

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 10  
  
**Vorwort:** Emozioni  
**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:** 11.01.2026

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

# Emozioni

di Wolfgang Weiss

Ne avete? Le temete? Le apprezzate? Indubbiamente sì! Ah! questo per l'appunto! Proprio di questo si tratta. Nello sport e ovunque nella vita! Ma nello sport, l'ambiguità tra le emozioni ricercate e le emozioni non volute è al centro dell'avvenimento. Probabilmente sarà anche nel vissuto erotico. Ma parliamo di sport.

*Lo sport senza emozioni è un non-senso.* Fare dello sport, è porsi delle sfide. Piccole sfide, gentili, facili da compiere, come un giretto nel bosco a ritmo sostenuto. Oppure sfide un po' più esigenti: far parte di una squadra di pallavolo e combattere «quelli dall'altra parte» della rete. Oppure ancora: scalare una parete di quarto grado o diventare un vero atleta di competizione a livello nazionale o entrare completamente nel gioco del mondo professionistico dello sport... Se non ci fossero emozioni, che senso dare a tutte queste emozioni?

Un po' di paura, dei fremiti, un po' di collera, del trionfo, della gioia, dell'entusiasmo... Soprattutto prima dell'avvenimento, nel vivo dell'azione, in vista del piccolo o «del» grande risultato: dove ricercare la motivazione *senza emozioni stimolanti*? Lo so bene: l'utilità. Costituisce la motivazione per quelli che devono giustificare lo sport! Ma voi, voi praticate uno sport poiché è questo che vi fa vibrare... Le emozioni sono degli stati di eccitazione: psichica e fisica. Lo sport è «psichico» e «fisico». Siamo interamente dappertutto... inevitabilmente. La nostra vita è organizzata sotto l'aspetto nel minor



sfuerzo fisico possibile. Nello sport, noi cerchiamo l'investimento fisico. Ed è la parte preponderante dello sport, questa implicazione completa, psichica e fisica...

Ed è pure la sua debolezza... Conosciamo benissimo l'effetto delle emozioni che divengono troppo forti: i tremiti, la paralisi, *la deregolazione psichica e fisica*.

Troppo entusiasmo per accecare. È noto: una squadra segna una rete ed è trionfo... poco dopo, è l'altra a segnare. La collera che porta alla violenza.

Il nervosismo che rende incapace di compiere un gesto ben conosciuto, che fa perdere la finezza e la precisione. La paura che blocca.

*Lo sport significa giocare con il fuoco delle emozioni.* Se non ce ne sono abbastanza, è insipido; se ce ne sono troppe, è il fiasco. Ed è ancora una volta vero per tutti i settori della vita (anche quello dei sogni). Ciò che è speciale nello sport, è la sfida lanciata nel «qui e subito» con implicazione fisica e allo scopo di provocare *delle emozioni*.

Coltivare lo sport, significa soprattutto saper ben gestire le emozioni. Vale per chi lo pratica, lo guardano o ne scrivono. Ma come? «La capacità di gestire le emozioni nello sport» è un tema obbligatorio dei corsi di perfezionamento Gioventù+Sport nell'anno prossimo. Penso sia positivo riprendere questo tema, vecchio quanto l'umanità... ■