

LE BASI SCIENTIFICHE DEL RECUPERO: GLI ASPETTI PSICOLOGICI

Marisa Muzio

Facoltà di Scienze Motorie - Università degli Studi di Milano

Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport – Università degli Studi di Milano

Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport - Via P. Castaldi, 37 - 20124 Milano - .

All'interno di un approccio riabilitativo integrato, le strategie di mental training sono volte a facilitare il programma di rieducazione funzionale, il processo di recupero, ad affrontare il dolore e la paura del re-infortunio, a migliorare la sensazione di controllo minacciata dalle limitazioni imposte dall'infortunio, ad aumentare self-confidence, a potenziare mental toughness e self-regulation skills sport-specifici. Dopo aver preso in considerazione i contributi presenti in letteratura nel campo della risposta psicologica all'infortunio (Kubler-Ross, 1969; Brewer, 1994), nel processo di recupero (Lynch, 1988; McDonald e Hardy, 1990; Ray e Wiese-Bjornstal, 1999), dei fattori d'influenza, (Smith e al., 1990; Leddy e al., 1994) e del ruolo di un programma di riabilitazione psicologica nel ridurre i tempi della rieducazione funzionale (Ievleva e Orlick, 1993; Loundagin e Fischer, 1993; Larson e al., 1996), il presente contributo si propone di:

1. delineare le linee guida del protocollo d'intervento psicologico,
2. sintetizzare ambiti di ricerca, contenuti e metodi del percorso formativo, attività di informazione, svolti dal Centro Studi e Formazione in Psicologia dello sport di Milano.

1. PROTOCOLLO D'INTERVENTO DI *COUNSELING* PSICOLOGICO

1.1 *Premesse teoriche*

Il protocollo di intervento di *Counseling* psicologico si basa su:

- approccio teorico "patient-centered" e conseguente modello basato sulla centralità dell'atleta nel processo di recupero (Petitpas e Danish, 1995; Botteril, 1996; Heil, 1993);
- attuali orientamenti della Psicologia applicata allo sport d'alto livello (Muzio et al., 2000), basati su un modello d'intervento finalizzato all'ottimizzazione del rendimento;
- considerazione della riabilitazione come prestazione, che - pur in attività e setting diversi - permette all'atleta di prendere parte al programma riabilitativo, con garanzia di continuità con l'attività sportiva praticata (Leddy e al., 1994);
- consapevolezza di come l'atleta, che recupera più efficacemente, utilizzi strategie psicologiche quali *goal setting*, *self talk* e *healing imagery* (*injury imagery* o *body rehearsal*) (Loundagin e Fischer, 1993).

1.2 *Elementi operativi*

Il training psicologico, volto a supportare il recupero dell'atleta infortunato, si compone dei seguenti elementi operativi:

a) VALUTAZIONE PSICODIAGNOSTICA

Mirata ad indagare le caratteristiche psicologiche generali sport- specifiche e le risposte emotivo- cognitive dell'atleta all'infortunio ed al processo di riabilitazione.

b) PENSIERO POSITIVO E GOAL SETTING

Partendo dalla focalizzazione della mente su pensieri positivi per accrescere la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità, attraverso il *goal setting*, l'atleta lavora sulla programmazione di obiettivi a breve, medio e lungo termine. Grazie alla possibilità di monitorare costantemente i progressi compiuti ed alla sensazione di controllo delle proprie attività, tale metodologia ha l'obiettivo di accrescere la motivazione intrinseca (Martens, 1987).

c) TRAINING PROPRIOCETTIVO

In base allo stile percettivo-cognitivo dell'atleta, si valorizzano e potenziano capacità di concentrazione e presa di coscienza corporea in relazione a specifiche parti dell'organismo (rappresentazione mentale, autopercezione, esplorazione, induzione di sensazioni specifiche).

d) IMAGERY RIABILITATIVO

Il ritorno allo Sport dopo la ricostruzione del LCA: *quando, come e perché*

Prevede la possibilità di utilizzare differenti approcci metodologici, quali (Heil, 1993):
- *mastery style* (l'atleta ripete mentalmente il processo di recupero e i risultati così come si augura che si verifichino);
- *coping style* (il *rehearsal* prevede l'introduzione di problemi e difficoltà che l'atleta si addestra ad affrontare con tecniche di rifocalizzazione dell'attenzione, *self-talk* ecc.).

2. AMBITI DI RICERCA, PERCORSO FORMATIVO, ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE.

2.1 Traduzione in lingua italiana della "word list" (Wilkie, 1990), taratura dello strumento - volto all'indagine degli aspetti semantici del dolore - e diffusione nell'ambito dello sport giovanile.

In particolare lo studio si prefigge, come obiettivo, l'approfondimento della comunicazione del dolore da parte del bambino, per conoscere le idee che ha dell'esperienza che sta vivendo, al fine di una migliore gestione dell'esperienza dolorosa da parte dagli operatori.

2.2 Il master di formazione in psicologia dello sport

Il Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano organizza, dagli inizi degli anni novanta, un Master di tipo teorico-pratico nell'ambito della psicologia applicata allo sport. Analisi teoriche, strumenti operativi, esperienze sul campo sono le proposte di lavoro guidate da docenti, esperti, manager professionisti del mondo dello sport. Il ricorso alle co-docenze, ai lavori di gruppo, al role playing, agli inserimenti guidati e supervisionati, favorisce l'approccio multidisciplinare e ottimizza l'apprendimento nel rispetto del background dei singoli allievi (psicologi, medici, allenatori, dirigenti). Tra le aree trattate (peak performance, educazione, terapia) particolare rilievo assumono le tematiche riabilitative nei seguenti campi di pertinenza riabilitativa:

DOLORE

- La dimensione emotiva, cognitiva e comportamentale del dolore.
- Dolore e sofferenza dell'atleta: dalla comunicazione dell'esperienza all'interpretazione dei significati.
- Tecniche di autoregolazione e autocontrollo per l'incremento della soglia algica e la gestione del dolore in allenamento ed in gara.

INFORTUNIO

- Tendenza all'infortunio.
- Atteggiamenti e comportamenti in caso di infortunio.
- Aspetti psicologici del processo riabilitativo.

2.3 Attività di diffusione di studi (indagini, progetti di ricerca, tesi di laurea) attraverso il sito www.psicosport.it

BIBLIOGRAFIA

1. Botteril C., Flint F. A., Ievleva L. Psychology of the injured athlete. In Zachazewski J. E., Magee D. J., Quillen W. S. (Eds.) Athletic injuries and rehabilitation. 1996, Philadelphia. W. B. Saunders.
2. Brewer B. W. Journal of applied sport psychology. 1994, 6, 87-100.
3. Heil J. Psychology of Sport Injury, Human Kinetics, 1993.
4. Kubler-Ross. On death and dying., New York, Macmillan, 1969.
5. Ievleva L. Orlick T. Mental Paths to enhanced recovery from a sports injury. In D. Pargman (Ed.), Psychological basis of sport injuries (pp. 219-245), Fitness Information Technology, 1993.
6. Larson G. A., Starkey C. A., L. D. Zalchowsky. The psychological aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. The sport psychologist, 10, 37-47, 1996. Citato in Ray R., Wiese-Bjornstal D. M., 1999.
7. Leddy M. H., Lambert M. J., Ogles B.M. Psychological consequences of athletic injury among high level competition. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1994, 65 (4), 347-354. Citato in Ray & Wiese-Bjornstal, 1999.
8. Linch G. P. Athletic injuries and the practicing sport psychologist: practical guidelines for assisting athletes. The Sport Psychologist, 1988, 2 (2), 161-167. Citato in Ray & Wiese-Bjornstal, 1999.
9. Loundagin C., Fischer L. The relationship between mental skills and enhanced injury rehabilitation: paper presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, 1993, October, Montreal, Quebec. Citato in Williams, 1998.
10. Martens R. Coaches guide to sport psychology. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1987.
11. McDonald S. A., Hardy C. J. Affective response pattern of the injured athlete: an exploratory analysis. The Sport Psychologist, 1990, 4, 261-274. Citato in Ray & wiese-Bjornstal, 1999.
12. Muzio M., Gamba S., Nitro G. La formazione psicologica degli allenatori professionisti. In "La formazione psicologica", Siforp, Gallo R. (a cura di), F. Angeli, Milano, 2000.
13. Petitpas A., Danish S. J. Caring for injured athletes. In S. M. Murphy, citato, 1995.
14. Ray R., Wiese-Bjornstal D. M. Counseling in Sports Medicine, Human Kinetics, 1999.
15. Smith A. M., Scott S. G., Wiese D. M. The psychological effects of sport injuries: coping. Sport Medicine, 9, 352-369, 1990.
16. Wilkie D.J., Holzemer W.L., Tesler M.D., Ward J.A., Paul S.M. and Savedra M.C., Measuring pain quality: validity and reliability of children's and adolescents' pain language, (Els.) Pain, 41, 151-159, 1990.