

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

Artikel: La mente sulla rete

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002063>

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>

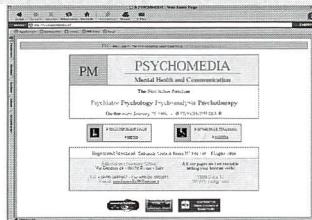
La mente sulla rete

Le tecniche mentali di rilassamento, o più in generale gli aspetti psicologici dello sport, sono fertile terreno di ricerca sulla rete. Facile comprendere come si trovino un'infinità di siti, più o meno interessanti. Di seguito presentiamo alcune pagine, provenienti dai settori più diversi, a riprova della varietà del fenomeno. Per facilitare l'approfondimento – nei casi in cui la ricerca dovesse rivelarsi complicata – riportiamo l'indirizzo sia del portale che il nome del contributo citato nell'articolo.

Gianlorenzo Ciccozzi

Per un approccio scientifico al tema

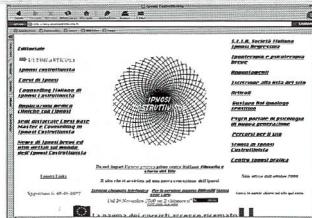
Nel portale in lingua italiana dedicato ai temi legati a psichiatria, psicologia, psicoanalisi e psicoterapia, pieno zeppo di fittissime informazioni, non è certo facile trovare questo interessante articolo che riporta la relazione tenuta dall'autore presso l'università di Roma sul tema psicologia e psicopatologia dello sport. Un intervento interessante, che focalizza alcune aree tematiche cercando una risposta ad interrogativi del tipo: cos'è lo sport? Qual è il compito della psicologia dello sport? Quali interventi preventivi, anti-stress e psicoterapeutici nella psico-patologia dello sport? È possibile una teoria psicoanalitica dello sport? A completare il tutto una serie di riferimenti bibliografici che (almeno a prima vista) potrebbero rivelarsi utili per l'approfondimento.



<http://www.psychomedia.it/neuro-amp/99-00-sem/calderaro.htm>

L'ipnosi nello sport

La presentazione di una tecnica di allenamento mentale attraverso il cosiddetto monoideismo, schema dinamico basato su quattro fasi: monoidea del rilassamento psicofisico, monoidea della concentrazione, della motivazione e degli obiettivi. Il primo periodo è destinato a sviluppare il rilassamento sia fisico che mentale attraverso immagini mentali. Nella seconda fase si vede con gli occhi della mente uno schermo su cui viene proiettata la gara ideale, e ci si vede proiettati in piena azione; nella fase della motivazione ci si concentra sulla gara ideale, provando benessere e tranquillità, un sereno distacco in cui gli avversari non possono arrivare a contrastarmi. Nella quarta e ultima fase penso a come superarmi e a concentrarmi sul gesto atletico che mi aspetta. Per mancanza di spazio non possiamo presentare nel dettaglio la teoria, che sembra effettivamente interessante. Vale la pena di andare a vederla.



<http://www.ipnosiocostruttivista.it>

Dedicato alla psicologia sportiva

Tutto un sito per presentare i vari aspetti della psicologia dello sport, con tanto di test on line per verificare la propria situazione personale. L'home page presenta già tutta una serie di temi accattivanti, come mental training, psicologia dell'età evolutiva, psicologia dello sport, medicina dello sport, comunicazione (interazioni sportive e comunicazione e rapporti con gli atleti). Una utile iniziativa a livello regionale, patrocinata dall'associazione nazionale di psicologia dello sport.



<http://cerpsfriulivg.supereva.it>

Psicologia e calcio femminile

Nel sito dedicato al calcio «rosa» troviamo un interessante articolo che introduce anche in questo settore gli aspetti relativi alla preparazione mentale, vista come possibilità ulteriore da sfruttare per migliorare il rendimento agonistico. Anche in questo caso ci viene presentato un esempio concreto basato su vari punti di azione: scelta degli obiettivi (goal setting), analisi del comportamento competitivo, definizione della zona individuale di funzionamento ottimale (IZOF), determinazione delle abilità attente, programma di rilassamento ed infine allenamento ideomotorio (imagery).



<http://www.calcidonne.net/servizi/psico1.htm>

La forza del mentale

Una rassegna dei temi trattati dalla psicologia dello sport, una breve descrizione di questa disciplina che «si pone come punto di incontro tra ricerca scientifica ed applicazione nel settore ed il suo bacino di utenza è costituito principalmente da allenatori, dirigenti, atleti, arbitri, medici dello sport, tecnici, psicologi e da tutti coloro che operano ad ogni livello nel campo dello sport.» L'articolo elenca brevemente le principali strategie o abilità, dal focusing all'incremento dell'autostima, al goal setting, all'imagery, alla gestione dell'arousal, al rilassamento, alla gestione dell'ansia pre-agonistica, alla gestione delle situazioni stressanti, alla comunicazione. Temi tutti interessanti, come detto solo accennati nell'articolo, comunque completati da una breve bibliografia. Interessante anche il sito che ospita l'articolo.



<http://www.sportpro.it/psyco/menmenta.htm>