

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 4

**Artikel:** Postulati infallibili

**Autor:** Birrer, Daniel / Kuster, Farah

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001247>

#### **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>**

# Postulati infallibili

Per chi pratica sport è importante saper gestire le emozioni e sfruttarle a proprio vantaggio. Ma come è possibile controllarle e incanalarle in un ambito positivo, approfittandone per migliorare le prestazioni?

Daniel Birrer, Farah Kuster

I centometrista è contento perché si sente in forma ed ottiene buoni risultati, il cestista non si sente affatto responsabile di aver sbagliato il tiro, perché in fin dei conti – dice – nulla può se le mani gli tremano. Una nuotatrice è delusa e ridimensiona le proprie pretese perché per l'ennesima volta non è riuscita a ripetere il proprio limite personale. Anche se si tratta di situazioni a prima vista normali e plausibili, le cose non sono mai così semplici. Soprattutto nello sport molti esempi di emozioni ci portano a volte a trarre delle conclusioni sbagliate o quantomeno non universalmente valide.

➤ **Postulato 1:** Le emozioni piacevoli favoriscono il raggiungimento della prestazione, quelle spiacevoli bloccano i risultati.

Secondo Hackfort (1991) abbiamo preso l'abitudine di cercare effetti negativi di emozioni che abbiamo vissuto come spiacevoli e al contrario effetti positivi per quelle emozioni che sono risultate piacevoli. In realtà non è così semplice. La qualità del vissuto e la funzionalità delle emozioni non devono essere necessariamente congruenti. Anzi, vivere le cosiddette emozioni positive può a volte addirittura comportare fattori negativi per la prestazione. In molti casi sia l'atleta che l'allenatore non fanno niente o troppo poco per cercare di tenerle sotto controllo, per il semplice fatto che non se ne conoscono a sufficienza le conseguenze negative. D'altro canto le cosiddette emozioni negative possono essere trasformate e sfruttate al punto da divenire persino fattori determinanti della prestazione.

La stessa emozione non ha il medesimo effetto su tutti gli atleti ed anche il livello ottimale che essa deve presentare per consentire di ottenere la massima prestazione varia molto da persona a persona, tant'è vero che si parla di zona individuale di funzionamento ottimale (IZOF, Individual Zone of Optimal Functioning, Hanin 1980). D'altra parte non si può neanche affermare che in una determinata persona lo stesso livello di una certa emozione porti in ogni situazione ad una prestazione ottimale. Le emozioni con effetti positivi sulla prestazione ed il loro grado possono infatti variare anche a seconda dello sport che si pratica.

➤ **Postulato 2:** Sono una persona emotiva e non posso combattere contro i miei sentimenti.

Certamente è possibile che alcuni soggetti siano più emotivi di altri, ma in nessun caso si è impotenti dinanzi alle proprie emozioni. Si tratta di reazioni provocate da stimoli di diverso tipo, interni all'or-

ganismo, generati dall'ambiente circostante o creati tramite immagini mentali e pensieri. Non possiamo decidere quale emozione sentire, ma siamo in grado di controllare la reazione emotiva che essa suscita e di incanalarla in una determinata direzione.

Per quel che attiene all'attività sportiva ed in ultima analisi alla prestazione, le emozioni non sono automaticamente positive o ne-

*«Ognuno può arrabbiarsi, è facile. Il difficile è poi focalizzare la rabbia nel punto giusto, al giusto livello, al momento giusto per il giusto scopo e nel modo giusto»* (Aristoteles)

gative, come a volte si ritiene. Esse devono essere sempre interpretate avendo riguardo del singolo individuo e della situazione complessiva. Nello sport non ci sono emozioni giuste o sbagliate, ma tutt'al più emozioni che bloccano o stimolano.

Quanto detto vale non solo per la rabbia, ma per ciascuna delle cinque emozioni di base, per cui ben si vede che non è una perdita di tempo dedicare maggiore attenzione alla padronanza e alla gestione delle emozioni nello sport. Al contrario dovrebbe essere considerato un arricchimento sia per l'atleta/allievo che per l'allenatore/insegnante.

## Necessario un cambiamento di fondo

Controllare le emozioni e poter disporre di quelle «giuste» è di centrale importanza per avere successo nello sport. Le emozioni comportano una modifica del livello fisiologico di eccitazione per cui – accanto alle strategie cognitive – anche le tecniche volte a controllare l'eccitazione assumono notevole importanza per il controllo emotionale. L'obiettivo da perseguire dovrebbe essere ridurre l'intensità delle emozioni e far passare in secondo piano comportamenti inadeguati. Quando si parla di strategie cognitive si intendono ad esempio una nuova valutazione della situazione o il passaggio ad un altro piano d'azione, che corrispondono a cambiare – o a valutare diversamente – il proprio ruolo o quello dell'avversario nel contesto emotivo. ■

## Emozioni negative

Emozioni negative come paura o rabbia non sono aprioristicamente dannose, perché tramite esse l'essere umano ha imparato a sopravvivere, a riconoscere i pericoli e ad evitarli. L'importante è non farsi sopraffare dalla situazione emotiva. Piuttosto si dovrebbe cercare di uscire da tale gorgo e di elaborare in risposta un atteggiamento del tipo «ora ti faccio vedere». Ciò facendo l'energia libera dall'organismo può essere incanalata e guidata in modo da fare di più e meglio nello sport, per continuare a perseguire i propri obiettivi mantenendo le speranze di successo.

- **Rabbia:** anziché lamentarsi per un insuccesso e prendersela fino a ridurre la motivazione e far ulteriormente aumentare la quota di errori, la rabbia per gli errori fatti dovrebbe motivare a riflettere sulle cause, per poterli evitare in una seconda fase. Lo stimolo fisiologico rafforzato dalla rabbia dovrebbe quindi essere spostato e sfruttato in modo positivo utilizzandolo per uno sforzo maggiore. Un'attività da fare non «ciechi di rabbia», ma in modo mirato ed intelligente. Ci si potrebbe ad esempio concentrare su talune abilità fondamentali che si padroneggiano al meglio e sfruttarle per ottenere determinati vantaggi.
- **Paura:** accanto alla fuga, da cui il detto «la paura mette le ali ai piedi» una sua conseguenza è l'attacco. Tramite la paura si ha un'attivazione del sistema motorio e si diventa più attenti, dedicando maggiore attenzione all'esplorazione dell'ambiente immediatamente circostante. L'emozione «paura» può quindi avere come conseguenza che si riflette di più e si esegue con maggiore precisione una determinata azione, cosa che in alcune discipline sportive può costituire un vantaggio. Per far sì che la situazione emotiva cui si è confrontati porti ad attaccare e non a fuggire si rende però necessaria una modifica

dell'atteggiamento nei confronti di tale situazione. Un'atleta apprensiva, ad esempio, dovrebbe arrivare a vedere la gara non come «lotta» personale ma piuttosto come gioco, come una sorta di sfida a battere le avversarie in un confronto ludico.

In generale comunque si deve lavorare per ridurre l'eccitazione fisiologica creatasi con una reazione di stress non specifica che ha portato a seconda delle circostanze a rabbia o paura. Allo scopo è però necessario un breve rilassamento che può avvenire ad esempio con auto istruzioni del tipo «calmati, è tutto a posto», o «non è successo niente di brutto». Solo quando possiamo osservare la situazione emotionale da una certa distanza siamo nuovamente nelle condizioni di sfruttarla a nostro vantaggio.

- **Dolore:** da un lato è importante identificare correttamente le cause di tale emozione e cercare di elaborare l'episodio che ha causato dolore o delusione, senza cercare di nasconderlo o dimenticarlo. D'altro canto però – analogamente a quanto avviene per la rabbia – si dovrebbe riuscire ad influenzare la reazione: «vedo la situazione come fonte di dolore e capitolazione o piuttosto, come motivo per impegnarmi di più e opportunità di un nuovo inizio?» Per potersi nuovamente orientare è necessario un processo attivo di elaborazione e di distacco dalla situazione emotiva, in modo da riuscire a staccarsi da cognizioni che possono bloccare la prestazione e porsi nuovi obiettivi.

## Emozioni positive

Soprattutto negli sport con compiti motori che richiedono un'elevata precisione e notevole attenzione cognitiva emozioni positive possono essere molto controproducenti. Non va dimenticato infatti che tutte le emozioni, siano esse positive o negative, hanno inizialmente un aspetto comune: si genera un'attivazione del sistema nervoso centrale e spesso anche di processi cognitivi non necessari ai fini della prestazione. Le conseguenze possono essere varie, da una minore concentrazione ad uno stato di elevata noncuranza o persino arroganza, errori tecnici o tattici e trascuratezza nell'esecuzione del compito.

- **Gioia e sorpresa:** in questo contesto è importante imparare ad anticipare le emozioni che si vanno ad incontrare. In tal modo siamo in grado di riconoscere tempestivamente le situazioni che causano emozioni, siamo preparati alle possibili emozioni e possiamo agire su di esse modificandole nel grado d'intensità, nella qualità e nella direzione. Ciò ci consente di riassumere rapidamente il controllo delle emozioni e di riportare la nostra piena attenzione sul compito da svolgere, riducendo il rischio di errori.

Le emozioni sono dei fenomeni sia intrapsichici che interpersonali, per cui va detto anche che effetti positivi o negativi sulle prestazioni possono essere causati o amplificati non solo dal vivere in prima persona determinate emozioni, ma anche dalla percezione delle emozioni che agiscono sulle persone con cui ci si trova ad interagire.

*Daniel Birrer dirige il servizio di psicologia dello sport della SUFSM.  
Contatto: daniel.birrer@baspo.admin.ch*

*Farah Kuster studia psicologia ed ha redatto questo contributo nell'ambito del suo periodo di praticantato in «psicologia dello sport» presso la SUFSM su richiesta di «mobile».*

### Da sapere

#### Si mostra davvero cosa si prova?

I bambini iniziano già a tre anni a fare un distinzione fra quello che si vive a livello emotivo e quello che invece si esprime. Con il passare del tempo, si impara a variare l'espressione delle emozioni a seconda della situazione e ad utilizzarla in modo strategico. Ad esempio un atleta può controllare volontariamente la mimica per mostrare in modo mirato determinate emozioni o appunto nasconderle. Gli elementi che compongono il linguaggio corporeo inviano costantemente segnali agli avversari e ciò può essere sfruttato per manipolare gli altri a proprio vantaggio. Il ciclista Lance Armstrong ad esempio è un atleta che padroneggia al meglio questa tattica di manipolazione. Non di rado simula delle debolezze nascondendosi in mezzo al gruppo, per poi attaccare a fondo in montagna partendo dalle retrovie. Cogliendo gli avversari alla sprovvista Lance può sfruttare questo effetto sorpresa ottenendo un enorme vantaggio psicologico nei confronti degli altri corridori che, nella maggior parte dei casi, non riescono a trasformare la sorpresa in uno stimolo a reagire immediatamente e risultano piuttosto frustrati e bloccati nella propria azione.