

**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:** 11

  

**Artikel:** Le emozioni nello sci di fondo : gioie e dolori del fondista

**Autor:** Wenger, Ulrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999467>

### **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:** 09.01.2026

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

Le emozioni nello sci di fondo

## Gioie e dolori del fondista

di Ulrich Wenger, capodisciplina sci di fondo alla SFSM  
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

***Cosa stimola e motiva il fondista a sciare per ore fino all'esaurimento delle proprie forze fisiche anche in condizioni meteorologiche sfavorevoli? Non sono certamente i fattori di condizione fisica, la tecnica e la tattica ma piuttosto i sentimenti, le sensazioni ed i vissuti. In altre parole sono le emozioni le vere motivazioni.***

Le emozioni vengono definite in vari modi. In senso stretto, per emozioni si intendono quegli stati di eccitazione improvvisi e brevi che si manifestano a livello fisico attraverso l'aumento delle pulsazioni, il tremore, l'arrossimento o il diventar pallido. Di esempi nello sport ve ne sono molti: la collera a seguito di una decisione dell'arbitro ritenuta ingiusta, l'aggressività dopo un fallo subito,

l'immensa gioia provata dopo una rete oppure la severa autocritica dopo aver sciupato un'azione decisiva. Nello sport, le emozioni sono molto frequenti sia negli sport di squadra che individuali e coinvolgono gli sportivi, gli spettatori e gli arbitri. Esse si ripercuotono direttamente sulla capacità di azione dello sportivo ed hanno così un influsso positivo o negativo sull'attività sportiva.

Nello sci di fondo sono rare le situazioni nelle quali si provano delle emozioni improvvise ed intense. Certamente, le situazioni di gara ed i giochi sugli sci di fondo sono ricchi di emozioni. I fondisti «super allenati» ma anche gli escursionisti della domenica si concentrano unicamente sul movimento, il paesaggio circostante e la reazione del loro corpo allo sforzo fisico. Ma si tratta di sentimenti e sensazioni costanti e di emozioni in senso lato. Questi vissuti a livello emozionale rappresentano per molti fondisti la motivazione principale che li spinge a praticare questa disciplina. Nel linguaggio specifico si parla di motivazione intrinseca.

### Agire sulle emozioni

Quante volte capita che dei principianti arrivino in cima ad una salita e non siano più in grado di affrontare la discesa. Questa situazione li pone di fronte a delle difficoltà rilevanti e suscita in loro emozioni di diverso ti-





po: paura, sgomento, collera nei confronti del monitore o spavalderia nell'affrontare il rischio.

Il principiante spavaldo si lancia nella discesa senza esitare e restando persino nelle tracce. Se giunge incolumo alla fine della discesa, la sua spavalderia si trasforma in trionfo; se cade, prova probabilmente vergogna oppure si lascia improvvisamente sopraffare dalla paura. Nel primo caso, egli affronterà anche la prossima discesa con il massimo impegno; nel secondo, avrà sicuramente paura ancor prima di giungere davanti alla discesa successiva.

Il principiante più pauroso inizia la discesa con le ginocchia tremolanti, cerca di frenare in tutti i modi possibili ma nonostante tutte queste precauzioni cade e viene deriso dai suoi compagni. La sua paura trova una conferma, la collera nei confronti del monitore, colpevole di aver sopravvalutato le sue capacità, aumenta ancor di più e con ogni probabilità egli decide di non far mai più dello sci di fondo.

Ma una caduta non ha solamente delle conseguenze negative. Se è di lieve entità, può persino far diminuire il livello di paura e la tensione prima della discesa successiva.

Se nel suo gruppo il monitore ha dei principianti che non padroneggiano ancora sufficientemente la tecnica di base, deve scegliere un tracciato estremamente facile in modo tale da ridurre il loro livello di paura e creare un rapporto di fiducia. Inoltre, deve insegnare loro gli accorgimenti tecnici necessari per affrontare con successo una discesa: ad esempio, la frenata a spazzaneve con un solo sci oppure la scivolata trasversale. La paura si trasforma così in un sentimento di sollievo per aver acquisito una nuova tecnica che permette loro di affrontare delle discese impegnative.

Nello sci di fondo la paura è un'emozione frequente ad ogni livello. Il salto con gli sci di fondo da un piccolo trampolino può suscitare paura anche tra i fondisti più esperti. Se riescono a superarla e il salto riesce, la paura si trasforma in gioia, in soddisfazione e stimola la voglia di ripetere l'impresa ancora una volta. Chi non riesce a vincere la paura, cerca di superarla progressivamente modificando il compito e adattandolo al suo livello tecnico: dapprima, scia a lato del trampolino, poi lo affronta lenta-



mente senza saltare ed infine prova ad effettuare un leggero stacco. Naturalmente, si può immaginare che il fondista voglia rinunciare consapevolmente al salto per non esporsi a dei rischi inutili («E' troppo pericoloso, non voglio rovinare gli sci!»). In condizione di gara non è possibile rifiutarsi di effettuare le discese più impegnative e veloci. La paura deve essere eliminata (ma non repressa!) già prima della partenza; in caso contrario il fondista parte in condizioni psicologiche sfavorevoli e questa sua inibizione gli causa una perdita di tempo prezioso. In altre parole, il fondista deve migliorare il suo livello tecnico e la sua condizione fisica in modo tale che la discesa non gli ponga più delle difficoltà insormontabili.

### Emozioni positive e negative

Non è nostra intenzione, a questo punto, di proporre una discussione sul livello di aggressività necessario per svolgere una competizione. Sappiamo che le emozioni intense come il risentimento, la collera, la paura, la gioia e il trionfo possono influenzare la capacità di azione nello sport.

Desideriamo, invece, soffermarci su quelle emozioni, sensazioni e stati d'animo, che influenzano positivamente o negativamente la motivazione per la pratica dello sci di fondo e dello sport in generale.

Lo sci di fondo è uno sport di resistenza che richiede un costante im-



pegno fisico. Lo si pratica all'aperto con ogni tipo di condizioni meteorologiche (vento, freddo, neve). Per i giovani e i principianti, le condizioni meteorologiche sfavorevoli sono sufficienti per creare delle emozioni che si ripercuotono negativamente sulla loro motivazione: «Perché dovrei ripetere più volte lo stesso percorso?». «Perché dovrei patire il freddo all'aperto, bagnarmi e sciare contro vento?». «Perché dovrei continuare a sciare anche se ho sbagliato sciolinatura?».

In queste situazioni, è determinante il comportamento dei monitori, i quali devono percepire il loro ruolo di modello ed accettare le avversità meteorologiche come una sfida ed una caratteristica dello sci di fondo. Essi devono valutare in modo obiet-

tivo la situazione e modificare il programma di conseguenza. Non ha nessun senso effettuare un riscaldamento di 20 min. se la temperatura è già di 15° oppure svolgere un allenamento tecnico con molte dimostrazioni e lunghe spiegazioni in caso di bufera di neve o pioggia. Se così fosse, è facile che si creino dei risentimenti negativi e che la motivazione scemi poco a poco.

Ma nello sport non è neanche possibile schivare ogni tipo di difficoltà. Nello sci di fondo, così come in altre discipline, le avversità devono essere intese come una sfida. I fondisti esperti dovrebbero giudicare le condizioni di neve difficili in allenamento come una possibilità per trovare i giusti accorgimenti per superare delle difficoltà simili in condizioni di gara.

Essi imparano così ad adattare la tecnica ed a lavorare soprattutto con le braccia. Pertanto, la stessa situazione e difficoltà possono essere superate con successo oppure no a seconda del proprio atteggiamento e della capacità di gestire le proprie emozioni.

### Le emozioni al servizio della motivazione

I bambini e i giovani ricercano nello sport le stesse emozioni indipendentemente dalla disciplina sportiva prescelta: le emozioni sono direttamente collegate al bisogno di fare del moto, di provare un rischio calcolato in quanto scelto liberamente (p.es. discesa libera, salto dal trampolino), di far parte di un gruppo (p.es. giochi ed allenamento in gruppo), di affrontare la rivalità all'interno del gruppo e di sfidare il proprio spirito di competizione.

I partecipanti alle gare di sci di fondo popolari e di alto livello ricercano la sfida della competizione e le emozioni che sono collegate ad essa. La motivazione dei fondisti dipende in gran parte dalle emozioni e dalle sensazioni specifiche allo sci di fondo. Sono in particolare le emozioni e le sensazioni che nascono dall'incontro con la natura, dalla contemplazione del paesaggio innevato oppure dalla lotta contro le condizioni meteorologiche e di neve sfavorevoli. È la sensazione di libertà e di autonomia. Non si è sottoposti ad alcuna costrizione di gruppo, non si dipende da nessun compagno di gioco, si ricerca individualmente la propria sfida, si stabilisce personalmente la velocità, la distanza e la durata dello sforzo. È la sensazione di un movimento continuato, ritmato, morbido e sinuoso che può culminare in uno stato emozionale di livello superiore e in un vissuto indimenticabile.

Per concludere v'è da domandarsi come si possono trasmettere queste emozioni e sensazioni ai giovani fondisti ed ai principianti. Possono riuscirci quei genitori, monitori ed allenatori che nello sci di fondo non provano alcuna emozione e sensazione? Noi pensiamo che ciò sia possibile a condizione che si dia loro delle possibilità di vivere delle esperienze piacevoli ed entusiasmanti sugli sci di fondo. ■

