

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: 2

Rubrik: Come dare il meglio di sé

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>

Alcune tecniche di autoregolazione

Come dare il



Foto: Daniel Käsermann

Rilassamento lampo

Feedback

Effetto

- Controllo delle emozioni.
- Regolazione di processi psicovegetativi.
- Limitazione di sintomi vegetativi di disturbo.

Svolgimento

1. Seduti o distesi, assumere una posizione di calma assoluta.
2. Limitarsi a percepire ed osservare i sintomi sgradevoli come ad esempio batticuore, sudorazione delle mani, tremore delle ginocchia e simili, fino a quando tutto il corpo non torni in uno stato di equilibrio.

Luogo

In un ambiente calmo.

Momento ideale

Prima della lezione o dell'allenamento o quando si avvertono i sintomi fastidiosi.

Durata

Da pochi secondi ad alcuni minuti.

Ripetizione

Ogni volta che la tensione monta e se ne avvertono i sintomi.

Applicazione

Quando si avvertono i sintomi spiacevoli e fastidiosi per qualche secondo, prima di una lezione che si immagina stressante.

Effetto

- Controllo delle emozioni.
- Diminuzione immediata dello stress.
- Ripristino momentaneo dell'equilibrio.

Svolgimento

Rilassare improvvisamente l'intera muscolatura scheletrica del corpo. Dalla testa ai piedi, lasciarsi andare completamente, come una marionetta cui siano stati improvvisamente tagliati tutti i fili.

Luogo

Possibile ovunque.

Momento ideale

Nel momento in cui si vive una situazione come particolarmente impegnativa.

Durata

Pochi secondi, fino a quando si sente il rilassamento.

Ripetizione

In qualsiasi situazione di stress.

Applicazione

Nell'attività quotidiana di insegnamento ed allenamento, non appena una situazione ci appare molto impegnativa.

Respirazione rilassante

Effetto

- Rapido rilassamento.
- Lotta al nervosismo.
- Equilibrio psicofisico.

Svolgimento

Respirazione notevolmente più lunga e profonda, indipendentemente dalla postura. L'attenzione viene riposta sull'spirazione, mentre l'inspirazione avviene in modo automatico.

Luogo

In un ambiente calmo.

Momento ideale

In un momento di calma.

Durata

Due – tre minuti.

Ripetizione

Due o tre volte al giorno.

Applicazione

In momenti di agitazione prima o durante la lezione o l'allenamento, nelle pause dopo lezioni particolarmente impegnative.

meglio di sé

Auto-attivazione

Per chi vuole avviarsi con speranze di successo verso la carriera da docente, allenatore o sportivo di punta, i processi di autoregolazione assumono un ruolo di primaria importanza. Innanzitutto va ricordato infatti che sono loro che consentono di applicare il proprio repertorio di azioni in modo efficace a seconda del contesto. A cosa servono spiccate competenze pedagogiche e didattiche e un'elevata motivazione, se poi in allenamento o nella lezione il nervosismo è tale da influenzare il lavoro con i ragazzi? La questione centrale consiste dunque nel vedere come posso raggiungere lo stato interiore ottimale che mi consenta di sfruttare al meglio il mio repertorio d'azioni.

Un elemento di fondamentale importanza della competenza di autoregolazione è la capacità di percepire il proprio livello di eccitazione e di modificarlo coscientemente nella direzione voluta per evitare il sorgere di uno stato di eccitazione inadeguato. In queste due pagine presentiamo alcune tecniche per ottimizzare la autoregolazione, alla pagina 16 degli esercizi per ottenere un rapido rilassamento, alla 17 tecniche di attivazione.

Queste e altre tecniche sono descritte nel libro: Seiler, R.; Stock, A.: Handbuch Psychotraining im Sport. Reinbeck bei Hamburg, Rowolt Taschenbuch-Verlag, 1994, ESSM 01.1007

Attivazione respiratoria

Effetto

- Ravviva tutto l'organismo.
- Attiva rapidamente i meccanismi psicofisici.
- Elimina situazioni di sotto eccitazione.

Svolgimento

1. Non è necessaria una postura particolare.
2. Respirare rapidamente e a fondo. L'attenzione viene riposta sull'inspirazione, mentre l'espiazione avviene in modo naturale.

Luogo

In un ambiente calmo.

Momento ideale

In un periodo tranquillo della giornata.

Durata

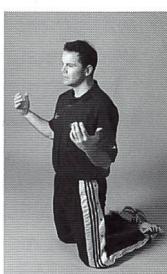
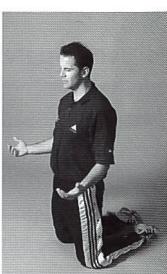
Due o tre minuti.

Ripetizione

Due, massimo tre volte al giorno.

Applicazione

Prima e durante la lezione o l'allenamento, nei momenti di sotto eccitazione della giornata, ricorrere a due o tre ispirazioni.



Effetto

- Genera una sensazione di freschezza, fisica e spirituale.
- Attiva l'organismo.
- Sviluppa la sensazione dell'essere svegli e attenti.

Svolgimento

1. Respirare profondamente e con forza. Mentre si inspira pensare intensamente: «Mi sento fresco e caricato.»
2. Non preoccuparsi dell'espiazione.
3. Durante l'espiazione allungare e scuotere il corpo fino ad avvertire una sensazione di freschezza.

Luogo

In un ambiente calmo.

Momento ideale

Se l'organismo mostra un livello di eccitazione troppo basso.

Durata

Due o tre minuti.

Ripetizione

Più volte al giorno.

Applicazione

Immediatamente prima dell'inizio della lezione o dell'allenamento o nelle pause fra due lezioni, se l'organismo mostra un livello di eccitazione troppo basso.

Fare il pieno di energia

Effetto

- Diminuisce il nervosismo.
- Aumenta la vitalità sia fisica sia spirituale.
- Combatte l'apatia.

Svolgimento

1. Assumere una posizione del corpo comoda ma diritta, chiudere gli occhi.
2. Concentrare l'attenzione sulla respirazione.
3. Inspirare con forza e in modo dinamico, non curarsi dell'espiazione. Durante la fase dell'inspirazione pensare che si sta facendo il pieno di energia vitale.

Luogo

In un ambiente dove non si venga disturbati.

Momento ideale

Ogni volta che si avverte stanchezza (al posto del caffè).

Durata

Tre – cinque minuti.

Ripetizione

Più volte al giorno.

Applicazione

Immediatamente prima dell'inizio dell'allenamento o della lezione.