

Dove va lo sport?

Autor(en): **Tolja, Jader**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-999218>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Dove va lo sport?

Intervista al dott. Jader Tolja, medico psicosomatista e psicoterapeuta: da anni opera in Italia in questo settore in qualità di ricercatore e di libero professionista. È autore di varie pubblicazioni sui rapporti mente-corpo.

In che modo forme avanzate di studio del movimento cambieranno la preparazione atletica dello sportivo

D: Per chi fa sport a livello agonistico, conosci sistemi diversi dalle tecniche convenzionali di allenamento per migliorare le prestazioni sportive?

R: Esistono molte possibilità. Le metodiche tradizionali normalmente trascurano o utilizzano solo casualmente alcuni principi basilari del funzionamento del corpo. La ripetizione meccanica di un gesto sportivo, come per esempio un tiro in porta, ha lo scopo di sviluppare un certo riflesso, in modo che il corpo lo 'impari' in profondità. Ma se conosci esattamente qual è il riflesso coinvolto, allora puoi lavorarci in modo ancor più diretto facendo eseguire al corpo, in modo attivo o passivo, il movimento che evoca quel riflesso nel modo più puro. Se (per esempio) nel tiro in porta è coinvolto un riflesso controlaterale, questo può essere perfezionato lavorando sul corpo secondo lo schema dei riflessi crociati che presiedono ai movimenti controlaterali (per intendersi, quelli che collegano il movimento di un braccio con la gamba del lato opposto), anche senza toccare la palla. Quando poi il giocatore riprova il tiro, troverà nel suo corpo una scioltezza e una coordinazione che prima non aveva. Questo perché ogni individuo, anche quando ripete mille volte un movimento cercando di perfezionarlo, di fatto tende a riprodurre solo gli schemi che già possiede, con tutti i loro limiti. Riuscire a evocare un riflesso più sofisticato e più efficace con un lavoro sul corpo, lento e profondo, al di fuori del contesto sportivo, significa permettergli poi di utilizzarlo nel contesto abituale in modo assai più efficiente.

D: Se in entrambi i casi sono i riflessi a rendere efficiente il movimento, che differenza c'è tra la ripetizione in allenamento e la pratica di bodywork (lavoro corporeo) che utilizzi per insegnare al corpo un movimento più efficiente?

R: La possibilità di lavorare con estrema chiarezza su riflessi profondi del sistema nervoso che in allenamento e in gara vengono evocati in modo spurio, è un settore che offre margini di miglioramento enormi. È il grado di accessibilità a certi riflessi a rendere tale un campione. Qualità come il coinvolgimento di tutto il corpo o la 'presenza' in ogni movimento sono legate al fatto che certi fuoriclasse, come Roberto Baggio, George Weah o Michael Jordan accedono a riflessi più evoluti rispetto ai loro colleghi. In campioni di questo calibro di solito questo avviene spontaneamente ma, dato che non esiste una risorsa umana che non possa essere riprodotta – come postula la neurolinguistica – se capisci qual è il riflesso al quale accede il campione puoi insegnarlo o evocarlo in qualsiasi atleta che ne abbia bisogno. Puoi insegnare a chiunque a riconoscerlo come riflesso, ad accedervi quando occorre, a usarlo, a coltivarlo, a renderlo sempre più chiaro, più efficiente.

D: Ma come si interviene concretamente per evocare con chiarezza questi riflessi?

R: Chiariamo innanzitutto cosa significa muoversi all'interno di un ri-

Coinvolgere tutto il corpo.

(foto: archivio SFSM)



flesso. Se per esempio, seduti su una sedia, flettiamo la testa indietro e prendiamo nota di dove arriva il nostro sguardo sul soffitto, poi proviamo ad accorciare e ad allungare il più possibile la pianta, anche di un solo piede, per un certo numero di volte e infine ripetiamo il movimento del capo, osserviamo che l'estensione della testa ha acquisito una maggiore ampiezza, scioltezza e leggerezza (in questo caso nel movimento sul piano sagittale). Evocare un certo riflesso, per esempio quello di flessione, cambia l'attitudine di tutto il corpo a muoversi su quel piano perché il corpo non 'pensa' mai in modo frammentato. Ciò che dimostra un piccolo esperimento come questo, è che eseguendo un movimento che evoca il riflesso più funzionale per guardare in alto, abbiamo evocato anche il programma del sistema nervoso che il corpo utilizza per esercitare quella determinata funzione. Estremizzando questa logica possiamo pensare al sistema nervoso come al computer di una ditta che contiene una serie di programmi. Alcuni sono più adatti di altri a svolgere certe funzioni, ma tutti sappiamo che, con minore efficienza, possono svolgerne molte altre. Se guidi un movimento con il programma del sistema nervoso che non è il più adatto per quella funzione, di fatto hai lo stesso spreco di energia e di efficienza che avresti se elaborassi il bilancio della tua ditta con un programma di scrittura. Si può, è un miracolo che vedi tutti i giorni, ma se conosci il riflesso più adatto per un determinato movimento, allora hai un'infinità di modi per evocarlo. Il movimento del collo



Sapere qual è il movimento migliore.

(foto: archivio SFSM)

e del collo del piede citati prima, per esempio, appartengono allo stesso 'programma' (mi allungo, mi accorcio, mi piego, mi distendo, vado verso, vado via da...). E quindi, richiamando questo programma tramite un movimento (quello del piede) poi facilito anche l'altro movimento (quello del collo). È così che ragiona il corpo e quindi coordina tutto all'interno di questo programma di funzione, che non contempla mai un collo che si muove per conto suo, ma sempre all'interno di un insieme di movimenti coordinati dallo stesso programma del sistema nervoso.

D: Ho un po' di difficoltà a capire di che riflessi parli, e in che modo evocarli risulta vantaggioso per uno sportivo.

R: Per capire, occorre pensare che il sistema nervoso funziona per strati, i più arcaici e profondi dei quali sono il cervello rettile e quello mammifero, mentre la corteccia cerebrale, che è la sede naturale del pensiero astratto e della coscienza, è quello collocato nello strato superficiale. Dato che le sedi naturali del movimento sono proprio le strutture più arcaiche del nostro sistema nervoso, quanto più profondo è lo strato che coordina il movimento, tanto più questo risulterà integrato ed efficiente. Per contro, quanto più superficiale è lo strato dal quale è prodotto, tanto più il movimento tenderà a essere 'pensato' e quindi scoordinato, meccanico, frammentato. Questo perché se il movimento è affidato alla razionalità, cioè guidato da strutture nervose più recenti, i neuroni coinvolti sono moltissimi e non integrati tra loro in modo altrettanto efficiente. Se, poniamo il caso, nello strato più

profondo del sistema nervoso sono sufficienti pochi neuroni del cervello 'rettile' per coordinare un movimento, lo stesso movimento, elaborato a livello corticale, richiede l'impegno di migliaia di miliardi di cellule. E possiamo ben fidarci dei neuroni più antichi che hanno affinato questa funzione in milioni di anni. Nei centri primitivi c'è un'intelligenza di coordinazione che sa sempre che cosa deve succedere nel corso di un certo movimento (ad esempio: quando e quanto contrarre e quando e quanto rilasciare) molto meglio di quanto chiunque possa sapere coscientemente. Quando invece di produrre un gesto consapevole evoca un riflesso, attivi centri nervosi molto primitivi nei quali ogni movimento, che abbia un senso o un'utilità specifica, ha già una sua rappresentazione integrata della massima efficienza possibile.

D: Stai dicendo che il sistema nervoso, nelle sue parti più profonde, sa meglio della parte corticale del cervello qual è il modo più efficiente di eseguire un certo movimento?

R: Esattamente. La differenza sta nel fatto che dove la corteccia cerebrale tende a 'isolare' i vari movimenti, (proprio come si fa in un allenamento convenzionale), il sistema nervoso conosce esattamente qual è la posizione contemporanea di ogni parte del corpo capace di garantire la massima efficienza rispetto alla realizzazione di un obiettivo. È questo il motivo per cui moltissimi animali (pensa per esempio al serpente, che è come una colonna vertebrale senza niente intorno) raggiungono naturalmente una coordi-

nazione, efficienza ed eleganza di movimento impensabile per la maggior parte degli esseri umani.

D: Dicevi prima che la caratteristica di un campione è la capacità di accedere in modo naturale a questo stato?

R: Più precisamente, penso che il campione istintivo sia quello che interferisce di meno con lo stato naturale che ho descritto.

D: Ma allora un 'campione naturale' non deve essere particolarmente intelligente?

R: Al contrario. So che può suonare come un paradosso, ma dal momento che queste persone gestiscono tutto il movimento a livello dei centri nervosi più arcaici, negli strati superiori hanno a disposizione una quantità enorme di neuroni liberi, quindi accessibili all'intelligenza, alla percezione, all'orientamento, al senso del contesto. Ed è così che, nel momento in cui, per esempio, entrano in area di rigore, possono valutare con maggiore serenità di altri la situazione in campo, come se tutto si svolgesse al rallentatore. Insomma, delegare il movimento ai riflessi naturali non impedisce affatto, anzi aiuta, l'accedere contemporaneamente anche ai centri superiori per altri obiettivi.

D: In che modo allora l'intelligenza, o la coscienza, interferiscono con l'accesso a un riflesso spontaneo?

R: Non c'è nessuno e niente come il corpo che sappia esattamente che cosa deve fare per produrre un movimento davvero efficiente. Ci sono movimenti che un animale o un essere umano in buona salute non farebbero mai spontaneamente, per esempio sollevare le gambe distese con la schiena a terra per sviluppare gli addominali. Razionalmente è un movimento che possiamo pensare, ma da un punto di vista evolutivo il nostro corpo non è stato programmato per eseguire movimenti inutili dal punto di vista funzionale, come questo. Per questo sarebbe importante verificare alla luce della conoscenza dei riflessi profondi del corpo ogni movimento che si esegue in allenamento, per vedere se si appoggia su riflessi esistenti oppure se va a distruggerli, se determina un'interferenza. ■

(continua)