

Teste da campioni

Autor(en): **Vindret, Nicole**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001292>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

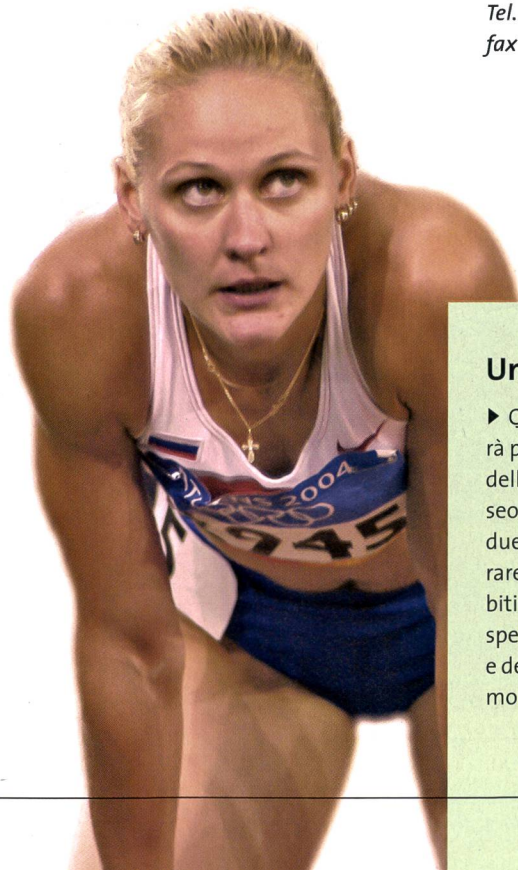
La linea che divide lo stadio dalla scuola, il percorso dell'atleta dalla quotidianità dei giovani – da cui una società sempre più esigente pretende successo – è molto sottile. Il programma educativo, destinato ad allievi di età compresa fra 12 e 16 anni, evidenzia lo stretto legame fra questi due ambiti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