

## Allenamento mentale: Rafforzare 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.



Nessuno nasce con un mentale d'acciaio, per rafforzare la psiche occorre allenarla!

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.

### **Tema del mese**

[Allenamento mentale](#) (pdf)

### **Articoli**

- [Creare presupposti favorevoli](#)
- [Visualizzazione](#)

### **Aiuti**

- [Visualizzazione efficace](#)
- [Dialogo interiore](#)
- [Regolazione della respirazione](#)

### **Esercizi**

#### **Visualizzazione**

- [Con le arance](#)
- [Sensazione della vittoria](#)
- [Ora o mai più!](#)
- [Focalizzati sull'essenziale](#)

#### **Dialoghi interiori**

- [Bloccare i pensieri](#)
- [Riformulare i dialoghi interiori](#)
- [La forza della parola](#)
- [Autosuggestione](#)

#### **Regolazione della respirazione e rilassamento**

- [Respirazione per l'attivazione](#)
- [Respirazione per il rilassamento](#)
- [Rilassamento rapido](#)
- [Dalla testa ai piedi](#)

## Test

### - Conoscenza delle pratiche mentali

---

Fonte: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici. Macolin: UFSPÖ.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**