

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: 6

Artikel: Il motore del successo

Autor: Gautschi, Roland / Meier, Sarah / Kernen, Bruno

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001771>

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: 10.02.2026

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

Il motore del suc

L'armonia tra corpo e mente è la base di ogni attività sportiva.

Sempre più spesso gli sportivi consultano uno psicologo per perfezionare l'equilibrio tra questi due elementi.

Roland Gubelmann

Se sei qui è grazie alle tue capacità. Se tu non ne avessi, non saresti venuto.» Più di un atleta si è sentito accorgere con queste parole da Hanspeter Gubelmann, a cui gli sportivi si rivolgono quando non sanno più come andare avanti, perché sono mentalmente bloccati. «Le persone che si rivolgono a me le considero persone «sane». Purtroppo però c'è ancora molta gente che ritiene siano «ammalate» e bisogna che seguire una terapia», spiega lo psicologo che è anche docente di educazione fisica.

Lo spirito di Salt Lake City

A proposito dell'approccio statunitense alla psicologia, che ha conosciuto durante il suo soggiorno di studio di un anno a Salt Lake City, Gubelmann spiega che «in America del Nord la psicologia dello sport è molto più diffusa rispetto alle nostre latitudini e il ricorso a queste tecniche è considerato una cosa normale». A titolo d'esempio cita il presidente dell'Associazione americana degli psicologi sportivi che è anche lo psicologo della squadra di basket Utah Jazz. Dalle sue parole si capisce che Gubelmann è un sostenitore di questa corrente di pensiero e ne apprezza l'interazione tra scienza e pratica, anche se per quanto riguarda la metodica secondo lui non vi sono grandi differenze rispetto al nostro sistema.

Per lui, il soggiorno negli Stati Uniti ha avuto anche un'altra implicazione positiva: «Il fatto di aver vissuto a Salt Lake City mi ha aiutato nel coaching psicologico della nazionale di salto con gli sci per i Giochi Olimpici del 2002.» Un sostegno che ha dato i suoi frutti con la strabiliante doppietta d'oro di Simon Ammann e che ha reso celebre non solo il giovane atleta del Toggenburgo, ma anche il suo preparatore psicologico.

Il triangolo magico

Gubelmann è una persona riservata e non svela le tecniche elaborate per gli atleti che ha seguito. D'altro canto, non vuole nemmeno fare un mistero della psicologia sportiva e rivelà che il rapporto che s'instaura non è una relazione di coppia ma piuttosto un triangolo tra atleta, allenatore e psicologo. L'allenatore rappresenta la continuità del rapporto, poiché lo psicologo non può seguire l'atleta in modo permanente.

L'allenatore può benissimo adottare singole pratiche e tecniche psicologiche. Lo psicologo tuttavia dispone di conoscenze specifiche e di metodi diagnostici che lo aiutano a seguire l'atleta in modo individuale e non secondo uno schema generale. Naturalmente ci sono ancora degli allenatori che dicono di non aver bisogno di uno psicologo. Nella realtà sono poi

spesso gli atleti stessi che prendono l'iniziativa e si rivolgono privatamente ad uno psicologo. Si tratta fondamentalmente di sportivi che vogliono padroneggiare meglio le tre «C» fondamentali: «confidence» (avere fiducia in sé), «concentration» (sapersi concentrare nel momento decisivo) e «commitment» (ideare un rituale di preparazione).

Per la maratona valgono altre regole

Attualmente Gubelmann segue come preparatore psicologico cinque atleti di punta di diverse discipline. Il rapporto con lo psicologo non è influenzato solo dalla personalità dell'atleta, ma anche dalle specificità della disciplina sportiva in questione. «Ci sono differenze enormi fra i vari sport. Durante la competizione, il velocista non ha tempo per pensieri positivi o negativi, mentre per il maratoneta il discorso è completamente diverso poiché dispone delle diverse fasi della corsa per appli-

Sarah Meier, pattinatrice artistica

«Io penso positivo»

Prima dell'inizio dei Giochi Olimpici ho passato un brutto periodo. Non ero riuscita a qualificarmi direttamente per i Campionati europei e perciò dovevo presentarmi davanti ai giudici con un programma libero. Ero nervosa all'idea di dover scendere sul ghiaccio in un momento così importante senza pubblico e senza l'atmosfera di gara. Mi sentivo sotto pressione. E il fatto di aver accumulato un ritardo d'allenamento in seguito ad un infortunio non faceva che stressarmi ancora di più. È stato in quel periodo che ho contattato Hanspeter Gubelmann. Nel nostro primo incontro abbiamo parlato a lungo.

Con l'aiuto dello psicologo ho provato a vedere il lato positivo della situazione nella quale mi trovavo. Invece di continuare a rimpiangere di non essere riuscita a qualificarmi o di innervosirmi per la prova che avrei dovuto affrontare, sono riuscita a considerare la

cesso



mia situazione in un'ottica positiva. In fin dei conti, mi dissi, se mi davano l'opportunità di esibirmi, significava che volevano che partecipassi.

Il sostegno dello psicologo oggi mi è d'aiuto anche per il programma libero. Prima non riuscivo ad estrapolare ed a valutare singolarmente le parti del libero. Vedeva sempre solo in modo globale, ossia mi vedeva davanti una montagna di difficoltà. Quest'atteggiamento mi bloccava, oggi invece riesco a concentrarmi meglio sui singoli salti.

La tecnica della visualizzazione mi permette di immaginare con la massima precisione possibile i salti e gli elementi del programma libero. Inoltre, riesco a percepire l'atmosfera nello stadio, vedo gli spettatori, sento la musica... insomma, non vedo l'ora di scendere sul ghiaccio. Grazie a questa tecnica mi sento pronta ad affrontare ogni situazione e nel momento decisivo non ho l'im-

pressione che tutto mi sia nuovo. Anche quando sono infortunate o non posso pattinare per altri motivi riesco ad immedesimarmi nella situazione agonistica. Facevo così anche prima, ma molto meno consapevolmente. Oggi mi prendo tranquillamente il tempo necessario per prepararmi mentalmente e uso la visualizzazione come una normale pratica d'allenamento.

Una delle caratteristiche del pattinaggio artistico è che gli errori sono subito annotati e non possono più essere corretti. Perciò bisogna avere una grande forza mentale, anche per non lasciarsi sopraffare dai pensieri negativi.

Forse questo è il motivo per cui nel mondo del pattinaggio artistico è molto diffusa la superstizione. Ci sono atleti che credono di fallire se prima del libero non fanno una verticale o se hanno dimenticato il loro talismano. Prima mi innervosivo anche per via di co-

se che non potevo influenzare, come per esempio l'attribuzione del numero di partenza. Pensavo: «Ecco, adesso mi tocca partire come prima e all'inizio i giudici non danno voti alti.» Con lo psicologo ho lavorato anche sulla mia propensione a farmi stressare da pensieri negativi e oggi ricorro ad una tecnica che chiamo «stop ai pensieri»: sono capace di circoscrivere quelli negativi e di non lasciarmi sopraffare da essi. A provocare questi pensieri, spesso è una cosa da nulla e bisogna quindi sempre essere all'erta, considerare ogni competizione come una nuova sfida e allenare sempre la propria forza mentale.

Sarah Meier ha vinto diversi Campionati svizzeri e ha terminato al 13° posto ai Giochi Olimpici di Salt Lake City.



Bruno Kernen, discesista

Come il copione di un film

L'intervista a Bruno Kernen si è svolta nell'area di servizio di Würenlos sulla A1. Il luogo non avrebbe potuto essere scelto meglio. Sotto di noi, le auto che passano rapide sull'autostrada bagnata dalla pioggia ci danno lo spunto per iniziare a parlare del fascino della velocità. Il campione mondiale di discesa del 1999 dice che è un'esperienza affascinante essere propulsati in 4 secondi da 0 a 120 km orari come ai campionati mondiali di St. Moritz. L'auto non può competere con questa accelerazione, dice Kernen, guardando quasi con pietà gli automobilisti che sfrecciano sotto di noi.

Guardare sempre avanti

A Bruno Kernen piace il linguaggio figurato. Lo si capisce dal modo in cui parla del suo libro preferito «I pilastri della terra» di Ken Follett o quando spiega come fa a memorizzare la topografia di un tracciato come se fosse un copione. Per lui, la discesa del Lauberhorn si suddivide in diversi atti. Il primo va fino al «Hundschoß», il secondo vede come protagonista la «Mischkannte». Seguono poi il «Brüggli-S» e altri nomi conosciuti del tracciato fino al gran finale con lo «Ziel-S» e il salto d'arrivo. Ma Kernen non vuole che la discesa venga interpretata come una storiella o

una tragedia. Lui la considera piuttosto come un film d'azione nel quale è essenziale guardare avanti e non indietro. «Quando sei in gara è inutile rimuginare gli errori fatti. Bisogna concentrarsi sul prossimo passaggio, sui rettilinei e soprattutto respirare con calma.» È solo da due anni che Bruno Kernen adotta questa strategia, ossia da quando collabora con lo psicologo Gubelmann.

L'autostima è importante

Kernen affascina il suo interlocutore ricorrendo spesso ad immagini, storie e metafore per descrivere la sua disciplina. Ha imparato a farlo da solo e questo forse spiega perché si è subito adeguato alle tecniche di visualizzazione e alle strategie mentali.

Quando era ancora tra i juniori, racconta, incontrò un allenatore interregionale che gli lasciò un ricordo incisivo: «Già a quei tempi, quest'allenatore usava le tecniche di visualizzazione. Ci incoraggiava ad anticipare mentalmente il movimento corretto e ad eseguirlo sugli sci solo dopo averlo immaginato.» In seguito, dopo diversi successi in Coppa del mondo, Kernen dovette affrontare altri problemi. In una società incentrata sul successo, «vincere» significa piuttosto «dover vincere». «Se alla partenza pensi alla

massa di giornalisti che ti aspetta al traguardo e ti chiedi cosa dire se fallisci, la situazione si complica.» Il riferimento è chiaro: Giochi Olimpici di Salt Lake City, epoca in cui nella sua testa regnava spesso una grande confusione.

Nessuno ha la bacchetta magica

Bruno Kernen incontra Hanspeter Gubelmann, che già seguiva la nazionale di salto con gli sci, nel momento in cui tocca il fondo della sua carriera sportiva. Durante cinque sedute, lo psicologo pone soprattutto delle domande e sulla base delle risposte che riceve riesce a farsi un quadro della situazione nella quale si trova il discesista e a capire il suo modo di pensare. Tuttavia, precisa Kernen, lo psicologo non è un guru e i loro colloqui erano piuttosto una chiacchierata fra colleghi, sempre con la necessaria distanza. Ed è proprio grazie a questa distanza che lo psicologo mette a punto le strategie mentali che permettono all'atleta di controllare meglio i suoi pensieri. Non si tratta dei soliti buoni consigli del tipo «abbi fiducia in te» o «pensi troppo» dispensati da conoscenti e colleghi. Lo psicologo spiega invece a Kernen che «pensare rende lenti» e gli insegna a canalizzare meglio i pensieri, soprattutto nella

care le strategie mentali.» E, prosegue Gubelmann, nella scherma la sfida maggiore per l'atleta in gara è di riuscire a concentrarsi nel rapido avvicendarsi delle pause e delle fasi d'assalto. Lo schermidore deve quindi essere capace di rilassarsi effettivamente tra un assalto e l'altro e di concentrarsi istantaneamente per raggiungere il livello di tensione giusto per la competizione.

Ma il legame con lo psicologo cambia anche a seconda che si tratti di uno sport individuale o di squadra. Si capisce che per Gubelmann la preparazione psicologica di una squadra è un compito che gli incute rispetto: «In una squadra il discorso si complica. Incontriamo fenomeni come la dipendenza personale, le fazioni o i raggruppamenti. La squadra è animata da un sistema dinamico con gerarchie spesso mutevoli. Perciò, occuparsi di un gruppo di sportivi è un compito molto impegnativo.» E infatti Gubelmann fino ad oggi non ha ancora accettato questa sfida.

L'eterogeneità degli sportivi determina anche la diversità dei metodi applicati. La scelta della strategia da seguire dipende dal problema che ne è alla radice. Se per esempio un atleta sbaglia spesso nel momento decisivo e non riesce quindi a sfrutta-

re pienamente le proprie potenzialità, non va solo rimaneggiata la preparazione personale per la competizione, ma va ripensato anche l'allenamento in generale. In questo caso, l'atleta deve abituarsi al principio di «irripetibilità» per cui allenandosi dispone di un unico tentativo. Nella maggior parte dei casi però occorre combinare le diverse tecniche (v. intervista con Sarah Meier).

Lo «psicogramma»

«Io non devo dare subito una risposta o trovare la soluzione, ma devo porre le domande giuste» dice Hanspeter Gubelmann. Cosa significa concretamente? Lo capiamo dando uno sguardo al questionario che l'Istituto di scienza dello sport di Macolin ha ideato per i colloqui con gli atleti. Oltre a rispondere a domande sulla frequenza d'allenamento, lo sviluppo della prestazione o gli obiettivi sportivi, l'atleta deve fare un'analisi soggettiva del problema e proporre lui stesso le possibili soluzioni. Lo psicologo, partendo da questo formulario e da un primo colloquio personale, può stilare una specie di «psicogramma sportivo» e pianificare la strategia da adottare. E anche questa fase si fonda su un questionario e su una specie di documentazione analitica. Tale procedimento standardizzato garantisce la trasparenza e costituisce un processo teorico riconosciuto anche dall'Associazione svizzera della psicologia dello sport.

E l'educazione fisica scolastica?

Diversi studi dimostrano che la psicologia sportiva potrebbe sviluppare notevolmente l'allenamento delle capacità motorie dei bambini e dei giovani. Le tecniche che insegnano a migliorare l'immaginazione del movimento o che rendono consapevoli dei propri errori tecnici si prestano all'insegnamento scolastico o all'allenamento sportivo nella scuola. Nella sua tesi dedicata alla visualizzazione delle abilità motorie, Hanspeter Gubelmann analizza l'impatto delle strategie mentali nell'ambito dell'educazione fisica scolastica. Egli giunge alla conclusione che i progressi ottenibili nell'apprendimento e nella prestazione sportiva evidenziano le potenzialità che questo metodo d'allenamento prettamente cognitivo potrebbe avere nelle lezioni di educazione fisica. Gubelmann auspica «l'ideazione di tecniche d'allenamento variegate e ludiche al fine di motivare i giovani a partecipare.» Insomma, la psicologia sportiva è una materia appassionante e impegnativa alla quale la scuola ricorre ancora troppo raramente. L'adozione di tecniche mentali non potrebbe che arricchire l'educazione fisica e lo sport scolastico.

m

fase immediatamente prima della partenza. Gentilmente, ma con fermezza, Bruno Kernen diventa taciturno per la prima volta dall'inizio dell'intervista e rifiuta di fare degli esempi più concreti. Non scopriremo i segreti della preparazione mentale del discesista, che alla fine si sbotta solo un po' affermando: «Prima, affrontavo la gara mettendomi sulla difensiva. Oggi invece non vedo l'ora di trovarmi alla partenza e affronto il percorso con spirito di competizione.» Kernen conclude rivelandoci che ha intenzione di proseguire su questa strada ancora per altre tre stagioni!

Bruno Kernen è stato campione del mondo di discesa nel 1999 e ha vinto il bronzo ai mondiali di discesa di San Moritz nel 2003.

Per chi vuole sapere di più consigliamo la bibliografia che figura a pagina 12 dell'inserto pratico.