

## La psicologia per la diversa abilità nello sport – La sua gestione nel post-trauma



Lunedì 17 ottobre 2011

Milano OPL

6 ottobre 2012 Milano OPL - Coni

Dr. Giovanni Lodetti

Scuola Regionale Sport Coni Lombardia –  
CIP Lombardia

# Sport “terapia” e psicologia dello sport

- Lo sport deve diventare una forza importante che consenta a tutte le persone di ripristinare il loro contatto con il mondo che le circonda e quindi il loro riconoscimento come cittadini

*Sir Ludwig Guttmann*

# L'impatto del trauma

- Si viene a creare una situazione di perdita, talvolta di una eccellenza e la conseguente necessità di elaborarne il lutto:
- La presenza dell'acquisizione di un aspetto di menomazione porta ad una fase:
  - iniziale
  - intermedia e finale.

## **Fase iniziale: Stato di shock traumatico**

(angoscia legata sia a disturbi fisici del nuovo schema corporeo, incapacità di movimento e di controllo degli sfinteri che psicologici con rifiuto nuova realtà e degli altri)

**dubbio** di non poter più camminare

**crisi** nella sfera relazionale

**dipendenza** impotenza motoria e psicologica, irresponsabilità

## **Fase Intermedia**

Dove il paziente effettua una serie di auto-analisi Cliniche

### **Approccio con la carrozzina**

e confronto con la condizione di altri pazienti

**Rifiuto carrozzina**

**Sfiducia nella guarigione**

**Depressione**

**Timore di perdere la sessualità**

**Stati d'ansia**

**Aggressività**

**Rimozione**

## **Fase Finale**

**Reazione** alla depressione

**Accettazione** del vivere in carrozzina e della sua condizione di immobilità permanente

**Testimone diretto** del suo vissuto con intervento efficace contro lo stato depressivo.

**Inizio programmazione** attività futura

**Miglioramento stato umorale**

**Inizio fase riabilitativa**

Il paziente si studia, si rende cosciente e si stupisce

**Partecipazione attiva** al protocollo riabilitativo

# Compito dello psicologo clinico sportivo della riabilitazione

Raggiunto un soddisfacente equilibrio sarà importante creare una rete di sostegno intra-famigliare (amici-parenti ecc..)

e una rete sociale di professionisti con competenze diversificate

- Medico
- tecnici della riabilitazione , ev. allenatori brevettati CIP
- Psicologi (possibilmente clinici dello sport)

Il compito dello psicologo clinico dello sport sarà principalmente quello di stabilire una valida relazione fra l'individuo/atleta per favorirne l'espressione delle emozioni ed il recupero della stabilità psico-emotiva e relazionale nel nuovo Se corporeo

# Lo sport come terapia nella disabilità fisica

## Lo sport - "terapia"

L'individuo disabile nella fase della riabilitazione ritorna abile nella soddisfazione dei propri bisogni non solo primari ma anche

-affettivi

-sociali ecc.. con possibili ricadute sull'autostima

È qui di grande aiuto anche già all'interno delle Unità Spinali la pratica dello SPORT-"TERAPIA"

- *Un attività motoria organizzata di tipo sportivo a bassa soglia di competitività, individuale o di gruppo in soggetta con similare patologia dibilitante temporanea o permanente*
- da cui si rafforza con l'attività ludico-motoria l'apparato muscolare
- e con l'attività agonistica si rafforza psicologicamente il carattere

# Pregi dello sport come “ terapia”

**Stimola** *nel disabile il rispetto della propria persona mediante le riappropriazione di una propria realtà psico-fisica individuale*

**Permette** *di acquisire maggiore sicurezza delle proprie attività motorie tramite autoaffermazione ed autostima*

**Attenua** *le tensioni psicologiche fra il disabile ed il mondo esterno*

## **Favorisce**

Destrezza, precisione, resistenza, orientamento, autovalutazione, coscienza del rischio, equilibrio, controllo del corpo nel tempo e nello spazio, avventura, competizione, emozione, integrazione sociale, gioco

# Aspetti psicologici dello sport - terapia

Questa pratica rieducativa di tipo Psico-motorio trasforma il paziente da OGGETTO della Riabilitazione a SOGGETTO dell'azione. ( *Sono di nuovo vivo, esisto, posso*)

Con l'allenamento sportivo si affina una funzione in relazione ad un obiettivo la sfida agonistica con la partecipazione simultanea di tutte le esperienze motorie e sensoriali, cognitive ed emozionali, da cui nuovi

motivazioni

valori

scopi

mete

Lo sport come setting Terapeutico dove si mostrano e si rivivono vissuti pieni di fascino emotivo come riportato nell'esperienza dello Sportello di Avviamento Sportivo presso l'Unita Spinale di Niguarda



## Alcuni sport e le loro caratteristiche

**Atletica** , grande indipendenza di carrozzina ed atleta unico protagonista

**Tiro con l'arco**, prima disciplina utilizzata per lo sport terapia, oggi anche utilizzato il Tiro a Segno.

**Scherma**, praticata dai soggetti seduti in carrozzina con grande senso agonistico e di combattimento a due

**Tennis tavolo**, Molto praticato in diverse Unità spinali per vari motivi di praticità funzionale

**Basket** Destrezza nell'uso della carrozzina e gestione tecnica e tattica della disciplina stessa con abilità anche nella precisione del gesto sotto stress motorio, è una disciplina inoltre affrontata in formula di squadra.

**Nuoto** Largamente utilizzato come metodica riabilitativa in molte disabilità

## Cenni di sport come terapia nella disabilità mentale

Aiuta il dinamismo motorio - controllo posturale

Ne migliora l'autonomia gestionale

Migliora l'organizzazione spazio-temporale

Coinvolge a livello emotivo variandone i gradi di affettività in relazione al vissuto della vittoria-euforia , sconfitta-depressione

Ne controlla l'aspetto dell'aggressività modulando gli aspetti eccessivi auto-lesionistici e portandolo all'autocontrollo sociale.

Da cui si affina una maggiore indipendenza sociale ed un più variegato aspetto comunicativo -relazionale.

# Conclusioni

La pratica sportiva è un importante strumento in grado di determinare un beneficio PSICOFISIOLOGICO tale da restituire all'individuo la fiducia in Se stesso in quanto:

- *Favorisce la capacità di adattamento*
  - *Migliora le capacità motorie*
  - *Affina la capacità di organizzazione spazio-temporale*
  - *Educa all'espressione dell'affettività e dell'aggressività*
  - *Incoraggia la comunicazione e la socializzazione*
- Tutto questo porta alla riconquista della dignità di PERSONA per una possibile piena autonomia ritrovata ed attivata nel mondo extraospedaliero. La funzione precipua dello psicologo clinico dello sport è quello appunto di ponte fra la realtà ospedaliera e l'attività post ospedaliera sul territorio anche in fase post-dimissiva