

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 5

Artikel: Corpo e spirito sono inscindibili
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001183>

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>



Corpo e spirito sono inscindibili

È uscito recentemente un manuale didattico che illustra le nozioni di base dell'allenamento psicologico e offre spunti per la pratica. Lo scopo dell'autore è di promuovere lo sviluppo della forza mentale e aumentare piacere e soddisfazione nella pratica sportiva.

Francesco Di Potenza; foto: Ueli Känzig, illustrazione: Bruno Fauser

«Solo agli inizi della mia carriera di maratoneta in allenamento correvo la distanza intera, più che altro per motivi legati al mentale.» È quanto affermava alcuni anni fa Viktor Röthlin, il migliore maratoneta svizzero e neo campione europeo. Oggi, da professionista sperimentato, non ne ha più bisogno e «38 chilometri sono sufficienti, perché quando sei in gara gli ultimi chilometri sono una questione solo di testa.» Quando si parla di testa, si intende naturalmente la psiche, gli aspetti mentali della prestazione, che nel corso degli ultimi anni hanno assunto sempre maggiore importanza nello sport. Parecchi allenatori e atleti hanno scoperto che vale la pena di allenare gli aspetti mentali, grazie ai quali è possibile guadagnare i centesimi di secondo decisivi, infilare in porta il rigore che vale la partita o evitare il break dell'avversario. Naturalmente gli aspetti psicologici non giocano un ruolo importante solo in gara, anche l'educazione sportiva ne ha riconosciuto da tempo il significato e già nel 2008, nella rielaborazione del manuale di base per la formazione in Gioventù+Sport, con l'introduzione dei concetti chiave per l'insegnamento e l'allenamento (v. mobile 5/07) nella formazione dell'UFSPÖ si attribuiva agli aspetti mentali della prestazione un'importanza pari a quella riservata alla parte fisica. In tal modo Gioventù+Sport, sport per gli adulti, formazione degli allenatori e sport nell'esercito tengono nella giusta considerazione le esigenze di una formazione sportiva globale.

Un manuale per la psiche

Che cosa significa esattamente la parola psiche? Daniel Birrer, psicologo dello sport e responsabile del settore presso l'UFSPÖ, la spiega così: «nel linguaggio comune si intende la parte interiore dell'essere umano, tutto quello che ha che fare con lo «spirito», con la mente, suddiviso nelle due grandi categorie dei pensieri e delle sensazioni.» Il tutto contrapposto al termine physis, con cui si intende tutto quello che riguarda direttamente o indirettamente il corpo. «Quando si realizza una prestazione sportiva i processi fisici sono inscindibili dal pensiero o dagli aspetti emotivi», puntualizza Birrer.

Per garantire un sostegno sistematico delle componenti psicologiche della prestazione nello sport, che si tratti di sport giovanile, nel tempo libero, di prestazione o di punta, insieme ad altri autori ha elaborato un manuale (v. p. 31) che illustra i concetti di base e presenta diversi esempi pratici che coprono tutti gli aspetti dell'allenamento mentale. «Il fascicolo vuole contribuire a sostenere gli aspetti mentali della prestazione in modo ancora più mirato e consapevole, al fine ultimo di ottenere uno sviluppo della forza mentale e di rendere più pia-



cevole e soddisfacente la pratica sportiva.» Ciò non significa però che tali aspetti non siano stati trattati e costantemente migliorati già in passato nei corsi G+S o in allenamento. Non da ultimo perché ogni volta che uno sportivo si allena (sul piano fisico) sono sempre coinvolti e condizionati anche gli aspetti mentali.

Quali contenuti?

Ma se le cose stanno così – se la mente agisce senza che ce ne rendiamo conto ogni volta che ci alleniamo – perché ricorrere ad un allenamento specifico? Naturalmente le cose non sono così semplici come precisa Daniel Birrer: «nell'allenamento mirato della psiche ci si deve porre sempre la questione relativa ai contenuti concreti, verificare in sostanza quali processi psicologici si vuole migliorare. «La risposta può essere trovata grazie alla determinazione delle esigenze mentali dalla singola disciplina sportiva e alla verifica puntuale delle debolezze e dei punti forti dell'atleta in questo ambito. Migliorare motivazione e fiducia in sé stessi, concentrarsi, percepire ed elaborare, regolare la psiche, guidare la volontà, anticipare, comunicare, tattica e strategia sono i principali ambiti dell'allenamento mentale quali si evincono dal modello della prestazione del manuale di base di Gioventù+Sport.

L'allenamento mentale consiste quindi nell'influenzare in modo mirato e controllato le componenti psicologiche della prestazione, che contribuiscono alla stabilità emotiva e alla forza mentale. Per usare le parole di Birrer «dato che il cervello impara costantemente in modo inconscio risulta molto importante una pianificazione consapevole di questo tipo di allenamento. Dal punto di vista della fisiologia del cervello, semplificando al massimo si può dire che l'apprendimento avviene guidando in modo appropriato determinati collegamenti neurali, che si formano tramite continue ripetizioni. Per favorire tale processo si dovrebbe consentire a chi impara di rifarsi a conoscenze pregresse o a cose conosciute.» Se l'allievo prova emozioni positive si attivano aree cerebrali importanti per l'apprendimento, mentre al contrario «le emozioni negative portano all'attivazione di zone responsabili per le reazioni di stress e paura, che creano presupposti assolutamente non adatti per un apprendimento che si voglia stabile e duraturo» ammonisce Birrer. Come si sa i processi di apprendimento sono favoriti se si presentano situazioni di apprendimento favorevoli e si consentono esperienze positive nel quadro di un clima di apprendimento positivo. Tramite ripetizioni ed esercizio costanti e rifacendosi continuamente a quanto si conosce il docente offre un campo d'azione ottimale per l'allenamento (psicologico).

Il fascicolo «Psiche – basi teoriche ed esempi pratici» pur trattando un tema impegnativo e complicato è ben strutturato e offre al lettore molte possibilità pratiche. Ad esempio non si deve necessariamente leggere tutta la parte teorica per avere uno sguardo d'insieme sull'arte dell'allenamento mentale, ma si può benissimo andare direttamente agli esempi pratici, provarli sul campo e consultare poi le basi teoriche. Per Daniel Birrer «il fascicolo vuole essere uno strumento di lavoro che consente di elaborare diversi temi singoli. I testi introduttivi offrono le informazioni di base, completate dai principi per applicarle nella pratica e da esempi concreti. Allo scopo gli esempi proposti hanno una veste grafica diversa dalla parte teorica e contengono indicazioni sul gruppo di età e sui tipi di sport cui sono destinati.

Anche se il manuale è pensato per l'uso interno nei corsi G+S è senza dubbio adatto per le scuole e le società sportive, per giovani e anziani, per chi mira in alto e per chi resta con i piedi per terra.

Nelle pagine seguenti presentiamo estratti ed alcuni esempi di esercizi del fascicolo. Il manuale è disponibile da subito. ■

Dalla pagina 32 presentiamo un frammento dell'opuscolo. Alcuni degli esempi contenuti sono tratti dal nuovo manuale didattico che potrà essere ordinato a partire da fine ottobre al sito: www.basposhop.ch