

Unità Operativa di Psicologia dello Sport

CORSO DI PERFEZIONAMENTO
IN
PSICOLOGIA DELLO SPORT

ANNO 2007/2008

**RIEDUCAZIONE FUNZIONALE E
PSICOLOGIA DELLO SPORT:
OTTIMIZZARE IL RECUPERO DA INFORTUNIO SPORTIVO**

Relatore

Dott.ssa Claudia Tirone

Candidato

Marta Nidasio

Abstract: [...] così come un atleta, per ottimizzare la prestazione sportiva, allena le capacità fisiche e mentali, in caso di infortunio è bene occuparsi degli aspetti traumatologici ma anche di quelli mentali del recupero inteso come prestazione del momento. La mente, infatti, quando il corpo è “malato”, reagisce in modo spesso inconsapevole ponendo l’atleta in una situazione sfavorevole rispetto al recupero ottimale: così la frustrazione derivante dal fatto di non poter fare attività, la disperazione causata dalla sensazione di perdita di controllo della situazione, la rabbia che caratterizzano lo stato mentale dell’atleta infortunato influiscono negativamente sulla fedele adesione e continuità del programma di recupero, quindi sulla riuscita.

In un contesto simile fisioterapista e rieducatore si trovano in una posizione favorevole per guidare l’atleta nella gestione personale dell’infortunio in modo tale da renderla ottimale: essi hanno cioè la possibilità di indagare e lavorare anche sugli aspetti mentali dell’atleta infortunato proprio durante le fasi del recupero.

Dal punto di vista soggettivo un rieducatore ha come strumento di indagine ed azione se stesso, nella relazione con l’atleta, secondo le sue attitudini personali e le sue caratteristiche emotive di empatia; dal punto di vista, invece, oggettivo, egli potrebbe usare come supporto di lavoro le tecniche di psicologia dello sport.

Integrando in questo modo le competenze proprie della rieducazione funzionale con quelle apportate dalla psicologia dello sport diventano realmente possibili un approccio globale all’atleta infortunato e la conseguente ottimizzazione del lavoro di recupero e riatletizzazione.

E’ necessario, però, essere esperto di sport o psicologo per praticare la psicologia dello sport? Credo che il compito di ognuno nell’ambito del proprio lavoro sia quello di soddisfare i propri doveri al meglio, tendendo sempre all’eccellenza nello svolgimento dei propri compiti; nell’ambito della rieducazione funzionale non si può prescindere dal fatto di avere a che fare con persone caratterizzate da proprie peculiarità psicofisiche. Se il dovere del rieducatore è quello di assistere e guidare l’atleta durante il recupero affinché raggiunga il pieno benessere e l’autonomia allora egli deve occuparsi di ogni suo aspetto della personalità. Ciò è possibile solo attraverso l’acquisizione di competenze specifiche e la pratica di esse su se stesso e sul campo.

Dal mio punto di vista diventare esperta in psicologia dello sport significa ottimizzare la prestazione lavorativa attraverso un ampliamento delle competenze e della preparazione personale; perché la prestazione delle persone mie assistite sia ottimale è necessario cioè che il supporto da parte mia tenda al massimo:

“ La perfezione è irraggiungibile, ma cercando di conseguirla possiamo ottenere l'eccellenza.”