

**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:** 6

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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>**

Care lettrici,  
cari lettori,

«io dallo psicologo? Mail!». Quante volte abbiamo sentito questa affermazione in passato. Ma fortunatamente i tempi sono cambiati e l'atteggiamento nei confronti della psicologia in generale e di quella sportiva in particolare è mutato radicalmente.

Anche l'immagine della psicologia dello sport si è evoluta. Se, in passato, lo psicologo era considerato alla stessa stregua di un «dotto dell'anima», che entrava in azione unicamente in caso di problemi acuti, ora egli svolge un'importante funzione di sostegno in fase preventiva. In altre parole, da una psicologia orientata sugli errori e sui problemi si è passati ad una psicologia con intenti positivi e al servizio del miglioramento della qualità di vita.

Nello sport (d'alto livello) diventa sempre più difficile migliorare le prestazioni aumentando i carichi e l'intensità degli allenamenti. Pertanto, per mobilitare ulteriori riserve di energie (e di prestazioni) bisogna ricorrere a metodi di allenamento alternativi. Un supporto psicologico nelle fasi di allenamento e di competizione è fonte di benefici anche al fine di mantenere sotto controllo la propria emotività, allorché il nervosismo e la tensione prendono il sopravvento. Inoltre, un aspetto importante della carriera di uno sportivo di qualsiasi livello è la capacità di coordinare l'attività sportiva con quella professionale e familiare. Anche in questo frangente la psicologia fornisce aiuti per meglio gestire le situazioni di stress.

Se si considerano tutti questi campi d'applicazione, bisogna riconoscere che l'allenamento psicologico è una componente che si situa allo stesso livello dell'allenamento tecnico, tattico e di condizione fisica. Pertanto, in questo numero, facciamo il punto della situazione cercando di dare una risposta esaustiva alle seguenti domande: quali sono le esperienze di atleti ed allenatori di varie discipline con la psicologia dello sport? qual è il suo ruolo nell'educazione fisica scolastica? come scegliere un buono psicologo e a chi rivolgersi per ottenere una consulenza? Una menzione particolare la merita l'insero pratico che presenta con parole chiare e semplici le principali tecniche di allenamento psicologico.

La psiche la fa da padrone anche negli altri allegati a questo numero. E qui alludiamo alle implicazioni psicologiche collegate agli abusi sessuali nello sport, tema a cui dedichiamo un supplemento monotematico. Ma anche il fascicolo che presenta i compiti del coach G+S si situa sulla stessa linea, in quanto non è esagerato affibbiare a questa nuova figura l'etichetta di «psicologo del club».

Nicola Bignasca  
mobile@baspo.admin.ch



Foto: Daniel Käsermann



# mobile

La rivista di educazione fisica e sport

## Le sfide della psiche

Sport e psicologia è un binomio coniato assai di recente. Ciò nonostante, la funzione della psicologia dello sport ha già subito dei profondi cambiamenti: se ai suoi esordi l'obiettivo era quello di intervenire laddove sorgeva un problema, ora punta invece molto di più sulla prevenzione. Atleti di punta come Bruno Kernén raccontano la loro decisione di affidarsi ad uno psicologo, una scelta che si è poi rivelata vincente, gli stessi psicologi dispensano i loro consigli affinché gli atleti non cadano nelle mani di mercanti di illusioni, mentre l'insero pratico fornisce una lunga e completa lista di tecniche da adottare affinché la psiche esibisca una forma smagliante sia in gara che in allenamento.

- 6 Preludio
- 8 La prestazione non è solo una questione fisica – Uno psicologo, due sportivi  
*Roland Gautschi*
- 12 Professionisti non ciarlatani – Consigli per evitare d'incappare in venditori di fumo  
*Roland Seiler*
- 14 Assistenza psicologica – Ad ogni disciplina la sua particolarità  
*Davide Bogiani*
- 16 Insegnamento – Risvegliare e mantenere l'interesse dell'allievo  
*Stefan Valkanover, Davide Bogiani*
- 21 Richieste di perfezionamento – Una vera e propria impennata

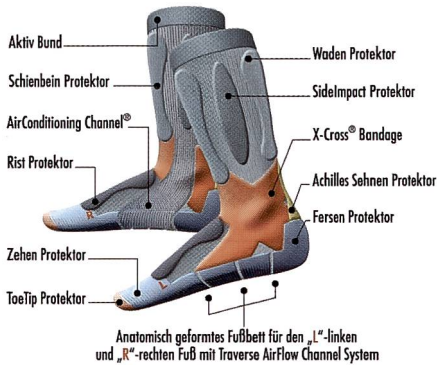
## Sport sulla neve

- 34 Alieni sulle piste – Nuove tendenze durature o fenomeni effimeri?  
*Domenic Dannenberger, Harry Sonderegger, Janina Sakobielski*
- 37 Snowskate – Lo skateboard delle nevi  
*Markus Hänni, Domenic Dannenberger*
- 42 Chi indossa il casco? Uno studio dell'upi rivela risultati sorprendenti  
*René Mathys*



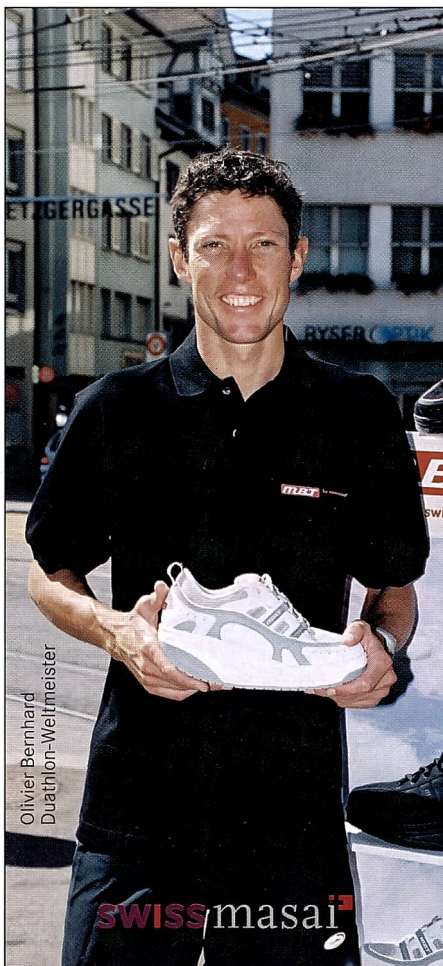
SWISS SKI POOL

### Ski Carving Ultralight



L'equipaggiamento ufficiale di Swiss Ski (calze per lo sport comprese).

Snowlife Nando Pajarola AG, Klosters, e-mail: info@snowlife.ch, www.snowlife.ch



**MBT.** L'attrezzo per l'allenamento consigliato dalla medicina sportiva.

«Allenarsi...



...ad ogni passo!»

**È garantito!** MBT si prende molta cura del vostro corpo. Rigenerazione ottimale. Andatura più che corretta. Bilanciamento adeguato per prevenire dolori dorsali e agli arti inferiori (fianchi, gambe e piedi).

Non state più nella pelle dalla curiosità? Allora iscrivetevi ai corsi d'introduzione alla MBT che offriamo ai membri del mobileclub e a tutti gli altri interessati. Per maggiori informazioni consultare la pagina 41.



Masai Barfuss Technologie St. Gallerstrasse 72 CH-9325 Roggwil TG  
T. +41 (0)71 454 60 60 info@swissmasai.com www.swissmasai.com

«mobile» (anno 5, 2003) è nata dalla fusione delle riviste «Macolin» (1944) e «Educazione fisica nella scuola» (1890)

**Editori**



Ufficio federale dello sport Macolin, rappresentato dal suo direttore, Heinz Keller

Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola, rappresentata dal suo presidente, Joachim Laumann

**Coeditore**



L'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi è il nostro partner per tutte le questioni inerenti la sicurezza nello sport.

**Caporedattore**

Nicola Bignasca (NB)

**Comitato di redazione**

Barbara Boucherin, Adrian Bürgi, Marcel Favre, Erik Golowin, Arturo Hotz, Andres Hunziker, Bernard Marti, Walter Mengisen, Bernhard Rentsch, Rose-Marie Repond, Max Stierlin, Peter Wüthrich

**Redazione**

Véronique Keim (vke), edizione francese;  
Lorenza Leonardi (lle), edizione italiana;  
Roland Gautschi (gau), edizione tedesca

**Redazione fotografica**

Daniel Käsermann

**Traduttori**

Davide Bogiani, Gianlorenzo Ciccozzi, Roberta Ottolini Kühni, Lorenza Leonardi

**Indirizzo della redazione**

«mobile», UFSPO, 2532 Macolin,  
Tel.: ++41 (0)32 327 64 18, Fax: ++41 (0)32 327 64 78,  
E-mail: lorenza.leonardi@baspo.admin.ch,  
www.mobile-sport.ch

**Grafica e impaginazione**

agenturtschi, Soodstrasse 53, Postfach,  
8134 Adliswil 2, www.agenturtschi.ch

**Annunci pubblicitari**

Zollikofer AG, Alfred Hähni, Riedstrasse 11,  
8824 Schönenberg, Telefon: ++41 (0)1 788 25 78  
Fax: ++41 (0)1 788 25 79

**Stampa**

Zollikofer AG, Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen,  
Tel.: 071 272 77 77, Fax: 071 272 75 86

**Abbonamenti / Cambiamenti di indirizzo**

Zollikofer AG, Leserservice, Fürstenlandstrasse 122,  
9001 St. Gallen, Tel.: 071 272 74 01, Fax: 071 272 75 86,  
E-mail: mobileabo@zollikofer.ch

**Prezzo di vendita**

Abbonamento annuale (6 numeri):  
Fr. 35.- (Svizzera), € 31.- (estero), mobileclub: Fr. 15.-  
Numeri arretrati: Fr. 10.-/€ 7.- (spese di spedizione escluse).

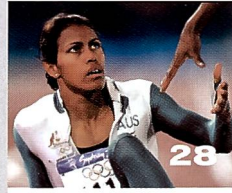
**Riproduzione**

Gli articoli, le foto e le illustrazioni pubblicate su «mobile» sono soggetti al diritto d'autore e non possono essere riprodotti o copiati, in tutto o in parte, senza autorizzazione da parte della redazione. La redazione declina ogni responsabilità per i testi e le fotografie inviati senza esplicita richiesta.

**Tiratura**

Edizione in italiano: 1515 esemplari  
Edizione in tedesco: 10 233 esemplari  
Edizione in francese: 3184 esemplari

ISSN 1422-7894



**Serie a puntate**

- 25 **Il piede nello sport (6)** – Attivi e reattivi al suolo  
*Stephan Meyer, Ralph Hunziker*
- 28 **Etica e sport (1)** – I messaggeri del fairplay

**Rubriche permanenti**



- 23 **Prevenzione doping – Tre grandi progetti in cantiere**  
*Matthias Kamber*
- 31 **Novità bibliografiche**
- 41 **mobileclub**
- 45 **Progetto – Un revival chiamato sci di fondo**
- 46 **Scuola universitaria federale dello sport – nuovo ciclo di studi**
- 47 **Carta bianca / Vetrina**
- 48 **Intervista – Urbanistica a misura di bambino**  
*Bernhard Rentsch*
- 53 **Vetrina**
- 54 **Prossimo numero**



**Inserito pratico**

**Fitness per la psiche**

Livello di tensione troppo alto o troppo basso, capacità di concentrazione insufficiente, ipermotivazione, nervosismo... sono sintomi difficili da debellare ma per ognuno esiste un rimedio. L'inserito pratico dà la parola ai preziosi consigli di tre specialisti in materia.

*Cristina Baldassarre, Daniel Birrer, Roland Seiler*

**Per maggiori informazioni**

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)  
[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)  
[www.svss.ch](http://www.svss.ch)