



“ EMOZIONI E STATI PSICOBIOSOCIALI NELLO SPORT ”

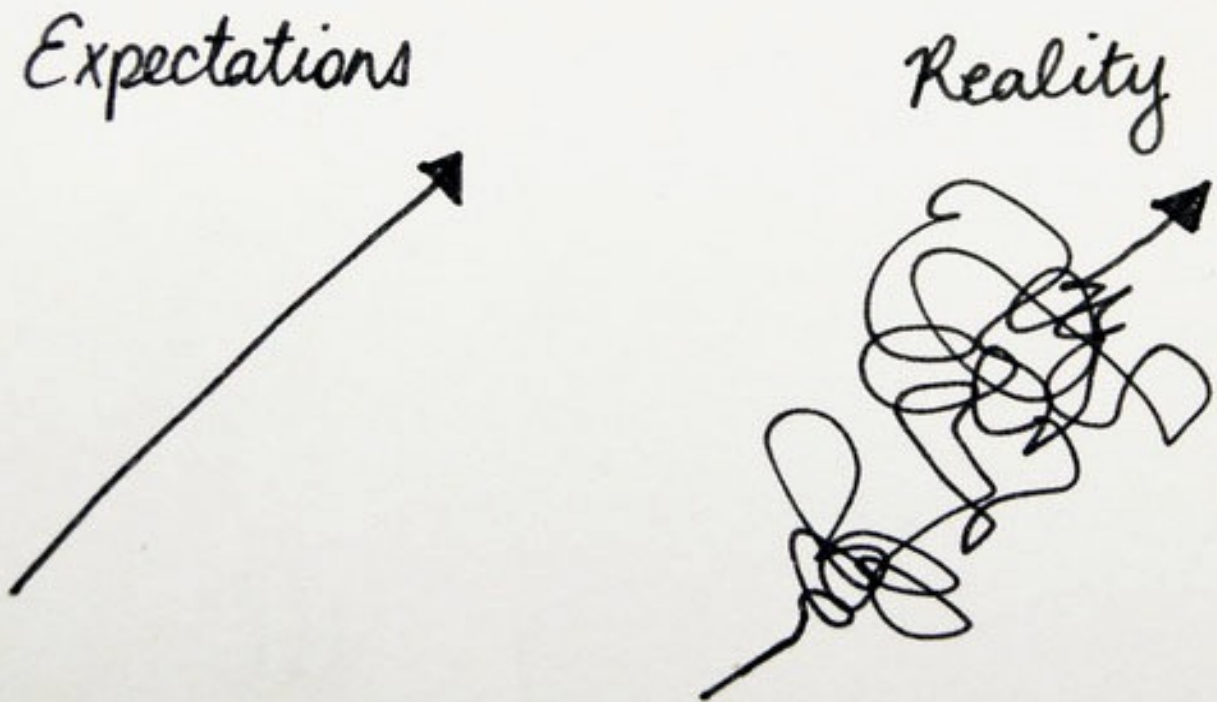
RITORNO ALLO SPORT POST INFORTUNIO

L'impatto delle **EMOZIONI** sulla
prestazione

Cristiana Conti
dr.cristianaconti@gmail.com



L'INFORTUNIO è
un PROCESSO
COMPLESSO e MULTIFATTORIALE



❖ è una componente del mondo dello sport

❖ è un evento multifattoriale
[approccio multidisciplinare]

Mitchell, Evans, Rees & Hardy, 2014

❖ si può lavorare in termini di
prevenzione e riduzione del rischio

Brewer & Redmond, 2017

❖ la sua gestione è decisiva
per il successivo sviluppo della carriera
e in generale per il benessere psico-fisico
della persona

Arvinen-Barrow, Massey & Hemmings, 2014

ottimizzare la probabilità di un
“sicuro, efficace e piacevole ritorno allo sport”

Brewer 2016

- Possibilità di re-infortunio
- Alta vulnerabilità
- Ansia/paura/preoccupazioni
- Performance sub-standard
- Riduzione del piacere
- Scarso entusiasmo
- Possibilità di smettere



I fattori psicologici correlati all'infortunio sportivo hanno attratto l'interesse di molti ricercatori e professionisti del settore

Caratteristiche psicologiche correlate alle diverse fasi di recupero dall'infortunio sportivo: revisione critica della letteratura

Cristiana Conti¹, Serena Di Fronso^{2*} e Maurizio Bertollo³

¹ Università di Siena

^{2*} BIRD - Behavioral Imaging and Neural Dynamic Center, Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento, Università di Chieti

Obiettivo
Negli ultimi anni gli aspetti psicologici correlati all'infortunio sportivo hanno attratto l'interesse di molti ricercatori e professionisti del settore. Le caratteristiche psicologiche sono state oggetto di approfonditi studi sia per quanto riguarda la prevenzione e riduzione del rischio sia rispetto alle fasi post-infortunio fino al ritorno in gara. È stata condotta una revisione sistematica della letteratura dal 1990 al 2015 sugli aspetti psicologici coinvolti nel post-infortunio. Sono state analizzate in dettaglio la fase acuta, la fase di riabilitazione e la fase di ritorno allo sport. Sono indicati gli strumenti attualmente più utilizzati per l'assessment e descritti gli interventi che uno psicologo dello sport può attuare con l'atleta. Sono state presentate tecniche psicologiche per le diverse fasi di intervento, sottolineando come nei vari momenti siano più utili alcune rispetto ad altre. Considerare il quadro completo e gestire l'infortunio come evento multifatoriale ha molteplici risvolti operativi ed evidenzia la possibilità di un'integrazione multidisciplinare tra professionisti al fine di ottimizzare il recupero dell'atleta.

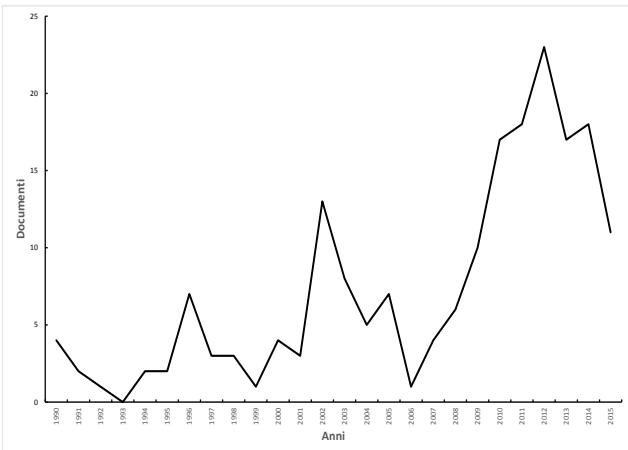


Parole chiave
Intervento psicologico; infortunio sportivo; riabilitazione; recupero.

Sommario
During last years, the psychological features related to sport injuries have attracted the interest of many researchers and practitioners. Psychological characteristics have been thoroughly investigated both in terms of risk prevention and reduction, and with respect to post-injury phase up to the return to the competition. A systematic review of literature from 1990 to 2015 on the psychological aspects involved in the post-injury was conducted. The dimensions of the acute phase, the rehabilitation phase, and the return to sport phase were analyzed. The most widely used instruments for assessment were presented, and the interventions that sport psychologists can apply with the athletes have been described. Psychological intervention and specific technique were explained in light of the different recovery period. Considering the whole framework and coping with the injury as a multifactorial event has several practical implications and highlights the possibility of integration between multidisciplinary practitioners in order to optimize the athlete's recovery.

Keywords
Psychological intervention; sport injury; rehabilitation; recovery.

(Conti, Di Fronso & Bertollo, 2015 Giornale Italiano di Psicologia dello sport)



GRAVITA'

MILD

richiede terapia
no interruzione degli allenamenti

MODERATE

limita la partecipazione al
programma d'allenamento

MAJOR

tempi di recupero più lunghi,
spesso operazione o ricovero ospedaliero

SPORT DISABLING

impedisce di tornare ai livelli
più alti della performance

CATASTROPHIC
disabilità permanente



FRAMEWORK TEMPORALE



RETURN TO PARTICIPATION

RETURN TO COMPETITION

RETURN TO PERFORMANCE

2016 Consensus statement on return to sport
from the First World Congress in Sports Physical
Therapy, Bern

Clare L Ardern,^{1,2,3} Philip Glasgow,^{4,5} Anthony Schneiders,⁶ Erik Witvrouw,^{1,7}
Benjamin Clarsen,^{8,9} Ann Cools,⁷ Boris Gojanovic,^{10,11} Steffen Griffin,¹²
Karim M Khan,¹³ Håvard Moksnes,^{8,9} Stephen A Mutch,^{14,15} Nicola Phillips,¹⁶
Gustaaf Reurink,¹⁷ Robin Sadler,¹⁸ Karin Grävare Silbernagel,¹⁹ Kristian Thorborg,^{20,21}
Arnlaug Wangensteen,^{1,8} Kevin E Wilk,²² Mario Bizzini²³

- ❖ Il ritorno allo sport dopo un infortunio è un **processo complesso e multifattoriale** che rappresenta un momento critico nella vita di un atleta Johnson 2000; Conti, di Fronso, & Bertollo, 2015
 - ❖ **Non esiste un unico modo** di reagire (fattori personali e fattori situazionali)
 - ❖ Ciascuna fase pone l'atleta dinanzi a **sfide diverse**
 - ❖ Ogni fase **prepara alla successiva** e richiede uno **specifico approccio**
- ❖ Crescente interesse per i fattori psicologici che possono essere associati al ritorno o al non ritorno alla prestazione dopo un infortunio Schilaty, Nagelli & Hewett, 2016

UN RITORNO ALLO SPORT EFFICACE
INIZIA **DAL PRIMO GIORNO** DI
RIABILITAZIONE



FATTORI PSICOLOGICI

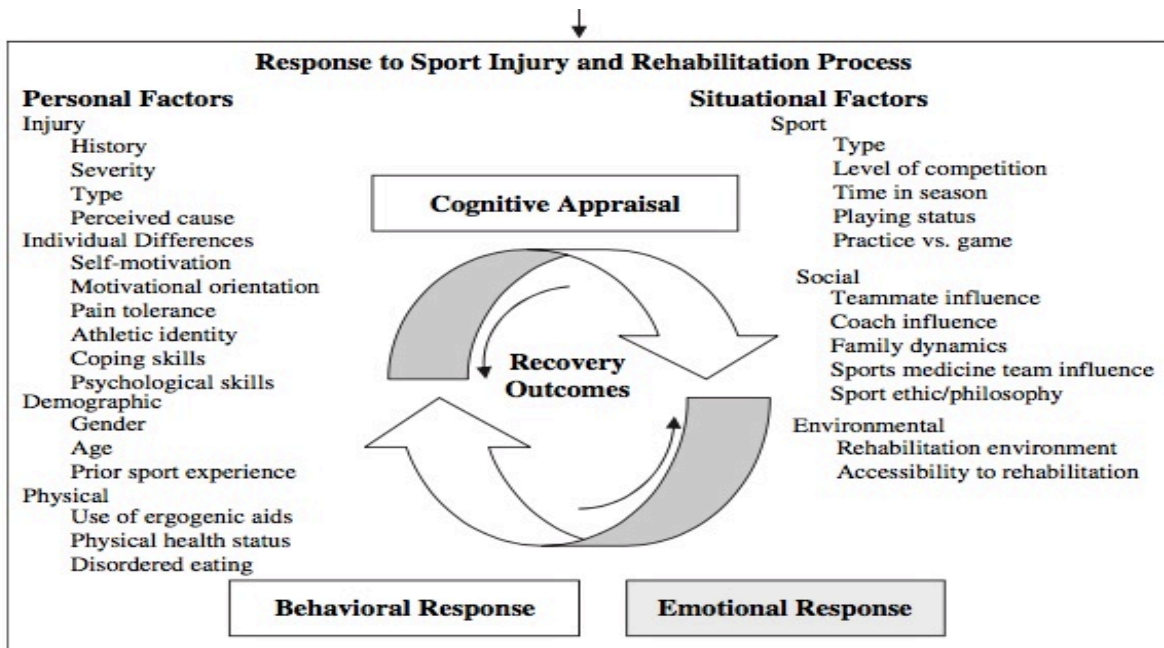
hanno un peso notevole e influenzano
la natura, l'efficacia e la qualità della gestione immediata dell'infortunio,
del percorso riabilitativo e del successivo ritorno allo sport
Ardern, Kvist & Webster, 2015

- ❖ Le risposte psicologiche dell'atleta durante fase riabilitativa sono in grado di influenzare i generali risultati della stessa e il successivo ritorno all'attività e alla competizione
De Heredia, Munoz, & Artaza, 2004
- ❖ Il modo con cui l'atleta INTERPRETA l'evento, influenza le sue RISPOSTE EMOTIVE e le successive risposte comportamentali
- ❖ Il professionista che lavora con l'atleta **ha un impatto** sull'interpretazione cognitiva dell'atleta rispetto all'infortunio e quindi sulle sue emozioni e comportamenti
Walker, 2006
- ❖ E' importante che il **professionista** che lavora con l'atleta sia consapevole dei fattori psicologici che incidono sull'esperienza dell'infortunio e della riabilitazione
Walker, Thatcher e Lavalee, 2007

Il modo con cui l'atleta risponde all'infortunio è il fattore chiave nel determinare quanto efficientemente si ritornerà in azione

Modello integrato di risposta psicologica all'infortunio e al processo di riabilitazione

Wiese-Bjornstal et al., 1998



Esiste una **relazione circolare tra aspetti cognitivi, risposte emotive e comportamentali** e questi fattori influenzano e sono influenzati dai successivi risultati della riabilitazione



- ❖ Le emozioni sperimentate nel corso della riabilitazione variano ampiamente nel corso della riabilitazione
Carson & Polman, 2008
- ❖ hanno una forte influenza sulla decisione di un atleta di tornare allo sport ed in generale sulla qualità del suo ritorno e della successiva attività sportiva
Arden et al., 2013).

Fase ACUTA risposte emotive



- ✓ gestione del dolore e delle emozioni (situazione inattesa)
- ✓ bisogno di capire ed avere una maggiore consapevolezza
- ✓ “anticipazione di pensieri e preoccupazioni per la riabilitazione

- ❖ molto ampia la varietà di risposta che si può
lo shock può essere talmente forte da portare addirittura all’abbandono immediato dello sport, fino a reazioni come il ritiro dalla vita sociale
- ❖ preponderanza di **EMOZIONI NEGATIVE** Rabbia, tristezza, umore depresso, frustrazione, senso di colpa verso se stessi o terze persone, senso di solitudine, apatia, preoccupazione generale e ansia, comportamento scontroso e sbalzi di umore, ma anche un senso di dubbio, sfiducia, di percezione di incapacità e di smarrimento legati all’affrontare una situazione nuova. Paura: relativa al dolore e agli interventi chirurgici ma anche associata all’idea dei cambiamenti che l’infortunio comporterà
- ❖ **EMOZIONI POSITIVE**

Fase RIABILITAZIONE risposte emotive



- ✓ dura prova: può durare molto tempo
- ✓ motivazione
- ✓ difficoltà di valutare i progressi
- ✓ aderenza
- ✓ decisivo il supporto sociale

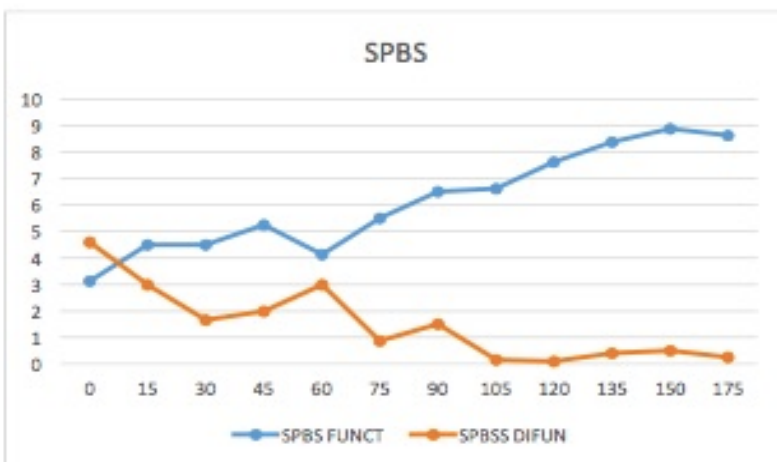
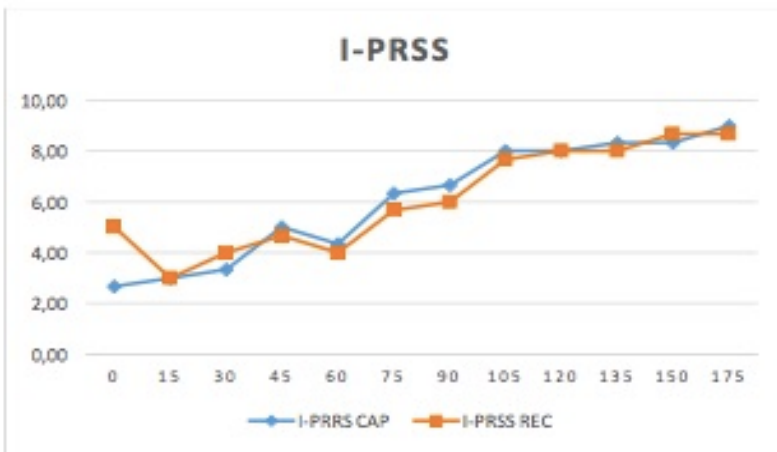
- ❖ Up & down emotivo
- ❖ Da una preponderanza di emozioni negative poco dopo l'evento progressivamente il profilo emotivo nel corso della riabilitazione diventa più positivo Carson & Polman, 2008
- ❖ Le emozioni negative tendono a diminuire di intensità e le emozioni positive tendono ad aumentare di intensità col passare del tempo dopo l'infortunio al seguito dell’adattamento e del recupero delle funzioni motorie (> self confidence) Bianco, Malo, & Orlick, 1999; Brewer et al., 2000
- ❖ + Set back = frustrazione
- ❖ Noia

Fase RITORNO ALLO SPORT

risposte emotive



- ✓ To play or not to play
 - ✓ Prontezza fisica e psicologica
 - ✓ Confidence
 - Capacità fisiche
 - Livello di recupero delle parti infortunate
 - Qualità dell'intera riabilitazione
-
- ❖ Paura
 - Re-infortunio
 - Performance
 - Aspettative
 - ❖ Emozioni positive per il ritorno prestativo (considerare il trend)



Conti, Montesano, Di Fronso, Robazza, Johnson, Ivaarson & Bertollo, 2019, submitted