

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Artikel: La preparazione ideale alle gare
Autor: Lüthy, Fabian / Wörz, Thomas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001367>

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: 11.02.2026

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

La preparazione ideale alle gare

Thomas Wörz è esperto di scienze dello sport e psicoterapeuta. Da alcuni anni è responsabile dell'allenamento mentale dei componenti della squadra nazionale austriaca di sci alpino. Nello sci, la preparazione mentale alla gara assume una sempre maggiore importanza. Ormai il livello tecnico dei sciatori è molto simile. Le prestazioni ottimali sono alla portata di tutti, nessuno può permettersi di prendere il via se non è preparato al meglio. Ma come si presenta una preparazione mentale ottimale?

Fabian Lüthy

La rappresentazione del movimento parte da un ideale sempre uguale e stabile e deve essere utilizzata indipendentemente da fattori che disturbano l'esecuzione dell'azione. La preparazione ideale consente agli atleti di fare le cose più giuste in modo intuitivo (il concetto è noto anche con la denominazione di «Flow»). Poi i gesti si susseguono gli uni agli altri secondo una loro logica intrinseca, che non richiede alcun intervento consapevole da parte di chi agisce. In questi momenti domina la parte destra del cervello, che impedisce un'analisi razionale. L'azione è morbida, ritmica e fluida. Per l'atleta non comporta quasi più alcuno sforzo

ed è molto divertente. L'atleta ne è completamente assorbito e non vorrebbe smettere più. L'attenzione si concentra su un campo di percezione limitato, importante per l'esecuzione del movimento.

L'azione viene regolata a quattro livelli: di pensiero (livello cognitivo), di tensione (livello fisiologico), comportamentale (livello motorio) e di sentimenti (livello emozionale), che si influenzano reciprocamente in un processo di scambio molto dinamico.

Quale funzione hanno i pensieri?

Thomas Wörz: Mi spiego con un esempio. La mattina della gara il tempo è brutto; l'atleta sa che le condizioni non sono ideali per lui, preferirebbe di gran lunga starsene a letto. Se si lascia andare ora, la gara è persa. In questo momento si ricor-

da di un programma che viene attivato ora; sa che può fare qualcosa per cambiare l'umore. L'importante – nell'esempio – è che l'atleta in ogni situazione è cosciente del fatto che con una buona preparazione mentale può fare qualcosa di positivo per la gara; dal momento in cui si sveglia.

Il livello mentale basta per eliminare l'atmosfera negativa?

Thomas Wörz: Nella maggior parte dei casi no. L'atleta ha imparato un programma di comportamento per reagire a determinati segnali. Importanti in questo lavoro sono piccoli passi concreti, adattati al singolo. Ad esempio alzarsi, aprire la finestra, inspirare profondamente, andare in bagno, pulire i denti, accendere la musica e mettersi a ballare. Da ora inizia il conto alla rovescia. L'atleta fa di tutto per mettersi nella migliore forma possibile. Ma come visto, la preparazione mentale inizia dal momento in cui ci si sveglia.

Se l'atleta continua a sentirsi svogliato? Cosa può fare?

Thomas Wörz: Ogni atleta ha uno stato di tensione ideale, con frequenza cardiaca, pressione sanguigna e tono muscolare particolari. Grazie all'analisi di gare precedenti e a colloqui con l'allenatore, l'atleta è in grado di riconoscerlo. Con l'aiuto di esercizi di attivazione (ad esempio tecniche di respirazione, ginnastica basata sulle oscillazioni o cambiando ambiente) o tecniche di rilassamento (training autogeno, rilassamento muscolare progressivo grazie al Qigong e altri metodi), si può regolare lo stato di tensione ideale, che si trova in un qualche punto fra l'apatia e l'iperattività.



Fabian Lüthy è docente di educazione fisica e attualmente segue corsi di specializzazione all'Università di Salisburgo nell'ambito dell'allenamento mentale e della teoria dell'allenamento. Indirizzo: Glockenstrasse 8, 3018 Berna





Thomas Wörz si occupa della preparazione mentale di molti atleti di alto livello, come la sciatrice Claudia Riegler, più volte vincitrice di gare di slalom di Coppa del mondo.

Come si possono controllare le emozioni?

Thomas Wörz: Si possono controllare le emozioni tramite le trasposizioni. Un piccolo trucco è ad esempio allenarsi a ridere. Cerchiamo per un minuto di tirare verso l'alto gli angoli della bocca (spesso con questo trucco possiamo risollevare il morale). Quando l'atmosfera viene risollevata ridendo, le emozioni negative spesso cambiano e non ci si sente più così apatici o paurosi.

Come si può descrivere il livello dei sentimenti?

Thomas Wörz: Sensazioni, emozioni e sensazione del movimento sono processi di interscambio continui con altri livelli. Ad esempio influenzano i sentimenti, pensieri e valutazioni, che a loro volta sono fortemente influenzati da esperienze, educazione ed elementi culturali. All'improvviso l'atleta è incerto e mette

in dubbio le proprie capacità. Non è più in grado di eseguire col pensiero azioni motorie senza errori. Pertanto a livello di sentimenti è essenziale l'elemento «piacere-divertimento»: l'atleta dovrebbe essere motivato «dall'interno» (motivazione intrinseca). Va alla gara con piacere ed è impaziente di godersi il momento della sfida sportiva. Solo con questi presupposti può produrre un'azione e ottenere la prestazione per lui ottimale. Consideriamo la prestazione ottimale quando l'atleta raggiunge gli obiettivi posti in considerazione delle sue capacità personali; come si vede, non si tratta qui di prestazioni ottimali in assoluto.

È pensabile di utilizzare l'allenamento mentale anche nell'educazione fisica scolastica? Se sì, quali livelli dovrebbero essere preferiti?

Thomas Wörz: In via di principio è importante far conoscere agli allievi diver-

se tecniche, a tutti i livelli. Con l'aiuto di questi strumenti possono poi far fronte a situazioni critiche e difficili. Quanto più giovani sono i bambini, tanto più si dovrebbe lavorare a livello di modelli comportamentali motori. Quando si tratta di valutazione e analisi della prestazione, gli allievi dovrebbero essere più grandi. A partire dai 14 anni circa si può lavorare con elementi cognitivi.

Potrebbe illustrarci qualche esempio concreto?

Thomas Wörz: A livello cognitivo si possono utilizzare diverse tecniche di valutazione, come *il sistema delle colonne, la terapia razionale-emotiva e il condizionamento operante*.

A livello comportamentale sono consigliabili rituali di preparazione, che innanzitutto danno sicurezza, ma dovrebbero anche consentire una certa flessibilità nell'attuazione. A livello della tensione si devono provare tecniche di rilassamento e metodi di attivazione. A livello emotionale semplici forme di allenamento come l'allenamento alla risata consentono di passare a emozioni diverse. In tal modo si possono cambiare gli umori in modo piuttosto semplice. Nel complesso però i quattro livelli fra loro sono soggetti a processi dinamici di interazione e non possono essere pertanto osservati in modo isolato. Vanno visti come parti di un tutto collegate fra loro in rete.

In quale ambito risiedono possibilità e compiti degli allenatori?

Thomas Wörz: Quando si devono analizzare situazioni problematiche, per gli allenatori è consigliabile attenersi ai quattro livelli, da analizzare con un'certa sistematica. Comportamenti particolari e modifiche fisiologiche sono riconoscibili dall'esterno. Pensieri e valori, ma anche sensazioni ed emozioni, possono essere scoperti parlando con l'atleta. Fra i compiti dell'allenatore rientra il sostegno all'atleta per venire a capo sia della vittoria che della sconfitta, con l'aiuto di tecniche con le quali si possono valutare le esperienze e memorizzare la valutazione. Non bisogna infine dimenticare lo sviluppo di rappresentazioni del movimento ottimali per il singolo, grazie al colloquio personale. Se si imparano tecniche per ottimizzare l'autoregolazione, esse dovrebbero poi essere applicate sotto la guida dello specialista (per un feedback e/o consulenza).

m