

# STOP-INFORTUNI

[www.stop-infortuni.it](http://www.stop-infortuni.it)



# PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NELL'ATLETA



STRATEGIA

STOP-INFORTUNI



- VISITA OSTEO-CHINESIOLOGICA
- VALUTAZIONE QUALITATIVA DINAMICA CON OSSERVAZIONE E ANALISI VIDEO DELLE GESTUALITÀ NEI VARI PIANI
- TEST FUNZIONALI
- VALUTAZIONI OSTEO-CHINESIOLOGICHE



- NORMALIZZAZIONI OSTEO-CHINESIOLOGICHE (DMSO Technique)
- ALLENAMENTI MIRATI E PERSONALI
- CRIOTERAPIA, SAUNA, ALIMENTAZIONE, TRATTAMENTI FISOTERAPICI (per facilitare il recupero).



## **EVIDENZE SCIENTIFICHE SULL'EFFICACIA DEI PROGRAMMI PREVENTIVI**



**STOP-INFORTUNI**

# EVIDENZE SCIENTIFICHE SULL'EFFICACIA DEI PROGRAMMI PREVENTIVI

**In letteratura scientifica vi è una netta concordanza su come le misure preventive possano ridurre gli infortuni (\*):**

- Importanza di un corretto avvio motorio, effettuato con gestualità sport-specifici;
- Favorire l'estensibilità muscolare contro squilibri;
- Allenamento eccentrico contro lesioni muscolari;
- Corretto rapporto di forza estensori-flessori, riequilibrio muscolare
- Corretto rapporto carico-recupero;
- Allenamento stabilizzatori tronco (core training) e propriocettivo;
- Allenamento propriocettivo ed esteroceettivo con privazione sensoriale
- Influenza delle scarpe;
- Influenza delle condizioni climatiche (idratazione, termoregolazione, integrazione alimentare).
- Analisi della qualità del sonno

(Ekstrand 1983, Heidt 2000, Junge 2002, Tropp 1985, Surve 1994, Södermann 2000, Caraffa 1996, Hewett 1999, Askling 2003, Mandelbaum 2005, Arnason 2007, Gilchrist 2008, Soligard 2008)



**STOP-INFORTUNI**



## ASIMMETRIE E SQUILIBRI MUSCOLARI TRA ESTENSORI E FLESSORI



TEST ISOCINETICO

ANALISI ED ELABORAZIONE DATI

1. PICCO DEL MOMENTO DI FORZA (NEWTON x METRO)
2. LAVORO (JOULE)
3. POTENZA (WATT)
4. INDICE DI FATICA (solo test di resistenza)
5. MORFOLOGIA DELLA CURVA
6. DIFFERENZA MUSCOLARE DX Vs SX
7. RAPPORTO FLESSO ESTENSORI (omolaterale)



**STOP-INFORTUNI**

## SCARSA COORDINAZIONE E SQUILIBRI POSTURALI

### STABILOMETRIA (Definizione)

La stabilometria valuta le capacità di controllo posturale di un soggetto in stazione retta, attraverso la quantificazione delle oscillazioni posturali e del contributo relativo apportato dalle varie componenti del sistema posturale (visiva, propriocettiva e labirintica)

(G. Guidetti, *Stabilometria clinica*)



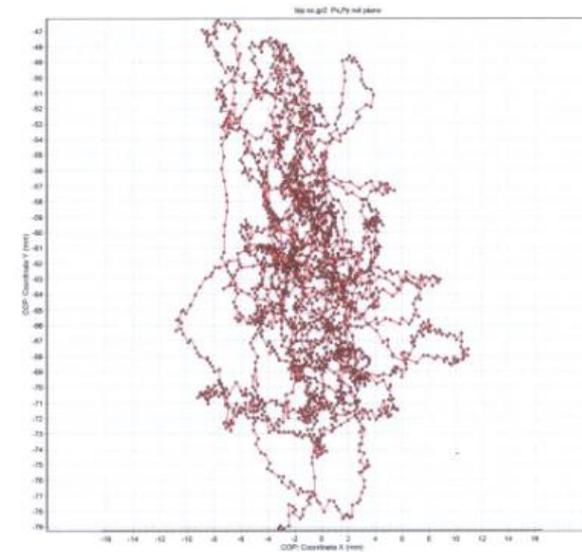
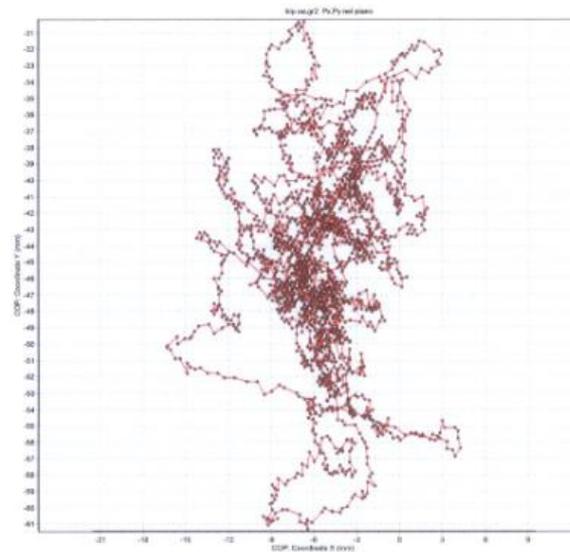
**STOP-INFORTUNI**



# SCARSA COORDINAZIONE E SQUILIBRI POSTURALI

## IL TEST STABILOMETRICO VALUTA:

- coordinate del centro di pressione sull'asse frontale e longitudinale;
- la superficie dell'ellisse (area del gomitolino) espressa in mm<sup>2</sup>;
- la lunghezza delle oscillazioni (lunghezza del gomitolino);



**STOP-INFORTUNI**

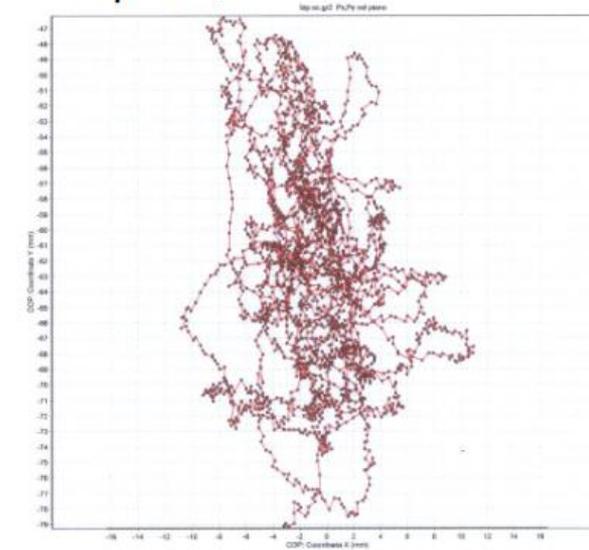
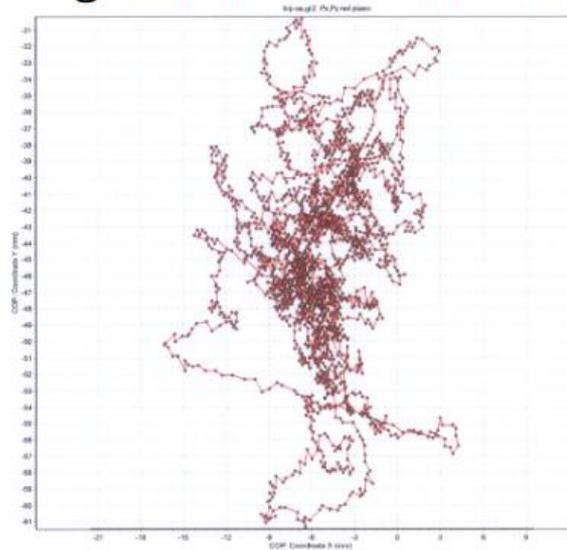


# SCARSA COORDINAZIONE E SQUILIBRI POSTURALI



## IL TEST STABILOMETRICO VALUTA:

- velocità media degli spostamenti espressa in mm/sec;
- varianza della velocità (rapporto tra accelerazioni e decelerazioni durante l'oscillazione);
- quoziente di Romberg (QR) (rapporto tra area del gomito ad occhi chiusi ed aperti).



**STOP-INFORTUNI**

## CARATTERISTICHE INDIVIDUALI E ALLENAMENTO SPECIFICO

### IL TEST FUNZIONALE VALUTA:

- -capacità di gestione dell'equilibrio in rapporto alle necessità di espressioni di forza



**STOP-INFORTUNI**



## CARATTERISTICHE INDIVIDUALI E ALLENAMENTO SPECIFICO

### IL TEST FUNZIONALE VALUTA:

- velocità, agilità, forza e stabilità dell'arto inferiore



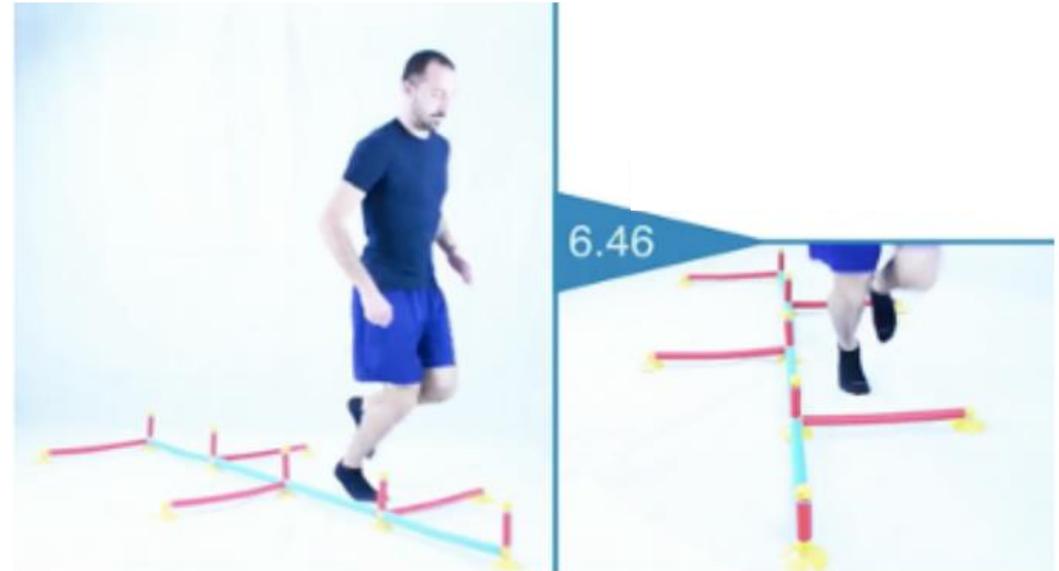
**STOP-INFORTUNI**



**CARATTERISTICHE  
INDIVIDUALI E  
ALLENAMENTO SPECIFICO**

### **IL TEST FUNZIONALE VALUTA:**

- confronto arto destro e sinistro per evidenziare differenze funzionali.
- confronto con database di oltre 500 dati normali che permette una valutazione oggettiva



**STOP-INFORTUNI**

## PubMed

U.S. National Library of Medicine  
National Institutes of Health

Display Settings: Abstract

Phys Med Rehabil Clin N Am. 2000 May;11(2):323-40, vi.

### Proprioception.

Laskowski ER, Newcomer-Aney K, Smith J.

Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Mayo Sports Medicine Center, Rochester, Minnesota, USA.

#### Abstract

Although definitions of proprioception may vary, its importance in preventing and rehabilitating athletic injuries remains constant. Proprioception plays a significant role in the afferent-efferent neuromuscular control arc. This control arc is disrupted with joint and soft tissue injury. Restoring proprioception after injury allows the body to maintain stability and orientation during static and dynamic activities. By focusing on aspects of neuromuscular function, such as dynamic joint stability, practitioners can design and study interventions to maximize sport and daily life neuromuscular function. Further research is necessary to elucidate how proprioceptive deficits can be remedied or compensated to improve function and prevent reinjury.



**STOP-INFORTUNI**

Eur Spine J. 2010 Aug 19. [Epub ahead of print]

## Center of pressure excursion as a measure of balance performance in patients with non-specific low back pain compared to healthy controls: a systematic review of the literature.

Ruhe A, Fejer R, Walker B.

Praxis fuer Chiropraktik Wolfsburg, Porschestraße 1, 38440, Wolfsburg, Germany, info@chiropraktik-wolfsburg.de.

### Abstract

Over the past 20 years, the center of pressure (COP) has been commonly used as an index of postural stability in standing. While many studies investigated COP excursions in low back pain patients and healthy individuals, no comprehensive analysis of the reported differences in postural sway pattern exists. Six online databases were systematically searched followed by a manual search of the retrieved papers. The selection criteria comprised papers comparing COP measures derived from bipedal static task conditions on a force-plate of non-specific low back pain (NSLBP) sufferers to those of healthy controls. Sixteen papers met the inclusion criteria. Heterogeneity in study designs prevented pooling of the data so only a qualitative data analysis was conducted. The majority of the papers (14/16, 88%) concluded that NSLBP patients have increased COP mean velocity and overall excursion as compared to healthy individuals. This was statistically significant in the majority of studies (11/14, 79%). An increased sway in anteroposterior direction was also observed in NSLBP patients. Patients with NSLBP exhibit greater postural instability than healthy controls, signified by greater COP excursions and a higher mean velocity. While the decreased postural stability in NSLBP sufferers further appears to be associated with the presence of pain, it seems unrelated to the exact location and pain duration. No correlation between the pain intensity and the magnitude of COP excursions could be identified.



STOP-INFORTUNI

## SCARSA COORDINAZIONE E SQUILIBRI POSTURALI

Una scorretta postura conduce ad un fisiologico dispendio energetico che implica clinicamente affaticamento muscolare

Una difficoltà a mantenere un corretto equilibrio ed ad eseguire corretti movimenti favorisce l'insorgenza di patologie da sovraccarico dell'apparato locomotore

(Fukuda T., Statokinetic Reflexes in Equilibrium and Movement. University of Tokio Press, 1981)



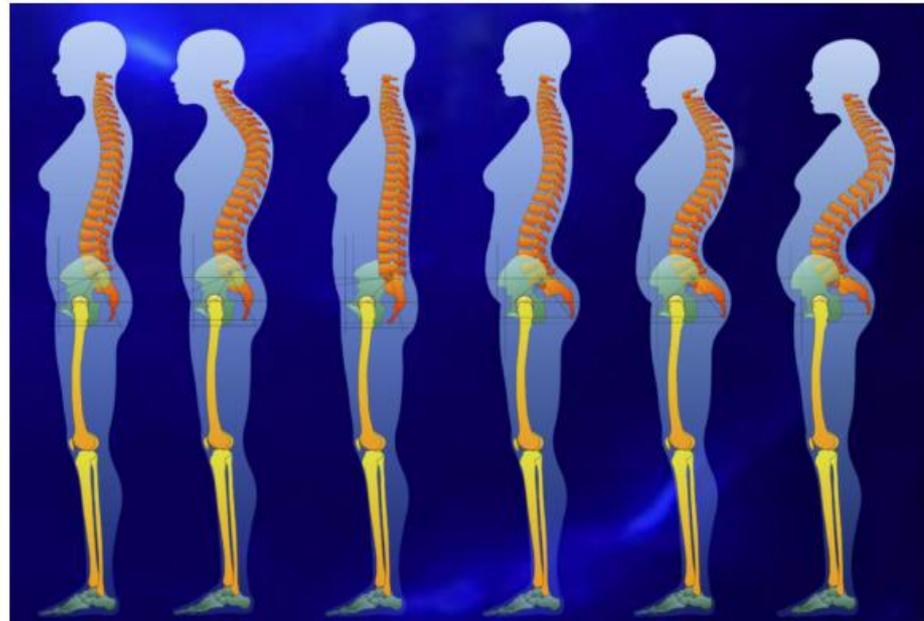
**STOP-INFORTUNI**



# FATTORI PER IDENTIFICARE GLI ATLETI PIU' VULNERABILI ALLE LESIONI

## Valutazione posturale

La situazione posturale di ogni atleta va valutata a fondo in modo da definire i compensi in atto ed i compensi pregressi maturati durante la fase di crescita e nei settori giovanili. Tutto il lavoro è assolutamente soggettivo visto che ogni atleta ha caratteristiche morfologiche uniche e personali.



**STOP-INFORTUNI**





## Test del Nordic Hamstring

Il test serve per evidenziare gli squilibri muscolari della catena posteriore della coscia. Tali squilibri sono direttamente correlati agli infortuni del bicipite femorale, del semitendinoso e semimembranoso

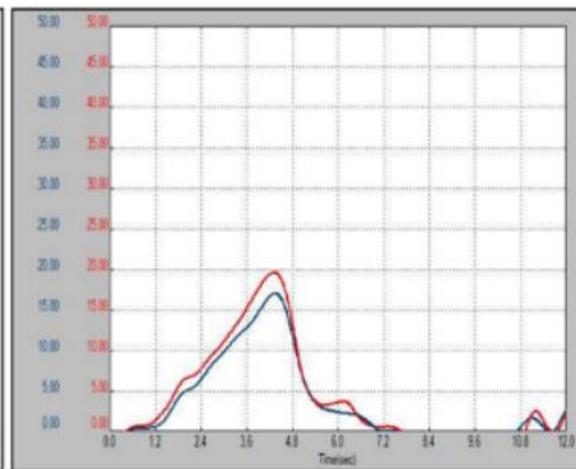
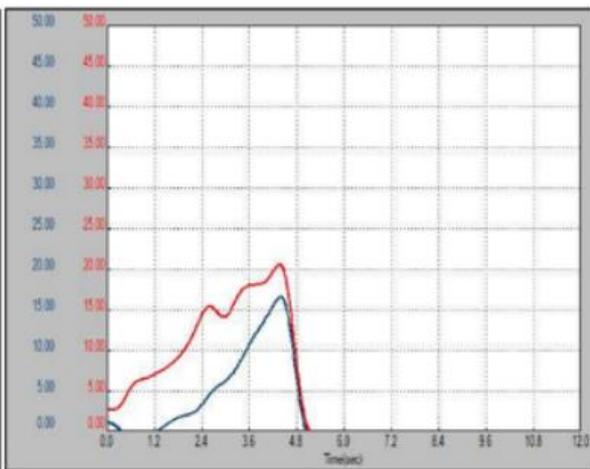
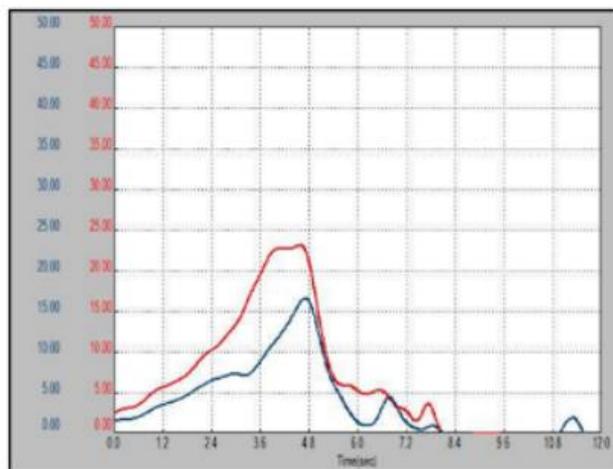


**STOP-INFORTUNI**

# FATTORI PER IDENTIFICARE GLI ATLETI PIU' VULNERABILI ALLE LESIONI

## Valutazione muscolare

Analizzare in modo oggettivo gli squilibri muscolari attraverso dinamometri con cui far emergere i differenti livelli di forza , in particolare nei distretti muscolari più soggetti ad infortuni.



**STOP-INFORTUNI**



## FATTORI PER IDENTIFICARE GLI ATLETI PIU' VULNERABILI ALLE LESIONI

Ricostruzione di tutti gli infortuni pregressi in modo da avere un quadro chiaro, analitico e consequenziale di tutte le problematiche muscolo tendinee e osteo articolari dell'atleta.

La sua storia personale è la conseguenza diretta degli infortuni odierni, visto che ogni tipo di problematica lascia tracce che si traducono in compensi, che nello sportivo, sollecitato da carichi elevati e crescenti, si traducono poi in ulteriori infortuni.

Il nostro ruolo è quello di risolvere non solo le problematiche attuali ma anche gli strascichi lasciati da problemi pregressi fino ad eliminare ogni tipo di squilibrio.

Una volta capiti i problemi di ogni singolo atleta è necessario definire **cosa fare, come fare e per quanto tempo fare.**



**STOP-INFORTUNI**



# FATTORI PER IDENTIFICARE GLI ATLETI PIU' VULNERABILI ALLE LESIONI

## Definire un programma personalizzato

E' necessario stilare un programma personalizzato per ogni atleta, visto che, a prescindere dallo sport che pratica, ogni persona ha caratteristiche diverse ed è quindi necessario seguire un programma personalizzato per ogni individuo. Il fallimento di molti programmi preventivi nasce proprio dal fatto che tutti seguono le stesse indicazioni nonostante abbiano problemi attuali e pregressi diversi.



**STOP-INFORTUNI**



# FATTORI PER IDENTIFICARE GLI ATLETI PIU' VULNERABILI ALLE LESIONI

## Definire i tempi

Un altro elemento importantissimo è la definizione dei tempi di recupero ma soprattutto i tempi per avere una prevenzione efficace. Spesso si crede che una volta scomparso il problema sia tutto risolto, ma purtroppo non è così, l'infiammazione e il dolore sono figli di problemi irrisolti in passato, o risolti solo parzialmente, basta fare mente locale sul tempo che questo problema si sta trascinando per capire che per risolverlo definitivamente servirà un tempo uguale e contrario.



**STOP-INFORTUNI**



## FATTORI PER IDENTIFICARE GLI ATLETI PIU' VULNERABILI ALLE LESIONI

### **Coinvolgere gli stakeholder che ruotano intorno all'atleta.**

Un altro motivo di fallimento nei programmi preventivi è proprio il fatto che gli stakeholder che ruotano attorno all'atleta non sono coinvolti nel progetto. La famiglia, gli allenatori, i dirigenti ed eventuali manager o procuratori devono essere consapevoli che la riuscita del programma passa anche da loro, sia come supporto nell'esecuzione dei programmi, sia nel dare input positivi, e non remare contro per gelosie personali o semplicemente per la non conoscenza della materia.



**STOP-INFORTUNI**

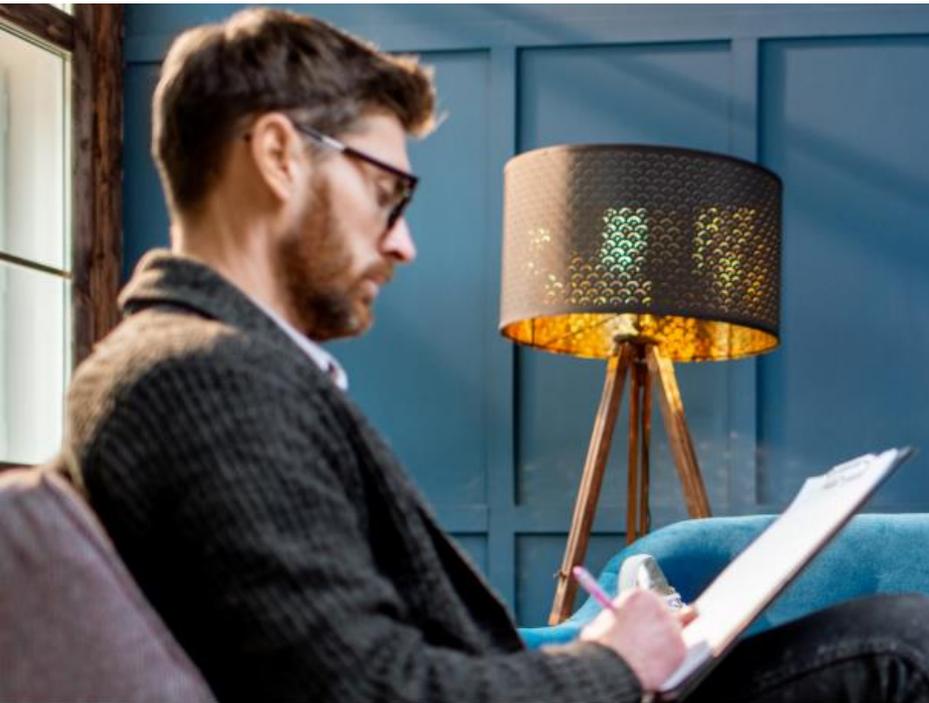


# STOP-INFORTUNI



## Team di Psicologi

Insieme per il Benessere Integrato: **un nuovo  
approccio olistico**



# Vision And Mission



**STOP-INFORTUNI**

## **Vision**

“Migliorare la qualità della vita degli atleti e la prestazione sportiva attraverso un approccio olistico e integrato alla salute

## **Premessa**

- La letteratura scientifica evidenzia l'efficacia degli interventi psicologici nella prevenzione e quindi riduzione dell'insorgenza di infortuni nell'atleta. Le aree di indagine si sono concentrate su:
  - (a) fattori psicosociali utili per identificare gli atleti più vulnerabili alle lesioni e su
  - (b) Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità agli infortuni.

## Fattori Psicosociali per identificare gli atleti più vulnerabili alle lesioni

### 1. Stress, Ansia e disturbi dell'umore:

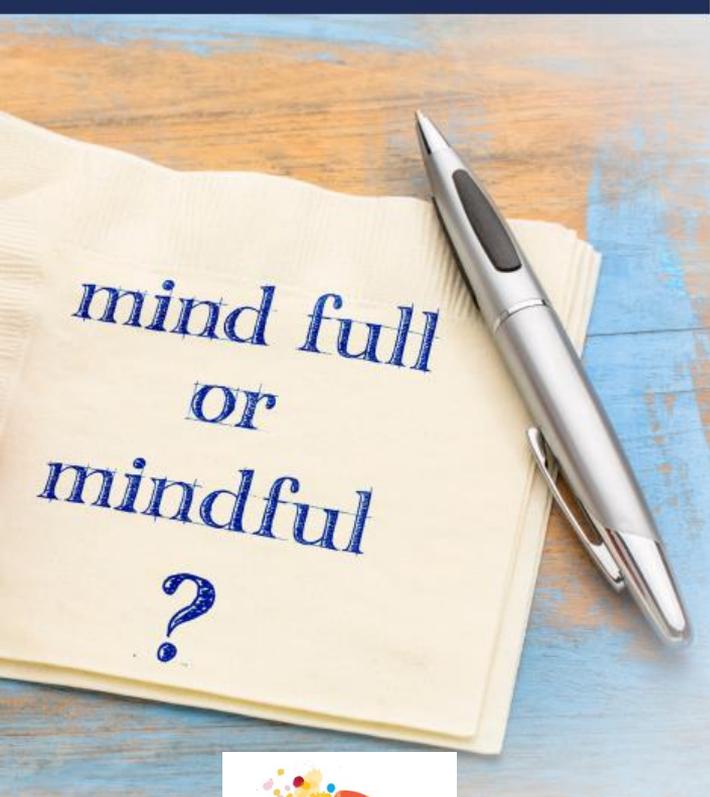
- Livelli elevati di stress e ansia possono contribuire a una maggiore vulnerabilità alle lesioni. Gli atleti che affrontano significativi stress nella vita o pressioni legate alle prestazioni possono essere più inclini alla stanchezza fisica e mentale, aumentando il rischio di lesioni.

### 2. Caratteristiche della Personalità:

- Certi tratti della personalità, come il perfezionismo o livelli elevati di nevroticismo, possono essere associati a una maggiore suscettibilità alle lesioni. Gli atleti che sono eccessivamente autocritici o perfezionisti potrebbero spingersi oltre i propri limiti fisici, aumentando la probabilità di infortuni.

### 3. Supporto Sociale:

- La qualità e la quantità del supporto sociale che un atleta riceve possono influenzare la sua vulnerabilità alle lesioni. Gli atleti con sistemi di supporto solidi, sia da parte degli allenatori che dei compagni di squadra, potrebbero essere meglio in grado di far fronte agli stress e di esibirsi in modo ottimale, riducendo il rischio di lesioni.



**STOP-INFORTUNI**

## Fattori Psicosociali per identificare gli atleti più vulnerabili alle lesioni

### **4. Storia Precedente di Lesioni:**

- Gli atleti con una storia di lesioni potrebbero affrontare una maggiore vulnerabilità. Fattori fisici e psicologici legati alle lesioni passate possono influenzare la fiducia e le prestazioni di un atleta, rendendolo più suscettibile a futuri infortuni.

### **5. Meccanismi di Coping:**

- La capacità di affrontare efficacemente lo stress e l'avversità può influenzare la vulnerabilità alle lesioni. Gli atleti con scarsi meccanismi di coping, come l'evitamento o la negazione, potrebbero avere difficoltà a gestire gli stress, mettendoli a rischio di lesioni.

### **6. Lifestyle e Negative life events:**

Eventi e situazioni di vita quali ad esempio la morte di una persona cara, la nascita di un figlio, il divorzio, nuove relazioni, il passaggio ad un'altra squadra, problemi finanziari, assunzione di droghe/alcool, la preparazione per un torneo importante, una pesante sconfitta, un trasloco, problemi a lavoro, cambio di dieta ecc ecc) possono influire notevolmente sulla prevenzione degli infortuni negli atleti.



**STOP-INFORTUNI**



## Fattori Psicosociali per identificare gli atleti più vulnerabili alle lesioni

Questi eventi, infatti, possono essere correlati ad un aumento di stress, ad una mancanza di sonno che può aumentare il rischio di infortuni negli atleti. Gli atleti che non dormono a sufficienza possono avere tempi di reazione più lenti e una maggiore probabilità di fare errori durante l'allenamento o la competizione, aumentando il rischio di infortuni.

L'uso di sostanze come alcol, tabacco o droghe può compromettere le capacità cognitive e fisiche degli atleti, aumentando il rischio di incidenti durante l'allenamento o la competizione.

Eventi negativi nella vita personale degli atleti, come problemi familiari o finanziari, possono distrarli durante l'allenamento o la competizione, aumentando il rischio di infortuni perché non sono completamente concentrati sull'attività.



**STOP-INFORTUNI**



## Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità alle lesioni



### 1. Identificazione e Consapevolezza dello Stress e dei fattori predisponenti:

- I programmi dovrebbero educare gli atleti al riconoscimento e alla comprensione degli stressor. Ciò implica sviluppare la consapevolezza di sé e individuare gli stimoli che possono contribuire alla vulnerabilità.

### 2. Ristrutturazione Cognitiva e self-talk:

- Tecniche cognitive-comportamentali possono aiutare gli atleti a ridefinire pensieri e convinzioni negative che contribuiscono allo stress e all'ansia. Promuovendo il pensiero positivo e valutazioni realistiche, gli atleti possono gestire meglio gli stressor.

Il self-talk, o dialogo interno, è estremamente utile negli atleti sia per la prevenzione che per il recupero post infortunio, per diversi motivi: può aumentare la fiducia e l'autostima aiutandoli a concentrarsi sulle proprie capacità e a superare le sfide, a focalizzarsi sugli obiettivi, a rimanere motivati e a gestire lo stress, per motivarsi, per concentrarsi o per rilassarsi dopo un errore.



**STOP-INFORTUNI**



## Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità alle lesioni:



### 3. Tecniche di Rilassamento e Mindfulness:

- Insegnare agli atleti tecniche di rilassamento, come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo o la meditazione mindfulness, può contribuire a gestire le risposte fisiologiche e psicologiche allo stress, riducendo il rischio di lesioni.

La pratica della mindfulness insegna a essere presenti nel momento presente e ad accettare le situazioni senza giudizio. Questo può essere particolarmente utile quando si verificano infortuni o ritardi nel recupero. Accettare la situazione attuale senza resistenza emotiva può aiutare gli atleti a gestire meglio la loro riabilitazione e a tornare più rapidamente all'attività fisica senza rischiare ulteriori danni. Inoltre aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, inclusi i segnali di dolore, tensione muscolare o squilibri posturali. Essi possono essere indicatori precoci di potenziali infortuni.



**STOP-INFORTUNI**



## Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità alle lesioni:



**Rimanere consapevoli** di queste sensazioni consente agli atleti di intervenire precocemente, ad esempio rallentando l'allenamento o facendo stretching preventivi, per prevenire danni maggiori.

Inoltre, la pratica della mindfulness può aiutare gli atleti a gestire lo stress che può contribuire agli infortuni. **Riducendo lo stress e l'ansia, gli atleti possono evitare la tensione muscolare e migliorare la qualità del sonno**, che sono entrambi importanti per la prevenzione degli infortuni, come accennato sopra.



**STOP-INFORTUNI**



#### 4. Impostazione degli Obiettivi (Goal Setting) e Gestione del Tempo:

- Stabilire obiettivi realistici e adottare strategie efficaci di gestione del tempo può ridurre la pressione sugli atleti. Ciò può influenzare positivamente le prestazioni e diminuire la vulnerabilità alle lesioni.

Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità alle lesioni:



**STOP-INFORTUNI**



## Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità alle lesioni:

### 5. Supporto Sociale e Abilità di Comunicazione:

- I programmi dovrebbero sottolineare l'importanza di cercare il supporto sociale e migliorare le abilità di comunicazione. Gli atleti che riescono a comunicare efficacemente con compagni di squadra, allenatori e personale di supporto sono meglio attrezzati per affrontare lo stress e ridurre la vulnerabilità alle lesioni.

### 6. Attivazione Comportamentale:

- Incentivare gli atleti a partecipare a attività positive e piacevoli al di fuori dello sport può contribuire al benessere complessivo. Ciò può fungere da ammortizzatore contro lo stress e ridurre il rischio di lesioni legate a esaurimento e sovrallenamento.



**STOP-INFORTUNI**



**Programmi di Gestione dello Stress Cognitivo-Comportamentale per ridurre la vulnerabilità alle lesioni:**

## 7. Imagery

Gli atleti possono utilizzare l'imagery per visualizzare sé stessi mentre eseguono correttamente una tecnica o un movimento sportivo. Questa pratica può aiutare a rafforzare le connessioni mente-corpo, migliorare la familiarità con la tecnica corretta e ridurre il rischio di infortuni dovuti a errori di esecuzione.



**STOP-INFORTUNI**



## I VANTAGGI DEL NOSTRO APPROCCIO

1. **Risultati Migliorati:** Un approccio integrato può portare a risultati più rapidi e duraturi.
2. **Migliore Qualità di Vita:** Affrontare le sfide sia fisiche che mentali per una vita più sana e appagante.
3. **Empowerment del cliente:** Coinvolgimento attivo del paziente nel proprio processo di guarigione e benessere.



**STOP-INFORTUNI**





# PROTOCOLLO DI INTERVENTO PSICOLOGICO PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI NEGLI ATLETI



**STOP-INFORTUNI**



### **Obiettivo del Protocollo:**

L'obiettivo del protocollo è integrare interventi psicologici per ridurre la vulnerabilità agli infortuni, migliorando la gestione dello stress, promuovendo il benessere psicologico e ottimizzando le prestazioni degli atleti.

### **Fase 1: Valutazione Iniziale**

- Intervista Psicologica per comprendere le esperienze passate di lesioni, livelli di stress, ansia e supporto sociale e per identificare eventuali fattori psicosociali che potrebbero contribuire alla vulnerabilità agli infortuni.
- Valutazione delle Caratteristiche e delle Risorse Psicologiche degli atleti, come le abilità di coping, la resilienza e le strategie di gestione dello stress attualmente utilizzate (questionario, test, colloquio).

### **Fase 2: Intervento Psico-Educativo**

- Sensibilizzazione agli Effetti Psicosociali sugli Infortuni: educare gli atleti sui collegamenti tra stress, ansia, e vulnerabilità agli infortuni ed illustrare l'importanza dell'equilibrio psicologico fare prevenzione.
- Formazione su Tecniche di Rilassamento e Mindfulness: tecniche di rilassamento come la respirazione profonda e la mindfulness per gestire lo stress e ridurre la tensione psicofisica.



**STOP-INFORTUNI**



### **Fase 3: Interventi Personalizzati sia singoli che di gruppo**

- Pianificazione Individuale: sviluppare piani individuali basati sulle esigenze specifiche di ciascun atleta. Considerare le sfide psicologiche personali e pianificare strategie di intervento personalizzate.
- Counseling Individuale: sessioni di counseling individuale per esplorare e affrontare eventuali fattori psicologici, tra cui l'ansia da prestazione, la paura di infortuni, o la gestione dell'auto-critica.

### **Fase 4: Potenziamiento delle Competenze Psicologiche**

- Programmi di Gestione dello Stress e Resilienza al fine di migliorare la capacità di affrontare gli stressors ed aumentare la resilienza psicologica.
- Sviluppo di Abilità di Coping: incremento delle strategie di adattamento efficaci per gestire la pressione e le sfide mentali.

### **Fase 5: Monitoraggio e Adattamento**

- Valutazione Periodica: monitoraggio regolare del progresso degli atleti attraverso incontri individuali e questionari di follow-up. Revisione del protocollo in base ai risultati e alle esigenze emergenti.
- Feedback Continuo: identificazione degli sviluppi positivi e sostegno continuo ed identificazione di eventuali sfide aggiuntive per regolare l'intervento di conseguenza.



**STOP-INFORTUNI**





# PROGETTO DI GESTIONE PSICOLOGICA DURANTE L'INFORTUNIO SPORTIVO E LA RIPRESA AGONISTICA



**STOP-INFORTUNI**



## **1. Valutazione Iniziale dello Stato Mentale**

Condurre una valutazione psicologica iniziale per comprendere l'impatto emotivo dell'infortunio sull'atleta.

## **2. Comunicazione Empatica e Chiara**

- a. Comunicare chiaramente sulla gravità dell'infortunio.
- b. Fornire informazioni trasparenti sul percorso di recupero e tempi stimati.

## **3. Sostegno Psicologico Personalizzato**

- Assegnare un consulente psicologico specializzato per lavorare in team con l'atleta durante tutto il processo.

## **4. Pianificazione delle Attività di Supporto Emotivo**

- a. Sedute di consulenza regolari.
- b. Tecniche di rilassamento e gestione dello stress.
- c. Strategie di visualizzazione positiva.



**STOP-INFORTUNI**



### **5. Coinvolgimento Familiare e di Squadra e di Staff**

Coinvolgere familiari e membri della squadra per creare un ambiente di supporto sociale e costruttivo al fine della gestione e ripresa agonistica più efficace.

### **6. Educazione sull'Accettazione e Resilienza**

Fornire strumenti per accettare l'infortunio e sviluppare la resilienza.

### **7. Pianificazione della Ripresa Mentale**

- a. Creare un piano graduale per il recupero mentale, in parallelo con la riabilitazione fisica.
- b. Lavorare su obiettivi psicologici misurabili.

### **8. Monitoraggio Continuo dello Stato Emotivo**

Utilizzare questionari psicologici periodici per monitorare il benessere emotivo dell'atleta.



**STOP-INFORTUNI**



### **9. Riadattamento Sociale nell'Equipe**

Facilitare l'inclusione sociale durante l'infortunio attraverso attività non strettamente legate all'allenamento. (Inclusione dell'atleta nella vita di team anche nel periodo di infortunio).

### **10. Supporto durante la Ripresa**

Mantenere il supporto psicologico durante la fase di ripresa per affrontare eventuali ansie o dubbi.

### **11. Formazione sull'Autogestione Psicologica**

Fornire strumenti e strategie per l'autogestione psicologica a lungo termine.

### **12. Valutazione Finale del Benessere Mentale**

Effettuare una valutazione finale del benessere mentale insieme a psicologo e atleta.

### **13. Follow-Up a Lungo Termine**

Mantenere un follow-up psicologico a lungo termine per garantire la stabilità emotiva dell'atleta.



**STOP-INFORTUNI**



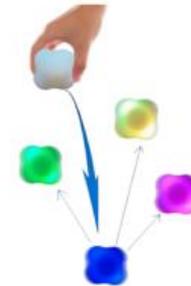


# STRUMENTI DI MENTAL TRAINING A SUPPORTO



**STOP-INFORTUNI**





**STOP-INFORTUNI**





## TEAM BUILDING



**STOP-INFORTUNI**



Il team building può essere **un elemento fondamentale per la prevenzione degli infortuni sportivi**, poiché promuove una cultura di comunicazione aperta, cooperazione e supporto reciproco all'interno della squadra, oltre a fornire formazione e supporto per affrontare le sfide fisiche e psicologiche legate alla pratica sportiva.



**STOP-INFORTUNI**



1. **Comunicazione efficace:** Promuovere una comunicazione aperta e efficace tra gli atleti, gli allenatori e lo staff medico può contribuire a identificare tempestivamente eventuali problemi fisici o preoccupazioni riguardanti la salute degli atleti.
2. **Cooperazione e fiducia:** Potenziare la fiducia reciproca tra gli atleti può incoraggiare una maggiore cooperazione durante gli allenamenti e le competizioni, riducendo il rischio di infortuni causati da errori di comunicazione o da mancanza di supporto tra compagni di squadra.
3. **Formazione sulla sicurezza:** Organizzare sessioni di formazione sulla sicurezza per tutti gli atleti e lo staff può aumentare la consapevolezza riguardo alle corrette tecniche di allenamento, l'importanza del riscaldamento e del raffreddamento, nonché i segnali di sovrallenamento o di potenziali infortuni imminenti.
4. **Costruzione di squadra equilibrata:** Assicurarci che ogni membro della squadra abbia un ruolo equo e ben definito può contribuire a distribuire il carico di lavoro in modo più uniforme, riducendo così il rischio di sovrallenamento e lesioni legate alla fatica.



**STOP-INFORTUNI**



**Attività di rafforzamento del team:** Organizzare attività di rafforzamento del team al di fuori del campo sportivo può contribuire a costruire rapporti più solidi tra gli atleti e lo staff tecnico, migliorando la coesione e la fiducia reciproca, fattori che possono influenzare positivamente la prevenzione degli infortuni.



**STOP-INFORTUNI**





## Get In Touch With Us



+39 045 8300454



@centrobernstein



info@centrobernstein.it



<https://centrobernstein.it>



Centro Bernstein  
Lungadige Attiraglio 34  
Verona

**STOP-INFORTUNI**