



Psiche

Basi teoriche ed esempi pratici



Sommario

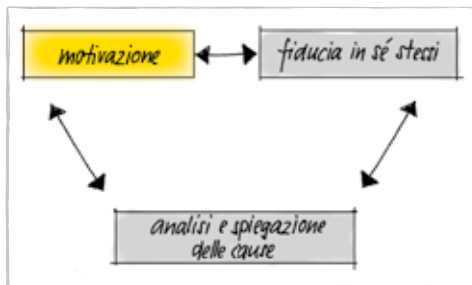
Psiche e prestazione sportiva	3
Introduzione	3
La struttura del presente fascicolo	4
L'allenamento della psiche	5
Riserve emozionali e capacità tattico-mentali	5
Nozioni di base sull'allenamento della psiche	7
I livelli dello sviluppo nell'età G+S	8
Forme di allenamento mentale nello sport adeguate ai livelli di sviluppo	11
Contenuti e metodi dell'allenamento mentale	12
Cosa si deve migliorare?	
La questione sui contenuti	12
Come si deve migliorare?	
La questione sui metodi	13
Tre tecniche fondamentali dell'allenamento mentale	14
Visualizzazione	14
Dialogo interiore	17
Regolazione della respirazione	19
Quattro ambiti d'intervento	21
Sostegno dell'allenatore e del monitore	22
Allenamento di coordinazione, condizione e tattica orientato sugli aspetti psicologici	24
Uso di tecniche psicologiche in allenamento	25
Allenamento mentale al di fuori dell'allenamento	26
Energia psichica –	
Migliorare le risorse emozionali	29
Motivazione	30
Basi teoriche	30
Principi applicativi	32
Autostima e fiducia in sé stessi	36
Basi teoriche	36
Principi applicativi	37
Attribuzione delle cause	41
Basi teoriche	41
Principi applicativi	42

Gestione psicologica, sostenere la competenza mentale e tattica	47
Concentrazione	48
Basi teoriche	48
Principi applicativi	49
Percezione ed elaborazione	53
Basi teoriche	53
Principi applicativi	54
Psicoregolazione	59
Basi teoriche	59
Principi applicativi	62
Allenamento della volontà	68
Basi teoriche	68
Principi applicativi	69
Anticipazione	72
Basi teoriche	72
Principi applicativi	73
Comunicazione	76
Basi teoriche	76
Principi applicativi	78
Tattica e strategia	81
Basi teoriche	81
Principi applicativi	82
Fogli di lavoro	86
Bibliografia e letteratura di approfondimento	94

Energia psichica – Migliorare le risorse emozionali



Motivazione, autostima e attribuzione delle cause di successo e insuccesso sono le componenti essenziali degli aspetti mentali della prestazione sportiva. Tutte insieme formano quelle che abbiamo definito le riserve emozionali.



Caratteristiche della componente emotiva.
Tratto dal Manuale di base Gioventù+Sport, 2009.

Motivazione

Basi teoriche

Tutti i processi che attivano, dirigono e mantengono nel tempo il comportamento di un individuo vengono indicati come motivazione. Essa costituisce il motore dell'agire umano. Dato che l'allenatore vuole che gli atleti a lui affidati lavorino sodo, migliorino costantemente e riescano a dare il massimo in gara, nello sport la motivazione risulta di centrale importanza.

L'agire umano è caratterizzato dalla ricerca degli aspetti positivi (ad es. piacere) e dal tentativo di evitare quelli negativi (ad es. colpa o vergogna). Si svolgono delle attività quando esse rivestono un elevato significato personale perché divertono o consentono di ottenere dei riconoscimenti.

Chi agisce infine deve anche essere convinto di sapere come svolgerle (v. fiducia in sé stessi). La spinta all'agire dovrebbe consistere nel desiderio di ricercare emozioni positive più che di evitare sentimenti negativi, visto che questa motivazione è più forte e pertanto più duratura. Secondo la teoria dell'autodeterminazione (un'importante teoria della motivazione) questa spinta viene completata da tre bisogni psicologici universali dell'essere umano:

- Bisogno di competenza, ovvero bisogno di sentirsi competenti (l'atleta sente di poter fare bene qualcosa).
- Bisogno di autonomia (l'atleta può (co)determinare alcune cose).
- Bisogno di appartenenza sociale o di relazioni con altri (l'atleta si sente accettato in un gruppo e ha l'opportunità di scambi interpersonali).

Una qualunque persona risulta motivata se tramite lo sport può vivere emozioni positive (evitando quelle negative) e soddisfare i bisogni di competenza, autonomia e appartenenza.

Dato che quello di sentirsi competente è uno dei bisogni primari dell'essere umano, tutti sono motivati a fare qualcosa (motivazione a ottenere una buona prestazione). Per consentire poi di valutare la prestazione e di giudicare sé stessi come competenti («so fare qualcosa») o incompetenti («non so fare niente») si distinguono due prospettive:

1. L'atleta confronta quanto realizzato con le proprie prestazioni precedenti (norma di riferimento individuale), oppure...
2. ... confronta la propria prestazione con quelle di altri atleti (norma di riferimento sociale).



In corrispondenza con tali prospettive si distinguono due tipi di obiettivi sui quali orientare la propria azione: il compito, come attività a se stante o la competizione come confronto con gli altri. Se lo sportivo cerca di migliorarsi costantemente e di imparare qualcosa di nuovo si orienta sull'attività, sul compito, ma se l'obiettivo è quello di essere migliore di tutti gli altri, si orienta chiaramente sulla competizione. Se chi si orienta sulla competizione non riesce ad essere il migliore del gruppo cercherà di ottenere con un impegno limitato al minimo prestazioni pari a quelle degli altri, ma in tal modo non riesce a progredire in modo ottimale.

Se un atleta vuole avere successo ai massimi livelli, deve seguire allo stesso modo ambedue gli orientamenti citati; il problema può sorgere quando ci si orienta troppo sulla competizione e troppo poco sul compito. Questo atteggiamento porta infatti a non dare più il massimo se le prestazioni sono carenti e – con grande probabilità – al ritiro dallo sport. In linea di massima un elevato orientamento sul compito è ideale per migliorarsi costantemente e mostrare un impegno sempre elevato. Ecco perché lavorando con i giovani si deve promuovere soprattutto questo aspetto, strettamente correlato alla motivazione tramite il successo. Chi cerca la motivazione nel successo si pone obiettivi orientati al compito in modo da poterli raggiungere di frequente e poterne andar fiero. In altre parole, vive parecchie esperienze di successo.

D'altra parte ci sono atleti con un orientamento molto negativo, che cioè si fissano solo su errori e insuccessi. Quanti

temono l'insuccesso, al contrario di chi si orienta al successo, cercano di evitare il fallimento ponendosi obiettivi in genere o troppo bassi o troppo alti, con la conseguenza che non hanno praticamente mai esperienze positive. Da un lato raramente riescono a raggiungere obiettivi troppo pretenziosi, mentre se l'obiettivo è troppo facile, arrivarci non dà la vera sensazione di successo (orgoglio), in quanto chiunque sarebbe in grado di ottenere la riuscita. Chi ha paura di fallire tende anche a sentire in maniera eccessiva la pressione tipica delle situazioni sportive.

Se uno sport viene praticato per puro piacere, si parla di (regolazione della) motivazione intrinseca. La spinta a svolgere l'attività sportiva viene dalla persona, quindi da dentro. Chi fa sport per ricevere lodi o evitare una punizione è motivato invece in modo estrinseco; la spinta viene dagli altri, dal di fuori. Di regola la motivazione intrinseca è più forte e soprattutto più stabile.

Una motivazione forte e costante si riscontra anche nel caso in cui le azioni sono finalizzate a raggiungere obiettivi seguendo i valori personali e prendono la spinta dall'individuo. Se gli obiettivi vengono posti dall'esterno l'atleta è fortemente motivato solo se li fa suoi, si identifica con essi e li accetta. Anche se in ambedue queste forme non si tratta di motivazione intrinseca pura, gran parte della spinta ad agire viene dal di dentro.

Principi applicativi

Per creare e mantenere intatta la motivazione vanno rispettati determinati principi basilari:

1. Il piacere (per il gioco) è centrale. Lo sport deve divertire. Le unità di allenamento e le gare/forme di gioco devono essere strutturate in modo da consentire innanzitutto di divertirsi. Ciò vale per ogni gruppo di età e ogni livello di prestazione.
2. Si tratta di considerare e di esaudire i bisogni fondamentali relativi a competenza, autonomia e appartenenza.

3. La norma individuale di riferimento fa da metro di misura: feedback specifici dovrebbero riferirsi essenzialmente a miglioramenti personali e sottolineare i progressi individuali. Oltre a ciò il monitore loda non solo il risultato, ma anche l'impegno profuso.
4. Come principale forma di allenamento della motivazione si considera il lavoro sistematico con obiettivi individuali, realistici e impegnativi, che devono essere adattati alle capacità, all'età e al livello di prestazione di ogni atleta. Questi obiettivi dovrebbero essere SMART, ovvero:

Sensazione di competenza	• Elaborare obiettivi individuali e realistici. • Consentire esperienze di successo proponendo serie di esercizi adeguati al livello del singolo. • Comunicazioni di ritorno individualizzate, positive e di sostegno. Attenzione, il feedback deve essere adeguato alla prestazione e non va dato per ogni piccolo sforzo; si deve parlare anche degli errori, sempre però proponendo prospettive per un miglioramento. • Creare durante le lezioni e in allenamento un clima in cui ci sia posto per gli errori e sia possibile provare con calma movimenti sconosciuti o ricercare i propri limiti.
Sensazione di autonomia	• Consentire ai giovani di dire la loro tramite una certa collaborazione (ad es. nella formazione dei gruppi o nell'organizzazione del riscaldamento). • (Far) stabilire autonomamente obiettivi e consegne. • Veicolare e/o soddisfare valori importanti (per il singolo), come ad esempio il rispetto. • Elaborare tutti insieme regole di comportamento comuni (commitment). • Definire insieme gli obiettivi.
Sensazione di appartenenza	• Promuovere esperienze collettive. • Riprendere, sviluppare e vivere in concreto una identità comune (ad es. utilizzando magliette uguali anche per il riscaldamento).

S	Specifici: devono riguardare un ambito determinato della prestazione.
M	Misurabili: l'atleta deve sapere quando ha raggiunto l'obiettivo e come esso viene misurato.
A	Adattabili e interessanti: se cambiano i presupposti (ad es. in caso di infortunio) gli obiettivi devono poter essere adattati. Devono infine essere interessanti per motivare l'atleta a lavorare per raggiungerli.
R	Realizzabili: gli obiettivi devono essere posti in modo tale che almeno due terzi di essi possano essere raggiunti (i successi devono superare i fallimenti, ma gli obiettivi devono essere sempre stimolanti).
T	Tempificabili: si stabilisce il momento i cui si deve verificare il raggiungimento dell'obiettivo.

Se la discrepanza fra obiettivi previsti e capacità attuali dello sportivo è troppo evidente, si devono prevedere obiettivi intermedi. Gli obiettivi dovrebbero avere un orizzonte temporale a lungo (a che punto sarà l'atleta a fine stagione?), medio (a che punto sarà a fine mese?) e breve termine (cosa ha imparato a fine allenamento?). Essi devono riferirsi alla prestazione (risultati) e al modo in cui si raggiunge lo scopo (processo). Più lo sportivo si avvicina al momento in cui è chiamato a realizzare la prestazione, più si devono mettere al centro dell'attenzione gli obiettivi che riguardano i processi (come?). Nel momento della realizzazione della prestazione si devono considerare solo gli obiettivi relativi al processo (v. anche «Gerarchia della definizione degli obiettivi»). Conformemente ai principi che regolano i monologhi interiori (v. «Monologhi interiori») gli obiettivi vanno formulati sempre in modo positivo, evidenziando cioè «cosa voglio ottenere» e non «cosa voglio evitare». Per promuovere una autovalutazione realistica e consentire una motivazione basata sul successo gli obiettivi vanno distinti in ottimali (tutto si

svolge in modo ottimale → in circa 10-25% dei casi), normali (si resta nella normalità, come ad esempio nella media stagionale → in circa due terzi dei casi) e minimi (qualcosa va storto → in circa 10-25 % dei casi) (v. anche «Determinazione degli obiettivi per la competizione: la gerarchia»). Comunque, nonostante ogni attività di sistematizzare gli obiettivi, resta di centrale importanza il piacere che si prova nel praticare sport.

Gli obiettivi si distinguono da sogni e visioni perché devono restare sempre SMART, o nella fattispecie realistici. Di regola un atleta non può (ancora) valutare il grado di realismo di visioni e sogni in quanto il lasso di tempo che intercorre fra la prestazione attuale e quella che è oggetto della visione è troppo grande per poter arrischiare delle valutazioni pur minimamente attendibili. Le visioni sono per lo sportivo come le stelle in cielo, irraggiungibili ma utilissime per determinare la direzione da seguire.

Esempi pratici

Visione: il sogno dello sportivo

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+ tutti

Perché? L'atleta deve imparare a distinguere sogni e visioni dagli obiettivi. Si confronta in modo consapevole con i propri sogni e ciò facendo libera la motivazione per un processo di allenamento di lunga durata.

Come? L'atleta illustra all'allenatore il sogno che vorrebbe realizzare. L'obiettivo ultimo viene espresso con un semplice disegno, se possibile a colori, da portare in allenamento. Allenatore e atleta osservano il disegno insieme, lo discutono e poi lo appendono in un posto ben visibile. L'esercizio non deve essere fatto troppo di frequente, ma ripetuto solo ogni tre o quattro anni.

Varianti:

1. Il disegno non viene appeso al muro, ma custodito in un posto sicuro, da dove viene preso di tanto in tanto o nei periodi in cui le cose vanno particolarmente male o bene.
2. L'atleta disegna una piramide o un cammino che porta al sogno. L'obiettivo finale è arrivare alla punta della piramide o alla fine della stradina.

Obiettivi a lungo termine: che cosa si propone di ottenere l'atleta in un anno?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+ tutti

Perché? L'atleta impara a determinare obiettivi o processi a lungo termine. I progressi sono visualizzati. Ciò contribuisce a migliorare la qualità dell'allenamento per consentire di raggiungere gli obiettivi di lungo termine.

Come? L'allenatore chiede all'atleta di riflettere sugli obiettivi che vorrebbe realizzare entro un anno. Poi insieme compilano un foglio che li descrive sia in termini di processo che di risultato. L'allenatore annota le date in cui analizzare l'attività per verificare i progressi fatti. L'attenzione è incentrata sugli obiettivi relativi al risultato. Attenzione: tutti gli obiettivi devono essere SMART (v. «Principi applicativi», punto 3).

Variante: la determinazione di obiettivi a lungo, medio e breve termine può essere paragonata a una spedizione in montagna. Lo scopo ultimo è raggiungere la vetta, gli obiettivi intermedi sono le varie fasi dell'avvicinamento o la base della parete finale e quelli immediati le varie tappe da compiere. Obiettivi a lungo termine, con orizzonte temporale di due – quattro anni, hanno un senso solo con atleti a partire da 18 anni.

Vedi esempio a p. 87.

Obiettivi a lungo termine			
Nome _____		Data _____	
Cosa vorresti raggiungere per l'anno prossimo?		Raggiungimento degli obiettivi	
	Successo	Si	No
Obiettivo relativo al processo (tecnico)			
Obiettivo relativo al processo (comportamento/mentale)			
Obiettivo relativo al risultato (prestazione/pacchetto)			
Prossimo			

Obiettivi di medio termine: che cosa vuole avere raggiunto l'atleta fra un mese?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento		10-14	15-20	20+ tutti

Perché? L'atleta impara a porsi obiettivi a medio termine o attinenti al processo. I progressi sono visibili, e ciò contribuisce a migliorare la qualità dell'allenamento.

Come? L'allenatore chiede allo sportivo di riflettere su quali obiettivi vorrebbe aver raggiunto nel giro di un mese, poi compilano insieme un promemoria per il mese successivo e una volta trascorso tale periodo si trovano per un colloquio. In questa occasione analizzano insieme se gli obiettivi sono stati raggiunti o meno. L'esercizio sottolinea i progressi compiuti e quindi pone degli obiettivi relativi al processo. Se l'atleta non li ha raggiunti, l'allenatore e l'atleta avviano le misure per migliorare la situazione.

Vedi esempio a p. 87.

Obiettivi a medio termine			
Nome _____		Data _____	
Cosa vorresti raggiungere per il mese prossimo?		Raggiungimento degli obiettivi	
	Successo	Si	No
Obiettivo relativo al processo (tecnico)			
Obiettivo relativo al processo (comportamento/mentale)			
Obiettivo relativo al processo (tecnico)			
Obiettivo relativo al risultato (prestazione/pacchetto)			
Prossimo			

Obiettivi di breve termine: che cosa vuole aver raggiunto l'atleta al termine dell'allenamento?

Ambito di intervento	Gruppo di età			Esempio di sport
AM in allenamento		10-14	15-20	20+ tutti

Perché? L'atleta impara a porsi obiettivi a breve termine o relativi al processo. In ogni allenamento si devono fare progressi e migliorare la qualità dell'allenamento.

Come? Basandosi sul tema trattato in allenamento l'atleta si pone un obiettivo per ciascuno dei tre ambiti fisico, tecnico/tattico e comportamentale/mentale, annotandoli su un foglio. Dopo l'allenamento si fa una verifica. Se gli obiettivi sono stati raggiunti, per la seduta successiva se ne pongono degli altri, altrimenti si analizzano i motivi del fallimento e nell'allenamento successivo si perseguono gli stessi obiettivi, se del caso modificati o semplificati. Sulla base dell'analisi svolta si possono decidere nuove misure da attuare (in allenamento).

Variante: nei bambini fra 5 e 9 anni si può lavorare in modo sporadico con obiettivi per l'allenamento, da formulare oralmente. All'inizio di ogni allenamento si chiede al bambino di porsi un obiettivo. Alla fine della lezione l'allenatore chiede a ognuno se ritiene di averlo raggiunto. Tutti ricevono un feedback.

Vedi esempio a p. 88.

Obiettivi a breve termine		
Nome _____	Data _____	
Obiettivo	Si	No
Fisico:		
Tecnico:		
Comportamentale/Mentale:		

Determinazione degli obiettivi per la competizione: la gerarchia

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM al di fuori dell'allenamento			15-20	20+	tutti

Perché? L'atleta impara a porsi degli obiettivi realistici. Riferendosi a obiettivi relativi al processo si pone l'accento sul «come» si realizza la prestazione. Grazie alla suddivisione in ottimali, normali e minimi, ogni atleta riuscirà a raggiungere la maggior parte dei propri obiettivi (normali). In tal modo è possibile ridurre la pressione e procedere a un rinforzo sistematico della motivazione basata sul successo.

Come? Con l'aiuto del foglio di lavoro apposito, gli atleti stabiliscono per iscritto una gerarchia dei propri obiettivi per la gara. Distinguono fra obiettivi relativi al processo (come realizzo qualcosa: obiettivi tecnici, mentali o tattici) o al risultato (prestazione o piazzamento da raggiungere). Poco prima e durante la gara lo sportivo si concentra solo sul raggiungimento degli obiettivi relativi al processo. Dopo la gara si verifica a che punto essi sono stati raggiunti. Tutti gli obiettivi sono formulati in forma SMART, quelli relativi al risultato sono suddivisi nei tre livelli ottimali, normali e minimi.

Variante: in atleti particolarmente giovani (5-9, 10-14) si lavora esclusivamente con obiettivi relativi a comportamento o tecnica. Gli obiettivi riguardanti la prestazione (ma non quelli relativi al piazzamento) possono essere introdotti insieme alla suddivisione fra obiettivi ottimali, normali e minimi nella fascia d'età 10-14. Con i giovani che hanno già esperienza, la formulazione degli obiettivi insieme all'allenatore può essere fatta anche oralmente.

Vedi esempio a p. 88.

Gerarchia nella definizione degli obiettivi			
Caso		Data	
Obiettivo relativo al processo	In merito al comportamento		
	In merito alla tecnica		
Obiettivo relativo al risultato		Obiettivo ottimale	Obiettivo normale
	In merito alla prestazione (quanti, tempo, distanza)		
	In merito al piazzamento		

Diploma di benemerenza

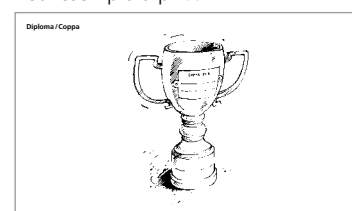
Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM in allenamento	5-9	10-14			tutti

Perché? Ognuno si vede riconoscere le proprie prestazioni. Si mantiene inalterato il piacere della competizione e si promuove lo spirito di squadra. Tutti ricevono feedback positivo.

Come? L'allenatore decide che dopo una gara tutti i componenti della squadra ricevono una coppa (o un diploma) per l'impegno che hanno dimostrato. I principali aspetti sportivi e i punti forti di ciascuno vengono sottolineati nel gruppo e premiati con un apposito diploma (ad esempio per il maggior impegno, il salto più bello, la difesa più efficace, etc.). Alla fine della gara il gruppo decide a chi va quale riconoscimento per quale azione. Poi si distribuiscono i vari diplomi (coppe) sottolineandoli tutti con un caloroso applauso.

Variante: questa forma di riconoscimento può essere utilizzata anche per l'impegno o l'assiduità mostrati in allenamento.

Vedi esempio a p. 89.



Dessert

Ambito di intervento	Gruppo di età				Esempio di sport
AM in allenamento	5-9	10-14	15-20	20+	tutti gli sport di squadra

Perché? Ognuno riceve attenzione e commenti positivi. In tal modo si sostiene lo spirito di squadra.

Come? L'allenatore annota il nome di ogni singolo giocatore della propria squadra su un foglio di carta, poi li dispone sul pavimento e chiede a ciascuno di annotare un messaggio positivo per il compagno di squadra (ades.: «sai ascoltare»). È importante che tutti trovino per ciascuno dei compagni un punto positivo. Alla fine ogni giocatore riceve il foglio che lo riguarda.

Bibliografia e letteratura di approfondimento

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2005). Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Sportwissenschaft studieren, Band 4. Aachen: Meyer & Meyer.
- Baldasarre, C., Birrer, D. & Seiler, R. (2003). Mobile: Inserto pratico 6/03 «Fitness per la psiche». Macolin. UFSP.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2008). *Gruppendynamik und Teambuilding*. In: J. Beckmann & M. Kellmann (Eds.), *Enzyklopädie der Psychologie. Anwendungsfelder der Sportpsychologie* (S. 311-392). Göttingen: Hogrefe.
- Birrer, D., & Seiler, R. (2006). *Motivationstraining*. In: M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Handbuch Sportpsychologie* (S. 236-253). Schorndorf: Hofmann.
- Brandstätter, V., & Otto, J. H. (Hrsg.). (2009). *Handbuch der Allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion*. Göttingen: Hogrefe.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology: 200+ practical drills and the latest research*. Spain: ITF.
- Draksal, M. (2006). *Soccerpsychology – Mentaltraining im Fussball, Die Praxis-DVD*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Eberspächer, H. (2004). *Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler*. München: Sportinform Verlag.
- Eberspächer, H., & Immenroth, M. (1998). *Kognitives Fertigkeitstraining im Mannschaftssport – Praxisbericht über den Einsatz im Fussball*. *Psychologie und Sport*, 1, 16-27.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Feltz, D., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gerrig, R.J. (2015). *Psychologie (20. aktualisierte Aufl.)*. Hallbergmoos: Pearson.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sports. Theory and practice for elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis Y. (2007). *The moderating effects of self-talk content on self-talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240-251.
- Horn, T. S. (Ed.). (2008). *Advances in sport psychology*, (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Mastronardi-Johner, G., & Piedfort-Marin, O. (2001). *Entraînement mental des jeunes sportifs*. Paris: Edition Amphora.
- Mathesius, R. (1994). *Volitive Regulation und Ansätze ihres Trainings*. In: J.R. Nitsch, & R. Seiler (Hrsg.), *Psychological Training. Proceeding of the 8th European Congress of Sport Psychology: 1991: Köln, Germany* (S. 166-172). St. Augustin: Academia.
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis*. Erlbaum: Taylor & Francis.
- Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394.
- Nittinger, N. (2009). *Psychologisch orientiertes Tennis-training*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Schliermann, R., & Hülss, H. (2008). *Mentaltraining im Fussball: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer, Band 1*. Hamburg: Czwilina.
- Seiler, R., & Stock, A. (1994). *Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick*. Reinbek: Rowohlt.
- Stoll, O., & Ziemainz, H. (2009). *Mentaltraining im Langstreckenlauf, Band 3* (4., neugefasste Aufl.). Hamburg: Czwilina.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. New York, NY: Wiley.
- Tietjens, M., & Strauss, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann.
- Ufficio federale dello sport (ed.) (2009). *Manuale di base Gioventù+Sport*. Macolin. UFSP.
- Ufficio federale dello sport (ed.) (2012). *La comunicazione: Modelli e applicazioni*. Macolin: UFSP.

- Vissek, A. J., Harris, B. S., & Blom, L. C. (2009). *Doing sport psychology: A youth sport consulting model for practitioners*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 271-291.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1994). *Motivationspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Wetzel, J. (2014). *Gold: Mental stark zur Bestleistung* (4. Aufl.). Zürich: Orell Füssli.
- Whaley, D. E. (2007). *A life span developmental approach to studying sport and exercise behavior*. *Handbook of Sport Psychology, Third Edition*, 643-661.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. Weiss (Hrsg.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (S. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459-482.

Autori: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Gareth Morgan
Collaboratori: Jörg Wetzel, Philipp Röthlin, Lukas Banholzer
Traduzione: Gianlorenzo Ciccozzi
Controllo terminologico: Mattia Piffaretti

Fotografie: Ueli Känzig, Daniel Käsermann
Illustrazioni: Bruno Fauser, Liebefeld
Impostazione grafica: Media didattici SUFSM

Edizione: 2015

Editore: Ufficio federale dello sport UFSP
Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch
Ordinazione: dok.js@baspo.admin.ch
N° di ordinazione: 30.80.080 i
BBL: –

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.