

«Return to sport»: rieducazione efficace

Philippe Wäffer

Responsabile Medicina dello sport, Associazione Svizzera Allenatori

Il ritorno alle normali attività di allenamento e competizione dopo un infortunio, il cosiddetto «Return To Sport» (RTS), è un argomento estremamente importante nello sport di competizione, poiché probabilmente ogni atleta di punta ad un certo punto della propria carriera vive una situazione del genere. In queste circostanze, tutti vogliono ricominciare il più presto possibile a praticare sport, allenatori compresi. Tuttavia, soprattutto nel caso di infortuni gravi e di lunga durata, questo processo deve essere accompagnato in modo adeguato.

L'obiettivo finale di *Return To Sport* (RTS) è di riuscire a ritrovare una capacità di prestazione sportiva identica a quella fornita prima dell'infortunio. Tuttavia, spesso si tratta di un processo lungo che richiede molta comprensione, pazienza e perseveranza da parte delle persone coinvolte. Perché si tratta di situazioni difficili durante le quali si possono anche subire battute d'arresto. In definitiva, il ritorno allo sport agonistico dovrebbe anche essere sostenibile. Affinché l'RTS abbia successo, due punti sono di importanza fondamentale: la formazione di un team interdisciplinare e la collaborazione con quest'ultimo seguendo un processo suddiviso in diverse fasi.

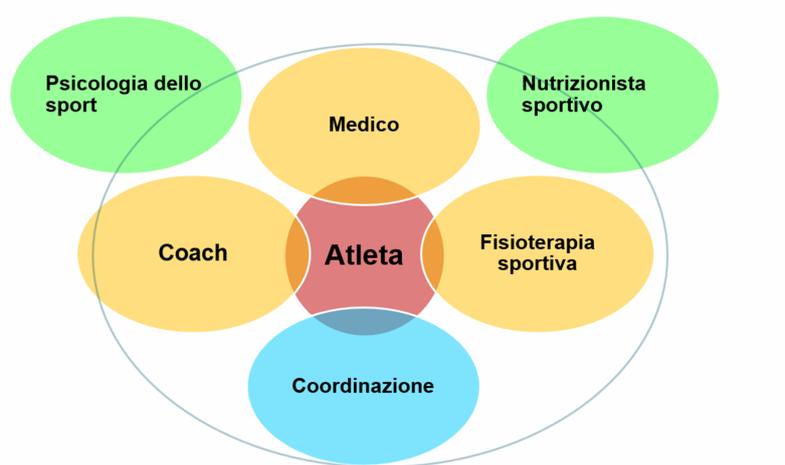
All'interno di questo team, che oltre all'atleta comprende medici specialisti, esperti di scienze dello sport, personale di supporto, anche gli/le allenatori/trici svolgono compiti specifici in ogni singola fase, sebbene spesso in ruoli un po' diversi o addirittura inusuali.

1. Un team con un obiettivo comune

In una situazione difficile come l'RTS, la collaborazione in seno al team riveste una notevole importanza. Questo team deve essere costituito in modo interdisciplinare e collaborare anche a tal fine.

Da un lato sono richieste conoscenze mediche e specialistiche, per questa ragione la strategia in quattro tappe presentata di seguito comprende un team che si occupa della rieducazione. Dall'altro, la collaborazione con specialisti dello sport e con persone di riferimento (dell'atleta) è cruciale per il successo dell'RTS.

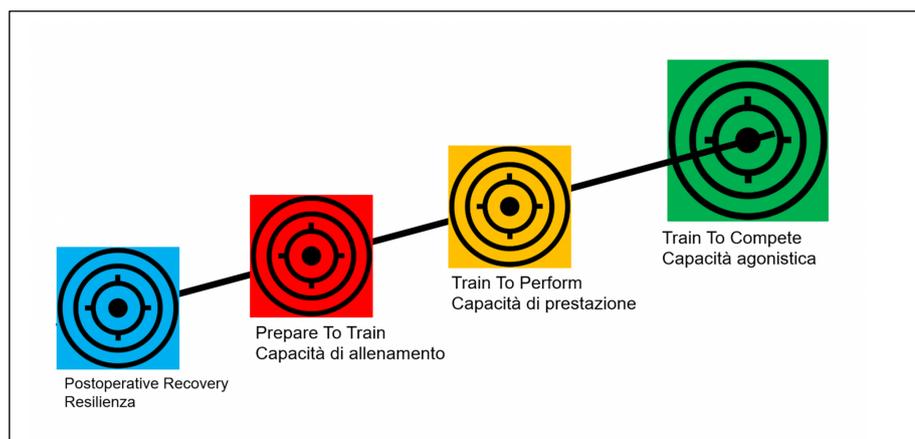
2. L'atleta al centro



Fonte: Trachsl S., Teamwork (non pubblicato)
adattato secondo Dijkstra H.P. et al. Br J Sports Med 2014; 48:523-531.

Gli sportivi di punta spesso sono motivatissimi a ricominciare il più rapidamente possibile a praticare sport. Da una parte occorre strutturare e accompagnare questo processo insieme al team affinché le misure prese permettano di raggiungere l'obiettivo dell'RTS grazie all'adozione di «buone pratiche». Dall'altra, è necessario trattare ogni atleta in modo individuale.

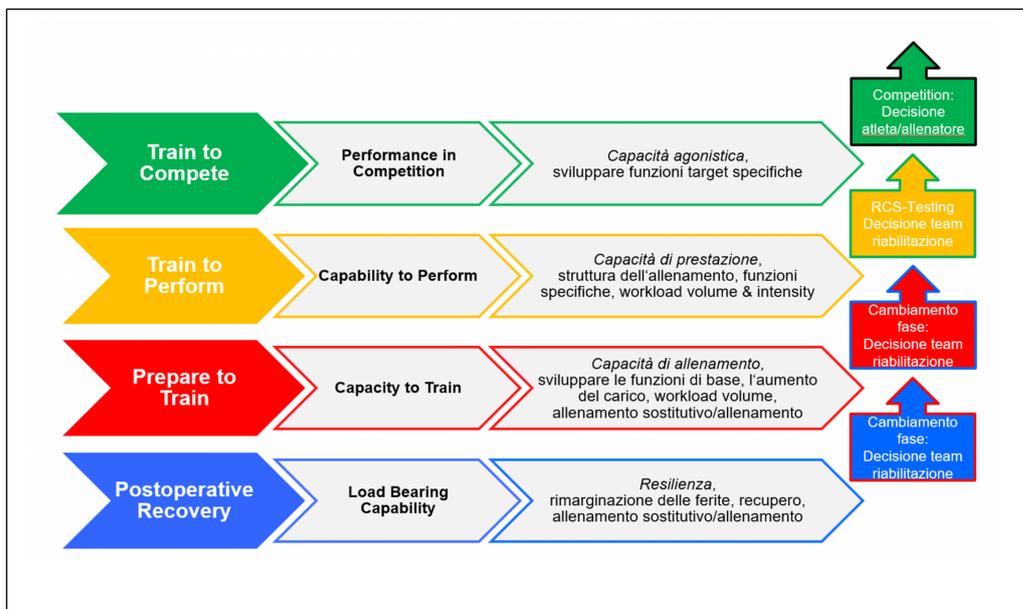
È soprattutto nei momenti difficili della fase di ritorno all'attività sportiva che occorre fornire un sostegno adatto e mantenere il progetto sulla giusta rotta. In questi casi l'allenatore, in qualità di persona di riferimento ed a conoscenza delle esigenze della disciplina (legate agli obiettivi), assume un ruolo chiave.



Un team interdisciplinare accompagna l'atleta, che sta al centro del processo, lungo il processo che gli permetterà di ricominciare ad allenarsi.

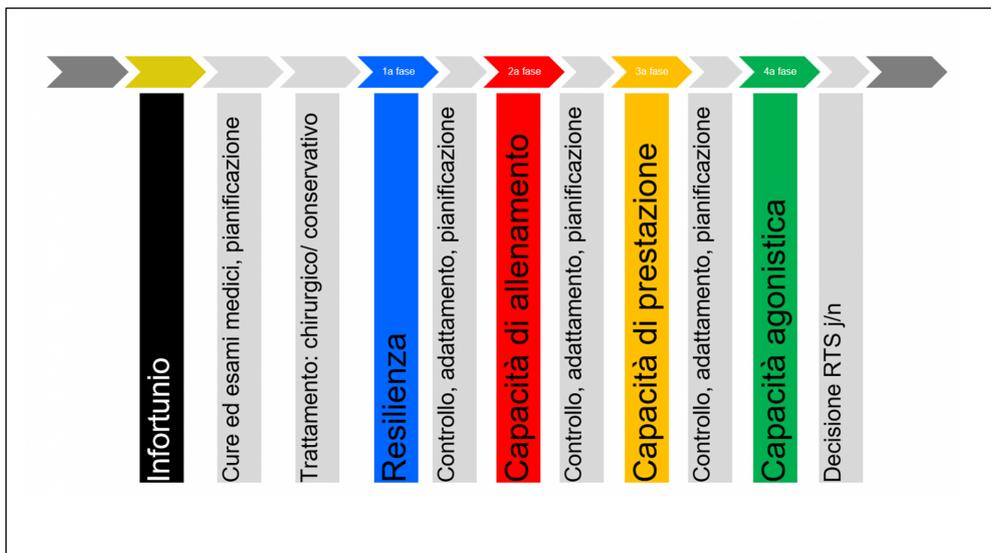
3. Le quattro tappe della rieducazione

Nella pratica dell'RTS, è stata sviluppata una procedura per assicurare che il ritorno all'attività sportiva ai livelli di prestazione desiderati avvenga il più rapidamente possibile e in modo da produrre effetti duraturi. Essa consiste nelle seguenti quattro fasi di rieducazione:



Fonte: Meyer S, 4-Phasen Rehabilitationskonzept (non pubblicato)
adattato secondo Balyi I, Way R. Long-Term Planning of Athlete Development. B.C. Coach, (1995)

1. **Postoperative recovery (obiettivo) → resistenza:** questa fase include il recupero immediatamente dopo l'infortunio e/o l'intervento chirurgico. A seconda della gravità e del tipo di infortunio, la priorità resta la guarigione. La responsabilità delle operazioni in questo caso è di competenza del team che si occupa della rieducazione, con accento sull'aspetto medico.
2. **Prepare to train → capacità di allenamento:** qui si tratta, oltre che della fase post rieducativa, di attuare anche le prime forme di allenamento preparatorie e gli allenamenti adeguati. L'obiettivo perseguito è il recupero delle funzioni sportive della parte del corpo infortunata.
3. **Train to perform → prestazione:** il ripristino di funzioni specifiche alle prestazioni è l'obiettivo di questa fase, in cui viene reintrodotta un'attività di allenamento specifica.
4. **Train to compete → capacità a ricominciare le competizioni:** questa tappa comprende la preparazione dell'allenamento per il ritorno alle competizioni. Il miglioramento della forma fisica e i carichi di competizione giocano un ruolo importante. L'allenatore riassume gradualmente il comando delle operazioni.



Fonte: Meyer S, 4-Phasen Rehabilitationskonzept (non pubblicato) adattato secondo Balyi I., Way R. Long-Term Planning of Athlete Development. B.C. Coach, (1995)

4. Il ruolo dell'allenatore durante il ritorno alla pratica sportiva abituale

Gli allenatori di successo sono consapevoli del loro ruolo e quindi sono in grado di mettersi al servizio dell'atleta.



Ritornare a praticare la propria attività sportiva esige dagli allenatori una consapevolezza del ruolo che assumono. Foto: Ueli Känzig, UFSPÖ

A seconda dell'obiettivo e della situazione, gli allenatori devono assumere ruoli diversi e speciali ed eventualmente più ruoli allo stesso tempo. Nel processo di «Return to sport» è di fondamentale importanza che essi siano consapevoli di questa situazione, la quale solitamente li spinge ad uscire dai soliti schemi. Nelle fasi iniziali gli allenatori devono farsi da parte, poiché in questo periodo le redini sono soprattutto nelle mani degli esperti in medicina (dello sport).

Per rispondere ai bisogni, l'accento viene posto in minor misura sulla funzione di «allenatore» o «coach» e più sulla funzione di «consulente». Grazie alla sua esperienza, alle sue competenze sociali e alla sua rete di contatti questa figura può aiutare l'atleta in modo adeguato alla situazione.



Gli allenatori devono dar prova di diverse qualità. Foto: Ueli Känzig, UFSPÖ.

In una situazione di questo tipo, vengono spesso richieste capacità di leader, soprattutto quando si ricomincia ad allenarsi in vista di una competizione e durante le attività agonistiche.

5. Gli allenatori in un team RTS

Per collaborare efficacemente in un team interdisciplinare, gli allenatori hanno bisogno di molte competenze. Alcune di queste già le possiedono, altre potranno acquisirle durante il percorso. Le seguenti competenze sono assolutamente necessarie in un team interdisciplinare RTS:

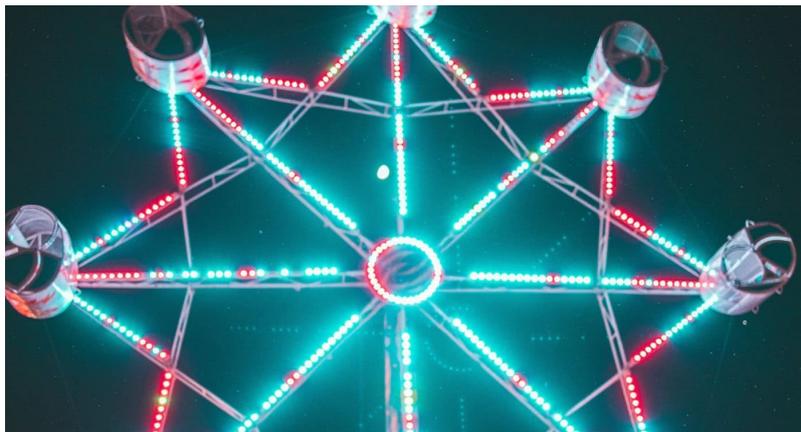
- **Competenze tecniche:** conoscenze relative alla disciplina («cosa serve per...»), metodi di allenamento adeguati) e conoscenze di base in scienze dello sport (mediche, psicologiche, biomeccaniche, fisiologiche, ecc.), utili per capire la situazione e creare una rete di contatti.
- **Competenze sociali:** cooperazione e comunicazione con persone molto diverse fra di loro interne ed esterne al team, capacità di gestire i conflitti ed empatia nei confronti della persona che ha subito l'infortunio.
- **Competenze personali:** autonomia, valori, capacità di adattamento e capacità di influenzare la situazione in modo favorevole e mirato grazie ad una mentalità positiva.

In questi casi ritorna molto utile possedere capacità di conduzione, coordinamento, organizzazione e pianificazione, così come capacità di analisi e di trasmissione di nozioni.

6. Il mio contributo come allenatore

- **Compagno di squadra:** assumo il ruolo che mi viene assegnato in un team interdisciplinare e lo svolgo di conseguenza.
- **Consulente:** grazie alla mia esperienza e alle mie capacità, sostengo il team interdisciplinare ma anche l'atleta in veste di consulente.
- **Leader:** assumo il comando in modo attivo, comunicando e concentrandomi sulla prestazione quando la situazione lo richiede e mi assumo la responsabilità quando necessario.
- **Persona di riferimento:** in qualità di allenatore sono una persona di riferimento molto importante per l'atleta. Il processo dell'RTS può essere molto impegnativo per me. Assolvo il compito assegnatomi con una mentalità positiva, perché questo tipo di sostegno può essere decisivo per ottenere successo.

7. Fattori di successo dell'RTS



Per un RTS di successo occorre riunire in modo ottimale diversi fattori.

Foto: [clark cruz de Pexels](#).

- Obiettivi chiari e atleti al centro del processo
- Lavoro all'interno di un team interdisciplinare con ruoli ben definiti
- Buone pratiche in materia di rieducazione
- Procedura da seguire, flessibilità specifica in base alla disciplina e all'atleta
- Mantenere la concentrazione in base all'obiettivo, alle fasi e ai ruoli
- Considerare prospettive e requisiti sul lungo termine
- Sviluppo preventivo di una rete, attivazione di quest'ultima da parte di tutto il team se necessario