

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	53 (1996)
Heft:	2
Artikel:	Le capacità di gestire le emozioni nello sport
Autor:	Weiss, Wolfgang
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999179

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: 15.01.2026

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

Le capacità di gestire le emozioni nello sport

di Wolfgang Weiss

Le capacità condizionali, le capacità coordinative, le capacità cognitive, le capacità affettive, era la successione delle pubblicazioni prevista, ma per questo documento che tratta l'ultimo tema, abbiamo ritenuto opportuno cambiare il titolo in «le capacità di gestire le emozioni», perché le emozioni non possono essere allenate, mentre la loro gestione può essere appresa ed esercitata.

Lo sport è una sfida anche di emozioni!

Davanti ad una sfida in generale proviamo delle emozioni:

- gioia, fascino, baldanza, trionfo ecc.
- paura, contrarietà, ira, avversione, tristezza, vergogna ecc.

Le emozioni fanno parte dello sport, e la nostra vita sportiva ne è ricca.

Come gestire le emozioni?

Nello sport gran parte delle emozioni ha un effetto stimolante, eccitante e motivante, non solo per quanto riguarda la gioia, infatti anche un po' di paura, contrarietà e rabbia possono motivare.

Le emozioni troppo forti

causano problemi, perciò devi saperle gestire.

E quando si presentano:
accettarle, mostrarle, discuterle non lasciarle prorompere!

Le emozioni mostrano la reazione a una

- situazione reale
- situazione immaginaria.

A questo punto può essere fatta la domanda:

- «come reagisci a cosa?».

(«sono arrabbiato con lui perché ha commesso un fallo su di me...»), «se continuo a giocare ho paura che egli mi possa ferire...»).

Molto spesso, soprattutto per i ragazzi, il solo fatto di esprimersi ha un effetto rassicurante.

Nel caso in cui discutere ed esprimersi non è bastato, si pone la questione:

cosa possiamo cambiare, affinché le emozioni rimangano nei giusti limiti?

→ Cambiare la situazione:

- diminuire, aumentare gradualmente il lavoro....
- aiutare, assicurare....
- modificare qualcosa ecc.

→ Cambiare l'atteggiamento rispetto alla situazione: Quando il tempo stringe: bisogna concentrarsi immediatamente sull'azione.

Quando c'è tempo: prendere un po' di distanza, poi cercare di esaminare più attentamente la situazione e valutarla realisticamente.

→ Calmarsi mediante lo svago: per es. espirare profondamente 10 volte e pensare solo alla respirazione, bere un poco, mangiare, controllare l'equipaggiamento.

Come suscitare le emozioni?

Con la sfida adeguata;
con azioni ed esperienze proprie della disciplina;
con il raggiungimento di una fiducia reciproca;
è possibile ottenere una giusta dose di emozioni.

Come evitare le emozioni perturbatorie

Devi assolutamente:
conoscere il più possibile te stesso e i tuoi ragazzi e giovani individualmente
evitare le situazioni troppo impegnative
condurre gradualmente alle situazioni difficili
preparare (individualmente) ad affrontare le situazioni difficili.

Scopo della formazione: autoregolazione

La tua esperienza nella gestione delle emozioni è molto più grande di quella dei tuoi ragazzi e giovani, perciò loro ti osservano.

Aiutali affinché imparino gradualmente da te a gestire da soli le loro emozioni nello sport.

Per questo essi necessitano:
della tua considerazione;
della tua benevolenza e;
della tua stima.

Le tue condizioni attuali

Oltre che vivere quotidianamente le tue emozioni, nel corso degli allenamenti e manifestazioni sportive sei confrontato anche con quelle dei ragazzi e dei giovani a cui insegni. Certamente ricorri alle tue «teorie consuete» che hai sviluppato tramite l'esperienza, l'insegnamento ricevuto dai tuoi genitori o educatori, e forse sei anche stato capace di approfondire consultando opere letterarie specifiche o seguendo dei corsi. In ogni caso riesci a gestire le tue emozioni in modo più o meno soddisfacente.

L'obiettivo di questo documento non è quello di insegnare i differenti metodi per gestire le emozioni (psicoregolazione, allenamento mentale ecc.). Di conseguenza, potrebbe esserti di grande utilità la conoscenza di alcuni di questi metodi, la consultazione di pubblicazioni specifiche o la partecipazione a dei corsi. Il nostro concetto è piuttosto quello di soffermarci sulle tue teorie abituali e le tue esperienze. Può darsi che tra le indicazioni ci sia quella che conferma il tuo operato, o ti renda consapevole di quanto finora era solo nel tuo inconscio, oppure ti procuri l'entusiasmo per provare qualcosa di nuovo.

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono degli stati di eccitazione.

L'eccitazione, l'agitazione concerne non solo la psiche ma coinvolge anche il fisico (accelerazione del polso, tremare, arrossire, impallidire ecc.). Le emozioni sono degli stati di assai

breve durata e di rapido mutamento. Quanto persistono, esse si tramutano in stress, che è usato spesso per indicare un carico psicofisico. Il carico fa parte della vita, dello sport (sfida!). Un continuo sovraccarico porta all'apparizione di una vera patologia che viene chiamata stress.

Distinguiamo le emozioni da:

gli umori: disposizioni d'animo di lunga durata come l'allegria, il malumore, la tristezza... e tra l'altro il buon umore, il cattivo umore, l'essere lunatico ecc.

gli atteggiamenti basali affettivi: amare, odiare, stimare, disprezzare, rispettare ecc. e le conseguenze che ne derivano.

Il comportamento nel rapporto interpersonale: distaccato, compassione, sostentore, accogliente, biasimatore, aggressivo ecc.

Le caratteristiche individuali di lunga durata: nervoso, pauroso, scontroso, impetuoso ecc.

Il provare sentimento viene quindi considerata come la percezione di uno dei seguenti stati affettivi: mi sento triste, allegro, arrabbiato, aggressivo, motivato, affamato, felice, ammaltato, in forma, intraprendente ecc.

Tutti questi sintomi affettivi e fisiologici si intrecciano costantemente e la percezione emotiva ne risulta generalmente confusa.

Continueremo perciò a parlare solo di emozioni, perché sono queste che

nei tuoi rapporti con i ragazzi e i giovani possono essere direttamente influenzate e in particolari situazioni devono essere influenzate.

Le emozioni nascono

da una rapida valutazione della situazione (per es. fallo, vittoria, pericolo, certezza ecc.).

Questa valutazione è spontanea, intuitiva, legittima e non può essere determinata fin da principio per nessuno, perciò è individuale.

La valutazione dipende

- dalla predisposizione e dalla aspettativa: «ora devo riuscire...»
- dallo stato del momento: umore, stanchezza, fame ecc.
- dall'ambiente sociale attuale: gruppo, avversario, colleghi, genitori, spettatori ecc.
- dalle buone e cattive esperienze avute in situazioni analoghe: «ancora...».
- e, e, e...

La reazione emotiva

- non è in realtà una condizione, essa infatti cambia continuamente.
- non può essere delimitata con esattezza, è sempre un intreccio (per es. contrarietà, rabbia, tristezza ecc.).
- è di durata relativamente breve (minuti, ore).
- non può essere «stabilità» con esattezza, appena vogliamo oc-

cuparcene essa si trasforma: viene meno, esplode, si tramuta in un'altra emozione ecc.:

La rabbia subentra alla contrarietà, la vergogna alla gioia ecc.

Le emozioni hanno un effetto istantaneo sulla capacità d'azione

Questo influsso è sostanzialmente imprevedibile e talvolta perfino caotico: eccitante, stimolante, limitativo, paralizzante ecc., da qui le emozioni possono diventare pericolose e inconciliabili per la vita sociale.

In realtà esse influenzano la percezione, la valutazione, il pensiero, la motivazione, le capacità psicomotorie e di prestazione, il parere e l'esperienza...

Concetti per gestire le emozioni

Il fatto di riuscire ad osservare ed ascoltare i tuoi ragazzi e giovani ma abbastanza a lungo e non reagire subito (in modo emozionale) è una strategia importante, in generale, successivamente nei ragazzi l'emozione cambia.

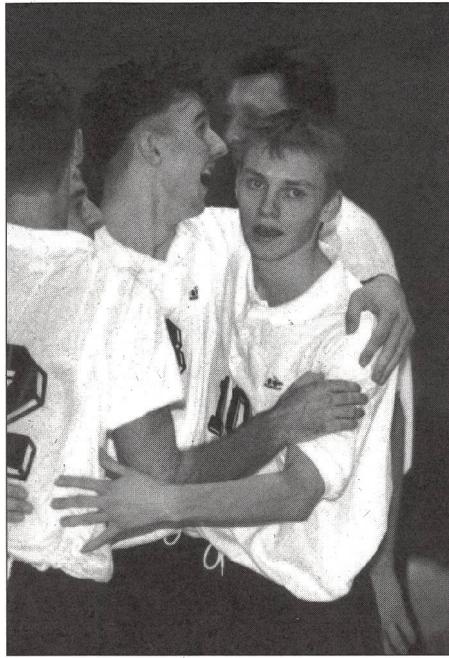
Nel corso della lezione di sport, le discussioni a due o in gruppo sono possibili e necessarie solo in situazioni problematiche. Per la maggior parte tutto avviene tramite interazioni molto brevi, ma non per questo meno efficaci. Talvolta, per dare il tuo avviso, basta uno sguardo, un cenno del capo o un segno della mano.

In presenza di emozioni considerate sregolate, il dialogo diventa comunque necessario.

I ragazzi e i giovani devono poter mostrare le loro emozioni, con un gesto, un salto di gioia, pestando i piedi, un grido, una smorfia, una scrollata di testa, un'esclamazione ecc.

Mostrare le emozioni, esprimerele, parlarne non significa lasciarle prosciugare. Sfogare la rabbia per il tramite di gesti, di aggressioni verbali o addirittura ricorrendo alle mani, porta ad «esaltare» le emozioni e ad una loro drammatizzazione, con la conseguenza di aggravare il pericolo di compiere azioni distruttive verso sé stessi, il prossimo o le cose. Il





«dominio» delle energie liberate avverrà senz'altro, ma spesso troppo tardi.

Per quanto riguarda le situazioni «critiche», qualsiasi «discussione» serve a ben poco, più che altro non fa che esasperare il conflitto. La distrazione può servire a tutti gli interessati per «salvarsi» dalla situazione senza perdere troppo del proprio prestigio.

Ti consigliamo perciò di cercare con il tuo atteggiamento di inibire un comportamento troppo drammatico dei ragazzi e dei giovani che, se hanno imparato a mettersi in mostra con eccessi di collera, con la disperazione «totale» o con il disprezzo della gloria, non sono disposti a «conformarsi» e ti creeranno delle difficoltà.

Cercare di far fronte alle emozioni con la propria volontà, volerle soffocare, reprimere o dominare, ha generalmente scarso successo, necessita di molta attenzione e costa tanta energia. Diverso, ma più facile, è «la-sciar perdere» un'emozione, non aggrapparsi e cercare di focalizzare l'attenzione su qualcos'altro.

E' però evidente che solo il diretto interessato può modificare la predisposizione o la valutazione nei confronti di una situazione che gli provoca emozione.

In seguito alla reazione spontanea è il suo «dialogo interiore» a stabilire il procedimento della componente emotiva, a te resta tuttavia la possi-

bilità di influire tramite il dialogo esteriore e ciò necessita di una grande fiducia reciproca. Inoltre, l'esperienza dimostra che la pressione e i rimproveri servono a ben poco.

Vi sono talvolta delle situazioni d'emergenza in cui devi intervenire con provvedimenti opportuni (per es. tempo morto, sostituzione dei giocatori, pause «obbligatorie» durante l'allenamento ecc.), che sono considerati molto importanti, al contrario dei pregiudizi che non servono a nulla. E' soprattutto in questi casi che diventa necessaria l'assistenza.

Se riesci a fare in modo che in ognuno dei tuoi allievi la volontà al cambiamento si sviluppi gradualmente in modo consapevole, e ne facciano anche uso, allora hai già compiuto l'essenziale per quanto riguarda uno sviluppo a lungo termine. Di conseguenza l'espressione verbale assume una grande importanza, come per esempio chi dice «io mi arrabbio» piuttosto che «ciò mi fa arrabbiare» ha già compiuto il primo passo.

Un uso strategico delle emozioni

Tutti sappiamo che nello sport esistono dei metodi per provocare in modo cosciente l'aggressività, e nel momento in cui vengono impiegati per stimolare l'«agonismo», vale a dire la combattività nell'ambito dello sport, diventano delle componenti del «gioco».

Se, al contrario, fanno nascere l'odio, che diventa allora un surrogato di duello, e per cui si usano i concetti come ((uccidere)), ((devastare)), ((sterminare)), mette l'individuo in cui si manifesta in contrapposizione con l'etica sportiva. Riuscire a fare la distinzione diventa talvolta un compito molto difficile.

Ognuno di noi sa per esperienza che, sia il mostrare sia il dissimulare le proprie emozioni può essere anche una tattica. Le emozioni presenti (per es. la paura) vengono mascherate e non mostrate, mentre quelle assenti (per es. la rabbia) vengono simulate per intimidire, talvolta anche sé stessi, fino a quando sono realmente presenti. Siamo del parere che questo genere

di manipolazione può avere successo a breve scadenza, ma ostacolare nell'individuo la crescita di una vera forza interiore e quindi il suo sviluppo a lunga scadenza. Chi si sente veramente forte lo manifesta con la sua espressività, e ciò è assai più efficace che voler mostrarsi spavaldo.

Le emozioni nello sport

Lo sport ammette l'aggressività, la baldanza, l'impegno «totale» ma con il dovuto controllo!

E' abbastanza comprensibile che nei ragazzi e nei giovani (e negli adulti?) vi sia tendenza di «sgarrare», di non controllarsi quando le emozioni «fondate» lo «giustificano».

La tua posizione di monitor/monitor ti permette di scherzare continuamente con il fuoco e per questo la tua attività è così affascinante. Perciò se riesci ad insegnare ai ragazzi ed ai giovani a gestire le loro emozioni in situazioni critiche, avrai fornito un immenso contributo, oltre che a loro in particolare, a te stesso, a noi tutti e allo sviluppo dello sport come elemento positivo della nostra cultura.

Indicazioni

Per la realizzazione di questo documento abbiamo consultato le teorie sull'emozione del prof. dott. K. Scherrer di Ginevra. ■

Bibliografia

Aa. Vv.: Valutazione degli stati dell'umore negli atleti italiani di alto livello. Roma, Coni, 1994; in: Scuola dello Sport, XIII (1994) 31, p. 22-26

Calligaris Alfredo: Paura e stress nello sport; in: Macolin 8/1983 SFSM9.270.

Costa Antonina: Stile attentivo ed ansia nella pallavolo. Roma, Coni, 1990; in: Scuola dello Sport, IX (1990) 20, p.22-26.

Delmenico Barbara: Il training autogeno e la dinamica mentale come base per il rilassamento psicofisico e per la visualizzazione guidata nelle situazioni di stress preagonistico. Lavoro di diploma Ginnastica e Sport al Politecnico di Zurigo. Zurigo, ETH, 1988, 76 p.

Luban-Plozza Boris: Stress e attività ludico-sportiva: Terapia e prevenzione; in: Macolin 2/1995.

Schilling Guido: Panoramica sulla psicologia sportiva; in: Macolin 8/1983.