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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 2

Artikel: 8 tesi per uno sport come terapia per i tossicomani

Autor: Keller, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999649

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: 09.07.2025

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

8 tesi per uno sport come terapia per i tossicomani

di Heinz Keller, direttore della SFSM

Lo sport è sempre una forma di avventura. Volenti o nolenti, esso è caratterizzato da successi e sconfitte. Visto sotto l'aspetto della motricità, della condizione fisica oppure delle relazioni sociali, lo sport sembra essere un'impresa azzardata nell'ambito dell'azione. Io credo nella possibilità di utilizzare lo sport come terapia per i tossicomani, partendo dal fatto che nella disintossicazione come nello sport non c'é successo senza la volontà di vincere.

Difenderò perciò otto tesi:

1. Lo sport possiede il *valore dell'azione* (J.Hersch).
Colui che si trova nello stato di tossicodipendenza necessita di una stimolazione sufficientemente attraente per poter decidere di fare altro. Ma una volta presa la decisione, la realtà della pratica sportiva non può essere evitata con i discorsi, le sonnolenze o le fumate. Lo sport deve essere «praticato».

2. Lo sport deve essere praticato con tutto il proprio *«io»*: con il proprio corpo, con le proprie emozioni, con la propria volontà e non. Questa disponibilità della totalità dell'individuo nella pratica sportiva è una grande possibilità da utilizzare nella terapia.

3. Lo sport implica un investimento di *tempo*. La tossicodipendenza può allora passare in secondo piano grazie a questo nuovo passatempo.

4. Lo sport richiede una buona *organizzazione*. La pratica di una disciplina sportiva ha delle implicazioni ben precise a livello materiale, temporale e spaziale. L'autodisciplina migliora grazie a questo processo di organizzazione e di indipendenza.

5. L'avventura sportiva può diventare il *luogo della catarsi*: l'insoddisfazione nei confronti di sé stessi, della famiglia o di quanto sta attorno può esteriorizzarsi ed evolvere in maniera positiva nella pratica dello sport individuale o collettivo.

6. Lo sport impone molto *esercizio*. Non si ottiene nulla con un solo tentativo. La regolarità e il giusto dosaggio delle ripetizioni portano al successo.

7. Lo sport rappresenta pure una *possibilità di vivere relazioni sociali*. Le situazioni di collaborazione o di conflitto che ritroviamo nello sport sono il riflesso della vita sociale di tutti i giorni.

8. Lo sport può rappresentare un'occasione per scoprire la *natura* e una possibilità per restare in contatto con essa.

Lo sport non è un rimedio che si può ingerire o iniettare. Se mal concepito può addirittura portare a forme di dipendenza. Il problema del doping – soprattutto a livello di sport di massa – non è nient'altro che una versione diversa del problema droga.
L'importante per i tossicomani è che lo sport resti «privo d'importanza», e che grazie a ciò faccia loro riscoprire il piacere della pratica di un'attività comune. ■