

Psicologia e pattinaggio di velocità: la nuova frontiera della performance

Tecla Oliveri

Psicologa e Psicologa dello Sport, Preparatrice mentale FITP, Psicologa Territoriale FIGC Sicilia.

Riassunto

L'articolo esplora le dinamiche psicologiche e fisiche degli sport di pattinaggio di velocità e short track, discipline olimpiche accomunate dalla velocità ma distinte per dinamiche e contesto competitivo. Il pattinaggio di velocità richiede autoregolazione emotiva e resistenza alla frustrazione, lo short track esige tolleranza al rischio, reattività e gestione dell'arousal.

La dimensione mentale gioca un ruolo cruciale nella prestazione, al pari delle competenze fisiche. Studi recenti, seppur pochi, evidenziano profili di personalità distinti, con tratti temperamentali legati a impulsività, persistenza e ricerca di sensazioni. Si evidenzia il ruolo centrale dell'autoefficacia nel raggiungimento del successo sportivo, insieme al valore di interventi psicologici su misura.

L'articolo propone un approccio multidimensionale, promuovendo una cultura sportiva che valorizzi il benessere psicologico come fondamento della performance e dello sviluppo personale.

Parole chiave: *Pattinaggio di velocità; short track; profilo psicologico; autoefficacia; regolazione emotiva; impulsività; resilienza; salute mentale; prestazione sportiva; arousal; allenamento mentale; educazione socio-emotiva.*

Summary

The article explores the psychological and physical dynamics of speed skating and short track, two Olympic disciplines united by speed but distinguished by their specific dynamics and competitive context.

Speed skating requires emotional self-regulation and resilience to frustration, while short track demands risk tolerance, reactivity, and arousal management. The mental dimension plays a crucial role in performance, of equal importance to physical skills.

Although limited, recent studies highlight distinct personality profiles, with temperamental traits related to impulsivity, persistence, and sensation seeking.

The central role of self-efficacy in achieving athletic success is emphasized, along with the value of tailored psychological interventions.

The article proposes a multidimensional approach, promoting a sports culture that recognizes psychological well-being as a foundation for performance and personal development.

Keywords: *Speed skating; short track; psychological profile; self-efficacy; emotional regulation; impulsivity; resilience; mental health;*

Contatti:
Tecla Oliveri
tecla.moliveri@gmail.com

Articolo revisionato da:
Gladys Bounous

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Oliveri T., (2025), Psicologia e pattinaggio di velocità: la nuova frontiera della performance. *PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 2(2)

© Copyright 2025. L'autore/Gli autori assegnano/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 agli sport pattinaggio di velocità e short track

Il pattinaggio di velocità e il pattinaggio di velocità su pista corta (short track) rappresentano due discipline olimpiche del pattinaggio su ghiaccio, accomunate dall'enfasi sulla velocità e sulla tecnica, ma differenziate da caratteristiche strutturali e dinamiche competitive distintive.

Il pattinaggio di velocità ha origini antichissime, gli olandesi per mantenere le comunicazioni e il commercio trovarono soluzione nei pattini da ghiaccio. Successivamente il pattinaggio venne visto come mezzo ricreativo, la prima gara si svolse nel 1676 ma i primi eventi ufficiali furono nel 1863.

Si svolge su una pista ovale lunga 400 metri, dove due atleti gareggiano contemporaneamente in corsie separate, puntando al miglior tempo (Comitato Olimpico Internazionale – Pattinaggio di velocità).

Lo short track, invece, trova le sue origini in Canada e negli Stati Uniti agli inizi del '900. Gli atleti, all'epoca, ebbero difficoltà a trovare piste regolamentari da 400 metri per poter gareggiare, così si adattarono a piste più corte, trovando in autonomia le tecniche più utili per affrontare le curve strette e la dinamicità di una competizione di gruppo.

Venne riconosciuto ufficialmente come sport a sé stante nel 1967 dall'International Skating Union.

Si pratica su una pista più corta (111,12 metri), solitamente ricavata su una pista da hockey su ghiaccio. Le gare vedono la partecipazione simultanea da quattro a sei atleti, che competono direttamente l'uno contro l'altro, condividendo la stessa traiettoria. Questo rende la disciplina altamente imprevedibile, tattica e rischiosa, con un'elevata frequenza di contatti e cadute (Comitato Olimpico Internazionale - Short track).

Le caratteristiche psicologiche nelle diverse discipline

Entrambe queste due discipline, nonostante sembrano molto simili, in realtà nascondono delle differenze significative. Richiedono qualità fisiche e tecniche molto elevate e un profilo psicologico deciso. Le abilità mentali variano in base alla specifica disciplina, sebbene condividano aspetti fondamentali.

Nel **pattinaggio di velocità** gli atleti gareggiano contro il tempo, quindi le caratteristiche psicologiche alla quale si va incontro sono diverse:

- l'*autoregolazione emotiva*, cioè la capacità di mantenere il controllo in condizioni di elevata pressione;
- la *tolleranza alla frustrazione*, quindi il persistere ad allenamenti ripetitivi e duraturi, tollerare tempi lunghi di preparazione rispetto alla durata della gara;
- l'*orientamento al compito* focalizzandosi sulla propria performance evitando distrazioni esterne;
- la *pianificazione*, la *resistenza allo sforzo* e la capacità di distribuire la propria energia durante tutta la gara.

Si predilige un profilo più introverso, metodico e orientato alla stabilità emotiva, richiede elevate capacità aerobiche, tecnica raffinata, resistenza muscolare e gestione strategica dello sforzo.

Nel **pattinaggio di velocità su pista corta (short track)** entrano in gioco altre caratteristiche psicologiche perché cambia il contesto. È necessaria la *tolleranza al rischio* essendo uno sport ad alto rischio di contatto e quindi di caduta. Gli atleti devono essere consapevoli e predisposti a praticare in contesti incerti e pericolosi, devono essere reattivi data la vicinanza tra gli atleti e la velocità con cui si scambiano le posizioni. E' inoltre fondamentale prendere decisioni immediate e, naturalmente, efficaci.

Eccessi di impulsività possono diventare possibili cadute o penalità, pertanto ci vuole un equilibrio tra aggressività sportiva e autocontrollo.

È fondamentale, quindi, avere una mentalità flessibile per adattare le strategie in tempo reale e rielaborare nuove informazioni. Inoltre, è necessaria la collaborazione e la coesione tra i compagni di squadra, quindi empatia, comunicazione efficace e fiducia reciproca.

Si valorizza l'estroversione, ovvero un profilo in cui si tende ad essere più reattivi ed energici agli stimoli e la capacità di gestione dell'arousal in situazioni ad alta intensità competitiva (Czarnota, M., and Walicka-Cupryś, K. 2022). Con arousal si intende uno stato di attivazione fisiologica e psicologica dell'organismo, che va da uno stato

di calma profonda fino a uno di intensa eccitazione o allerta. Coinvolge l'attività del sistema nervoso autonomo, con effetti su frequenza cardiaca, tensione muscolare, respirazione, attenzione e vigilanza. Nel contesto sportivo, l'arousal rappresenta il livello di attivazione dell'atleta prima o durante la prestazione, e può influenzare in modo significativo la performance (Lee, T. et al, 2014). Una teoria classica, il modello di Yerkes-Dodson, afferma e descrive che la performance migliora con l'aumentare dell'arousal, ma solo fino a un certo punto; un arousal troppo elevato può compromettere la prestazione (Yerkes, R. M. and Dodson, J. D., 1908).

Lo studio delle caratteristiche psico-fisiche degli atleti di queste discipline risulta fondamentale per comprendere i meccanismi alla base della prestazione e per orientare la preparazione atletica in modo più personalizzato e scientificamente fondato. Le competenze mentali rappresentano un fattore critico di successo al pari delle capacità fisiche. Quindi, una buona preparazione psicologica, anche personalizzata in base al profilo dell'atleta, è fondamentale per avere un'ottima prestazione sportiva.

Ricerche scientifiche rilevanti

Negli ultimi anni, l'interesse scientifico verso le componenti psicologiche implicate nella prestazione sportiva è cresciuto in modo esponenziale, soprattutto nelle discipline ad alta intensità e rischio come, appunto, il pattinaggio di velocità e il pattinaggio di velocità su pista corta (short track).

Alcuni studi, individuati attraverso una ricerca narrativa, hanno esplorato tratti di personalità, livelli di impulsività e strategie di regolazione emotiva negli atleti d'élite. I livelli di impulsività nei tratti di personalità si riferiscono al grado con cui una persona tende ad agire in modo rapido, senza riflettere e senza considerare le conseguenze delle proprie azioni (Whiteside, S. P., and Lynam, D. R. 2001). In particolare, ricerche recenti hanno evidenziato il ruolo di fattori quali la persistenza, la cooperatività, la ricerca di sensazioni (sensation seeking) e l'evitamento del danno (harm avoidance) nel delineare i profili psicologici distintivi degli atleti di short track rispetto ad altri sport.

In questa monografia si propone una sintesi critica delle poche evidenze scientifiche riguardanti i profili psicologici nei pattinatori di velocità e short track, con particolare attenzione agli strumenti valutativi impiegati, alle implicazioni pratiche per l'allenamento mentale e alla possibilità di personalizzare gli interventi psicologici in base al profilo individuale dell'atleta. Il lavoro integra i contributi di studi empirici pubblicati su riviste internazionali ad accesso aperto, offrendo una visione aggiornata e applicabile del ruolo della psicologia nello sport di alto livello.

Il profilo psicologico degli atleti di short track: perseveranza ed un pizzico di follia

Lo studio condotto da Gabrys e Wontorczyk (2022) ha analizzato i tratti temperamentali (tendenze comportamentali ed emotive innate che influenzano il modo in cui reagiamo a stimoli esterni e/o interagiamo con il mondo esterno) e i livelli di impulsività degli atleti di short track della nazionale polacca, con l'obiettivo di delineare un profilo psicologico caratteristico di questa disciplina ad alta intensità e rischio.

Sono stati coinvolti 40 atleti, i risultati hanno trovato rilevanza nelle caratteristiche psicologiche riferite alla persistenza, indicativa per il forte impegno alla determinazione, alla tendenza ad evitare situazioni rischiose, la ricerca di novità e nuove esperienze, il desiderio di avere nuove sensazioni intense e la tendenza ad avere comportamenti impulsivi sotto l'influenza di emozioni positive.

L'analisi dei cluster ha identificato due profili psicologici distinti tra gli atleti.

Il primo è caratterizzato da punteggi elevati in dipendenza dalla ricompensa, persistenza, autodirezione, cooperatività, impulsività e ricerca di sensazioni, ma da punteggi bassi in evitamento del danno e mancanza di perseveranza. Il secondo profilo presenta caratteristiche opposte: punteggi bassi nelle prime dimensioni e alti nelle seconde.

Questi risultati suggeriscono che gli atleti di short track presentano una combinazione di tratti temperamentali e impulsivi che li rendono adatti a una disciplina caratterizzata da alta velocità e rischio.

La comprensione di questi profili psicologici può essere utile per personalizzare gli approcci motivazionali e le strategie di allenamento mentale, ottimizzando le prestazioni e il benessere degli atleti.

Da evidenziare i possibili limiti dello studio che consistono nell'aver somministrato dei test solamente ai 40 atleti della nazionale polacca e non aver avuto la possibilità di mettere in pratica, nella preparazione atletica, le



indicazioni pervenute. Un altro limite è non aver potuto estendere la ricerca ad atleti non selezionati in nazionale.

Il ruolo chiave dell'autoefficacia

Un altro studio condotto da Rogowska et al. (2022) ha esaminato il ruolo della autoefficacia come mediatore tra il sistema motivazionale di approccio e il successo sportivo tra atleti di short track e studenti di educazione fisica. I risultati indicano che l'autoefficacia gioca un ruolo importante nel canalizzare la motivazione di approccio verso il successo sportivo.

Pertanto, gli allenamenti psicologici dovrebbero concentrarsi sul rafforzamento dell'autoefficacia per ottimizzare le prestazioni.

Lo studio evidenzia l'importanza di considerare l'interazione tra motivazione, auto-efficacia e successo sportivo, offrendo spunti per sviluppare interventi psicologici mirati nel pattinaggio di velocità.

Possibili limiti possono riferirsi al fatto che i questionari sono stati compilati dagli stessi atleti e che quindi possono essere stati influenzati dal desiderio di fare buona impressione, quindi dal contesto emotivo del momento della compilazione. Inoltre non risulta chiaro se sono stati incluse misurazione oggettive date da risultati di gara e/o medaglie.

Infine, anche in questo studio, i questionari non sono stati somministrati a distanza di tempo e quindi non è possibile vedere se l'autoefficacia effettivamente sia migliorata nel tempo.

Discussione e conclusioni

Sebbene la preparazione mentale stia ricevendo sempre più attenzione nello sport d'élite, le ricerche scientifiche dedicate al pattinaggio di velocità e allo short track risultano ancora limitate. Gli studi che esplorano gli aspetti psicologici specifici di questi atleti sono pochi e spesso non sistematici. A ciò si aggiunge il fatto che molti degli studi disponibili si basano su campioni troppo piccoli, rendendo difficile trarre conclusioni generalizzabili. Inoltre, mancano protocolli di allenamento mentale ben strutturati e calibrati sulle esigenze uniche di queste discipline, che richiedono di affrontare situazioni ad alta velocità, con rischi di contatto e scelte tattiche da compiere in tempi brevissimi. Questa carenza di evidenze concrete ostacola lo sviluppo di interventi psicologici efficaci e realmente aderenti al contesto del pattinaggio su ghiaccio.

Durante un'intervista per PBS NewsHour, l'**olimpionico statunitense di short track Apolo Ohno** ha esposto una riflessione sulla salute mentale degli atleti, argomento che in passato veniva spesso trascurato. (*Comitato Olimpico Internazionale. Apolo Ohno: forza mentale e emozioni umane – il camaleonte*).

L'atleta ha dichiarato che quando lui gareggiava, il concetto di salute mentale era quasi esclusivamente legato alla prestazione mentale, ignorando il benessere complessivo, dando poca importanza all'aspetto emotivo e psicologico dell'atleta.

Oggi per fortuna si stanno rompendo questi tabù, rendendo legittimo parlare delle pressioni mentali e della fragilità che accompagnano la carriera sportiva. Oggi si può parlare della pressione da competizione, della vittoria e della risposta alle aspettative da parte del pubblico che ha un impatto profondo sull'equilibrio mentale degli atleti, anche nei momenti di massimo successo. La riflessione del campione Ohno ci offre importanti spunti per ripensare il modo in cui lo sport, soprattutto ad alti livelli, si struttura per tutto il ciclo della carriera di atleti.

Una delle esigenze più evidenti è quella di normalizzare la presenza di una figura fondamentale all'interno degli staff tecnici ovvero lo psicologo dello sport.

Il benessere psicologico deve essere considerato una componente fondamentale della performance e della salute dell'atleta.

Sarebbe auspicabile che si favorisca una cultura in cui il dialogo sulla salute mentale, sulla prevenzione di ansia da prestazione e burn-out sia continuo e non stigmatizzato.

I momenti più significativi per gli atleti sono spesso quelli invisibili e solitari, momenti in cui affrontano i propri limiti con determinazione.

Per costruire una generazione di atleti, ma più in generale di adulti, più consapevoli e resilienti, è essenziale iniziare fin dall'infanzia e adolescenza a parlare apertamente di salute mentale, emozioni e gestione dello stress



(Foo, K. S., et al, 2023).

Introducendo moduli di educazione socio-emotiva, formando allenatori a riconoscere i segnali di disagio e creare ambienti in cui chiedere aiuto non venga percepito come una debolezza, ma anzi come la chiave per lo sviluppo personale e sportivo.

Lo sport è capace di formare non solo atleti di successo, ma prima di tutto persone consapevoli, resilienti e pronte ad affrontare con dignità e autoconsapevolezza le sfide.

Le discipline del pattinaggio di velocità e dello short track sono contesti sportivi complessi, in cui le richieste fisiche e tecniche si integrano con quelle psicologiche. I risultati delle recenti ricerche evidenziano come il profilo dell'atleta non possa essere compreso né supportato in maniera efficace senza un'attenta considerazione degli aspetti legati alla salute mentale e al benessere psicologico.

Emerge la necessità di adottare un approccio multidimensionale alla preparazione atletica, che includa interventi di psicologia dello sport, strategie di gestione dello stress e dell'arousal, nonché percorsi di accompagnamento alla transizione post-carriera.

Le esperienze di atleti di élite e i contributi scientifici suggeriscono che la prestazione ottimale richiede non solo allenamento fisico e tecnico, ma anche resilienza emotiva, equilibrio identitario e supporto relazionale. Per resilienza emotiva si intende la capacità di una persona di gestire, adattarsi e riprendersi emotivamente di fronte a situazioni difficili, stressanti o traumatiche (Southwick, S. M., et al, 2014).

Il limite di questo lavoro è l'impiego della metodologia della ricerca narrativa e aver consultato poche fonti perché vi è una scarsità di pubblicazioni scientifiche specifiche sul pattinaggio di velocità e sullo short track. Le prospettive di ricerca futura dovrebbero quindi concentrarsi su studi longitudinali che esplorino lo sviluppo delle competenze mentali negli atleti e su ricerche sperimentali che valutino l'efficacia di interventi psicologici mirati, come la visualizzazione, la mindfulness in situazioni simulate e reali di gara (de Lima-Araujo, et al 2022). Si dovrebbero effettuare analisi più approfondite del rapporto tra profilo psicologico individuale e performance tecnica/tattica, integrando, inoltre, tecnologie come il biofeedback o il monitoraggio neurofisiologico per studiare lo stato mentale durante allenamenti e competizioni.

Diventa essenziale, quindi, integrare il supporto psicologico all'interno dei programmi sportivi sin dalle fasce giovanili, promuovendo un'educazione socio-emotiva capace di ridurre la stigmatizzazione e di facilitare l'accesso alle risorse. Risulta opportuno valorizzare il processo di crescita personale e sportiva degli atleti, ponendo attenzione non soltanto ai risultati, ma anche alla qualità del percorso.

Infine, queste riflessioni intendono promuovere un cambiamento culturale nella concezione dell'allenamento sportivo, orientato a valorizzare il benessere psicofisico dell'atleta non come aspetto secondario, bensì come fondamento imprescindibile per raggiungere risultati stabili, autentici e coerenti con una visione evolutiva della carriera sportiva.

Bibliografia

Comitato Olimpico Internazionale. (n.d.). Pattinaggio di velocità. <https://www.olympics.com/it/sport/pattinaggio-di-velocita/> (consultato il 28 maggio 2025)

Comitato Olimpico Internazionale. (n.d.). Short track. <https://www.olympics.com/it/sport/short-track/> (consultato il 28 maggio 2025)

Comitato Olimpico Internazionale. (2024, 29 luglio). *Apolo Ohno: forza mentale e emozioni umane – il camaleonte*. <https://www.olympics.com/it/video/apolo-ohno-mental-strength-human-emotion-chameleon> (consultato il 28 maggio 2025)



Czarnota, M., & Walicka-Cupryś, K. (2022). A psychological profile of elite Polish short track athletes: An analysis of temperamental traits and impulsiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3446. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063446>

De Lima-Araujo, G. L., de Sousa Júnior, G. M., Mendes, T., Demarzo, M., Farb, N., de Araujo, D. B., & de Sousa, M. B. C. (2022). The impact of a brief mindfulness training on interoception: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 17(9), e0273864. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273864>

Foo, K. S., Kueh, Y. C., Leong, K. J., Teoh, J. Y., Mok, H. A., Kim, Y., & Kuan, G. (2023). Kawa model on mental health, sports and physical performance: A mini review. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(3), 171–176. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.08.002>

Lee, T., Sakaki, M., Cheng, R., Velasco, R., & Mather, M. (2014). Emotional arousal amplifies the effects of biased competition in the brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(12), 2067–2077. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu015>

Rogowska, A. M., Tataruch, R., Niedźwiecki, K., & Wojciechowska-Maszkowska, B. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between approach motivational system and sports success among elite speed skating athletes and physical education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2899. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052899>

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669–689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)

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. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>