

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: Focalizzare l'attenzione sull'essenziale

Autor: Cuvit, François

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002056>

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>

Focalizzare l'attenzione sull'

Quando un giocatore prende la rincorsa per tirare un rigore o una giocatrice di curling fa scivolare sul ghiaccio la pietra decisiva, o ancora un cavaliere si prepara ad eseguire l'ultimo salto con il suo cavallo, li guardiamo ammirati e ci chiediamo come possano restare calmi ed immersi in una estrema concentrazione. Per Daniel Birrer, psicologo dello sport, proprio nel campo della concentrazione esiste un grande potenziale di sviluppo.

Intervista di François Cuvit

Si la concentrazione che il rilassamento si possono apprendere. Cosa ne segue per la pratica dello sport? Tutti sappiamo cosa sia la concentrazione. Spesso siamo concentrati senza accorgercene e questo è il miglior tipo di concentrazione, in quanto avviene senza sforzo. Attualmente, però, il problema è che spesso colleghiamo concentrazione e fatica. Un'idea sbagliata, perché la concentrazione può anche essere piacevole, se ci immergiamo completamente in ciò che stiamo facendo. Ma ciò è possibile se si hanno obiettivi chiari, se si riceve un feedback chiaro sui movimenti, se si sviluppa il senso del controllo e si focalizza l'attenzione sul presente e sul piacere che proviamo nell'agire.

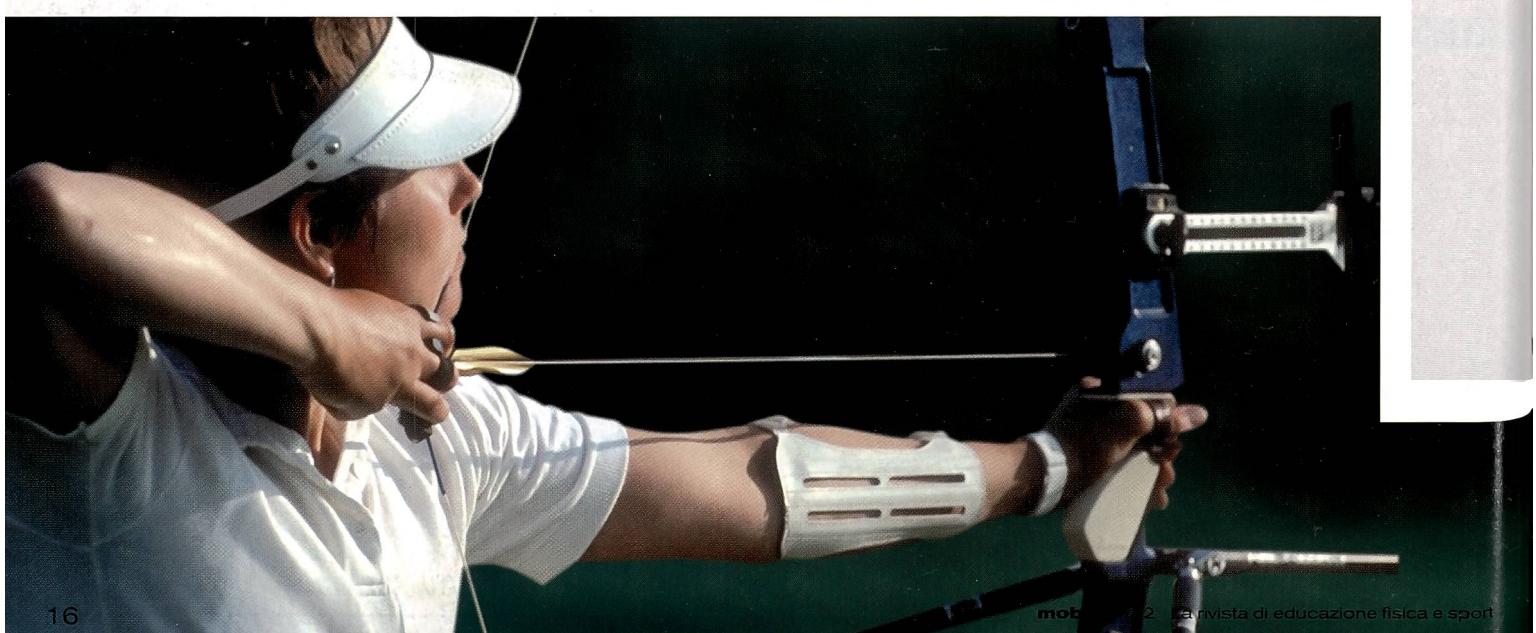
Si pensa quindi a metodi specifici di allenamento, soprattutto per chi ha problemi di concentrazione? Spesso il problema non è tanto di concentrazione, quanto di psicoregolazione: in certe condizioni non riesco più a concentrarmi perché sono troppo teso, mi pongo obiettivi troppo elevati, non ho fiducia in me stesso, e così via. Non siamo di fronte ad una carente capacità di concentrazione, ma abbiamo a che fare con una sopravvalutazione di certi elementi della situazione.

I compiti di uno psicologo dello sport sono diversi quando deve assistere una squadra da quando deve seguire un solo atleta? Le differenze sono notevoli. Con un atleta parlo delle esigenze alle quali deve fare fronte in gara e quando il tema del colloquio

diventa la concentrazione, mi dice esattamente dove e quale problema ha, quali difficoltà emergono, dove perde spesso la concentrazione e in che modo lo si potrebbe aiutare. Si tratta di una situazione nella quale elaboriamo qualcosa insieme. Ad esempio una atleta che pratica mountain bike mi spiega come le sembra il percorso, dove e quali difficoltà si presentano, le descrive e le annota, per cui posso lavorare insieme a lei su di esse, anche per quanto riguarda la concentrazione e mostrare quali sono le possibili soluzioni. In un caso del genere lavoro in modo completamente diverso da come lavoro, ad esempio, con le dodici persone di una squadra di pallavolo.

Dunque, esiste una intera gamma di metodi di allenamento psicologico, che permettono di stabilizzarsi psichicamente. Come sono utilizzati in Svizzera, rispetto agli altri Paesi? Se si fa un confronto ad esempio tra la Svizzera, l'Australia, la Gran Bretagna o gli Usa, da noi questi metodi ancora non vengono utilizzati sistematicamente. La situazione sembra la stessa anche in Germania. In Austria, in alcuni sport si lavora molto intensamente in questo campo, ed alcuni progetti hanno avuto successo. Però è interessante notare che, anche in Svizzera, si tratta soprattutto di sport che non si trovano al primo posto nei gusti del pubblico, ma di sport secondari, i cui responsabili sono disposti di buon grado a battere nuove strade e provare di tutto.

Veniamo alle forme di allenamento psicologico: un settore è quello della psicoregolazione, cioè la possibilità di influenzare il proprio stato di tensione e di eccitazione. Semplificando, in alcu-



essenziale

ne situazioni si è completamente bloccati, perché si sposta l'attenzione su qualcosa che ci danneggia o ci distrae. È possibile fare qualcosa? La risposta non è facile, in quanto vi sono problemi completamente diversi. Perciò, spesso utilizzo vari metodi, combinandoli tra loro. Prendiamo l'esempio del maratoneta, che dopo una trentina di chilometri si concentra sui suoi dolori; la sua attenzione si sposta sulle gambe che gli fanno male o sulla respirazione, per cui pensa di non farcela più. Sappiamo però che i buoni maratoneti hanno strategie per spostare l'attenzione: si allontanano mentalmente dal loro corpo e si concentrano su altre cose e sull'ambiente che li circonda. Natascia Badmann, ad esempio, immagina di volare sul percorso come un'aquila e rafforza questa immagine pensando di sentirsi estremamente leggera e di librarsi nell'aria, anche se in quel momento le gambe le fanno male.

Nella pratica, riuscire a liberarsi di questi dolori, a trasformarli quasi e spostare l'attenzione su qualcos'altro, non è molto difficile? Come sempre, è un problema di allenamento e di forme di allenamento. Personalmente ho lavorato per qualche tempo con i ciclisti ed ho insegnato loro ad impraticarsi in questi metodi: quando si allenano duramente, ad esempio, percorrono varie volte un circuito che prevede una certa salita. Proprio su di essa si esercitano a spostare il centro dell'attenzione dalle gambe piene di acido lattico ad altri settori. La concentrazione può essere però spostata anche su una pedalata rotonda; in questo caso avviene che oltre alla concentrazione sulla capacità di pedalare in scioltezza, grazie alla contrazione ed al rilassamento, ai muscoli arriva più ossigeno. Anche qui si lavora con una immagine, ed alla fine l'atleta pedala in modo più sciolto.

I dolori sono un aspetto, ma ci sono anche situazioni complesse: pensiamo ad un tiratore, che raggiunge la finale ed è in testa, per cui non deve cedere alla paura di sbagliare. Ci sono metodi dello stesso tipo che permettono di sbloccare questi condizionamenti? La situazione di questo esempio è, ovviamente, di natura completamente diversa. In questo caso è già importante la preparazione. L'atleta deve essere convinto che è ben preparato. Inoltre, deve anche lavorare ad una gerarchia degli obiettivi che si pone. Appena comincia la gara, l'obiettivo del risultato non deve essere più rilevante. Ora esistono un obiettivo dell'azione, o tecnico e un obiettivo qualitativo o di comportamento. L'attenzione si focalizza sul mirino, sul punto di mira, sul punto di pressione sul grilletto. In alcuni sport, porsi un obiettivo tecnico durante l'esecuzione rappresenta addirittura un ostacolo, in quanto disturba l'intero svolgimento automatizzato del movimento.

Quali metodi applicare?

Elaborare strategie diversificate

La concentrazione consapevole dell'attenzione nella fase di preparazione immediatamente precedente alla gara, ad esempio negli ultimi due minuti prima di un tentativo di salto con l'asta, è un buon punto di partenza per creare il rituale a cui riferirsi in ogni situazione. Nella pratica si è rivelata utile la cosiddetta unità psicoregolativa, procedura basata sui bisogni individuali dell'atleta, composta nella maggior parte dei casi da tre tecniche di concentrazione utilizzate per influenzare se stessi. In particolare esse sono:

- **esercizi di respirazione:** calmare la respirazione ripetendosi: «sono calmissimo e completamente concentrato»;
- **visualizzazione dei punti nodali del movimento:** immaginare l'ottimale svolgimento del movimento. Rincorsa, punto di riferimento, stacco, incurvatura, superamento dell'assicella;
- **autoistruzione con un chiaro carattere di richiesta/comando:** «più in alto, più veloce, stacco esplosivo, vai!».

Va in ogni caso sottolineato che l'unità psicoregolativa di cui sopra non costituisce un sistema rigido, ma è consigliabile piuttosto una strategia applicabile in diverse circostanze che consenta un adattamento alle problematiche specifiche delle singole discipline e che si possa elaborare e modificare in unità di allenamento in cui si riproduce l'atmosfera della gara. I vantaggi più citati dagli atleti di questo rituale di preparazione sono la sicurezza in se stessi in situazioni di gara difficili e la convinzione di poter padroneggiare la situazione.

Hanspeter Gubelmann
Psicologo dello sport,
Docente al Politecnico di Zurigo
Indirizzo: gubelmann@sport.anbi.ethz.ch

Una parola chiave per ogni fase di corsa

Se mi si chiede un esempio concreto, mi piace raccontare di uno scattista che ho conosciuto qualche tempo fa, che non riusciva a rendere adeguatamente in gara, nonostante i progressi costanti sul campo di allenamento. All'inizio abbiamo dovuto ricercare insieme le cause del problema; le elevate aspettative e la sensazione di dover finalmente vincere provocavano movimenti contratti. Nel corso di cinque sedute abbiamo esaminato a fondo la sua gara sui 100 metri, poi sulla base di tale valutazione abbiamo elaborato un piano per mantenere la concentrazione in ogni fase della corsa. L'atleta ha attribuito ad ogni fase una parola chiave, con cui era in grado di richiamare

(Continua a pag. 19)



Dunque, durante la preparazione, se necessario, si deve costruire una gerarchia di obiettivi diversa rispetto a quella del giorno della gara? Certo, ciò vuol dire che si prepara la gerarchia degli obiettivi e si sa: in gara il mio obiettivo è vincere. Ma, quando comincia la gara, questo obiettivo passa in secondo piano: ora l'obiettivo è quello di fare quanto necessario, comportarsi in modo ottimale. Anche utilizzando tecniche, come quelle delle quali abbiamo parlato. Se affiora il timore di sbagliare, occorre subito spostare l'attenzione, riconcentrarsi sul compito: pedalare, giocare il pallone, ecc.

Come ci si allena a farlo? Le situazioni in gara possono essere completamente diverse! Tutto ciò può essere esercitato in gare meno importanti o rendendo più difficili le condizioni in allenamento. Si possono anche simulare delle gare e programmare l'assegnazione di un determinato compito. Comunque, è importante che gli atleti sentano che possono spostare la loro attenzione. All'inizio ciò avviene volontariamente, ma ciò che conta è l'esperienza, capire che si tratta di focalizzarsi su ciò che è essenziale sul momento; ad esempio sparare. Si tratta di processi di allenamento che vanno esercitati, nei quali l'atleta dovrebbe cercare di spostare la sua percezione non a livello consciente, ma quasi senza accorgersene, cioè involontariamente, senza sforzo.

Esistono vari metodi di regolazione: di natura cognitiva, motoria o forme miste. Ognuno di essi ha la sua validità. Ci sono determinati presupposti o criteri per fonderli tra loro o si debbono ricercare soluzioni del tutto individuali? Cerco di individualizzare e di analizzare con gli atleti queste routine di preparazione. Si tratta di trovare cosa vada bene per il singolo atleta: quale metodo va applicato ed in quale momento? Oppure: a cosa debbono rinunciare e di cosa hanno realmente bisogno? Ciò è molto importante, perché le condizioni esterne cambiano continuamente. Può capitare che si venga trattenuti da un ingorgo o un incidente e si arrivi in ritardo alla gara, per cui il tempo per prepararsi si riduce. Pertanto si deve assolutamente individuare ciò che è realmente necessario e come entrare nel più breve tempo possibile in quel giusto stato di tensione richiesto dalla gara.

Una possibilità potrebbe essere quella di creare una sorta di rituale, le cui azioni diano sicurezza. Evito volutamente l'espressione «rituale», perché di solito si tratta di qualcosa stabilito esattamente, con un qualcosa di rigido e di mistico. Il rituale conferisce una certa forza. Ma proprio qui sta il rischio: se non si ha il tempo di eseguirlo è possibile che ci si senta persi. Se, per sbaglio, un atleta si allaccia il pattino destro, prima di quello sinistro e poi va sul ghiaccio, ha la sensazione di non essere ben preparato. Per questo parlo piuttosto di routine. Le routine possono essere modificate e non sono così cariche di contenuti mistici, hanno un carattere piuttosto funzionale ed anche flessibile. Anch'esse danno sicurezza o senso di controllo, senza che sia necessario seguirle rigidamente. Inoltre, per me è molto importante che gli atleti con i quali lavoro diventino autonomi da questo punto di vista.

Il lavoro in questo campo richiede un certo grado di maturità da parte dell'atleta, cioè deve già disporre di esperienze adeguate. Non sarebbe pertanto necessario che già nello sport di base vi fosse una migliore comprensione degli aspetti psicologici? Sì, sono della stessa opinione. Comunque, non necessariamente questi metodi debbono essere introdotti nello sport di base, ma debbono essere introdotti con i giovani. Si potrebbe pensare anche a tecniche di rilassamento adattate alle caratteristiche dei bambini, che possono essere già utilizzate nello sport scolastico.

Certo l'educazione fisica scolastico rappresenta un importante «target». Ci può fornire esempi concreti di come vi si possano integrare esercizi per migliorare la concentrazione ed, in fondo, anche la qualità della vita? Qui possono essere realizzate cose molto semplici. Ad esempio, quando organizzo un allenamento della ricezione nella pallavolo, dico alle allieve di guardare bene la palla o la giocatrice che batte. In questo modo, nel gioco vengono integrati un compito riguardante la concentrazione ed un automatismo: quando un giocatore gioca il pallone, la mia attenzione si focalizza su di esso, e non su ciò che avviene prima della battuta o dell'alzata. Oppure, nell'allenamento di salti sul trampolino posso insegnare agli allievi a ricadere e a saltare sempre nell'angolo posteriore destro del trampolino.

Quali metodi applicare?

L'obiettivo principale resta l'allenamento dei salti, ma, contemporaneamente, in esso è integrato un allenamento dell'attenzione. O ancora: mentre sto svolgendo un allenamento della forza con ragazzi più grandi, invece di iniziare semplicemente con l'esercizio di distensione alla panca gli dico di immaginarsi che i loro polsi debbono percorrere la traiettoria più breve possibile verso l'alto e di eseguire il movimento in modo tale che ciò avvenga. In questo modo si concentrano soprattutto sull'esecuzione del movimento e contemporaneamente questo viene eseguito nella direzione giusta, quindi è più economico. In questo modo, l'allenamento della forza diventa contemporaneamente un allenamento della concentrazione ed un allenamento psicomotorio, perché deve essere svolto un compito.

Per riassumere, quindi, le sequenze di esercizi dovrebbero essere collegate a formare un insieme? Certo, ed allora in una normissima unità d'allenamento lavorerò, in modo mirato, anche dal punto di vista mentale.

Oggi, se si osservano i giovani mentre fanno sport, si vede spesso, che la loro postura e la loro formazione coordinativa di base sono scarse. Non sanno cosa sia una respirazione corretta e non hanno quasi alcuna capacità di rilassarsi. Le attuali teorie pedagogiche tengono conto di questi aspetti, ma non troviamo ancora una grande carenza nella formazione dei docenti? Si tratta anche di un problema di programmi d'insegnamento. I loro contenuti sono molto noiosi e tradizionali: spesso si tratta solo di sport, discipline sportive e tecniche. Io non sono certo un campione di novità, ma i programmi con i quali debbo lavorare si interessano poco di abilità fondamentali come la capacità di rilassarsi, di liberarsi mentalmente, di riuscire a rendere più economici i movimenti, ecc. Tutte capacità che si possono insegnare, indipendentemente dalle discipline sportive. Inoltre, devo constatare che per un cambiamento nel sistema educativo occorre tempo, molto tempo. Tutti noi abbiamo vissuto certe forme d'insegnamento e tendiamo a mantenerle. Non penso solo agli insegnanti di educazione fisica, si tratta di un fenomeno che riguarda tutta la cultura sportiva o la società: tutti abbiamo in mente una certa immagine dello sport, anche i nostri allievi e le nostre allieve. Che dicono: «Non vogliamo fare esercizi per rendere economici i movimenti, vogliamo giocare al calcio!». Possiamo dire che, in qualche misura, subiamo la pressione del nostro «pubblico» e come insegnanti siamo di fronte ad un dilemma. E naturalmente, per affrontare queste resistenze e contrastarle ci vogliono molto tempo ed energie.

m

Daniel Birrer è collaboratore scientifico
presso l'Istituto di scienza dello sport dell'UFSPO.
Indirizzo: daniel.birrer@baspo.admin.ch

(Continua da pag. 17)

mare alla mente in modo mirato immagini ed emozioni. Grazie all'uso continuato in gara e in allenamento di tale sistema, ha finito con familiarizzarsi con esso e i risultati non hanno tardato a venire. L'atleta è riuscito a concentrarsi completamente sulla sua gara dei 100 metri e a sfruttare appieno il suo potenziale.

Mattia Piffaretti
psicologo dello sport, AC&T Sport Consulting
Indirizzo: piffaretti.actsport@urbanet.ch

Concentrarsi su immagini mentali

A causa della crescente pressione cui era sottoposta dall'ambiente e a cui ella stessa si sottoponeva, una nuotatrice dei quadri nazionali per circa due anni non è riuscita ad ottenere alcun risultato soddisfacente. In sostanza non riusciva a ripetere in gara i buoni risultati ottenuti in allenamento in quanto sul blocco di partenza la paura di fallire la rendeva nervosa fino a bloccarla completamente. Dopo una analisi comune della situazione dal punto di vista sportivo, abbiamo stabilito un programma di allenamento mentale. Dai numerosi esercizi di rilassamento aveva scelto un'immagine mentale che risultava particolarmente rilassante, grazie al quale ha poi imparato a calmarsi e a regolare il proprio stato d'animo prima della partenza. Grazie ad essa poteva spostare l'attenzione su elementi che le facevano da sostegno morale senza restare fissata come prima su pensieri che la bloccavano.

Il lavoro mentale si è svolto anche in un secondo ambito: per distrarsi dal dolore (formazione di acido lattico) verso la fine delle gare sulle lunghe distanze (400/800 metri stile libero) si concentrava su un'altra immagine, un delfino in acqua, che la aiutava ad attivare la volontà di proseguire. Dato che per lei il delfino richiama associazioni con forza, dinamismo e capacità di resistere allo sforzo, usava questa rappresentazione mentale per ricaricarsi nei momenti decisivi della gara.

Rinaldo Manferdini
docente di sport e allenatore mentale di diversi atleti di spicco e della nazionale svizzera di nuoto.
Indirizzo: mentaldrive@gmx.ch