# Lo stress nell'attività sportiva e l'intervento bio-naturalistico

Autor(en): **Vannini, Carlotta / Battaglia, Roberto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999552

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Lo stress nell'attività sportiva e l'intervento bio-naturalistico

di Carlotta Vannini e Roberto Battaglia
docenti presso l'Istituto svizzero di terapie naturalistiche

Le primarie motivazioni che conducono alla pratica sportiva sono facilmente identificabili nel gioco e nell'agonismo. Il gioco rappresenta una espressione psicofisica fine a sè stessa, legata al movimento che permette di liberare importanti cariche istintive e di attuare variabili comportamenti assunte tramite il movimento e la fantasia.
Il gioco può dunque essere ritenuto attività basilare per la specie umana. Biologicamente l'attività ludica del bambino ne consente un'attività motoria di base necessaria allo sviluppo fisico. Sotto un altro profilo lo sviluppo fisico dovuto all'attività motoria consente all'uomo una adeguata immagine del proprio corpo (ciò che in psicologia si denomina schema corporeo). Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza il gioco (ovvero le attività ad esso collegate) costituisce un importante veicolo per accostarsi alla realtà in quanto può essere anticipata o sperimentata senza i rischi e gli obblighi che la stessa comporterebbe.
Nell'adulto l'attività ludica consente sia di rivivere quegli aspetti infantili necessari per l'Io, ma inadeguati per l'età, sia di esprimere intense cariche emozionali. Per quanto riguarda l'agonismo è necessario premettere che con tale termine si qualifica ogni attività tendente a proporre un confronto tra se stessi e la natura, gli altri, la propria persona, rispondendo così ad una precisa esigenza dell'essere umano. Il significato dell'attività agonistica è quello di rassicurare l'uomo sulle proprie capacità attraverso il confronto e la sfida.
Oltre al gioco e all'agonismo, componenti fondamentali dell'attività sportiva, possiamo considerare altri fattori che, soprattutto in atleti di alto livello, assumono una connotazione preminente:

- **Fattori biologici** che, come già ricordato, per quanto concerne il gioco, permettono di ripristinare un equilibrio psicofisico attraverso una scarica motoria.
- **Fattori psicologici** di ordine affettivo, relazionale, emulativo, individualizzante, proiettivo, etico, estetico.
- **Fattori socioculturali** come l'approvazione sociale, l'affiliazione, l'achievement (o bisogno d'affermazione) il fattore economico, la mobilità sociale.

Per una più ampia ed esaustiva informazione sugli studi e le teorie inerenti la motivazione sportiva, rimandiamo, comunque, ad una letteratura internazionale e di lingua italiana estremamente ricca ed articolata.

A noi interessa soprattutto aver evidenziato come lo sport si ponga a livello di attività fondamentale per la soddisfazione di bisogni strettamente connessi con la natura dell'individuo.

Proprio per il profondo legame tra sport e immagine dell'Io, attività agonistica e schema corporeo, è evidente come l'*evento stressor* abbia per lo sportivo una possibilità di attuazione molto più spiccata di quella registrabile per l'individuo che conduce un'esistenza normale.

Se è vero infatti che lo sportivo può distaccarsi (per l'ambiente stesso in cui opera) dalle sollecitazioni cui è sottoposto l'uomo comune, non si deve dimenticare che lo stress, per definizione, rappresenta la risposta esagerata alle continue richieste di adattamento ad una situazione nuova e di alta valenza emotiva. Lo sportivo si trova ad essere confrontato quantitativamente con l'autocritica, la gestione del tempo, la conservazione dello status, la valutazione del proprio stato fisico, il successo, l'insuccesso, la motivazione, la demotivazione. Abbiamo notato come nello sportivo ad una struttura corporea apparentemente inattaccabile corrisponda, spesso, un'attitudine psicologica che rimanda al vissuto infantile, agito sin nelle attività ludiche sia in tutte le espressioni mimiche, verbali e attitudinali (si pensi a Becker e Mc Enroe) ad essa collegati. Ci troviamo davanti ad una psiche dunque sottoposta a tensioni non comuni come quella dello sportivo, e ad un corpo che, sfruttato spesso al limite delle proprie potenzialità, è soggetto ad eventi traumatizzanti che spesso conducono ad una sensazione di disagio, di confronto negativo, di indebolimento.

Ad essi vanno aggiunti tutti quei condizionamenti che frenano un corretto sviluppo biopsichico.

Segnaliamo ad esempio la tradizionale persistente repressione di ogni atteggiamento di abbandono e di rilassamento. Come accostarsi dunque, terapeuticamente e soprattutto preventivamente ad un settore in cui corpo e mente sono chiamati ad una prestazione e ad un conseguente logoramento molto più spiccato di quello caratterizzante la norma degli individui?

I principi scientifici della medicina naturale si richiamano anzitutto al malato e non alla sintomatologia. Il malato, unico ed irripetibile nel tempo e nello spazio, ha sua unica e precisa cura. Ciascun soggetto risponde difatti alle terapie singolarmente: in ordine cioè alla sua costituzione, al suo temperamento, al suo habitus neuroendocrino, al suo particolare stato psicoemozionale, al suo ambiente eccetera. Bisogna far proprio dunque il detto che non si può guarire il corpo senza sanare lo spirito e viceversa. A parer nostro le terapie naturali quali lo shiatsu, la riflessologia planetare, il massaggio bioenergetico, la cromoterapia, la polarity terapy riuniscono i fondamenti di questo approccio olistico e possono ben essere applicate al trattamento terapeutico e preventivo dello sportivo. Perché?

Anzitutto, collocandosi a cavallo tra la psicologia, la medicina tradizionale orientale e la medicina ufficiale, mediano efficacemente le eccessive ortodossie di quest'ultima.
Nel panorama attuale dell'attività sportiva, lo psicologo viene vissuto ancora con diffidenza e spesso si colloca in rapporto conflittuale con l'allenatore che si ritiene di per sè uno psicologo cresciuto sul campo.
Il medico ed i massofisioterapisti, del resto, vengono considerati come delegati a ripristinare o ad incentivare la massima efficenza della macchina corporea.
L'approccio al corpo, nelle terapie naturali, considera anzitutto l'equilibrio della energia vitale del soggetto e pertanto tende a fortificarlo sia dal punto di vista emotivo che da quello anatomofisiologico.
Il soggetto apprende la gestione ottimale del proprio apparato umano (e non solo corporeo) attraverso l'alimentazione, il rilassamento, il massaggio, la sedazione delle aree ipercontratte e la stimolazione di quelle meno toniche. ■