Quanto conta il fattore mentale?

"MI FACCIO MALE SEMPRE IO, **SARÀ SOLO S... FORTUNA?"**

Lavorando in qualità di medico dello sport a stretto contatto da quasi 30 anni con atleti di ogni età e livello, ho avuto modo di verificare quanto possa influire il carattere di una persona nel recupero dopo un infortunio così come nella preparazione atletica e nel mantenimento di un elevato rendimento sportivo.

La psiche gioca un ruolo molto importante nel nostro sport, sicuramente tutti avrete notato che alcuni piloti si fanno molto meno male di altri, così come certi atleti recuperano velocemente dopo un infortunio mentre altri nonostante fisicamente guariti non riescano più ad esprimersi ai livelli precedenti. Bene, se poteste vivere da vicino centinaia, migliaia di situazioni così come è successo a me in questi anni capireste che pur esistendo un filo comune, ogni storia è diversa dall'altra e difficilmente prevedibile; un po' come una gara di motocross, sembrano tutte uguali ma sono tutte diverse ed il finale può essere assolutamente inaspettato!
Partiamo dalla preparazione atletica, elemento fondamentale per poter guidare la moto in sicurezza. Pur essendoci schemi collaudati per un corretto allenamento, non sono applicabili a tutti i piloti: alcuni devono lavorare in maniera continua quasi eccessiva per sentirsi a posto, altri non sopportano certi carichi di lavoro e finiscono con il sentire eccessivamente la pressione dell'allenamento, della gara e del risultato, andando "in palla" e rischiando di compromettere il lavoro di un'intera stagione! Molti atleti, anche famosi, conoscono bene il problema delle cosiddette crisi d'ansia, basti pensare alla famosa nuotatrice olimpionica o alla nostra promessa dell'enduro.

■ Cosa succede? Perché il fisico non risponde ai comandi? Nei paddock ho sentito dire "è la centralina da riprogrammare" proprio come se si trattasse di una moto di ultima generazione! L'esempio è azzeccato solo che l'intervento è complesso e non si può fare con un microchip tipo Terminator...

■ Chi può riprogrammare il cervello di un atleta? Nessuno meglio di lui, ma talora non ce la faccia da solo e debba essere aiutato da chi gli sta accanto, meglio se prima consulti un esperto in materia poiché non sempre i consigli e gli aiuti di genitori, amici, meccanici e team manager vanno nella direzione giusta. In tal caso il pilota rischia di sentirsi ancora più solo e isolato sviluppando una vera e propria reazione di rigetto nei confronti dello sport e dell'ambiente che lo circonda.
Il tempo insegna tante cose: ricordo giovani atleti (pluricampioni italiani) entrati in crisi profonda dopo un infortunio ed avevano impiegato mesi e mesi di lavoro psicologico ad avvenuta guarigione per tornare ai livelli precedenti. Alcuni non vi erano più riusciti... a distanza di oltre 20 anni a cadere in depressione per la recessione economica o per problemi familiari! Esistono individui più fragili e sensibili di altri, almeno psicologicamente, nonostante abbiano un fisico possente e vantino risultati sportivi invidiabili.
Altri piloti affrontano lo sport e la vita in modo differente. Lasciatemi citare il nostro campione Alex Puzar. Tanti anni trascorsi accanto nella buona e cattiva sorte mi hanno fatto apprezzare quell'aria scanzonata e quel sorriso sulle labbra! Quante esperienze e quante prove, non tutte positive, la vita gli ha posto di fronte eppure l'ho rivisto recentemente, anche l'ultimo grave infortunio è scivolato via senza scalfire la sua corazza (mentale) poiché è logico che il fisico ne risenta ma se la mente ci sorregge, si riprende come prima.
Potremmo citare innumerevoli esempi. Una volta alla Mille Miglia estrassi dalla sua auto Clay Regazzoni che correva con gli arti inferiori paralizzati ed era rimasto pericolosamente incastrato. Non un lamento, la sola preoccupazione: non riuscire a finire la sua gara!
Per non parlare della Parigi Dakar e dei suoi eroi...
Dall'altro lato però vedo ragazzi giovanissimi del minicross e dell'under 17 che hanno già collezionato una quantità di fratture ed incidenti tali da fare invidia a Barry Sheene a termine carriera! Dov'è il problema? Chi sbaglia? I genitori, il ragazzo, il preparatore? Come mai alcuni si fanno male a ripetizione? Non si rendono purtroppo conto delle conseguenze di traumi e fratture riportate in fase di crescita e degli effetti nel corso degli anni? Posso capire un ragazzo di 15 anni che non dia peso alle mie parole quando dico che una certa lesione del ginocchio, se non curata adeguatamente, possa determinare un'artrosi a 50 anni (per lui è un tempo lontano...) ma non riesco a comprendere il genitore cinquantenne che si preoccupa solo del fatto che il ragazzo torni in sella prima possibile anche se non ancora guarito!

■ La mia è una discussione continua con i padri più che con i figli. Internet non ha portato cultura in molte persone ma si cerca solo il sensazionale: Pastrana dopo 7 fratture è tornato subito in moto, voglio che mio figlio faccia lo stesso... Ma quanto è difficile fare il Medico (con la M maiuscola) oggi? Eppure sono la stessa persona che ha fatto scendere Orioli dall'elisoccorso a Niamey a metà Dakar, gli ha sistemato la spalla e lo ha rimesso in sella seguendolo fino all'arrivo vittorioso al Lago Rosa! Ho ancora la targa che mi regalò: una Dakar vinta insieme!

■ Ma come devo comportarmi se il padre di un ragazzino di 8 anni con una frattura scomposta dell'omero rinuncia ad un trattamento adeguato, accetta gravi postumi permanenti e lo vuole rimettere in sella dopo 3 settimane per fare una gara di minicross? Oppure con il figlio di un mio caro amico fraterno che ha l'età del mio, un talento naturale, ma a 17 anni ha frequentato le sale operatorie più di molti giovani medici? Voglia di strafare, la sensazione di essere invincibili, condizionamento da "youtube"?
Come fare capire a questa generazione di "scrubbati" che lo sport innanzitutto è un sano divertimento?



"consiglio del mese"

Non diventiamo come quell'ex atleta di 50 anni completamente distrutto nel fisico ma con un grande humor che in ambulatorio mi disse: "Dottore, ho sempre fatto sport estremo nella mia vita, da piccolo mi hanno detto che... lo sport fa bene!". (Image S. Cudby)

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it