

Sabato 23 marzo 2019

Centro Preparazione Olimpica Tirrenia

GESTIONE DELL'INFORTUNIO IN ATLETICA LEGGERA: UN APPROCCIO DI SQUADRA

I Fattori Psicosociali dell'Infortunio Sportivo

Cultura, rischio e tecniche di prevenzione

Tommaso Mandriani – Psicologo

www.tommasomandriani.it

Psicologia dell'atleta e infortuni

- Riflessioni culturali
- Modello di analisi e valutazione
- Tecniche di intervento psicologico

Infortunio: come è considerato



«Un sacco di infortuni, l'impossibilità di fruttare appieno il proprio potenziale. È frustrante come tifoso e come atleta. Ma gli infortuni fanno parte del gioco; quando sono gravi ti metti l'anima in pace, sai che devi stare fuori a lungo.»

James Blake

Infortunio: come è considerato

«Quando l'anno scorso ebbi un infortunio, i giornali del mio paese dettero più spazio alla mia gamba che alla crisi del Golfo. Lì mi sono chiesto seriamente cosa fossi diventato per questo paese.»

Boris Becker



Infortunio: come è considerato

«Ricordo chiaramente come è accaduto. Ho rivisto le immagini delle conseguenze della collisione ma non voglio rimuginare troppo su questo poiché non posso più cambiarlo...»

...Ero consapevole di aver fatto dei progressi in stagione, per cui naturalmente l'infortunio rappresenta una reale battuta d'arresto.»

Aaron Ramsey



Infortunio: come è considerato

«Non mi ritengo una persona egoista, ma l'infortunio e quello che ho dovuto passare mi hanno portato ad esserlo. Non avrei più potuto preoccuparmi di nessun altro che me e la mia salute.»

Derrick Rose



Alcune riflessioni...

- Infortunio vissuto come **inevitabile**
- Grande **attenzione** da parte degli altri (mediatica)
- **Battuta d'arresto**
- **Egocentrismo**

Psicologia dell'atleta e infortuni

Non si trovano definizioni esaustive di infortunio in letteratura.

L'infortunio è un danno oggettivo prima di tutto, ma quello che fa realmente la differenza è il vissuto soggettivo: esistono enormi differenze su **come l'infortunio viene vissuto** da individuo a individuo.

"Sports injuries result from acute trauma or repetitive stress associated with athletic activities. Sports injuries can affect bones or soft tissue (ligaments, muscles, tendons)."

Free Medical Dictionary

Sia nel concetto di **trauma** che in quello di **stress** emergono immediatamente chiare implicazioni di natura psicologica.



Psicologia dell'atleta e infortuni

Trauma sportivo: lesione a carico di tessuti o organi causata da una forza meccanica occorsa durante un'attività sportiva.

Per la Psicologia: esperienza di particolare gravità che compromette il **senso di stabilità e continuità fisica e/o psichica** di una persona.

Psicologia dell'atleta e infortuni

La nostra esperienza struttura ciò che pensiamo, le nostre convinzioni.

Molti atleti arrivano con la richiesta: *«voglio tornare come prima.»*

Non si torna come prima, bensì si diviene diversamente efficaci, arrivando a **livelli di funzionamento persino superiore**.

L'obiettivo dell'atleta che vuole tornare come prima è mal formulato e in quanto tale difficilissimo da raggiungere. Noi possiamo aiutarlo a ricalibrarlo, in un processo che chiamiamo di **RI-ATLETIZZAZIONE**.

Psicologia dell'atleta e infortuni

- Nel corso dell'attività sportiva si possono verificare **infortuni accidentali e infortuni tipici**. Nelle lesioni tipiche esistono uno stretto rapporto fra il **meccanismo di produzione della lesione** e **l'esecuzione del movimento** sportivo, un quadro clinico caratteristico e una determinata frequenza con cui si verificano in una data disciplina sportiva.
- Al verificarsi di un incidente durante l'esercizio sportivo contribuiscono spesso alcune condizioni che, pur non essendo determinanti, svolgono una **notevole azione favorente**.

Infortunio: dove intervenire



Gli infortuni non accadono semplicemente... essi **sono causati** da qualcosa.

Le cause di un infortunio possono essere **fisiche, psicologiche, sociali, contestuali/ambientali**.

Negli ultimi 30/40 anni sono aumentate le evidenze scientifiche che dimostrano il ruolo determinante dei **fattori psicologici**.

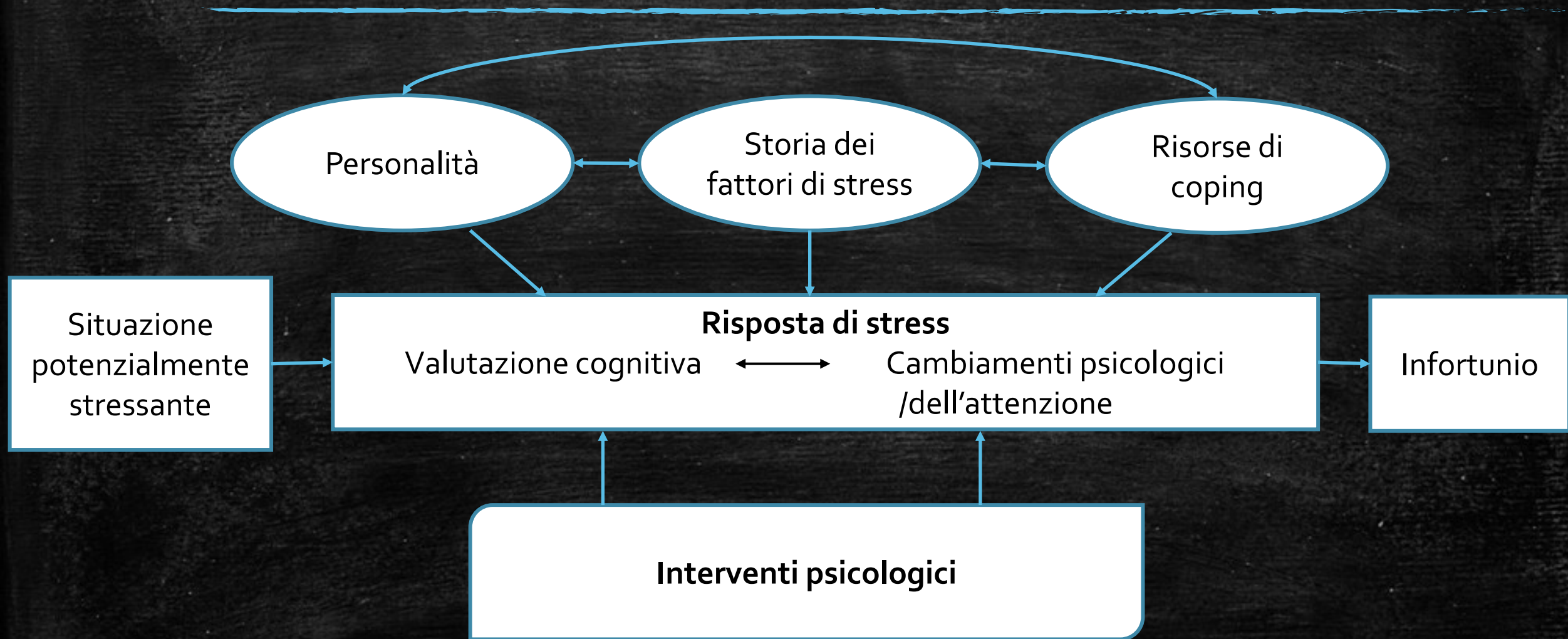
Non si tratta di cause univoche, non esiste mai per esempio una sola causa fisica ma in ogni infortunio ci troviamo un po' di tutte quelle descritte.

Approccio preventivo

Cause multifattoriali dell'infortunio



Stress-Injury Model (Williams & Andersen, 1988)



Cos'è lo stress?

Stress: risposta adattiva (che serve) del corpo, non specifica, potenzialmente dannosa per noi indipendentemente dalla gravità oggettiva della minaccia.

C'è un allarme. L'attivazione del sistema nervoso determina una reazione di **lotta, di fuga o di freezing?**

In realtà non si tratta di un evento unico ma di un qualcosa che rimane lì. Tendiamo a considerarla una minaccia costante → **stato di allerta continuativo.**

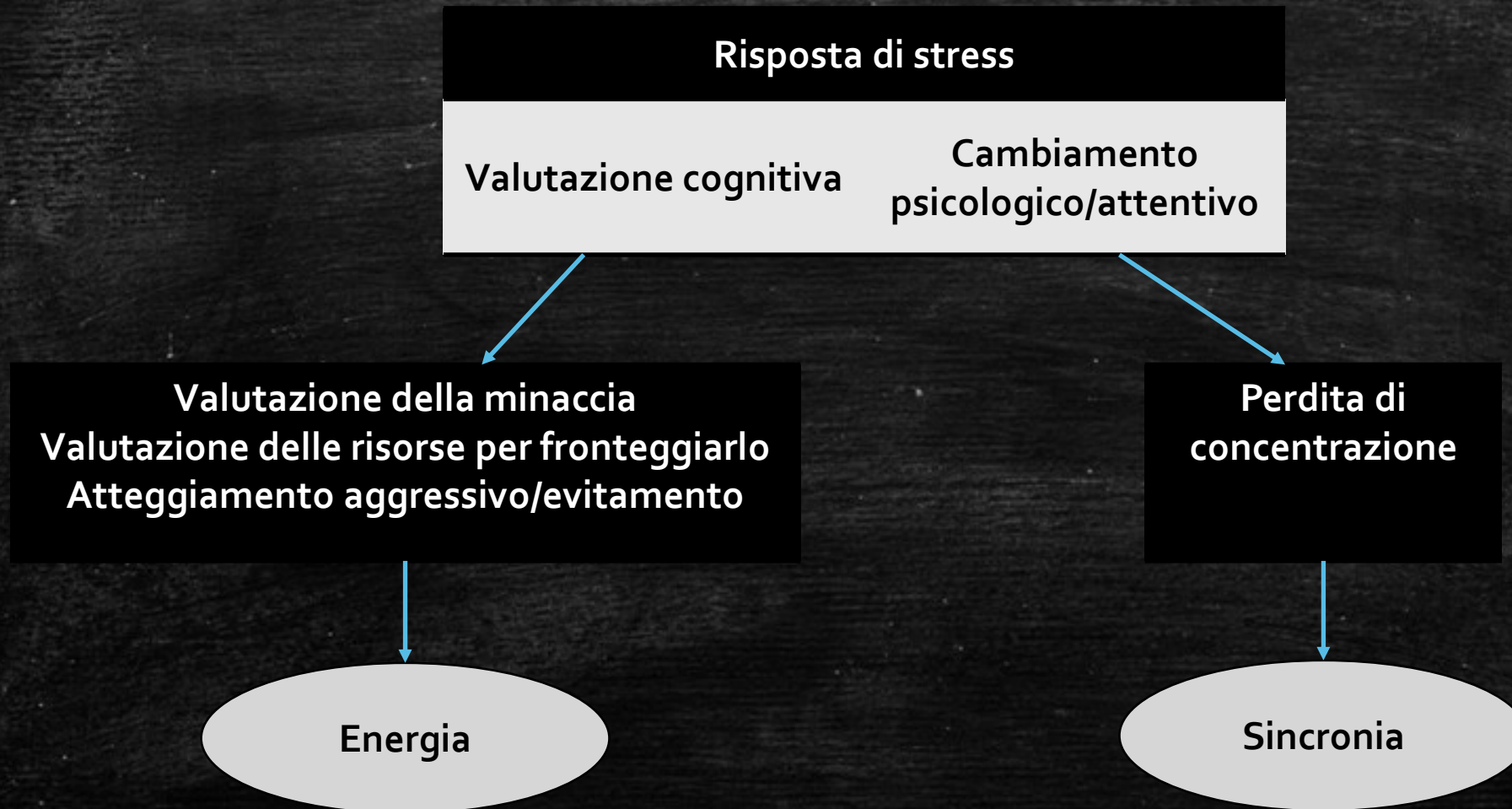
Esaurimento: qualora lo sforzo, troppo intenso o prolungato, richieda ulteriori risorse non più disponibili.

Psicologia dell'atleta e infortuni

L'infortunio:

- Si può subire direttamente;
- Può essere un evento cui si assiste di persona;
- Può essere un evento di cui si viene a conoscenza;
- Provoca stress perché induce forte senso di vulnerabilità e fa provare reazioni emotive particolarmente forti.

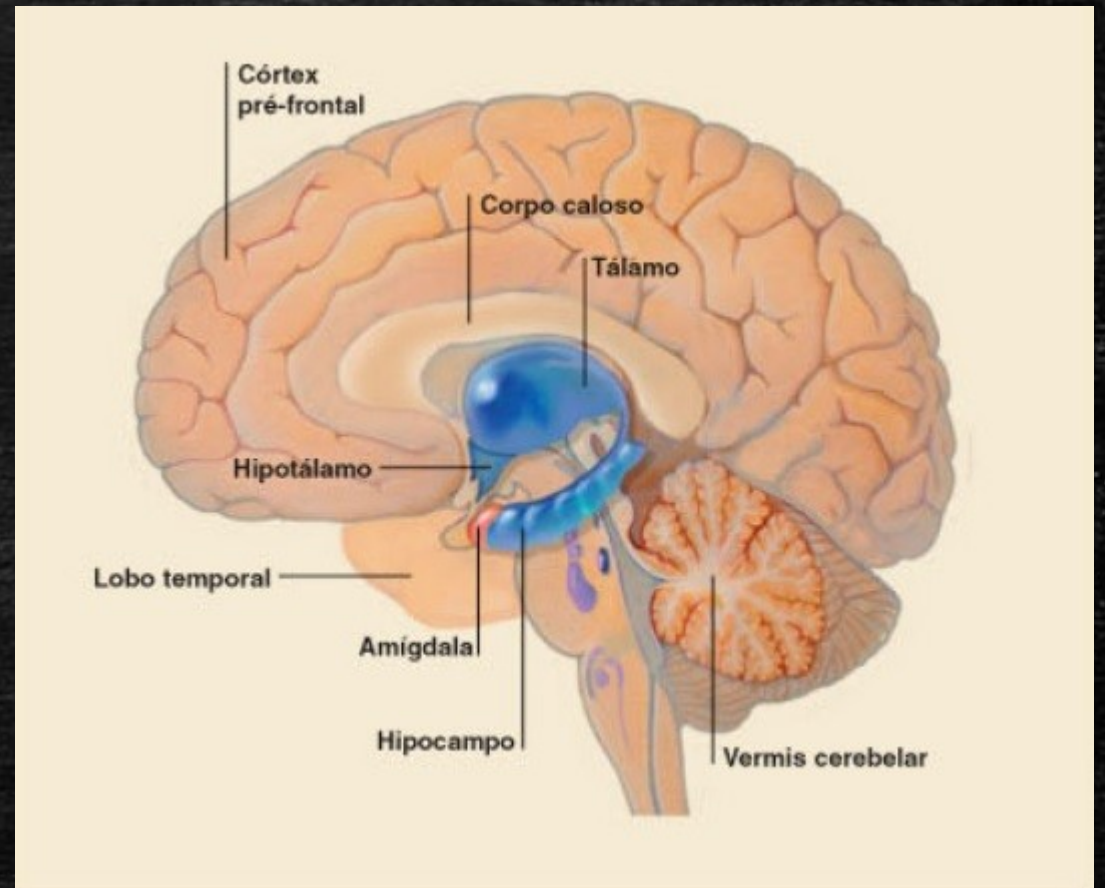
Risposta di stress



Neuroscienze

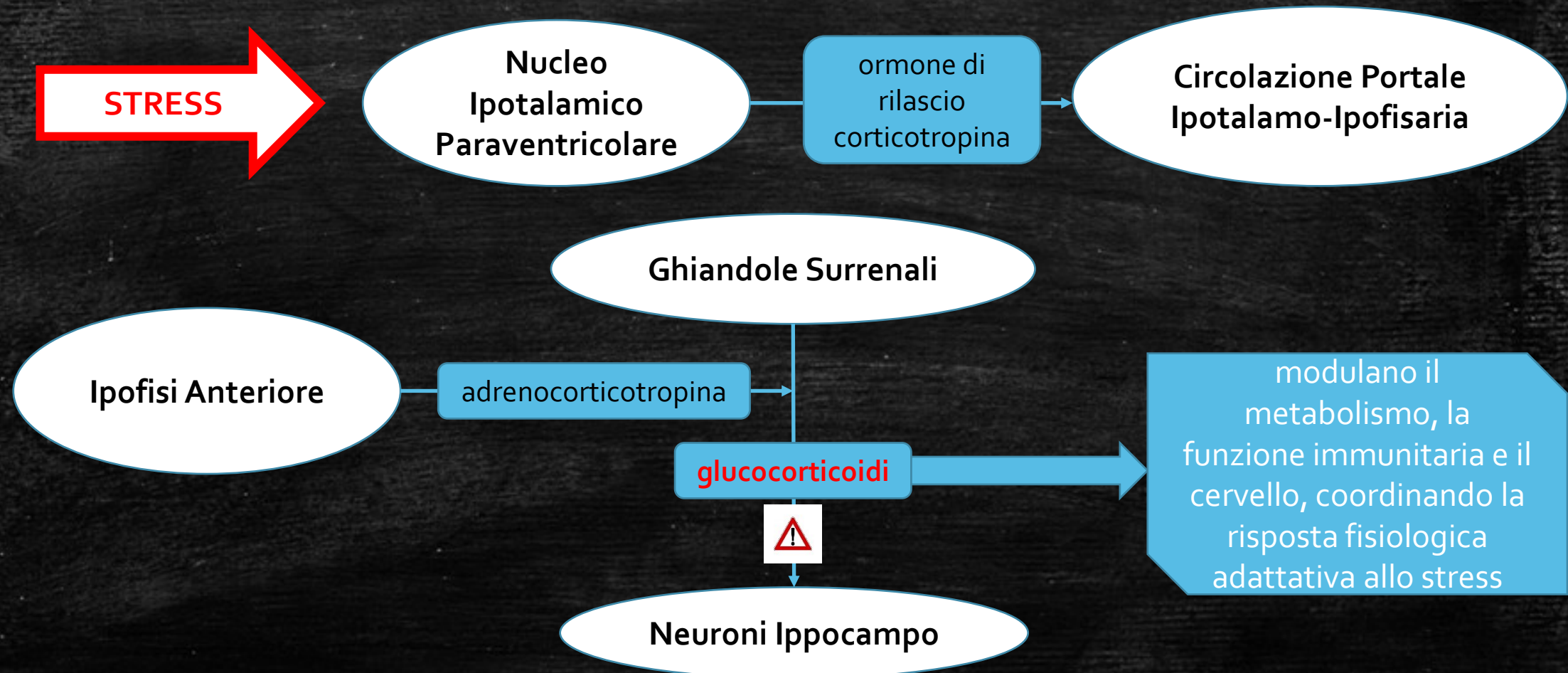
Le regioni cerebrali coinvolte sono parte di un sistema complesso, **il sistema limbico**, che elabora le emozioni e le manifestazioni vegetative che si accompagnano al comportamento, ed è coinvolto nei processi di memorizzazione.

L'**amigdala** ha un ruolo centrale in questo sistema correlato alla percezione della paura e all'elaborazione delle reazioni che ne conseguono. L'amigdala è considerata una sorta di **porta di ingresso delle emozioni**, che vengono qui registrate innescando le reazioni fisiologiche adattative che coinvolgono: il talamo; i circuiti sensoriali; l'ippocampo; alcuni nuclei profondi del midollo allungato; le regioni corticali prevalentemente frontali.



Neuroscienze

Asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA)



Neuroscienze

I neuroni nel nucleo ipotalamico paraventricolare (PVN) che secernono l'ormone di rilascio della corticotropina (CRH) ricevono un **controllo inibitorio** dall'**ippocampo** e dalla **corteccia prefrontale** (PFC), mentre **l'amigdala e il tronco encefalico** esercitano su di essi un **controllo eccitatorio**.

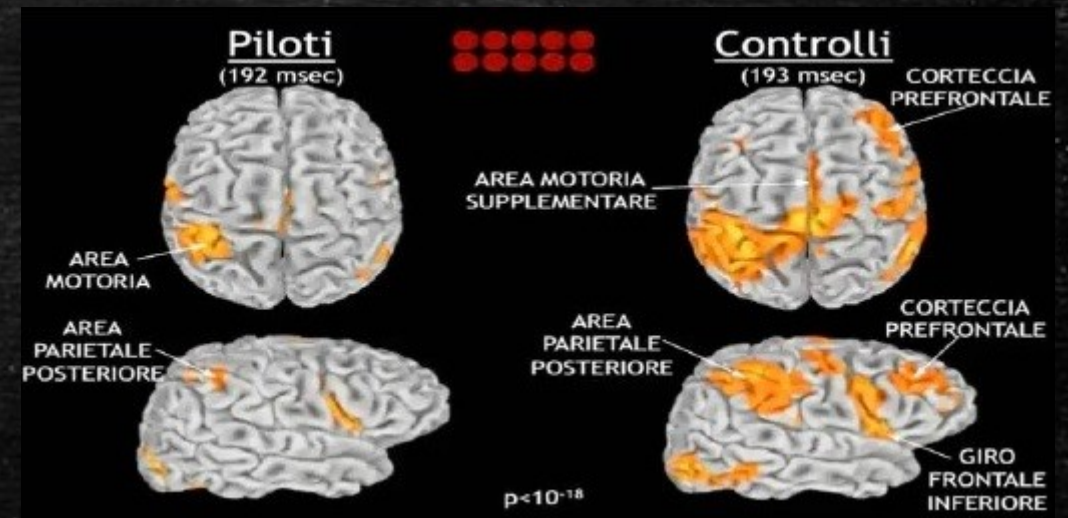
Sembra che la memoria prevalentemente coinvolta nel PTSD sia la **MEMORIA PROCEDURALE**: se spostiamo questo concetto all'ambito dell'atleta, questi deve a volte **RE-IMPARARE LA PROCEDURA** di ciò che fa. Cioè, egli continua a saperlo, però il suo corpo può aver smesso di andare dietro alla teoria.

Neuroscienze

IL CERVELLO DELL'ATLETA

I **canali neurali rinforzati** e i **cambiamenti plastici** osservati negli atleti sono indotti dall'acquisizione e dall'esecuzione di abilità motorie combinate durante gli allenamenti fisici giornalieri, i quali richiedono una veloce discriminazione degli stimoli, di presa di decisione e di attenzione specifica.

Efficienza neuronale: per superare una prova, il cervello degli atleti (piloti) utilizza **minori risorse energetiche**, focalizzando gli sforzi su regioni cerebrali spazialmente più contenute (risparmio energie, risorse, tempo, fatica). Nell'atleta professionista si creerebbero delle vere e proprie vie preferenziali (l'informazione viaggia più velocemente.)

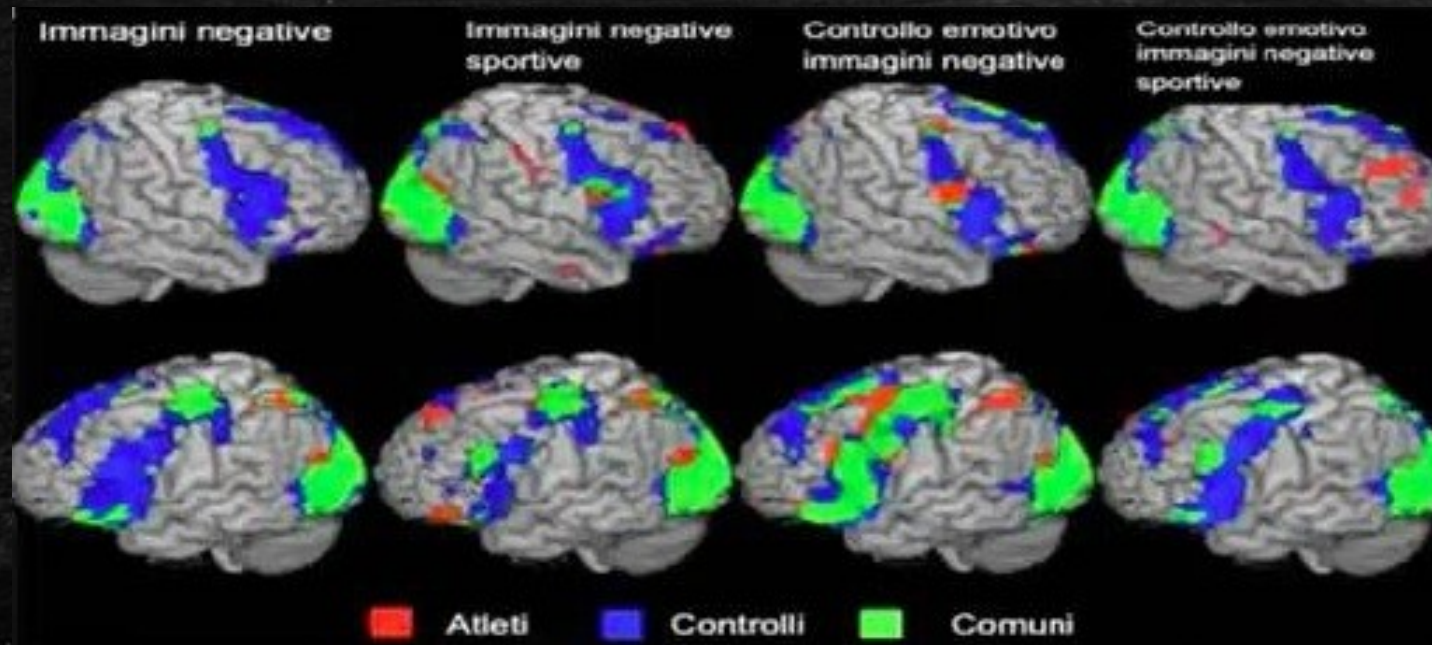


Fonte: Emiliano Ricciardi – Settimana Mondiale del Cervello

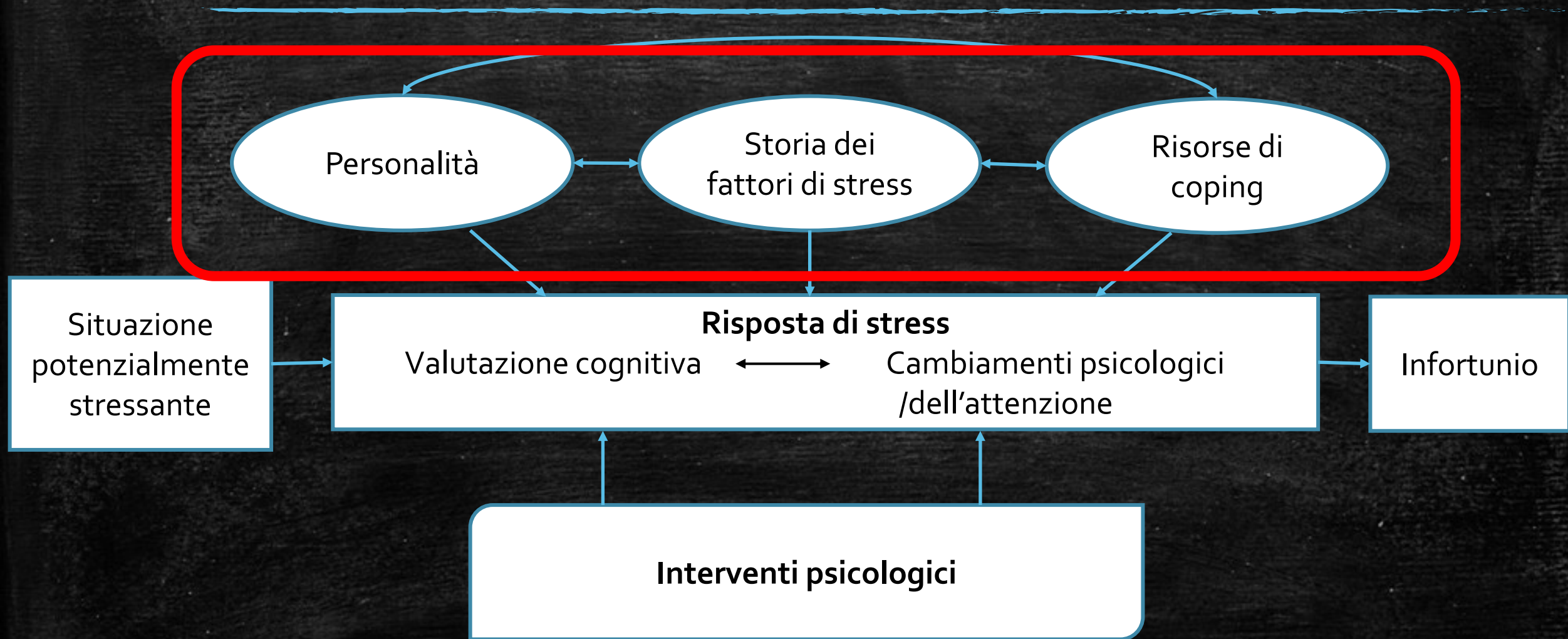
Neuroscienze

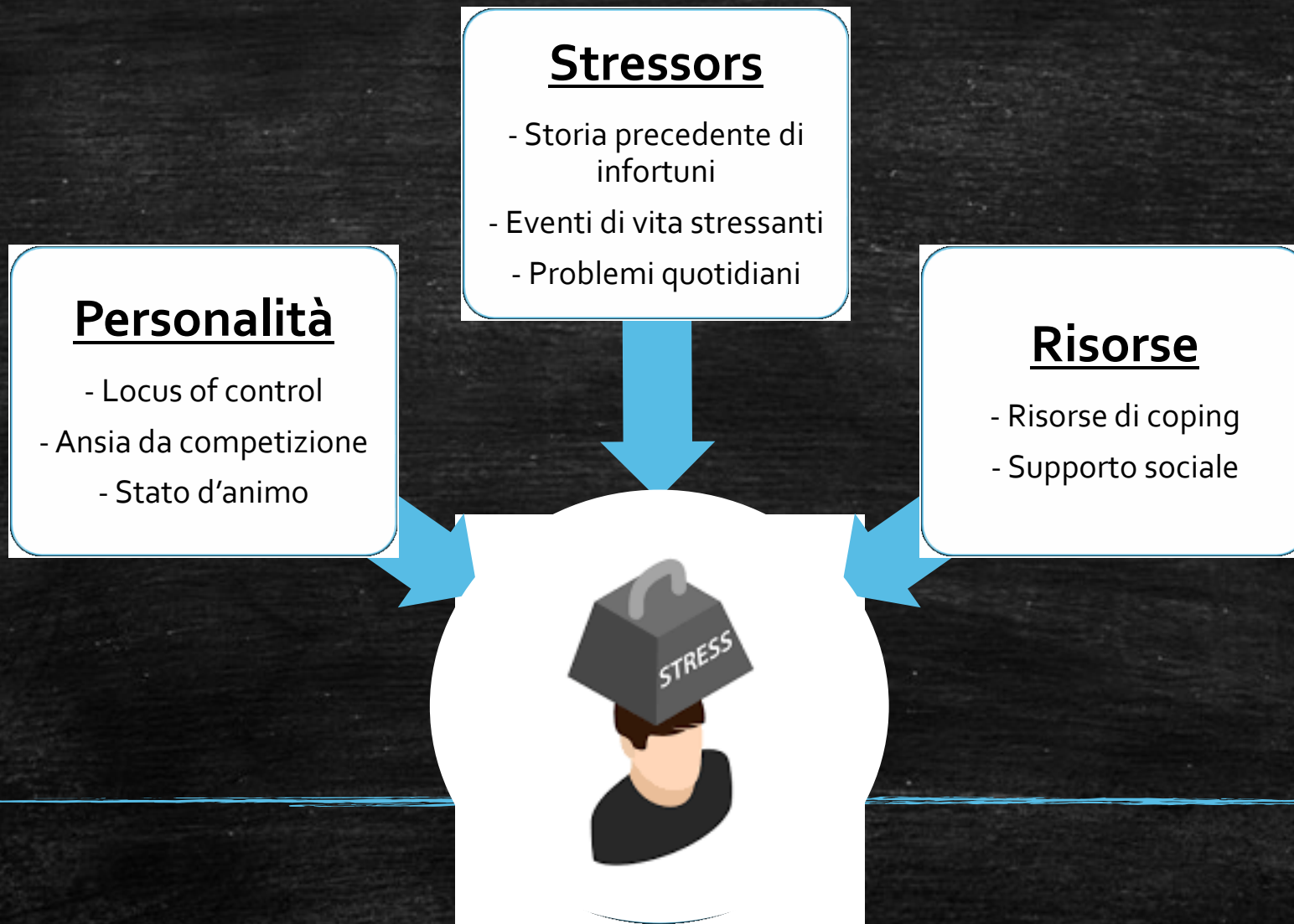
IL CERVELLO DELL'ATLETA

Funziona anche per lo stress? Sì, gli atleti professionisti mostrano (PET) minor dispendio di energie di fronte a situazioni stressanti. Si registra una riduzione del consumo energetico ma un aumento delle interazioni nelle regioni cerebrali: maggiore efficienza neurale in compiti visuo-spaziali e di reattività motoria.



Stress-Injury Model (Williams & Andersen, 1988)





I fattori da indagare

Personalità



Un **locus of control** esterno predispone all'infortunio (con storia di infortunio alla spalle predispone a un infortunio più grave.)
In fase di riabilitazione, l'atleta affronterà il recupero come qualcosa che non dipende da se stesso.



Stato d'animo e **umore negativo** sono correlati a una maggiore probabilità d'infortunio (specie se questi sono sperimentati ad inizio stagione.)



L'**ansia da competizione** crea un circolo vizioso: l'atleta si concentra sulla gara, aumentando ancor di più il livello di attivazione psico-fisiologica.

La differenza la fa come viene interpretata questa attivazione.

Personalità

Esempio – l'atleta partecipa ad una gara ma non ottiene il risultato:

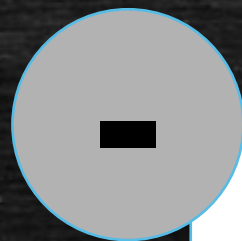
LOCUS OF CONTROL INTERNO	LOCUS OF CONTROL ESTERNO
<i>«Non mi sono preparato abbastanza!»</i>	<i>«La pista era troppo bagnata.»</i>
<i>«Non ho performato come avrei potuto.»</i>	<i>«Le mie scarpe non erano adatte.»</i>
<i>«Ho sbagliato l'approccio alla gara.»</i>	<i>«È stato un errore dell'arbitro/giudice.»</i>

Personalità

Sensazioni associate allo **stato d'animo** dell'atleta. Come riconoscere le condizioni che predispongono allo sviluppo di infortuni.



Vivace
Calmo
Felice
Energico
Attivo
...



Malinconico
Triste
Stanco
Stufo
Irritabile
...

Personalità

ANSIA DA COMPETIZIONE

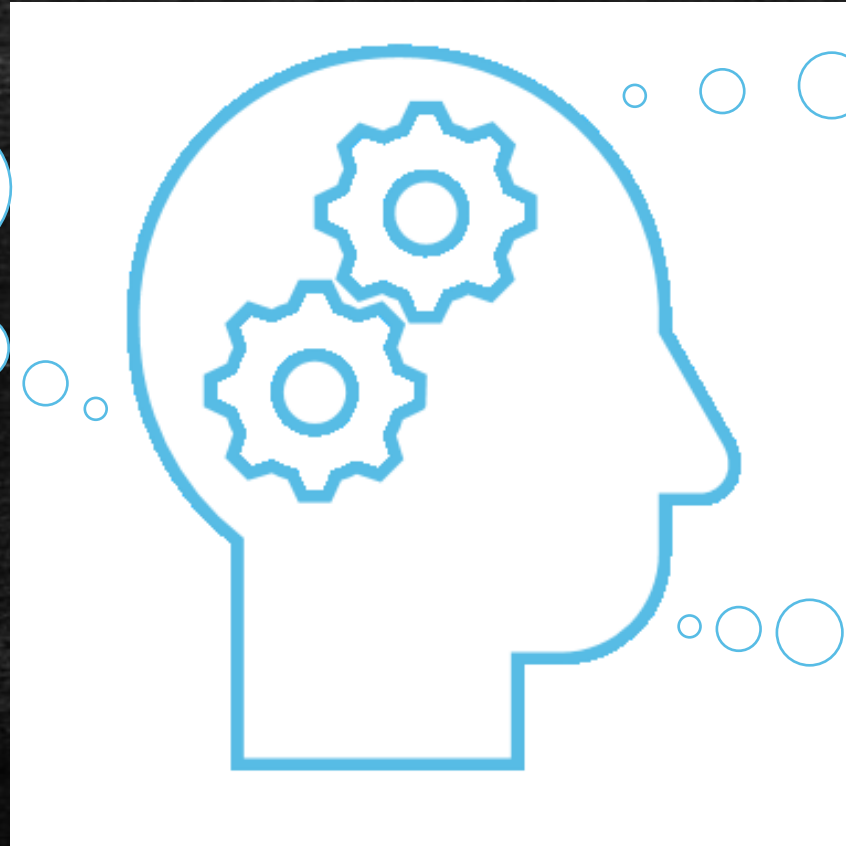


Valutare la presenza di:

- ✓ Livello di ansia prima e durante la competizione
- ✓ Se l'atleta prova piacere quando gareggia
- ✓ Possibili somatizzazioni

Stressors

*Storia
precedente di
infortuni*



*Eventi di vita
stressanti*

*Problemi
quotidiani*



46% Charged

Stressors

Storia di infortuni precedenti:

Secondo la letteratura, la probabilità che si verifichi un infortunio è maggiore in coloro che ne abbiano già un altro alle spalle. Spesso si tratta di un infortunio più grave in un atleta che ha avuto una storia di piccoli infortuni -> **recidive**



Stressors

Problemi quotidiani:

Livello di stress non fisiologico ma percepito in un determinato momento dall'atleta.

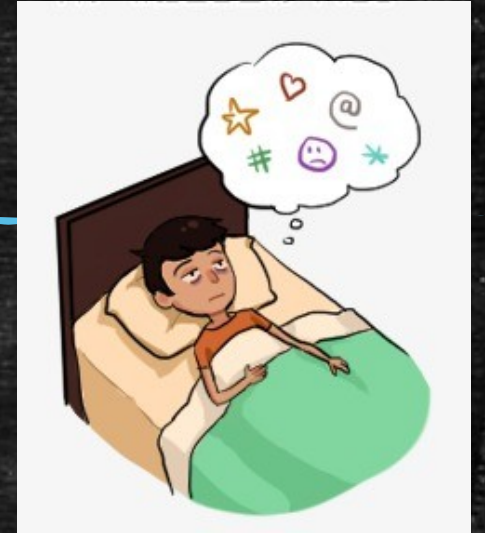
"Ci sono state situazioni in cui hai sentito di non averne il controllo?"



Indagare sensazioni e stato d'animo specifici, senza accendere troppo i fari sul trauma.

Stressors

Eventi di vita stressanti:



Eventi della vita in generale, **non per forza negativi**, possono determinare un aumento del livello di stress nell'attività sportiva.

Rientrano all'interno di questa categoria anche quelli che portano grandi **cambiamenti** nella quotidianità.

Es: diventare padre rende molto felici, ma quanto dormirà adesso quell'atleta?

Risorse

A differenza delle precedenti abbassano la probabilità di infortuni.

Supporto sociale



Risorse di coping

Risorse

Supporto sociale:

«All'allenatore non ne parlo, non mi capirebbe.»

Aiutare l'atleta a costruirsi gli strumenti perché sia lui stesso in grado di fare da mediatore con le figure coinvolte.

Atleti con **bassi livelli di sostegno sociale percepito** sono maggiormente esposti al rischio di infortuni.

Poter contare sul supporto sociale (punto di riferimento in squadra a cui rivolgersi) diminuisce la probabilità di vivere un evento come traumatico.



Risorse

Risorse di coping:

L'insieme di tutti quei **meccanismi che l'atleta (possiede e) utilizza per fronteggiare eventi minacciosi.**



Risorse di coping - esempi

FUNZIONALI

Comportamenti:

- Ho fatto un passo indietro e ho messo le cose in prospettiva
- Ho chiesto ad un amico, che rispetto, un consiglio
- Ho fatto un piano d'azione e l'ho seguito

Gestione emozioni:

- Ho trovato il modo di sfogarmi
- Ho trascorso un po' di tempo con i miei amici
- Ho trovato qualcuno che mi potesse ascoltare

NON FUNZIONALI

Comportamenti:

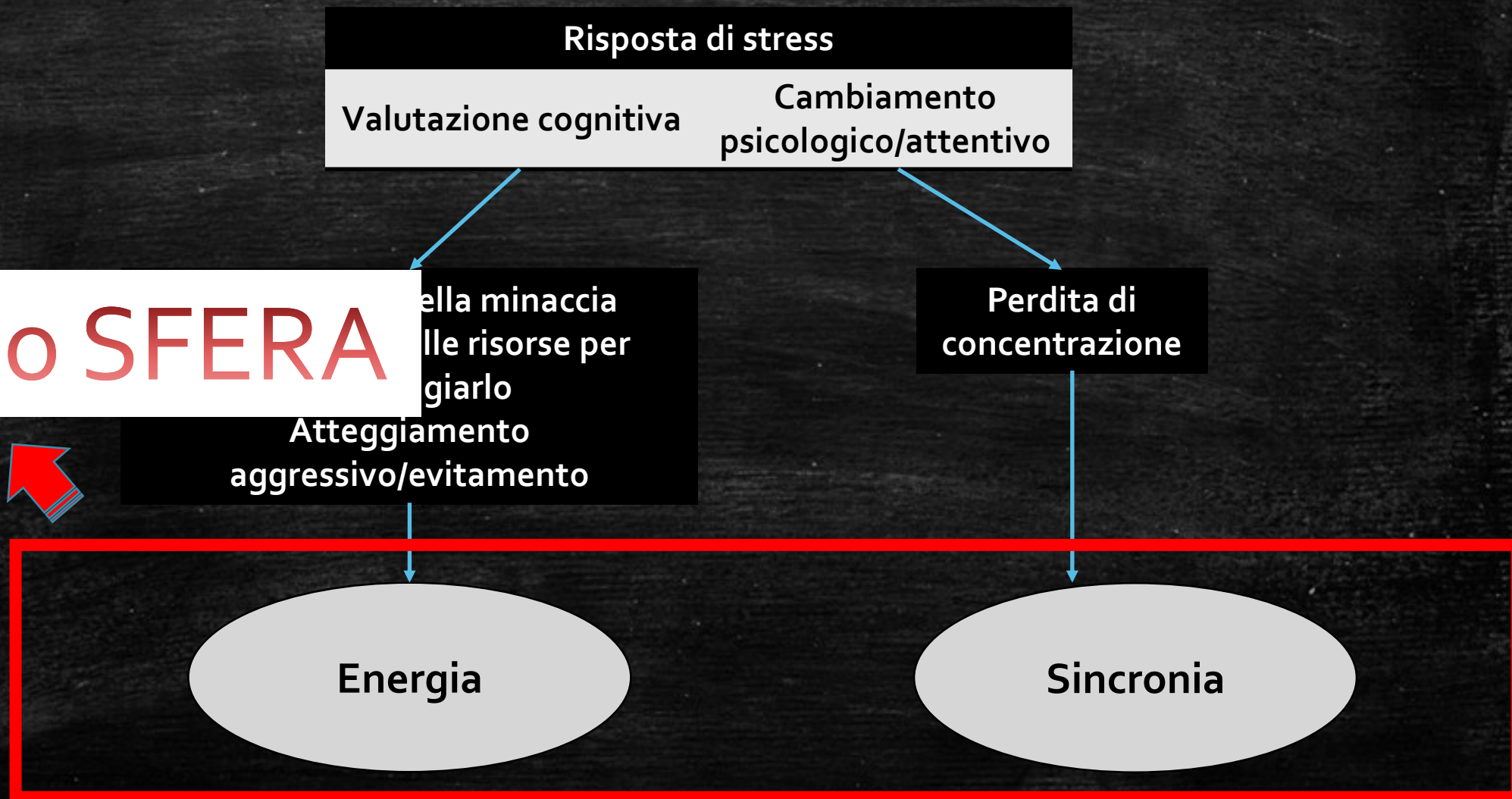
- Mi sono detto quanto sono stato stupido
- Speravo che il problema si sarebbe risolto da solo
- Ho cercato di dimenticare tutto
- Ho evitato di pensare o di fare qualsiasi cosa

Gestione emozioni:

- Non ne ho parlato con nessuno
- Non mi sono chiesto perché quella situazione generasse in me paura
- Mi sono arrabbiato

Torniamo alla slide sulla risposta di stress..

Modello SFERA



Interventi

Nella restituzione all'atleta fare attenzione alla **profezia che si autoavvera**

Figure dello staff come supporto sociale – team interdisciplinare

Gestione dell'**energia**

- Imagery
- Tecniche di rilassamento
- La sfera del controllo personale
- Self-talk

Per migliorare la **sincronia**

- Strategie per il veloce recupero della concentrazione
- Controllo della distrazione
- Flow chart

Imagery

È la riproduzione mentale di un movimento, senza l'esecuzione pratica da parte del corpo

Ogni immagine contiene uno scopo motorio, così essa diventa un modello comportamentale implicito: sia modificando il comportamento, sia modificando l'immagine si potranno ottenere risultati dell'uno sull'altro.

Quando viene usata? Con atleti che desiderano:

- migliorare la loro performance (riduzione dell'ansia, dello stress, della tensione, gestione del trauma da infortunio, dei punti di forza, della sconfitta, dell'autoefficacia);
- preparare e pianificare mentalmente la prestazione;
- aumentare il livello di competenza motoria (componente cognitiva: cosa deve fare; componente associativa: come farlo) autonoma (automatizzazione);
- recuperare abilità motorie perdute.



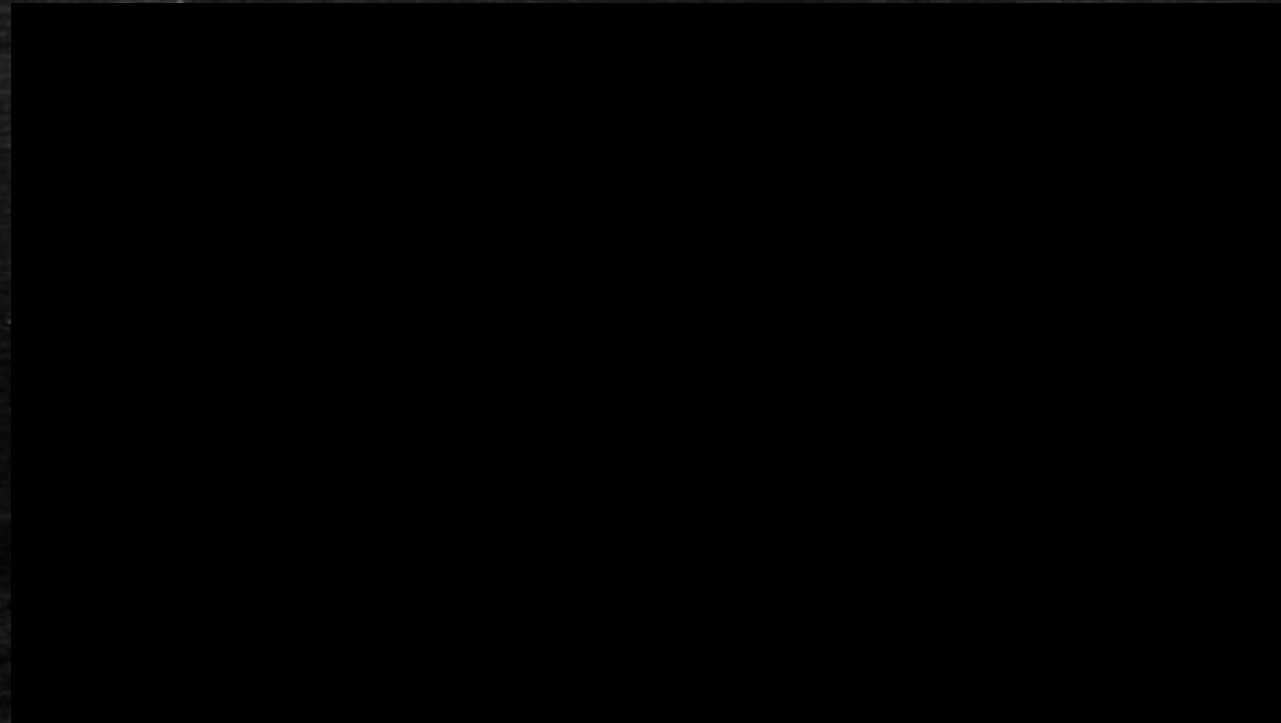
La sfera del controllo personale

<i>Desired outcome</i>	<i>Factors/Actions to achieve desired outcome</i>	<i>Factors/Actions I can control</i>	<i>Factors/Actions beyond my control</i>

La sfera del controllo personale

- How was it to do this exercise?
- What did you learn from this exercise?
- Are there any current actions that you believe would benefit from spending less energy on? (uncontrollable factors)
- Are there any current actions that you believe would benefit from spending more energy on? (controllable factors)

Teaching a growth mindset



Teaching a growth mindset

Dopo aver visto il video, come definiresti la plasticità neuronale?

Come tale plasticità è legata allo sviluppo di una persona?

Teaching a growth mindset

ALLENAMENTO ALL'INGIUSTIZIA



Teaching a growth mindset

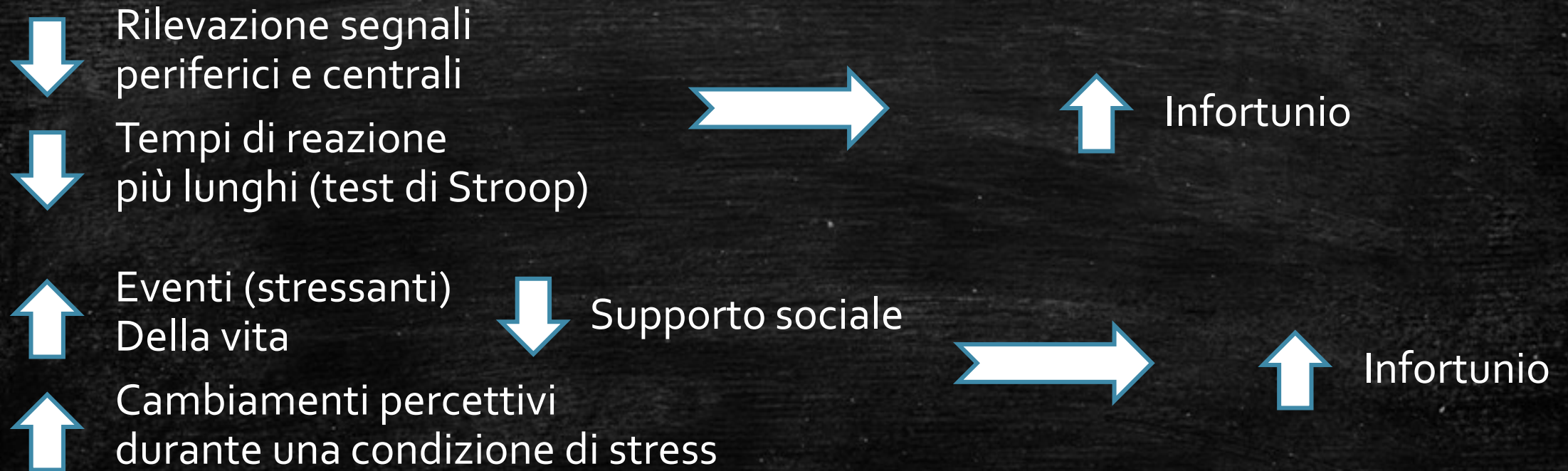
Pensa a un momento della tua vita in cui hai pensato di essere diventato più intelligente, consapevole, di essere cresciuto e condividilo con il gruppo...

Teaching a growth mindset

- Cosa hai fatto quando ti si è presentata quella sfida, quel cambiamento?
- C'è stato un momento in cui hai sentito di incorrere in una battuta d'arresto?
- Cosa hai fatto allora di differente?
- Cosa hai imparato da quella esperienza?

Alcune Ricerche Empiriche

Athletic Injury, Psychosocial Factors and Perceptual Changes During Stress (Andersen & Williams, 1999)



Athletic Injury, Psychosocial Factors and Perceptual Changes During Stress (Andersen & Williams, 1999)

Risultati:

- L'unico predittore significativo per l'intero campione sul numero degli infortuni degli atleti si è rivelato lo stress derivante dagli eventi negativi della vita ($R = 0.45$, $P < 0.001$)
- Nella porzione di campione (33%) con livello di supporto sociale più basso, gli autori hanno osservato come i soggetti con una storia maggiore di eventi di vita negativi e un più elevato restringimento periferico nella percezione durante un test in una condizione di stress incorressero in una maggiore probabilità di infortunarsi rispetto a coloro che mostravano il profilo opposto.

Mediating Effects of Peripheral Vision in the Life Event Stress/Athletic Injury Relationship (Rogers & Landers, 2005)



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!**

I fattori psicosociali dell'infortunio
Tommaso Mandriani - Psicologo

www.tommasomandriani.it