

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: Anche gli aspetti mentali vanno allenati
Autor: Mühlenstädt, Linda
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001185>

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>

Anche gli aspetti mentali vanno allenati

Nell'allenamento mentale, contrariamente a quello che avviene di solito in palestra, non si lavora con il corpo, ma piuttosto con pensieri ed emozioni. Si parte dal presupposto che le capacità mentali possono essere allenate esattamente come quelle condizionali e che il solo talento ormai non basta più per divenire campioni del mondo.

Linda Mühlenstädt; Illustrazioni: Bruno Fauser

L'essere umano impara costantemente, a livello sia cosciente che inconscio. L'acquisizione inconscia o ludica di abilità e conoscenze è definita apprendimento implicito (è così che i bambini imparano ad esempio a riconoscere i volti di chi li circonda o a parlare e a cantare filastrocche). Anche abilità motorie come andare in bicicletta o pulirsi i denti vengono apprese in modo implicito. Quanto appreso in modo esplicito può essere codificato e comunicato in modo univoco tramite il linguaggio. Un allievo ad esempio apprende (esplicitamente) determinate conoscenze imparando a memoria le date di importanti avvenimenti storici per prepararsi all'interrogazione di storia.

L'apprendimento avviene in ogni momento

L'essere umano apprende nelle diverse fasi della vita, per diversi motivi, in modo diverso e in luoghi diversi. Il bambino piccolo ad esempio impara a camminare cadendo e rialzandosi continuamente fin quando gli riescono i primi passi. Il pensionato frequenta una breve introduzione per imparare a usare al meglio il cellulare per far fronte alle eventuali emergenze che gli si potrebbero presentare quando è solo, un adolescente si tuffa di testa dal trampolino di tre metri per far colpo su una ragazzina o una studentessa e s'impegna per settimane per l'esame finale che rappresenta la conclusione del periodo di studi. Nello sport le cose non sono molto diverse; anche gli atleti imparano in ogni allenamento in modo implicito o esplicito. Nella pallavolo si impara implicitamente in quale momento colpire la palla per realizzare un servizio difficile da recuperare per gli avversari, o si può apprendere in modo esplicito se l'allenatore spiega qual è la tattica da utilizzare per reagire al meglio in una determinata situazione di gioco. Si impara anche quando il calciatore in erba osserva il giocatore della prima squadra che blocca l'avversario con un intervento duro, apprezzato dall'allenatore (anche il giovane nell'allenamento successivo entrerà sull'avversario con una certa rudezza). L'allenatore assume quindi un ruolo chiave nel processo di apprendimento dello sportivo; con un comportamento adeguato può promuovere non solo i fattori fisici della prestazione, ma anche le qualità mentali dei suoi protetti. Ci sono diversi ambiti in cui l'allenatore può intervenire per migliorare la stabilità mentale dell'atleta.



Il ruolo chiave dell'allenatore

L'allenatore di pallacanestro ad esempio chiede ai propri giocatori di disputare una partita riflettendo sul da farsi e senza commettere errori inutili o falli. Se però è lo stesso allenatore a dare fuori di testa a bordo campo e a gridare commentando ad alta voce le azioni di gioco, questa agitazione nel comportamento non aiuta certo i giocatori a restare calmi e a mantenere una certa stabilità emotiva. Pertanto l'allenatore dovrebbe dare il buon esempio mostrando di persona il comportamento da tenere.

Anche il modo in cui viene organizzato l'allenamento e il clima che si riesce a creare in palestra contribuiscono in modo essenziale allo sviluppo della capacità mentali degli atleti. Se l'allenatore ad esempio loda capacità psicologiche come concentrazione, comportamento sotto pressione o rafforzamento della volontà, promuove in modo implicito tali caratteristiche comportamentali. Prendiamo ad esempio l'allenatore di una squadra di calcio che vorrebbe che i suoi ragazzi in partita ricerchino ogni volta la vittoria. Per mostrare in concreto questa volontà di successo utilizza solo affermazioni positive del tipo «segnate più reti possibili» e apporta commenti positivi ogni volta che i giocatori raggiungono anche parzialmente tali obiettivi di fondo, ad esempio con un bel tiro in porta o un'azione d'attacco riuscita. Vanno lodati tutti gli sforzi che mirano a raggiungere il risultato. Se un giocatore vince un difficile duello con l'avversario, l'allenatore gli fa un cenno di riconoscimento e lo loda a gesti.

Allenarsi inconsciamente

Per promuovere le capacità mentali nella pratica di tutti i giorni l'allenatore può modificare in modo mirato esercizi di coordinazione, condizione e tattica. L'apprendimento avviene in tal modo a livello inconscio e l'atleta non si accorge neanche di allenare (anche) gli aspetti mentali, come avviene ad esempio con un esercizio per migliorare la condizione che promuove anche spirito combattivo e sicurezza in sé stessi, come riportato di seguito. Dopo il riscaldamento o un allenamento con carichi medi l'allenatore fa correre l'atleta in salita su un percorso scelto facendo in modo che dopo due terzi il corridore giunga ai propri limiti e possa continuare fino alla fine solo facendo un grosso sforzo di volontà, aiutato dalle incitazioni dell'allenatore. Oppure l'allenatore vuole insegnare ai giocatori a valutare realisticamente le proprie possibilità e capacità, perché raggiungere gli scopi che ci si prefigge da soli rafforza la fiducia in sé stessi e garantisce una sensazione positiva di successo. Per svolgere un allenamento tecnico adatto anche a promuovere gli aspetti mentali, si possono ad esempio pronosticare i risultati dell'esercizio. L'allenatore chiede al tennista di fare dieci servizi, indicando in anticipo quanti riusciranno. Terminato l'esercizio si verifica se il pronostico era giusto e se del caso si analizzano i motivi che hanno portato a sopra o sottovalutarsi.

Allenarsi in modo cosciente

Diverse tecniche mentali sortiscono gli effetti migliori se applicate in un lasso di tempo ridotto rispetto all'allenamento fisico, per cui è adeguato eseguire esercizi per gli aspetti mentali durante il normale allenamento, ad esempio nel corso di brevi pause destinate allo scopo. Una tecnica psicologica che si potrebbe inserire in questo ambito è l'embodiment (rappresentazione, incarnazione) che serve ad acquisire un linguaggio del corpo positivo. Allo scopo l'allenatore mostra agli atleti i volti di sportivi vittoriosi e chiede loro di descrivere l'atteggiamento che essi veicolano e come si presentano esteriormente, spiegando che la percezione della posizione del proprio corpo ha effetti sulla auto-stima e sulla fiducia in sé stessi. Non si può assumere una postura eretta e fiera e avere nel contempo una sensazione di sconfitta e di inadeguatezza. L'allenatore chiede agli atleti che cosa vorrebbero trasmettere esattamente, come e in quale occasione. I giovani cercano di formulare tali desiderata e di elaborare le posture corrispondenti, che vengono provate ed allenate, in altre parole, memorizzate per poter essere richiamate ed utilizzate nel momento opportuno.



Il controllo delle emozioni è un'altra abilità mentale che si può allenare consapevolmente nel corso dell'allenamento. Se si riesce a controllare le emozioni è possibile concentrare l'attenzione sulla consegna attuale. Per esercitare tale controllo l'allenatore, a seconda dell'errore commesso, chiede all'atleta di procedere come segue:

1. dirsi ad alta voce: «so fare di meglio»;
2. per mostrare (e mostrarsi) che è di nuovo concentrato sul presente, l'atleta deve fare un gesto che esprime fiducia, come ad esempio alzare il pollice in alto.
3. dirsi: «sono nuovamente concentrato sull'esercizio».

Esercitarsi anche al di fuori dell'allenamento

Le abilità mentali importanti per aver successo nello sport possono essere esercitate anche al di fuori dell'allenamento, anzi a volte è addirittura meglio allenare alcuni metodi psicologici in un ambiente calmo, ad esempio a casa. Non appena le si padroneggia, tali tecniche mentali possono essere utilizzate poi in allenamento e in un secondo momento anche in gara. Pertanto è senza dubbio consigliabile allenare gli aspetti psicologici anche al di fuori dei contesti di allenamento e di gara. Un esercizio che si può senz'altro fare a casa si riferisce alla preparazione per la gara. L'atleta deve innanzitutto riflettere su quali sono i

passi da svolgere per fare in modo di trovarsi preparato al meglio al momento del fischio d'inizio; pensare a cosa fa, dice e pensa per raggiungere lo stato di preparazione psicofisica ottimale e annotare ogni cosa. In un secondo momento riduce la lista ai dieci punti più importanti – annotandoli in ordine cronologico – e pensa a quale dei dieci potrebbe rinunciare in caso di imprevisto. Infine l'atleta cerca di rifinire la preparazione alla gara seguendo la lista. Se un atleta in gara è spesso nervoso e troppo attivo per riuscire a dare la prestazione ottimale, una tecnica respiratoria rilassante potrebbe aiutarlo a calmarsi un po'. Si tratta di un metodo che l'atleta può esercitare al di fuori dell'allenamento, in un ambiente calmo e congeniale. Innanzitutto si deve annotare il polso in condizioni di calma. Poi si assume una posizione seduta o allungata, comoda e diritta. A questo punto l'atleta si concentra sull'espiazione, che va fatta lentamente attraverso la bocca; a ogni respiro la fase di espiazione è più lunga dell'inspirazione. L'atleta deve sentire la tensione del suo corpo sciogliersi lentamente con ogni respirazione. Alla fine dell'esercizio misura nuovamente il polso e annota il risultato. Dopo avere praticato l'esercizio per qualche tempo, l'atleta padroneggia la tecnica al punto da poterla efficacemente utilizzare in allenamento o in gara per ottenere uno stato di maggiore rilassamento.

La paura di fallire

Esperienze di successo sono molto importanti per la motivazione e la fiducia in sé stessi, anche se poi non è che il successo porti automaticamente ad una maggiore fiducia nei propri mezzi. Ciò dipende piuttosto da come si vive l'esperienza positiva, per cui in questo ambito assume una importanza centrale il modo in cui ciascuno spiega successo o insuccesso. Si tratta di verificare che l'atleta stesso, ma anche allenatore, genitori e compagni di squadra nel cercare i motivi che hanno condotto alla vittoria o alla sconfitta usino un metodo concreto, uguale e ripetitivo, come mostra l'esempio che segue. Luisa ha paura dell'insuccesso; in allenamento ha paura di fare errori, perché in tal caso per punizione deve restare cinque minuti più a lungo degli altri a esercitarsi. A ciò si aggiunge che l'allenatore, quando non le riesce qualcosa, la svergogna davanti a tutti: «ti ho già detto che non devi trascinarti in giro senza la minima postura, come un sacco, quando arriverai a capirlo finalmente?» In un contesto siffatto, in gara lo scopo principale di Luisa è evitare la sconfitta o la brutta figura. Già durante il riscaldamento l'allenatore la ammonisce «sarebbe una vergogna per tutta la società se ti facessi eliminare già in semifinale!» Se non riesce a qualificarsi per la finale, Luisa cerca le cause della sconfitta in sé stessa. I genitori spesso cercano di consolarla con frasi tipo «era troppo difficile per te», mentre l'allenatore spiega l'insuccesso affermando lapidariamente che non ha talento. Queste osservazioni e spiegazioni con l'andare del tempo fanno sì che Luisa non veda alcuna scappatoia per evitare sconfitte e insuccessi, con la conseguenza che la sua paura di fallire aumenta. Se poi, nonostante tutto, nella gara successiva conquista un posto sul podio, le viene normale attribuire il successo alle condizioni ottimali in gara (bellissimo tempo, vento a favore) e non ad esempio alla preparazione che ha svolto nelle settimane precedenti. I genitori stessi nel farle le congratulazioni rilevano che «questa volta le avversarie non erano particolarmente forti» e l'allenatore fa risalire il successo alla presunta fortuna avuta in gara.

Questo modello di attribuzione delle cause porta Luisa a convincersi di non poter assolutamente ottenere dei successi grazie alle sue sole forze. Chi ha sempre paura dell'insuccesso quindi anche dopo una vittoria non riesce a rafforzare la fiducia in sé stesso, a provare sensazioni positive e ad aumentare la motivazione.

Speranze di gloria

Come visto nel caso di Luisa l'allenatore con i suoi feedback e le spiegazioni che propone per successi o insuccessi influenza notevolmente il modo di vedere le cose dell'atleta. L'allenatore può agire sul modello di attribuzione delle cause ad esempio proponendo una serie di motivi per giustificare vittorie e sconfitte. Ad esempio, Marco è un atleta che cerca la motivazione nel successo; fa del suo meglio in ogni allenamento e vuole migliorare costantemente. Quando prova una nuova tattica di gioco o lavora al suo servizio, l'allenatore gli fa pervenire feedback del tipo «te ne sei accorto, hai sentito? Ora hai colpito la palla nel momento ideale...» Comunicazioni di ritorno di questo tipo aiutano Marco a migliorarsi costantemente, per cui poi in partita è convinto di poter sempre fare bella figura. In fin dei conti quello che vuole è proprio avere successo. Durante il riscaldamento l'allenatore lo incoraggia: «cerca di mostrare il tuo tennis migliore!» Se durante un torneo supera un turno in più rispetto all'anno precedente, per lui il successo va attribuito chiaramente al suo talento di giocatore. Anche l'allenatore cerca i motivi del successo in Marco, ma vuole che il giocatore continui ad allenarsi con serietà e quindi gli spiega la vittoria dicendogli ad esempio: «dato che nei mesi scorsi ti sei allenato seriamente, hai ottenuto un ottimo risultato.» Anche i genitori si congratulano con il giovane e sono fieri di lui per i progressi fatti rispetto all'anno prima. Questo modello ripetitivo di attribuzione delle cause ha effetti positivi sulla fiducia nei propri mezzi e Marco si convince di poter ottenere anche in futuro dei successi grazie all'impegno personale. Nel torneo successivo Marco è eliminato nella fase di qualificazione, ma cerca i motivi nelle circostanze contingenti,

L'apporto dei genitori

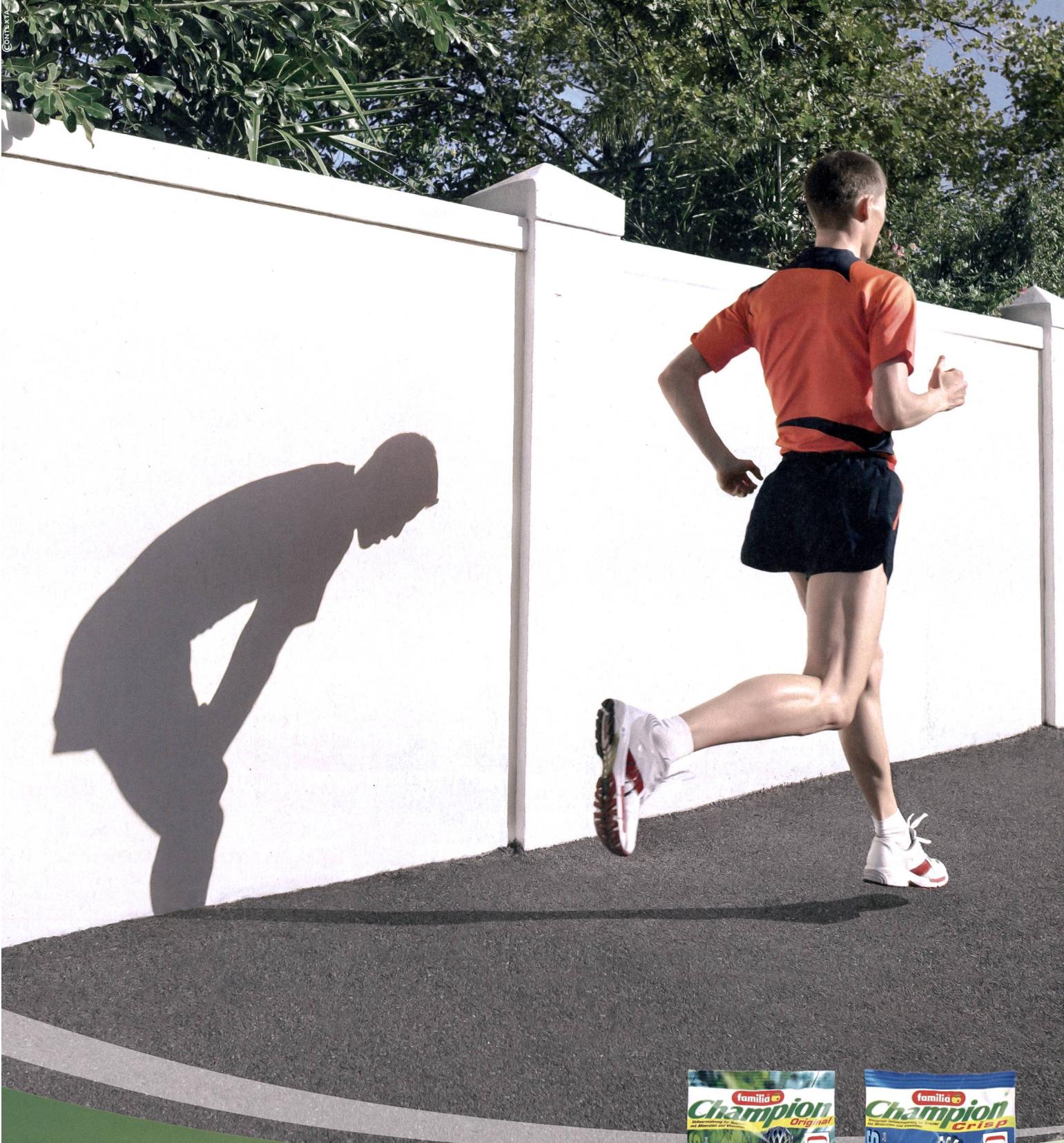
Qual è il comportamento che i genitori devono tenere per consentire ai figli il piacere e il divertimento nella pratica sportiva? Come si presenta il rapporto fra genitori e allenatore? Quali ruoli assumono i genitori nel corso della carriera sportiva dei figli? Come possono sostenere lo sviluppo psicosociale dei figli in campo sportivo? In che modo allenatore e genitori possono appoggiare al meglio un giovane di talento? A tutte queste e ancora altre domande cerca di dare una risposta esauriente il numero 6/10 di «mobile», che fornirà anche utili suggerimenti su come i genitori possono collaborare al meglio.



come ad esempio brutto tempo o avversario obiettivamente troppo forte. L'allenatore cerca il motivo dell'insuccesso in Marco, ma formula la sua spiegazione in modo da dare all'atleta la possibilità di modificare il suo comportamento, per avere successo la volta successiva. Ad esempio gli dice: «la prossima volta devi concentrare tutta l'attenzione sempre e soltanto sulla palla che stai giocando.» In questo modo in un torneo successivo Marco ha la possibilità di modificare il proprio gioco e magari di vincere nuovamente. Queste interpretazioni delle cause di successo e insuccesso portano il giocatore a cercare la motivazione nel successo, per cui è in grado di aumentare la fiducia in sé stesso, provare sentimenti positivi e rafforzare la motivazione. Marco è sulla buona strada per sviluppare una mentalità da vincente. ■

Linda Mühlenstädt è collaboratrice scientifica nel servizio di psicologia dello sport presso l'Ufficio federale dello sport UFSPO.

Contatto: linda.muehlenstaedt@baspo.adimn.ch



familia Champion® fa la differenza.

familia Champion® è l'alimento completo per tutti coloro che vogliono dare il massimo nello sport e nella vita di tutti i giorni. familia Champion® è stato sviluppato avvalendosi di conoscenze scientifiche e provato per molti anni con successo da famosi assi dello sport. Grazie alla speciale composizione dei vari carboidrati, familia Champion® fornisce energia immediata e duratura in modo gustoso. Scopri il campione che c'è in te!



www.bio-familia.com

familia®

In te c'è di più.