

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Sport e musica  
**Autor:** Frauchiger, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999813>

### **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:** 04.02.2026

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

# Sport e musica

di Urs Frauchiger

Adattamento di Nicola Bignasca

*Tutti sono coscienti dell'importanza della musica nella pratica di alcune discipline sportive. L'accompagnamento musicale dà un'impronta particolare e originale alle prestazioni degli sportivi. Nella ginnastica artistica e ritmica sportiva, il brano musicale è un fattore importante, dal quale dipende la scelta della combinazione di elementi ginnici. Questo esempio particolare vuole servire da spunto per introdurre Urs Frauchiger, il quale ha presentato, durante un colloquio per la formazione di allenatori nazionali, un'interessante relazione sul rapporto fra il mondo della musica e quello dello sport. Direttore del Conservatorio di Berna, Urs Frauchiger si trova nella posizione più indicata e possiede le conoscenze necessarie per esprimersi su questo tema dai molteplici risvolti. Cosciente della vastità del tema, egli ha optato per una scelta, mettendo l'accento sulle analogie e sui punti in comune che caratterizzano queste due componenti culturali.*

Dovendo esprimersi davanti a un pubblico formato da allenatori, operanti nel mondo dello sport d'élite, Urs Frauchiger ha introdotto il tema con termini molto cauti e prudenti, al fine di evitare illusioni o false promesse. Purtroppo il musicista o l'esperto di musica non è in grado di offrire allo sportivo la gallina dalle uova d'oro, che permette di migliorare le prestazioni. In modo più limitato e meno ambizioso, egli può svelare alcuni fenomeni che caratterizzano la psicologia, la pedagogia e la terapia musicali. In questo senso, è possibile elencare alcuni brani di Bach che stimolano o che rallentano le pulsazioni, altri che dispensano energia, risvegliano la propria componente di aggressività o persino che fungono da 'doping', senza per questo dover temere gli appositi controlli. Tutto questo è assai rilevante ma non basta per poter affermare che la musica offre la chiave di soluzione per il raggiungimento di

risultati di livello mondiale. Il miracolo Bach non è stato concepito per un atleta di punta che desidera migliorare la propria prestazione.

## L'artista

Dopo questa precisazione, Urs Frauchiger ha preso in considerazione una prima analogia che caratterizza il mondo dello sport e quello della musica: la definizione dell'artista. Al giorno d'oggi, questa figura sta diventando sempre più rara, in quanto i requisiti richiesti sono di difficile acquisizione. A questo proposito il lettore potrebbe cadere nell'errore di paragonare un artista a un musicista, che è in grado di suonare numerosi strumenti, o a un calciatore con un controllo di palla eccezionale e dalle caratteristiche tecniche tipiche di un giocoliere. Queste abilità rappresentano un presupposto indispensabile ma non sufficiente per definire un artista. Re-

stando nel mondo del calcio, è d'obbligo la citazione di Pél  , l'artista per antonomasia, il quale grazie alla sua qualit   «artistica» pi   genuina, «la sensibilit   spaziale», era in grado di elevarsi dalla massa degli altri giocatori. All'interno di uno spazio ristretto, un campo di calcio, riusciva perfettamente a strutturare e a dirigere il gioco, dando ai compagni di squadra gli impulsi necessari. Era un regista; i suoi spunti azzeccati e tempestivi suscitavano l'ammirazione e l'invidia di compagni di squadra e avversari. A loro non restava che affermare: «Anch'io avrei agito cos   se solo lo avessi saputo». Da questa constatazione, si pu   allestire una possibile definizione di «arte»: «l'arte    un fenomeno non prevedibile, il quale in seconda analisi, stimola l'imitazione». Analizzando attentamente al rallentatore il gioco di P    , si pu   trarre il quadro ideale dell'artista. Egli allargava il gioco con lanci lunghi, i quali si adattavano alla situazione, alla velocit   e al livello tecnico dei compagni; nell'area di rigore avversaria, riusciva a sfruttare ottimamente i limiti e le debolezze degli avversari. A volte, egli realizzava una rete, ma lo spettatore non aveva l'impressione che la ricercava con insistenza. Questa ultima affermazione potrebbe anche riferirsi all'opera di un pittore, musicista o architetto: contemplando un dipinto di Rembrandt, una piazza di Leonardo, ascoltando attentamente un'opera di Mozart, anche un non addetto ai lavori    colpito dalla naturalezza e dalla semplicit   di queste opere d'arte. Due artisti come Mozart e P     sono uniti da una capacit   comune che permette loro di «gestire» a proprio piacere il tempo e il ritmo. Le opere degli artisti pi   conosciuti si riconoscono per la presenza di un loro ritmo particolare, che sfugge a ogni classificazione.

## Le origini

Da un'analogia dei personaggi, legati alla storia, si pu   passare a un confronto delle origini, mettendo in risalto le varie tappe che contraddistinguono l'evoluzione dei due movimenti. Nell'antichit  , l'aspetto estetico della musica e del movimento fisico caratterizzavano la concezione ritmica del tempo e dello spazio. Lo sport e la musica erano al servizio di un'entit   superiore, la quale si ricollegava con il motivo della religione, di Dio e dell'etica. I Greci davano una grande importanza alla relazione esistente fra parola, musica e movimento soprattutto nella danza. Purtroppo, il valore di queste manifestazioni estetiche    a noi sconosciuto, in quanto la lettera-



tura dimentica questo aspetto fondamentale. Solamente all'inizio dell'epoca moderna appaiono le prime fonti scritte, attestanti la relazione fra sport e musica. Lo Svizzero Emile Jacques-Dalcroze si è soffermato su questo tema, stabilendo un concetto pedagogico sulla base delle rappresentazioni estetiche antiche.

Non soddisfatto del sistema di insegnamento musicale, egli auspicò che «l'allenamento limitato alla voce e all'orecchio fosse sostituito da un'esercitazione più completa comprendente tutte le parti del corpo». Il suo obiettivo era un'educazione dove il corpo fungesse da intermediario fra i sensi e la mente come strumento per captare i sentimenti.

Le osservazioni di Jacques-Dalcroze influenzarono la riforma pedagogica subentrata all'inizio del XX° sec. Il ritmo divenne una componente fondamentale in quanto poteva essere ritrovato nell'attività dell'uomo, nella natura, e nell'arte. I danzatori diedero alle loro esecuzioni un tono più marcatamente sportivo. In Svizzera, nel XIX° sec. le società di ginnastica e di canto erano poste sullo stesso piano; questa identità di funzione si osserva nella presenza più marcata dell'elemento musicale nelle manifestazioni sportive e, rispettivamente, della componente sportiva nei raduni delle bande musicali. Il momento culminante di questa simbiosi fra musica, parola, danza e sport, furono le feste campestri le quali caratterizzarono la prima metà del XX° sec. Purtroppo questo parallelismo di significati e contenuti può anche sfociare in eccessi, cosicché nel periodo fra le due guerre mondiali, lo sport e la musica diventarono uno strumento di propaganda, per inculcare alla gente sentimenti nazionalistici. Con il decadimento e, osiamo sperarlo, la scomparsa di questa dottrina fascista, lo sport e la musica cambiarono totalmente direzione, dandosi un'impronta più scientifica e razionale. Lo sport si orientò verso i valori della prestazione e la musica si affidò alle rassicuranti possibilità elettroniche di produzione.

In questa esaltante mutazione delle mode, v'è da segnalare l'attuale cambiamento di corrente che ha dato alla musica nuovi accenti spontanei, personali e dettati dall'emozione. Il lettore non deve commettere l'errore di considerare come termini contraddittori le manifestazioni dell'animo e della ragione, l'impostazione spontanea e la razionalità scientifica. Bisogna considerare queste due componenti, il «soggettivo» e il «razionale», come un insieme indissolubile. Nella medicina preventiva e nella psichiatria si

dà molta importanza al rapporto fra musica e salute. Uno specialista in materia, il Dr. John Diamond ha appurato l'importanza della musica nell'aumento della componente creativa e nella riduzione dello stress. In una sua pubblicazione, egli dedica un capitolo al tema «musica e sport»:

«La musica può essere sfruttata in vari modi, per aumentare la prestazione e il divertimento nello sport. Ecco un esempio fra i tanti.

Ogni disciplina sportiva può creare stress. Ciò diminuisce la capacità di prestazione, in quanto i due emisferi del cervello non operano più in simmetria e armonia. Di regola, domina l'emisfero sinistro. In questa situazione di stress, le capacità mentali e fisiche ne risentono, anche se i due emisferi agiscono parallelamente. V'è un metodo molto semplice per stabilire questo equilibrio: cantare o fischiettare una melodia particolarmente apprezzata».

### La respirazione

Grazie al suo pragmatismo tipicamente americano, Diamond ha saputo individuare il problema centrale, che gli europei, al contrario degli africani e asiatici, non hanno ancora risolto: la regolazione della respirazione. Nonostante la presenza di molte scuole per l'apprendimento di una buona tecnica di respirazione, molti ignorano il principio di base: «Non bisogna effettuare una giusta respirazione, in quanto essa deve avvenire in modo indipendente e libero da ogni volontà». La giustificazione di questa affermazione è da ricercare nella dottrina buddista, la quale non concepisce il dualismo fra mente e corpo. L'uomo deve così lasciare piena libertà d'azione al respiro, sforzandosi nel contempo di rilevare gli influssi sulla personalità. Lo scopo principale di questa respirazione libera da ogni controllo è il raggiungimento di un rilassamento totale.

### La competizione

A giusta ragione, il lettore potrebbe qui denunciare l'elevata componente teorica di questo tema. Perfettamente coscienti di questo pericolo, ritorniamo ad analizzare analogie più inerenti alla realtà e direttamente riscontrabili. Riallacciandoci a quanto detto all'inizio di questo scritto, bisogna sottolineare i punti in comune che caratterizzano lo sportivo e il musicista. L'allenamento rappresenta un'attività comune: un interprete, che non si dedica a un allenamento di almeno 6 ore al giorno, difficilmente riesce a raggiungere un livello di perfezione. Il

tipo di vita di un virtuoso si avvicina molto a quello di uno sportivo d'élite. A questo punto, Urs Frauchiger sottolinea l'impronta sportiva di molte opere musicali, enumerando una serie di esempi e appellandosi alla terminologia sportiva: egli definisce Beethoven come un amante del «pressing» e delle azioni fallose, Mozart come un ginnasta, Wagner come un maratoneta. Questo tipo di descrizione potrebbe essere applicato inversamente a uno sportivo: il nostro Werner Günthör accompagna i suoi getti con un «timido» grido, paragonabile alle prestazioni canore di un cantante lirico.

In questa carellata di analogie non si può dimenticare l'influenza dei metodi d'allenamento sulla prestazione dei musicisti: essi hanno rilevato dal mondo dello sport, l'analisi della sequenza dei movimenti, l'eliminazione di ogni fattore di disturbo, il dosaggio fra tensione e rilassamento, così come il principio dell'economia dei processi fisici e motori. Questa interazione non ha risparmiato le sale per concerti, le quali sembrano sempre di più stadi; visto che le differenze fra questi due ambienti sono minime, gli stadi possono fungere da scenario per l'organizzazione di manifestazioni musicali.

Il lettore più attento avrà sicuramente constatato che la competizione rappresenta il motivo principale di queste analogie; come lo sportivo, il musicista gestisce la propria carriera in base ai vari concorsi internazionali, lasciando poco spazio all'interesse intrinseco e disinteressato per la musica. Urs Frauchiger desidera trarre da questa constatazione gli insegnamenti più utili. Il mondo dello sport e quello della musica devono migliorare (e non solamente intensificare) la propria collaborazione. L'obiettivo principale è quello di stimolare ogni individuo a diventare uno sportivo e un musicista attivo, che non si limita solamente ad assistere in modo passivo a un concerto o a una manifestazione sportiva. Il direttore del Conservatorio di Berna si augura per il futuro la presenza di musicisti che pratichino attivamente una disciplina sportiva e di sportivi che sappiano suonare uno strumento. La collaborazione dovrebbe estendersi alla scuola, alla formazione degli insegnanti e alla ricerca universitaria. Le società sportive e musicali dovrebbero collaborare maggiormente per quel che concerne lo sfruttamento delle infrastrutture. Questa rappresentazione, assai utopica ma pertinente, tende all'esaltazione di un individuo polivalente che riesce a integrare lo sport e la musica nella propria attività quotidiana. □