

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 1

**Artikel:** Teste da campioni

**Autor:** Vindret, Nicole

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001292>

#### 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>**

# Teste da campioni

**Programma educativo //** In occasione dell'esposizione «Campione nella testa», il Museo Olimpico di Losanna propone agli allievi delle scuole di partire alla scoperta della psiche e del suo impatto nella nostra quotidianità.

Nicole Vindret



► L'esposizione che si tiene dal 23 novembre 2006 al 2 settembre 2007 al Museo Olimpico di Losanna ha come obiettivo di far scoprire al visitatore l'influenza preponderante della preparazione mentale nelle prestazioni sportive. La mente, da sola, non è in grado di creare un campione, tuttavia la capacità di gestire le proprie emozioni può essere allenata alla stessa stregua della tecnica sportiva e diventare così una forza per ognuno di noi. La psiche dello sportivo viene suddivisa in tre grandi settori: motivazione – preparazione – creazione. Ognuna di esse viene associata a manifesti didattici, fotografie, filmati e testimonianze affascinanti di campioni (da Mohamed Ali a Nadia Comaneci, passando per Stéphane Lambiel), i quali illustrano il ruolo assunto dalla psiche nelle prestazioni sportive e nel superamento dei propri limiti. Il visitatore può pure sperimentare delle tecniche di allenamento mentale, quali il rilassamento, oppure visualizzare il percorso di una discesa di Coppa del mondo di sci.

## Riflessione sulla psiche

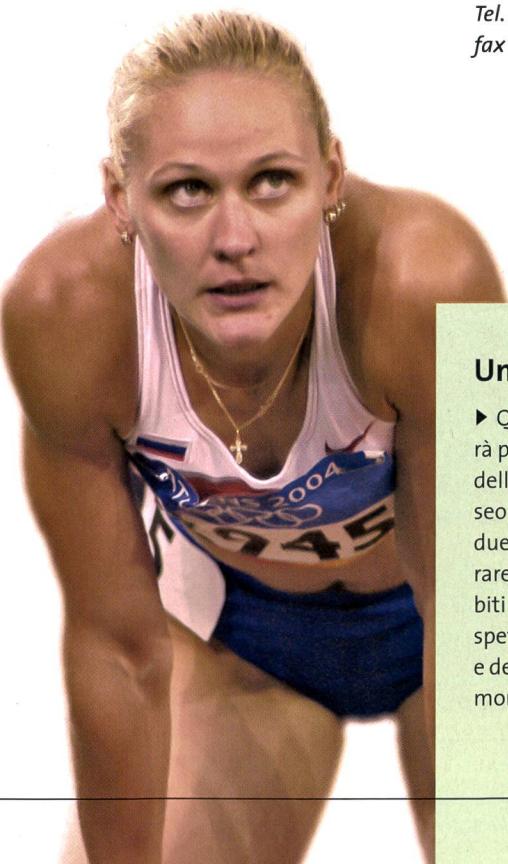
La linea che divide lo stadio dalla scuola, il percorso dell'atleta dalla quotidianità dei giovani – da cui una società sempre più esigente pretende successo – è molto sottile. Il programma educativo, destinato ad allievi di età compresa fra 12 e 16 anni, evidenzia lo stretto legame fra questi due ambiti e aiuta i

giovani a comprendere che la gestione dello stress, lo sviluppo della concentrazione o la valorizzazione dei propri punti forti possono diventare elementi fondamentali per ognuno di loro. Nella formula «Visite-Atelier», proposta dal museo, le classi hanno la possibilità di percorrere l'esposizione in compagnia di un animatore. In seguito viene loro proposto un atelier ispirato alla psicologia dello sport, dove i ragazzi scoprono alcuni gesti mentali adottati dai loro idoli.

Gli insegnanti, dal canto loro, hanno a disposizione un dossier pedagogico suddiviso in due parti, sulla base del quale può essere concepita una vera e propria riflessione con gli allievi sull'influenza della psiche nella loro vita quotidiana. La Parte I aiuta a preparare la visita al museo e, successivamente, a

percorrere l'esposizione in modo autonomo con la propria classe. La Parte II, la cui pubblicazione è prevista per febbraio 2007, è stata realizzata in collaborazione con autori provenienti dal mondo dello sport, della promozione della salute, dell'insegnamento e delle arti. Secondo Sandrine Moeschler, assistente del progetto, questo secondo documento «mira ad ampliare l'argomento esplorando il ruolo della psiche non soltanto nello sportivo, ma anche nell'attore o nel musicista al fine di collegare degli ambiti che, a priori, sembrano molto discosti gli uni dagli altri». Le visioni diverse evidenziano la necessità di allenare sia il corpo sia la mente. //

► Per ulteriori informazioni:  
Museo Olimpico  
Quai d'Ouchy 1, Casella postale  
1001 Losanna  
[edu.museum@olympic.org](mailto:edu.museum@olympic.org)  
[www.olympic.org/pedagogie](http://www.olympic.org/pedagogie)  
Tel. +41 (0)21 621 65 11  
fax +41 (0)21 621 65 12



## Un festival della psiche

► Questa apertura interdisciplinare verrà pure presentata durante un «Festival della psiche», che si terrà sempre al Museo Olimpico dall'8 al 22 aprile. Durante due settimane, il pubblico potrà esplorare il ruolo della psiche in diversi ambiti attraverso delle dimostrazioni, degli spettacoli, dei workshop, degli incontri e dei dibattiti fra atleti e personalità del mondo dello spettacolo. //