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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 51 (1994)

Heft: 1

Artikel: Lo sport e i metodi di rilassamento

Autor: Meusel, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999732

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

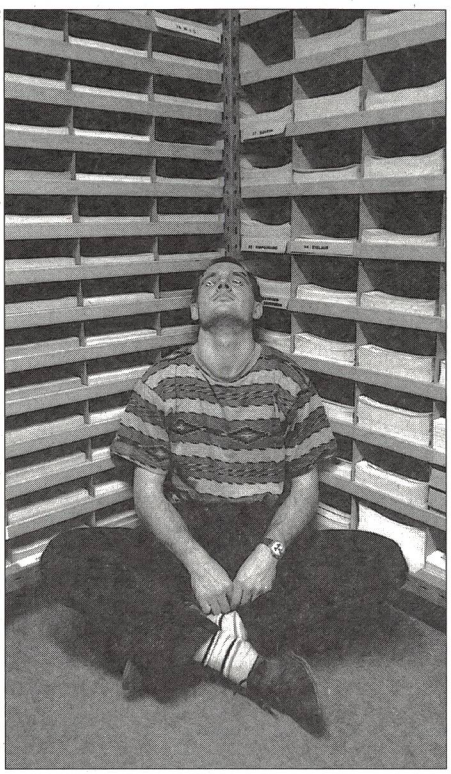
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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

Lo sport e i metodi di rilassamento

di Heinz Meusel
traduzione ed adattamento di Giovanni Rossetti



Negli ultimi anni il tema "metodi di rilassamento" è diventato ricorrente per vari motivi; anche nello sport, la tematica ha acquisito una rilevanza particolare. Una delle ragioni del successo di questi metodi è da ricercarsi nella crescente attenzione rivolta alla propria persona. Infatti, grazie al rilassamento è possibile raggiungere uno sviluppo interiore che Schulze paragona a quello raggiunto con la meditazione. Inoltre questi metodi di rilassamento sono anche usati con fini terapeutici per combattere le conseguenze di uno stress esagerato, e in questo senso sono applicati sia nel campo dei disturbi vegetativi che in quello della lotta contro varie forme di dolori dovuti a tensioni nervose.

I nostri organi e il nostro organismo sono costruiti in modo tale da confrontarsi all'ambiente che li circonda con un ritmo fatto di prestazioni e di riposo, così come di tensione e di rilassamento. Essi hanno così la facoltà di passare da una fase ergotropica ad una fase tropotropica. La fase ergotropica serve all'attivazione ed è descritta da *Pschyrembel* come *"mobilizzazione delle energie necessarie al mantenimento proprio e al confronto con l'ambiente circostante"*. Questa fase è caratterizzata da una grossa scarica di adrenalina, da un aumento del metabolismo, da un accrescimento del tono muscolare così come da un innalzamento della pressione arteriosa. In breve, dunque, da tutte quelle condizioni che permettono all'organismo di fornire, in breve tempo, una prestazione relativamente importante.
Questi meccanismi sono stati sviluppati già milioni di anni fa, ai tempi in cui per sopravvivere era indispensabile fornire istantaneamente delle prestazioni fisiche elevate per rincorrere una preda, per lottare contro un avversario o per fuggirne velocemente. La fase tropotropica è caratterizzata da una scarica di noradrenalina, da una diminuzione della pressione arteriosa e della tensione muscolare, da un aumento della perfusione di sangue e da un rallentamento respiratorio; in breve si assiste a dei processi che sono necessari per accumulare nuove energie. Questa fase si manifesta nel modo più evidente durante il sonno.

Lo stress e le sue conseguenze

Nella nostra vita quotidiana il passaggio tra momenti di tensione e di rilassamento non è sempre garantito in modo ottimale. La tensione inizia già subito di buon mattino, col guardare la televisione mentre si fa colazione, con il viaggio in automobile nel traffico intenso, con il rumore e i gas di scarico ecc. Questa tensione, che viene mantenuta durante l'orario lavorativo, non ci abbandona neanche dopo, dato che dobbiamo ancora intraprendere il viaggio di ritorno, fare la spesa, occuparci dei nostri figli "stressati", a meno che non decidiamo di metterci davanti al televisore, ciò che può rappresentare un nuovo motivo di stress. Nella nostra giornata non ci sono, se non raramente, delle fasi di rilassamento, in quanto siamo confrontati con un flusso quasi ininterrotto di informazioni, e anche chi rinuncia a prendere parte alla discussione è soggetto ad uno stress emozionale permanente. Le conseguenze dello stress sulla salute non sono assolutamente da sottovalutare. L'organismo sottoposto a stress non esce quasi più dalla fase ergotropica. Questo significa che le funzioni vegetative, quelle che di regola non possono essere sollecitate in modo volontario e che si sviluppano pienamente nella fase di riposo, sono disturbate. Ne consegue la cosiddetta distonia vegetativa, che comporta tra l'altro mal di testa, disturbi del sonno e stanchezza. Un secondo bersaglio dello stress è la muscolatura. La tensione psichica costante porta a delle tensioni e a delle contratture dolorose della muscolatura in alcune regioni tipiche del nostro corpo. L'esempio più noto è la cosiddetta sindrome cervicale. Il riflesso arcaico di ritirare la testa tra le spalle nelle situazioni di pericolo rimane presente nel subconscio e si manifesta anche nelle situazioni di stress, quando si ritira involontariamente la testa fra le spalle e si contrae la muscolatura delle spalle e della nuca. Un altro esempio è lo *"stringere i denti"*, un segno arcaico che esplicitava la volontà di resistere. Alcune di queste reazioni si protraggono fino al punto di portare a contrazioni dolorose della muscolatura, come è il caso di alcuni mal di testa la cui origine e dovuta ad

un'eccessiva contrazione della muscolatura cervicale. Nell'antichità queste contrazioni muscolari subivano un rilassamento salutare al momento in cui aveva termine l'attività fisica, la lotta o la fuga che le aveva causate. Fino a non molto tempo fa, l'uomo svolgere attività fisiche sufficienti per rilassare queste tensioni, come per esempio la camminata verso casa dopo il lavoro. Solo ai nostri giorni abbiamo una mancanza così considerevole di attività fisica che già i nostri bambini non riescono più ad uscire da situazioni quasi costanti di stress e di tensione.

Lo sport può rilassare?

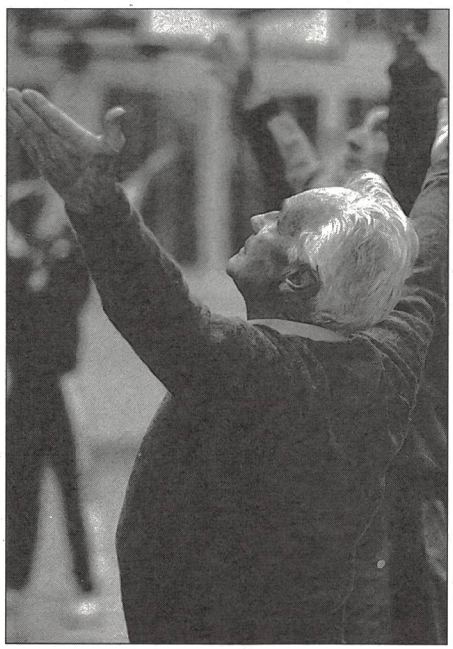
E, così, indirettamente, abbiamo già definito il ruolo attuale dello sport e, più specificatamente, anche la funzione dei metodi di rilassamento. Che rilassamento può apportare lo sport? Oppure, come può lo sport drenare l'aggressività repressa interiormente e ridurre lo stress continuo o troppo frequente? Lo sport significa innanzitutto "riposo attivo". Durante un'attività fisica, lo sportivo si sottopone a delle sollecitazioni di tipo fisico e può così recuperare le forze psichiche. Lo sport provoca un cambiamento non solo dal lato fisico ma anche da quello psichico, visto che i processi psichici richiesti dallo sport sono di regola diversi da quelli della vita professionale. E' noto però che anche lo sport può diventare una fonte di stress quando lo sportivo si lascia prendere dall'orgoglio e pretende da sé stesso più di quanto le sue capacità e il suo stato di preparazione gli consentono. Ad esempio si può citare il comportamento dei giocatori più deboli di una squadra ambiziosa, che devono fornire costantemente uno sforzo superiore alle loro possibilità. Un altro esempio è quello degli sportivi non più giovanissimi che per tutta la loro vita hanno praticato sport sotto la pressione della prestazione e che nonostante un normale abbassamento fisiologico delle loro capacità, si sforzano di mantenere le stesse prestazioni.

Il carico ottimale

L'importanza dello sport per un rilassamento in senso proprio è da ricercarsi soprattutto nella fase di rilassamento dopo l'attività sportiva; infatti, dopo uno sforzo fisico, viene attivato il sistema parasimpatico, cioè il sistema nervoso, che facilita il recupero (fase tropotropica). Il modo in cui questo rilassamento viene attuato dipende dall'attività sportiva precedente. L'esperienza insegna che si può favorire il rilassamento attraverso un'attività fisica di recupero di leggera o media intensità effettuata su tempi lunghi. Ad esempio, i cosiddetti sport di resistenza (corsa, nuoto, ciclismo, sci di fondo ecc.), svolti ad un'intensità media, migliorano l'efficacia del sistema nervoso vegetativo nella fase di recupero. Queste condizioni possono però essere riprodotte anche in altri sport a condizione che vengano praticati sotto forma di gioco e in condizioni emozionali positive. E' il caso di una ginnastica multilaterale o di un allenamento di fitness, svolto sotto forma di circuit-training e abbinato ad un gioco divertente.

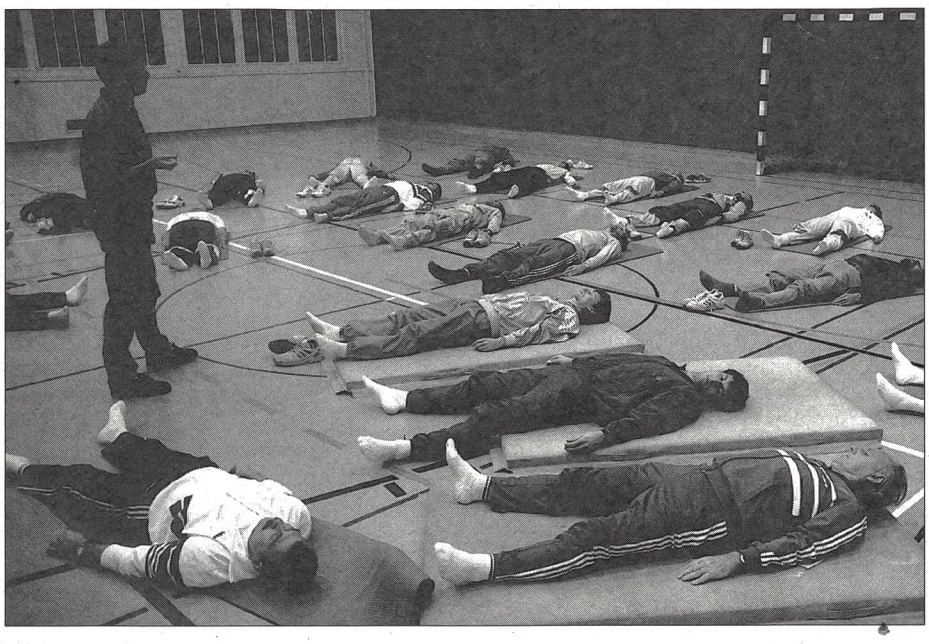
Altre forme di rilassamento

Non solo dopo ma anche durante l'attività sportiva è possibile migliorare la capacità di rilassamento. Purtroppo, però, di solito, nella fase di defaticamento non si mette sufficientemente l'accento sullo scioglimento sistematico della muscolatura, fatto ruotando e scuotendo leggermente la muscolatura o contraendo e rilassando i muscoli in modo finalizzato (ad esempio, sollevare e contrarre i muscoli delle braccia e poi lasciarli ricadere lungo i fianchi). Lo stretching, seppur utilissimo, non sostituisce questo rilassamento. Inoltre, anche la tecnica respiratoria può migliorare il rilassamento nell'attività fisica. Respirare profondamente rilassa. Infatti si respira profondamente per superare uno spavento, per prepararsi a uno sforzo imminente o per conservare il "sangue freddo" davanti ad una situazione di accresciuta emotività. Effettivamente un respiro profondo, con l'uso volontario della muscolatura dell'addome e con la lenta fuoriuscita dell'aria dalle labbra semiaperte, può rilassare. Ci sono altri esempi di metodi per rilassarsi come un bagno caldo, dove però il rapporto con lo stress è poco chiaro (infatti certi individui possono essere eccitati da un bagno troppo caldo) oppure alcune tecniche di massaggio.



Metodi di rilassamento nell'insegnamento e nell'allenamento sportivi

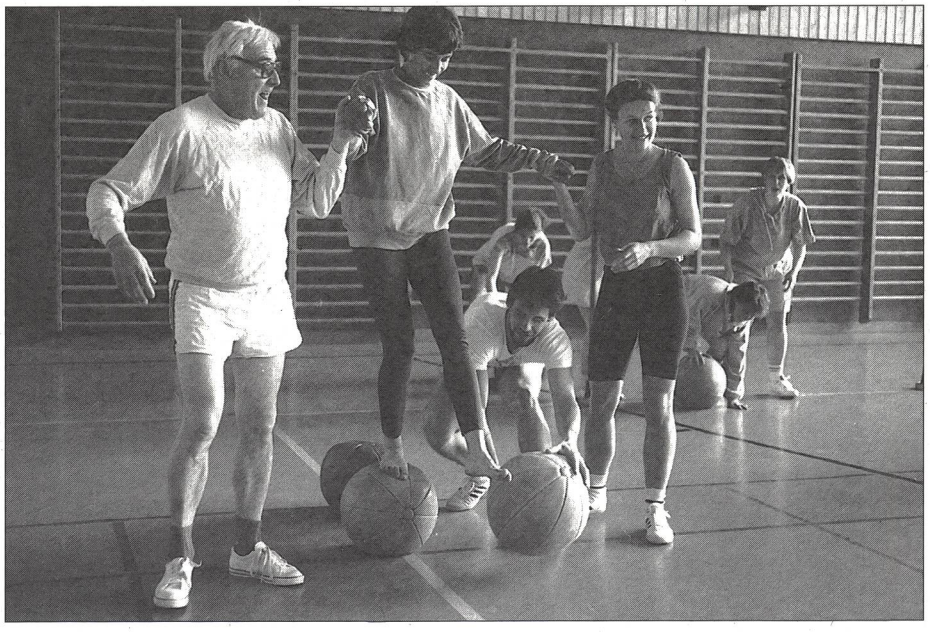
Due sono i metodi migliori, scaturiti dalla psicoterapia e dalla terapia di malattie psicosomatiche: il training



autogeno già in discussione negli anni 70 e il rilassamento profondo della muscolatura, detto anche rilassamento progressivo. Questi due metodi sono stati scoperti per la prima volta negli anni 20 e 30. In questo articolo metteremo l'accento soprattutto sul rilassamento progressivo.

Il rilassamento progressivo

Nel rilassamento progressivo si parte dal principio che disturbi vegetativi o psichici sono spesso accompagnati da una muscolatura contratta, ciò che del resto è confermato dalla elettromiografia. Inoltre, rilassando la muscolatura contratta si eliminano anche le tensioni interne e si favorisce così un rilassamento psichico. Il training autogeno cerca di eliminare mentalmente queste tensioni attraverso sensazioni di caldo e di pesantezza, che possono essere attivate quasi in modo autosuggestivo. Molte persone però non riescono a rilassarsi solo immaginandosi sensazioni di calore e pesantezza. Attraverso il metodo del rilassamento profondo, che sfrutta il contrasto tra la contrazione motoria attiva e il rilassamento si riesce a riprodurre sensazioni di liberazione e calma. Un certo gruppo muscolare viene attivato durante alcuni secondi (fino a 5 sec.) e quando la sua tensione è chiaramente percepita la contrazione viene interrotta. Il rilassamento deve essere completo. Durante il minuto seguente si presta attenzione alle sensazioni percepite. Questo metodo si basa dunque soprattutto sul rilassamento. Il rilassamento deve essere vissuto in modo cosciente. Ogni esercizio può essere ripetuto una o due volte. In questo modo, un gruppo muscolare dopo l'altro, seguendo un ordine prestabilito, si riesce a rilassare tutto il corpo. Un'attenzione particolare è naturalmente prestata a quel gruppo muscolare che ha la tendenza a contrarsi eccessivamente. La fine del rilassamento progressivo avviene, come nel training autogeno, con una flessione ed estensione attiva delle braccia e, se si vuole, con l'allungamento di tutto il corpo. Questa parte finale deve essere intesa come una riattivazione cosciente e non deve essere svolta soltanto nel caso in cui poi si va a dormire. Specialmente all'inizio, si consiglia di svolgere gli esercizi di rilassamento in un locale tranquillo. I vestiti devono essere comodi. Ci si può sdraiare o sedere in una posizione di equilibrio e di risparmio delle forze. Si possono chiudere gli occhi per evitare di essere disturbati. Le sensazioni di rilassamento e di calma si sviluppano al meglio in un ambiente tranquillo con una luce discreta e con pochi rumori. In questo modo con il passare del tempo e dopo qualche esercizio si può raggiungere uno stato di calma nel quale anche la frequenza e la profondità della respirazione diminuiscono. Questo procedimento viene utilizzato nella riabilitazione dopo diverse malattie e soprattutto nella psicoterapia, ma anche per la cura di disturbi vegetativi che colpiscono lo stomaco e gli intestini. Ricordiamo però che gli effetti del rilassamento si manifestano solo dopo qualche tempo e a seguito di una pratica regolare.

I limiti del rilassamento progressivo

Il rilassamento è, con il piacere e la felicità, una delle sensazioni che contribuiscono al nostro benessere. Dai tempi di Wilhelm Wundt il rilassamento è considerato la base di tutte le sensazioni. Possiamo anche descrivere il rilassamento come una sensazione di leggerezza e di tranquillità. La capacità di rilassarsi si apprende e non è necessariamente innata. Anche lo sport, praticato nel modo giusto, può contribuire al miglioramento della capacità di rilassarsi. Il giusto uso dei metodi di rilassamento aumenta la resistenza allo stress, accelera la capacità di recupero dopo degli sforzi e migliora anche le prestazioni sportive. La capacità di rilassarsi è quindi un importante mezzo per migliorare la qualità della vita e la salute mentale. ■