

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 2

**Artikel:** Stress e attività ludico-sportiva : terapia e prevenzione

**Autor:** Luban-Plozza, Boris

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999411>

#### **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:** 24.02.2026

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

# Stress e attività ludico-sportiva: terapia e prevenzione

di Boris Luban-Plozza

**Questo contributo del nostro amico dr. Luban-Plozza è inserito nella ristampa dell'opera «Convivere con lo stress» - autori: Ugo Pozzi, Tazio Carlevaro e Boris Luban-Plozza - giunta ormai alla sua quarta edizione, uscita di recente.**

**In questo articolo si citano tra l'altro, gli effetti dell'applicazione del Training Autogeno e del Training Psicosomatico nell'attività ludico-sportiva.**

L'attività sportiva in quanto tale, e ancor di più l'attività ludico-sportiva, soffre di molteplici definizioni ciascuna delle quali, pur sforzandosi di essere omnicomprensiva, in fondo risulta inadeguata ed incompleta. In sostanza, le definizioni si moltiplicano, tanto che si può dire che ogni cultura nazionale ne ha adottata una propria: ciò non toglie, tuttavia, che alla fin fine dicendo «sport» e «attività ludico-sportiva» ci si intenda sotto tutte le latitudini. Il discorso può apparire più ambiguo, anche se in realtà non lo è, quando vengono associati i termini di «psicologia» e «sport».

La psicologia è, ne ha diritto, una scienza, ma una scienza sui generis, secondo quanto ne scrisse Cohen: «la psicologia è la più indisciplinata delle discipline... un amalgama di genialità, intuizioni, ingenuità, voli di fantasia, dogmi». Questo fa pensare che l'abbinamento con lo sport, che è disciplina, regole, espressioni e reazioni anatomiche e fisiologiche precise, dimostrate e dimostrabili, possa essere difficile e infelice. Accade, invece, il contrario: la psicologia dello sport è divenuta una corrente di pensiero sempre più aperta e definita, multidisciplinare, sempre più collegata a quel processo psico-anatomo-fisiologico che viene definito come sintesi antropologica.

L'impostazione fondamentale ha avuto origine dai lavori di un Symposium tenuto nel 1972 a Macolin (CH) nel corso del quale è emerso l'unanime orientamento de-

gli esperti verso «lo studio dell'uomo che svolge attività di tipo ludico-sportivo-agonistica»: l'atto sportivo rappresenta, in sintesi, l'intero agire umano per cui divengono importanti sia una maggiore conoscenza dell'uomo sia una rumanizzazione dello sport sia, infine, una rumanizzazione ludica della società attraverso lo sport.

Dunque, l'uomo sportivo. Questo si collega al nostro discorso: già agli inizi degli anni '70 il Consiglio d'Europa ha assunto l'iniziativa per la maggior diffusione di uno sport «per tutti» cioè per una sottolineatura delle sue componenti di igiene fisica e mentale e sociologiche. In effetti, il moderno orientamento dell'attività ludico-sportiva ha rovesciato il vecchio aforisma di Giovenale «mens sana in corpore sano» nel più attuale «corpus sanum in mente sana». Si parla di corpo e di mente nella prospettiva, necessaria ed ineluttabile, di una interazione e compenetrazione delle due entità, ove la componente «motilità» partecipa e sprofonda nella componente «intelligenza ed affettività» e viceversa.

Con ciò l'attività ludico-sportiva non solo acquisisce una sua precisa valenza culturale ma si propone altresì come elemento partecipante all'equilibrio delle risonanze emotive dell'uomo e della sua omeostasi psicofisica.

A questo punto il collegamento col nostro discorso si fa più diretto. Infatti, poiché l'attività ludico-sportiva

è legata alle manifestazioni emotive, se non viene esplicata o se è esplicata incompletamente e scorrettamente determina nell'uomo una mancanza di sintonia(o dissintonia, come disse Cazzullo) tra emozione e attività neuroendocrine e psicomotorie che l'accompagnano. Ciò è facilitato, per così dire, dal fatto che come attività «umana» è legata all'uomo, alle sue «pressioni» di vario tipo, al suo «ambiente» e quindi può soggiacere alle medesime alternative di ogni altra attività umana: influenze negative possono ripercuotersi su di essa facendone elemento di disturbo anziché di equilibrio e di crescita.

Nasce così il problema, anche in questo campo che potrebbe apparire indenne, di trovare o ritrovare un atteggiamento ottimale, o il più vicino possibile, affinché anche questa attività sia utile all'uomo forse non tanto e solo sul piano produttivo quanto e certamente anche sul piano del proprio equilibrio o riequilibrio interiore.

Qui si inserisce l'impiego del Training Autogeno e del Training Psicosomatico (TA e TP) anche in questo campo, documentato da una ricca bibliografia della quale meritano di essere sottolineati con maggiore specificità alcuni punti.

a) effetti sul tono muscolare: la sua regolazione ed il suo controllo sono particolarmente importanti sotto il duplice aspetto del riposo e dello svolgimento dell'attività (coordinazione neuro-motoria, gestualità, automatismi). Sotto l'aspetto del riposo, considerando che il benessere si recupera soprattutto attraverso le fasi del sonno cosiddetto «REM», durante le quali è necessaria la riduzione del tono muscolare, è evidente che l'ipertono può ostacolare la comparsa, l'intensità e la durata di queste fasi: analogamente si comporta, del resto, l'ipotonico. Sotto l'aspetto dello svolgimento di attività ludico-sportive è poi noto sia che ciascun uomo necessita di un suo personale e proprio adattamento o aggiustamento posturale, sia che ciascuna disciplina comporta necessità di tono diverse (ad es. tono non eccessivo le attività di destrezza, tono elevato le attività di forza etc.): la padro-

dronanza di sé anche sotto questo aspetto diviene, quindi, un elemento fondamentale ai fini dell'efficienza della prestazione;

b) effetti sull'ansia: attività ludico-sportiva significa tensione in vario grado e tensione significa ansia, pure in vario grado. Questa correlazione è quasi costante e, in fondo, temuta: pur senza giungere o per non giungere ad effetti classificabili già come «patologici» è chiaro che il controllo di questi effetti tensivi costituisce un valido elemento di prevenzione, rassicurazione ed equilibrio;

c) effetti sul recupero di energia durante l'attività: senza ripetere quanto già detto, accade frequentemente che un individuo portato a prestazioni ripetute abbisogni, al di là del suo grado di allenamento, di migliorare le proprie capacità di recupero sia sul piano somatico che sul piano psichico;

d) effetti sull'apprendimento: la corretta esecuzione gestuale è importante per qualsiasi attività umana, tanto più per quelle ludico-sportive se vogliono essere utili e soddisfacenti. Essendo noto che ogni esecuzione motoria finalizzata è collegata, anche per quanto riguarda la sua correttezza, alla esatta strutturazione diendo ed ideo grammo motori, vi è il problema di una esatta strutturazione o di una correzione: ciò non è sempre possibile, o è spesso più lungo, con le abituali ripetizioni mentre risulta facilitato dalla ripetizione mentale in TA o dopo TP.

Le esperienze e le applicazioni sono ormai numerosissime e documentate da anni in molte nazioni: in Italia Calderaro e il suo gruppo, Pozzi con De Luca e Mascellani, Luban-Plozza anche in Svizzera, hanno operato fin dagli anni '70 sia con singoli che con gruppi. In particolare Luban-Plozza a Milanello ha cercato con gruppi di calciatori e individualmente di codificare il significato ed i modi applicativi delle diverse tecniche di concentrazione anche nell'immediato prepartita e durante i pochi minuti tra il primo ed il secondo tempo («Milan»). Ovviamente, la pratica distensiva e di concentrazione va abbinata al potenziamento psicologico, in accordo con gli allenatori. Analogamente l'intervento psicologico è sta-

to sviluppato con la squadra svizzera di sci femminile sia come emergenza per orientare l'atleta sia per l'organizzazione emotiva e razionale dei processi mentali richiesti dalla pratica sportiva. Il corpo non mente e le tecniche di rilassamento sono utili per prendere coscienza della tensione muscolare sia a riposo che in attività, a tutto vantaggio della concentrazione e della prestazione» come ben ha scritto il prof. Antonelli.

Pozzi e De Luca si sono preoccupati della preparazione preolimpica di tiratori a volo e con velisti e ciclisti, utilizzando l'intero programma delle possibilità di impiego: infatti TA e TP sono stati utilizzati positivamente sia in sede tipicamente agonistica sia in sede ludico-sportiva (preparazione, fase di immediata pre-gara, recupero intra-gare).

Tali impieghi hanno dimostrato, in sostanza, che l'applicazione di TA e TP in campo agonistico e ludico sportivo costituisce una indicazione generale e specifica non solo di prevenzione ma anche di componente equilibratrice del rendimento e della stabilità della persona, e quindi della crescita.

La medicina psicosomatica sottolinea in particolare l'interdipendenza tra benessere psichico e benessere fisico anche come «flow» o flusso nel tempo quando le poste in gioco e le capacità dell'atleta si trovano in equilibrio tra di loro.

Il linguaggio di supporto del consulente di psicologia sportiva non si-

gnifica comunicare solo certezze: con un adeguato linguaggio anche del corpo significa dare interessi ed accoglienza a tutte le istanze dell'atleta. In pratica, un ascolto anche con il cosiddetto «terzo orecchio», rilevando le caratteristiche individuali e rapportandole alle necessità del gruppo: un linguaggio, quindi, non necessariamente e non sempre interventista, che si sviluppi anche sul piano preventivo, conciliando organizzando e conciliando la componente razionale con la logica emozionale.

Da questo rapporto psicologico e fisiologico tra uomo, attività ludico-sportive e interventi anti-stress e distensivi, se ne ricavano alcuni punti di «attenzione» semplici e facilmente applicabili da ciascuno:

- non trascurare mai un sonno regolare
- non trascurare un minimum di attività ludico-sportiva regolare, rapportata all'età
- preferire, quando possibile, un'attività di gruppo ad una isolata
- essere coscienti dei propri limiti
- sottoporsi almeno annualmente ad un controllo medico attento
- attenersi al principio di passi piccoli ma costanti e sicuri
- ricordarsi che è più importante vincere la propria pigrizia che battere un avversario o un primato
- l'attività ludico-sportiva è uno stimolo a crescere non a stagnare o regredire. ■

