

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: L'attenzione aumenta se si è calmi interiormente
Autor: Golowin, Erik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002051>

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>



L'attenz

Erik Golowin

Spesso, nella lingua di tutti i giorni, quando si parla di concentrazione si pensa ad uno sforzo mentale, che può addirittura provocare nervosismo e portare ad uno stato di tensione fisica, oltre che psichica. Una maggiore capacità di concentrazione ha a che fare piuttosto con l'armonia, con la scioltezza, con il senso dell'equilibrio e dell'unità psicofisica. I processi mentali e fisici che si svolgono durante un'attività diretta a raggiungere uno scopo possono essere definiti ricorrendo al concetto di attenzione.

Tenere conto dell'essenziale

Le persone di successo sono caratterizzate da una maggiore flessibilità nell'agire. Proprio nello sport si può vedere, in modo molto chiaro, quanto per essa sia importante una capacità di percezione controllata, cosciente ed intensa. Se si vuole riuscire ad agire come richiesto da una situazione si deve poter dirigere la propria attenzione e spostarla altrettanto rapidamente: spesso abbiamo bisogno di afferrare una situazione globalmente, assumendo con un solo sguardo il massimo possibile di informazioni, anche senza percepirne i particolari nel dettaglio. O, a volte, invece, ci dobbiamo concentrare su un determinato oggetto, ad esempio la traiettoria di un pallone, trascurando quanto più possibile tutto il resto. Per apprendere la forma di una tecnica dobbiamo riuscire a rivolgere la nostra attenzione sui processi interni e percepirli, favorendo così lo sviluppo del senso del corpo e del movimento.

Tendere all'unità spazio-temporale

Quando agiamo, percepiamo sempre solo una parte limitata delle informazioni su noi stessi e l'ambiente. I processi dell'attenzione determinano quale sarà il tipo e la quantità degli stimoli percepiti. Infatti, noi siamo in grado di focalizzare la nostra attenzione su determinati oggetti, azioni, rappresentazio-

ni e stati, e di concentrarci su essi. Oppure, possiamo distribuirli, cioè dedicarla a vari aspetti. Pertanto l'attenzione di un atleta può essere esterna-ampia, interna-ampia, esterna-stretta ed interna-stretta (v. riquadro). Nella letteratura specializzata si osserva giustamente che questo modo di considerare l'attenzione trascura un elemento essenziale, cioè il tempo presente come oggetto della nostra piena attenzione. Essa deve essere aumentata fino al punto in cui il campo percettivo è diretto solo sull'attività che si sta svolgendo in quel momento. Ci riusciamo solo quando il passato e il futuro non influenzano i nostri pensieri, disturbandoli, ed azione e percezione formano un tutto unico.

Cambiare le abitudini sbagliate

L'opinione, largamente diffusa, che numerosi sintomi fisici e psichici vadano attribuiti allo stress prodotto dalle esigenze della nostra società competitiva, ha portato allo sviluppo di metodi di rilassamento, ormai diventati una moda. L'effetto che si vuole ottenere con essi, però, può essere raggiunto solo esercitandosi regolarmente nella consapevolezza di ciò che si fa. Per alcune persone i metodi di rilassamento sono divenuti ormai indispensabili e dovrebbero sostituire la psicoterapia, la medicina o la religione. È pertanto necessario operare una distinzione tra quelle che sono credenze e i dati di fatto, anche se, contemporaneamente, non si deve abbandonare un atteggiamento aperto verso possibilità che diano accesso a risorse finora non scoperte. Gli effetti dei metodi di rilassamento sono molto maggiori della semplice diminuzione del livello di attivazione psico-fisica. Ci aiutano a trovare armonia tra corpo, mente e spirito. Ma per raggiungere questo stato dinamico occorre cambiare molte abitudini, nei più diversi ambiti del nostro modo d'essere: in primo luogo, la respirazione, ma anche il comportamento motorio, il modo di pensare, gli schemi di comportamento psicologico o le abitudini strutturali dell'organismo. Le tecniche di rilassamento ci offrono la possibilità di

Fra concentrazione e rilassamento

La concentrazione aumenta se si è calmi interiormente

Lo sport offre varie possibilità di aumentare l'attenzione e di sfruttare il potenziale di prestazione di una persona. L'ottimizzazione del rendimento dipende da un buon impiego dei metodi di concentrazione, di rigenerazione e di gestione dello stress.

avviare i più diversi processi fisici e psicologici e renderli di nuovo percepibili. Grazie ad essi possiamo agevolare il nostro sviluppo in senso globale.

Scoprire le forze nascoste

Il rilassamento può essere caratterizzato da reazioni su piani diversi, tra le quali troviamo reazioni fisiche, comportamenti, emozioni e processi mentali. Tutte queste possibili reazioni prodotte dal rilassamento vengono vissute come calma interiore, equilibrio armonico, benessere fisico o freschezza mentale. Nelle pratiche di meditazione uno stato di totale rilassamento è il presupposto per percepire le energie più sottili, per aumentare e perfezionare le forze interiori ed aumentare globalmente la capacità di vivere.

Le ricerche confermano che se si migliora la capacità di rilassamento si possono scoprire e liberare risorse nascoste. Ciò ci è permesso dall'enorme potenziale di sviluppo delle capacità del nostro corpo, i cui limiti sono ben lontani dall'essere stati raggiunti. La psicologia dell'apprendimento ha chiaramente mostrato che i gradi di libertà dell'autocontrollo e della regola-

zione delle funzioni dell'organismo sono molto maggiori di quanto si sia a lungo supposto. Nel campo dell'educazione fisica, il potenziale che può essere scoperto, esplorato e sfruttato con i metodi di rilassamento, ci deve spingere a riflettere molto di più sulla «cultura del rilassarsi».

Migliorare le interrelazioni

Sviluppare la capacità di rilassamento, aumentare e perfezionare un rapporto con i processi interiori presuppone un adeguato controllo dell'attenzione, mentre, a sua volta lo stato di concentrazione può essere aumentato attraverso un rilassamento volontario. Vi sono numerosi aspetti dell'insegnamento e dell'allenamento che mostrano correlazioni. Se ci confrontiamo maggiormente con noi stessi conosciamo meglio i veri moventi del nostro agire e le interrelazioni con le esigenze specifiche dell'attività o le condizioni esterne. L'organizzazione di momenti dell'allenamento in cui si pone l'accento su questi aspetti potranno avere successo solo se integrati nell'intero programma formativo.

m

Come dirigere l'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 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-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 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.