Tecniche di rilassamento: Sistema nervoso vegetativo

Dal punto di vista funzionale e anatomico, il sistema nervoso vegetativo è suddiviso nel sistema simpatico e in quello parasimpatico. La tabella mostra quale sistema è responsabile di cosa.



Il sistema nervoso simpatico è responsabile della prontezza del corpo. Per questo, è più attivo di giorno che di notte. Il sistema parasimpatico, invece, è responsabile dello stato di rilassamento e di rigenerazione. Il parasimpatico è più attivo mentre si dorme, quando si è tranquilli e rilassati. Nella seguente tabella sono elencate le funzioni dei due sistemi nervosi.

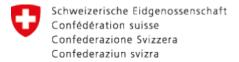
Parte del corpo, funzione	Simpatico: stato di prestazione	Simpatico: stato di prestazione
Frequenza cardiaca	Veloce	Lenta
Pupille	Dilatate	Ristrette
Vasi sanguigni	Ristretti	Dilatati
Pressione sanguigna	Aumento	Diminuzione
Digestione	Ridotta	Elevata
Respirazione	Veloce, intensa	Lenta, regolare
Secrezione di sudore	Elevata	Ridotta
Tensione muscolare	Elevata	Ridotta
Secrezione salivare	Ridotta	Elevata

Approfittare degli effetti

Diversi metodi di rilassamento, come il training autogeno, le forme di meditazione o il rilassamento muscolare progressivo sono spesso anche influenzati da un certo spirito del tempo. Pertanto, la loro legittimazione è spesso espressione di opinioni e concetti attuali relativi a processi interni. Fortunatamente, negli ultimi decenni la ricerca è riuscita a demistificare diversi metodi liberandoli dal loro peso ideologico.

Per questo, oggi, è possibile approfittare dei fattori generali, che accomunano i singoli metodi di rilassamento, invece di perdersi e farsi confondere dalle loro caratteristiche specifiche. Per concludere si può riassumere dicendo che i metodi di rilassamento ci rafforzano nella gestione di situazioni di stress e di carico eccessivo. In questo modo, siamo in grado di reagire a tali situazioni e non li subiamo soltanto.

Questo effetto è noto nell'ambito della ricerca relativa alla motivazione, in particolare quale esperienza di autoefficacia e di controllo di sé. In generale, è possibile differenziare tra due strategie diverse per la risoluzione dei problemi. Da una parte si può ricorrere alle procedure di rilassamento come metodo principale e, dall'altra, è possibile integrarle come misure complementari nella pianificazione di un allenamento. Nel secondo approccio, si tratta di utilizzare le procedure di rilassamento per velocizzare, stabilizzare e trasferire nella vita quotidiana i risultati positivi ottenuti grazie all'allenamento. Quale parte integrante della preparazione sportiva, le procedure di rilassamento contribuiscono al migliore sviluppo delle competenze operative.



Ufficio federale dello sport UFSPO