

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Strategie mentali per migliorare  
**Autor:** Piffaretti, Mattia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001726>

### **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>**

# Strategie mentali per

Le forme d'intervento psicologico per la preparazione degli atleti sono variate ed assumono un ruolo determinante per la prestazione. Mattia Piffaretti, psicologo dello sport, ne presenta alcune per i lettori di «mobile».

## Scacciare i pensieri negativi

**Scopo:** promuovere uno spirito positivo in seno alla squadra in vista di una gara importante.

**Metodo:** un programma da integrare nell'allenamento, con sequenze da svolgere prima e dopo le singole sedute.

**Procedura:** l'allenatore stabilisce obiettivi di prestazione sempre più elevati, badando a mostrarsi esigente ma nel contempo dando un feedback positivo in caso di riuscita. All'inizio del programma propone schede di auto osservazione del pensiero per consentire ai giocatori di prendere coscienza della propria situazione personale. In seguito i giocatori stessi cercano di sostituire i pensieri negativi con immagini mentali alternative (di tenore più positivo). Al termine della seduta l'allenatore chiede ad ogni giocatore di valutare la propria capacità di mantenere un pensiero positivo.

**Annotazione:** si tratta di una tecnica cognitivo-comportamentale che richiede il sostegno o la supervisione di un preparatore mentale che possa formare l'allenatore e seguirne l'operato.

## Concentrarsi ed anticipare

**Scopo:** allenare la capacità di concentrazione dell'atleta in vista di una competizione importante.

**Metodo:** le diverse forme di simulazione o visualizzazione consentono di esercitare la capacità di mantenere vivo il grado d'attenzione ideale.

**Procedura:** una rapida spiegazione in merito ai diversi stili dell'attenzione – esterno/ampio, esterno/stretto, interno/ampio, interno/stretto – consente di introdurre il tema della concentrazione e di identificare gli stimoli determinanti per la prestazione a seconda della disciplina e del momento contingente. L'allenatore propone in seguito una tecnica di visualizzazione di un gesto o di un'azione ed introduce progressivamente determinati elementi di disturbo (rumori, spettatori, varie forme di distrazione) per esercitare al meglio il processo di focalizzazione. Gli atleti vengono infine portati a visualizzare i diversi scenari, sia positivi che negativi, collegati alla competizione, per preparare risposte adeguate al singolo caso (piano di ri-focalizzazione).

**Annotazione:** questa tecnica richiede una formazione speciale in psicologia dello sport da parte dell'allenatore.

## Respirare per rilassarsi

**Scopo:** mantenere uno stato psicologico di calma e combattività nel periodo di preparazione alla gara.

**Metodo:** una tecnica di rilassamento basata sulla respirazione ventrale consente di raggiungere e sfruttare uno stato psicologico di sicurezza nei propri mezzi, combattività e serenità.

**Procedura:** dopo essere stato formato da uno specialista, per un mese circa l'allenatore propone all'atleta o alla squadra di svolgere un programma settimanale di respirazione. In una prima fase illustra il funzionamento della respirazione (tramite spalle, cassa toracica e ventre) e propone quindi un esercizio per prendere coscienza della respirazione stessa. Infine si sceglie una tecnica di respirazione e/o di rilassamento da ripetere ogni settimana, fino a quando l'atleta non sia in grado di rilassarsi rapidamente. L'allenatore stabilisce infine insieme all'atleta i momenti in cui applicare la tecnica in funzione dei bisogni.

**Annotazione:** l'allenatore può integrare delle sequenze musicali nell'esercizio.

## Determinare insieme gli obiettivi

**Scopo:** mantenere la fiducia nel successo ed in se stessi.

**Metodo:** un approccio sistematico alla determinazione degli obiettivi in seno alla squadra.

**Procedura:** l'allenatore propone ai giocatori suddivisi in piccoli gruppi di accordarsi fra loro su diversi obiettivi e sui criteri della prestazione (tecnici, tattici, fisici, ecc.) più adatti per raggiungerli. Una volta determinati con questa procedura, gli obiettivi di base vengono perseguiti partita dopo partita (approccio statistico) e commentati al termine di ogni incontro. Nel contempo, l'allenatore disegna su una tabella un oggetto qualsiasi (scala graduata, coppa, percorso a tappe) che si modifica a seconda dell'andamento delle singole partite (avanzare sulla scala, coppa che si riempie, progredire sul percorso).

**Annotazione:** è essenziale coinvolgere i giocatori nella determinazione degli obiettivi; in tal modo si lavora sulla coesione del gruppo e sull'impegno del singolo individuo. L'apporto di un funzionario del club per la tenuta delle statistiche è auspicabile se non necessario.

m



# migliorare

Foto: Daniel Käsemann

## IL PUNTO

### Un aiuto per bambini ed adulti

*Vista l'importanza dell'aspetto mentale, non solo nella preparazione pre-gara, ci siamo intrattenuti con l'autore per cercare di meglio illustrare i contenuti dell'articolo e di capire quali siano gli ambiti di applicazione delle tecniche descritte.*

Anche senza operare un netto distinguo fra pratiche più o meno diffuse, Piffaretti rileva che quella classica si basa sui metodi di rilassamento tramite la respirazione, pratica che accede agli aspetti mentali passando attraverso l'ascolto del proprio corpo. Si tratta a suo avviso di un ottimo metodo per preparare l'atleta a controllare le emozioni.

A proposito del ruolo dell'allenatore nella preparazione psicologica dello sportivo, va puntualizzato che l'allenatore è senza dubbio in grado d'essere anche preparatore mentale, proponendo cioè una serie di tecniche volte ad ottenere un miglior funzionamento dell'atleta in un ambito di prestazione. Lo psicologo dal canto suo va oltre la preparazione della competizione, arrivando a toccare ambiti quali la storia personale dell'atleta, la sua personalità ed il suo vissuto emotivo, ciò che richiede competenze che si acquisiscono solo con una formazione specializzata. Perciò, per quel che attiene alla fase di preparazione della gara, l'allenatore può agire al meglio, se viene accompagnato o seguito dallo psicologo, soprattutto nell'applicazione delle tecniche di controllo delle emozioni dell'atleta.

Le strategie proposte, continua Piffaretti, sono senza dubbio adatte anche ai bambini. Ci sono applicazioni anche nello sport giovanile, non solo in quello d'alta competizione, che considerano il particolare contesto evolutivo e familiare in cui vive il giovane. Si tratta di un'attività di grande importanza, in cui lo psicologo può aiutare tutti i soggetti coinvolti, ad esempio nel difficile compito di valutare correttamente i cali di motivazione sportiva o i provvisori regressi nella prestazione.

Sebbene quella del preparatore mentale sia diventata una figura essenziale nello sport agonistico, Piffaretti ricorda che molti sportivi – dopo anni d'esperienza e sovente grazie all'apporto dei loro allenatori – diventano dei buoni allievi autodidatti nell'ambito della preparazione mentale. A questo proposito ci precisa che anzi i metodi della psicologia dello sport si ispirano spesso a strategie personali elaborate da grandi atleti e poi codificate con regole valide anche per altri sportivi. Regole che – va ricordato – sono di efficacia comprovata scientificamente in decenni di osservazioni e di studi che hanno portato ad enucleare quali tecniche portano, ad esempio, ad un controllo ottimale dell'attenzione e dell'ansia pre-gara.

**Mattia Piffaretti** è psicologo dello sport e svolge attività di consulenza per sportivi di ogni livello ed età.

**Indirizzo:** piffaretti.actsport@urbanet.ch