

Zeitschrift:	Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber:	Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band:	3 (2001)
Heft:	2
Rubrik:	Forum

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: 11.02.2026

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

**Per ottenere buone prestazioni nello sport
si deve provare piacere in ciò che si fa!**

Non c'è prestazione senza divertimento. Un dogma?

Secondo me questa tesi ha l'effetto di un dogma. Mi posso immaginare che Martina Hingis realizzi una buona prestazione negli ottavi di finale di un torneo WTA nel Middle West degli Usa, senza esultare dopo ogni set perché si diverte. O che Renato Tosio nella sua ennesima partita di campionato mantenga inviolata la sua porta, senza godersi ognuno dei sessanta minuti come un puro divertimento. Sicuramente nello sport è possibile realizzare buone prestazioni anche senza divertirsi.

Ma cosa succede se penso al mio sport? Dal 1998, come direttore di corsa mi trovo al traguardo del «Triathlon Inferno» che è posto ai 2970 metri d'altezza dello Schilthorn. Ed ho accolto i vincitori, che giungono al traguardo dopo meno di nove ore, e gli ultimi, che passano la linea finale dopo 14 ore di gara. Ho salutato a braccia aperte 350 atlete ed atleti e li ho guardati negli occhi. E vi ho trovato il piacere della gioia. Dopo 3 km di nuoto, da Thun a Oberhofen, 86 km in bicicletta oltre Beatenberg

ed il grande Scheidegg, 31 km di mountain bike da Grindewald oltre il piccolo Scheidegg verso Stechelberg e la corsa finale in salita allo Schilthorn, gli occhi di chi arrivava al traguardo erano raggiunti. Alcuni esprimevano le loro emozioni a parole: «stranamente bello», «la più grande esperienza della mia carriera sportiva», «super-megagicafantastico» ecc. Altri invece restavano semplicemente in silenzio, guardavano le cime dei quattromila metri attorno a loro, ed in basso verso Thun, da dove erano partiti di prima mattina.

Quando lascio che mi scorra davanti agli occhi il film dell'arrivo al traguardo dei 350 che hanno finito il «Triathlon Inferno» del 1998, 1999 e del 2000, il dogma si stempera. Non si fanno 147 km e si sale per 5500 metri d'altezza, se dietro non c'è un motivo forte, come il divertimento. Ciò vale per i partecipanti al «Triathlon Inferno», come anche il 95% di tutte le atlete e tutti gli atleti, che realizzano buone prestazioni nel 95% della loro attività sportiva, perché si divertono a praticare sport. Ne fanno parte anche Martina Hingis e Renato Tosio!

**Jörg Stäuble, Direttore di corsa
TRIATHLON-INFERNO, Urtenen**

**PER OTTENERE DELLE PRESTAZIONI BISOGNA PROVARE
PIACERE IN QUEL CHE SI FA.
PERSONALMENTE SOGNO UN DOPPIO CON
ANNA KOURNIKOVA!**



Un miscuglio di ambizione e perseveranza

Chiedetelo a J. Van der Velde, ciclista olandese che passò in testa sul Gavia, in una tappa di pioggia e neve del Giro d'Italia destinata a entrare nella leggenda del ciclismo. Passò in testa con qualche minuto di vantaggio e non restava che la discesa. Eppure si fermò, in una baita per scaldarsi e ancora scaldarsi e giunse al traguardo con quasi un'ora di ritardo sui primi, buttando alle ortiche la concreta possibilità di diventare leggenda. Cosa gli successe? Il freddo l'ebbe vinta sul piacere di correre? La miss tappa aveva troppe lentiggini? Aveva paura degli strafalcioni linguistici del Ferretti?

Non disse nulla, se non che aveva avuto molto freddo, e da allora la sua carriera finì. Quali persone provano piacere nella pratica dello sport? I bambini a ginnastica e gli sciatori della domenica (vado se c'è il sole, c'è la bella neve e lo sciopero alla frontiera).

Ma per ottenere buone prestazioni, il piacere di praticare uno sport riveste un piacere secondario. Quante proteste fanno durante l'inverno i ciclisti che preparano la stagione? Quanti pugni ha dovuto incassare Tyson prima di emergere? Le prestazioni sono il frutto del talento, dell'ambizione, della costanza negli allenamenti e degli stimoli. E il piacere? Permettere di scegliere la propria disciplina ma poi diventa un piacere strano, un miscuglio di orgoglio, di masochismo, di ambizione e di perseveranza, un miscuglio che porta a dove osano le aquile.

Giovanni Rossetti, Renens

Il piacere è una sensazione importante!

Certo, penso che questa affermazione sia corretta. È però un tema molto vasto, soprattutto se si considera lo sport d'élite. Così mi accontento di riflettere considerando la mia esperienza di sportivo che si allena regolarmente, ma con obiettivi non competitivi.

Presupposto di fondo per ottenere buone prestazioni nello sport è di affrontare l'attività per scelta e non per obbligo. In questo caso si possono svolgere le attività sportive che più piacciono e misurare le prestazioni effettuate con il proprio metro. Il piacere è un aspetto fondamentale non solo di attività legate allo sport e permette di migliorare qualsiasi prestazione. Colui che si dedica ad un'attività per piacere, beneficia di sensazioni positive prima, durante e dopo l'attività. Di conseguenza anche tutto il suo organismo reagisce positivamente, accettando questa scelta e regalando buone prestazioni.

Questa è la descrizione di una situazione ideale. Infatti è possibile che durante le attività non ci siano solo sensazioni di piacere. Sovente ci si confronta con situazioni di tensione, affaticamento oppure malavoglia. Si deve perciò imparare ad accettare anche queste sensazioni come parte di tutto l'insieme di sensazioni che mirano al miglioramento di noi stessi.

*Così, a conferma di ciò, vi invito a chiedere un parere all'amico Igor quando, tanti anni fa, sfigurato dalla fatica e tenendosi l'anca, sorpassò sul filo di lana il Glauco durante l'ultimo giro di una gara al Comunale. **Fabio Jelmini, Faido***

Cosa ne pensa?

Attività a rischio come il canyoning e il bungee-jumping sono nuove forme di turismo che non hanno niente da spartire con lo sport.

Ci interessa la sua opinione in merito. Ci scriva.

Pubblicheremo alcune delle lettere ricevute anche sul nostro sito www.mobile-sport.ch.
Indirizzo: Redazione «mobile», Ufficio federale dello sport, 2532 Macolin, fax 032/327 64 78, e-mail: gianlorenzo.ciccozzi@baspo.admin.ch

Staremo a vedere

Non so come abbia potuto esistere l'uomo prima che i fisici trovassero la definizione di rendimento, della quale ormai, nello sport è diventato un sinonimo il termine «prestazione». La parola esisteva precedentemente? Sicuramente sì, ma aveva un altro significato, ed attraverso una serie di passaggi semantici è arrivata ad avere il nostro significato attuale. Probabilmente non era nei piani divini, ma il giorno in cui è stata definita la formula «lavoro : tempo», è stato anche l'anno zero di ogni società che le attribuisce un valore così elevato nella borsa dei concetti che dominano in essa. Ancora di più: questa parola è stata addirittura elevata fino a diventare il massimo dei valori umani. Direttamente, accanto al danaro. Non soltanto il tempo è danaro, ma anche la prestazione. Anche se, naturalmente, c'è chi guadagna tanti soldi senza faticare.

Da quando si può misurare in Watt, il rendimento, cioè la prestazione, di una macchina a vapore, e quella di un'automobile in cavalli vapore, si è cercato di misurare esattamente tutto quello che l'uomo ha dentro di sé e ciò che è in grado di produrre. Quale è la grandezza del volume del suo cervello e ciò che può fare con esso. Così si è arrivati a misurare la prestazione di questo che è il più umano di tutti gli organi attraverso gli ominosi test di intelligenza. Con quale velocità può correre, quanto può saltare in alto, fino a dove può lanciare – tutto ciò ci ha regalato la corsa olimpia al «cittius, altius, fortius» – quante uova riesce ad impacchettare o quanti pneumatici può montare in un'ora, finché non verrà sostituito da macchine e robot, che rendono ancora di più. Scienziati di ogni tipo e razza indagano quali siano le lacune esistenti in questo sconfinato campo della prestazione umana: quanto rende un uomo nella professione, nel tempo libero, seduto davanti ad una scrivania, a letto, giocando a carte o cantando. I manager dell'economia sono ardacemente interessati a problemi: quanti caratteri può scrivere un uomo al PC, prima di distruggere il suo attrezzo di lavoro, per quanto tempo un macchinista è in grado di guidare la sua locomotiva, prima che non riesca più a vedere i segnali. Oppure: quanti pazienti può assistere un'infermiera, prima di sbagliare siringa.

La macchina da lavoro «uomo» oggi non viene più pagata secondo il tipo della sua attività professionale, ma secondo la sua prestazione, il suo rendimento, sia misurabile o no. La causa principale è che si fornisce una prestazione. Intanto, come è ovvio, noi uomini sappiamo che tutto può andare storto. Una caratteristica delle macchine è che rendono l'anima nel

momento meno opportuno, come già si dice. L'uomo avrebbe dentro di sé l'anima. Se l'utilizzasse, prima di permettersi di morire? Staremo a vedere.

D'Artagnan



'Nell'originale tedesco «Leistung». Ricordiamo che in tedesco essa ha molti significati: prestazione, in generale; rendimento, in campo lavorativo; profitto, in campo scolastico; resa, in campo economico; potenza, cioè lavoro nell'unità di tempo, in termini fisici, ecc. Su questa pluralità di significati, che fatalmente si perde nella traduzione, gioca D'Artagnan nel suo rifiuto di ridurre l'uomo alla sua prestazione, cioè al suo rendimento. In fondo è quello che diceva Bertolt Brecht in una sua famosa poesia: "... Ma ha un difetto, può pensare".'