

**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:** La testa nelle prestazioni di punta  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001660>

#### 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:** 05.02.2026

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

## Preparazione mentale

Ogni successo inizia nella testa... esattamente come ogni disfatta. Parole sante, con enormi conseguenze. Dato che non si può certo cambiarla (la testa), si deve cercare di lavorare sugli aspetti mentali, con pazienza e dedizione. *Janina Sakobielski*

# La testa nelle prestazioni di punta

**C**hi riesce a dare il massimo nel momento decisivo – nella vita, nello sport, sul lavoro? Chi sa tenere sotto controllo le emozioni? Quante volte si vedono atleti a cui cedono i nervi o che sono afflitti prima e durante le gare da sintomi come tensione, difficoltà di concentrazione, problemi di motivazione o disturbi del sonno? In casi del genere a poco servono ulteriori sedute di allenamento, sarebbe molto meglio ricorrere ad un aiuto psicologico o magari ordinare una copia del nuovo DVD sulle forme di allenamento mentale.

### Stato pre gara

«Chi lascia al caso lo stato pre gara gioca alla roulette russa con il proprio potenziale in termini di prestazioni.» (Rinaldo Manferdini)

Per iniziare la competizione nel migliore dei modi lo stato pre gara è di fondamentale importanza. L'esito ottimale della prestazione dipende da molti fattori, quali ad esempio disciplina sportiva (nel tiro sono richieste calma e concentrazione), preferenze individuali (alcuni hanno bisogno di stare fra la gente e scherzare, altri si ritirano in silenzio) e ambiente in cui ci si trova (ad es. condizioni meteo). Ogni atleta deve realizzare da solo qual è il proprio stato pre gara ideale.

### Per la pratica: «atteggiamento positivo»

Cerco di attivare emozioni positive: aspetto con piacere ogni gara, resto rilassato e deciso a dare il meglio di me.

Mi immagino un'azione di gioco perfettamente riuscita. Riesco a sentire come prendo la palla, la difendo e la passo al compagno con precisione.

### In gara

«Non dovete gioire per i tiri riusciti e rammaricarvi per quelli sbagliati. Dovete assolutamente dimenticare l'altalena di emozioni fra piacere e dispiacere. Dovete imparare a stare al di sopra degli eventi in uno stato di rilassato distacco, ovvero a provare piacere come se il bel tiro fosse stato eseguito da un altro e non da voi.» (Maestro Awa, esperto di Zen)

In ogni gara possono verificarsi situazioni critiche o inaspettate che devono in qualche modo essere superate. Allo scopo si utilizzano tecniche anche molto diverse fra loro, forme di allenamento mentale basate sulle esigenze personali del singolo atleta e sulle particolarità dello sport praticato.

### Per la pratica: «controllare il pensiero»

Mi prendo tutto il tempo che mi serve e se necessario mi fermo. Presto attenzione al maggior numero possibile di informazioni riportate sulla carta (corsa d'orientamento).

Dopo aver eseguito un colpo cerco di vedere l'aspetto positivo e di rilassarmi respirando con calma. Fra un colpo e l'altro mi distraggo in modo consapevole, ad esempio cerco il contatto con i compagni di gioco, fischiato un motivo, osservo attentamente il paesaggio (golf).



## Obiettivi

«Non cerco mai di vincere un torneo, o di vincere un set o anche un solo gioco. Voglio semplicemente riuscire a vincere il punto che sto giocando.» (Pete Sampras)

Per motivare e sostenere le prestazioni sportive sono utili le cosiddette strategie multiple, in cui si distinguono obiettivi minimi, normali ed ottimali da un alto ed obiettivo di prestazione, comportamentali o tecnici dall'altro. Gli obiettivi minimi possono essere raggiunti anche se qualcosa va storto, quelli normali dovrebbero invece essere ottenuti a meno che non succeda qualcosa di particolare, mentre quelli ottimali possono essere raggiunti se nella maggior parte degli ambiti d'azione le cose vanno meglio del solito. Oltre agli obiettivi nel campo delle prestazioni vanno formulati anche obiettivi in ambito tecnico e comportamentale, per potersi concentrare sull'azione sportiva e controllare le emozioni.

## Aspettative

«Raggiunge l'eccellenza chi s'immerge totalmente nella cosa, chi si china sul proprio compito senza attendere stimoli come ricompense o lodi.» (Reinhard K. Sprenger)

Non di rado sono gli atleti stessi a blocarsi con le loro aspettative troppo elevate. A volte sono invece gli altri ad esercitare tale pressione pretendendo troppo. Se le aspettative sono talmente forti da portare a blocchi nella prestazione, di regola si deve cambiare atteggiamento focalizzandosi non tanto sui risultati (ad esempio salire sul podio) quanto piuttosto sugli aspetti tecnici e/o comportamentali.

## Per la pratica: «spostare l'attenzione»

Nella prossima gara presto attenzione ad un elemento prettamente tecnico: gomito più in alto e presa d'acqua più in avanti (nuoto).

Sono leggero e rilassato, mi rallegro per la corsa e sono completamente calmo (ciclismo).

## Per la pratica: «determinare gli obiettivi giusti»

- Determinare gli obiettivi minimi, normali ed ottimali
- Scegliere obiettivi di prestazione, comportamentali e tecnici adeguati alla situazione
- Annotare gli obiettivi per iscritto
- Formulare gli obiettivi in modo positivo e al presente
- Utilizzare il proprio nome o il pronome personale «io»
- Riportare di volta in volta l'obiettivo ad una cosa concreta
- L'obiettivo deve essere indipendente dall'influsso di terze persone
- L'obiettivo deve essere realizzabile
- L'obiettivo deve essere adatto al proprio comportamento.

## Fattori di disturbo

«La vita è così bella, se non si pensa. E d'altra parte si pensa solo quando ci si trova in un periodo di stanca.» (Max Frisch)

In linea di massima i fattori di disturbo possono essere suddivisi in tre grandi categorie:

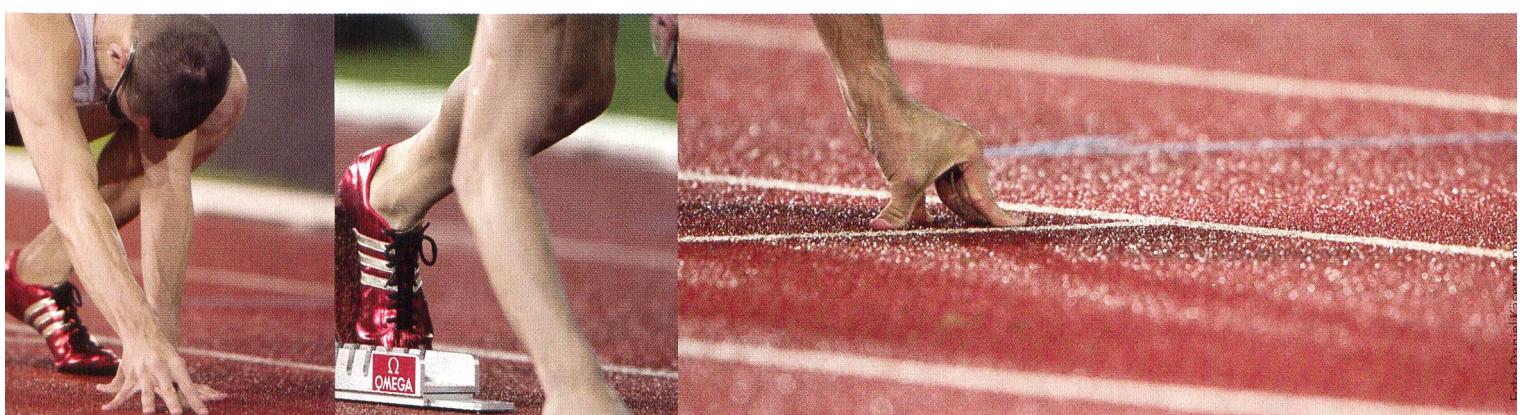
- l'atleta stesso (ad esempio colloqui interi negativi o mancanza di fiducia in se stessi);
- altre persone (ad es. allenatore o decisione arbitrale);
- ambiente circostante (ad es. forte pioggia o materiale).

A seconda dell'elemento di disturbo lo scopo di un intervento risiede nel ridurlo o nell'eliminarlo (rafforzare la fiducia nei propri mezzi), nel modificare la valutazione soggettiva del fattore stesso (accettare le condizioni atmosferiche avverse) o agire direttamente sui sintomi che si manifestano come conseguenza (esercizi di rilassamento e di attivazione).

## Per la pratica: «intervento tramite colloqui o consulenza»

Analizzare la situazione, discutere delle possibili soluzioni, stabilire il da farsi, predisporre un programma di allenamento mentale.

In un secondo momento l'atleta allena in tutta calma il nuovo modo di fare o la nuova ottica (senza distrazioni o disturbi) prima di iniziare ad usarli in allenamento o in gara. Insieme allo psicologo ed all'allenatore si controlla l'efficacia di tali interventi ed eventualmente si modificano leggermente.



## Colloqui interiori

«In fin dei conti la corsa inizia proprio nel momento in cui si pensa di non farcela più.» (Eddy Merckx)

Come gli obiettivi, i colloqui interiori possono avere influssi positivi ma anche negativi sullo stato fisico e psicologico dell'atleta. Colloqui interiori di tenore negativo portano ad una sorta di circolo vizioso che bisogna innanzitutto interrompere e sostituire gradatamente con uno di carattere positivo. Grazie all'allenamento mentale si può in seguito imparare a condurre colloqui interiori di senso positivo. L'importante è che essi possano sostenere o stimolare le prestazioni sportive.

### Per la pratica: «modificare colloqui interiori di contenuto negativo»

Annotare singolarmente i colloqui positivi o negativi. Qual è l'effetto di colloqui di tono positivo? E cosa causano quelli negativi? Scegliere un esempio negativo, poi cercare il modo di bloccare tali pensieri e di giungere ad una formulazione positiva (facendo attenzione alle indicazioni sulla determinazione degli obiettivi). Esercitare la nuova formulazione: esercizio di rilassamento, visualizzare la situazione, tenere un colloquio personale, attivare. Da eseguire una o due volte alla settimana per tre/cinque minuti.

Dopo due settimane circa utilizzare il colloquio interiore nell'allenamento e in seguito anche in gara.

## Visualizzare

«L'atleta deve imparare a vedere quello che sente.» (Karl Frehsner)

Nella visualizzazione l'atleta si vede scorrere davanti un film con l'andamento ottimale della gara. Il vantaggio è poter analizzare sequenze motorie complesse passo dopo passo o riuscire a variare la velocità di esecuzione del movimento. In tal modo si possono allenare anche abitudini comportamentali che si vogliono modificare. Con la visualizzazione sono infine possibili buoni risultati sia nella riabilitazione che nella terapia del dolore.

### Per la pratica: «immagina di ...»

Immagino di affrontare questa onda magnifica e mi vedo nel dettaglio mentre eseguo la «move» in modo perfetto (tavola a vela).

Immagino di salire sulla piattaforma pre-gustando la gioia del salto. Poi percorro con la mente le fasi di rincorsa, stacco, volo ed atterraggio (salto con gli sci).

## Esercizi di rilassamento

Gli esercizi di rilassamento da un lato vengono utilizzati per la cosiddetta psicoregolazione, ad esempio per calmarsi in una situazione di stress, dall'altro costituiscono un importante presupposto per esercitare programmi d'allenamento mentale in modo da ancorarli, col tempo, a livello inconscio. In questo modo le modifiche vengono allenate in modo più efficiente e sono pertanto disponibili più rapidamente e più a lungo in caso di bisogno.

### Per la pratica: «rilassarsi respirando»

Respirazione: assumere una posizione comoda e tenere gli occhi chiusi. Per l'esercizio si dovrebbero avere a disposizione tre-cinque minuti. Inspirare profondamente, trattenere brevemente l'aria e farla uscire lentamente dalla bocca. Ad ogni respirazione ci si sente sempre più calmi. Ripetere l'esercizio da cinque a dieci volte, una-due volte al giorno.

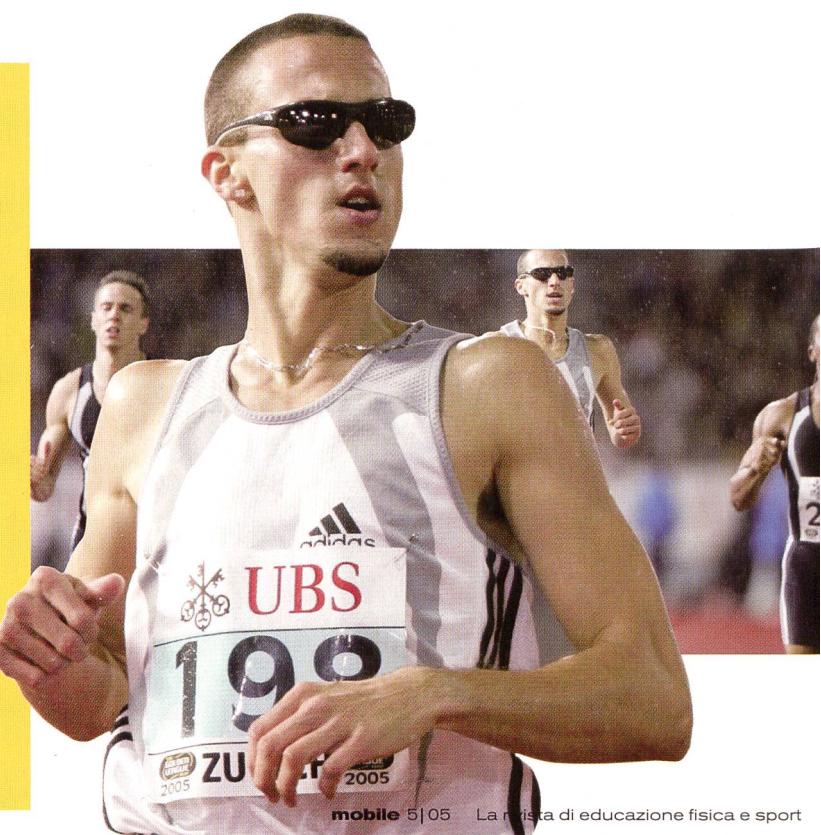
## Un DVD per saperne di più

Siamo pre gara, competizione, aspettative, obiettivi, fattori di disturbo, colloqui interiori e visualizzazione, sono tutti ambiti della psicologia dello sport presentati in questo nuovo DVD, completati poi da esercizi di rilassamento proposti nel booklet allegato. La ripartizione del materiale nei diversi capitoli si basa sulle diverse esigenze enucleate nella pratica ed in ogni sezione le nozioni teoriche vengono completate dalle esperienze personali degli atleti e da indicazioni bibliografiche. Il DVD contiene inoltre molte altre informazioni che consentono uno sguardo d'insieme sul mondo della psicologia dello sport.

UFSPO (Ed.): Forme di allenamento mentali nello sport di prestazione. Macolin, 2005.

➤ Per ordinazioni (a partire da gennaio 2006): [www.mediateca-sport.ch](http://www.mediateca-sport.ch)

➤ Per ulteriori informazioni: Rinaldo Manferdini ([mentaldrive@gmx.ch](mailto:mentaldrive@gmx.ch)) o [www.mentaldrive.ch](http://www.mentaldrive.ch)



## Bücher von Rudolf Steiger

### Beziehungsstörungen im Berufsalltag

Ursachen, Erscheinungsformen und Überwindungsmöglichkeiten  
3. Auflage  
112 S., geb., Fr. 36.80  
ISBN 3-7193-1175-9

### Menschenorientierte Führung

Anregungen für zivile und militärische Führungskräfte  
13. Auflage  
160 S., geb. Fr. 39.80  
ISBN 3-7193-1040-X

### Lehrbuch der Diskussionstechnik

7. Auflage  
244 S., geb., Fr. 38.80  
ISBN 3-7193-0873-1

### Rudolf Steiger/Karin Vey Chancen und Grenzen des Dialogs

Denkanstöße für Beruf und Alltag  
112 S., Klappenbroschur  
Fr. 29.80  
ISBN 3-7193-1330-1

### Lehrbuch der Vortragstechnik

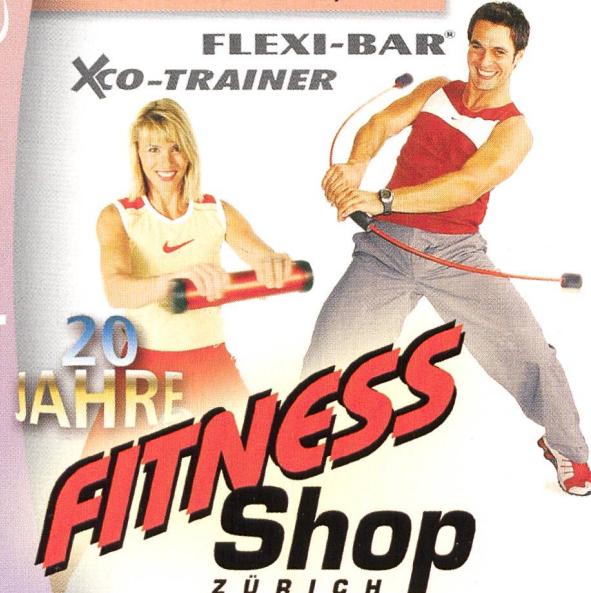
9. Auflage  
192 S., geb. Fr. 42.–  
ISBN 3-7193-0764-6

Erhältlich in jeder Buchhandlung und bei  
Huber & Co. AG Buchverlag,  
Postfach, 8501 Frauenfeld  
Tel. 052 723 57 91,  
Fax 052 723 57 96,  
E-Mail: buchversand@huber.ch

## Il posto giusto per fitness, wellness e riabilitazione

Da noi trovate articoli di oltre 50 marche fra le più note

**FLEXI-BAR®**  
**XCO-TRAINER**



Musica top di move ya!

20 JAHRE  
**FITNESS**  
Shop  
ZÜRICH

THE FINE ART OF FITNESS

MB Fitness Shop AG • Zweierstr. 99-105 • 8036 Zurigo  
Tel. 044/4631163 • Fax 044/4622621 • e-Mail: info@fszh.ch  
• Internet: www.fszh.ch

# Diclac Lipogel®



## Aiuto rapido in caso di ferite sportive, contusioni, reumatismi

richieda un campione

**ecosol**

Generici di qualità