

## INFORTUNIO E GIOCO DI SQUADRA.



## INTRODUZIONE.

Come oggetto di questo elaborato finale si é scelto di riflettere sulla tematica dell'infortunio all'interno di uno sport di squadra. In particolar modo si era interessati ad indagare come le dinamiche che si possono instaurare all'interno di un gruppo possano influenzare il vissuto dell'atleta rispetto all'infortunio e come queste possano favorire o meno il recupero.

Nel primo capitolo é stata fornita una panoramica sullo sport di squadra, fornendone una definizione, esplicitando i contributi che il gruppo può apportare al singolo e proponendo le principali dinamiche che in esso si possono creare.

L'oggetto del secondo capitolo è, invece, l'infortunio, di cui é stata data una definizione e di cui sono state identificate le principali cause, per poi approfondire gli aspetti psicologici ad esso implicati, concludendo con un breve accenno alla prevenzione e al processo riabilitativo.

Nel terzo capitolo si é cercato di indagare l'influenza, appunto, che un gruppo squadra può esercitare nei confronti dell'infortunio di uno dei suoi membri attraverso la raccolta di testimonianze personali.

## **Capitolo 1. SPORT DI SQUADRA.**

Definizione. Uno sport di squadra è uno sport in cui l'incontro, o la partita, si svolge tra due squadre opposte, composta ciascuna da un certo numero di giocatori (a seconda dello sport in questione) superiore a due, durante la quale ogni squadra cerca di prevalere sull'altra mediante il conseguimento di un punteggio, ottenuto dalla realizzazione di un determinato obiettivo. Ogni sport specifico ha un suo obiettivo (o obiettivi) che produce un punteggio (rete, meta, canestro, ecc.). Contestualmente, ogni squadra cerca di impedire agli avversari di realizzare tali obiettivi.

Rientrano nello sport di squadra le seguenti discipline: calcio, hockey su ghiaccio e su prato, roque, pallavolo, pallacorda, baseball, softball, beach volley, polo, rugby, pallamano, pallacanestro, pallanuoto, lacrosse, raquette.

Sport di squadra e sport individuale. Sport individuali e sport di squadra, oltre che per le ovvie caratteristiche strutturali del gioco in sè, si diversificano per le modalità di apprendimento e per l'approccio mentale necessario per la loro pratica. Tale scelta per molti bambini e adolescenti avviene in maniera poco consapevole. Il genitore può aiutare il figlio nella decisione, ma è importante che non gli imponga di praticare un determinato sport per motivi più legati al genitore stesso (ad esempio il riscatto personale), piuttosto che alle attitudini, alle predisposizioni e alle insicurezze del ragazzo. Indurre, o addirittura costringere, il proprio figlio ad una scelta rischia di compromettere l'autostima del ragazzo.

Gli sport di squadra sono consigliati ad adolescenti eccessivamente timidi, che hanno paura di sbagliare e che temono il confronto individuale e il giudizio di chi li circonda, in quanto può aiutarli a conquistare una maggior fiducia in sè stessi e può permettere loro di conoscere la frustrazione e la delusione di un insuccesso senza trasformarla in una sconfitta individuale. Gli sport di squadra sono, d'altra parte, consigliati anche a soggetti con una sicurezza e un egocentrismo eccessivi, caratterizzati da un atteggiamento che può spesso risultare prepotente, poiché può aiutarli a cooperare con gli altri membri del gruppo, dividendo e condividendo obiettivi, responsabilità, successi e fallimenti.

Tra gli effetti a lungo termine della pratica di uno sport di squadra troviamo l'acquisizione della capacità di collaborazione, del senso di gruppo, dello spirito di competizione e del senso di appartenenza. L'atleta deve, per questo, essere in grado di stabilire con gli altri componenti del gruppo delle buone relazioni.

Negli sport di squadra è importante che l'allenatore tenga presenti alcuni aspetti per favorire al meglio il lavoro del proprio gruppo: è fondamentale che ogni singolo membro sia seguito, non solo nella globalità della squadra, ma anche a livello individuale, rinforzando le qualità di ogni componente e fornendo a ognuno di essi qualche motivo di soddisfazione personale.

Gli sport individuali, invece, sono indicati in particolar modo per i ragazzi eccessivamente irruenti: quando la responsabilità è tutta sulle proprie spalle, il ragazzo deve mantenere una maggiore autodisciplina. L'autocontrollo insegnato in questi sport riesce spesso a incidere sugli atteggiamenti negativi di alcuni adolescenti, modificandoli. Dove non riescono la famiglia e la scuola, spesso può intervenire lo sport. In uno sport individuale il senso di

responsabilità, la disciplina e l'equilibrio psicofisico sono le qualità che si sviluppano maggiormente nell'atleta.

Contributi dello sport di squadra. I contributi degli sport di squadra, in linea generale, possono essere identificati nei seguenti aspetti:

- il bambino impara ad accettare e a rispettare le regole del gruppo, a lavorare insieme per il raggiungimento di un obiettivo comune, ad affrontare e risolvere insieme i problemi che si possono presentare e a gestire dei conflitti.
- l'adolescente sviluppa, inoltre, il senso dell'altruismo e il senso del dovere nel mantenere il proprio ruolo.

Altri aspetti da sottolineare sono,

- l'accettazione della squadra, con le implicazioni che ciascun membro è al servizio del gruppo e viceversa, e che non esistono tanti "io", ma un unico "noi", e della sua organizzazione, con una specifica divisione dei ruoli e delle modalità di gioco;
- sviluppo dello spirito organizzativo (negli orari e nell'attività giornaliera, in funzione di quella della palestra e dei componenti della squadra);
- sviluppo delle capacità di reazione, di concentrazione e di gestione dell'imprevisto;
- sviluppo dello spirito di iniziativa (miglioramento dello spirito di volontà indotta dai compagni e dal tecnico);
- sviluppo del pensiero pratico e della capacità di analisi delle situazioni;
- stimolazione della collaborazione attiva;
- miglioramento dell'autodisciplina e stimolazione dell'autocorrezione.

Dinamiche di gruppo. La maggior parte degli autori definisce le dinamiche di gruppo come l'insieme mutevole delle interazioni e dei rapporti interpersonali tra i membri di un gruppo e la realtà sociale esterna.

Le interazioni (processo attraverso il quale due o più persone si influenzano a vicenda) del gruppo rispondono ad esigenze di natura affettiva, ovvero sono legate alle dinamiche dell'attrazione, del rifiuto e del conflitto.

L'attrazione tra i membri nasce dalla similarità, cioè dalla comunanza di valori, credenze, atteggiamenti e tratti ritenuti importanti o ideali nell'universo sportivo. All'interno delle dinamiche del gruppo, essa risulta essere un fattore molto importante poiché aiuta i membri nel superamento dei momenti conflittuali che le ansie e le frustrazioni sportive possono determinare.

Il rifiuto è una dinamica che consiste nell'indisponibilità, nell'indifferenza, nella divergenza culturale, ideologica, emotiva, e nelle difese inconsce (proiezione, identificazione proiettiva, ecc.) che possono attivare un processo di rifiuto interpersonale.

Il conflitto è inevitabile nella squadra sportiva, in cui esiste sempre un'alta tensione emotiva, la cui assenza diventa sinonimo di un deterioramento motivazionale ed affettivo tra i membri del gruppo.

Tra i processi dinamici dei gruppi, possiamo indicare:

1. sala degli specchi: situazione in cui tutti fungono da controllo e schema di riferimento reciproco (es. due pugili che si studiano);
2. socializzazione: il sorgere della relazione di gruppo mediante forme di comunicazione verbale e non verbale;

3. teorizzazione: interpretazione razionalizzata con cui viene spiegato agli altri il proprio o il loro modo di reagire e comportarsi nel gruppo;
4. difesa del gruppo: tacito accordo per non alterare una situazione di equilibrio e di consenso reciproco, con controllo delle ansie;
5. capri espiatori: accordo sotterraneo per scaricare l'aggressività su un individuo interno o esterno al gruppo;
6. aggressività: ostilità competitiva invidiosa tra i membri;
7. regressione: espressione verbale di materiale inconscio contenente richieste d'attenzione, aiuto, affetto;
8. risonanza: capacità di entrare in relazione sulla base di stati d'animo comuni;
9. silenzi: rifiuto di appartenenza al gruppo o richiami di attenzione su di sé;
10. formazione di sottogruppi: il dissenso all'interno del gruppo genera fenomeni di scissione, riferibili a meccanismi persecutori.
11. polarizzazione emotiva: caratterizzata dall'orientarsi e dal convergere su di una persona dei vissuti del gruppo (es. atleta che nella squadra si oppone costantemente all'allenatore, può cumulare una propria motivazione interiore con l'incoraggiamento sotterraneo della squadra, anche se non esplicitato. Nel mentre l'atleta opposizionista soddisfa una propria esigenza legata a conflitti con le immagini autoritarie del suo passato, gratifica, in diversa misura, esigenze simili negli altri membri del gruppo).

La leadership è un processo di influenza interpersonale, orientato al raggiungimento di particolari obiettivi che uno o più membri del gruppo esplicano nei confronti degli altri in virtù di qualità attraenti. Chelladurai ha elaborato un modello multidimensionale della leadership, secondo il quale la soddisfazione e la performance dei membri del gruppo squadra sono legati alla coerenza tra il comportamento richiesto, il comportamento attuale percepito e il comportamento desiderato del leader. Questi vengono a loro volta influenzati da altri fattori, ovvero: il comportamento richiesto dipende dalle caratteristiche e dalle richieste da un lato dell'ambiente e dall'altro dei membri del gruppo; il comportamento attuale subisce l'influenza delle caratteristiche personali del leader, come la personalità, le abilità e l'esperienza; il comportamento preferito dipende, invece, dalle caratteristiche dei membri (ad esempio il bisogno di successo o di affiliazione, la struttura cognitiva e le competenze) e dalle caratteristiche della situazione.

Le caratteristiche per una leadership positiva ed efficace sono:

1. sapere che il proprio ruolo è "servire" e non "essere serviti";
2. creare una cultura in cui tutti si sentano parti importanti dell'organizzazione;
3. dare direttive chiare;
4. abituarsi ad essere efficaci, con poche parole;
5. criticare in privato e lodare in pubblico;
6. separare l'errore dalla persona che sbaglia;
7. enfatizzare il lavoro di squadra, piuttosto che l'individualità;
8. focalizzare il futuro senza trascurare l'immediato;
9. accettare critiche e rimproveri.

Nello sport l'allenatore, in genere, svolge questo ruolo, attraverso la trasmissione e lo sviluppo delle competenze sportive dei suoi atleti, la costruzione e l'organizzazione del gruppo-squadra, il mantenimento dell'ordine

e della disciplina, la pianificazione dei compiti, la programmazione delle attività in vista del raggiungimento degli obiettivi prefissati e il supporto sociale e motivazionale.

La leadership di un allenatore è influenzata dal suo stile decisionale. I 5 principali stili decisionali secondo Vroom e Jago (1978) sono:

1. Autocratico I: prende personalmente le decisioni basandosi sulle informazioni ottenibili;
2. Autocratico II: ottiene le informazioni necessarie dai membri e decide da solo;
3. Consultivo I: condivide i problemi con i membri più influenti del gruppo consultandoli individualmente, tiene in considerazione le loro idee e prende da solo le decisioni;
4. Consultivo II: condivide i problemi con tutti i membri riuniti, tiene in considerazione le loro idee e prende da solo le decisioni;
5. Stile di gruppo: condivide i problemi con il gruppo, lascia che questo generi ed esamini delle soluzioni alternative e giunge a una soluzione consensuale.

Il gruppo, anche senza esserne consapevole, ha in genere bisogno di individuare al suo interno un leader che incarni la figura di motivatore, regolatore e regista: è il cosiddetto "leader di campo", ovvero quella persona che trova e trasmette agli altri membri della squadra la sintesi più realistica ed efficace della situazione di gioco che si sta svolgendo. All'interno di una squadra possiamo inoltre trovare un "leader dello spogliatoio" e un "leader sociale". Il primo è un giocatore che sa affrontare con razionalità i piani tattici e che sa comunicare in modo chiaro con la squadra, mentre il secondo è una persona estroversa, dotata di grande simpatia, capace da un lato di sollevare anche le emozioni più profonde, e dall'altro di sdrammatizzare e di abbassare l'ansia agonistica, tenendo alto il morale della squadra.

Un altro aspetto importante da considerare parlando delle dinamiche che si possono verificare all'interno di un gruppo squadra, troviamo la coesione, intesa come "processo dinamico che si riflette nella tendenza dei membri a rimanere strettamente collegati insieme e a restare uniti nel perseguimento dei loro obiettivi" (Carron).

La costituzione di una coesione di squadra può dipendere da diversi fattori, quali:

- fattori ambientali (come contratto, collocazione geografica, provenienza geografica e stato evolutivo dei membri, struttura organizzativa della federazione, etc.) e fattori socio ambientali (pressioni sociali e normative).
- fattori personali (background sociale e culturale, genere e caratteristiche di personalità).
- leadership. Il leader può favorire la coesione di gruppo attuando comportamenti centrati sul compito e l'allenatore può ottenere questo risultato permettendo la partecipazione del gruppo a qualche processo decisionale.
- squadra: la condivisione di successi e fallimenti porta il gruppo a sviluppare un sentimento di unità.

La coesione può avere differenti effetti sul gruppo, tra i quali sottolineiamo:

- risultati della squadra. È stato verificato che una maggiore coesione sia legata ad un minore assenteismo, ad un minor numero di abbandoni, ad una maggiore puntualità, ad una migliore performance, ad un maggiore sforzo per il raggiungimento degli obiettivi e a più successi sportivi.

- risultati individuali. Una maggiore coesione risulta essere correlata a un livello più elevato di stabilità ed organizzazione della squadra, il che si riflette su una maggiore definizione dei ruoli dei singoli giocatori, che va a migliorare la loro performance.

- la soddisfazione individuale è più elevata nelle squadre con un maggior grado di coesione, dove, allo stesso tempo, i membri attribuiscono un più elevato peso alla responsabilità individuale per la sconfitta.

Un ultimo aspetto a cui facciamo riferimento rispetto alle dinamiche che si verificano in un gruppo squadra e che ricoprono un ruolo importante per il suo buon funzionamento, è il senso di efficacia collettiva elaborato da Bandura. Con questo termine egli intende l'insieme delle aspettative collettive di successo che spesso i gruppi hanno, che esercitano una grande influenza su ciò che i singoli scelgono di fare come gruppo e sull'impegno che ci mettono per cercare di portare a termine un compito collettivo.

L'efficacia collettiva risulta essere, inoltre, strettamente correlata con la coesione; questi due aspetti, a loro volta, hanno un forte legame con la performance di successo e la persistenza, ovvero la capacità dei membri della squadra di rimanere uniti nel tempo, di perseguire gli obiettivi del gruppo, di fornire elevate prestazioni e di mantenere l'autoefficacia.

## Capitolo 2. L'INFORTUNIO.

Definizione e cause. L'infortunio é un evento che altera la qualità della vita di chi é abituato a fare sport. Il dolore provato può presentarsi a livelli differenti: si definisce performance routine pain il dolore fisico che si prova nella fase di preparazione atletica, e che quindi preannuncia il raggiungimento dello stato di forma; parliamo di dolore-allarme, invece, riferendoci a quella sensazione che ci segnala la possibilità di un imminente infortunio e che, quindi, ci porta all'interruzione dell'attività sportiva; per infortunio vero e proprio intendiamo un incidente inatteso che destabilizza l'equilibrio emotivo dello sportivo.

Gli infortuni sportivi possono essere classificati come:

- MILD: richiede terapia senza interruzione degli allenamenti;
- MODERATE: limita la partecipazione al programma d'allenamento;
- MAJOR: richiede tempi lunghi, spesso operazione o ricovero ospedaliero;
- SPORT DISABLING: impedisce di tornare ai livelli più alti della performance;
- CATASTROPHIC: causa una disabilità permanente, fine carriera.

Ci sono atleti che trascinano per mesi un infortunio; la causa é spesso l'amore per lo sport e il significato che esso ha nella nostra vita. Non poter esercitare la propria attività sportiva, infatti, significa non frequentare un determinato ambiente e degli amici, non provare certe sensazioni, rinunciare ad un evento a cui ci si é preparati per settimane, temere di perdere il proprio stato di forma o il proprio posto in squadra.

Tra le cause dell'infortunio possiamo individuare la carenza di concentrazione o attenzione, un'inserimento non adeguato nel gioco, un'espressione dell'aggressività non adeguata e mal canalizzata, una difficile gestione dell'ansia e dei fattori stressanti presenti e un mancato calcolo del rischio dell'azione.

Tra i fattori psico-sociali predisponenti l'infortunio troviamo anche eventi di vita stressanti, caratteristiche di personalità dello sportivo, scarse conoscenze sul proprio funzionamento psico-fisico (mancata comprensione dei segnali del proprio corpo), allenamento eccessivo, scarso sostegno sociale.

Possono, inoltre, influire altri elementi, quali un'alimentazione o un'attrezzatura non corretta all'attività svolta, il tipo di terreno di lavoro o fattori climatici.

Aspetti psicologici dell'infortunio. Gli infortuni sportivi sono spesso eventi traumatici repentini ed improvvisi, accompagnati da conseguenti disturbi emotivi (Heil). Le reazioni degli atleti infortunati, infatti, si estendono ben oltre la sfera puramente "fisica", il che richiede un focus maggiore anche sulla riabilitazione psicologica da tali infortuni. Alterazioni emozionali tipiche degli infortuni comprendono (Leddy):

- depressione e ansia;
- rabbia e frustrazione;
- affaticamento e confusione;
- crollo dell'autostima.

Altri aspetti che possiamo riscontrare nell'atleta infortunato sono: disorientamento, paura, aggressività, ostilità, impulsività, angoscia, rifiuto, regressione, ambivalenza, egocentrismo, rifiuto dell'assistenza, senso di colpa.

Con l'aumentare dei tempi di riabilitazione, gli atleti possono sperimentare livelli maggiori di alterazione dell'umore, provocati dalla cessazione prolungata delle attività, dalla frustrazione dei propri obiettivi, dal senso di "rimanere indietro" rispetto agli altri, dal timore di avere ricadute e delusioni per l'incapacità di esprimersi athleticamente ai livelli pre-infortunio (Cressman). Queste alterazioni hanno dimostrato di giocare un ruolo importantissimo nel processo di recupero della piena funzionalità del soggetto.

L'impatto psicologico di un infortunio, quindi, coinvolge almeno 4 aree:

- benessere fisico, con le sensazioni di dolore e le restrizioni temporanee dei movimenti, nonché con la fatica provata durante la riabilitazione.
- benessere emozionale, condizionato dal trauma psicologico al momento dell'infortunio, dalla sensazione di perdita e di angoscia, dalla minaccia verso il livello di performance futuro.
- benessere sociale, influenzato dalla perdita del ruolo, dalla separazione dall'ambiente sportivo e dalle nuove relazioni con lo staff medico, rispetto alle quali possono svilupparsi sentimenti di dipendenza.
- influenza sul Sé. In seguito ad un infortunio possono verificarsi alterazioni dell'immagine del Sé, minacce verso gli obiettivi della propria vita e diminuzione dell'auto-efficacia.

Prevenzione. Per gestire il fattore infortunio è utile seguire i principi base dell'allenamento:

- continuità e frequenza (due / tre volte a settimana);
- gradualità;
- progressività, sia per la quantità che la qualità;
- multilateralità (l'uso di molti mezzi e strategie per l'allenamento, previene la noia e addestra alle situazioni diverse che si possono verificare durante l'attività sportiva);
- programmazione;
- alternanza del carico e del recupero;
- efficacia dei carichi (non sempre uguali);
- individualizzazione dei carichi.

Riabilitazione. La Psicologia della Riabilitazione si fonda su:

- utilizzo delle tecniche di Mental Training;
- lavoro sull'immagine corporea e sull'immagine di sé, connettendo quella precedente all'infortunio come indistruttibile, a quella del dopo come temporaneamente o permanentemente compromessa;
- sfogo della rabbia e dell'aggressività;
- collaborazione con lo staff medico e psicologico;
- aumento dell'auto-efficacia.

La presa di coscienza dell'atleta su quello che è successo lo porterà ad acquisire una maggiore consapevolezza sui suoi limiti e sui rischi, rispettando i tempi di recupero necessari per l'elaborazione di ogni fase.

L'atleta va aiutato ad essere una persona equilibrata e a riprendersi la propria identità di sportivo con un atteggiamento mentale moderato, capace di accettare emozioni negative e momenti di stasi o peggioramento, un atteggiamento mentale diverso, quindi, rispetto quella durezza psicologica necessaria negli allenamenti e nei momenti di forma fisica. Una minor rigidità,



dunque, aiuta lo sportivo ad affrontare correttamente le proprie debolezze, che possono anche comprendere: sentimenti di colpa per aver abbandonato la squadra, progressiva crescita della dipendenza da medici o fisioterapisti, valutazioni esagerate circa i miglioramenti nella guarigione, ripetuti tentativi affrettati di ritorno alle competizioni, rapidi e continui cambiamenti di umori e tendenza al ritiro sociale.

Alcuni fattori che possono influire sul recupero del giocatore sono: una forte motivazione, una buona fiducia in sé, il prefiggersi delle mete intermedie e ricevere sostegno dal leader o dalla squadra. Un aspetto molto importante per una buona ripresa è, infatti, la presenza di una rete sociale, costituita da parenti, amici, che svolge una fondamentale azione di supporto.

Inserire, quindi, nel Processo di Recupero dell'atleta infortunato un programma di preparazione mentale può apportare benefici significativi, tra i quali possiamo evidenziare un aumento dell'autostima e dell'elasticità mentale, un potenziamento dell'autoregolazione, un miglioramento delle capacità del controllo del dolore e una riduzione della paura del re-infortunio.

Un protocollo di intervento può, dunque, prevedere:

1) Valutazione psicodiagnostica, utile per conoscere le caratteristiche psicologiche generali dell'individuo infortunato, quelle sport-specifiche e le risposte emotivo-cognitive dell'atleta all'infortunio ed al processo di riabilitazione.

È necessario tenere in questa fase presente che possono verificarsi delle distorsioni cognitive dell'evento-infortunio, quali:

- catastrofizzazione: "non potrò più tornare come prima";
- generalizzazioni: "perderò la mia velocità di base" (dopo un infortunio alla spalla);
- personalizzazioni: "perché sono sempre io a farmi male?";
- astrazioni selettive: "se l'allenatore mi avesse lasciato allenare a modo mio, non mi sarei fatto male";
- pensiero dicotomico: "se il dottore mi ha detto che il ginocchio è a posto e a me fa male, vuol dire che me lo sto mettendo in mente".

2) Pensiero Positivo e Goal Setting.

3) Training propriocettivo, realizzato in base allo stile percettivo-cognitivo dell'atleta.

4) Imagery riabilitativo, che prevede tre componenti: una prettamente curativa/riabilitativa, una "consolante" per la gestione del dolore e una solo legata alla prestazione.

Durante il processo riabilitativo, possono verificarsi delle difficoltà a causa del dolore percepito dall'atleta. In questo caso, l'operatore dovrà aiutare l'atleta a:

- conoscere e capire il dolore;
- osservare e distinguere i diversi tipi di dolore;
- utilizzare le informazioni che il dolore fornisce;
- elaborare strategie di gestione del dolore.

Si otterrà, così, il duplice obiettivo, quello di ridurre la paura e la negazione del dolore ed quello di incrementare la sensazione di controllo.

5) Self-Talk, dialogo interno finalizzato all'incremento del controllo del comportamento tramite l'uso di parole-stimolo, mirate a favorire l'ottimizzazione dell'esecuzione del gesto tecnico ("tirala lì"), dell'autoefficacia

("le mie braccia sono forti"), del livello ottimale di performance ("vai così") o del recupero ("ce la posso fare, non mollare").

Nella riabilitazione psicologica, ricoprono, inoltre, un ruolo importante altri fattori, quali:

- Autoefficacia, che riguarda il controllo del dolore e la capacità di riprendersi dagli infortuni. Mentre la convinzione di poter controllare il dolore lo rende più tollerabile, la convinzione di farcela è ciò che sostiene l'impegno dell'atleta costretto a programmi che prima prevedono lunghi periodi di inattività e quindi lunghe ore di lavoro in esercizi noiosi e faticosi.

- Pazienza, che consente all'atleta di accettare i propri limiti attuali e di lavorare per superarli. Le persone eccessivamente reattive non accettano di migliorare poco alla volta perché vorrebbero tornare in forma rapidamente. Quando si pensa troppo al futuro (ad es. alla prossima gara) la mente dedicherà meno attenzione alla preparazione di tale evento (per es. allenamento, preparazione psicologica ecc..) e sarà invece eccessivamente proiettata sulla prestazione futura. Diventa, quindi, particolarmente importante focalizzare la propria attenzione sul presente e non sul passato, pensando alle proprie capacità e abilità nel percorso riabilitativo, ma allo stesso tempo superare la frustrazione dell'inattività, pensando all'attività futura.

### **Capitolo 3. L'INFORTUNIO NELLO SPORT DI SQUADRA.**

Quello che emerge dalle testimonianze personali raccolte da tre atleti (donna di 26 anni, giocatrice professionista di pallavolo; uomo di 28 anni, giocatore amatoriale di calcio e donna di 24 anni giocatrice semi-professionista di pallavolo) é che, quando si fa parte di una squadra, il vissuto del singolo verso il gioco e l'impegno necessario sono profondamente diverse rispetto a quelle di un atleta che pratica uno sport individuale. Negli sport di squadra, infatti, é necessario tener conto della variabile delle relazioni che si creano all'interno del gruppo, in quanto esse giocano un ruolo molto importante nella percezione che si ha dell'attività sportiva. Il gruppo può rappresentare una motivazione estrinseca forte, può aiutare il singolo atleta a superare momenti di difficoltà, può creare nuove amicizie, può fornire ai membri un feedback sia sul piano sportivo che sul piano relazionale ed emotivo.

In mezzo al campo la squadra é come un ingranaggio che per funzionare bene ha necessità che tutte le sue componenti mantengano il proprio ruolo ed eseguano il proprio compito, rispettando quello degli altri e aiutandosi reciprocamente quando qualche cosa non va.

Ma una squadra condivide molto più di questo; nello spogliatoio non solo si ride e si scherza, ma ci si confronta, ci si sfoga, talvolta si litiga, ci si sostiene e ci si supporta: si cresce insieme!

La squadra dà tanto, per questo, a loro volta, i membri sentono di dover tanto ad essa!

Proprio per questi aspetti l'infortunio di un atleta che fa parte di una squadra, talvolta viene vissuto e gestito con più difficoltà e con più senso di colpa, perché dietro a tutto questo c'è un forte senso del dovere verso il gruppo, che conta su ogni singolo giocatore. Se uno dei membri é infortunato, alla squadra manca un ingranaggio per poter funzionare nel migliore dei modi. Questo vissuto può motivare fortemente l'atleta verso il recupero ma, d'altra parte, potrebbe anche spingerlo verso un rientro prematuro. A questo proposito giocano un ruolo importante l'allenatore e la società per impedire che ciò accada.

Come precedentemente accennato, per un membro di un gruppo sportivo, ricevere il sostegno e il supporto dell'allenatore, del leader e della squadra rappresenta uno dei fattori che possono influenzare positivamente il recupero dell'atleta da un infortunio.

La loro vicinanza, inoltre, aiuta il singolo giocatore a vivere l'infortunio e il conseguente recupero in una condizione di minor senso di solitudine percepito, e quindi in una condizione psicologica maggiormente serena e favorevole alla guarigione.

Oltre che fornire una forte motivazione, la squadra può, infatti, aiutare l'atleta a ridurre l'impatto psicologico dell'infortunio verso il benessere sociale, facendolo sentire importante, parte della squadra, assicurandolo così sul timore della perdita del ruolo e facendogli percepire meno la separazione dall'ambiente sportivo. Ma la squadra può influenzare anche il benessere emozionale dell'atleta: percepire la vicinanza del gruppo può aiutarlo ad affrontare la sensazione di perdita e le angosce provate in merito alle incertezze relative all'infortunio, alla riabilitazione, al ritorno in campo e alla performance. Il gruppo può, inoltre, sostenere l'infortunato rispetto ai suoi

vissuti di rabbia ed aggressività, dimostrandogli vicinanza e comprensione, fornendogli una valvola di sfogo e qualcuno con cui potersi confrontare. In fine, la squadra, attraverso l'accettazione dei suoi membri anche con i loro punti deboli, aiuta il singolo ad accettare, a sua volta, le proprie debolezze e, affrontando e gestendo insieme i problemi, fa vivere all'atleta un minor senso di solitudine.

Bisogna, tuttavia, sottolineare come tutto questo possa verificarsi nel momento in cui nel gruppo ci sia una forte coesione interna e nel momento in cui le dinamiche che riguardano l'atleta infortunato non siano negative. Se ad esempio egli ricopre all'interno del gruppo il ruolo del "capro espiatorio", probabilmente il supporto della squadra sarà minore e, di conseguenza, essa non fungerà da motivatore esterno.

Dalle testimonianze è anche emerso che ci sono differenze tra gruppo di squadra maschile e femminile: il gruppo maschile sembra formarsi con più facilità, avere al suo interno meno controversie ed essere più accogliente verso il singolo; tuttavia, quando è presente la coesione in un gruppo femminile, sebbene si crei con più difficoltà, esso può essere in grado di fornire un sostegno ed una vicinanza emotiva molto più forte.

Per favorire tutti questi fattori, sembrano quindi ricoprire una funzione fondamentale l'allenatore in primis, la società e il leader per aiutare la squadra a creare un gruppo ben coeso, adottando uno stile relazionale improntato sulla chiarezza e sulla sincerità, favorendo l'integrazione di tutti i membri, essendo essi stessi vicini, anche emotivamente, in ugual misura e senza discriminazione ai membri che possono trovarsi in difficoltà, valorizzando ogni singolo giocatore per il proprio contributo, portando alla luce eventuali controversie e permettendone la chiarificazione e favorendo la risoluzione dei problemi di squadra coinvolgendo tutti i giocatori e aiutandoli a trovare una soluzione che sia adeguata per il gruppo in questione.

Il gruppo squadra, quindi, se ben gestito, può essere una risorsa molto importante, non solo per la performance e per il raggiungimento degli obiettivi sportivi, ma anche per l'atleta infortunato.

## **CONCLUSIONE.**

Da quello che è emerso dalle testimonianze personali raccolte, possiamo quindi concludere che la squadra può rappresentare un fattore importante nell'infortunio del giocatore, nel momento in cui il gruppo sia ben coeso e il singolo sia ben integrato in esso.

L'atleta che non si sente solo nell'affrontare l'infortunio, e tutte le paure e le ansie ad esso connesse, è un atleta sicuramente più forte. Un atleta che sa che c'è una squadra che ha bisogno di lui e che lo sta aspettando, potrebbe rivelarsi un atleta più motivato a lavorare per tornare in campo.

Un gruppo squadra ben unito risulta in grado, dunque, di fornire una spinta in più all'individuo infortunato, di dargli una forza aggiuntiva che deriva dall'amicizia e dall'unione verso una passione e degli obiettivi comuni.

## **Bibliografia.**

- Manuale del master di psicologia dello sport; Marina Gerin Birsa (2012).
- [www.psicologiasportiva.it](http://www.psicologiasportiva.it) .
- [www.olimpiadi.it](http://www.olimpiadi.it) .