

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 5

Artikel: Un protocollo per la psiche
Autor: Bürgi, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001653>

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: 09.12.2025

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

Un protocollo per la psiche

Per prendere decisioni costruttive nello sport di punta non basta rilevare dati sulla durata e l'intensità delle sedute di allenamento. Bisogna tener conto anche del carico emotivo e dello stato d'animo degli atleti. *Adrian Bürgi*

Chi desidera fare il punto della situazione sui propri atleti o sulla sua squadra deve servirsi di strumenti in grado di fornire informazioni valide sul livello di prestazione e sulle condizioni di recupero degli sportivi allenati. Nelle discipline di resistenza è indispensabile l'uso di un protocollo di allenamento tramite il quale si ottengono, oltre ad indicazioni relative a durata ed intensità dell'allenamento, anche informazioni sull'intensità soggettiva avvertita dallo sportivo e sulla disponibilità ad allenarsi.

Tener conto dei valori soggettivi

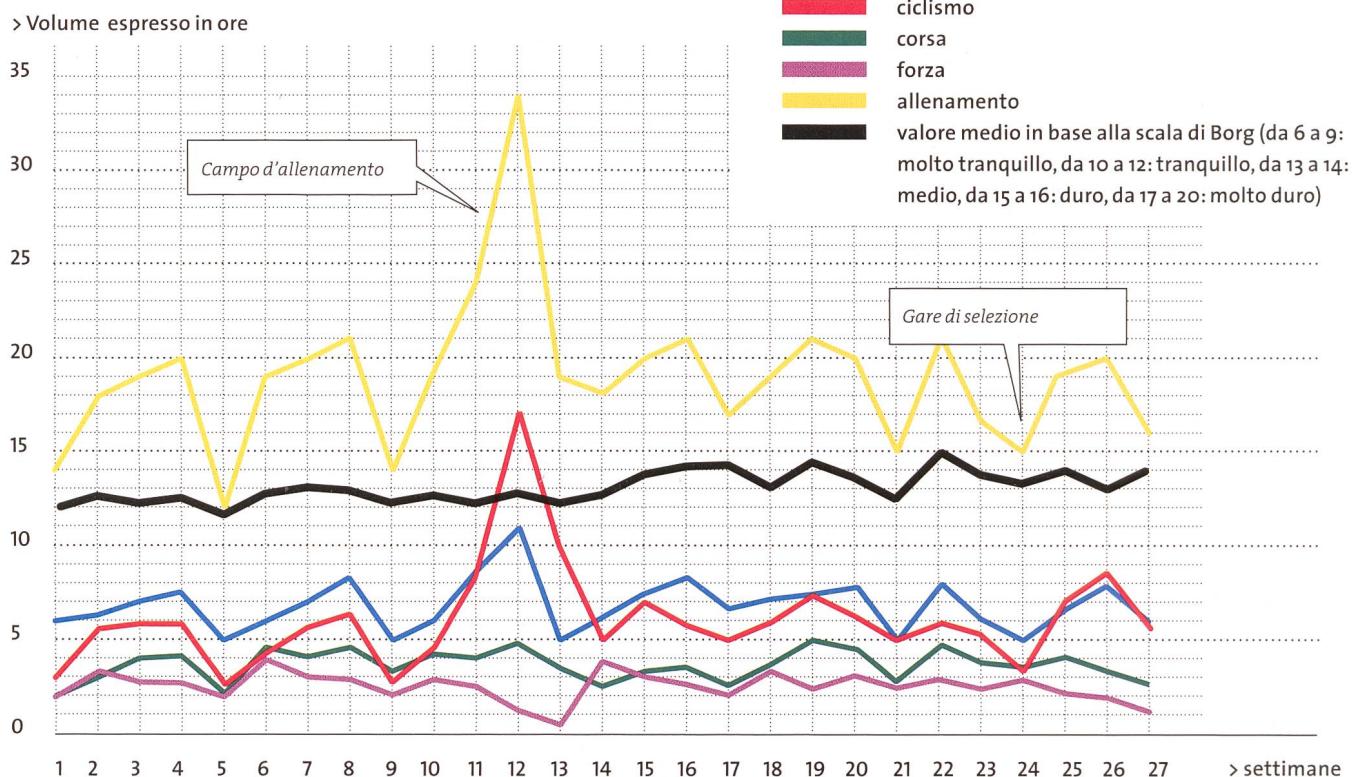
Le informazioni raccolte ad esempio attraverso la scala di Borg (indicazioni sull'intensità generale percepita a livello soggettivo) vengono poi comparate ad altri dati riguardanti l'allenamento. Nell'esempio presentato qui di seguito, che si riferisce all'intensità di allenamento di un triatleta (fig. 1), si può osservare come lo sportivo, al termine della fase iniziale (preparazione di base della durata di 13 settimane), abbia percepito

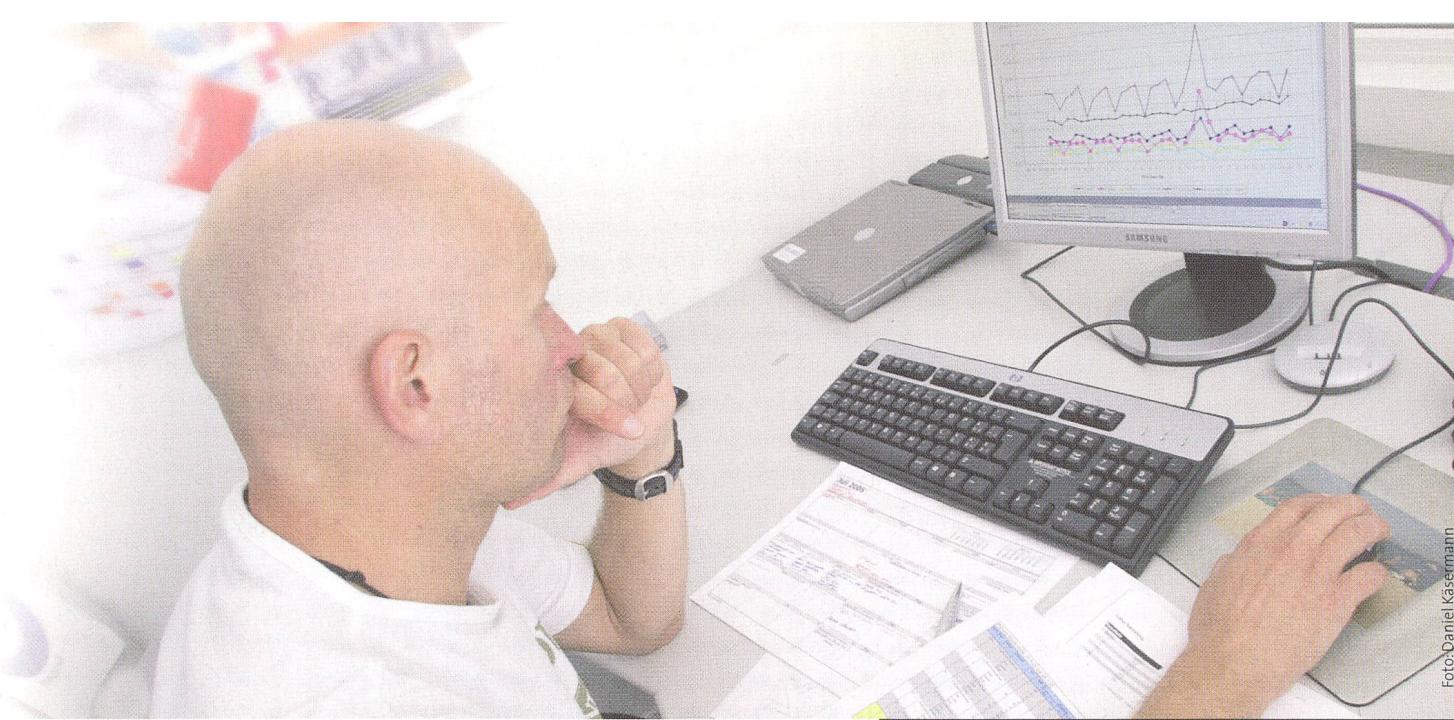
nella fase successiva (detta di costruzione), com'era previsto nella pianificazione, un importante aumento dell'intensità media degli allenamenti.

Misurare lo stato d'animo

L'allenamento di uno sportivo di punta richiede un grande impegno sia dal punto di vista fisico che psichico. Le scale focalizzate sulla situazione emotiva di Abele-Brehm & Brehm, 1986 (EBF), sono strumenti con cui si rileva il carico fisico e psichico. La scala EBF misura lo stato emotivo del momento e contiene delle affermazioni su, ad esempio, il livello di attivazione e di depressione, lo stato d'animo e la perdita di energia. Dichiarazioni, queste, che vengono rilevate attraverso una lista di 40 aggettivi. L'obiettivo è di avere dei valori più alti possibili nelle categorie «livello di attivazione» (fisico) e «buonumore» (psichico) e bassi invece in quelle di «perdita di energia» (fisica) e «livello di depressione» (psichico). Accompagnare ed analizzare l'andamento della stagione con una scala EBF consente

Fig. 1: Volume di allenamento di una triatleta.





Adrian Bürgi è responsabile della formazione degli allenatori presso Swiss Olympic.

» Contatto: adrian.buergi@baspo.admin.ch

di giungere ad importanti deduzioni: ad esempio che un lento recupero di forze è la conseguenza di un sovraccarico di lavoro, nel senso di un sovrallenamento.

Altri campi d'applicazione

Gli esempi raffigurati si riferiscono ad una triatleta, e dunque ad uno sport di resistenza. Le scale di Borg e di Abele-Brehm & Brehm possono tuttavia essere utilizzate anche in altre discipline, ad esempio nei giochi di squadra, dove gli allenatori non sono in grado di individuare contemporaneamente gli stati emotivi di tutti i giocatori.

m

Fig. 2: Scala dei valori riguardanti lo stato d'animo di una triatleta.

» Scala EBF: 1= per nulla, 5= molto forte

■ livello di attivazione
■ buonumore
■ perdita di energia
■ livello di depressione

