

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 3  
  
**Vorwort:** Editoriale  
**Autor:** Bignasca, Nicola

### **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:** 22.02.2026

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

# «Per risparmiare scarpe e polvere da sparo!»<sup>1)</sup>

di Nicola Bignasca

«È chiaro che tra 2 tiratori, che hanno entrambi un buon occhio e una mano ferma, vincerà colui che è abituato a riflettere»<sup>1)</sup>. Questa citazione, tratta da una novella di Gottfried Keller, è assai significativa, in quanto non esalta il tiro a segno come l'espressione della virtù maschile e dell'amore per la patria, ma sottolinea l'aspetto psicologico e cognitivo della disciplina.

L'occhio e la mano sono importanti in tutte le discipline sportive: l'occhio permette di orientarsi nella situazione specifica e di percepire le informazioni più importanti; la mano, invece, realizza l'obiettivo, che il tiratore ha focalizzato nel mirino. Ma Gottfried Keller va oltre e descrive la peculiarità, che contraddistingue il tiratore di successo: la bravura di un tiratore non dipende solamente dalla qualità dell'occhio e della mano, ma soprattutto dalla sua facoltà di «riflettere».

In questo contesto, «riflettere» non significa «studiare» o «lambiccarsi il cervello», bensì «concentrarsi» in modo mirato per «ricercare e dare un senso» e «trovare i legami di senso» tra la percezione (l'assunzione dell'informazione tramite l'occhio) e la realizzazione (l'applicazione dell'informazione tramite la mano). In altre parole, «riflettere» significa «prendere cognizione» di una cosa per poter «agire con cognizione di causa».

«Ora volete che da i corpi semplici e da i misti io venga in cognizione di qual sia il moto semplice e quale il composto»<sup>2)</sup>.

Galileo, ancor prima di Keller, riconobbe l'importanza della cognizione per la descrizione del moto dei corpi celesti. Egli issò la cognizione a simbolo della lotta contro la mancanza di ragione (e di cognizione!) del clero, che propugnava la fede come unica fonte di verità.

Così come il moto dei corpi celesti, anche quello del corpo umano necessita di maggior

cognizione. Sebbene il movimento del corpo umano appare agli occhi di tutti come un fenomeno unicamente esterno, esso è il frutto di una serie di processi interni, che sono diretti, regolati e controllati dalla cognizione e dalle rispettive capacità. Per poter realizzare ciò che il compito e l'obiettivo richiedono, la cognizione, intesa come il potere legislativo, deve fornire all'esecutivo (gli organi di esecuzione) un programma motorio che, in sintonia con Keller, permetta di riconoscere i legami tra «occhio» e «mano». Galileo presentò all'esecutivo (nel suo caso, l'autorità clericale) un programma sul moto dei corpi celesti, ma ciò non gli valse lo stesso successo, che ottengono coloro che nello sport sanno valorizzare le capacità cognitive. Infatti, l'elaborazione di un programma motorio preciso ma sempre disponibile in modo variato a seconda della situazione, e l'anticipazione mentale finalizzata, che tiene conto anche delle condizioni climatiche (p.es. il vento e la luce) e dei battiti cardiaci come fattore di disturbo, sono essenziali per il successo nel tiro a segno.

Gottfried Keller non fu in grado di definire le capacità cognitive ma aveva una chiara rappresentazione della loro funzione. Infatti, egli riconobbe l'efficacia dell'esercizio mentale come mezzo per risparmiare energia e soldi. In una sua novella, al figlio che afferma di «mirare a letto con il pensiero per ore intere con lo schioppo e di colpire il bersaglio centinaia di volte», il padre risponde: «Perfetto! In futuro verrà data la consegna di starsene a letto ad intere compagnie di fucilieri. Ad esse verranno ordinati questi esercizi mentali, per cui si risparmieranno scarpe e polvere da sparo!»<sup>1)</sup>. ■

<sup>1)</sup> Da Gottfried Keller (1819/1890) «Das Fähnlein der sieben Aufrechten» cit. da Hotz (pag. 5)

<sup>2)</sup> Galileo Galilei (cit. da Battaglia: Grande Dizionario della lingua italiana, pag. 266)