Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 2

Vorwort: Editoriale

Autor: Weiss, Wolfgang

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

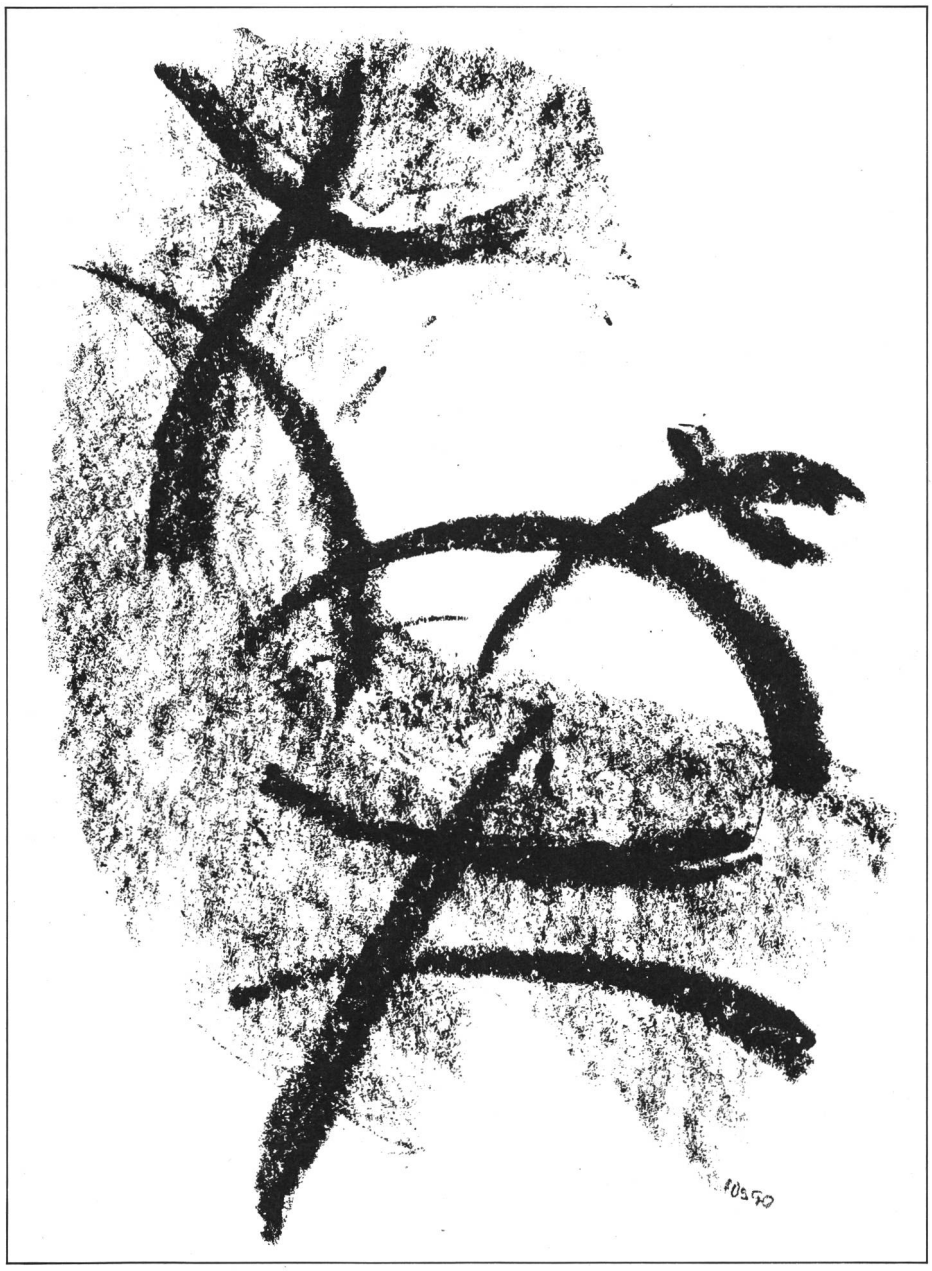
Download PDF: 31.07.2025

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

Il significato attraverso i sensi

di Wolfgang Weiss

«Il significato attraverso i sensi» è il titolo di una conferenza di Hans A. Pestalozzi, tenuta alla SFGM di Macolin nel settembre 1989 durante la giornata degli insegnanti di educazione fisica nelle scuole professionali. Una conferenza assai interessante, che ha offerto molti spunti di riflessione sulla relazione con lo sport. Spero che valga la pena, in questo contesto, esporre i miei pensieri.



Sapere e percezione

Dove saremmo oggi senza il nostro sapere? Probabilmente ancora sugli alberi o nelle steppe? E come viviamo oggi con il nostro sapere? Ma, questo lo sa lo stesso lettore o, meglio, io spero che voi stessi tentaste di percepire come voi agite nella vita con il vostro *sapere*. Ma questo è troppo astratto e io desidero parlare di sport e di me stesso.

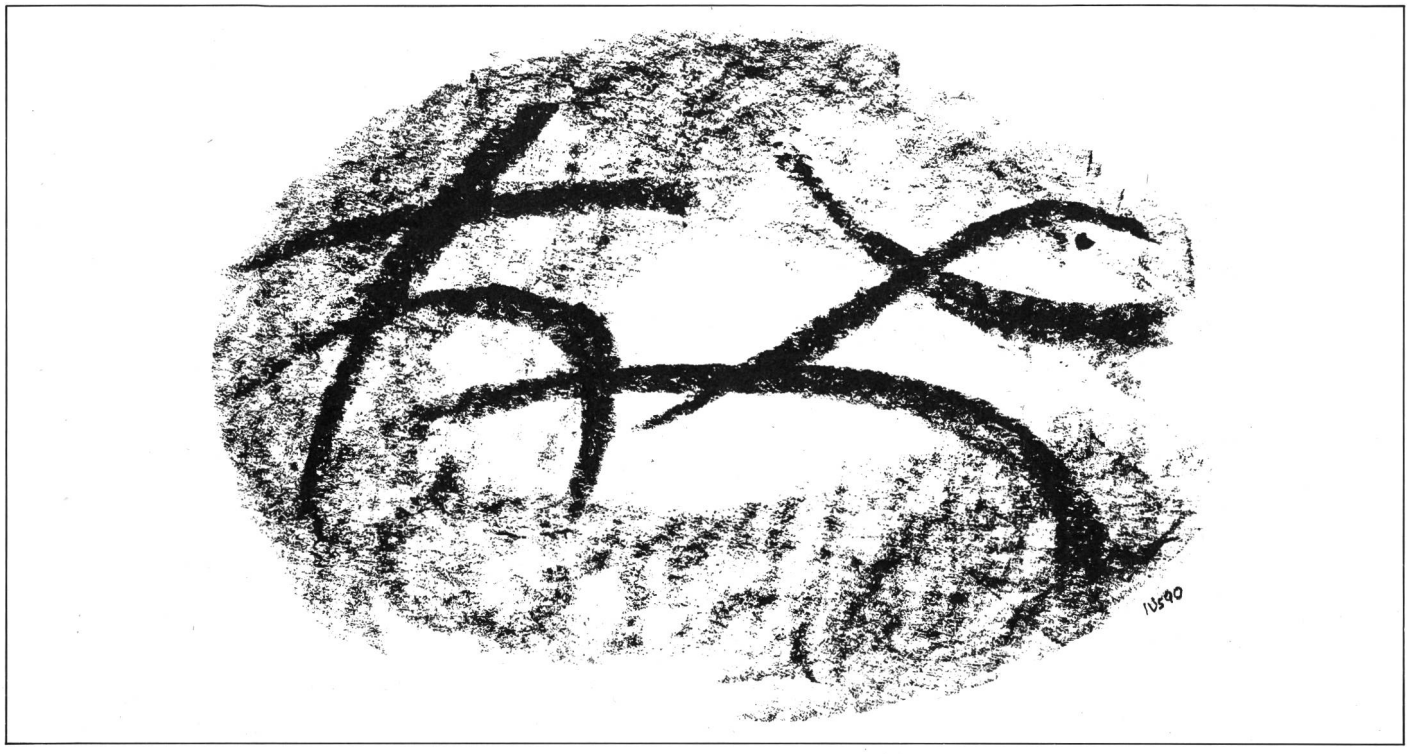
Jogging

Quando vado a fare jogging, allora *so* che devo correre almeno mezz'ora al fine di ottenere un effetto sul mio fitness, che alla mia età la frequenza cardiaca ideale sotto sforzo, si aggira attorno alle 120-150 pulsazioni, che devo fare passi corti e rotondi per risparmiare le articolazioni e la schiena, che vale la pena di procurarsi un buon paio di scarpette da jogging (150.—) e che i miei ligamenti (operati) soffrono il terreno irregolare...

Tutto ciò rappresenta il sapere verificato scientificamente. Se io seguo questi miei principi, allora il jogging diventa uno stimolo d'allenamento ideale per il mio fitness. Ma io so ancor di più: ad esempio, che in autunno è spesso assai fresco e devo così vestire qualcosa di caldo, che ora è molto bello nel bosco, anche se le condizioni degli alberi ammalati peggiorano con il clima secco, che il fogliame ricopre pericolosamente le pietre, che in autunno è più sano correre nel bosco poiché il livello di ozono è minore e che la bibita Isostar non è indispensabile per fornire la mia prestazione...

Tutto ciò viene velocemente riportato nell'attività fisica e io riesco così nella corsa a dimenticare la collera del mattino, a verificare alcuni punti importanti del mio piano di lavoro del giorno seguente, ad accompagnare con un «salve» l'incontro con alcuni passanti e ad accorgersi di aver dimenticato di fare lo stretching ripromettendosi così di ricuperarlo nell'allenamento seguente...

Così accade alcune volte, ma non quest'oggi quando il sole autunnale attraverso le foglie multicolori ha superato la mia soglia di percezione. Ero affascinato e la tentazione di contemplare è stata così intensa da obbligar-



mi a interrompere la mia corsa. A questo punto mi sono così reso conto che io durante la corsa sono spesso troppo agitato. Passando da queste osservazioni sono giunto alla domanda fondamentale sulle ragioni di tutto ciò e sul senso della corsa...
Questi dubbi sono stati salutari, in quanto ho ritrovato subito le vere sensazioni della corsa. Dopo alcuni saltelli ho ricominciato a correre leggermente e mi sono accorto di essere presente *con me stesso* qui nel bosco e adesso. La respirazione era tornata a livelli normali e riuscivo a sentire i battiti cardiaci. Come trasportato da forze esterne mi sono messo a correre con passi corti e lenti ben cosciente di essere in grado di aumentare la velocità. Per risvegliare la mia gioia per la corsa ho così deciso di effettuare dei cambiamenti di ritmo. Questa gioia si è manifestata immediatamente fino al momento in cui mi sono accorto di aver superato il mio livello di «steady-state», indice del mio benessere...
A questo punto non è più necessario che io qui descriva cosa si può provare nella corsa fra entusiasmo e sofferenza gioiosa... Tutti i podisti conoscono queste sensazioni mentre coloro che non corrono e continuano a leggere *non possono sapere,* poiché non lo hanno *percepito e vissuto* loro stessi.
E noi podisti? Noi sappiamo tutto ciò; il sapere è costante mentre la percezione e l'esperienza vissuta possono manifestarsi solamente ogni volta qui e adesso... A volte questa sensazione è automatica ma spesso mi devo sforzare a dimenticare il pensiero intellettuale per riuscire a provare sensazioni, percepire e vivere nel vero senso della parola.
Per queste esperienze particolari il jogging offre delle interessanti possibilità.

Sci

La fisica dello sci è talmente complicata da non essere ancora un settore di ricerca – oppure, formulato semplicemente: la pressione laterale sugli sci deve corrispondere alla resistenza della neve... il resto è solamente dettaglio.
«Chi non prova personalmente non riuscirà ad imparare...»
È assai peccato che nelle lezioni di sci si metta troppo l'accento sulla tecnica a scapito della percezione corporea.

Il surf a vela

Avete già tentato di restare in equilibrio su una tavola a vela? Se questo non fosse il caso, ve lo consiglio per la prossima estate. Coloro che si sono già avvicinati a questa disciplina sapranno che solamente «sensi svegli» (attivi) possono aiutare a mantenere un equilibrio dinamico fra la tavola, il corpo, la vela, il vento e l'acqua.
Solamente se io riesco a percepire in ogni momento «da dove viene il vento», io riesco a rimanere sulla tavola e magari «con un forte vento».

Percezione e sapere

Il sapere che io ho imparato da altri e quello che ho acquisito grazie a esperienze personali, rappresentano dei pregiudizi nei confronti di ogni situazione. Solamente la mia percezione della situazione mi può aiutare a combinare in modo ottimale il sapere con le nuove riflessioni.
Senza il nostro bagaglio di sapere sempre più vasto, noi oggi non potremmo più vivere. Ma dove lasciamo la nostra percezione, i nostri sensi nello sport?

Gioco nello sport

Il gioco nello sport è un elemento imprevedibile, che si trasforma in azione partendo dalla percezione dei sensi, dal nostro sapere immagazzinato oppure dalla intuizione della situazione.
Chi vuole giocare deve necessariamente concentrare la sua attività *nella percezione, nell'azione e nell'esperienza vissuta qui e adesso.*
Naturalmente nello sport bisogna rispettare altri valolri, sui quali però non è mia intenzione esprimermi in questa occasione.
Chi ricerca nello sport la vita, la creatività e il gioco, avrà la possibilità di risvegliare, di sviluppare e di mantenere desti i suoi sensi.
Sarebbe assai interessante ricercare in che misura l'insegnamento dello sport contribuisce a sviluppare la percezione e l'esperienza dei sensi individuali fino a che punto il sapere acquisito ostacola questa percezione...
Ma, a questo punto, mi riallaccerei nuovamente alla conferenza di Hans. A. Pestalozzi — ed egli ha posto unicamente domande banali... il significato attraverso i sensi? □

Illustrazioni dell'autore.