

# Infortunati: il fattore "incompetenza"

di Isabella Gasperini e Riccardo Bonini

Praticare uno sport, per ogni giovane atleta, equivale al perseguimento di un cammino che spesso si intraprende da bambini. All'inizio l'andamento dei propri passi è incerto, poi man mano che si incontrano degli ostacoli da superare l'andatura si fa più ostinata e si inizia a provare il gusto della sfida con l'avversario, con se stessi. Così ci si ritrova ad attraversare tratti paragonabili a sentieri scoscesi, ad affannarsi in ripide salite e in discese vertiginose, imbattendosi in grandi vittorie, in grandi sconfitte, in piccole ed enormi battaglie personali. La corsa aumenta di velocità e ci si ritrova sempre più coinvolti a mostrare *chi si è*, a imporsi agli eventi avversi, protesi verso i propri sogni, le proprie sfide da vincere correndo sempre più veloci, nel tentativo di superare i propri limiti, progettando nuove sfide per riscattare le sconfitte, alla ricerca di future vittorie per cui esultare... A volte tutto ciò si infrange all'improvviso contro un evento traumatico e il cammino verso cui l'atleta è rivolto si interrompe. A volte la corsa



non proseguirà mai più.

2011 © [www.vincerelapaura.it](http://www.vincerelapaura.it) - Tutti i diritti riservati - email: [info@vincerelapaura.it](mailto:info@vincerelapaura.it)

L'infortunio lacera l'integrità fisica e mentale dell'atleta, è uno strappo che non si ricucirà mai del tutto e quando l'infortunio è causato dalla superficialità o dall'ignoranza di un allenatore, che mette a rischio l'incolumità psicofisica dei propri atleti, ha conseguenze ancora più gravi.

Parlando d'infortuni, non ci si sofferma quasi mai a riflettere sul fatto che l'operare di un allenatore in modo inadeguato possa rappresentare un elemento potenzialmente pericoloso che può contribuire al verificarsi di fatti traumatici. Analogamente a un campo fuori norma, analogamente a una porta fissata male al terreno.

Se un allenatore prende coscienza di questi rischi, tale consapevolezza diviene già di per sé un atto preventivo. Lo dimostra il fatto che i tecnici preparati, adeguatamente informati e attenti sono coloro con i quali gli atleti si fanno meno male. Quindi, affinché l'allenatore non diventi un elemento di pericolo, è necessario che prenda coscienza del danno che può provocare su di un atleta se questi si fa male per eventi a cui anche lui ha contribuito.

Allo scopo di sensibilizzare gli allenatori su ciò che vive il ragazzo infortunato dopo un'incuria di cui il tecnico è stato responsabile, abbiamo svolto un'indagine descrittiva, che ha coinvolto un gruppo di quindici ragazzi, per evidenziare i loro stati d'animo. Questa ricerca è stata svolta seguendo il protocollo da noi utilizzato all'interno di un progetto ([www.vincerelapaura.it](http://www.vincerelapaura.it)) che nasce dalla collaborazione tra psicologo e allenatore e ha lo scopo di supportare e motivare l'atleta attraverso la conoscenza di se stesso, delle proprie paure e delle proprie risorse.

Questo approccio si fonda sull'uso di test psicologici (test di Wartegg e **mmpi**) che hanno lo scopo di mostrare in che modo funziona la propria interiorità, strategia che si rivela determinante nella presa di coscienza dei propri limiti e nell'attivare le potenzialità interiori necessarie per una sana motivazione, soprattutto nel caso di atleti infortunati o che stanno attraversando un momento difficile per vari motivi.



2011 © [www.vincerelapaura.it](http://www.vincerelapaura.it) - Tutti i diritti riservati - email: [info@vincerelapaura.it](mailto:info@vincerelapaura.it)

Nel caso specifico di questa indagine, i risultati dei test dei quindici ragazzi infortunati esaminati evidenziano, come tratto più significativo, un forte senso di rabbia che incide sul loro umore e sulla visione positiva del futuro. Dai colloqui effettuati, in presenza sia dell'allenatore che della psicologa, sembra che tale carica esplosiva sia diretta in modo più o meno esplicito verso coloro che hanno causato l'infortunio. Ma essa subisce un'inibizione forzata, perché non è pensabile prendersela esplicitamente con l'allenatore incauto. Così l'aggressività dei soggetti trova uno sfogo ritorcendosi contro loro stessi. Tutto ciò si traduce nella tendenza a chiudersi, a utilizzare condotte compulsive, ad assumere atteggiamenti aggressivi, ribelli, scaturendo spesso anche nel crollo dell'attività cognitiva che si ripercuote negativamente sul profitto scolastico.

Se i ragazzi sono lasciati a se stessi in questa fase della loro attività sportiva, non solo non si recuperano come atleti, ma si rischia di rovinare il loro futuro. Invece la maggior parte delle volte proprio questo accade: gli allenatori si dimenticano velocemente di chi sta a casa poiché si è fatto male. Anche perché in questi casi questi atleti sono per i tecnici una prova della loro inadeguatezza e quindi rappresentano un problema che si tenta di rimuovere.

Oltre ad una rabbia inespresa, gli atleti sottoposti all'indagine, peraltro tutti portieri, mostrano altri tratti comuni:

- un dominante senso di vuoto e disorientamento.
- un'immagine di sé che risulta lesa. Sembrano più consapevoli di ciò che non sono più, anziché comprendere cosa sentono di essere ora.
- le energie vitali si concentrano sul dolore e la rabbia, anziché favorire la guarigione.
- è centrale una continua lotta contro la rassegnazione.
- si è convinti che non ci sarà una risolutività possibile.

*Nessuna risolutività:* questo è il tratto più preoccupante tra quelli emersi, perché stimola la rassegnazione, un elemento pericoloso per un individuo che si trova in difficoltà, poiché pone a rischio la sua incolumità fisica e psicologica. È quindi fondamentale

conoscere a cosa va incontro un atleta che si infortuna, sia perché la sensibilizzazione degli allenatori in tal senso può motivare ad avere più cura degli esseri umani con cui si lavora, sia perché sapere cosa prova l'infortunato consente all'allenatore di stabilire con lui una relazione empatica volta al comprendersi e al sostenersi in modo costruttivo.

È fondamentale sensibilizzare i mister sullo stato d'animo di chi si fa male, per essere più attenti, più consapevoli e soprattutto perché non avere certe attenzioni sull'atleta infortunato predispone al rischio di un nuovo infortunio. L'approccio che suggeriamo è quello di accogliere l'infortunato e sottoporlo a un programma di recupero suggerito dallo psicologo e accordato con l'allenatore, basato soprattutto sul rapporto umano. E soprattutto va esortata la prevenzione. Nel parlare di sicurezza è necessario sensibilizzare la presa di coscienza del tecnico che un suo errore o una sua sventatezza possono rovinare la vita di un ragazzo che poi dovrà confrontarsi con il senso di vuoto, con la solitudine e la malinconia di chi non vede soluzioni.

2011 © [www.vincerelapaura.it](http://www.vincerelapaura.it) - Tutti i diritti riservati - email: [info@vincerelapaura.it](mailto:info@vincerelapaura.it)

**Isabella Gasperini**

**Psicologa e Psicoterapeuta c/o Lodigiani Roma,**

**Socio Fondatore di [www.vincerelapaura.it](http://www.vincerelapaura.it)**

**Riccardo Bonini**

**Preparatore dei portieri c/o F.B.C. Casteggio-U.S Torrevilla-U.S.Folgore(PV)**

**Socio Fondatore di [www.vincerelapaura.it](http://www.vincerelapaura.it)**

