

# DAL CAOS ALLA CRESCITA

## Stati mentali nella ri-atletizzazione



Dott.ssa Claudia Tirone

# Psicotraumatologia sportiva:

- ✦ Traumatologia sportiva
- ✦ Psicotraumatologia




# Trauma sportivo:

Lesione a carico di tessuti o di organi causata da una forza meccanica durante un'attività sportiva.



# Trauma psicologico

Un'esperienza di particolare gravità che compromette il senso di stabilità e continuità fisica e/o psichica di una persona.

A silhouette of a person in a starting crouch on a track, symbolizing readiness or struggle.

# Ri-atletizzazione



# Requisiti necessari

- Risorse umane (fisioterapista, atleta)
- Fiducia reciproca
- Pre-requisiti motori (intelligenza motoria)
- Motivazione



(R. Manzoni)

# Fattori coinvolti:

- ◆ Locus of control
- ◆ Adattamento
- ◆ Problem solving
- ◆ Autoefficacia
- ◆ Autostima
- ◆ Fase di accettazione e ruolo
- ◆ Supporto sociale

# Strumenti:

- ◆ Intervista modificata
- ◆ Scheda di autoefficacia modificata
- ◆ Batteria di test:
  - BFAQ
  - Test firma
  - Test autostima
  - Test Locus of control
  - Bender

# Risorse

- ◆ Impegno, determinazione, costanza
- ◆ Fiducia nel futuro, atteggiamento positivo
- ◆ Obiettivi chiari
- ◆ Concentrazione
- ◆ Fiducia e sincerità
- ◆ Supporto altrui
- ◆ Tempo

# Significato:

- ◆ Momento di riflessione (Es. dare maggior importanza al benessere piuttosto che alla competizione)
- ◆ Fase di crescita
- ◆ Conferma che l'atteggiamento positivo premia
- ◆ Dovero (al fine di stare bene)



*La vera quiete consiste nel sostare  
quando è tempo di sostare*

*e*

*procedere quando è tempo di  
procedere.*



*I Ching*