

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** È stata colmata una lacuna  
**Autor:** Rüdisühli, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001184>

### **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>**

Da sapere

## È stata colmata una lacuna

Urs Rüdishüli, capo della formazione nello sport per i giovani e per gli adulti, parla degli scopi e delle aspettative riposte nel nuovo manuale didattico «Psiche – basi teoriche ed esempi pratici».

*Cosa intende ottenere G+S con questo fascicolo?* Gli obiettivi sono stati fissati a vari livelli. Per G+S è disponibile diverso materiale sugli aspetti fisici della pratica sportiva, mentre per quel che riguarda l'allenamento mentale abbiamo notevoli ritardi da recuperare, dato che disponiamo di pochissima documentazione. Con il nuovo fascicolo sulla psiche intendiamo colmare tale lacuna e mettere a disposizione degli utilizzatori un valido strumento di lavoro.

Allo scopo vogliamo veicolare le informazioni tramite la formazione dei quadri di G+S; nell'arco di due anni nei moduli di perfezionamento riusciremo a confrontare con questo importante argomento circa 100 000 monitori. Tutti i partecipanti ai corsi di perfezionamento riceveranno il nuovo fascicolo. Siamo convinti che – anche se non lo leggono interamente o non hanno modo di utilizzarlo direttamente – a medio e lungo termine i risultati per l'istituzione G+S si faranno vedere.

*I capidisciplina hanno ora il compito di divulgare fra la gente il tema dell'allenamento mentale.* Una cosa non certo facile. Effettivamente c'è parecchio materiale e serve del tempo per leggerlo e capirlo a fondo. I capidisciplina devono innanzitutto riflettere su quali aspetti sono rilevanti nel proprio sport, visto che le differenze fra le varie discipline sono notevoli: nella formazione dei monitori del tiro sportivo ad esempio il mentale è molto importante sin dagli inizi, mentre risulta secondario nei corsi per i monitori di sci. Nei corsi centrali le varie direzioni di disciplina e gli esperti che con esse collaborano elaboreranno quindi alcuni temi e contenuti scelti, poi il materiale confluirà nei corsi di perfezionamento, dove sarà trasmesso ai monitori G+S nella forma prescelta. Dato comunque che tutti i monitori ricevono il fascicolo, ognuno potrà farsi un'idea completa della materia e approfondire tutti gli aspetti che ritiene interessanti.

*La pratica ha un posto importante nel fascicolo...* Se ci fossimo limitati a illustrare gli aspetti scientifici, avremmo fallito il compito. Ecco perché riportiamo anche molti esempi pratici. Secondo me ora abbiamo un prodotto che da un lato risponde allo «state-of-the-art» scientifico e dall'altro è comprensibile per ogni monitore.

*È uno strumento di lavoro per tutti?* Certamente il manuale è innanzitutto uno strumento per lo sport di prestazione e di competizione, sia a livello juniores sia di adulti, ma anche la formazione degli allenatori o altre istituzioni specializzate nella formazione lo possono usare. Un po' come è avvenuto per il manuale di base Gioventù+Sport – concepito su mandato di G+S ma diffusosi poi anche in altri ambiti in quanto ritenuto un valido strumento di lavoro – o per il manuale «Kids», richiesto anche al di fuori del settore meramente scolastico. Per me è un complimento che il fascicolo sia usato anche al di fuori del contesto di G+S; senza dubbio significa che la qualità viene apprezzata. Ci sentiamo anche un po' onorati nel vedere che i nostri fascicoli sono utilizzati anche nelle università per la formazione dei docenti...

*Quando verrà introdotto il tema nella formazione di G+S?* Inizieremo a distribuire il fascicolo nei corsi centrali in ottobre. Nel 2011 – 2012 l'allenamento mentale costituirà il tema obbligatorio del perfezionamento in Gioventù+Sport. A partire da ora noi della formazione G+S siamo chiamati ad elaborare una nuova tematica per il perfezionamento per l'ottobre del 2012.

*Si sa già qualcosa in proposito?* Attualmente elaboriamo un nuovo manuale sul tema della comunicazione, che però dovrebbe essere utilizzato essenzialmente nella formazione degli esperti. Se da esso nascerà un nuovo argomento per il perfezionamento dei monitori lo si saprà solo nei prossimi mesi.