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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 8

Artikel: Paura e stress nello sport

Autor: Calligaris, Alfredo / Vannini, Carlotta

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000352

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: 13.07.2025

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

Paura e stress nello sport

di Alfredo Calligaris

L'applicazione sportiva viene sempre considerata un fatto positivo ed altamente profittabile per la salute e l'integrità fisica dell'individuo per cui trattare lo stesso in termine di negatività rimane sempre alquanto problematico.
Ma tutti sappiamo come, oggi, anche lo sport abbia coinvolto atteggiamenti comportamentali che si discostano alquanto dai canoni etici fondamentali e come il superamento di certe barriere prestative possa coinvolgere reazioni biologiche pericolose.
Nella stragrande maggioranza dei casi, sport ed attività fisica si concretizzano in espressioni di partecipazione individuale autonoma piacevole e distensiva, ma sempre più frequentemente si verificano casi di coinvolgimento dell'individuo in atteggiamenti stressanti e pericolosi.
Sicuramente possiamo fare riferimento a due diverse modalità del fenomeno sportivo, quello amatoriale e quello professionistico; tra lo sport di vertice e lo sport di massa, anche se in entrambi i casi vale la considerazione che stress e paura sono sicuramente fenomeni derivati da situazioni soggettivamente anomale.
In una analisi più diversificata inoltre, considerazioni particolari vanno riferite all'attore principale del fenomeno sportivo: l'atleta; ai fruitori dello spettacolo sportivo: gli spettatori; ai registi del fenomeno sportivo: i tecnici o gli allenatori.
Posizioni ed atteggiamenti ovviamente diversi relativamente alla pratica sportiva, ma dai quali può emergere la considerazione circa la validità della proporzione iniziale e gradualmente convincere come paura e stress possano davvero essere fenomeni connessi con l'attività sportiva comunque intesa.
La caratteristica fondamentale che consente all'uomo di allenarsi per essere capace di una prestazione psicofisica sempre crescente è quella dell'adattamento allo sforzo nonché quella di reagire con un incremento delle proprie capacità biologiche.
Gli adattamenti fisiologici, organici, muscolari e neuro-muscolari sono noti a tutti e tutti sanno come le procedure metodologiche che si sono sviluppate nel tempo hanno teso tutte verso la razionalizzazione applicativa; con il fine di ottenere il più rapidamente ed al meglio del possibile quegli adattamenti funzionali che erano necessari.
Potremmo dire che l'allenamento rappresenta quell'insieme di procedure fisico-mentali che consentono all'individuo di adattarsi «specificatamente» a talune richieste energetiche particolari. Lo stress, invece, rappresenta la reazione «aspecifica» del corpo in risposta ad esigenze imposte dall'ambiente.
Se ci troviamo esposti al freddo, il corpo rabbrividisce per produrre calore, mentre i vasi sanguigni si contraggono per ridurre la perdita di calore da parte della superficie corporea. Se compiamo un notevole sforzo muscolare, i muscoli avranno bisogno di un supplemento di energia, per cui le reazioni organiche verrano ampliate. Per questo scopo il nostro apparato endocrino interviene in maniera più massiccia e precisata. In definitiva possiamo dire che, con l'allenamento, l'adattamento avviene in precisa risposta alle esigenze di un problema specifico, mentre durante una sollecitazione stressante la risposta avviene senza tener conto della situazione che determina la richiesta.
Dovremmo dilungarci in argomentazioni molto complesse per chiarire meglio la situazione di costanza dell'organismo umano e crediamo che il concetto di omeostasi definito da Cannon sia sufficientemente diffuso tra i cultori delle scienze dell'uomo. In tempi successivi Hans Seyle elaborò una com-

plessa teoria sullo stress sino a giungere alla definizione della sindrome generale di adattamento o sindrome di stress biologico.
Rimanendo in termini orientativi possiamo dire che a noi interessa soltanto le reazioni di allarme e di resistenza provocate dallo stress, esulando dalla nostra trattazione la fase dell'esaurimento.
L'allenamento sportivo provoca quindi degli stress che la struttura biologica dell'uomo è in grado di sopportare adattandovisi.
Fatte queste premesse a giustificazione di una fenomenologia molto complessa vorremmo trattare in termini più discorsivi il nostro assunto cercando di capire e se possibile chiarire la problematica dello stress e della paura nello sport in termini pratici.

L'atleta

L'attore fondamentale del fenomeno sportivo a qualsiasi livello di espressione è un individuo che affronta situazioni particolari con l'intento di esprimersi psico-fisiologicamente al meglio del possibile per il conseguimento di un determinato risultato.
Il movimento umano coinvolge l'innesco di una serie di reazioni corporee sia muscolari sia nervose che si manifestano con modificazioni organico-metaboliche ed umorali molto complesse: aumento del numero dei battiti cardiaci, aumento della frequenza respiratoria, velocizzazione dei processi metabolici, incremento dell'elaborazione ormonale ecc. ecc. E non è possibile considerare questi fenomeni come dipendenti dall'impegno di uno o dell'altro organo od apparato quanto piuttosto dal complesso neuro-organico che chiamiamo corpo umano.
Il movimento volontario che è quello che ci interessa viene sempre determinato da un procedimento decisionale che dà l'avvio all'azione.
La volontà di compiere un determinato movimento deriva a sua volta da una spinta motivazionale per farlo che è l'attuazione di un preciso comportamento in relazione ad un desiderio, un'ambizione o una aspirazione.
Praticamente si tratta di adattare l'intervento alle condizioni contingenti, superando l'eventuale disagio derivato dall'impegno fisico-organico e psicologico necessari per compiere il gesto.
Per quanto attiene la paura potremmo coinvolgere essa stessa nel significato più ampio dello stress.
Il discesista dello sci da neve, il corridore automobilistico, il motociclista, il pilota di aereo, il saltatore dello sci nautico ecc. ecc. hanno certamente molte più occasioni di avere paura mentre utilizzano la loro performance sportiva rispetto ai praticanti di altre discipline sportive, ma si tratta sempre di reazioni comportamentali che fanno parte, almeno in un certo senso, del bagaglio posseduto dall'atleta per assolvere ai compiti richiesti dall'applicazione alla specialità.
Stress e paura devono essere considerati parte essenziale del complesso di implicazioni sollecitate dalla disciplina sportiva praticata e, nel processo di formazione fisico-organica e psicologica, si deve tenere conto di questi fattori, intervenendo con particolari criteri di adattamento e di assimilazione.
Si tratta cioè di arrivare gradualmente al dominio della paura e alla valutazione delle implicazioni provocate dallo stress di qualsiasi tipo esso sia in maniera da controllarne la portata evitando la possibilità di effetti negativi o per lo meno per ridurne al minimo l'influenza negativa.

Lo spettatore

Lo spettatore del fenomeno sportivo non va sempre ed unicamente confuso con il «tifoso» quanto piuttosto con un appassionato cultore della disciplina cui dedica i suoi favori in relazione alle emozioni che il fenomeno estetico, di tipo sportivo, comporta.
Lo spettatore in realtà è un praticante in via delegata il quale sollecita comunque reazioni psico-fisiologiche intense assolutamente incontrollabili o almeno relativamente controllabili e le quali possono avere significati negativi e positivi.
Anche nello spettatore si realizza un adattamento progressivo sia fisico-organico sia emotivo per cui anche in questo caso possiamo parlare di un vero e proprio allenamento.
La paura di chi assiste ad uno spettacolo sportivo in cui i rischi cui è sottoposto «l'atleta-attore» sono grandi, può essere anche più grande di quella vissuta dall'atleta in azione, ma il suo effetto sarà soltanto di natura reattiva a livello umorale anche se tale da poterne procurare la morte.
Le morti da infarto sulle tribune di uno stadio o nella poltrona davanti al televisore non sono del tutto infrequenti, ma è chiaro che si tratta di sconvolgimenti stressanti dovuti all'effetto di una paura vissuta anch'essa in maniera delegata.
Potremmo anche azzardare l'ipotesi che l'impossibilità di scaricare all'esterno, nel movimento, nell'azione, questo accumulo di agenti stressanti diventa anche più pericoloso della paura e dello stress che l'atleta attore dell'azione, vive in forma reale nella realizzazione del gesto.

(Keystone)

L'allenatore

Stress e paura nell'allenatore sono sicuramente fenomeni biologici più facilmente assimilabili a quelli che si producono nell'atleta. Non tanto nella forma quanto nella sostanza. L'allenatore vive il fenomeno sportivo con una intensità tale da superare a volte quella che si può manifestare in un atleta; in quanto molto spesso l'allenatore è costretto a vivere da solo il carico emotivo che deriva dal dover affrontare un incontro importante.
In genere la portata dello stress e della paura è molto più importante per un allenatore di basket o di football, cioè dell'allenatore di squadra piuttosto che dell'allenatore di un atleta singolo. Intanto perché la responsabilità riferita ad un gruppo è sicuramente più importante, ma anche e soprattutto perché questi due sport di squadra rappresentano sempre l'espressione di un impegno che non si esaurisce nel semplice fatto sportivo, ma si riflette nel comportamento quotidiano.
Ci riferiamo naturalmente agli allenatori di grandi club per i quali il risultato è l'elemento determinante del loro atteggiamento comportamentale, il quale si riferisce all'intero arco di una giornata, di una stagione agonistica che si giuochi o che non si giuochi.
Sono state fatte numerose indagini e ricerche sullo stress degli allenatori e tutte hanno evidenziato il forte incremento dei processi organici che si verificano. La paura, poi, che è ad un tempo agente che provoca lo stress e che dallo stress ne deriva è un fenomeno comunque incontrollabile, determinante lo svolgersi delle reazioni comportamentali dell'allenatore stesso.

Abbiamo volutamente mantenuto il discorso in un terreno anonimo per non dover citare le situazioni comportamentali di taluni atleti ed allenatori con i quali ci siamo trovati a lavorare.
Siamo rimasti sollecitati favorevolmente dal titolo suggeritoci dall'amico Dell'Avo, ma francamente, nella realizzazione pratica di queste note, ci siamo trovati in notevole difficoltà di espressione.
Riteniamo che questo argomento possa meglio essere trattato in forma discorsiva con la partecipazione contemporanea di più addetti ai lavori perché le sollecitazioni reciproche e la visuale composita del problema potrà garantire interventi più profondamente validi.
La psicologia fà sicuramente la parte del leone nella trattazione di questa problematica, la quale fonda essenzialmente sulle componenti emotive dell'individuo, ma siamo fermamente convinti che lo studio approfondito delle reazioni organiche indotte dallo stress e dalla paura nell'ambito sportivo possano portare alla chiarificazione e alla definizione di procedimenti di intervento adatti a ridurre le tensioni che stress e paura sollecitano in chi pratica, in chi dirige od in chi assiste semplicemente al fatto sportivo. □

Le interviste sull'argomento

raccolte da Carlotta Vannini

Quest'edizione contiene un «macigno» teorico di psicologia dello sport. In particolare si pone l'accento sullo stress e la paura che gli attori dello spettacolo sportivo incontrano nel loro particolare ambiente. Abbiamo voluto sentire alcune voci di casa nostra. Ad alcuni personaggi sportivi nostrani abbiamo quindi posto una lapidaria domanda: *«A livello agonistico, stress e paura sono una componente che può condizionare la prestazione. In che misura li senti, in quali occasioni specifiche e come li combatti?»* Vediamo le risposte.

Roberto Schneider
Primatista svizzero sui 110 ostacoli

La paura di sbagliare, di non raggiungere i traguardi prefissi, penso sia la prima cosa da eliminare quando si ha l'intenzione di conseguire determinati risultati. Rispetto degli avversari, coscienza dei propri limiti sì, ma mai paura.
Per quanto riguarda la mia disciplina — i 110 m ostacoli — penso si possa escludere la paura fisica. Nonostante svariate rovinose cadute, a volte proprio al momento sbagliato, non sono mai riuscito ad andare oltre la frattura di un braccio. Diverso il discorso riguardante lo stress. Stress dovuto allo sforzo di concentrazione e di riunire tutte le capacità fisiche e psichiche nel breve volgere di pochi secondi, tanti quanto dura una corsa di velocità. Tale stress è, a mio avviso, assolutamente necessario per poter rendere al 100% e, a volte, magari qualcosa in più. Quindi ben venga lo stress, la tensione nervosa, la «quasi disperazione» pregara. Il problema sta solo nel «timing», cioè nel controllo di tale tensione fino al momento del colpo di pistola.
Penso quindi che siano molto importanti gli attimi prima della partenza. La tensione la si potrebbe paragonare a un elastico che viene sempre più teso. È necessario quindi dapprima stimolare la reazione: cioè caricarsi con determinati esercizi di reazione che «tendano l'elastico al massimo», senza però esagerare, per evitare di romperlo o farlo scattare prima della partenza, liberando la tensione al momento sbagliato. È un gioco che s'impara con l'esperienza, con l'allenamento della propria sensibilità e nel quale errori sono sempre possibili.
Più la competizione è importante, più si tende l'elastico alla ricerca dell'eccitazione massima, e più aumenta il rischio di superare il limite della propria capacità nervosa e quindi di mettersi nei blocchetti di partenza completamente decontratti e senza più capacità di reazione.
Per quanto riguarda le ore prima di una gara, le ritengo poco importanti dal punto di vista psichico; devo però ammettere che vi sono molti altri atleti che necessitano molto più tempo per caricarsi e che quindi devono già «sollecitare l'elastico» molte ore prima della gara.
Personalmente considero molto più importante il riposo fisico nella giornata di competizione.

Amodio De Respinis
speranza della ginnastica artistica ticinese, fa parte del quadro nazionale B

Stress e paura sono fattori che non mi condizionano in modo particolare nei concorsi individuali. In quelli a squadre, sentendo maggiore responsabilità, subentra una certa paura. Siccome la durata della gara è superiore, c'è un notevole stress. Per combattere queste componenti, cerco il dialogo con i compagni, di distrarmi insomma, allontanandomi un po' da quanto mi circonda.

Claudia Zierold
miglior esponente del nuoto ticinese di questi ultimi anni; fa parte della nazionale svizzera; ha partecipato agli europei di Spalato nell'81 e alle Universiadi di Edmonton quest'anno

Sento la paura soprattutto prima di grandi competizioni, per esempio i campionati svizzeri. Di regola questa paura non mi influenza negativamente, bensì in modo positivo. Non ho quindi bisogno di combatterla, ma solo di mantenerla entro certi limiti.

Doris De Agostini
vincitrice della Coppa del mondo di discesa libera 1982/83 e plurimedagliata

Stress e paura sono componenti che possono determinare quasi completamente la prestazione di un atleta. E questo maggiormente nelle discipline sportive in cui il coraggio ha un'importanza basilare (vedi, per esempio, la discesa con gli sci).
Tutto sta nel fatto d'avere il controllo psichico della propria persona, specialmente nei momenti più delicati: la capacità quindi di padroneggiare e di dominare le sensazioni naturali di paura che nascono in noi.
Per ciò occorre imparare a conoscere sé stessi. Riuscire a determinare i punti deboli e quelli forti della nostra personalità. Solo in questo modo ci si può appoggiare solidamente sui propri pregi, le proprie qualità, acquisendo così quella sicurezza e quella fiducia necessarie per controllare e gestire le proprie debolezze.
Non è però così facile come potrebbe sembrare: lo dimostra il fatto che di atleti con molto talento ve ne sono parecchi, ma pochi sono quelli che riescono a riconoscere e a far maturare il 100% delle loro energie psichiche e fisiche. Molte volte, per riuscire a padroneggiare sé stessi, occorrono molti anni d'esperienze, vorrei affermare: troppi!
Personalmente mi ritengo di media emotività. La sentivo soprattutto da «giovane», meno con il passare degli anni, grazie all'esperienza e alla maturazione del carattere. La combattevo cercando di vedere più chiaro in me stessa e non interpretando lo sport quale unico senso e interesse della vita, ma guardandolo dal lato puramente umano. □