

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Inhaltsverzeichnis

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

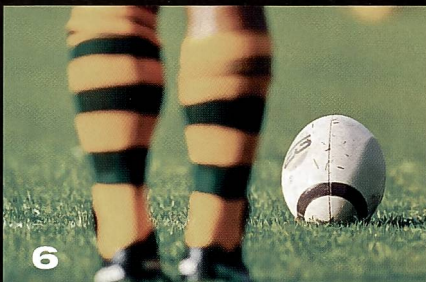
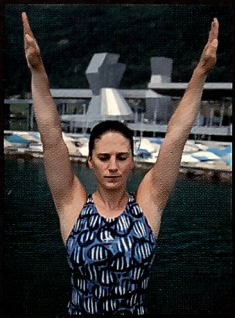
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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

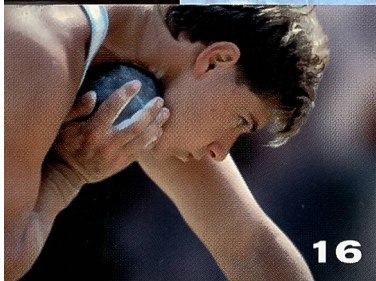
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



6



13



16



22



40

Concentrazione

Gli aspetti mentali riguardano tutti gli ambiti dello sport. Rilassamento, concentrazione, immagini mentali, servono non soltanto alla rigenerazione, ma sono utilissimi nell'apprendimento e nel perfezionamento del gesto motorio, e contribuiscono a migliorare in modo sostanziale la prestazione. A volte rappresentano proprio quel qualcosa in più che consente di primeggiare sugli altri. Un breve excursus in questa affascinante e complessa tematica.

- 4 **Volare con Simon Ammann**
Pia Näf
- 6 **L'attenzione aumenta se si è calmi interiormente**
Erik Golowin
- 8 **Come sviluppare gradualmente l'attenzione**
Erik Golowin
- 10 **La forza sta nella calma – Le tecniche di rilassamento in educazione fisica**
Roland Gautschi, Edith De Jaco-Stebler
- 14 **Qi Gong – Esercizi di meditazione per tutti i giorni**
Monika e Erik Golowin
- 16 **Focalizzare l'attenzione sull'essenziale – Intervista a Daniel Birrer**
François Cuvit
- 17 **Quali metodi applicare? Il parere di tre esperti**

Serie a puntate

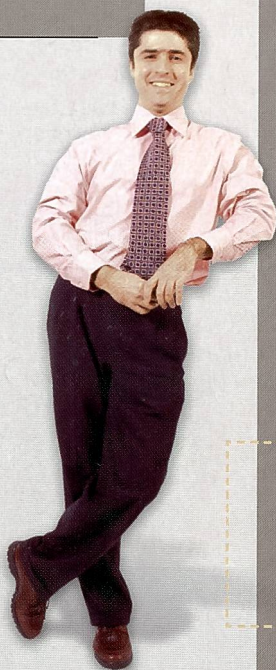
- 22 **Donna e sport (4) – Alla scoperta della fisiologia femminile**
Sibylle Matter, Véronique Keim
- 24 **Breakdance (1) – «Usa la creatività per batterti»**
Véronique Keim
- 26 **Alimentazione e sport (4) – Il Mediterraneo nel piatto**
Gianlorenzo Ciccozzi

Per maggiori informazioni:

www.mobile-sport.ch

Rubriche permanenti

- 20 **Osservatorio – Lo sport rende felici?**
Janina Sakobielski, Roland Seiler
- 28 **Prevenzione doping – Una pillola per rilassarsi?**
Nadja Mahler, Matthias Kamber
- 29 **upi – Divertimento assicurato durante le escursioni**
Christoph Müller
- 30 **«Uno sport più sano, più solidale, più umano»**
Intervista con Jacques Rogge, presidente del CIO
- 34 **Internet – La mente sulla rete**
Gianlorenzo Ciccozzi
- 35 **Taccuino – Expo.02 a Macolin**
- 35 **Carta bianca**
- 36 **Allenamento – Quale tecnica è adatta a me?**
Iris Heiniger, Arturo Hotz
- 38 **Novità bibliografiche**
- 40 **ASEF – Dall'assemblea dei delegati alla giornata dello sport scolastico**
Eveline Nyffenegger, Pia Näf
- 42 **Movimento per stare in forma!**
Joanna Vanay
- 44 **Formazione dei docenti di educazione fisica: novità nei cicli di studio**
- 46 **Vetrina**
- 47 **mobileclub**



Inserto pratico:



Fare il pieno di energie grazie alla concentrazione

Utilizzando immagini mentali e rappresentazioni del movimento si possono ottenere migliori risultati nell'apprendimento del movimento, ma anche nella fase di perfezionamento dello stesso. Eric Franklin, uno dei nomi di spicco in Svizzera in questo campo, propone nell'inserto pratico spunti e suggerimenti concreti.

Ralph Hunziker, Eric Franklin

Care lettrici, cari lettori,

Siete sufficientemente rilassati e concentrati in questo momento? Mi auguro proprio di sì, in quanto la buona riuscita di ogni attività sia mentale che fisica – come la lettura di una rivista o un tuffo impegnativo – presuppongono il giusto dosaggio di queste due componenti.

Concentrazione e rilassamento formano solo in apparenza una coppia di contrari, dove l'uno esclude l'altro. E in questo caso una cosa è certa: se concentrarsi ci costa troppe energie, tante da renderci nervosi e tesi, non saremo più in grado di fornire prestazioni eccellenti. Lo stesso ragionamento vale anche quando un rilassamento eccessivo ci impedisce di attivare le nostre capacità di attenzione in modo ottimale.

«Era come se volassi.»

Ma come descrivere questo stato di grazia, in cui ad una concentrazione calibrata sull'obiettivo riusciamo ad abbinare un livello di tensione moderato (adeguato allo scopo)? Lo psicologo americano Mihaly Csikszentmihalyi definisce con il termine di «esperienza del flow» tutte quelle situazioni in cui si riesce a gestire liberamente l'attenzione, senza dover lottare contro forze avverse che rappresentano un ostacolo al raggiungimento del proprio obiettivo. Il termine di «flow» descrive quelle sensazioni che si provano quando si forniscono prestazioni eccezionali e che si possono esprimere con le seguenti affermazioni: «Era come se volassi» oppure «ero come sospeso su una nuvola».

La capacità con cui si riesce a focalizzare l'attenzione sull'essenziale in modo tale da facilitare il flusso indisturbato dell'esperienza è sicuramente un segno di forza importante che contraddistingue tutti coloro i quali forniscono prestazioni intellettuali e sportive di alto livello. Anche Simon Ammann, campione olimpico di salto con gli sci a Salt Lake City, afferma a pag. 4 di questo numero, che uno dei suoi punti di forza è quello di riuscire ad interiorizzare il trampolino di lancio e ad ignorare fattori di disturbo come gli avversari, il pubblico e le condizioni meteorologiche.

«Concentrazione e rilassamento» è probabilmente la formula magica a cui si può abbinare l'esperienza del flow anche in educazione fisica e sport. Gli spunti proposti in questo numero di «mobile» intendono dimostrare – una volta di più – come le attività fisiche e sportive presuppongono e favoriscono lo sviluppo delle capacità di concentrazione e di rilassamento. A noi docenti, monitori ed allenatori l'arduo ma interessante compito di riuscire a trovare il giusto dosaggio tra queste due componenti in modo tale da ottimizzare i processi di apprendimento e di allenamento.

Vi auguriamo una buona e fruttuosa lettura.

Nicola Bignasca
mobile@baspo.admin.ch