

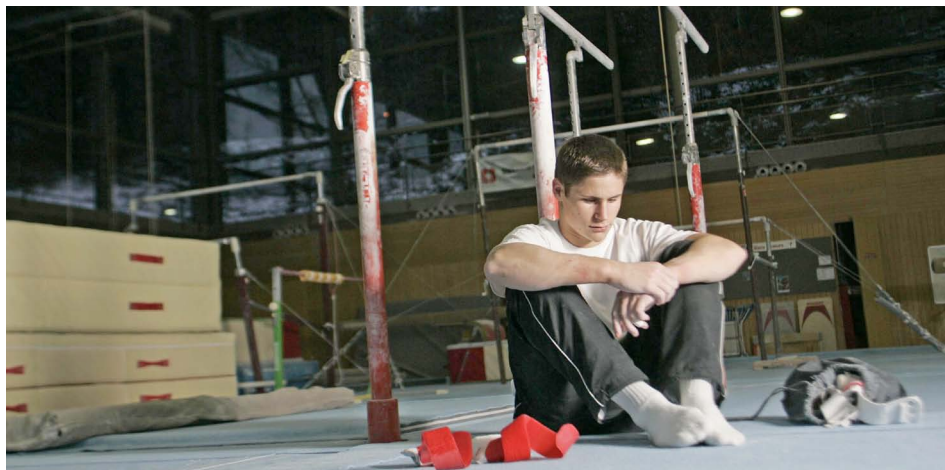
## 11 | 2011

### Tema del mese – Sommario

Creare presupposti favorevoli	2
Visualizzazione	3
Dialogo interiore	4
Regolazione della respirazione	5
Esempi pratici: visualizzazione	6
Esempi pratici: dialoghi interiori	8
Esempi pratici: regolazione della respirazione e rilassamento	10
Test	12

### Categorie

- Età: a partire dai 10 anni
- Grado scolastico: livello secondario I e II
- Principianti – avanzati
- Modello di prestazione: riserve emotive, capacità tattico-mentali
- Campi d'azione degli allenatori: consulenza e coaching



## Allenare la psiche

**La maggior parte degli sportivi di punta è consapevole di una cosa: chi non è pronto mentalmente il giorno di una gara, non potrà affrontarla nelle migliori condizioni possibili. In questo tema del mese mostriamo come integrare i metodi dell'allenamento mentale negli allenamenti e nelle lezioni di educazione fisica.**

Allenare il fisico sistematicamente è un'abitudine cui numerose persone ricorrono quotidianamente, trascorrendo ore e ore nelle palestre o nelle sale di muscolazione per migliorare la resistenza, la forza e la mobilità. Ma oltre a questi tipi di allenamento, esistono anche dei metodi che appartengono in senso più ampio all'allenamento mentale. Ciononostante, lavorare in modo sistematico sulla psiche rappresenta ancora un'eccezione.

Rifacendosi al modello della prestazione presentato nel [manuale di base Gioventù+Sport](#) si può affermare che sostegno della motivazione, autostima, concentrazione, percezione ed elaborazione, psicoregolazione, gestione della volontà, anticipazione, comunicazione, tattica e strategia, sono i principali settori in cui si svolge l'allenamento mentale.

### Molteplici sfaccettature

Per migliorare i punti forti dal punto di vista mentale negli sportivi del tempo libero e di punta, nei giovani e negli adulti, e per risvegliare l'entusiasmo nei confronti dell'attività sportiva, l'Ufficio federale dello sport ha realizzato un manuale didattico compatto da utilizzare durante le formazioni dei monitori G+S, destinato a trasmettere i molteplici concetti dell'allenamento mentale. Concetti teorici, questi, completati da innumerevoli esempi pratici che spiegano come integrare le sedute mentali negli allenamenti di tutti i giorni.

Dei passaggi accuratamente selezionati nel manuale «[Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici](#)» rappresentano l'elemento centrale di questo tema del mese. Nella prima parte ci concentriamo sui concetti teorici della visualizzazione, del dialogo interiore e della respirazione/del rilassamento. Nella seconda parte proponiamo invece degli esercizi concreti e dei piccoli test per ognuno degli ambiti presentati. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

# Creare presupposti favorevoli

**L'allenamento mentale è caratterizzato dall'incidenza mirata e controllata di componenti psicologiche. Questa influenza può contribuire a rafforzare la stabilità emotiva e la forza mentale.**

Il cervello impara continuamente e in modo inconsapevole (apprendimento implicito). Per questa ragione l'allenamento mentale esplicito è di grande aiuto. Dal punto di vista della fisiologia del cervello, semplificando al massimo, si può dire che l'apprendimento avviene guidando in modo appropriato determinati collegamenti neuronali, che si formano tramite continue ripetizioni.

## Rifarsi a cose conosciute

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. Ciò significa che l'apprendimento risulta facilitato se l'atleta (e l'allenatore) riescono a creare delle premesse positive per il processo di apprendimento. 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.

## Verso i propri obiettivi con consapevolezza

Per migliorare la stabilità emotiva e i punti forti dal punto di vista mentale, lo sportivo deve scegliere un metodo di allenamento adatto agli obiettivi che desidera raggiungere, al tipo di apprendimento, alla situazione o al punto in cui si trova dal profilo della pianificazione stagionale. In sostanza, la maggior parte dei metodi dell'allenamento mentale si fondano su tre tecniche di base: la visualizzazione, il dialogo interiore e la regolazione della respirazione.

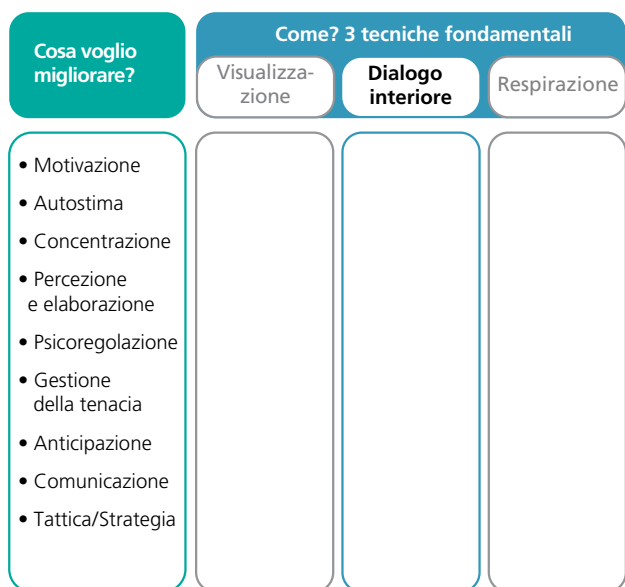


Figura 1: Sistematizzazione dell'allenamento psicologico: cosa deve essere migliorato e come?

Questi tre metodi possono essere introdotti già a partire dall'infanzia e seguiti fino all'età adulta, ciò che favorisce in modo consapevole e mirato le varie parti di cui è composta la prestazione mentale influenzando positivamente sui presupposti importanti per raggiungere il successo il giorno X. Visto e considerato che una mente attiva e sana aiuta a prevenire malattie e a eliminare sintomi come stress o squilibri ormonali, i metodi dell'allenamento mentale possono essere utili anche a chi pratica sport come attività del tempo libero o per mantenersi in buona salute.

# Visualizzazione

**Durante la visualizzazione, l'atleta immagina una situazione o un movimento simulando a livello mentale un avvenimento reale. È come se facesse scorrere nella testa un film che può influenzare o gestire lui stesso.**

La visualizzazione è una delle tecniche maggiormente utilizzate nell'allenamento mentale. Molti atleti la applicano senza averla mai appresa coscientemente e senza sapere come funziona esattamente. Grazie alla visualizzazione uno sportivo può imparare a vedere davanti a sé nella propria mente immagini chiare e nitide, che possono influenzare notevolmente il suo comportamento e i suoi risultati. Tuttavia l'effetto positivo della visualizzazione dipende considerevolmente dai [presupposti dello sportivo](#).

La visualizzazione non si basa solo sulla capacità d'immaginazione e di rappresentazione; l'atleta deve cercare piuttosto di costruirsi un quadro mentale ricorrendo a tutti i sensi, per così dire ricrea una realtà interiore. Un'immagine interiore acquista vita non appena l'atleta coinvolge l'udito, la corporeità, l'odorato e persino l'olfatto. Percepire sensazioni fisiche nella visualizzazione, sentire le contrazioni muscolari proprie dei movimenti che si immaginano, si definisce visualizzazione cinestetica.

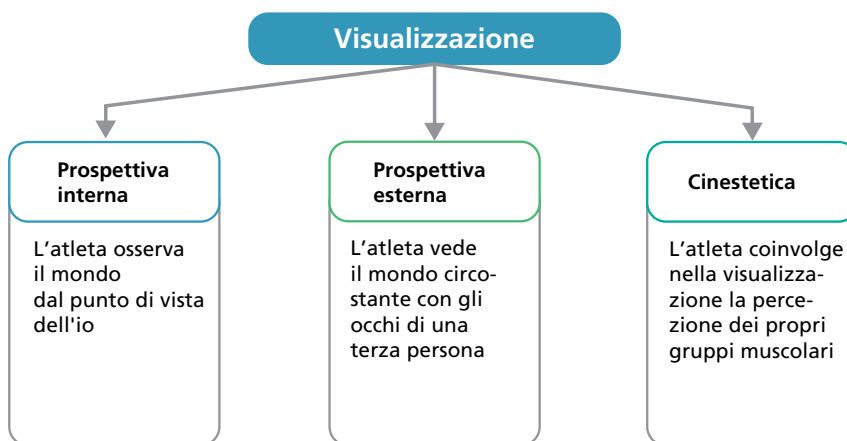


Figura 2: Prospettive della visualizzazione (fonte: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 15)

Un atleta può osservare l'immagine mentale da diverse prospettive. Ad esempio può immaginarsi la scena dalla prospettiva interna, e in questo caso le immagini corrispondono a quanto vede effettivamente eseguendo un movimento. Quando l'atleta si esamina dal punto di vista di una terza persona o come se si vedesse in un filmato, si parla di prospettiva esterna. La visualizzazione cinestetica può essere combinata con entrambe le prospettive, come può d'altra parte succedere che nell'arco della visualizzazione l'atleta passi da una prospettiva all'altra.

# Dialogo interiore

**Con dialogo interiore si intende riuscire a dirigere e ad utilizzare i pensieri in modo tale da riuscire ad influenzare positivamente le proprie prestazioni.**

Questa forma di dialogo assume la forma di pensieri che ciascuno indirizza a sé stesso. In questo modo ci si danno direttive che indirizzano l'azione verso una determinata direzione e determinano l'intensità della stessa. In sostanza i colloqui interiori si hanno ogni volta che una persona pensa. Il pensiero influenza fortemente l'essere umano, gli indica cosa deve fare o gli infonde coraggio in una determinata situazione. Per meglio comprendere gli effetti che il dialogo interiore o il pensiero possono avere, basti pensare di stare mordendo la polpa di un limone; nella maggior parte della gente ciò è sufficiente per chiudere la bocca e produrre una maggiore salivazione.

Si possono però avere anche pensieri o dialoghi interiori negativi, che influenzano la persona in modo sbagliato e le impediscono di sfruttare al meglio il proprio potenziale (ad es. «siamo sotto per uno a zero; ormai è persa!», «non posso permettermi errori» o «mai una volta che avessi condizioni ottimali! Ogni volta che gareggio ho il vento contrario»). D'altra parte è possibile allenare i dialoghi interiori utili ai fini della prestazione ed esercitare un modo di pensare positivo. I migliori risultati si hanno quando si influenzano in modo mirato e sistematico i dialoghi interiori.

I dialoghi interiori utili sono anche realistici. Proprio in questo si distinguono dal pensiero positivo: il dialogo è una sorta di istruzione per l'azione e non può contenere il minimo inganno. Per poter avere il massimo effetto l'atleta utilizza il proprio linguaggio e formula egli stesso nuovi dialoghi interiori.

Un altro aspetto importante del dialogo interiore è la giusta formulazione. L'essere umano elabora le informazioni con la parola e le immagini; nell'elaborazione verbale si corre il rischio di utilizzare negazioni o formulazioni negative (ad es. «non dobbiamo fare errori»), mentre il sistema per immagini è più immediato e diretto. Dando l'istruzione di non fare errori si attiva l'immagine di un errore, ottenendo quindi esattamente l'opposto di quanto voluto. Dialoghi interiori e istruzioni devono essere sempre formulati in modo da consentire all'atleta di «farsi un'immagine», ad esempio con frasi tipo «giochiamo passaggi corti e precisi».

## Lista di controllo per i dialoghi interiori

I dialoghi interiori di una certa utilità ai fini della prestazione rispondono tutti a determinati principi. In questo aiuto sono elencate alcune delle caratteristiche che devono possedere.

I dialoghi interiori devono...

- essere a connotazione positiva e contenere formulazioni positive: «farò tutto al meglio»
- essere incentrati sull'«io»: «guardo cinque metri avanti a me»
- tematizzare i propri punti di forza: «ho buone gambe».
- mirare ad una soluzione e essere utili ai fini dell'azione: «devo correre esercitando una spinta corretta».
- riguardare il presente o il futuro: «gli resto a ruota».

# Regolazione della respirazione

**Diverse tecniche di respirazione sono in grado di regolare il livello di tensione o di rilassamento e, di conseguenza, hanno una funzione rilassante o attivante. Gli sportivi possono così imparare a modificare da soli il proprio livello di attivazione e quindi anche le loro emozioni.**

Stato d'animo emotivo e respirazione si trovano quindi in stretta correlazione. In caso di paura, incertezza e tensione la respirazione è piatta e veloce mentre gli stati di calma, sicurezza e rilassamento sono caratterizzati invece da un respiro lento e profondo. Di conseguenza è praticamente impossibile respirare in modo calmo e rilassato quando si è agitati. Modificando il tipo di respirazione si possono influenzare le emozioni; ad esempio la paura può essere combattuta con una respirazione calma, lenta e rilassata.

La respirazione è una funzione corporea autonoma influenzabile con la volontà. Essa rappresenta pertanto uno strumento importante e irrinunciabile per raggiungere lo stato ottimale che aiuta ad ottenere delle prestazioni. Una respirazione consapevole inoltre distrae l'attenzione da pensieri o eventi perturbatori ed è utile ai fini dell'allenamento della concentrazione.

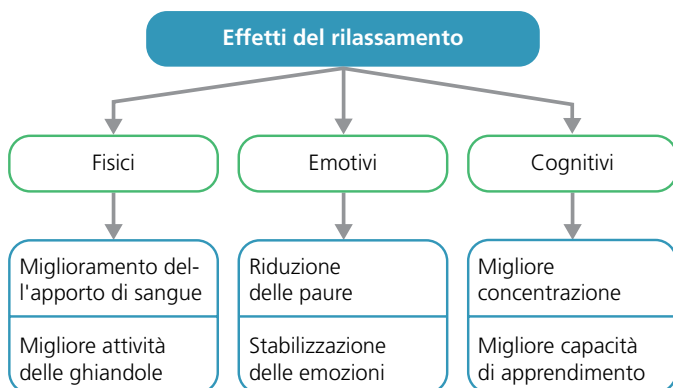


Figura 3: Effetti del rilassamento attraverso la respirazione volontaria (fonte: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 19)

[Gli esercizi di respirazione](#) presentano il grande vantaggio di poter essere allenati, eseguiti e utilizzati in ogni momento, visto che l'aria che respiriamo è disponibile sempre. In tal modo gli esercizi possono essere utilizzati non solo in situazioni di gara o di stress, ma anche a casa, in allenamento o nella vita quotidiana ad esempio come preparazione per l'esecuzione di altre tecniche mentali volte al rilassamento psicofisico oppure per distrarre l'attenzione da elementi di disturbo e pensieri spiacevoli.

Per rilassarsi con la respirazione, l'atleta assume innanzitutto una posizione comoda e concentra l'attenzione sul flusso della respirazione. L'inspirazione avviene a ritmo normale e in modo automatico, mentre l'atleta si concentra sull'espiazione, eseguita in modo leggermente rallentato. Infine si inserisce una pausa breve ma chiaramente percepibile, fin quando segue l'inspirazione spontanea. Una respirazione volta ad attivare sottolinea l'inspirazione, dopo una breve pausa l'espiazione avviene a livello completamente naturale e spontaneo.

# Esempi pratici: visualizzazione

## Con le arance

**Questo esercizio va utilizzato come attività preparatoria. L'atleta impara con esso a coinvolgere nella visualizzazione tutti i sensi, e ciò lo aiuta a creare delle immagini vivide e nette.**

L'esercizio dura da 5 a 10 minuti circa. Ogni partecipante ha davanti a sé un'arancia. L'allenatore legge due volte lo stesso testo. La prima volta l'atleta segue davvero le istruzioni, la seconda volta invece immagina di fare quanto ascolta (visualizza). Il primo passaggio intende stimolare i sensi il più possibile per la seguente visualizzazione.

**Primo passaggio:** «prendi l'arancia che sta davanti a te e osservane il colore. Qual è? Scorri con le dita sulla superficie dell'arancia e fai attenzione all'odore. Guarda come spruzza quando ne intacchi la buccia con le unghie. Mentre la sbucci percepisci a fondo l'odore dell'arancia. Ascolta i rumori prodotti mentre sbucci l'arancia e la dividi in spicchi. Senti il succo appiccicoso che ti scorre sulle dita. Mordi e mastica ogni pezzetto e senti in bocca e sui denti il sapore e la consistenza della polpa.»

**Per il secondo passaggio:** l'allenatore invita l'atleta a mettersi in una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare regolarmente e con calma.



## Sensazione della vittoria

**L'esercizio serve all'atleta per creare la sensazione della vittoria, aumentare la motivazione e sviluppare la fiducia nei propri mezzi.**

L'intero esercizio dura da 10 a 15 minuti, suddiviso in tre passi della durata di 3-5 minuti ciascuno. L'atleta lo esegue in un ambiente calmo poco prima del riscaldamento che precede la gara.

**Primo passo:** l'allenatore invita l'atleta ad assumere una posizione comoda, chiudere gli occhi e respirare in modo calmo e regolare.

**Secondo passo:** l'atleta richiama il ricordo di una gara precedente vinta e rivive intensamente il momento del successo in tutti i particolari. Gode il momento del trionfo e cerca di utilizzare tutti i sensi.

**Terzo passo:** l'atleta respira in modo calmo e regolare e a ogni espirazione si ripete mentalmente: «dentro di me c'è un vincitore!». Al momento di iniziare la gara porta con sé questa sensazione di vittoria.



## Ora o mai più!

**Nello sport bisogna (re)agire in fretta. Questo esercizio aiuta a migliorare la propria capacità decisionale e in particolare la qualità delle proprie scelte tattiche.**

L'allenatore ricostruisce situazioni in cui devono essere prese determinate decisioni tattiche.

1. Con il suo aiuto, elabora degli appunti mentali per ognuna di queste situazioni e delle forme di aiuto che ti consentono di maturare delle decisioni efficaci («se l'avversario fa questo, io rispondo con quest'altra azione»).
2. Ad ogni azione assegna una o più parole chiave.
3. Ora chiudi gli occhi e mantieni una respirazione calma e regolare.
4. Simula la soluzione tattica nella tua mente usando la o le parole chiave.
5. Riapri gli occhi ed eseguila realmente.
6. Ripeti questo passaggio più volte.

**Indicazioni:** il compito dell'allenatore sarà di rendere le situazioni progressivamente sempre più difficili e simili alle condizioni di gara.

La scelta delle azioni e delle parole chiave corrispondenti va fatta una volta al mese o ogni qualvolta l'esercizio diventa più complesso, preferibilmente prima del riscaldamento.



---

## Focalizzati sull'essenziale

**Questo esercizio aiuta a mantenere un'elevata concentrazione e regala sicurezza nell'esecuzione dei movimenti.**

L'allenatore enumera le varie tappe e le componenti che aiutano a raggiungere il successo:

1. Assumi una posizione comoda ed eretta da seduto o sdraiato, respira lentamente e tranquillamente.
2. Convinciti che la cosa più importante è il momento che stai vivendo; il passato e il futuro sono lontani e non hanno più alcun peso ora.
3. Fai mente locale, focalizzati sulla tua respirazione e cerca di percepire il tuo respiro senza però modificarne il ritmo.
4. Prendi nuovamente coscienza di cosa è davvero importante in questo momento, vale a dire tutte le sfaccettature dell'esibizione che stai per fare.
5. Continua a considerare ogni istante come il più importante. Adesso immagina di eseguire il movimento e concentrati sui suoi aspetti principali.
6. Durante l'allenamento o la competizione rivolgiti sempre l'attenzione agli aspetti che hai esercitato.



# Esempi pratici: dialoghi interiori

## Bloccare i pensieri

**L'esercizio è utile contro lo stress e interrompe catene di pensieri che arrecano interferenza. In questo modo l'atleta è in grado di ripristinare la concentrazione e sente di potersi controllare. I pensieri negativi vengono sostituiti con altri di tenore positivo e si blocca l'azione impulsiva.**

Non appena si presenta un pensiero vissuto come elemento di disturbo, insignificante o addirittura di ostacolo per le azioni e le consegne imminenti, l'atleta pensa o si dice ad alta voce «stop» e in tal modo blocca le catene di pensieri negativi. Dopo aver sostituito quelli negativi con pensieri e immagini razionali e positivi indirizza nuovamente l'attenzione sull'azione attuale, inspira profondamente e prosegue dicendo a se stesso (mentalmente o ad alta voce) «continua».

Se si vuole che l'esercizio sortisca effetti in gara, lo si deve ripetere più volte in allenamento o in altre situazioni.

**Variante:** a volte è utile che subito dopo lo «stop» l'atleta faccia qualche altra cosa per distrarsi.



## Riformulare i dialoghi interiori

**In questo esercizio si prende coscienza del genere di dialogo interiore utilizzato e si trasformano i pensieri negativi in positivi. L'atleta impara a darsi direttive per l'azione e il costante confronto con pensieri di tipo positivo finisce per farli diventare un automatismo.**

Nel suo input l'allenatore illustra brevemente all'atleta i principi di un dialogo interiore efficace e lo invita ad annotare sul foglio di lavoro [Riformulare i dialoghi interiori](#) i dialoghi interiori che normalmente ha con sé stesso prima, durante e dopo la gara. Tutti i dialoghi negativi sono riportati nella colonna di sinistra, poi l'atleta si sforza di trasformare quelli negativi in positivi basandosi sui principi esposti in precedenza. Le formulazioni ritenute valide sono annotate sulla colonna a destra del foglio. Una volta che tutte le formulazioni negative sono state riscritte in positivo si strappa il foglio a metà nel senso della lunghezza e l'atleta accartocchia e getta via la parte contenente i dialoghi negativi mentre conserva quelli positivi e li legge più volte. Il foglio può anche essere attaccato da qualche parte in posizione ben visibile. Questi dialoghi utili possono ora essere esercitati in allenamento e provati in gara.

**Variante:** l'uso di dialoghi positivi può essere esercitato anche con l'aiuto della visualizzazione; l'atleta immagina situazioni tipiche che avvengono prima, durante e dopo la gara, in cui interviene utilizzando dialoghi interiori.





## La forza della parola

**Grazie a questo esercizio gli sportivi migliorano il processo di rappresentazione mentale del movimento. Inoltre riescono ad eseguirlo con maggior sicurezza e concentrazione.**

L'allenatore introduce questo metodo con le parole seguenti:

1. Siediti o sdraiati in una posizione comoda e stai dritto, chiudi gli occhi e respira lentamente e in modo regolare.
2. Ora descrivi per intero e nel modo più concreto possibile il movimento che vuoi allenare. La descrizione deve essere fatta sotto forma di dialogo interno, durante il quale l'accento va posto su tutti i dettagli del movimento. Quanto meglio riuscirai ad eseguire il movimento, tante meno parole sarai costretto a ricordare.
3. Catalogare mentalmente i punti nodali del movimento sotto forma di concetti chiave ne semplifica inoltre la rievocazione.



---

## Autosuggestione

**Questo esercizio sull'autosuggestione rafforza la fiducia nei propri mezzi e consolida l'equilibrio interiore.**

L'allenatore accompagna lo sportivo durante tutto il processo:

1. Assumi una posizione comoda da seduto o in piedi, chiudi gli occhi e respira lentamente e regolarmente.
2. Non appena ti sentirai rilassato focalizza l'attenzione su un'immagine interiore che illustri l'obiettivo che vuoi raggiungere (ad esempio il podio, un goal, una splendida azione difensiva, battere un record, ecc.). Vivi intensamente questo momento.
3. Nel frattempo pronuncia formule di autosuggestione preparate in precedenza: «Sono un vincente!», «oggi è la mia giornata!», «sarà un gioco da ragazzi!».
4. Per formulare delle frasi efficaci usa il presente; frasi semplici e brevi; immagini metaforiche; ripetile 20 o 30 volte ad alta voce o mentalmente.



# Esempi pratici: regolazione della respirazione e rilassamento

## Respirazione per l'attivazione

L'esercizio serve a raggiungere una rapida attivazione prima dell'allenamento o in gara, per aumentare forza, concentrazione ed energia, vivifica l'organismo e agisce contro lo stato di sotto attivazione in gara.

1. L'atleta misura il proprio polso in situazione di calma e lo annota sul foglio di lavoro «Attivazione e rilassamento tramite la respirazione».
2. In seguito rivolge tutta la propria attenzione all'inspirazione, forte e profonda attraverso il naso, trattiene il fiato brevemente, infine fa uscire tutta l'aria liberamente dalla bocca. Ad ogni respiro sente come diventa sempre più sveglio e attento.
3. Il ciclo viene ripetuto da 3 a 5 volte.
4. Alla fine misura nuovamente il polso e lo annota sul foglio di lavoro.

**Indicazione:** dopo diverse ripetizioni rifacendosi alla tabella si possono vedere quanto siano evidenti le variazioni del polso fra prima e dopo l'esercizio.



## Respirazione per il rilassamento

L'esercizio favorisce un rapido rilassamento prima dell'allenamento o in gara, aiuta a raggiungere calma ed equilibrio e combatte il nervosismo.

1. L'atleta misura il proprio polso a riposo e lo annota sul foglio di lavoro «Attivazione e rilassamento tramite la respirazione».
2. Poi assume una posizione comoda e diritta, seduta o distesa. Concentra la propria attenzione sul respiro, soprattutto sulla respirazione addominale.
3. La concentrazione si rivolge ora sull'espiazione, che avviene lentamente dalla bocca. L'inspirazione tramite il naso avviene in modo spontaneo.
4. A ogni respiro la fase di espiazione diventa chiaramente più lunga dell'inspirazione, fino a quando si riesce a vuotare completamente i polmoni.
5. L'atleta dovrebbe sentire come la tensione del proprio corpo diminuisce con ogni espiazione e lascia progressivamente il posto alla calma.
6. Il ciclo viene ripetuto fra 3 e 5 volte.
7. Al termine misura il polso annotandolo sul foglio di lavoro.

**Indicazione:** dopo diverse ripetizioni la tabella mostra le differenze di polso fra prima e dopo l'esercizio.



## Rilassamento rapido

**Il rilassamento rapido permette di evacuare velocemente lo stress e il nervosismo che insorgono in determinate occasioni. Grazie a questo esercizio, lo sportivo ristabilisce anche l'equilibrio interiore.**

Questo esercizio è adatto per combattere le situazioni di stress da cui derivano fatica e calo della prestazione. Si consiglia di eseguirla prima dell'inizio della gara. Durante la fase di apprendimento (della tecnica) è consigliabile esercitarla due o tre volte al giorno.

1. Assumi una posizione eretta da seduto o in piedi.
2. Immagina di essere una marionetta con mani, nuca, gambe e piedi collegati a dei fili.
3. Improvvisamente, qualcuno taglia tutti questi fili e tu rilassi completamente il tuo corpo espirando. Adesso tutta la muscolatura del corpo è sciolta.



## Dalla testa ai piedi

**Questo esercizio aiuta a migliorare la tecnica del rilassamento muscolare progressivo, elimina le contrazioni e favorisce un rilassamento psicofisico.**

Questo esercizio è da eseguire unicamente durante la fase di preparazione e in nessun caso il giorno stesso della gara.

1. Assumi una posizione comoda da sdraiato, chiudi gli occhi e respira tranquillamente e regolarmente.
2. Tendi uno dopo l'altro e sempre più forte i gruppi muscolari elencati qua sotto. Mantieni la tensione per circa cinque-sette secondi.
3. Durante la fase di rilassamento che seguirà concentrati per 20-30 secondi sul gruppo muscolare corrispondente.
4. Al termine dell'esercizio rimani in posizione supina e goditi la sensazione di rilassamento.

**Sequenza da seguire:** mano e braccio dominanti (chiudere la mano a pugno), mano e braccio non dominanti (chiudere la mano a pugno), gamba dominante (sollevarla da terra e tendere tutta la muscolatura), l'altra gamba (idem come prima), sedere (stringere con forza le natiche). Se alla fine dell'esercizio non vuoi né rilassarti, né dormire devi riattivarti.



# Test

**Questi test permettono di mettere alla prova le proprie conoscenze in materia di allenamento della psiche. Di quale metodo di allenamento mentale si parla negli esercizi presentati di seguito?**

## Situazione 1

I giocatori di una squadra di unihockey si aspettano molto dal campionato svizzero che si apprestano ad affrontare e per cui si sono preparati a lungo. Il giorno X si ritrovano tutti nello spogliatoio e mentre l'allenatore elenca ad alta voce i loro obiettivi i giocatori chiudono gli occhi e si rappresentano mentalmente ogni immagine evocata: le reti segnate... le grida di gioia dei tifosi... l'iniezione di fiducia che ne deriva... altre reti... il fischio finale... la loro consacrazione a campioni svizzeri... gli applausi scroscianti e la felicità incontenibile... la coppa, le foto per la stampa ed infine i festeggiamenti di rito!

**Tecnica/Esercizio:**

## Situazione 2

La gara di ginnastica artistica comincia fra mezz'ora. Una delle partecipanti è molto nervosa perché fra il pubblico ci sono delle persone per lei molto importanti e per questa ragione non può concedersi alcun errore. Come riuscire a placare la tensione e il nervosismo nel poco tempo che le resta a disposizione? La ragazza cerca un luogo tranquillo dove eseguire l'esercizio che le permette di riacquistare il controllo del suo stato emotivo. Dopo di che può affrontare la gara con la tranquillità necessaria. Di quale esercizio si tratta?

**Tecnica/Esercizio:**

## Situazione 3

Per migliorare la qualità tecnica del suo servizio, una tennista elabora con l'aiuto dell'allenatore gli importanti punti nodali di cui è composto il movimento e attribuisce una parola rappresentativa ad ognuno di essi. Prima di iniziare ad allenare il suo punto debole, l'atleta ripete tra sé e sé l'esatta sequenza del movimento, la immagina mentalmente ed infine si raffigura il modo in cui la esegue.

**Tecnica/Esercizio:**

## Situazione 4

Nella pallavolo, il ruolo di un giocatore centrale è principalmente quello di bloccare gli attacchi degli avversari. Oltre a cercare di resistere a questi rapidi assalti al centro, deve anche riuscire a correre rapidamente in aiuto dell'esterno (doppio blocco) quando l'offensiva si snoda lungo le fasce laterali del campo. In poche parole, un bravo giocatore centrale è colui che capisce con anticipo che la sua area di gioco non corre alcun pericolo e può quindi spostarsi velocemente verso il compagno in difficoltà. La sua mente deve essere in grado di elaborare complessi processi decisionali e di percezione in pochissimo tempo.

**Tecnica/Esercizio:**

## Situazione 5

La corsa dei 100 metri inizia fra 30 minuti. Un centometrista è in attesa della sua chiamata nella «call room». Si sente apatico, privo di energia e le sue gambe sono pesanti. Condizioni, queste, che non gli consentiranno certo di fornire una prestazione di alta qualità. Cosa gli permette di riacquistare energia per poter correre velocemente?

**Tecnica/Esercizio:**

## Situazione 6

Semifinale di Coppa svizzera di calcio: la squadra X affronta oggi gli attuali campioni in carica di Super League. Diversi giocatori della compagine X sono infortunati, così l'allenatore sceglie di mandare in campo una giovane leva. Il ragazzo si rende conto improvvisamente che giocherà contro i suoi idoli ed inizia a sentirsi insicuro e più il tempo passa meno si sente all'altezza della situazione. Così, prima del riscaldamento, si apparta in un luogo tranquillo e ripete frasi come: «posso senz'altro dimostrare di che cosa sono capace» che lo tranquillizzano e gli infondono fiducia ed entusiasmo per l'imminente partita. Di quale tecnica si tratta?

**Tecnica/Esercizio:**

## Situazione 7

Campionati europei di pattinaggio artistico. D. partecipa per la prima volta all'appuntamento e si sente po' nervosa; a preoccuparla è soprattutto la presenza del pubblico, da cui teme di farsi distrarre. Decide così di affidarsi ad un esercizio che le consentirà di entrare sul ghiaccio con i migliori presupposti. Si siede in un luogo tranquillo e si concentra sull'importante compito che l'aspetta. Nella sua mente comincia ad eseguire il suo esercizio libero, rivolgendo costantemente l'attenzione all'aspetto decisivo di ogni movimento che deve effettuare (la pressione del pattino sul ghiaccio, i muscoli tesi prima dello slancio, l'espressione sempre sorridente e rilassata...). A quale tecnica di allenamento mentale ricorre D.?

## Tecnica/Esercizio:

- Soluzioni:**
1. Visualizzazione / Sensazione della vittoria
  2. Regolazione della respirazione / Respirazione per il rilassamento
  3. Dialogo interiore / La forza della parola
  4. Visualizzazione / Ora o mai più
  5. Regolazione della respirazione / Respirazione per l'attivazione
  6. Dialogo interiore / Autosuggestione
  7. Visualizzazione / Focalizzati sull'essenziale

## Bibliografia

- Ufficio federale dello sport UFSPPO (editore) (2010). [Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici](#). Macolin: UFSPPO.
- Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). [Inserito pratico «mobile» 6/03](#). Macolin.
- Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). [Rivista «mobile» 5/10](#). Macolin.

## Partner



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto di copertina

Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM  
Daniel Käsermann, Media didattici, SUFSM

### Layout

Media didattici SUFSM