

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 1

**Buchbesprechung:** Documentazione

**Autor:** Bignasca, Nicola

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

**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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

**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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

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

Una presentazione delle migliori pubblicazioni sul tema

# La visualizzazione nella letteratura

Al termine di questo dossier dedicato alla visualizzazione di immagini e agli aspetti mentali dell'allenamento sportivo, presentiamo le pubblicazioni più interessanti che si riferiscono ai temi trattati nelle pagine precedenti. Quanto segue è perciò dedicato a tutti coloro che desiderano approfondire ulteriormente le loro conoscenze e continuare la riflessione.



Nicola Bignasca

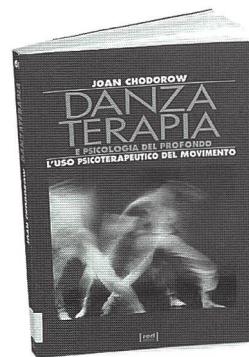
## Visualizzazione e movimento

A pagina 16 di questo numero pubblichiamo un contributo che presenta il metodo di visualizzazione di immagini e di movimenti proposto da Eric Franklin. È bene sapere che questo esperto svizzero di allenamento mentale ha pubblicato diversi libri sull'argomento, uno dei quali è stato tradotto anche in italiano. In questa pubblicazione Franklin si sofferma sulle visualizzazioni che hanno come obiettivo quello di sciogliere le tensioni, migliorare la postura e la coordinazione muscolare. Il tema è interessante e d'attualità per tutti coloro che svolgono un'attività d'insegnamento in educazione fisica e sport. Infatti, il tema è attuale soprattutto se si pensa ai difetti di portamento, che affliggono una percentuale sempre maggiore di bambini e giovani. Il libro di Franklin spiega, con l'aiuto di molte illustrazioni, come è costruito il corpo umano, su quale equilibrio si regge la sua struttura e come l'energia fluisce al suo interno. Nella seconda parte, poi, presenta una serie di esercizi di visualizzazione, attraverso i quali l'autore si prefinge di proporre una nuova chiave di lettura per il miglioramento della mobilità muscolare ed articolare.

Franklin, E.: Visualizzazione e movimento. Como: red edizioni 1998 (ESSM 70.3177)

## Psicologia e attività sportiva

L'importanza degli aspetti mentali nell'allenamento sportivo è unanimemente riconosciuta. Ma quali fattori mentali debbono essere incentivati, in che modo e per quale motivo? Il libro di Richard Butler viene in aiuto a tutti i docenti, monitori ed allenatori che si pongono regolarmente questo genere di domande inerenti l'allenamento mentale. Il presente manuale può essere definito come una guida pratica, il cui obiettivo è quello di agevolare al lettore l'approccio a concetti-chiave di teoria dell'allenamento. E il metodo scelto è molto interessante ed efficace, visto e considerato che viene utilizzato sempre più frequentemente: ogni capitolo è dedicato ad un concetto, che riassume un settore, un'azione o un processo complessi. Ne citiamo alcuni: profili di prestazione, ricchezza di risorse, monitorare le sensazioni, pensare positivo, credere in sé, visualizzazione. Queste parole-chiave rendono sicuramente l'idea dell'importanza dei temi affrontati. Ogni capitolo si snoda attorno al concetto prescelto fino a proporre dei consigli pratici formulati in



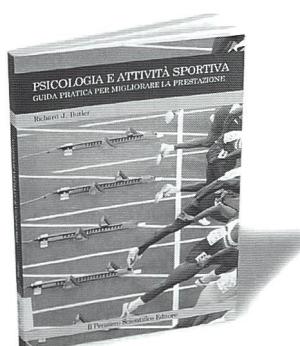
modo molto comprensibile. Siamo convinti che questo libro rappresenta un valido ausilio didattico per tutti gli insegnanti ed allenatori.

Butler, J.R.: Psicologia e attività sportiva. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore 1998 (ESSM 01.1106)

## Danza e terapia

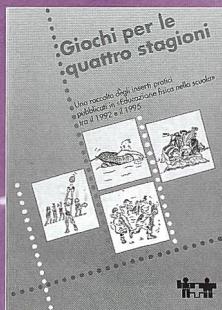
Un libro particolare, probabilmente non accessibile a tutti, quello che ci apprestiamo a presentare brevemente. Si tratta di un volume dedicato agli aspetti terapeutici della danza. Lo abbiamo scelto, in quanto sviluppa il concetto di «immaginazione attiva», un approccio elaborato dallo psicologo Jung, attraverso il quale si proponeva di agevolare il passaggio alla coscienza di contenuti inconsci. In questo libro, l'autore dimostra le possibilità offerte dalla danza e dal movimento espressivo per dar forma all'inconscio. Egli mette così l'accento sulle emozioni, che fungono da ponte tra la psiche e il corpo, cercando di dimostrare come esse possano essere utilizzate in modo finalizzato nella danza e nelle attività corporali espressive in generale.

Chodorow, J.: Danza, terapia e psicologia del profondo. L'uso psicoterapeutico del movimento. Como: red edizioni 1998 (ESSM 01.119)



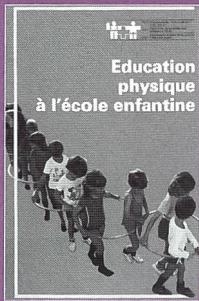
# Le nostre edizioni

## ASEF



Giochi per le quattro stagioni Fr. 30.- / Fr. 25.-

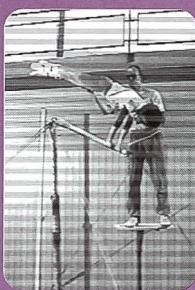
Le ski – un jeu d'enfant  
Fr. 10.- / Fr. 8.-



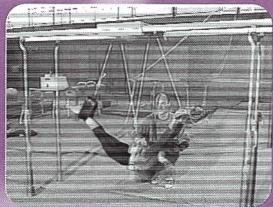
L'éducation physique à l'école enfantine (1990)  
Fr. 26.- / Fr. 24.-

*Un racconto degli sport profici pubblicati in Svizzera fino allo stesso anno 1992 e 1995.*

## UFSPO



Viaggio nel nirvana  
(1993) Fr. 34.50

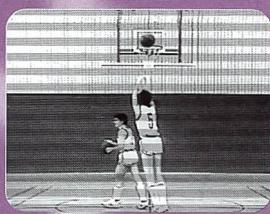


Attrezzi ausiliari nella ginnastica artistica (1993)

Fr. 36.60



Avviamento alla pallamano (1992)  
Fr. 41.-



Avviamento alla pallacanestro (1992)  
Fr. 41.-

## Ordinazione

Giochi per le quattro stagioni

Le ski – un jeu d'enfant

Apprendere à jouer au handball

L'éducation physique à l'école enfantine

Membri

Fr. 30.- Fr. 25.-

Fr. 10.- Fr. 8.-

Fr. 10.- Fr. 10.-

Fr. 26.- Fr. 24.-

## Ordinazione Videocassette

Viaggio nel nirvana (1993)

Fr. 34.50

Attrezzi ausiliari nella ginnastica artistica (1993)

Fr. 36.60

Avviamento all'hockey su ghiaccio (1992)

Fr. 39.80

Avviamento alla pallamano (1992)

Fr. 41.-

Avviamento alla pallacanestro (1992)

Fr. 41.-

Cognome

Nome

Indirizzo

CAP,località

Data,firma

Cognome

Nome

Indirizzo

CAP,località

Data,firma

Membro ASEG:  sì  no

Spedire a:

Edizioni ASEG

Neubrückstrasse 155

CH-3000 Bern 26

Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12

E-mail: svssbe@access.ch



Spedire a:

UFSPO

Mediateca

CH-2532 Macolin

Fax 032/327 64 08

E-mail: christiane.gessner@baspo.admin.ch



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen  
OESPO Office fédéral du sport Macolin  
UFSPO Ufficio federale dello sport Macolin  
UFSPO Ufficio federal da sport Magglingen