

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Sport per l'equilibrio fisico e psichico

**Autor:** Luban-Plozza, Boris

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000713>

### **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:** 27.04.2026

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

ambiente forzatamente costrittivo spesso non soltanto sul piano fisico, ma frequentemente anche sul piano educativo; queste componenti sono correlativamente confermate dalla risposta alla domanda 7 (mi fa bene alla salute e divento più forte), le quali, pur lasciando intendere l'influenza di stimoli parentali, evidenziano tuttavia il bisogno di perseguire e consolidare la propria robustezza fisica, in che si potrebbe anche individuare la tendenza ad una raffinazione e ad un'intenzione estetica; le risposte alla domanda 5 (voglio superare i miei compagni), ripetono quanto già riscontrato in paese, tuttavia con una componente più aperta e per così dire più matura rappresentata dall'elevato numero di risposte alla domanda 4 (imparo uno sport), che configura una concezione dell'attività sportiva come acquisizione della persona e miglioramento del proprio sé.

A conclusione di questa ristretta indagine sembra quindi di poter affermare:

a) Sussistono nei ragazzi motivazioni meno superficiali ed estemporanee, in parte suscitate da reazioni all'ambiente (ristrettezza dell'abitazione, coercizione fisica ed educativa, mete imposte, ecc.), in parte suscitate da bisogni istintivi (socializzazione e qualificazione, bisogno di confermare e migliorare la propria cenestesi, ecc.).

b) Di conseguenza l'attività di un gruppo sportivo di ragazzi di quest'età dovrebbe essere, agli inizi, prevalentemente impostata tenendo conto soprattutto di queste motivazioni e dell'esigenza di soddisfarle positivamente al fine di non frustrare gli interessi profondi dei ragazzi stessi.

In realtà noi riteniamo che la ragione dell'abbandono precoce di un'attività sportiva personale da parte di molti giovani possa essere ricercata nella mancata soddisfazione delle citate motivazioni: si osserva, infatti, frequentemente che nello svolgimento del gruppo sportivo scolastico è maggiore, fin dall'inizio, la preoccupazione tecnica e del risultato piuttosto che il perseguimento di una migliore e più gratificante omeostasi fisico-psichica del ragazzo.

Da: International Journal of Sport Psychology - Vol. 6, no. 3, 1975.

## Sport per l'equilibrio fisico e psichico

Boris Luban-Plozza

Lo sport deve essere un agonismo leale che rispetta l'avversario pur nell'impegno di superarlo. Lo sport non si limita ai campi di gioco: oggi più che mai esso è uno stile di vita.

Il campo di studio della *psicologia dello sport* tende ad allargarsi molto al di là degli stadi, molto al di là della cosiddetta popolazione sportiva.

L'*allenamento* come problema comporta la necessità di analizzare i fattori che condizionano psico-fisiologicamente tutte quelle caratteristiche dell'attività sportiva, connessi con la funzionalità cardiaca, con la fatica, con l'attività fisica a livello muscolare, ecc. La psicologia pertanto si inserisce nella fisiologia come metodo per modificare e migliorare l'apprendimento delle tecniche sportive. Infine, nel tentativo di passare ad una vera e propria concezione scientifica dell'attività sportiva, la psicologia aiuta ad una valutazione obiettiva delle tecniche, ad una valutazione attitudinale di efficienza, avendo come obiettivo ultimo una maggiore influenza in senso benefico sulla psiche

per ciò che concerne il fattore sportivo vero e proprio.

La *forma* sportiva, ottenuta nel corso dell'allenamento è molto vulnerabile e varia facilmente sotto l'influenza di alcuni fattori negativi che, a volte, sono tali da farla scomparire totalmente. I fattori che possono influire negativamente sulla forma sportiva sono, soprattutto, rappresentati da una tensione eccessiva dei processi nervosi, causata da elementi irritanti che sono stati assenti durante il periodo dell'allenamento. È questa la ragione per cui lo sportivo non ha avuto il tempo di adattarsi ad essi o di superarli in qualche modo. L'analisi delle particolarità delle barriere psicologiche dimostra che queste si fondano, essenzialmente, su idee fisse, legate ad emozioni negative forti, quali la paura, la timidezza, l'incertezza nelle proprie forze, ecc. Queste barriere psicologiche traggono origine da riflessi condizionati fortemente espressi e sono legate all'influenza di condizioni irritanti o al loro ricordo.

Gli *sforzi di volontà* miranti a superare l'influenza negativa delle barriere psicologiche sono caratterizzati dalla concentrazione dell'attenzione sull'azione sportiva, per effetto della quale i centri nervosi, origine di tale concentrazione, divengono talmente dominanti che le condizioni irritanti non sono più nella condizione di danneggiare la tendenza dello sportivo, tesa al successo nella competizione.



Anche la resistenza allo sforzo è in parte condizionata da motivazioni psicologiche.

Nel corso degli ultimi trenta anni è stata sviluppata e perfezionata la tecnica nuova di rilassamento, il cosiddetto «*training autogeno*». La distensione che esso offre è senz'altro utile anche a chi sia in buona salute ma soprattutto al gran numero dei pazienti che soffrono di *disturbi funzionali*. Le possibilità di applicazione di questa tecnica sono assai vaste, specie nel dominio dell'igiene mentale ma anche dello sport. Chi ne faccia uso può conquistare una calma e una tranquillità più durevoli; può acquistare la capacità di «recuperare» rapidamente e di evitare l'insonnia.

Il training autogeno si impara facilmente e in un tempo relativamente breve. Esso richiede però un profondo impegno personale. Lo dice il suo stesso nome: «autogeno» vuol dire infatti «che nasce da se stesso».

Nel libro «Training psicosomatico», che sta per essere stampato con una prefazione di Erich Fromm, tratteremo con Ugo Rossi le applicazioni estensive del training autogeno e della ginnastica respiratoria.

La situazione dell'allenamento va differenziata da quella della gara rispettivamente per l'assenza e la presenza della componente psichica: se non si riesce ad emotivizzare l'allenamento, questo cessa perciò di essere una valida preparazione ad un evento che è sostanzialmente diverso.

Secondo Morehouse (USA) la forza è la capacità di compiere uno sforzo per superare una resistenza: i limiti di questa capacità nell'uomo sano sono da ricercarsi non nella contrattilità o nel volume della muscolatura ma bensì nella disposizione del sistema nervoso.

L'*agonismo* è una caratteristica insostituibile dello sport, oltre ad essere una dote preziosa della personalità in quanto permette la liberazione delle tendenze aggressive tipiche della natura umana. L'*agonismo* è un modo dell'«essere insieme» per un fine che si esaurisce nel competere e non nel vincere; l'atmosfera dell'*agonismo* è quella festoso-ludica della giovinezza e, come il gioco, l'attività agonistica è gratuita, non finalizzata, libera. Se il fisico non è sorretto da adeguate doti psichiche non può essere raggiunto un successo eccezionale.

Nawrocka (Polonia) ha notato che gli atleti più forti sono quelli psichicamente meglio dotati, più integrati nell'ambiente sociale, più equilibrati emotivamente. Ogilvie e Tuko (USA) hanno riferito su uno studio psicologico condotto sui medaglisti olimpionici americani del nuoto, studio ricco di interessanti osservazioni quali, per esempio, quella di un atleta che si sentiva inibito a superare agonisticamente un avversario a cui, in partenza, aveva stretto la mano stabilendo così

un rapporto umano di amicizia e non più di antagonismo.

Va sottolineato il ruolo importantissimo dello sport nella formazione dei giovani, nella loro educazione alla disciplina ed al coraggio, nel loro allenamento alle più dure ed inevitabili competizioni della vita.

Educazione fisica e sport si assomigliano ma non si identificano. Lo sport non è la poesia dell'educazione fisica, né la esclude in quanto la sopravanza; anzi di essa ha bisogno come base di partenza non perché la esiga come un semplice propeedeutico, ma perché uno sport sano, lungimirante e veramente educativo, deve far perno sull'educazione fisica. L'educazione fisica va impartita a tutti, lo sport va riservato a chi, fisicamente preparato, desidera praticarlo. Le abitudini contratte in gioventù sono quelle che strutturano la personalità e permangono per tutta la vita; se veramente si vuole un popolo di sportivi più che un popolo di tifosi, la psicologia suggerisce che nulla si tralasci pur di incoraggiare ed entusiasmare i giovanissimi alle pratiche agonistiche, Sport ed educazione fisica rappresentano inoltre, nell'età evolutiva, un mezzo per educare socialmente, favorendo l'addestramento ad utilizzare finalisticamente le cariche istintuali prima in un ambito individuale e poi di gruppo.

Se per i soggetti normali educazione fisica e sport rappresentano tecniche educative inserite in più ampio campo didattico, entrambe le discipline assumono *importanza particolare per i soggetti disadattati*. Già il dott. Luigi Gilardi non mancava di porre l'accento sull'attuale situazione fisica della nostra gioventù, una gioventù nella quale si riscontrano in modo sempre più preoccupante disturbi derivanti dal moderno modo di vivere: mancanza di moto, eccessive cure da parte dei genitori, una motorizzazione che già comincia in età scolastica. Un sistema di vita, insomma, che porta ad un indebolimento del fisico, fattore questo reso ancor più grave dal consumo sempre più sfrenato di sostanze nocive.

Va quindi sottolineata l'importanza dello sport visto nell'ottica medica e quale necessità per fronteggiare un bisogno di sfogo sempre maggiore in ogni uomo. È sempre più difficile conquistare un giusto *equilibrio fisico e psichico*: difficoltà che indubbiamente aumenterà ancora più in futuro, in un periodo nel quale aumenterà anche, parallelamente ad un ritmo di vita in continua progressione, la tensione nervosa e il bisogno di uno sfogo. E subentrerà allora l'alcool, la droga, il decadimento generale. Ed è proprio come sana alternativa a questa degradazione che deve essere visto ed inteso lo sport. Ma lo sport dev'essere intrapreso, perché possa rappresentare una meravigliosa possibilità di sfogo, in primo luogo come gioco e fonte di divertimento. Solo così

esso sarà valido per ogni categoria di uomo: per quello sano, quale misura di prevenzione; per quello ammalato e portatore di disturbi nervosi, come una insostituibile medicina. Soffermandosi appunto sul problema dell'ammalato, possiamo considerare il concetto di «paziente passivo», quello cioè indentificato come un «consumatore di pillole e supposte», e quello di «paziente attivo», corrispondente al «consumatore di sport».

Il problema sportivo, dunque, riveste una indubbia priorità sociale, medica e politica. Accennando al problema delle infrastrutture – particolarmente sentito per esempio ad Ascona dove da anni si attende la costruzione di una seconda palestra – dobbiamo mettere però in evidenza l'importanza di uno sport a contatto con la natura, soprattutto in un ambiente come il nostro che sa offrire infinite possibilità di movimento.

Lo sport riveste un suo significato in ogni momento della vita: esso non deve essere riservato ad un particolare periodo, ma deve aiutare l'uomo dall'infanzia fino alla vecchiaia. Tant'è vero che sempre più si riconosce la necessità di una sana esercitazione fisica degli anziani. L'attività sportiva costituisce un insostituibile rimedio alle conseguenze nefaste della vita moderna, ma deve essere una attività ragionevole ed equilibrata, tale da migliorare e da mantenere la salute.

