

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Mai sopravvalutarsi, ma apprezzarsi nel modo giusto  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001801>

### **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:** 13.07.2025

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



L'allenamento mentale nel karate

# «Mai sopravvalutarsi, ma apprezzarsi»

Da qualche mese la nazionale svizzera di karate è assistita da una esperta che si occupa del cosiddetto allenamento mentale degli atleti, completando il lavoro del tecnico. Un esperimento interessante in uno sport che vede al centro l'individuo nel suo complesso, corpo, mente e spirito.

*Gianlorenzo Ciccozzi*

**D**a qualche tempo si parla sempre più frequentemente dell'importanza dell'allenamento mentale per raggiungere prestazioni di massimo livello nelle attività sportive. Si tratta di una tendenza generalizzata, alla ricerca di quel qualcosa in più che potrebbe risultare decisivo ai massimi livelli per la vittoria o la sconfitta, o per il raggiungimento dell'obiettivo prefissosi. Per rendersi conto dell'importanza della que-

stione, basti pensare che a determinati livelli gli aspetti mentali arrivano a costituire l'80% degli elementi che portano al successo, in quanto la tecnica, salvo rarissime eccezioni, si può considerare pressoché uguale per tutti.

### **Bisogna accettare se stessi**

Anche la nazionale di karate, per iniziativa del suo allenatore, Dominique Sigillo, da qualche tempo sta lavorando in questo senso, avvalendosi della collaborazione di Esther Müller, anche lei allenatrice diplomata AOS. Abbiamo incontrato i due tecnici nei locali del dojo di Sigillo a Bienne, per un interessante colloquio su questo nuovo-vecchio aspetto della competizione, che come ci dice Müller, può essere riassunto in un semplicissimo motto: mai sopravvalu-

## La forza dell'allenamento mentale

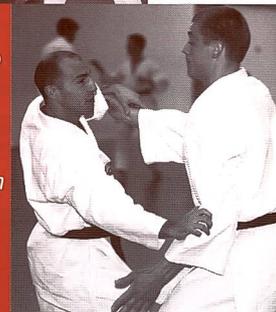
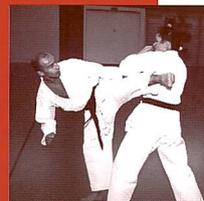
**N**ella letteratura specializzata, con il concetto di «allenamento mentale» di regola si trattano due ambiti: da un lato la definizione viene usata per indicare diverse forme di allenamento psicologico volte a sostenere gli aspetti mentali, dall'altro lato esprime i diversi aspetti dell'allenamento delle abilità cognitive, inteso come funzione di orientamento e di regolazione (ad es. visualizzazione).

Con questa «vaghezza concettuale» vengono descritti due ambiti dell'allenamento che riguardano due diversi accenti del medesimo processo di evoluzione: la capacità di mantenere l'equilibrio dinamico è il presupposto per sviluppare e vivere appieno un flusso dei movimenti ottimale. Nel campo delle componenti cognitive l'ottimizzazione



della rappresentazione del movimento diventa il punto centrale della attività volta al raggiungimento del risultato voluto. Forme di allenamento volte al rafforzamento interiore mirano fra l'altro a porre le emozioni al servizio dell'apprendimento e della prestazione. Nel caso ideale ciò avviene tramite uno stato del «fluire», spesso sentito come sensazione di gioia spontanea e di vitalità positiva, che consente di raggiungere facilmente elevate prestazioni. Oltre a ciò vengono praticate diverse forme di concentrazione, rilassamento e autosuggestione, volte al raggiungimento di un'unità fra coscienza e azione.

*Erik Golowin*



## nel modo giusto!»

tarsi, ma apprezzarsi nel modo giusto. Il primo passo è quindi quello di accettare se stessi, ed è molto interessante vedere poi in che modo i singoli atleti affrontino questo compito (niente affatto facile se si esula dalle apparenze), soprattutto in un campo come quello delle arti marziali, dove l'atleta è chiamato a concentrarsi sempre su se stesso e la sua azione, a guardare dentro di se, per coordinare movimento, respirazione, rappresentazione del movimento.

In questo campo si è fatto troppo poco – cosa che vale un po' per tutto lo sport elvetico – e gli sportivi devono imparare a lavorare con e su se stessi. Proprio per esaminare perché manchi la

fiducia nei propri mezzi, Sigillo ha pensato di inserire il lavoro a livello mentale nella pianificazione di lungo periodo e di chiedere la collaborazione di Müller, dalla quale si aspetta un miglioramento, anche se realisticamente rileva che naturalmente eventuali progressi non devono essere ricercati solo in ambito mentale, ma sono il risultato di un costante lavoro a livello di tecnica, campo in cui non si finisce mai di imparare.

### Soluzioni individuali

Non sempre è facile utilizzare lo stesso metodo – pur se presenta numerose possibilità di adattamento al singolo caso concreto – con persone (e spesso personalità) tanto diverse fra loro. In sostanza il lavoro in campo mentale si distingue

in due momenti, l'uno dedicato alla squadra nel suo complesso, come gruppo, in cui si trattano degli argomenti validi per tutti, e l'altro momento in cui mediante colloqui personali si cerca di tener conto di caratteristiche, esigenze e bisogni dell'individuo. Alla base di tutto c'è dunque una stretta collaborazione fra i due allenatori; il tecnico evidenzia i punti deboli del singolo, in modo da consentire alla consulente di elaborare una strategia il più possibile vicina ai bisogni dell'atleta. Ognuno riceve una sorta di programma individuale, che può iniziare ad usare da subito, senza particolare preparazione. Fondamentale rimane comunque l'atteggiamento di fondo: non ci si può limitare a «consumare», co-



Gianlorenzo Ciccozzi è redattore dell'edizione in lingua italiana di «mobile». Di formazione giurista, ha acquisito esperienza nel campo giornalistico presso la Redazione del Teletext di Bienne. Indirizzo: Redazione «mobile» SF5M, 2532 Macolin.

## Esther Müller



Esther Müller, che ha svolto una formazione come cantante e nel campo delle arti marziali, persegue un approccio globale e orientato alla pratica a questo tipo di allenamento. Dispone di un notevole patrimonio di esperienze per quel che riguarda le correlazioni fra pensiero, respirazione, rilassamento, rigenerazione, contatti sociali o sviluppo della personalità del singolo visti come fattori determinanti della prestazione.

me se si trattasse di una panacea per tutti i propri mali, ma si deve lavorare – anche duramente – per migliorare se stessi. L'atleta in questo ambito è chiamato ad operare un duplice sforzo; da un lato deve fare i conti con un sistema essenzialmente nuovo per lui, con tutte le difficoltà e le reticenze iniziali, dall'altro deve anche affrontare una nuova «allenatrice». A ciò si aggiunge il pericolo, che Sigillo evidenzia chiaramente, di sopravvalutare il tutto, come se si trattasse di un mezzo per migliorare in un batter d'occhio le proprie prestazioni, dimenticando gli aspetti condizionali e tecnici della prestazione. In questa prima fase del lavoro si deve integrare Esther Müller nell'ambiente e continuare la preparazione sui due livelli, mentale e tecnico per poi poter lavorare in parallelo sui due aspetti.

### Manca la voglia di vincere

Uno dei problemi principali cui Müller si vede confrontata è la scarsa volontà di vincere degli atleti, che sembrano quasi

«Soprattutto in questo tipo di sport – in cui si vince «sconfiggendo» l'avversario in un duello uno a uno – l'atleta dovrebbe essere più aggressivo.»

disinteressati al risultato, spesso danno una interpretazione sbagliata al concetto di correttezza, o fairness che dir si voglia, e risentono di una sorta di blocco psicologico, probabilmente da ricondurre alla loro stessa educazione (non si picchia, non ci si mette in mostra, non ci si vanta, si è dei bravi bambini ecc.). Soprattutto in questo tipo di sport – in cui si vince «sconfiggendo» l'avversario in un duello uno a uno – l'atleta dovrebbe essere più aggressivo, risvegliare alcuni istinti primordiali, naturalmente entro certi limiti e convogliandoli entro determinate vie. Lo scopo non è certo quello di creare «macchine da guerra», bensì di riuscire a dare maggiore fiducia nei propri mezzi al singolo individuo, tenendo presente che le sfumature sono infinite come la varietà umana.

### L'importanza delle misure compensative

Venendo ora alle misure pratiche utilizzate nell'allenamento mentale, fra gli strumenti principali troviamo le cosiddette misure compensative, sia nell'attività sportiva che nella vita quotidiana, che ha un'importanza da non sottovalu-

«Lo scopo non è certo quello di creare «macchine da guerra», bensì di riuscire a dare maggiore fiducia nei propri mezzi al singolo individuo.»

tare sulle prestazioni sportive soprattutto in questo tipo di attività che coinvolgono tutta la persona, corpo, mente e spirito. Sulla base della situazione personale del singolo si cercano mezzi per rilassarsi, per consentire un recupero ottimale e magari di risvegliare la gioia per l'attività sportiva che si svolge. A volte proprio questa spensieratezza, questa gioia, mancano, ci si sente «costretti» a fare qualcosa più che volerla fare per se stessi. Fra i possibili motivi di questo atteggiamento mentale Müller cita ancora una volta problemi che un po' tutti ci portiamo dietro a causa della nostra educazione, come ad esempio la paura di trovarsi al centro dell'attenzione dovuta ad uno scarso sviluppo di una forte personalità individuale, e la seppiterna discrepanza fra lo sport di punta visto come attività marginale e un futuro «sicuro» secondo gli schemi conosciuti. Non sempre si può provare grande gioia per l'allenamento dopo una giornata di lavoro o di studio particolarmente impegnativa, o se si è confrontati a problemi e magari incertezze in questi due campi. Si deve puntare tutto (o impegnarsi oltre il normale) sulla carta sport, o preferire piuttosto una solida formazione scolastica? Il problema non è nuovo, ma sempre attuale, e sempre acuto a causa della mancanza di strutture adeguate, in grado di garantire l'uno e l'altro aspetto. ■