

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Un protocollo per la psiche  
**Autor:** Bürgi, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001653>

### **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:** 14.03.2025

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

# Un protocollo per la psiche

Per prendere decisioni costruttive nello sport di punta non basta rilevare dati sulla durata e l'intensità delle sedute di allenamento. Bisogna tener conto anche del carico emotivo e dello stato d'animo degli atleti. *Adrian Bürgi*

**C**hi desidera fare il punto della situazione sui propri atleti o sulla sua squadra deve servirsi di strumenti in grado di fornire informazioni valide sul livello di prestazione e sulle condizioni di recupero degli sportivi allenati. Nelle discipline di resistenza è indispensabile l'uso di un protocollo di allenamento tramite il quale si ottengono, oltre ad indicazioni relative a durata ed intensità dell'allenamento, anche informazioni sull'intensità soggettiva avvertita dallo sportivo e sulla disponibilità ad allenarsi.

## Tener conto dei valori soggettivi

Le informazioni raccolte ad esempio attraverso la scala di Borg (indicazioni sull'intensità generale percepita a livello soggettivo) vengono poi comparate ad altri dati riguardanti l'allenamento. Nell'esempio presentato qui di seguito, che si riferisce all'intensità di allenamento di un triatleta (fig. 1), si può osservare come lo sportivo, al termine della fase iniziale (preparazione di base della durata di 13 settimane), abbia percepito

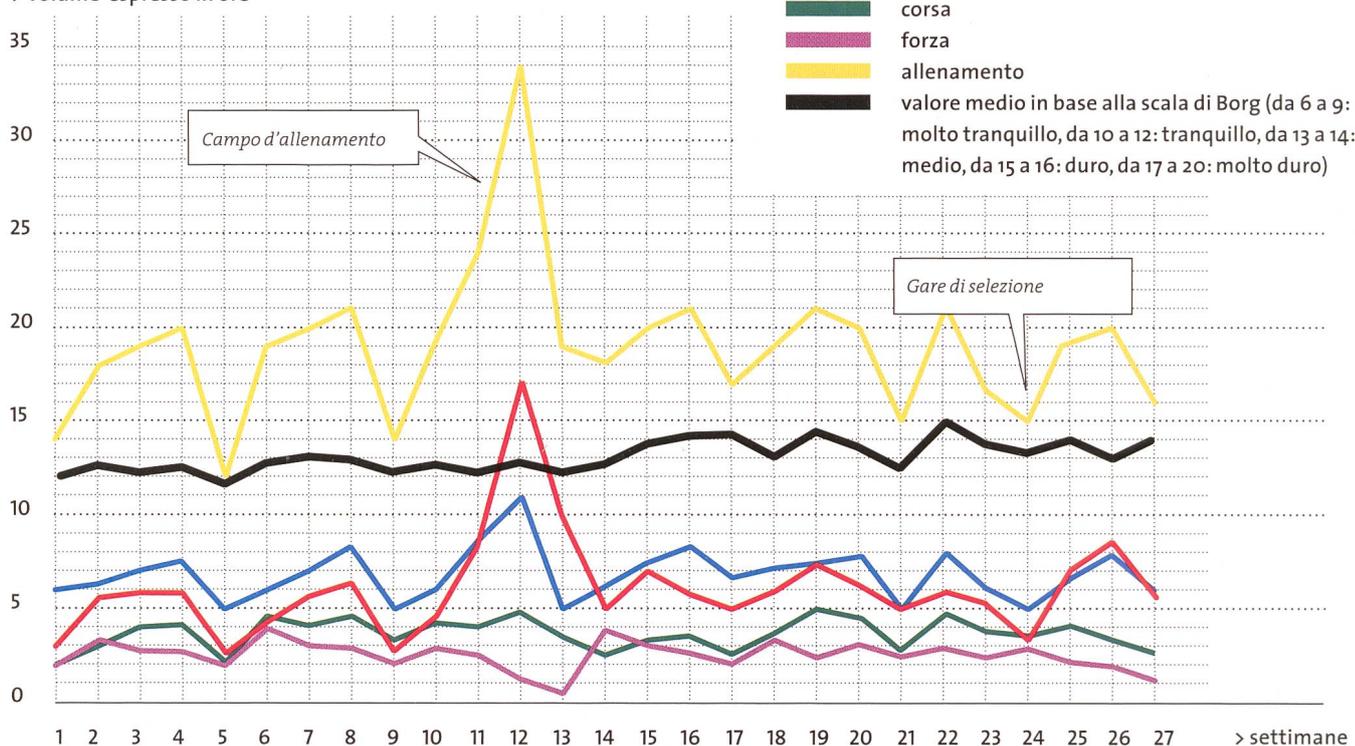
nella fase successiva (detta di costruzione), com'era previsto nella pianificazione, un importante aumento dell'intensità media degli allenamenti.

## Misurare lo stato d'animo

L'allenamento di uno sportivo di punta richiede un grande impegno sia dal punto di vista fisico che psichico. Le scale focalizzate sulla situazione emotiva di Abele-Brehm & Brehm, 1986 (EBF), sono strumenti con cui si rileva il carico fisico e psichico. La scala EBF misura lo stato emotivo del momento e contiene delle affermazioni su, ad esempio, il livello di attivazione e di depressione, lo stato d'animo e la perdita di energia. Dichiarazioni, queste, che vengono rilevate attraverso una lista di 40 aggettivi. L'obiettivo è di avere dei valori più alti possibili nelle categorie «livello di attivazione» (fisico) e «buonumore» (psichico) e bassi invece in quelle di «perdita di energia» (fisica) e «livello di depressione» (psichico). Accompagnare ed analizzare l'andamento della stagione con una scala EBF consente

**Fig. 1:** Volume di allenamento di una triatleta.

> Volume espresso in ore



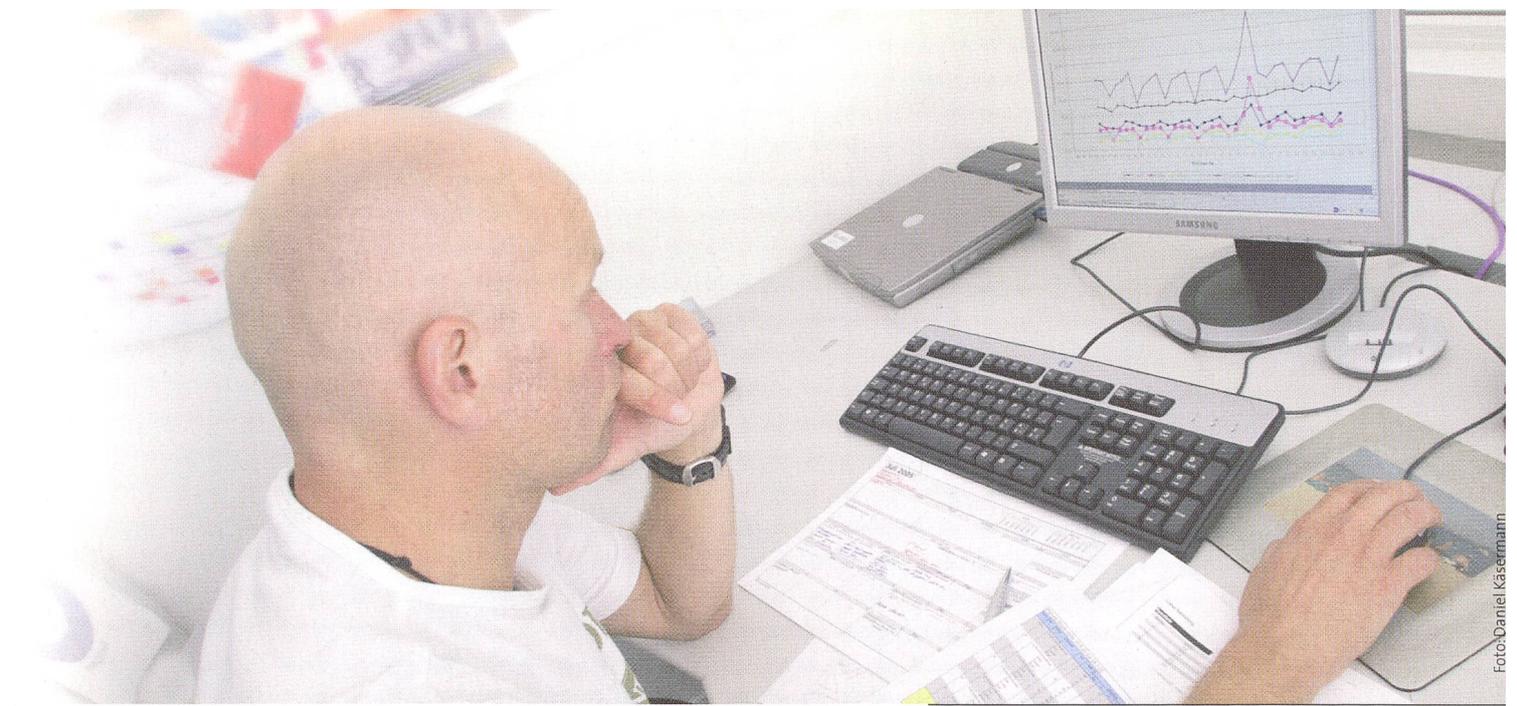


Foto: Daniel Käsemann

Adrian Bürgi è responsabile della formazione degli allenatori presso Swiss Olympic.

› Contatto: [adrian.buergi@baspo.admin.ch](mailto:adrian.buergi@baspo.admin.ch)

di giungere ad importanti deduzioni: ad esempio che un lento recupero di forze è la conseguenza di un sovraccarico di lavoro, nel senso di un sovrallenamento.

### Altri campi d'applicazione

Gli esempi raffigurati si riferiscono ad una triatleta, e dunque ad uno sport di resistenza. Le scale di Borg e di Abele-Brehm & Brehm possono tuttavia essere utilizzate anche in altre discipline, ad esempio nei giochi di squadra, dove gli allenatori non sono in grado di individuare contemporaneamente gli stati emotivi di tutti i giocatori.



**Fig. 2:** Scala dei valori riguardanti lo stato d'animo di una triatleta.

> Scala EBF: 1= per nulla, 5= molto forte

