

Prevenire l'infortunio ed aiutare l'atleta infortunato

Matteo SIMONE

Tamorri, Benzi, Reda(1) hanno analizzato la relazione fra stress ed incidenti sportivi per proporre interventi che possono ridurre il rischio.

Andersen e Williams (2) hanno ipotizzato che l'aumento della tensione muscolare, la riduzione del campo visivo e l'incremento della distrazione, siano le principali cause della associazione tra stress ed infortunio. Infatti la contrazione simultanea non richiesta di gruppi muscolari agonisti ed antagonisti è una risposta comune negli stati di stress. Questa tensione generalizzata del muscolo può portare ad affaticamento, riduzione della flessibilità articolare, difficoltà nella contrazione motoria e inefficienza muscolare. Il risultato finale è un maggior rischio di incidenti come distorsioni, stiramenti, strappi.

La riduzione dell'attenzione potrebbe invece risultare dalla preoccupazione per gli eventi stressanti e per le loro possibili conseguenze negative o da una deficitaria risposta di adattamento.

In uno studio, Thompson e Morris (3) riscontrarono che la relazione degli eventi stressanti della vita e degli infortuni è mediata dall'attenzione. Eventi stressanti della vita elevano il rischio d'infortuni riducendo l'attenzione, accrescendo l'abilità dei giocatori a focalizzare l'attenzione, il numero d'infortuni diminuiva.

L'infortunio rappresenta un evento destabilizzante l'equilibrio psicologico dello sportivo; un cattivo adattamento all'infortunio può comportare la comparsa di sensazioni di rabbia e impotenza, sbalzi di umore, sensi di colpa, pensieri depressivi, con la conseguente compromissione delle relazioni familiari, interpersonali, dell'andamento scolastico o lavorativo, l'auspicabile intervento può espletarsi nel prevenire l'incorrere dell'infortunio e nell'aiutare l'atleta infortunato.

Prevenire l'incorrere dell'infortunio con respirazione e rilassamento

La velocità di respirazione influenza la mente (4): gli effetti di una riduzione della velocità di respirazione non si limitano solo al corpo, ma si estendono alla mente e alle emozioni. Una respirazione lenta, tranquilla, porta compostezza e un naturale sollievo dalle alterazioni emotive. Controllando e regolando la respirazione, si ottiene un controllo completo su se stessi, riuscendo a rimanere mentalmente tranquilli anche di fronte alle emozioni.

Per questo in Giappone si crede tradizionalmente che lo Zen, in cui il controllo della respirazione occupa un posto importante, sia una via all'autocontrollo.

La mancanza di autocontrollo fa sì che persone, altrimenti capaci, sotto stress non siano in grado di fare quello che in condizioni normali sanno fare benissimo.

Quando c'è in gioco qualche cosa di importante, chi ha problemi emozionali di questo tipo si sente i muscoli e la mente tesi, il che impedisce di agire in modo appropriato.

Nessun accorgimento cosciente può fare nulla per risolvere questo problema, fuorchè il controllo della respirazione.

Rilassamento progressivo neuromuscolare: consiste in un esercizio di contrazione e decontrazione muscolare

Si ottiene una consapevolezza delle proprie sensazioni della tensione psicologica e della sua scomparsa quando i muscoli si rilassano

L'intento è di educare l'atleta alla riduzione volontaria del tono muscolare

Gli esercizi devono essere svolti giornalmente e progressivamente devono essere coinvolti la maggior parte dei muscoli del corpo.

Aiutare l'atleta infortunato a ritrovare la motivazione

Attraverso modelli di riferimento, individuare altri atleti che hanno ripreso dopo un infortunio, dopo periodi di stop prolungati a causa di squalifiche doping, dopo gravi incidenti. L'atleta vincente riesce a trovare la determinazione, la calma, lo spirito di sacrificio per ricominciare dopo ogni stop prolungato, dopo ogni sconfitta.

Importanti sono la meditazione, la visualizzazione, il lavorare sull'autoefficacia.

Attraverso la meditazione la persona riesce ad aspettare i suoi tempi, i tempi occorrenti per il recupero, riesce a comprendere che tutto passa, tutto sorge e tutto muore, riesce a non reagire agli eventi spiacevoli, riesce a partire dal qui e ora e a programmare una formulazione del goal setting, un piano degli obiettivi gradualmente con una giusta scansione temporale.

Con la visualizzazione l'atleta infortunato può continuare ad eseguire un minimo di allenamento, ripetere mentalmente il gesto motorio dato che l'imagery consentirebbe di rimanere tecnicamente e muscolarmente allenati anche in stato fisico di effettivo riposo, può ricercare precedenti gesti atletici che gli hanno permesso di emergere, di ben figurare, di fare ottime prestazioni, può continuare a sperimentare le sensazioni occorrenti per continuare la carriera sportiva, può provare a visualizzare come sarà la sua ripresa all'attività sportiva e gradualmente può sperimentare come sarà in futuro la sua prestazione atletica, la sua performance.

La persona che avrà sviluppato un forte senso d'autoefficacia sceglie obiettivi più elevati, è più motivata, usa le proprie capacità con maggiore efficienza, è meno ansiosa, gestisce meglio i

fallimenti, è più tenace e ottiene risultati più soddisfacenti di chi invece ha una percezione negativa delle proprie possibilità.

Le fasi della ripresa psicologia dell'atleta

La prima cosa da fare è partire dalle proprie sensazioni fisiche, corporee, sentirsi, fare una scansione corporea dalla sommità della testa e scendendo fino alle punta dei piedi. L'atleta può individuare le parti fragili, deboli, da potenziare.

L'atleta può individuare eventuali criticità che lo abbiano portato all'infortunio, può valutare, studiare cosa può focalizzare la sua attenzione per evitare successivi infortuni, ridefinire le priorità che si era prefissato prima dell'incidente, allargare i suoi interessi anche ad ambiti non sportivi, continuando, contestualmente a mantenere i contatti con il suo mondo sportivo, l'allenatore e la squadra, accettare le emozioni negative legate all'infortunio, in attesa di riprendersi la sua identità di sportivo.

L'atleta può sentirsi soggetto attivo nel processo di riabilitazione, definire un piano di ripresa, di ripartenza, sviluppare un piano per un'azione futura efficace può individuare le risorse occorrenti da potenziare, sia personali che esterne, allenatore, fisioterapista, psicologo, medico.

Sviluppare risorse interne allo scopo di aiutare a stabilire un senso di efficacia e di possibilità per il Futuro, creare un suo Consigliere Interiore o un "Allenatore Interiore", creare una "Squadra Interiore" di aiutanti o di sostenitori, ognuno in grado di apportare un'influenza positiva.

L'atleta può fissare obiettivi minimi di ripresa rispettando i tempi e le modalità occorrenti, senza fretta di riscattarsi o di dimostrare a qualcuno. Fissare obiettivi limitati, raggiungibili e progressivamente più ambiziosi è uno dei modi migliori per aumentare l'autoefficacia dell'atleta.

Persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima attraverso gli incoraggiamenti verbali che tendono a sottolineare gli elementi positivi di un gesto o una azione.

- (1) Tamorri S, Benzi M, Reda MA. Psychology of sports injuries: review and descriptive study of élite rugby union players. *Ital J Sport Sci* 2004; 11: 34-44
- (2) Andersen MB, Williams JM. Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *J Sports Sci*. 1999 Sep;17(9):735-41.
- (3) Thompson NJ, Morris RD. Predicting injury risk in adolescent football players: the importance of psychological variables. *J Pediatr Psychol*. 1994 Aug;19(4):415-29.
- (4) HIRAI T., *Curarsi con la meditazione zen*, Red Edizioni Milano, 2007.

Matteo SIMONE

*Esperto in psicologia dello sport,
nel trattamento dei traumi (EMDR)*

380-4337230 - 21163@tiscali.it

<http://www.psicologiadello sport.net/eventi.htm>