

►►►Euro 2004: **Nedved** prende un colpo alla gamba e abbandona il campo. Qualche mese dopo, prima giornata di ritorno: infortunio identico contro il Brescia. In entrambi i casi, il ceco dichiara di aver temuto per la sua carriera. Dopo un lungo periodo di recupero, nel primo tempo della partita col Real Madrid, Nedved prende una testata da Raúl Bravo: perde i sensi e viene ricoverato per una settimana in ospedale. Il giocatore si sente pronto fisicamente, ma Capello decide di aspettare del tempo per consentirgli un completo recupero psicofisico.

L'infortunio è da sempre temuto da ogni atleta e da ogni società, soprattutto oggi, che la competizione è sempre più serrata e la possibilità di avere i giocatori disponibili per tutto l'anno può fare la differenza tra una stagione vincente e una perdente. Negli ultimi anni, l'attenzione alla prevenzione degli infortuni è aumentata e si sono riscontrati alcuni progressi, ma comunque ci sono dei periodi dell'anno fondamentali per la stagione, dove ci si ritrova senza giocatori importanti a causa di infortuni. L'esempio di Nedved ci suggerisce che l'infortunio e, più in generale, il dolore, appartengono alla logica dello sport. Essi rappresentano un evento destabilizzante a livello fisico, ma soprattutto psicologico, e turbano l'equilibrio emotivo dell'atleta.

Gli infortuni possono essere prevenuti, ma è praticamente impossibile eliminarli. E' tuttavia possibile utilizzare qualche accorgimento, soprattutto per tutelare gli atleti dalle ricadute rispettando i metodi e i tempi di recupero sia

Nedved, Shevchenko e Adriano: tre assenze eccellenti, che hanno pesantemente condizionato il rendimento di Juve, Milan e Inter nel momento decisivo della stagione. Ecco come la psicologia può aiutare i giocatori infortunati... e tutelare le società, per le quali rappresentano dei capitali

fisico che mentale. Il calciatore infatti vuole, oltre ad essere informato sulle sue condizioni, capire anche perché è avvenuto l'infortunio e tra quanto tempo potrà tornare a giocare.

Gli infortuni sportivi vengono classificati in base alla loro gravità: **Mild** (richiedono terapia senza interruzione degli allenamenti), **Moderate** (limitano la partecipazione al programma d'allenamento), **Major** (richiedono tempi lunghi, spesso operazione o ricovero ospedaliero), **Sport disabling** (impediscono di tornare ai livelli più alti della performance), oppure **Catastrophic** (causano una disabilità permanente, cioè la fine della carriera). Diventa fondamentale per l'atleta la gestione psicologica: dall'infortunio alla riabilitazione, si richiede un intervento in stretta sinergia tra giocatore, staff tecnico, staff medico e staff di consulenti di psicologia dello sport. La *riabilitazione psicologica* deve essere inserita nel processo di recupero dell'infortunato e un buon programma di preparazione mentale può apportare importanti benefici: aumento dell'autostima e dell'elasticità mentale; miglioramento della capacità del controllo del dolore e riduzione della paura di un nuovo incidente. Altro esempio è l'infortunio occorso a **Shevchenko** durante la

partita contro il Cagliari (proprio alla vigilia dell'importante appuntamento di Champions con il Manchester). L'ucraino si procura una frattura facciale, infortunio che già gli era capitato in passato e di cui erano rimasti segni psicologici piuttosto evidenti: ogni volta che andava in barriera, si proteggeva la faccia con il braccio, causando in questo modo un paio di falli da rigore, tanto da spingere Ancelotti a non metterlo più tra i giocatori in barriera. Lo psicologo sportivo può essere d'aiuto in vari modi. Innanzitutto con una prima valutazione psicodiagnostica, utile a conoscere le caratteristiche psicologiche generali e le risposte emotivo-cognitive dell'atleta all'infortunio e a predisporre un programma adeguato alle caratteristiche dell'atleta. Successivamente, si passerà a riprogettare gli obiettivi agonistici e competitivi

Campioni sotto shock



☞ "Coffee and tv" - Blur



Nedved, al rientro dopo l'infortunio subito contro il Real, mostra chiari segni di timore. Nella pagina accanto: Adriano e Shevchenko dopo i recenti infortuni subiti a San Siro.

dell'atleta, sia nella fase riabilitativa, sia al momento del ritorno in campo, attraverso il *goal setting*: definizione di obiettivi chiari, gradualmente e raggiungibili con lo scopo di evitare nello sportivo delusioni immediate ed ansie ingestibili. L'atleta infortunato va, innanzitutto, aiutato a capire cosa gli serve per il suo recupero, a ridefinire le priorità

che si era prefissato prima dell'incidente ed anche a mantenere aperti i canali relazionali con l'allenatore e la squadra, per non sentirsi escluso. È importante per il giocatore conoscere il proprio problema fisico e documentarsi (per esempio leggendo libri e guardando illustrazioni) sul tipo di infortunio subito, in modo da poter avere un'immagine mentale sufficientemente chiara della propria lesione, da utilizzare durante il lavoro di preparazione mentale. Lo psicologo sportivo deve aiutare l'atleta a vivere serenamente tutto il periodo di recupero, quasi come se la riabilitazione fosse una prestazione sportiva: l'atleta infortunato deve sentirsi protagonista come quando scende in campo, accompagnato da un pensiero positivo che l'aiuterà a mantenere una forte autostima durante tutta la riabilitazione. Per questo ci si avvarrà di alcune tecniche, come ad esempio il *training proprioceittivo* (che ha l'obiettivo di far imparare all'atleta ad "ascoltare il proprio corpo", a controllare maggiormente i movimenti, ad affinare gradualmente le capacità di autopercezione corporea, così da permettere all'atleta di sentirsi sicuro a ricominciare), l'*imagery riabilitativo* (ripetizione mentale di un gesto motorio o di uno scenario come se lo si stesse eseguendo o vivendo in quel preciso istante) ed il *self talk*

(dialogo interno). Attraverso queste tecniche si può raggiungere un duplice obiettivo: ridurre la paura e la negazione del dolore ed incrementare la sensazione di controllo. Ad esempio, Shevchenko ha correttamente lavorato con MilanLab utilizzando i filmati del suo infortunio, creandosi una chiara immagine mentale dei suoi gesti e quindi anche, in una certa misura, delle sue "paure". Ciò lo ha aiutato a superare i suoi timori, a sentirsi forte ed in grado di poter colpire con decisione la palla di testa dopo l'ultimo infortunio alla faccia. Il recente Euroderby è una dimostrazione molto concreta del buon esito di questo lavoro: Sheva si è sbloccato segnando proprio di testa, mentre l'Inter ha pagato molto cara l'assenza di Adriano, bloccato dall'incidente subito contro la Fiorentina. Ulteriori progressi potranno arrivare lavorando con il *self talk*, finalizzato all'incremento del controllo del proprio comportamento attraverso parole-stimolo mirate a favorire l'ottimizzazione dell'esecuzione del gesto tecnico ("*colpirò la palla fortissimo*") e dell'autoefficacia ("*seno la gamba forte e colpirò la palla fortissimo*"). In questa prospettiva la psicologia dello sport può offrire strumenti utili ad affrontare in maniera positiva infortuni che nel campo sportivo, sappiamo, non sono eliminabili.

✓ Emanuele Arioli - Salvo Russo

EUROCALCIO SMS

Sei un vero appassionato di calcio internazionale? Vuoi sapere tutto (e prima degli altri) sui tuoi idoli e sulla tua squadra del cuore? Eurocalcio ha attivato un servizio **QUOTIDIANO** su misura per te: inviando un **SMS** al **48 22 24** con scritto uno dei codici indicati a destra, riceverai direttamente sul tuo cellulare le notizie che più ti interessano sulle più grandi squadre d'Europa! Non perdere questa grande occasione: sarai il primo a conoscere notizie di mercato, indiscrezioni, retroscena, gossip e "bombe" direttamente dai campi! Allora, cosa aspetti? **48 22 24** !!!



Manda un SMS al **48 22 24** con scritto il codice della tua squadra preferita (per esempio **EURO MILAN**) e riceverai le news sul tuo cellulare!



manda un SMS al **48 22 24**



EUROCALCIO CHAMPIONS

Per essere costantemente informato sulla tua squadra straniera preferita, invia al **48 22 24** un SMS con il codice corrispondente:

-per info sul **Manchester**: **EURO MANCHESTER**
-per info sull'**Arsenal**: **EURO ARSENAL**
-per info sul **Real Madrid**: **EURO REAL MADRID**
-per info sul **Barcellona**: **EURO BARCELONA**
-per info sul **Bayem Monaco**: **EURO BAYER MONACO**
-per info sul **Chelsea**: **EURO CHELSEA**

In caso decidessi di disattivare il servizio, utilizza il codice corrispondente + "off".
Per esempio:
EURO CHELSEA OFF

EUROCALCIO SCUDETTO

Per essere costantemente informato sulla tua squadra italiana preferita, invia al **48 22 24** un SMS con il codice corrispondente:

-per info sul **Milan**: **EURO MILAN**
-per info sulla **Juventus**: **EURO JUVE**
-per info sull'**Inter**: **EURO INTER**
-per info sulla **Roma**: **EURO ROMA**
-per info sul **Palermo**: **EURO PALERMO**

In caso decidessi di disattivare il servizio, utilizza il codice corrispondente + "off".
Per esempio
EURO MILAN OFF

EUROCALCIO PREMIUM

Per ricevere info sui fatti del giorno nel calcio italiano ed internazionale, invia al **48 22 24** un SMS con il semplice codice:

EURO
In caso decidessi di disattivare il servizio, utilizza il codice:
EURO OFF



JET MULTIMEDIA
THE ONLINE COMPANY

TIM: il servizio è offerto da JetMultimedia ed Eurocalcio ed è disponibile per i clienti TIM. VODAFONE: il servizio è offerto da JetMultimedia e Vodafone, promosso da Eurocalcio ed è disponibile per i clienti Vodafone. WIND: il servizio è offerto da JetMultimedia e Wind, promosso da Eurocalcio ed è disponibile per i clienti Wind. I costi sono 0,50 euro IVA inclusa per SMS ricevuto, per un massimo di 21 SMS settimanali. Il costo degli SMS inviati al 48 22 24 da TIM è gratuito, da Vodafone è quello previsto dal proprio piano telefonico, mentre da WIND è di 12,40 centesimi di euro IVA inclusa. Per usufruire dei servizi WIND è necessario un cellulare Dual Band. Servizio clienti: 02/896340007 tutti i giorni dalle 9 alle 21.

messaggio promozionale