

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ai vostri posti, pronti... ma pronti davvero?  
**Autor:** Venzl, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001717>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

La preparazione di una gara

# Ai vostri posti, pronti... ma pronti davvero?

Per sapere come organizzare al meglio la fase che precede una gara è indispensabile conoscere bene l'atleta e la disciplina sportiva. Vi sono in ogni caso alcuni punti molto importanti che possono essere applicati a qualsiasi tipo di sport.

Reto Venzl

**L**a gara è il momento in cui l'atleta raccoglie quanto ha seminato durante la preparazione. Una fase, quest'ultima, che va presa molto sul serio, in particolar modo le ultime una o due ore prima del segnale di partenza. A nessuno sportivo salterebbe mai in mente di tralasciare gli allenamenti in vista di una gara, tuttavia sono in molti coloro che non dedicano abbastanza tempo alla sua preparazione pregiudicandosi così l'opportunità di raggiungere un livello ottimale. Per quanto riguarda invece il «come prepararsi», questo aspetto varia a seconda dello sport praticato, del livello e delle aspirazioni personali. L'importante comunque è tener sempre presente che la competizione inizia già giorni, o addirittura settimane prima del vero e proprio «via!».

## Conto alla rovescia

Può essere utile suddividere la preparazione in diverse tappe, che possono variare a seconda della disciplina e delle prestazioni dell'atleta, grazie ad un semplice conto alla rovescia. Basta pensare a cosa si vuol fare prima della competizione, retrocedendo in questo modo:

- 1 gli ultimi minuti
- 2 le ultime 1-2 ore (per esempio arrivo allo stadio)
- 3 periodo fra il risveglio e l'arrivo allo stadio
- 4 la sera precedente
- 5 le ultime settimane.

Sono almeno tre i punti che meritano una precisa distinzione:

- 1 gli ultimi minuti; 2 le ultime 1-2 ore e 4 la sera precedente.

## Lunga preparazione non significa vittoria sicura

Può sembrare strano, ma un'intensa preparazione non è sempre sinonimo di successo. Perché? La risposta è semplice. In una lunga e faticosa preparazione viene spesso sottovalutata la fase immediatamente precedente alla competizione. Lo dimostrano i casi di atleti che giungono allo stadio senza l'equipaggiamento adeguato o di allenatori che dimenticano di adempiere delle formalità obbligatorie. Ma bando alle illusioni, poiché nemmeno una precisa e sistematica preparazione offre delle soluzioni miracolose al raggiungimento del successo, ci vuole anche e soprattutto un avvicinamento graduale alla preparazione ottimale.

## Chi ben inizia è a metà dell'opera

Il bob è un ottimo esempio per capire l'importanza della preparazione di una gara. Parliamo infatti di uno sport in cui l'esito dipende in buona parte dalla prestazione fornita nei primi 50 metri fino al rilevamento del tempo iniziale. Una preparazione non ottimale, in questo caso, potrebbe provocare un ritardo già su quel tratto di pista. Ritardo che rischierebbe in seguito di raddoppiare, o addirittura di triplicare, se il pilota non dovesse riuscire a migliorare la situazione durante il resto della prova. Insomma, un atleta perfettamente preparato giunge al momento della gara con la convinzione di aver fatto tutto il necessario per poter ambire allo scalino più alto del podio. D'altra parte anche il proverbio recita: «chi ben comincia è a metà dell'opera».

# Giusto equilibrio fra corpo e spirito

**D**urante la preparazione di una competizione non bisogna sottovalutare nessuno dei fattori su cui si basa la prestazione sportiva. Tuttavia, come spesso succede durante l'allenamento, anche nella fase di preparazione si registrano degli squilibri in questo ambito. Mentre i fattori fisici e tecnico-tattici (ad esempio un buon riscaldamento) vengono curati con particolare attenzione, quelli mentali e ambientali sono molte volte trascurati.

## Il ruolo dell'allenatore

Il nervosismo che assale l'atleta poco prima della competizione è un problema molto conosciuto anche dai campioni, che non sempre affrontano una gara con la calma necessaria e la giusta dose di tensione. La mancanza di equilibrio fra questi due elementi può portare l'atleta a fare errori «stupidi» a causa di uno stato di iperattivismo o di attivazione insufficiente. La ricerca della condizione ideale contribuisce a capire e a gestire meglio questi meccanismi. In che modo? Ogni atleta, anche privo di conoscenze teoriche, sa interpretare il suo stato d'animo in qualsiasi momento. Dopo averne discusso con l'allenatore, questi saprà fornirgli i consigli adatti per renderlo maggiormente dinamico, rispettivamente più calmo. Tutto ciò va esercitato già durante gli allenamenti e la fase di preparazione, così l'atleta imparerà a dosare il proprio dinamismo e a raggiungere la condizione ideale con l'aiuto di tre diverse strategie: fisica (es. rilassamento), mentale (es. concentrarsi sull'istante presente), e ambientale (es. musica rilassante, conversazione...).

## Stabilità mentale

Nello sport non è facile acquisire una buona stabilità mentale. La mente può facilmente farci perdere il controllo sia durante la fase di preparazione che nel bel mezzo della gara. Ciò succede perché non siamo in grado di rimuovere i fattori mentali dal nostro subconscio e portarli a livello cosciente. Fissare per iscritto tutta la preparazione può contribuire ad evitare che simili circostanze si ripetano. Questa tecnica, a cui può essere aggiunta un'aperta discussione con l'allenatore o con altri atleti, ci consente di capire «a cosa pensiamo esattamente», «quando lo pensiamo» o «su cosa vogliamo concentrarci».

## I pensieri guidano i gesti in campo

Dall'unione dei due concetti trattati si deduce un semplice e pratico schema, con da una parte l'aspetto temporale (suddivisione della preparazione in tappe) e dall'altra i diversi fattori che compongono la prestazione. Lo scopo è di individuare in quali settori la preparazione è lacunosa. Dall'esperienza di un gruppo di golfisti professionisti, che lo hanno usato, risulta che non tutti i fattori sono stati presi in considerazione nello stesso modo in ogni tappa della loro preparazione. Dalle conclusioni emerge inoltre che quanto più s'avvicina il giorno della gara, tanto più importante diviene il fattore mentale. Un atleta fornisce una prestazione diversa in campo se il suo obiettivo in quel momento è «fare del proprio meglio» piuttosto che «conquistare una medaglia».

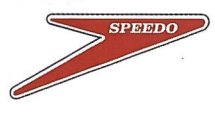


Foto: Daniel Käsermann

# 1928-2003



Speedo.



SPEEDO

SPEEDO HEAD BELLE POSTCARD

**TORAU SPORT**

Torau Sport SA, rappresentante di articoli sportivi, Industriestrasse 1, CH-4805 Brittnau  
Tel. 062 746 80 50. Fax 062 746 80 51. info@torau.ch. www.torau.ch

# Una squadra vin

**N**egli sport di squadra la preparazione ideale è una sorta di rituale comune che conceda però lo spazio necessario all'adattamento individuale. Non è tuttavia sempre evidente riuscire a sviluppare una preparazione che offra le premesse ottimali ad ogni singolo giocatore, rafforzando nel contempo la coesione di squadra attraverso il lavoro di gruppo.

## Occhio alle individualità

Molti allenatori non tengono conto delle individualità dei loro giocatori. Il timore di perdere il controllo sull'insieme del gruppo o di cadere nella trappola dei favoritismi li spinge ad irrigidire il lavoro di preparazione. Prendiamo l'esempio del filmato mostrato sul pullman durante la trasferta. Questa scelta, seppur valida, non avrà ripercussioni positive su tutti i giocatori, perché non tutti in quel momento hanno bisogno di ulteriori stimoli. È buona regola suddividere la preparazione nel modo seguente: elementi tecnico-tattici, preparazione di gruppo; elementi fisici, metà preparazione di gruppo e metà individuale (ad es. base in comune e lavoro individuale sui dettagli); elementi mentali, preparazione pre-

## Memorandum

### Una preparazione stabile

L'atleta che non segue una preparazione regolare, ossia che lavora una volta in un modo e una volta in un altro, riuscirà difficilmente a portare le sue prestazioni ad alti livelli. Al contrario, con una preparazione stabile il potenziale delle prestazioni di uno sportivo può sicuramente migliorare.

### Carta e penna

Vale la pena di mettere per iscritto tutte le fasi della preparazione, nonostante questo lavoro richieda molto tempo e a volte possa sembrare eccessivo. Il testo scritto rappresenta da una parte un validissimo processo di sviluppo («cosa voglio veramente?») e dall'altra una lista di controllo per un miglioramento continuo della propria preparazione.

### Parità di considerazione

Non solo i fattori fisici e tecnico-tattici devono essere presi in considerazione durante la preparazione. Ampio spazio va dato anche a quelli mentali (concentrazione, motivazione...) e ambientali (per esempio la trasferta o il materiale...).

### Consegne precise

La preparazione di un campione ha una marcia in più: i migliori infatti curano il loro lavoro nei minimi dettagli, ciò significa che per loro il «circa» non è sufficiente. «Cosa voglio fare precisamente?» è la domanda che bisogna porsi e vale sia per i fattori fisici (per stabilire ad esempio la durata del riscaldamento, la sua intensità,...) sia per quelli mentali (per decidere ad esempio su cosa concentrarsi o come combattere la tensione).

### Verifiche e rielaborazioni continue

È impossibile pensare di poter ottenere una preparazione perfetta al primo tentativo, anche seguendone una sistematica. La preparazione perfetta è composta da continue verifiche e rielaborazioni (ad esempio alla fine di ogni competizione, buona o mediocre, chiedersi: «com'è stata la mia preparazione?»).



# cente

valentemente individuale. Vale la pena sottolineare, inoltre, che a seconda dell'età, dell'esperienza e delle prestazioni, un atleta è perfettamente in grado di valutare da sé quale sia la preparazione migliore.

## Pianificare, pianificare, pianificare

Suddividere la preparazione in diversi punti è un lavoro molto utile anche negli sport di squadra. I giocatori devono infatti saper riconoscere quali fasi vanno preparate in gruppo, ovvero le fasi che comprendono le basi della preparazione, e quali invece individualmente (fasi in cui l'atleta esegue degli esercizi specifici). Il compito dell'allenatore è di insegnare ad ogni giocatore a ritagliarsi il proprio spazio temporale (l'individualità deve poter emergere soprattutto negli ultimi minuti) ed eventualmente di aiutarlo ad elaborare un personalissimo piano di preparazione.

## Cos'è una buona riunione di squadra

Non tutti i bravi allenatori sono anche maestri di retorica e quindi molte delle sedute prima di una partita si trasformano in semplici ripetizioni delle tattiche da seguire una volta in

campo. Questo ultimo raduno di squadra è invece da considerare come un'importante spinta verso il successo, che presuppone il rispetto di alcune regole:

- riunione breve
- considerare tutti i fattori della prestazione di un atleta (poco prima di una partita l'aspetto mentale è spesso decisivo)
- presentare esigenze e spiegazioni concrete
- concentrarsi sui tre aspetti più importanti
- lasciare ai giocatori qualche minuto per assimilare il tutto.

**Reto Venzl** è psicologo diplomato e membro dell'Associazione svizzera di psicologia dello sport.  
**Indirizzo:** [www.performance-institute.ch](http://www.performance-institute.ch)

## La chiave del successo

Di primo acchito le soluzioni e i principi avanzati finora sembrano forse poco spettacolari, ma sono proprio loro, che trasformano una semplice preparazione in una preparazione di successo. E la strada da percorrere per ottenerla passa solo attraverso l'inarrestabile ricerca dell'ottimizzazione. Un processo durante il quale l'atleta, in stretta collaborazione con l'allenatore o chi per esso, elabora un concetto preciso e completo, sulla base del quale vengono organizzati gli ultimi giorni, ore e minuti prima della competizione affinché all'ora X sia tutto pronto. Il capitolo preparazione, poi, non termina alla fine della gara. A quel punto è infatti utilissimo interrogarsi sulla propria preparazione e analizzarla (l'importanza di averla messa per iscritto salterà agli occhi proprio in quel momento). Durante questa analisi possono risultare utili alcune domande, come ad esempio:

- quali fra le misure o le azioni stabilite durante la preparazione ho cambiato in gara?
- con quali risultati?
- cosa posso migliorare la prossima volta?
- il mio nuovo concetto di preparazione è valido?

Come negli altri contesti, anche in questo non bisogna dimenticare di porre l'accento sui fattori della prestazione, per il semplice motivo che soltanto con un accurato esame retroattivo di ognuno di essi l'atleta sarà in grado di preparare al meglio la competizione successiva.

