

Preparazione Mentale, Sci Alpino e Freestyle Strategie psicologiche per l'allenamento e la competizione

Michele Modenese

*Psicologo dello Sport e Psicoterapeuta

Riassunto

Lo sci alpino ed il freestyle, sono discipline sportive che combinano abilità tecniche, forza fisica e resistenza mentale, rappresentano una delle sfide più affascinanti e complesse nel panorama degli sport invernali. L'adattamento alle variabili ambientali, come le condizioni della neve e il clima, insieme alla necessità di prendere decisioni rapide e precise, richiede agli atleti non solo una preparazione fisica meticolosa, ma anche un robusto supporto psicologico. Negli ultimi anni, la preparazione mentale è emersa come un elemento cruciale per il successo nelle competizioni di sci, equiparandosi all'importanza dell'allenamento fisico. Questo lavoro prende anche in considerazione alcune strategie psicologiche efficaci per ottimizzare la performance degli sciatori, focalizzandosi su tecniche di mental training che possono migliorare la concentrazione, la gestione dello stress e la resilienza durante le gare. Un ulteriore aspetto preso in esame da questo lavoro, riguarda il contributo che opportune metodologie psicologiche possono dare nella prevenzione e nel recupero dagli infortuni. Infine un importante obiettivo è stato di riuscire a dare una panoramica della letteratura scientifica recente e fornire un contributo alla comprensione dell'importanza della preparazione mentale e delle sue applicazioni pratiche nell'allenamento e nella competizione, sottolineando come un approccio integrato possa portare a risultati migliori e a un'esperienza sportiva più soddisfacente per gli atleti.

Parole chiave: *Sci Alpino, Olimpiadi Invernali, Psicologia Sportiva, Preparazione Mentale, Prestazione*

Summary

Alpine and freestyle skiing are sports disciplines that combine technical skill, physical strength, and mental endurance, representing one of the most fascinating and complex challenges in the world of winter sports. Adapting to environmental variables, such as snow and weather conditions, along with the need to make quick and precise decisions, requires athletes to have not only meticulous physical preparation but also robust psychological support. In recent years, mental preparation has emerged as a crucial element for success in skiing competitions, becoming equal in importance to physical training. This work also explores effective psychological strategies for optimizing skier performance, focusing on mental training techniques that can enhance concentration, stress management, and resilience during competitions. A further aspect examined by this work concerns the contribution that appropriate psychological methodologies can make to injury prevention and recovery. Finally, a key objective has been to provide an overview of recent scientific literature and to contribute to the understanding of the importance of mental preparation and its practical applications in training and competition, highlighting how an integrated approach can lead to improved results and a more fulfilling athletic experience for athletes.

Keywords: *Alpine Skiing, Winter Olympics, Sport Psychology, Mental Training, Performance*

Contatti:
Michele Modenese:
modenesedott@gmail.com

Articolo revisionato da:
Irene La Fratta

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Modenese M., Preparazione Mentale, Sci Alpino e Freestyle, Strategie psicologiche per l'allenamento e la competizione, *PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 2(2)

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori
assegna/assegnano a PSE Psicologia
dello Sport e dell'Esercizio il diritto di
prima pubblicazione dell'opera,
contemporaneamente licenziata sotto una
Licenza Creative Commons - Attribuzione
che permette ad altri di condividere
l'opera indicando la paternità
intellettuale e la prima pubblicazione su
questa rivista.

Introduzione allo sci alpino e freestyle

1. L'importanza della preparazione mentale nello sci alpino e nel freestyle

Lo sci alpino è definito da sei discipline: Discesa libera, Super G, Slalom gigante, Slalom, Parallelo e Combinata che mettono alla prova le capacità tecniche e la velocità degli atleti. È stato a lungo uno sport popolare con molti campionati nazionali e internazionali ed è un pilastro dei Giochi Olimpici Invernali. Lo sci freestyle è uno sport invernale spettacolare che unisce lo sci tradizionale ad acrobazie aeree ad alta velocità. Gli atleti eseguono salti, capriole e rotazioni mentre affrontano percorsi pieni di ostacoli come gobbe, rampe e halfpipe. Per entrambe le discipline la preparazione mentale è un aspetto cruciale della performance sportiva, spesso paragonata all'allenamento fisico per la sua capacità di influenzare direttamente il successo degli atleti. La psicologia dello sport, branca della psicologia che studia i processi mentali e le emozioni degli sportivi, si è evoluta nel tempo, riconoscendo l'importanza di una preparazione mentale integrata per migliorare la performance e il benessere degli atleti.

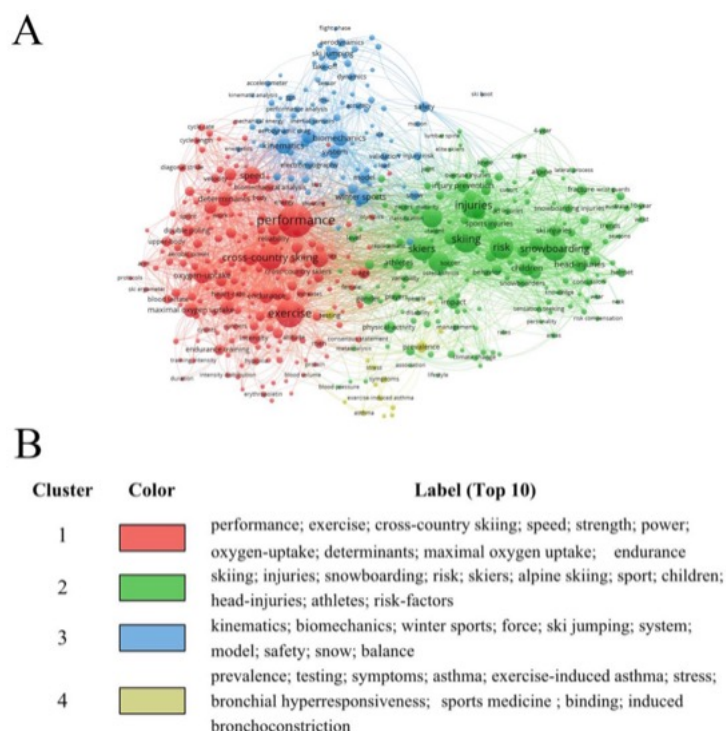
La preparazione mentale coinvolge diverse tecniche e strategie, comunemente riunite sotto il termine di mental training. Questo approccio mira a sviluppare competenze psicologiche che consentono agli atleti di affrontare le sfide della competizione con maggiore efficacia. Sci alpino e freestyle, nonostante le loro diverse caratteristiche e natura richiedono alti livelli di forma fisica, padronanza tecnica e capacità mentali. Gli atleti che partecipano a tali sport competitivi sono esposti ad alti carichi (ad es. carichi di allenamento e competizione, calendario delle gare congestionato, carico psicologico e viaggi). Proprio per questo, attraverso un programma di allenamento, gli atleti e il loro staff di supporto cercano metodi per aumentare la forma fisica e, di conseguenza, migliorare le prestazioni nel tempo. Tuttavia, una cattiva gestione del carico, in combinazione con i calendari delle gare, può influire sulla salute di un atleta oltre che sulla sua prestazione. Nello specifico, l'uso di test fisiologici di valutazione e metodi di allenamento possono essere considerati importanti per la preparazione degli atleti e per supportare il miglioramento delle prestazioni proteggendo al contempo la loro salute. Finora, è stato prevalentemente sostenuto che gli atleti hanno bisogno di allenamento fisico per raggiungere il loro migliore livello di prestazione mentre i dati dei test fisici sono utili perché possono implementare aspetti tecnici e piani di allenamento (Stöggli, T. L. & al. 2023). La preparazione mentale, è stata invece grandemente trascurata, a dire il vero, più dalla ricerca scientifica che non dal lavoro sul campo. Qual è quindi la situazione sul piano delle pubblicazioni scientifiche?

2. La Scarsità di Studi Scientifici sugli Sport Invernali

Wenlong H., Xiaoliang L., Yan W., Xincheng D. in un lavoro del 2023 analizzano 1643 documenti relativi allo sci dal 1974 al 2023 utilizzando il database Web of Science Core Collection, impiegando CiteSpace e VOSviewer per l'analisi quantitativa (Tab.1). I risultati rivelano una crescente produzione letteraria, con gli ultimi cinque anni che contribuiscono al 36.2% delle pubblicazioni. La Norvegia è in testa per numero totale di pubblicazioni e intensità di collaborazione, con l'Università di Salisburgo e l'Università Norvegese di Scienza e Tecnologia come istituzioni di spicco. La ricerca spazia in un'ampia gamma di discipline come le Scienze dello Sport, la Fisiologia, ecc. Inoltre le intersezioni interdisciplinari con l'ingegneria e l'informatica, sono diventate un futuro trend di ricerca. La ricerca si concentra sull'analisi della prestazione sportiva degli sciatori, sull'analisi degli infortuni sportivi indotti dallo sci, sull'analisi biomeccanica delle posture degli sciatori e sull'analisi delle malattie respiratorie indotte dallo sci. Lo studio evidenzia l'evoluzione del focus della ricerca dagli infortuni sciistici alla prevenzione degli infortuni e al miglioramento della prestazione sportiva. Questa panoramica completa, aiuta gli studiosi a comprendere in modo efficiente i punti salienti della ricerca sullo sci e le tendenze future. Purtroppo non vengono rilevati importanti contributi scientifici relativamente alla preparazione mentale degli sciatori. Una nota interessante ed emblematica è che nell'elenco delle prime dieci università come numero di documenti prodotti relativamente allo sci, l'università di Verona è al nono posto ed è l'unica università italiana considerata dagli autori della ricerca. Anche prendendo in considerazione i dati emersi da un altro studio bibliometrico (Millet et al. 2021), i lavori sulla preparazione mentale e sul benessere psicologico di sciatori, agonisti o no, restano scarsissimi (vedi nota1).

Nota1: Secondo uno studio bibliometrico di Millet et al. (2021), la produzione scientifica sugli sport olimpici invernali è significativamente inferiore rispetto agli sport olimpici estivi. Su 25.003 articoli analizzati, solo 1.669 riguardavano gli sport invernali e, tra questi, bob, slittino e skeleton contavano meno di 50 pubblicazioni ciascuno.

Tabella 1 con i clusters e le relative etichette di tematiche di ricerca sugli sport invernali. (Wenlong H. 2023)



3. Quali sono le necessità di cui ha più bisogno un atleta di sci alpino o di freestyle?

La ricerca scientifica è quindi massimamente indirizzata ad indagare gli aspetti fisiologici, biomeccanici, neuromotori degli atleti. Si focalizza anche sulla prevenzione degli infortuni o sulle modalità di recupero dagli stessi da un punto di vista fisiologico. Studia i materiali delle attrezzature usate dagli sciatori e non si occupa parimenti del benessere mentale e del fattore psicologico come variabile determinante nell'espressione atletica dell'atleta. Tuttavia, la richiesta di intervento da parte di uno psicologo dello sport è in aumento, e principalmente riguarda le questioni legate alla performance, con il coinvolgimento di diverse aree (LeUnes, 2011, Hatzigeorgiadis et al.2011), tra cui:

1. **Motivazione:** rappresenta un aspetto fondamentale in vari ambiti dell'impegno sportivo, influenzando l'energia e l'impegno dello sciatore. Una motivazione forte e ben direzionata può essere decisiva per il successo, spingendo l'atleta a superare difficoltà e a mantenere alta l'intensità anche nei momenti critici.
2. **Concentrazione e gestione dei pensieri:** in molte situazioni sportive, la performance può essere compromessa quando l'atleta non riesce a concentrarsi esclusivamente sull'azione in corso, a causa di distrazioni esterne (legate all'ambiente circostante) o interne (pensieri intrusivi negativi). L'abilità di focalizzarsi sul presente e sull'azione immediata è cruciale per ottimizzare i risultati e ridurre il rischio di errori dovuti alla distrazione.
3. **Gestione emotiva:** la performance tende a diminuire quando lo sciatore si trova a vivere livelli di attivazione (arousal) o ansia che non corrispondono alla sua zona ideale di performance. Ad esempio, uno sciatore potrebbe essere eccessivamente teso a causa di un'elevata ansia, oppure non sufficientemente motivato e attivo. In entrambi i casi, la qualità della performance può risentirne. Un intervento utile consiste nell'aiutare l'atleta a gestire lo stress derivante da situazioni di competizione, specialmente se agonistiche.
4. **Autostima e fiducia in sé:** la mancanza di fiducia nelle proprie capacità può incrementare il livello di ansia. Quando

un atleta dubita delle proprie risorse o si sente poco preparato per affrontare una competizione, la fiducia in sé tende a diminuire, con conseguenti ripercussioni negative sulla performance. Incrementare l'autostima e lavorare sulla fiducia in sé attraverso tecniche psicologiche può migliorare l'approccio dello sciatore alla competizione, permettendogli di affrontare le sfide con maggiore serenità e determinazione.

Inoltre tra le principali attività utili alla preparazione mentale degli sciatori (discesisti e freestyle) in sintesi possiamo anche indicare

- **Sviluppare la Consapevolezza:** Aiutare gli atleti a prendere coscienza dei fattori personali, correlabili alla performance.
- **Individualizzare le Strategie:** Personalizzare il più possibile le strategie di autoregolazione per adattare alle esigenze specifiche di ciascun atleta.
- **Creare un Clima Positivo:** Favorire un ambiente di allenamento motivante e di supporto, dove l'atleta si senta incoraggiato.

Una rassegna importante ha esplorato come diverse tecniche di training mentale, in particolare la visualizzazione e il self-talk, possano migliorare la performance sportiva, anche nello sci alpino. La visualizzazione o imagery, in particolare, consiste nell'immaginare mentalmente situazioni di gara o tecniche motorie, particolarmente utile per gli sciatori, poiché aiuta a migliorare la tecnica, la fiducia e la gestione della pressione (Gramaccioni, 2021).

4. Quali sono le principali abilità mentali su cui lavorare?

Lo sci alpino e il freestyle, pur essendo fisicamente impegnativi, pongono anche significative richieste psicologiche agli atleti. Queste richieste includono la gestione della paura, il mantenimento della concentrazione e lo sviluppo della resilienza mentale. La psicologia dello sport può svolgere un ruolo cruciale nell'aiutare gli sciatori ad affrontare queste sfide e ottimizzare le proprie prestazioni.

- **Gestione della Paura:** La paura è un fattore significativo negli sport alpini e freestyle, specialmente quando gli atleti imparano nuovi trick o superano i propri limiti. Gli psicologi dello sport possono aiutare gli atleti a sviluppare strategie per la gestione della paura, come la visualizzazione, il rilassamento muscolare progressivo e la ristrutturazione cognitiva.
- **Focus e Concentrazione:** Mantenere il focus e la concentrazione è cruciale per eseguire manovre e affrontare i percorsi nello sci alpino e freestyle. Gli psicologi dello sport possono aiutare gli atleti a sviluppare tecniche per migliorare il focus, come pratiche di mindfulness, definizione degli obiettivi e allenamento dell'attenzione.
- **Resilienza Mentale:** Le esigenze dell'allenamento e della competizione possono essere impegnative, sia fisicamente che psicologicamente. Costruire la resilienza mentale è essenziale per superare gli ostacoli e mantenere un atteggiamento positivo. Gli psicologi dello sport possono aiutare gli atleti a sviluppare strategie per costruire la resilienza mentale, come il pensiero orientato agli obiettivi, il dialogo interiore positivo e lo sviluppo di una mentalità di crescita.
- **Recupero e Benessere Mentale:** L'intenso allenamento e la competizione nello sci alpino e freestyle possono portare a stanchezza sia fisica che mentale. Gli psicologi dello sport possono aiutare gli atleti a sviluppare strategie per il recupero, come un sonno adeguato, tecniche di gestione dello stress e controlli della salute mentale.
- **Dinamiche di Squadra e Comunicazione:** Negli eventi a squadre, come le competizioni a squadre di sci freestyle, una forte comunicazione e un lavoro sulle dinamiche di squadra sono cruciali per il successo. Gli psicologi dello sport possono aiutare le squadre a sviluppare strategie per una comunicazione efficace, la risoluzione dei conflitti e la costruzione di un ambiente di squadra coeso.
- **Affrontare i Problemi di Prestazione:** Quando gli atleti lottano con le prestazioni, gli psicologi dello sport possono aiutare a identificare i fattori psicologici sottostanti, come ansia, insicurezza o paura del fallimento, e sviluppare strategie per affrontare questi problemi.

- **Sviluppare il Carattere Atletico:** Alpine Canada, ad esempio, sottolinea l'importanza di sviluppare il carattere atletico, che include tratti come resilienza, focus e impegno per la crescita personale. La psicologia dello sport svolge un ruolo nel promuovere questi tratti caratteriali negli atleti.

In sostanza, la psicologia dello sport può aiutare gli sciatori di sci alpino e freestyle a sviluppare le capacità mentali necessarie per prosperare nell'impegnativo mondo di questi sport. Comprendendo le sfide psicologiche e implementando strategie efficaci, gli atleti possono migliorare le proprie prestazioni, costruire la resilienza mentale e raggiungere il loro pieno potenziale.

5. Recupero Fisico e Gestione del Dolore

Una delle problematiche complesse e maggiormente riscontrabili in letteratura (Finkenzeller T. e al.i, 2022, Monsonís O. e al.i 2024) riguarda gli infortuni in cui gli sciatori possono incorrere nella loro attività di discesa. Lo sci alpino è uno sport che può mettere a dura prova il corpo, con un elevato rischio di infortuni e affaticamento muscolare (Finkenzeller T. e al. 2022). In questi casi, l'ipnosi può essere considerata una metodologia di elezione per gestire il dolore (De Benedittis G. 2021, Jensen M. P. 2019), favorire l'allenamento durante la possibile inattività fisica e integrare il programma del successivo recupero. Tecniche come l'analgesia ipnotica possono essere utilizzate per ridurre la percezione del dolore, permettendo all'atleta di affrontare con maggiore serenità infortuni minori o dolori muscolari. Inoltre, l'ipnosi può favorire il rilassamento profondo, migliorando il sonno e accelerando i tempi di recupero; rendendo il corpo più pronto per la prossima competizione o allenamento. L'ipnosi rappresenta un supporto per gli atleti di sci alpino, ben collaudato dal lavoro sul campo, poiché offre un'ampia gamma di benefici (Modenese M. 2021). Utilizzando in modo integrato tecniche come la visualizzazione, la gestione dello stress e l'analgesia, gli atleti possono migliorare la loro concentrazione, aumentare la fiducia in sé stessi e ottimizzare la propria preparazione fisica e mentale. In uno sport dove ogni dettaglio conta, aiutando gli atleti a raggiungere il loro massimo potenziale, sia durante la gara che nel processo di recupero.

CONCLUSIONI

Il lavoro ha permesso di esplorare come la preparazione mentale nello sci alpino e nel freestyle giochi un ruolo fondamentale nel determinare la performance di un atleta. La letteratura scientifica più recente e le numerose testimonianze degli atleti evidenziano la necessità di integrare lo sviluppo delle abilità fisiche e tecniche, con la costruzione di una solida forza mentale che permetta di affrontare le sfide, superare gli ostacoli e ottimizzare il rendimento nelle situazioni più critiche. Durante l'elaborazione di questo lavoro, è emerso che un atleta di successo è colui che, oltre a essere preparato fisicamente, possiede una capacità psicologica che gli consente di gestire in modo efficace la pressione, l'incertezza e le difficoltà. Tra gli strumenti psicologici analizzati, la visualizzazione si è rivelata particolarmente efficace, poiché consente all'atleta di immaginare mentalmente il percorso, anticipando le azioni e minimizzando l'ansia legata alla gara. Imparare a "vedere" sé stessi mentre si affrontano le curve più difficili o si scende lungo una pista impegnativa crea una connessione tra mente e corpo che facilita l'esecuzione e migliora la fiducia in sé. Questo processo aiuta a ridurre la tensione psicologica e a concentrarsi sugli aspetti tecnici, favorendo una maggiore padronanza delle proprie capacità. La gestione dello stress, in particolare, emerge come una competenza indispensabile. La pressione in gara, le aspettative esterne e il desiderio di raggiungere risultati sempre migliori possono creare situazioni di grande tensione psicologica. In questo contesto, l'adozione di tecniche come la respirazione profonda o il rilassamento muscolare, così come l'apprendimento di strategie per mantenere la calma e la lucidità mentale, sono strumenti chiave per mantenere il controllo. Inoltre, il tema della resilienza è stato affrontato in relazione alla capacità di far fronte alle difficoltà, agli infortuni e alle performance deludenti. La resilienza non è solo una risposta immediata alle difficoltà, ma un processo continuo di adattamento e crescita. Gli sciatori che sviluppano una forte resilienza sono in grado di affrontare il fallimento con una mentalità orientata alla crescita, imparando da ogni esperienza e utilizzando le difficoltà come trampolini di lancio per migliorare. La capacità di riprendersi rapidamente da un errore o da un imprevisto, di rimanere motivati anche nei periodi di difficoltà, è una qualità che distingue gli atleti di alto livello. Anche la motivazione gioca un ruolo cruciale nell'intero processo. Essa è il motore che spinge l'atleta a continuare a lottare per migliorarsi, a porsi nuovi obiettivi e a non arrendersi quando i risultati tardano ad arrivare. L'approccio mentale di chi è motivato non si limita a perseguire il successo immediato, ma si concentra sul miglioramento continuo, sulla costruzione di una mentalità che guarda sempre al prossimo passo, superando gli ostacoli con perseveranza. La capacità di mantenere alta la motivazione, anche nei momenti più difficili, è una delle chiavi che distingue i grandi atleti. Infine, ciò che emerge con chiarezza da questa analisi è l'importanza di integrare la preparazione mentale con quella fisica in un'unica strategia complessa e globale. Non è sufficiente allenarsi fisicamente per raggiungere livelli di eccellenza: la componente mentale è altrettanto determinante. Gli strumenti psicologici di cui abbiamo parlato sono fondamentali per migliorare la performance e, se applicati correttamente e su misura per l'atleta, possono portare a risultati molto superiori rispetto a una preparazione fisica da sola.



Pertanto, alla luce delle evidenze emerse, e dalla notevole differenza tra l'attenzione data ai parametri fisiologici rispetto alle abilità mentali diventa fondamentale promuovere una attività di ricerca applicata sulla preparazione mentale. Approfondire la psicologia sportiva nello sci alpino e nel freestyle, con studi mirati sulla gestione dell'ansia da prestazione, sulla resilienza mentale, sulla preparazione emotiva degli atleti e nella prevenzione e gestione degli infortuni.

I Giochi Olimpici Invernali di Milano-Cortina 2026 sono alle porte; una importantissima occasione per il mondo dello sport, che deve andare oltre al tempo stretto delle gare ed investire per approntare protocolli di lavoro integrati tra le diverse discipline a tutto vantaggio degli atleti.

BIBLIOGRAFIA

Millet, G. P., Brocherie, F., & Burtcher, J. (2021). Olympic sports science—Bibliometric analysis of all summer and winter Olympic sports research. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 772140. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.772140>

De Benedittis G., e al. (1^a ristampa 2025, 1^a edizione 2021). Trattato di Ipnosi. Isbn: 9788835120254 F. Angeli ed.

Finkenzeller T, Burberg T, Kranzinger S, Harbour E, Snyder C, Würth S and Amesberger G (2022) Effects of physical stress in alpine skiing on psychological, physiological, and biomechanical parameters: An individual approach. *Front. Sports Act. Living* 4:971137. doi: 10.3389/fspor.2022.971137

Gramaccioni, S. (2021). Psicologia dello sport e allenamento mentale. F. Angeli, ed.

Hatzigeorgiadis, A., et al. (2011). The Effectiveness of Mental Imagery on Sports Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 213-236

Jensen M. P. (2019) Hypnosis for Acute and Procedural Pain Management: Favorite Methods of Master Clinicians. *Am. Journ. of Clin. Hypnosis*. doi.org/10.1080/00029157.2020.1857163

Modenese M. (2021), in: Trattato di Ipnosi (2021) . Isbn: 9788835120254 F. Angeli ed.

Monsonis O. B. , Peter P. , Verhagen E. , Bolling C. (2024) "Health is Just the Basic Requirement for Optimal Performance and Winning": Stakeholders' Perceptions on Testing and Training in Competitive Alpine Skiing, Snowboarding and Freestyle Skiing. *Sports Medicine* doi.org/10.1007/s40279-024-02106-0

Patterson D. R., Mendoza M. E., (2024) Clinical Hypnosis for Pain Control: A Comprehensive Approach to Management and Treatment, Second Edition Isbn: 978-1-4338-4201-6

Simonsmeier, B. A., et al. (2020). The Role of Mental Imagery in Sports Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 146(9), 791-818.

Smith, S. R., et al. (2024). Imagery and Performance: The Role of Visualization in Enhancing Athletic Success. *Sport & Exercise Psychology Review*, 20(1), 45-58.

Stöggli, T. L., Aminian, K., Spörri, J., (2023). Health and performance assessment in winter sports - volume II. Lausanne: Frontiers Media SA. doi: 10.3389/978-2-8325-2412-1

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th edition. Human Kinetics.

Wenlong H., Xiaoliang L., Yan W., Xincheng D. (2024) Global research trends in skiing from 1974 to 2023: A bibliometric analysis. *Heliyon*. doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35471

Sitografia

[Alpine Canada.org](https://alpinecanada.org)

[Dentro la spaventosa testa di Sofia Goggia I Il Foglio](#) , 2022

[Giorgio Rocca: «L'ipnosi mi ha aiutato ad avere una diversa visione delle difficoltà» I OK Salute](#), 2022