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

Rubrik: Le cifre parlano da sole

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: 09.12.2025

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

Perfezionamento e consulenza

Le cifre parlano da sole

La Svizzera non è assolutamente un territorio inesplorato dal punto di vista della psicologia dello sport. Sia allenatori che atleti fanno ampio uso dell'offerta di consulenze e di corsi di perfezionamento.

Sono sempre più numerosi gli atleti impegnati in sport individuali o di squadra che fanno capo ad un sostegno psicologico. Sull'arco di tre anni, il loro numero è infatti più che raddoppiato, in alcuni ambiti è addirittura quadruplicato, e questo nonostante la cerchia di psicologi attivi nel mondo sportivo non si sia affatto allargata.

Insegnamento di tecniche psicologiche

Si tratta di un lavoro svolto prevalentemente in seno a gruppi o a squadre. Infatti, sia l'introduzione a forme di allenamento psicologico (tecniche di rilassamento, di visualizzazione, ecc.) che l'insegnamento delle relative nozioni di base in un gruppo è molto efficace e conveniente, finanziariamente parlando.

Consulti individuali

In questo campo i ruoli s'invertono, poiché è soprattutto l'atleta che ricorre ai consulti in modo individuale. Un atteggiamento comprensibile, visto che molto spesso l'elaborazione di richieste specifiche esige delle discussioni personali.

In linea generale, tutte le discipline sono confrontate con questo tipo di esigenza. Alla base delle richieste vi sono sovente obiettivi quali: il miglioramento della prestazione, l'eliminazione di blocchi, il rafforzamento della motivazione e della fiducia nei propri mezzi, oppure l'accettazione del proprio passato.

Corsi di perfezionamento swiss olympic

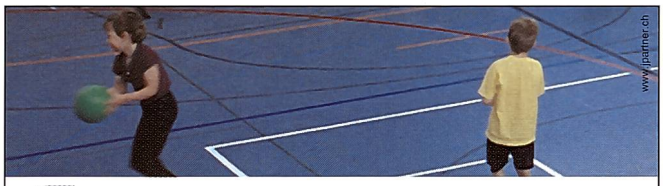
Ogni anno, swiss olympic offre la possibilità di seguire diversi corsi di perfezionamento sotto forma di seminari di uno o due giorni destinati ad atleti o ad allenatori, oppure ad entrambe le categorie (come ad esempio quelli riguardanti il metodo della visualizzazione e del rafforzamento mentale). Altri invece si rivolgono esclusivamente agli allenatori («formare una squadra», «coaching»,...). Per gli allenatori che lavorano con sportivi di punta vengono invece organizzati dei corsi speciali. **m**

Il programma dettagliato dei corsi previsti nel 2004 figura sul sito www.swissolympic.ch

Ricorso al sostegno psicologico

	Aprile 00	Aprile 01	Aprile 02	Aprile 03
Insegnamento di tecniche psicologiche (in ore)				
Singolo atleta	145	127	184	383
Squadre	574	364	748	639
Consulti (in ore)				
Singolo atleta	779	954	1613	1856
Squadre	111	87	502	462

Tabella: I dati sono emersi dai vari questionari con cui gli psicologi dello sport elvetici (membri della ASPS) documentano il loro lavoro.



www.floortec.ch

Costruiamo rivestimenti per ogni esigenza, indoor e outdoor

FLOOR TEC

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Bächelmatt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30

Specialisti in rivestimenti per pavimenti, anche per lo sport

PERMANENTE AUSSTELLUNG IN MÜHLETHURNEN

INN LODGE

CELERINA
Die Sonnenkönigin bei St. Moritz

Hotel gruppi e famiglie
Celerina - St.Moritz

www.innlodge.ch

Moderno hotel a prezzi convenienti per famiglie e gruppi. Camere con 4, 6 o 8 letti. Doccia, WC, lavabo in tutte le camere. Salone, guardaroba, sala da pranzo, colazione e mezza pensione. Vicino agli impianti di risalita e servizi pubblici.

Vacanze a prezzi convenienti

INN LODGE
c. p. 113, 7505 Celerina
tel. 0041 (0)81 834 47 95
fax 0041 (0)81 834 47 96
innlodge@celerina.ch

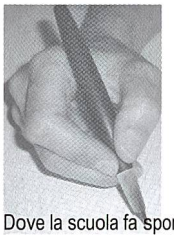
CENTRO D'ALLENAMENTO IN ALTITUDINE DI ST. MORITZ

A 1800 s.l.m., in un clima particolare ed asciutto. Moderni impianti per tutti gli sport sia estivi che invernali.

Atletica leggera, sport sul ghiaccio, sci alpino e nordico, sport acquatici, equitazione, sport con la palla, assistenza medica.

Per informazioni:
Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
E-mail: sports@stmoritz.ch

St. Moritz®
TOP OF THE WORLD



Dove la scuola fa sport

DAVOS
SPORT-GYMNASIUM
www.sportgymnasium.ch

Dove lo sport fa scuola

La formazione scolastica
Al **liceo svizzero dello sport di Davos** è possibile coseguire la maturità cantonale riconosciuta dalla Confederazione oppure il diploma di commercio con maturità professionale riconosciuto dall'UFFT.
Entrambe le formazioni durano un anno in più della norma. L'orario delle lezioni, le speciali lezioni di recupero come pure il regolamento delle assenze e degli esami sono concepiti in modo da permettere agli allievi di raggiungere gli obiettivi scolastici malgrado le assenze dovute alla pratica sportiva.

La formazione sportiva
Il **liceo svizzero dello Sport di Davos** ha dei propri allenatori per le seguenti discipline sportive: sci alpino, sci di fondo e snowboard. Gli allenamenti si svolgono martedì, mercoledì e giovedì pomeriggio.

Gli esami di ammissione per l'anno scolastico 2003/04 avranno luogo dal 15 al 19 marzo 2004 per le materie di scuola; il 20 e 21 aprile 2004 per lo sport.

Il termine di iscrizione per gli allievi provenienti dal Canton Grigioni è il 15 gennaio 2004, per tutti gli altri il 20 febbraio 2004.

Chi desiderasse avere ulteriori informazioni o fissare un appuntamento voglia contattare il rettore Urs Winkler al numero di telefono 081 410 01 70 oppure consultare il sito www.sportgymnasium.ch