungerlo in 10 anni»	
«Voglio raggiungerlo in 5 anni»	
«Voglio raggiungerlo in un anno»	
«Voglio raggiungerlo in sei mesi»	
«Voglio raggiungerlo in un mese»	
«Voglio raggiungerlo in una settimana»	
«Voglio raggiungerlo domani»	

Allenarsi a resistere – Dai, che ce la fai!

Spesso in gara o in allenamento gli sportivi devono dar prova di grande tenacia. Come e dove andare ad attingere consapevolmente nuova energia quando è la fatica a prendere la meglio? La risposta sta nei seguenti esercizi.

Un esempio

Un biker si è più volte visto superare a metà gara da ciclisti che in allenamento solitamente distanzia con una certa facilità. A quel punto sente che le sue gambe diventano talmente pesanti da dover rallentare il ritmo e nella sua testa si fa largo un certo scoraggiamento. Inoltre, al termine della competizione, si accorge spesso di avere ancora a disposizione una buona riserva di energia.

Come

Raccogliti in un ambiente silenzioso e cerca di ricordarti una o più gare cui hai partecipato, aiutandoti magari con fotografie, registrazioni video, o altri tipi di supporti. Prendi nota dei monologhi che sei solito fare in questo tipo di situazioni e sostituisci tutto quanto c'è di negativo (ad esempio i pensieri) con immagini o parole chiave positive. Ora pensa ad un animale che secondo te simboleggia al meglio combattività e forza di volontà ed elabora mentalmente dei punti di riferimento che in condizioni difficili semplificheranno l'esecuzione del movimento e annotali tutti. Durante gli allenamenti che seguiranno, non appena sentirai farsi strada la fatica assumi una posizione combattiva (testa alta, petto in fuori...) ed inizia il tuo dialogo interiore. Immaginati la forza e la potenza del tuo animale e pronuncia le frasi che hai memorizzato. Quale alternativa puoi anche rappresentarti il processo di respirazione: ogni volta che inspiri vedi una salutare boccata di ossigeno dirigersi verso i tuoi muscoli indolenziti e ad ogni espirazione vedi svanire un po' di dolore e di tossine. Utilizza questi metodi negli allenamenti più intensi e vedrai che presto sarai pronto ad usarli anche nelle situazioni di gara più critiche.

Quando

La ricerca di metafore positive e parole chiave tecniche è da svolgere dopo una competizione caratterizzata da un'evidente mancanza di combattività. I passi seguenti vanno compiuti in allenamento e in gara.

Frequenza: dopo una prova non riuscita oppure quando si constata una carenza di spirito combattivo. Per quanto concerne l'esercitazione pratica, si consiglia una volta la settimana o durante ogni allenamento particolarmente duro.

Durata: a seconda della lunghezza della fase critica.

Dove

A casa, in un momento di tranquillità esegui la preparazione mentale, mentre l'applicazione pratica è destinata agli allenamenti e alle situazioni di gara difficili.

Chi

Avvalersi dell'assistenza di una persona esperta durante tutto il processo rappresenta un vantaggio.

Non è mai troppo presto

Qualche consiglio utile:

- Le prime tecniche e competenze psicologiche possono già essere insegnate e costruite all'età di sei-otto anni.
- Ci vuole molto tempo prima che il bambino sia in grado di usare e gestire perfettamente i metodi che gli vengono insegnati e questo a dipendenza del suo vissuto e della sua velocità di apprendimento.
- Nella misura del possibile, è preferibile che la fase di familiarizzazione con le tecniche di allenamento psicologico avvenga in un periodo in cui non sono programmate competizioni.
- Le varie forme di allenamento delle capacità mentali sono da integrare preferibilmente nelle sedute normali di preparazione sotto forma di allenamento dell'autocontrollo.
- La perfetta conoscenza e gestione delle varie tecniche necessita di esercitazioni regolari e frequenti.

Bibliografia

- *Mastronardi-Johner, G.; Piedfort-Marin, O.:* Entraînement mental des jeunes sportifs. Paris, Amphora, 2001.

Rilassamento rapido – Come una marionetta senza fili

Lo dice il nome stesso: il rilassamento rapido permette di evacuare velocemente lo stress e il nervosismo che insorgono in determinate occasioni. Grazie a questa tecnica, lo sportivo ristabilisce l'equilibrio interiore.

Un esempio

La gara di ginnastica artistica comincia fra mezz'ora. Una delle partecipanti è molto nervosa perché fra il pubblico vi sono delle persone per lei molto importanti e per questa ragione non può concedersi alcun errore. Come riuscire a placare la tensione e il nervosismo nel poco tempo che le resta a disposizione? La ragazza cerca un luogo tranquillo dove eseguire l'esercizio di «rilassamento rapido» fino a quando non riacquista il controllo del suo stato emotivo. Dopo di che può affrontare la gara con la tranquillità necessaria.

Come

Assumi una posizione eretta da seduto o in piedi e immaginati di essere una marionetta con mani, nuca, gambe e piedi collegati a dei fili. Improvvisamente, qualcuno taglia tutti questi fili...e tu rilassi completamente il tuo corpo espirando. Adesso la muscolatura è sciolta dalla testa ai piedi.

Quando

Questa tecnica è adatta per combattere le situazioni di stress da cui derivano fatica e calo della prestazione. Si consiglia di eseguirla prima dell'inizio della gara. Durante la fase di apprendimento (della tecnica) è consigliabile esercitarla due o tre volte al giorno.

Durata: il rilassamento è percepibile già dopo pochi secondi.

Dove

Si tratta di un esercizio praticabile ovunque. Solo all'inizio è preferibile optare per un luogo calmo e chiuso.

Chi

L'atleta può acquisire questa tecnica da solo oppure con l'aiuto dell'allenatore.

Respirazione attivante – Pronto al via!

Una rapida attivazione psico-fisica aiuta l'organismo a svegliarsi e a combattere l'apatia che può insorgere prima di una competizione.

Un esempio

La corsa dei 100 metri inizia fra 30 minuti. Un centometrista è in attesa della sua chiamata nella «call room». Si sente apatico, privo di energia e le sue gambe sono pesanti. Condizioni, queste, che non gli consentiranno certo di fornire una prestazione di alta qualità. Cosa fare? Il rimedio è una lunga respirazione attiva che permette di riacquistare energia per poter correre velocemente.

Come

Respira con forza e profondamente attraverso il naso. Concentrati sulla tua inspirazione, poi trattieni l'aria per un istante mentre fai uscire l'aria da sola dai polmoni. Questo esercizio non esige una specifica posizione del corpo.

Quando

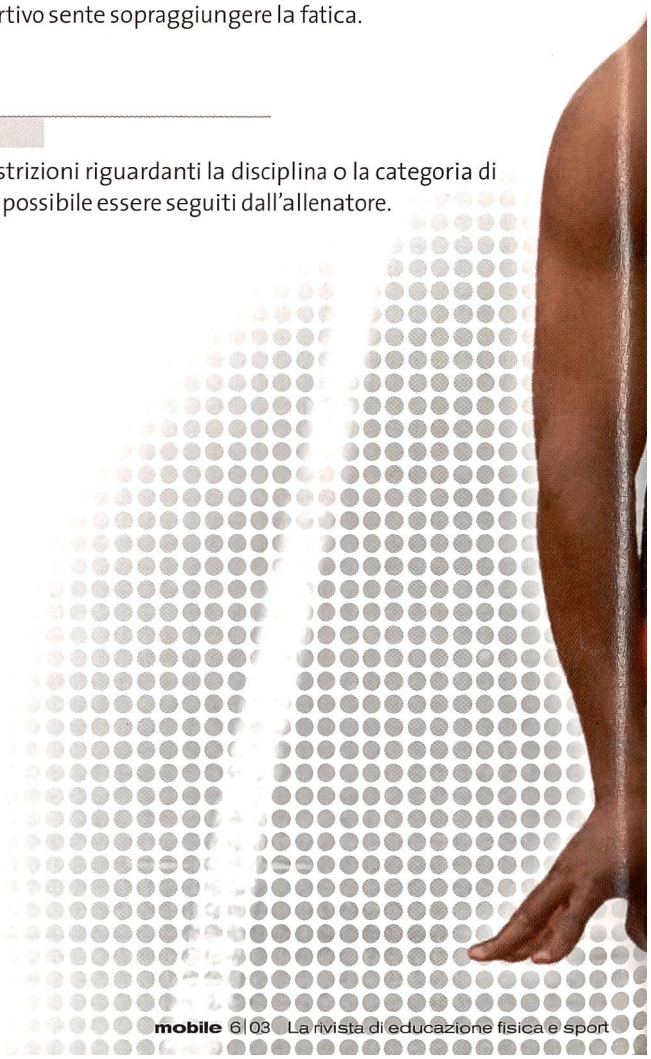
Nella fase di apprendimento, fai l'esercizio due o tre volte al giorno. In seguito, sfrutta le brevi interruzioni durante una gara o un allenamento, oppure eseguilo prima di una competizione quando provi una sensazione di spossatezza.
Durata: due o tre minuti.

Dove

Si consiglia di svolgere l'esercizio in un ambiente calmo e nel luogo in cui lo sportivo sente sopraggiungere la fatica.

Chi

Non vi sono restrizioni riguardanti la disciplina o la categoria di sportivi. È pure possibile essere seguiti dall'allenatore.



Inspira, espira, inspira, espira ...

Durante la respirazione rilassante, l'inspirazione si svolge automaticamente e ad un ritmo normale, mentre l'espirazione risulta un po' rallentata. Fai una breve ma percepibile pausa fino a quando l'inspirazione ricomincia da sé.

Un ritmo di respirazione dinamico intensifica l'inspirazione. Dopo aver inspirato fai una breve pausa e noterai che l'espirazione si compie praticamente da sola.

Respirazione rilassante – Una questione «addominale»

Sono molti gli sportivi che vivono la vigilia di un'importante gara con grande tensione. La respirazione rilassante è un ottimo metodo per evacuare in fretta questo sgradito ospite e sostituirlo con una benefica calma.

Un esempio

Pochi minuti prima dell'inizio dei campionati mondiali juniori di tiro a segno, un atleta è in preda ad un attacco di nervosismo. La sua respirazione è superficiale e irregolare e le sue mani sono umide e tremolanti. È evidente che in queste condizioni riuscirà difficilmente a centrare il bersaglio e a premere il grilletto con la necessaria scioltezza. In questo caso, la respirazione rilassante è la tecnica più appropriata. Prima cosa da fare: mettersi in disparte.

Come

Assumi una posizione comoda ed eretta da seduto o da sdraiato e concentrati sulla tua respirazione addominale, in particolare sull'espirazione. Lascia che l'inspirazione avvenga liberamente. Ad ogni respiro, cerca di espirare più a lungo di quanto inspiri, ossia fino a quando non sentirai più aria in pancia. Espirazione dopo espirazione, sentirai che la tensione si scioglie.

Quando

In ogni situazione di sovraeccitamento poco prima ma anche durante la competizione (da due a cinque respiri).

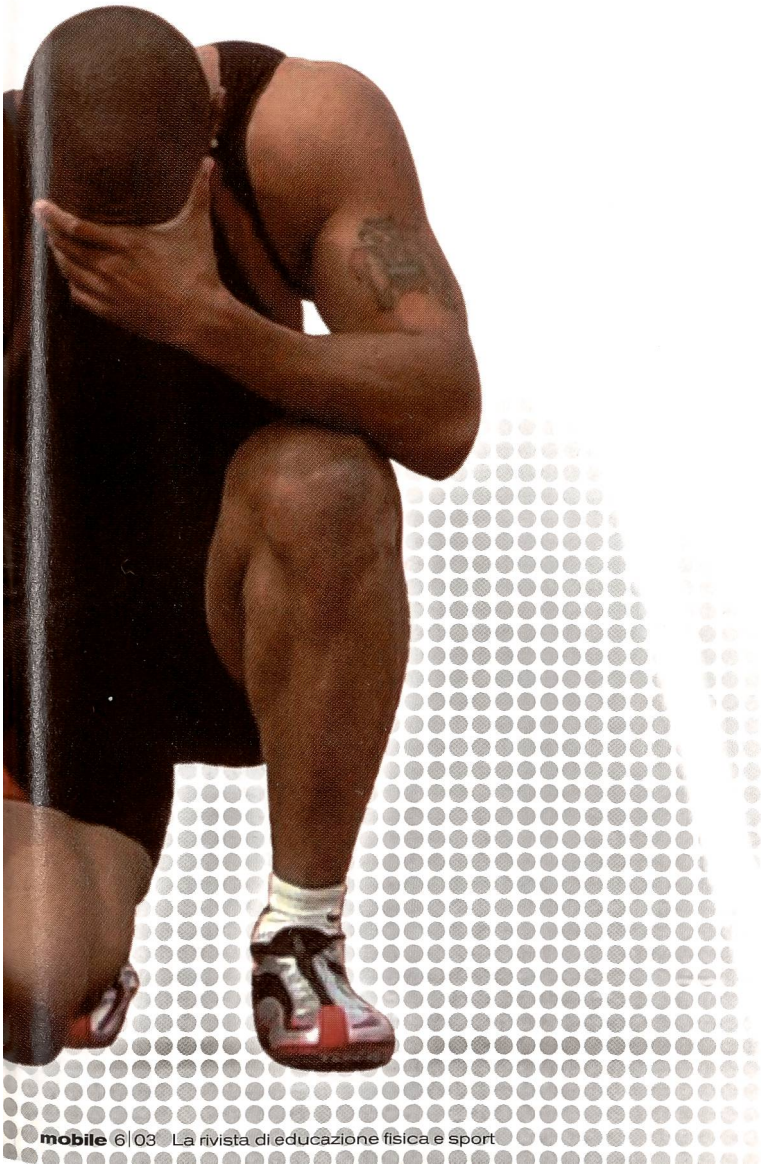
Dove

Praticamente ovunque. Solo all'inizio è preferibile raccogliersi in un luogo calmo.

Durata: i primi segnali di rilassamento sono percepibili già dopo pochi secondi.

Chi

L'esercizio può essere svolto in modo autodidattico oppure con l'aiuto dell'allenatore.



Dimmi come respiri e ti dirò chi sei...

Esiste un nesso fra respirazione e stato emotivo. La respirazione diventa infatti più leggera e il suo ritmo accelera quando proviamo paura, insicurezza oppure siamo in preda ad un'elevata tensione; al contrario, in situazioni distese e rilassate respiriamo più lentamente e profondamente. Va sottolineato che paura e rilassamento si escludono a vicenda. Le varie tecniche di respirazione possono provocare, nel senso di controcondizionamento, lo stato di tensione e attivazione voluto e mirano ad accrescere la concentrazione, proteggendola da elementi perturbatori.

Rilassamento muscolare progressivo – Dalla testa ai piedi

Riuscire a percepire la propria tensione non è facile. La tecnica del rilassamento muscolare progressivo aiuta a migliorare questa capacità, elimina le contrazioni e favorisce un rilassamento psicofisico.

Un esempio

La vigilia di una gara molto importante, un decatleta fa fatica a prendere sonno. Nella sua mente c'è un turbine di pensieri, per lo più rivolti alla prestazione che fornirà l'indomani e alle aspettative riposte in lui. Tutto ciò lo rende nervoso perché sa che al suo risveglio dovrà essere riposato e in forma. Decide così di optare per il metodo del rilassamento muscolare progressivo che dovrebbe distoglierlo da questi pensieri e farlo addormentare.

Come

Assumi una posizione comoda da sdraiato, chiudi gli occhi e respira tranquillamente e regolarmente. Tendi uno dopo l'altro e sempre più forte i gruppi muscolari elencati qua sotto. Mantieni la tensione per circa cinque-sette secondi. Durante la fase di rilassamento che seguirà concentrati per 20–30 secondi sul gruppo muscolare corrispondente. Al termine dell'esercizio rimani in posizione supina e goditi la sensazione di rilassamento. Sequenza da seguire: mano e braccio dominanti (chiudere la mano a pugno), mano e braccio non dominanti (chiudere la mano a pugno), gamba dominante (sollevarla da terra e tendere tutta la muscolatura), l'altra gamba (idem come prima), sedere (stringere con forza le natiche). Se alla fine dell'esercizio non vuoi né rilassarti, né dormire devi riattivarti.

Quando

Una volta al giorno, se possibile allo stesso momento.
Attenzione: mai eseguire questo esercizio il giorno stesso della gara.

Dove

In un'atmosfera calma e tranquilla, a casa o nel luogo in cui ti alleni.
Durata: circa 20 minuti.

Chi

Apprendere questa tecnica con un esperto in metodi di rilassamento è un vantaggio. Quando sei in grado di gestirla puoi continuare ad esercitarti da solo.

Per chi vuole saperne di più

- *Antonelli, F.; Salvini, A.:* Psicologia dello sport (II ed.). Roma: Lombardo, 1987.
- *Guicciardi, M.; Salvini, A. (eds.):* La psicologia dell'atleta. Milano: Giuffre', (1988).
- *Cei, A.:* Mental training. Roma: Pozzi, (1989).
- *Cei, A.:* Psicologia dello sport. Bologna: Il Mulino, 1998
- *Martens, R.; Bump, L.A.:* Psicologia dello sport. Manuale per gli allenatori. Roma: Borla, 1991.
- *Robazza, C.; Bortoli, L.; Gramaccioni, G.:* La preparazione mentale nello sport. Roma: Editore Pozzi, 1994.
- *Terreni, L.; Occhini, L.:* Psicologia dello sport. Milano: Guerini, 1997.
- *Tamorri, S. (ed.):* Neuroscienze e sport. Psicologia dello sport, processi mentali dell'atleta. Torino: UTET, 1999.
- *Spinelli, D. (ed.):* Psicologia dello sport e del movimento umano. Bologna: Zanichelli, 2002.
- *Giovannini, D.; Savoia, L.:* Psicologia dello sport. Roma: Carocci, 2002.
- *Guicciardi, M. (ed.):* Psicologia e sport. Milano: Guerini, 2003.

Autosuggestione – «So di cosa sono capace!»

L'autosuggestione è una tecnica che rafforza la fiducia nei propri mezzi e consolida l'equilibrio interiore.

Un esempio

Semifinale di Coppa svizzera di calcio: la squadra X affronta oggi gli attuali campioni in carica di Super League. Diversi giocatori della compagine X sono infortunati, così l'allenatore sceglie di mandare in campo una giovane leva. Il ragazzo si rende conto improvvisamente che giocherà contro i suoi idoli ed inizia a sentirsi insicuro e più il tempo passa meno si sente all'altezza della situazione. Così, prima del riscaldamento, si apparta in un luogo tranquillo per una seduta di autosuggestione. Frasi come: «posso senz'altro dimostrare di che cosa sono capace» lo tranquillizzano e gli infondono fiducia ed entusiasmo per l'imminente partita.

Come

Assumi una posizione comoda da seduto o in piedi, chiudi gli occhi e respira lentamente e regolarmente. Non appena ti sentirai rilassato focalizza l'attenzione su un'immagine interiore che illustri l'obiettivo che vuoi raggiungere (ad esempio il podio, un goal, una splendida azione difensiva, battere un record, ecc...).

Vivi intensamente questo momento e nel frattempo pronuncia formule di autosuggestione preparate in precedenza: «Sono un vincente!», «Oggi è la mia giornata!», «Sarà un gioco da ragazzi!».

Qualche consiglio per formulare delle frasi efficaci: usa il presente; frasi semplici, brevi; immagini metaforiche; ripetile 20 o 30 volte ad alta voce o mentalmente.

Quando

Una volta al giorno preferibilmente alla stessa ora. Circa 20 minuti prima del riscaldamento.

Dove

In un luogo tranquillo.
Durata: in totale 15–20 minuti.

Chi

Le formule di autosuggestione sono molto importanti e se sono imprecise o poco adatte alla situazione non daranno i risultati sperati. Per questa ragione è meglio avvalersi dei servigi di un esperto per apprendere la tecnica giusta.

Troverete altri esempi di esercizi ...

... di concentrazione, rilassamento e visualizzazione nell'inserto pratico del numero 4/02 di «mobile». Ordinazioni al sito: www.mobile-sport.ch

Regolazione dell'attenzione – Focalizzati sull'essenziale!

Questo metodo mantiene un'elevata concentrazione e regala sicurezza nell'esecuzione dei movimenti.

Un esempio

Campionati europei di pattinaggio artistico. D. vi partecipa per la prima volta e si sente po' nervosa; a preoccuparla è soprattutto la presenza del pubblico, da cui teme di farsi distrarre. Decide così di affidarsi all'esercizio della regolazione dell'attenzione che le consentirà di entrare sul ghiaccio con i migliori presupposti.

Si siede in un luogo tranquillo e rivolge tutta la sua attenzione sull'importante compito che l'aspetta. Nella sua mente comincia ad eseguire il suo esercizio libero, concentrandosi costantemente sull'aspetto decisivo di ogni movimento che deve effettuare (la pressione del pattino sul ghiaccio, i muscoli tesi prima dello slancio, l'espressione sempre sorridente e rilassata...).

Come

Assumi una posizione comoda ed eretta da seduto o sdraiato, respira lentamente e tranquillamente. Convinciti che la cosa più importante è il momento che stai vivendo; il passato e il futuro sono lontani e non hanno più alcun peso ora. Fai mente locale, focalizzati sulla tua respirazione e cerca di percepire il tuo respiro senza però modificarne il ritmo. Prendi nuovamente coscienza di cosa è davvero importante in questo momento, vale a dire tutte le sfaccettature dell'esibizione che stai per fare. Continua a considerare ogni istante come il più importante. Adesso immagina di eseguire il movimento e concentrati sui suoi aspetti principali. Durante l'allenamento o la competizione rivolgi sempre l'attenzione sugli aspetti che hai esercitato.

Dove

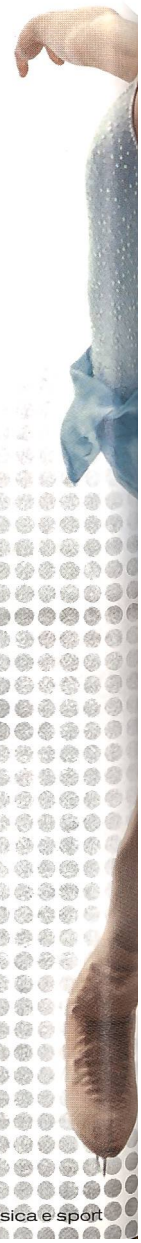
Nel luogo in cui ti alleni o si disputa la gara.
Durata: ogni tappa necessita di qualche minuto.

Quando

Prima dell'allenamento o della gara spendi qualche minuto per ogni punto dell'esercizio. In allenamento o in gara focalizzati sull'ultima tappa.

Chi

Questo metodo può essere appreso e usato con l'aiuto dell'allenatore o di un esperto.



mobile*club*:
Allenamento psicologico dal vivo

Vi piacerebbe mettere in pratica le tecniche proposte nell'inserto pratico allegato a questo numero sotto la guida competente di un esperto? Volete saperne di più sugli aspetti teorici su cui poggia l'allenamento psicologico oppure scoprire degli esercizi adatti alla vostra preparazione personale o del vostro gruppo? Allora iscrivete vi subito al corso d'introduzione all'allenamento psicologico!
Temi: ambiti di applicazione, obiettivi, metodi ed effetti dell'allenamento psicologico, esercizi pratici, adattamento alle varie discipline.
Data: sabato 20 marzo 2004.
Luogo: Ufficio federale dello sport, Macolin.
Costo: Fr. 150.– per i membri del club, Fr. 180.– per i non membri (documentazione e pranzo compresi).
Iscrizioni: responsabile mobile*club*, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, telefono 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch (il numero di posti è limitato, le iscrizioni saranno quindi considerate secondo l'ordine di arrivo in redazione).

Controllo del pensiero – Vietato l'accesso alla negatività!

I pensieri negativi emergono spesso durante una competizione. Per allontanarli e ritrovare la giusta concentrazione basta dire «stop!».

Un esempio

Un giocatore di pallavolo è afflitto da problemi personali da cui non riesce a liberarsi nemmeno in allenamento. Di conseguenza fa fatica a concentrarsi e sbaglia stupidamente dei passaggi che solitamente riesce con facilità. Si affida così al metodo del «controllo del pensiero», che consiste nel pronunciare fra sé e sé la parola «stop» ogni qualvolta la negatività invade la mente. Grazie a questa tecnica, l'atleta riacquista concentrazione e può affrontare il suo allenamento nel migliore dei modi.

Come

Quando nella tua mente fa capolino un pensiero che ti disturba o che non ha nulla a che fare con quanto stai facendo dì silenziosamente «stop», oppure blocca questa catena di pensieri negativi usando un immaginario segnale d'arresto. Ripeti «stop» fino a quando questa catena è completamente interrotta. Ora respira profondamente e mentre espiri focalizza nuovamente la tua attenzione sull'azione in cui sei impegnato e mentre la compi incitati dicendo: «vai avanti, vai avanti ...»

Dove

L'esercizio può essere eseguito ovunque e non solo in allenamento o in gara.
Durata: pochi attimi.

Quando

A propria discrezione. Ciò significa durante una gara ma anche in ogni situazione in cui affiorano dei pensieri importuni. La tecnica dà i suoi frutti durante una competizione solo se è stata esercitata in precedenza.

Chi

Ogni atleta può elaborare questo metodo in modo autonomo.

Le quattro dimensioni dell'attenzione

Attenzione esterna-ampia
Quando la direzione dell'attenzione è esterna-ampia, siamo in grado di procurarci rapidamente un quadro spaziale a tutto campo della situazione, in cui sono relativamente trascurati i dettagli. **Ad esempio:** un portiere, prima di un rinvio deve guardare tutto il campo, per ottenerne una visione generale.

Attenzione interna-ampia
L'attenzione assume una direzione interna-ampia quando dobbiamo ottenere un quadro globale di come ci sentiamo in quel momento. **Ad esempio:** l'atleta si fa un quadro globale del suo stato psicofisico momentaneo.

Attenzione esterna-stretta
Quando si deve osservare molto attentamente un oggetto, l'attenzione viene limitata e focalizzata. **Ad esempio:** il giocatore di pallacanestro, in un tiro libero, si concentra sull'anello.

Attenzione interna-stretta
L'attenzione è concentrata su un determinato punto o processo (fisico o psichico) della propria «vita interiore». **Ad esempio:** l'atleta di uno sport di combattimento si concentra sul proprio baricentro.

Una classe in più

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione

Numeri singoli

Numero	Dossier monotematico	Inserto pratico
1/04	Rapidità	Rapidità
2/04	Spirito di squadra	Su ruote e rotelle
3/04	Professione...Sport	Stretching
4/04	Salti	Salti
5/04	Integrazione	Ginnastica in acqua
6/04	Talenti	Arrampicarsi

Ordinazione di numeri singoli, incluso inserto pratico a Fr. 10.– / € 7.50 (+porto):

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Ordinazione inserto pratico a Fr. 5.–/ € 3.50 (+ porto). Quantitativo minimo: 2 inserti; i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Numero: _____ Copie: _____

Abbonamento

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al mobile*club* (Svizzera: Fr. 50.- / Estero: € 41.–)

☐ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 35.– / Estero: € 31.–)

☐ Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.– / € 10.–)

☐ **italiano** ☐ **francese** ☐ **tedesco**

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

NPA/località _____

Telefono _____

E-mail _____

Data e firma _____

Inviare per posta o via fax a: Redazione «mobile», UFSPO, 2532 Macolin, fax: 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch