Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 11

Artikel: Allenamento mentale nello sci di fondo

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999943

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: 12.07.2025

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

Allenamento mentale nello sci di fondo

di Ulrich Wenger, capo-disciplina G + S sci di fondo

Nello sport di alta prestazione vale il principio che un altleta meglio preparato dal punto di vista psichico è sempre vincitore.
Per quale motivo dunque non dovremmo introdurre già a livello giovanile un allenamento mentale accessibile a tutti? Per quale motivo non bisogna allenarsi anche con la testa e non si devono sviluppare e sfruttare le capacità cognitive?
In questo scritto verrà presentato un metodo per introdurre i giovani fondisti all'allenamento mentale della competizione.
L'introduzione all'allenamento mentale non deve avvenire prima del 12° anno di vita e prima del raggiungimento di un livello tecnico sufficiente.

Allenamento mentale

Nello sport, l'espressione «allenamento mentale» può assumere vari significati:
- allenamento motorio e tecnico mentale (svolto con orientamenti cognitivi)
- allenamento tattico mentale (teorico)
- allenamento psicoregolativo (p. es. training autogeno)
- preparazione mentale alla competizione.

Questa azione di prova ripetuta in modo regolare e sistematico, questa anticipazione dello svolgimento della competizione può essere intesa in senso stretto, come un allenamento mentale della competizione nello sci di fondo.

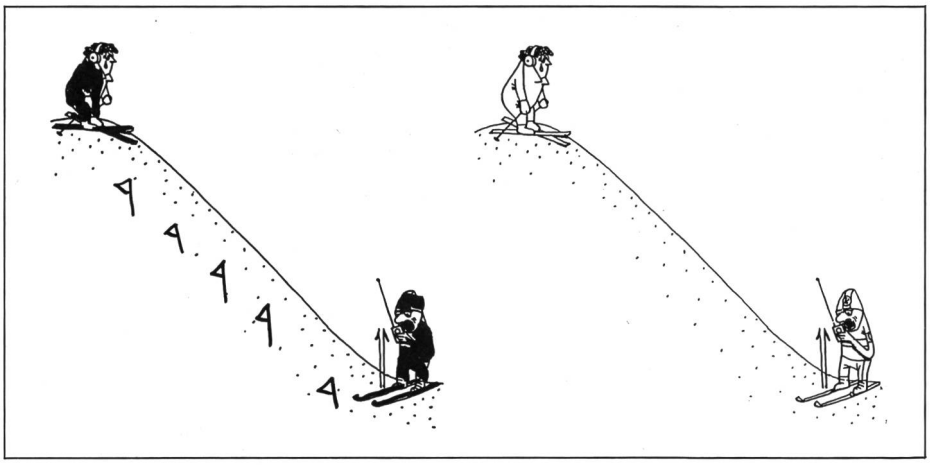
Nello sci di fondo, la «conoscenza del percorso» è fondamentale per un esito positivo della competizione. Una conoscenza del percorso può essere acquisita con un allenamento fisico e psichico (mentale) combinato.

Ricognizione del percorso

Allenamento di discese difficili, ricerca della forma motoria ottimale per ogni tratto del percorso, ricognizione del percorso a velocità di gara, test di sciolina o di materiale.

«Fissare nella mente il percorso»

Riflessioni tattiche (p. es. quali sono i punti cruciali?) ripassare più volte nella mente il percorso in situazioni di competizione, pensare a varianti tattiche, formare una disposizione positiva nei confronti del percorso (che non trova il completo favore dell'atleta) e dell'imminente competizione.



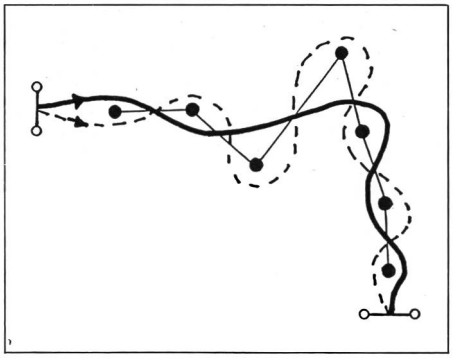
Introduzione in forma giocata

Gli esercizi e i giochi seguenti indicano ai giovani l'importanza degli aspetti cognitivi nell'attività sportiva (*«prima pensare, poi agire»*) e incitano ai primi tentativi di azione motoria mentale.
Gli esempi seguenti possono essere variati a piacimento e devono essere diluiti in più unità di allenamento (lezioni).

Slalom

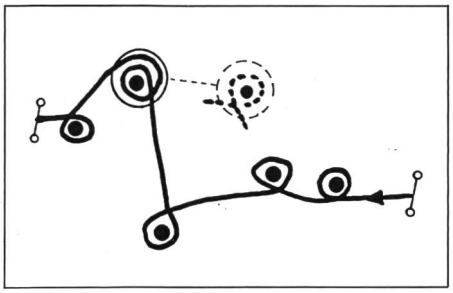
Slalom fra i paletti in pianura o in un pendio leggero; la regola impone di incrociare la linea di congiunzione fra due paletti/bandierine; tecnica libera; con cronometraggio:
- dapprima ricognizione del percorso (senza la possibilità di provare) poi partenza; oppure
- dapprima lasciar provare, poi partenza.

Un effetto «Eureka» può rendere probabilmente inutile una discussione del problema cognitivo della scelta della linea. Nell'esempio si intuisce che la lunghezza di una linea particolare dipende dalla direzione con la quale si affronta la prima porta.



Fare il giro completo del paletto

Il compito del fondista consiste nell'aggirare completamente (360°) tutti i paletti/bandierine del percorso.
Si pone dunque il problema della scelta della traccia con la decisione se il paletto debba essere affrontato in senso orario o antiorario.



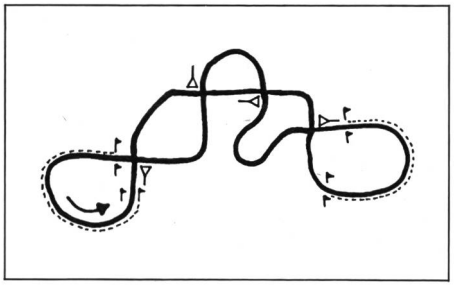
Inseguimento del partner

Una variante dell'esercizio «inseguimento del partner» indica con chiarezza il principio *«prima riflettere, poi agire»*.
I partner si dispongono su due ranghi ad una distanza di alcuni metri. Invece di ricevere un nome (p. es. rosso e giallo) i due ranghi vengono indicati con una formula matematica, p. es. multipli di tre e multipli di quattro.
Il monitore di gioco pronuncia (o scrive su di una lavagna) un numero: p. es. uno, non succede niente; sei, il rango dei multipli di tre deve scappare; sedici, il rango dei multipli di quattro deve scappare; dodici, i due ranghi fuggono, i più furbi restano, in quanto il partner non può fermarlo; ecc. La componente cognitiva di questo gioco appare in modo molto chiaro.

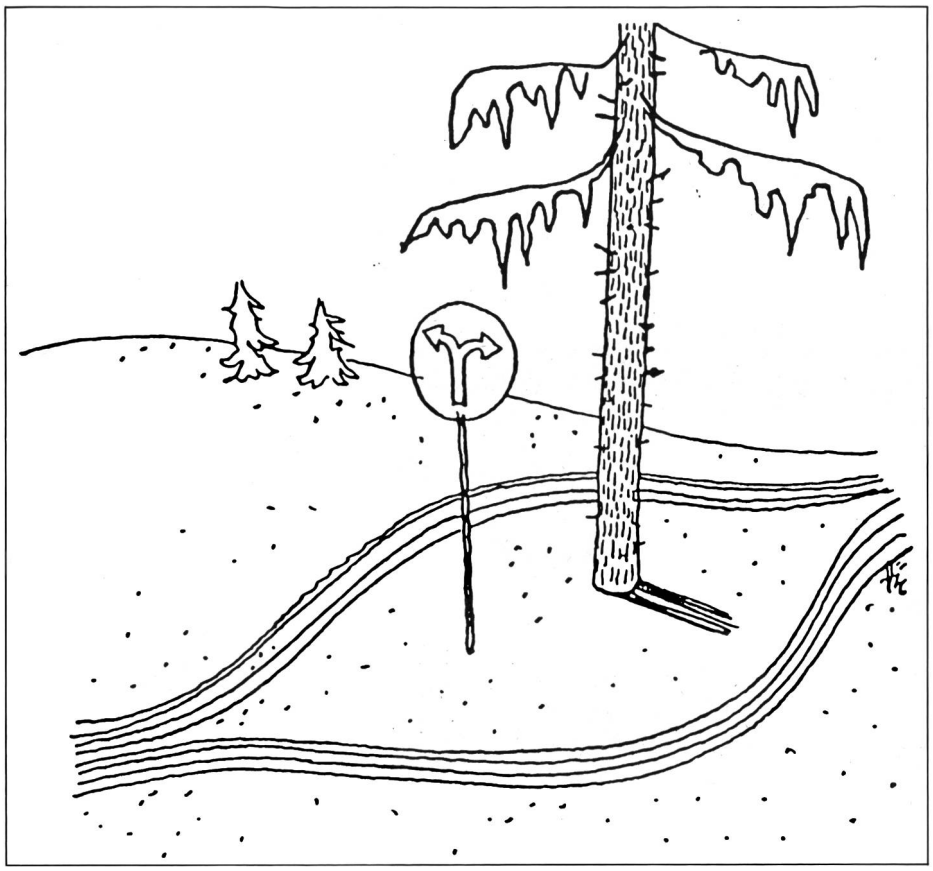
Percorso con precedenza

Su di un terreno pianeggiante o variato si traccia un percorso circolare di 300/500 metri di lunghezza (passo alternato, passo a doppia spinta oppure skating). La traccia dovrebbe incrociarsi in modo perpendicolare e presentare 2-4 zone di sorpasso.

Regole:
- ad ogni incrocio vale la precedenza da destra (che può essere sostituita su segnale in una precedenza da sinistra)
- è proibito sorpassare ad eccezione delle 2-4 zone di sorpasso dove vale la regola «pista libera»
- i partecipanti si dispongono in modo regolare lungo il percorso, marcano il punto di partenza e partono contemporaneamente al segnale di partenza
- chi riesce per primo ad effettuare 5 o più giri del percorso?



Dapprima si prova (o meglio ancora) si traccia assieme il percorso. Al termine ogni partecipante disegna sulla neve il percorso e lo prova mentalmente ponendo le sue attenzioni sul problema della precedenza ad ogni in-



Ricognizione del percorso, a destra o a sinistra? Quale più veloce?

crocio. A questo punto il monitore può dare la partenza.

Lo scopo di questo concorso, che con un numero sufficiente di giri sfocia in un allenamento di resistenza, è di osservare i propri avversari, correre in modo tatticamente perfetto, approffittare del diritto di precedenza, sorpassare nel momento più indicato, e dunque ragionare.

Passo a forbice

Un esempio semplice di un allenamento tattico/tecnico indica un metodo di preparazione mentale alla soluzione di un problema motorio.

Nell'allenamento tecnico, all'inizio di una lezione si esercitano le varie forme motorie della tecnica tradizionale su di un pendio.

Al termine, il monitore porta il gruppo davanti ad una salita breve ma assai ripida (così ripida da obbligare i fondisti a salire con il passo a forbice).

I partecipanti ricevono il compito di riflettere sul modo in cui possono superare questa salita nel modo più veloce. Dopo aver ripetuto mentalmente a più riprese il gesto tecnico segue il tentativo pratico.

In seguito gli atleti si immaginano di dover superare un concorrente in questa salita. Quali problemi possono presentarsi, e come reagire?

A coppie si allena il sorpasso su questa salita.

Allenamento mentale su di un percorso conosciuto

Al termine di un allenamento di tecnica tradizionale su di un percorso conosciuto il monitore affida ai giovani un compito da svolgere a casa:

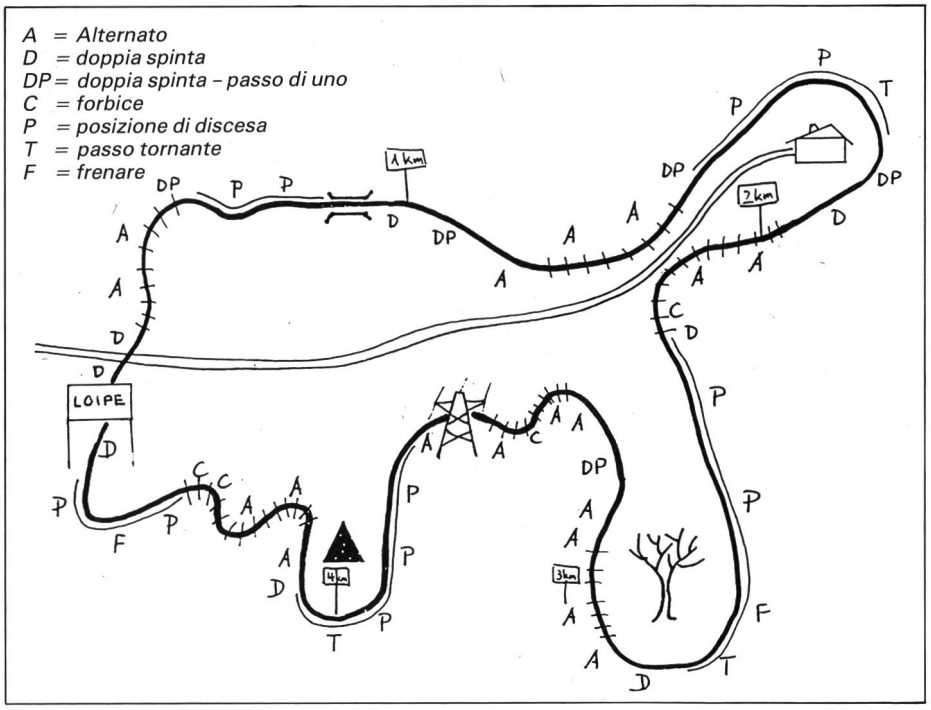
- *«Ricevete un foglio A4 con alcuni punti di orientamento del percorso (partenza/arrivo, casa, ponte, pianta, indicatore di direzione, blocco di sasso).*
- *A casa disegnate la traccia in modo preciso basandosi sulla memoria. Ponete l'indicatore del chilometraggio nei punti precisi, disegnate le discese con due linee continue e le salite con linee tratteggiate.*
- *In seguito, vi isolate in un luogo dove nessuno può disturbare. Chiudete gli occhi, vi immaginate il percorso e contemporanemaente commentate lo svolgimento.*
- *L'inizio può essere ad esempio così: alla partenza soprattutto passo a doppia spinta fino al cambiamento di traccia, qui devo fare attenzione poiché la traccia è mal segnata, in seguito c'è una leggera discesa e vado in posizione raggruppata, ecc.*
- *Svolgere mentalmente almeno due giri. Se non siete in grado, guardate il percorso sulla cartina. È possibile che voi troviate errori da correggere assolutamente.»*

Al termine dell'allenamento successivo i fondisti percorrono il tracciato ad una velocità sostenuta. Il monitore annota i tempi.

Gli atleti ricevono ancora un compito da svolgere a casa:

- *«Ricevete ancora lo stesso foglio, disegnate il percorso che ora dovrebbe risultare ancora più preciso.*
- *In seguito isolatevi e immaginatevi di dover svolgere su questo percorso una gara in stile tradizionale.*

Fate mentalmente un commento della vostra corsa: cinque, quattro, tre, due, uno, via con veloci spinte con due bastoni per acquistare velocità, in seguito passo di uno e



passo a doppia spinta in modo alternato, attenzione ai cambiamenti di traccia, ancora due spinte e poi in posizione raggruppata per la discesa, respiro, non sono troppo veloce, posso restare nella traccia durante la curva, rallento, devo rialzarmi e spingere per aver slancio a sufficienza per superare la salita...

- *Ora segnate sulla carta le parti del percorso dove voi applicate il passo alternato, la doppia spinta, il passo di uno, il passo a forbice, ...*
- *Il giorno seguente fate ancora due «corse mentali» ma con la tecnica dello skating.»*

L'allenamento seguente contempla una competizione-test.

Nella tecnica dello skating il percorso deve essere svolto 10% più veloce rispetto al tempo impiegato con lo stile tradizionale. Il monitore annuncia a tutti il tempo individuale da percorrere e la classifica si baserà sulle differenze da questo tempo ideale.

In questo modo i giovani fondisti hanno acquisito un metodo per la preparazione mentale di una competizione.

Preparazione mentale alla competizione

Lo scopo di questa preparazione è di ottenere informazioni precise sul percorso di gara grazie ad un allenamento mentale.

Gli aspetti psicoregolativi giocano sempre un ruolo importante prima di una competizione.

All'interno di un gruppo giovanile si possono presentare varie situazioni di precompetizione, alcune valide altre meno concilianti una preparazione mentale.

Dimentichiamo che la situazione più sfavorevole, allorché il fondista non ha la possibilità di ispezionare il percorso. Questa situazione non dovrebbe mai presentarsi in competizioni ufficiali. In questa occasione è impossibile applicare una preparazione mentale alla competizione.

In caso di competizioni importanti si effettua il viaggio alla vigilia della gara e si ha così la possibilità di effettuare una ricognizione del percorso.

Ricognizione del percorso

- Il problema della sciolina è prioritario per una competizione in stile tradizionale. Ogni atleta deve recarsi sulla pista con un buon sci per evitare sin dal principio sensazioni negative. Contemporaneamente si possono provare varie miscele di sciolina.
- Il monitore effettua un giro di pista con un gruppo di al massimo 5 atleti ad una velocità poco sostenuta.
- Il gruppo discute quali forme motorie, p. es. doppia spinta, passo alternato, sono più indicate per le varie parti del percorso. Le parti in salita devono essere percorse ad una velocità più sostenuta.
- In caso di discese con pessima visibilità, il monitore scende per primo e annuncia «pista libera» o invita alla prudenza. In questo modo, si possono evitare frenate volontarie per motivi di paura. Se la discesa è assai ostica, viene ripetuta a più riprese.
- All'arrivo, il gruppo ripercorre mentalmente il percorso, ev. sulla base

di un piano di gara. Un fondista inizia e descrive il terreno, le forme motorie, i punti difficili e la distanza approssimativa dal primo punto cruciale del percorso. Il secondo fondista analizza la seconda parte del percorso e così di seguito fino all'arrivo.

- Dopo aver proceduto alla fase di sciolinatura, si effettua un giro individualmente, a coppie o a tre ad una velocità sostenuta. Ognuno sceglie una velocità che gli permetta di affermare che durante la gara sarà ancora più veloce.
- Prima di cena, ogni fondista si isola, disegna il percorso e lo ripercorre mentalmente ancora due volte. Egli si immagina di aumentare progressivamente la velocità.
- Dopo la consegna dei numeri di gara la competizione acquisisce un volto, ognuno sa ora chi parte prima o dopo di lui.
- Durante la preparazione dello sci si discute assieme della gara, del numero di partenza, della sciolina e delle proprie probabilità di buona riuscita.

Il monitore cerca di influenzare positivamente la discussione in corso creando una buona atmosfera: siamo in forma, conosciamo perfettamente il percorso, affrontiamo la salita al cento per cento, nelle discese ricuperiamo forze e guadagnamo tempo, la sciolina non pone problemi.

Accadde domani

Dopo aver approffittato di questa atmosfera gradevole, ogni fondista si isola (in stanza, a letto, fa una passeggiata) e cerca di immaginarsi la competizione del giorno seguente.
Da un allenamento mentale ad una preparazione ed anticipazione della competizione, il passo è difficile.
L'allenamento mentale del percorso ha un aspetto pratico-tecnico, vale a dire la possibilità di assimilare il percorso. Solo raramente si manifestano conseguenze negative, allorché p. es. si accentuano sentimenti di paura per discese ritenute pericolose o salite troppo lunghe.

L'allenamento mentale prima della competizione può nascondere il pericolo, che, causa un'applicazione scorretta, i sentimenti di paura di un fondista insicuro possono essere amplificati.
Ogni monitore è in grado di iniziare i

fondisti ad un allenamento mentale per l'assimilazione del percorso di gara. Per lo sportivo è qui una questione di volontà, di attitudine positiva nei confronti dell'allenamento mentale, di esercizio e di concentrazione.
L'allenamento di preparazione mentale alla competizione propone aspetti psicoregolativi (pensiero positivo, allenamento di rilassamento). Qui è necessario l'intervento dello specialista, lo psicologo.
Cosa può fare il monitore?
Egli può essere d'aiuto nella soluzione di problemi tattici e può dare consigli e direttive di gara e creare un atteggiamento positivo nei confronti della competizione.
Ad esempio:

- la corsa è relativamente corta, dunque velocità massima dall'inizio ciò che significa un buon riscaldamento
- in pianura si guadagna tempo con la doppia spinta
- sorpassare concorrenti lenti prima delle discese al fine di non perdere tempo prezioso
- se si avvicina un concorrente più veloce, scegliere il punto migliore e lasciarlo superare
- restare nella sua scia almeno fino alla discesa successiva
- se gli sci slittano all'indietro nel passo alternato è un segno indicatore di una tecnica scorretta. Concentrarsi maggiormente sulla tecnica
- lo sprint finale inizia con l'ultima salita, in quanto poi vi sono unicamente parti in discesa o pianeggianti.

Il monitore/allenatore può invitare gli atleti ad integrare nello svolgimento mentale elementi tattici e persone reali con nome e numero di gara, immaginarsi mentalmente lo svolgimento della competizione del giorno seguente, lottare anche con il pensiero e raggiungere il rango realisticamente ambito.

Ad un livello di OG e di categoria juniori mi sembra molto utile un allenamento mentale regolare nel senso di un'assimilazione del percorso di gara. Prepararsi in modo mentale prima di una competizione seguendo procedimenti conosciuti può avere un effetto rilassante e precludere sentimenti negativi.

Si può e si deve svolgere una preparazione psicoregolativa alla competizione e ricorrere allo specialista?

Spesso ci si affida a provvedimenti psicologici, quando non si ottengono i risultati sperati.

Se manca una base condizionale-tecnica-tattica, anche un allenamento mentale non dà i frutti sperati. □

Bibliografia

Schuber Frank, Psychologie zwischen Start und Ziel Berlin, Sportverlag, 1981.
Railo Willi, Besser sein wenn's zählt Friedberg, Pagina, 1986.
Venzl Reto, Mentales Technik- und Taktiktraining in Läufer N. 7, 1990.
Ebersbächer Hans, Mentante Trainingsformen in der Praxis, Oberhaching, Sportinform, 1990.
Porter Kay, Le sport dans la tête, Paris, Laffont, 1989.