

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:	7
Artikel:	Valore ed importanza dell'esperienza del dolore nel giovane atleta
Autor:	Corti, Mario
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999447

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: 03.02.2026

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

Valore ed importanza dell'esperienza del dolore nel giovane atleta

di Mario Corti

Note introduttive

Il dolore rappresenta un'esperienza peculiare e insostituibile nella condizione umana, non solo per l'individuo malato ma anche per il soggetto sano e in piena efficienza.

L'uomo dispone di una vasta gamma di linguaggi che gli permettono di entrare in rapporto con l'ambiente che lo circonda: linguaggi biochimici, psicologici, neurofisiologici ecc. L'uomo «parla», è in grado di comunicare con linguaggi fonetici, scritti o gestuali, con «linguaggi metaforici», cioè per immagini, con il cosiddetto «linguaggio del corpo», cioè il linguaggio dei suoi sintomi, dei suoi disturbi o di uno stato intercorrente di malattia. Tra le varie espressioni del linguaggio del corpo c'è anche il «linguaggio del dolore». «La stimolazione dolorosa», afferma il Professor Mario Tiengo il più famoso algologo italiano, «è uno dei tanti modi in cui si manifesta la plasticità dell'essere umano e la sua possibilità di autoregolarsi in base al riconoscimento di «qualcosa che non va».

Occorre ricordare che il concetto del dolore si sviluppa con gli anni, parallelamente allo sviluppo della struttura affettiva, conoscitiva e percettiva dell'individuo; cioè il bambino acquisisce gradualmente il «significato» dolorifico dalle esperienze cui impara progressivamente a dare un «nome».

«L'oggetto» dolore viene costruito così non solo dal bambino nel corso del suo sviluppo psico-fisico, ma anche dalle persone che instaurano con lui un rapporto privilegiato di comunicazione e di esperienze.

Così tali persone possono ad esempio insegnare che il dolore è fondamentale nella vita di un uomo e ancor più in quella di una donna, che bisogna sopportarlo con «serenità»

e con «dignità», che va affrontato in silenzio, con compostezza o magari con indifferenza o con rassegnazione. Oppure possono venire proposte delle visioni completamente opposte, ad esempio dell'inutilità del soffrire o che la manifestazione ad altri del dolore è la sola cura efficace per eliminarlo o allontanarlo o quasi esorcizzarlo.

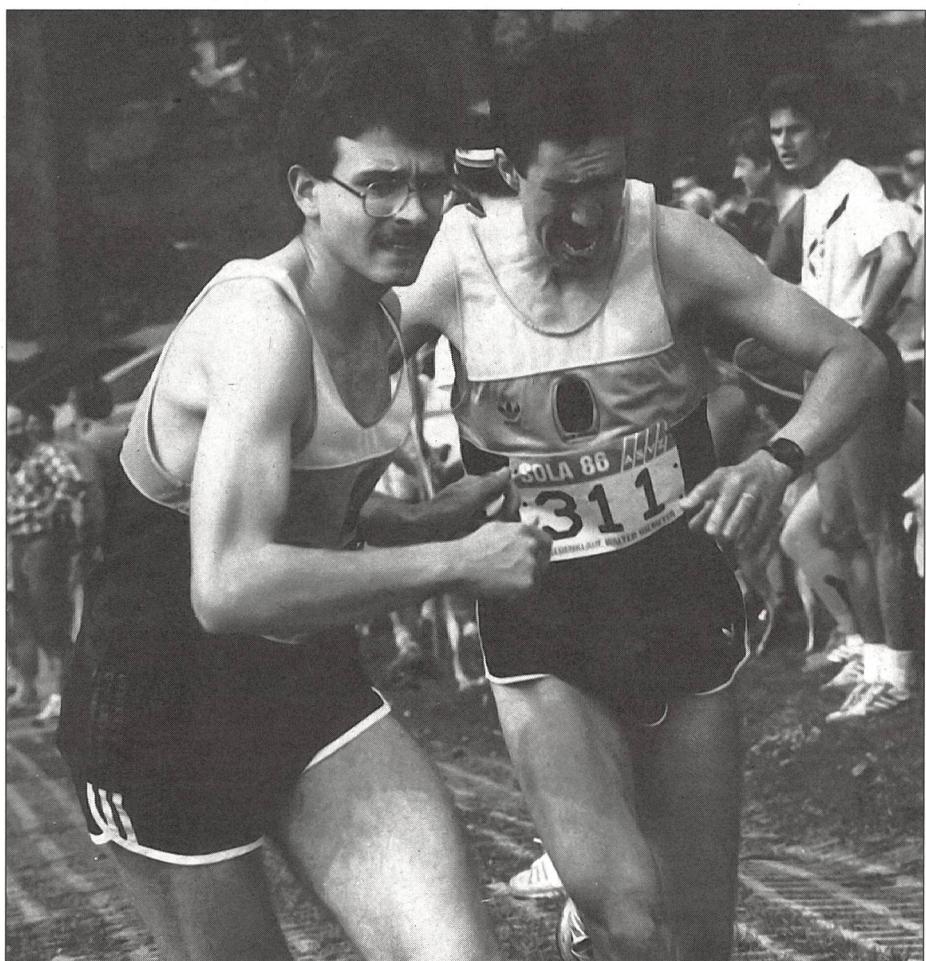
Il bambino, il giovane riceve dunque questo «patrimonio culturale» e lo media e lo rivisita con le proprie esperienze e la propria storia personale. In tal modo si contribuisce a plasmare non solo l'idea o la riso-

nanza affettiva del dolore, ma anche la tolleranza al dolore stesso o la tendenza a cronicizzarlo.

Così nel giovane l'esperienza del dolore cresce, si sviluppa e si modifica nel tempo, anche grazie all'apporto di fattori esterni quali il contesto relazionale col proprio medico curante e il contesto sociale e familiare, fino ad arrivare poi all'esperienza «matura» e piena del dolore nei suoi 3 aspetti sensoriale, emozionale e conoscitivo.

Il dolore nel giovane sportivo: modalità di espressione e di tolleranza

Il giovane sportivo è un soggetto particolarmente a rischio per i traumatismi a carico delle diverse parti dell'apparato locomotore e degli altri organi, e quindi il dolore è una situazione e una esperienza con cui ta-



le soggetto si trova confrontato in modo relativamente frequente. Questa particolare vulnerabilità è da imputare a diversi, specifici e ben determinati fattori: innanzitutto l'immaturità dei loro apparati muscolari, scheletrici e cartilaginei con tutte le problematiche patologiche che ne possono derivare (valga per tutte ad esempio il vastissimo campo delle osteocondriti di accrescimento, una delle cause più frequenti di dolore nei giovani sportivi). Occorre poi considerare la vera e propria «tempesta fisiologica» che investe un organismo in crescita, con l'intervento di fattori ormonali, biochimici, relazionali, di identità e di rapporto col sé che muta, così che un famoso psichiatra ticinese paragona tale condizione a quella delle navi che affrontavano il famoso «triangolo delle Bermude», col rischio immanente e sempre presente e non tanto latente di fare naufragio o di perdere la rotta.

Al giovane atleta manca poi l'esperienza passata con cui confrontarsi e commisurarsi a differenza di quanto si osserva negli sportivi adulti per i quali «giocare con il dolore» è un'esperienza frequente e spesso necessaria e colla quale si trova spesso il modo di coesistere. Il giovane non è cioè in grado di giudicare quale tipo di dolore e di quale intensità e carattere può rappresentare un segnale di allarme o di evocazione di un danno potenzialmente grave per l'organismo e quindi da non ignorare ma anzi da valutare e considerare con estrema prudenza e attenzione.

Manca cioè al giovane ancora la esatta conoscenza e comprensione dei segnali provenienti dal proprio corpo, che essendo ancora acerbo e per certi versi immaturo, appare più sensibile allo stress cronico dell'allenamento e della partecipazione successiva alle gare.

E infine un elemento importante ma spesso sottovalutato e dato dal fatto che spesso i più giovani si allenano non con allenatori professionisti preparati specificamente per assistervi e per captare gli eventuali segnali di allarme, ma spesso con praticanti o volontari, pieni sì di entusiasmo e di buone intenzioni, ma privi delle adatte nozioni specifiche di allenamento, privi delle esperien-

ze sul carico programmatico di lavoro e incapaci di valutare la gravità e la evolutività di una lesione; si comprende come la somma di tutti questi fattori associati possa poi condurre il giovane atleta a danni gravi e anzi talora irreversibili, danni che si potrebbero evitare se i «segnali di allarme» provenienti dall'organismo tramite la spia del dolore non venissero ignorati e/o sottovalutati.

Vale la pena qui di ricordare a tale proposito i risultati di uno studio effettuato in America su giovani atleti di scuola elementare per valutare la loro rispondenza al dolore a seconda del variare delle condizioni ambientali, cioè a seconda se si esibivano soli o davanti al pubblico. Così si è visto che in presenza dei genitori, di familiari, di compagni di classe o di amici gli atleti più giovani hanno un'aumentata tolleranza al dolore fino ad una vera e propria sottovalutazione e negazione così che, continuando a giocare o ad esibirsi, il rischio di incorrere in gravi incidenti traumatici secondari appare fortemente aumentato. Al contrario nel gruppo di controllo rappresentato da sportivi adulti si è visto che la tolleranza al dolore non era significativamente influenzata dalla presenza del pubblico. Per spiegare tale aumentata tolleranza dei giovani al dolore si pensa che oltre allo stress emotivo (si parla anche di «emozioni analgesizzanti») intervenga anche un aumento del tono simpatico afferente responsabile di una temporanea inibizione dei fenomeni dolorosi e un aumento dell'attività vagale efferente che produce a sua volta una modulazione inibitoria sui meccanismi dolorosi a livello del midollo spinale (secondo la nota teoria del cancello di Melzack e Wall).

modalità di espressione e di tolleranza del dolore potrebbe ingenerare. Così da un lato i giovani atleti dovrebbero essere sensibilizzati e istruiti a recepire il dolore, direi quasi ad «ascoltarlo», in modo tale che lo facciano presente prima che la lesione secondaria che il dolore stesso spesso preannuncia e anticipa possa evidenziarsi e materializzarsi. Si potrebbero così prevenire o limitare tutte quelle patologie inizialmente poco evidenti o appariscenti (come ad esempio danni alla cartilagine di accrescimento, lesioni da sovraccarico durante l'allenamento, lesioni da sovrautilizzo di determinati settori e comparti muscoloscheletrici ecc.) ma forieri di conseguenze potenzialmente gravi e in grado di pregiudicare il proseguo dell'attività. Occorre poi tener presente l'inesperienza del giovane atleta nel valutare la gravità di una lesione col dolore correlato e il contesto psicologico particolare in cui egli è inserito (la paura di essere scambiato per un debole, per una «femminuccia», dai compagni e dai coetanei funziona da vero e proprio elemento deterrente).

Perciò gli allenatori hanno una grande responsabilità nel rendere i giovani atleti consapevoli delle semplici e ragionevoli procedure per riferire e controllare il dolore, effettuando dei controlli rigorosi sul campo di allenamento per verificare a quale tipo e stadio e carico di lavoro i dolori compaiono e si appalesano minacciosi. Essi hanno anche il grande compito di indirizzare i giovani atleti ad un atteggiamento di valutazione positiva e non di pura e semplice negazione dell'esperienza del dolore o peggio ancora di mistificazione o di celatura: devono cioè insegnare a privilegiare «l'aspetto conoscitivo» che il dolore porta con sé, in quanto momento essenziale di conoscenza, di protezione e di prevenzione.

Concludiamo in sintonia con quanto sopra riferito e con quanto detto a proposito dal Prof. Leonardo Vecchiet a un passato congresso su attività fisica e dolore: «Il dolore rappresenta l'elemento cardine e talora l'unico nell'evidenziare una patologia nel soggetto giovane che pratica attività sportiva. Esso deve pertanto essere attentamente analizzato, valutato e approfondito e non solo acriticamente eliminato.» ■

Deduzioni pratiche e conclusioni

I risultati di questo studio dovrebbero a nostro parere essere oggetto di attenta valutazione e di ponderata riflessione da parte di tutti coloro che lavorano con atleti giovani, onde evitare le spiacevoli conseguenze che questa peculiare e particolare