

Lo sport ai tempi del coronavirus

1. Norme di sicurezza generali

Il governo ha presentato le linee guida per poter riaprire in tutta sicurezza le palestre e le attività sportive. Per le attività sportive esistono tre linee guida principali su come comportarsi nelle palestre, nelle piscine e all'aria aperta, i tre capisaldi dell'attività sportiva. A queste vanno aggiunte tutte le specifiche di ogni sport. Ogni federazione infatti sta emanando linee guida che devono essere recepite a livello nazionale e vanno ad integrare queste tre macro-famiglie. Sono molto più precise e ben fatte rispetto alle precedenti.

Già da lunedì 18 maggio sono potute ripartire in Friuli-Venezia Giulia le attività sportive individuali, seppur privilegiando quelle all'aperto. Sono quindi ancora escluse e si sta ancora parlando degli sport di squadra e quelli di contatto, per le quali, comunque, le federazioni di riferimento stanno già emanando indicazioni da consultare.

L'11 giugno è stato pubblicato il DPCM con delle nuove linee guida. Anche la regione FVG il 12 giugno ha pubblicato [l'Ordinanza contingibile e urgente n. 17/PC](#) con altre linee guida allegate. In realtà le linee guida sembrano tutte uguali, ma se le si analizzano a fondo, in ognuna ci sono delle aggiunte, modifiche e sottrazioni risultato del lavoro della Conferenza delle Regioni che ci sta appunto lavorando sopra.

Al di là delle tempistiche, prima di rientrare in palestra, il primo compito dell'ASD è quello di fornire ai suoi tesserati, soci e collaboratori un'adeguata informazione sulle misure di prevenzione adottate. Si possono e si devono mandare comunicazioni a tutti i tesserati sul comportamento da tenere, ed eventualmente affiggere dei cartelloni e manifesti in palestra che ricordino tali norme.

1.1. Il protocollo e le norme generali di contenimento del contagio

Le linee guida hanno un compito molto delicato all'interno delle associazioni: sono lo strumento per fare i protocolli. Un protocollo è un documento fisico sottoscritto dal presidente, in qualità di responsabile dell'associazione, in cui sono dichiarate tutte le prescrizioni previste all'interno delle linee guida stesse. Il protocollo deve ovviamente anche essere poi applicato e aggiornato in base alle nuove linee guida che usciranno per adattarsi alla situazione, in continuo cambiamento. Si spera infatti che ci saranno degli step di miglioramento sulle condizioni di lavoro future.

Il protocollo deve prevedere una programmazione precisa dei corsi e delle attività previste, e bisogna tenere un registro delle presenze per un periodo di almeno 14 giorni. È possibile misurare la temperatura per chi entra in palestra, ma non è obbligatorio. Dato l'investimento relativamente basso per il termometro, sarebbe comunque consigliato farlo. In tal caso, bisognerebbe allontanare dalla palestra chiunque avesse una temperatura superiore ai 37,5°C. Non si incorrerebbe in ogni caso ad una violazione della privacy, poiché i registri dovrebbero comunque rimanere segreti e non sarà ovviamente possibile divulgare tali informazioni.

La prima cosa però che bisogna insegnare ai ragazzi è proprio quella di lavarsi le mani più spesso con acqua e sapone. C'è inoltre l'obbligo dell'igiene delle mani in ingresso e in uscita dalla palestra. Per questo bisognerà dotarsi di dispenser di disinfettante, che deve essere sempre a disposizione di chi entra o esce dalla palestra.

La mascherina invece va utilizzata solo in particolari circostanze dell'attività fisica. Non si può utilizzare durante tutto lo svolgimento della lezione. Ma anche in questo ogni federazione ha emanato le sue linee guida. Comunque, se si fa un'attività fisica intensa, come quella che possono fare i ragazzi, la mascherina si bagnerebbe abbastanza presto e la sua durata sarebbe molto inferiore alle 6 ore previste. Con il tempo infatti la mascherina si bagna e viene meno il suo potere filtrante.

Le persone impegnate nell'attività fisica sono esonerate dall'usare le mascherine, ma devono mantenere una distanza di almeno due metri l'una dall'altra. Invece, chi si sta spostando all'interno della struttura senza fare attività sportiva ha l'obbligo di indossare la mascherina. Le mascherine chirurgiche sono più che sufficienti, non sono necessarie mascherine specializzate, da utilizzare invece in caso di contatto certo con persone ammalate (ad esempio negli ospedali).

Vale quindi la pena ricordare che il virus si trasmette per effetto droplet, cioè attraverso le goccioline d'acqua che emettiamo parlando e respirando affannosamente. La funzione della mascherina è proprio quella di trattenere queste gocce ed impedire pertanto il contagio. Nel momento in cui si bagna, questo effetto non è più assicurato. Inoltre, data la trasmissione droplet, il contagio può essere contenuto anche attraverso il mantenimento della distanza di sicurezza. Le goccioline di saliva hanno un peso specifico più alto dell'aria, e quindi seppur emesse cadono sul suolo. In condizioni normali, la distanza di sicurezza è di un metro, mentre durante l'attività sportiva si parla di due metri di distanza.

Negli spogliatoi e nelle docce bisogna regolare gli ingressi e organizzarli favorendo il distanziamento di almeno un metro fra gli avventori. Per entrare in palestra, bisogna utilizzare un paio di calzature apposito, utilizzato solo in palestra. Tutti gli oggetti personali, gli indumenti, compreso il giubbino, devono essere riposti all'interno della propria borsa, anche se si utilizzano gli armadietti.

Tutti gli impianti di rinfrescamento e riscaldamento devono pescare l'aria dall'esterno; deve cioè essere disinnescato il riciclo dell'aria.

1.2. I centri estivi

Tema particolarmente caldo è stato quello dei centri estivi, molti dei quali gestiti da ASD. Per queste attività, è previsto un numero decisamente alto di addetti per bambini; ci sono misure restrittive per l'arrivo e l'uscita dei bambini. I lavori possono essere fatti in piccoli gruppi, ma bisogna fare in modo che i gruppi non interagiscano mai fra di loro.

Bisogna tener presente che l'attività sportiva è molto diversa dall'attività ludico ricreativa.

Quando si organizzano i centri estivi, spesso una parte è dedicata ad uno specifico sport, e quindi sono valide le linee guida della federazione di riferimento, ma, nei momenti in cui si tratta di attività ludico ricreativa, si rientra nelle linee guida dei centri estivi, e quindi gli adempimenti da rispettare sono diversi.

Proprio per i centri estivi, la Regione FVG invita a firmare un patto di corresponsabilità fra l'associazione, la famiglia e l'atleta ([clicca qui per scaricarlo](#)). Questo documento può essere utilizzato anche eventualmente per l'attività in palestra.

Questo perché da un lato l'associazione deve informare accuratamente le famiglie sui protocolli e sulle misure di sicurezza messe in atto al fine di limitare il più possibile la propagazione del virus e i rischi, seppur bisogna tener conto che il rischio zero non è mai possibile; dall'altro le famiglie stesse devono dare all'associazione tutta una serie di informazioni sull'atleta, quelle richieste dal modello fac-simile del patto di corresponsabilità pubblicato sul sito della Regione FVG. Ovviamente questo perché tutti devono impegnarsi affinché il contagio si propaghi nella misura minore possibile. Solo lavorare in sinergia può portare davvero risultati.

1.3. Disinfezione

Importante aspetto è quello della pulizia. In generale, la procedura prevede i tre passaggi: pulizia, disinfezione e sanificazione, che vanno fatti in questo ordine preciso. Perché se la disinfezione si fa senza una pulizia preventiva, non si può avere la certezza della corretta disinfezione.

C'è una distinzione fra sanificazione e disinfezione. La sanificazione, che va fatta da ditte specializzate, non da semplici imprese di pulizie, si rende necessaria nel momento in cui la palestra è venuta in contatto con il virus.

La disinfezione invece va fatta quotidianamente negli ambienti, ed ogni volta che un'attrezzatura cambia di mano. La disinfezione si può fare in diversi modi.

- 1) Attraverso soluzioni a base alcolica non inferiore ad una concentrazione del 70%;
- 2) oppure con soluzioni a base di cloro con concentrazioni superiori all'1%.
- 3) Ai due metodi di disinfezione precedenti, se n'è aggiunto un altro importantissimo. Il metodo di disinfezione aggiunto è il vapore ad una temperatura superiore a 60°, poiché il virus non può sopravvivere in queste condizioni. È possibile quindi utilizzare questo metodo anche sui tessuti e per gli ambienti, come anche su tutte le attrezzature in cui le soluzioni precedenti non sono funzionali.

Ad ogni ciclo di allenamento, cioè ogni cambio di gruppo, bisogna disinfettare tutto ciò che è stato usato.

Bisogna disinfettare tutti gli ambienti, ma anche le attrezzature utilizzate. Se un attrezzo non può essere disinfettato, non può neppure essere usato.

La disinfezione a fatta quotidianamente negli ambienti, ed ogni volta che un'attrezzatura cambia di mano.

Possono essere utilizzate anche pistole che atomizzano il perossido di idrogeno insieme alla soluzione alcolica. Perché è un modo per disinfettare in maniera molto veloce. Vengono utilizzate moltissimo, per disinfettare le cabine dei camion, ma anche i computer. La cosa importante non sono le pistole in sé, ma la soluzione che si usa al suo interno.

1.4. Attività funzionali e collaterali all'attività sportiva

Altro discorso riguarda le attività collaterali all'attività sportiva, come ad esempio il trasporto degli atleti nel pulmino. Anche per queste cose sono state previste linee guida e precauzioni da prendere al fine di limitare la diffusione del virus.

2. Suggerimenti di carattere giuridico

Dal punto di vista civile devono essere presi in considerazione alcuni argomenti. Bisogna considerare di dover gestire dal punto di vista economico una palestra, tesserati, soci, collaboratori, e anche gli sponsor. Inoltre, è fondamentale stabilire la responsabilità civile e penale delle ASD in caso di contagio da COVID-19 in palestra.

2.1. Gestione giuridica degli aspetti economici

Il primo problema quindi è come organizzarsi in palestra dal punto di vista civile, rispetto al canone di locazione e alle quote richieste ai soci.

2.1.1. Canoni di locazione

Data la situazione di mancanza di liquidità non dipesa dalla volontà dell'ASD, è possibile chiedere di ricontrattare l'affitto, chiederne una riduzione temporanea o definitiva, nel caso il proprietario sia un ente pubblico o un soggetto privato. Per farlo è necessario prendere contatti diretti con il locatore. Le amministrazioni comunali hanno spesso dimostrato di essere sensibili a questi problemi. Quindi, anche se non c'è di fatto alcun obbligo, in alcuni casi l'ente pubblico, che conosce l'attività dell'associazione senza scopo di lucro, potrebbe decidere di derogare o rinunciare addirittura al canone di affitto, a seguito di una trattativa diretta e privata.

Con l'occasione sarà possibile e raccomandabile chiedere una ricontrattazione al ribasso del canone. Per farlo sarebbe sufficiente una scrittura privata, richiesta da parte del debitore (l'associazione) con proposta di riduzione, e l'accettazione da parte del locatario. Si scannerizza e si invia all'agenzia delle entrate. Non ci sarebbero imposte di registro. Si è sentita una disponibilità di massima da parte anche dei privati, data la mancanza attuale di liquidità per tutti. Se però non si chiede nulla, sarà difficile ottenere qualcosa!

Per quanto riguarda la palestra, due sono le possibilità. O la palestra è stata presa in gestione dal comune, che può chiedere o meno un canone di locazione, oppure da un privato, con cui è stato stipulato un contratto di locazione vero e proprio, in cui il privato mette a disposizione la struttura. In questo caso, dal punto di vista civilistico non esistono scappatoie. I contratti di locazione vanno pagati. L'unica possibilità è cercare di contrattare chiedendo o una riduzione o una sospensione del canone di affitto. La cosa è molto più semplice con il comune che con i privati, ma è raccomandabile in entrambi i casi.

Con *sospensione* si intende che l'affitto non si paga per qualche mese, ma non comporta assolutamente il diritto di non pagare. In questo caso il problema è solo rimandato per un po' di tempo. Ma ad un certo punto il canone dovrà comunque essere corrisposto.

Sembra pertanto più utile provare a ricontrattare una riduzione o addirittura una rinuncia al canone da parte del proprietario. Qui probabilmente le amministrazioni comunali potrebbero venire incontro più facilmente. Infatti, da un lato potrebbe essere conciliante, dal momento che l'associazione non ha avuto introiti in quel periodo; d'altro canto, poiché la struttura è rimasta inutilizzata, non ha creato spese vive; inoltre, dato che il comune non può guadagnare sulle associazioni, è facile che venga incontro alle esigenze della ASD che lo chiede. Anche nei confronti dei privati è possibile fare lo stesso tentativo. Spesso anche i privati si sono infatti dimostrati comprensivi, dato il periodo che ha messo in ginocchio praticamente tutti. In ogni caso, se si fa un tentativo, è possibile ottenere qualcosa, se non si fa neanche quello, certamente non si ottiene nulla.

Sul sito della Libertas FVG, nella sezione "utilità", è a disposizione un modello per la richiesta della sospensione del canone d'affitto ([cliccare qui per scaricare il modulo](#)).

2.1.2. Quote dei corsi

Di fatto l'associazione non avrebbe l'obbligo di restituire l'importo pagato e non goduto, poiché l'interruzione delle attività non dipende dalla volontà della società stessa. Esiste, d'altro canto, un contratto

vero e proprio, per cui, un tesserato ha diritto a fare un certo numero di lezioni a fronte del pagamento di una cifra stabilita. In questo caso, quindi, l'associazione è di fatto in difetto, poiché non ha potuto fornire le lezioni prestabilite.

Sarebbe dunque una buona politica quella di cercare una soluzione che possa accontentare entrambe le parti in causa.

Sono possibili due strade. Da un lato si può decidere di rimborsare le lezioni pagate e non godute dal tesserato; dall'altro è invece possibile proporre di recuperare le lezioni perse una volta riprese le attività.

Per quanto riguarda il rimborso, sarà possibile concedere un voucher, che l'utente potrà spendere, come una sorta di buono, per poter utilizzare un servizio futuro.

Non ci sono delle tempistiche entro cui i tesserati possono richiedere un rimborso delle lezioni pagate e non godute. Non c'è quindi di fatto un termine ultimo. Le ASD dovrebbero proporre a tutti i tesserati il recupero delle lezioni, una volta riorganizzate le attività.

Se il tesserato non si presenta, non può però richiedere il rimborso. Bisogna però fare attenzione a comunicare le date di recupero delle lezioni. Bisogna far attenzione a non far accavallare le lezioni di recupero con quelle della nuova stagione. In quel caso, conviene probabilmente proporre di accreditare le lezioni sul nuovo abbonamento, attraverso ad esempio un voucher.

2.1.3. Retribuzione collaboratori sportivi

Lo stesso ragionamento va fatto nei confronti dei collaboratori e dei tecnici. Come l'associazione, infatti, neanche loro hanno prestato il servizio per intero. Anche con loro potranno dunque essere intraprese entrambe le strade.

Siccome la maggior parte di loro non ha un rapporto di lavoro subordinato, non può quindi essere messo in cassa integrazione, si può pensare di ridurre lo stipendio in maniera proporzionale al numero di mesi in cui è stato effettivamente prestato il servizio.

D'altro canto, anche in questo caso è possibile prevedere che il tecnico recuperi le lezioni perse non appena possibile.

1.1.1. Quote associative

Altro aspetto importante è la richiesta della quota associativa che si chiede annualmente ai soci. Questa è una sorta di contributo a fondo perduto che i soci versano per partecipare alla gestione dell'associazione. Entra a far parte del fondo dell'associazione stessa; solitamente, da statuto, questi soldi non possono né essere rimborsati, né essere divisi fra i soci qualora l'attività venga a cessare. Nella maggior parte dei casi, quindi, queste somme non sono rimborsabili. Quindi, anche se l'attività è rimasta ferma per qualche mese, nessun socio ha diritto di chiedere una riduzione sulla quota.

2.1.4. Risarcimento sponsor per mancato ritorno di immagine

Dal punto di vista teorico, anche uno sponsor potrebbe richiedere la restituzione dell'importo versato a sostegno dell'associazione. L'ipotesi che uno sponsor possa richiedere un risarcimento per un mancato ritorno di immagine, fortunatamente è davvero molto remota. Se ciò dovesse accadere, vale sempre la pena contrattare una soluzione di caso in caso.

Perché da un lato gli introiti non sono così ingenti, dall'altro, la motivazione preponderante che porta uno sponsor a sostenere gli sport dilettantistici ha un carattere più sociale che economico.

Bisogna però fare una distinzione fra il main sponsor e gli altri. Il main sponsor è di solito quello che dà il nome alla prima squadra. In questo caso l'attività svolta è stata fatta per un periodo tale che il ritorno in termini di immagine rende la spesa giustificabile.

Le piccole pubblicità potrebbero invece richiedere un risarcimento, ma diventa oggettivamente difficile da quantificare il mancato riscontro di un'iniziativa che è rimasta bloccata per alcuni mesi, per motivi, tra l'altro, non imputabili alla volontà di nessuno. Chiaramente in questo caso nessuno ha fatto fare brutta figura ad uno sponsor attraverso un comportamento scorretto da parte degli atleti, che per questo motivo sarebbero stati esclusi dall'attività. Qui siamo evidentemente in un altro ambito.

1.1. Responsabilità dell'associazione

Sempre dal punto di vista giuridico, altri argomenti di interesse riguardano la responsabilità civile e penale dell'associazione in caso di contagio in palestra e a chi spetta l'onere della pulizia dei locali.

2.1.5. Responsabilità in caso di contagio

Come accade in azienda, se un tesserato è venuto in contatto con il virus in palestra, il presidente, come un qualsiasi datore di lavoro, ne avrebbe la responsabilità.

Ormai sta diventando un caso di scuola. All'inizio, in base alla circolare INAIL del 13 di aprile che equiparava la responsabilità delle associazioni alla responsabilità penale di aver contratto il Covid-19 nell'area lavorativa – nel nostro caso della palestra - dei datori di lavoro in caso di infortunio sul lavoro. Il principio generale era stato tarato più che altro per le attività di medici e infermieri. Perché, qualora non fossero state adottate tutte le sicurezze di riferimento, la responsabilità del datore di lavoro veniva equiparata al suo obbligo di consentire l'attività lavorativa in un ambiente sano e corretto.

La stessa INAIL ha però specificato espressamente che sul Covid il tutto era molto più difficile, soprattutto negli ambienti di lavoro. Questo perché la controparte dovrebbe dimostrare che il contagio sia davvero avvenuto in palestra o durante l'attività sportiva, cosa fortunatamente non semplice. Anzi, vale la pena precisare che è davvero difficilissimo dimostrare che il contagio di Covid-19 sia avvenuto in palestra. I frequentatori della palestra, infatti, vanno in giro, fanno tante cose e incontrano tanta gente. Risalire precisamente al momento del contagio è assolutamente impossibile.

L'INAIL aveva inoltre indicato come parametro che certamente comportava un esimento di carattere penale il fatto di rispettare i principi di carattere generale emanate dal governo. Questo principio generale a maggior ragione vale per le associazioni sportive.

Onde evitare qualsiasi problematica a riguardo è sufficiente applicare le linee guida del governo – in alcuni casi implementati dalle singole federazioni o enti di promozione sportiva. Queste linee guida sono estremamente specifiche e dettagliate, quindi una volta rispettati i protocolli di sicurezza, le responsabilità dell'associazione finiscono lì.

Asserito ciò, l'unica cosa che si possa stabilire è se ci sia colpa o dolo del datore di lavoro, o nel nostro caso del presidente. Per evitarlo, basta seguire le linee di indirizzo fatte dalla conferenza delle regioni dove ci sono le specifiche per le piscine e le palestre. Si tratta di norme di comportamento da tenere, cioè un protocollo da seguire per metterci le spalle al sicuro. Quindi, dato che il rischio zero non è possibile, se l'associazione segue le linee guida emanate ed il protocollo stilato, dimostra la mancanza di dolo e quindi, teoricamente sarebbe scagionata.

Fino a poco tempo fa, non avevamo indicazioni tecniche specifiche sulla sicurezza per ogni tipo di sport. Fortunatamente, in base alle modifiche fatte nel decreto della presidenza del Consiglio dei ministri del 17 di maggio, che ha dato una serie di linee guida, implementate dalle singole federazioni, oggi abbiamo quindi avere delle carte scritte, attività per attività, che illustrano nello specifico, per ogni singolo sport, cosa bisogna andare a fare onde minimizzare il contagio. Una volta seguite le indicazioni emanate dalla propria federazione, è garantito il fatto di non avere responsabilità per quanto riguarda il problema della sicurezza sul lavoro.

A questo punto, ogni responsabilità dal punto di vista civilistico è coperta dall'assicurazione, che resta obbligatoria come lo era prima.

2.1.6. La pulizia dei locali

Per quanto riguarda la pulizia dei locali, al proprietario spetta la sanificazione straordinaria. In ogni caso, non pare sia necessaria la sanificazione completa se i locali sono stati chiusi e non frequentati per tre mesi – poiché il virus, seppur vi fosse stato, dopo tre mesi non sarebbe potuto rimanere attivo. D'altro canto, andrebbe richiesta qualora la palestra fosse stata utilizzata nel frattempo per altri scopi.

Invece, il locatario, quindi l'associazione, dovrà badare alla disinfezione ordinaria, degli ambienti e di tutte le attrezzature utilizzate.

Se l'attrezzatura è di proprietà dell'atleta, l'onere della disinfezione non sussiste. In linea di massima, il protocollo sostiene che gli atleti in possesso del loro attrezzo dovranno utilizzarlo in gara in via esclusiva. Quindi conseguentemente, chi lo usa ne ha la piena responsabilità. Non la si mette a disposizione. Quindi può eventualmente anche non essere sanificato.

È però importante che non sia oggetto di scambio per tutti. Diverso è quando l'attrezzatura è oggetto di scambio, come un pallone nel calcio, nella pallavolo e nella pallacanestro. In questi casi, il pallone deve essere messo a disposizione della società, perché non è possibile che ogni atleta giochi con il proprio pallone. L'accortezza di lavare spesso le mani porta ad una maggiore attenzione e ad un contenimento del contagio.

La responsabilità della società è il modo in cui ci si organizza per usare questa attrezzatura. Anche se ognuno porta il proprio, è importante che gli oggetti di ognuno siano separati da quelli degli altri, cercando di evitare a tutti i costi le commistioni.

3. Fiscalità e liquidità

Per quanto riguarda la fiscalità, i decreti in essere hanno sospeso fino al 30 giugno i termini di pagamento che le associazioni avrebbero dovuto versare dal 2 marzo al 31 maggio. Si tratta di una misura che riguarda però pochi soggetti. In particolare, interessa solo le associazioni con partita IVA per la sospensione dell'imposta sull'IVA, e quelle che hanno dipendenti, per i contributi previdenziali e le ritenute alla fonte. Con tutta probabilità comunque queste scadenze saranno ulteriormente posticipate nel nuovo decreto rilancio, che dovrebbe essere pubblicato proprio in questi giorni. Il debito resta comunque, solo che ci sarà la possibilità di corrisponderlo più tardi in un'unica soluzione o dilazionato in cinque rate. Bisogna quindi fare attenzione a non accavallare questi pagamenti con quelli successivi, che comunque sono previsti.

La liquidità riguarda invece quasi tutte le società sportive. Da questo punto di vista, c'è la possibilità per le ASD di ricorrere ad un credito agevolato, gestito dal credito sportivo. Si può dunque chiedere una cifra che va da 3.000 a 15.000 euro, fino al massimo del 25% dei ricavi. Possono accedervi solo le associazioni sportive regolarmente iscritte al registro CONI, e da almeno un anno ad una federazione o ad un ente di promozione sportiva. Non ci sono oneri di istruttoria e c'è un tasso che si aggira intorno al 1,12%. Per maggiori dettagli, è bene comunque consultare il sito del credito sportivo, dove si trova anche tutta la documentazione per richiedere il finanziamento, che può durare al massimo 6 anni, per un totale di 72 rate mensili. Si comincerà a pagare dopo 24 mesi. Quando si chiede il prestito, bisogna segnalare anche in che modo questi soldi saranno spesi. Le finalità previste del prestito riguardano il pagamento degli oneri ordinari dell'associazione, e non per estinguere altri prestiti, ad esempio.

Ampia è la documentazione richiesta per accedere al prestito, che prevede ad esempio il verbale della riunione in cui il presidente riceve l'incarico di chiedere il prestito, oppure un'attestazione dell'ente di promozione sportiva o della federazione affiliante che dichiara che l'iscrizione dell'ASD è completa e corretta.

Tutte le associazioni che gestiscono impianti pubblici hanno comunque la sospensione del canone di affitto fino al 30 giugno. Anche questo potrà essere pagato in un'unica soluzione o dilazionato in cinque rate. Il prossimo decreto comunque prevederà certamente ulteriori novità a riguardo.

4. Allenamento a distanza

In questo periodo storico singolare, bisogna navigare a vista. Nessuno può dare informazioni e date certe su quando tutto ciò sarà finito. Ogni ipotesi si aggiunge al coro, e spesso ottiene un unico risultato: confondere ancora di più le idee. I grandi saggi hanno già dato una risposta a tutto questo: si vive solo nel presente, il passato non c'è più e il futuro non c'è ancora. Il concetto, sin troppo facile da comprendere, manifesta tutta la sua criticità in una società che invece è stata abituata ad agire in costante proiezione in avanti e all'indietro. Il buon giocatore di scacchi deve saper prevedere almeno due mosse in anticipo, e questo attualmente non è concesso.

Non sapremo come e quando potremo tornare in palestra. E questa incertezza si sposa male con l'anima dei nostri tempi che ci porta a programmare tutto. I timori principali riguardano il modo in cui le associazioni sportive potranno andare avanti, senza poter di fatto offrire un servizio ai propri tesserati.

La domanda a questo punto è: possiamo offrire un servizio ai tesserati?

La risposta è sì. Non solo possiamo, ma dobbiamo! Se vogliamo essere pronti al rientro in palestra, ed assicurarci che i nostri tesserati tornino ad allenarsi con noi, non possiamo abbandonarli a loro stessi. Se noi ci sentiamo smarriti, loro lo saranno, a maggior ragione, ancora di più. Possiamo e dobbiamo mantenere un rapporto costante con gli atleti.

I tempi moderni, in questa situazione ci vengono incontro, assicurandoci un supporto tecnologico ed un ampio ventaglio di soluzioni, che mai come adesso possono e devono essere presi in considerazione. Via libera quindi a social e piattaforme di videoconferenze per incontrare periodicamente i propri atleti.

L'allenamento va però ripensato. Bisogna fissare degli obiettivi concreti e raggiungibili anche a distanza, e naturalmente anche dare risposte alle esigenze degli atleti.

La nostra riflessione deve in prima istanza tener conto dell'aspetto sociale dello sport. Al di là delle ambizioni agonistiche, o delle ricadute positive sulla salute, l'esigenza primaria di ogni essere umano è quello di sentirsi parte di qualcosa, di superare le barriere invisibili tra l'uno e l'altro, di entrare in contatto con gli altri.

A questo scopo, incontrarsi regolarmente on line in diretta può essere fondamentale. Gli atleti in questo modo potranno continuare a percepire lo spirito di gruppo, e mantenere una parvenza di normalità. A tal scopo potrebbe essere funzionale anche mantenere lo stesso orario e la stessa frequenza del corso seguito in precedenza, a meno di concordare un nuovo orario con i partecipanti.

Dal punto di vista strettamente tecnico, sarebbe opportuno puntare a ripetere le tecniche già conosciute, in modo che restino bene in mente agli atleti, e non vadano perdute a causa di un periodo di stop troppo prolungato.

La lezione andrà comunque variata e movimentata, proprio come avviene durante la lezione frontale in palestra. Anche il lavoro svolto dovrà essere calibrato al fine di mantenere la forma fisica adeguata allo svolgimento della disciplina richiesta. Si potrà eventualmente mettere della musica in sottofondo, per stimolare il mantenimento del ritmo durante gli esercizi, ma anche creare l'atmosfera adatta ed agire sull'umore dei partecipanti.

Non si esclude che si possano introdurre anche nuove tecniche. L'istruttore dovrà dotarsi di uno schermo ampio che permetta di controllare il corretto svolgimento degli esercizi da parte degli atleti. Si fa notare infatti che attraverso un semplice cavo HDMI è possibile facilmente collegare la maggior parte dei personal computer alla televisione. Non è necessaria attrezzatura di ultima generazione, poiché sono tecnologie in circolazione da oltre 10 anni. Le piattaforme di videoconferenze permettono di vedere in un'unica schermata tutti i partecipanti, ma anche, in caso di necessità, di scegliere l'utente da guardare. Il tecnico potrà quindi, qualora lo ritenesse opportuno, far ripetere il gesto atletico ad uno ad uno ad ogni ragazzo, al fine di controllare la corretta esecuzione dell'esercizio.

In questi casi sarà necessario fare anche affidamento a tecniche di visualizzazione. L'istruttore dovrà impegnarsi per far sì che l'atleta possa "vedere" e "sentire" l'esercizio, arricchendo la spiegazione di contesti e particolari finalizzati a far imparare il gesto ancor prima di farlo materialmente.

Va da sé, infine, che le attrezzature da far utilizzare devono far ampio affidamento a ciò che possa essere facilmente reperito in casa, ed eventualmente fornire suggerimenti su diverse alternative, in modo che chiunque possa svolgere gli esercizi.

Questo tipo di allenamento è fondamentale, poiché non solo non sappiamo quando si potrà ricominciare a frequentare la palestra, ma, anche in quel caso, non si sa neppure quante persone potranno entrarvi e in quali condizioni. È quindi necessario riflettere sull'opportunità di affiancare questo tipo di incontri anche alle lezioni in palestra. L'afflusso nei locali chiusi come la palestra sarà certamente limitata e difficilmente si potranno ospitare il numero di atleti che in precedenza permettevano la sopravvivenza dell'associazione stessa.

I pochi fortunati che dispongono di sufficienti spazi e orari potranno risistemare gli afflussi in base alle nuove necessità. Ma anche in questi casi, non è detto che la disponibilità delle famiglie possa essere facilmente sposata con le esigenze di dilatazione temporale richieste dal distanziamento sociale.

Date le attuali premesse, si può pensare quindi ad un allenamento a rotazione, dividendo gli atleti in più gruppi, a seconda delle esigenze e disponibilità. Un primo gruppo fa una prima lezione in palestra, mentre agli altri si impartirà la lezione a distanza. La volta successiva, sarà un altro gruppo a fare la lezione in palestra, e così via.

La resilienza è la qualità cui attingere a piene mani. Se da un lato la distanza limita decisamente le possibilità dell'allenamento concepito in maniera classica, dall'altro il momento di difficoltà, affrontato nella giusta maniera, può comunque fornire delle opportunità. Soprattutto i più giovani, infatti, trovano assolutamente congeniale rapportarsi con il prossimo attraverso i nuovi mezzi di comunicazione; inoltre, questi mezzi permettono di superare ogni limite logistico.

L'allenamento a distanza potrebbe quindi essere aperto anche alle persone che non sono ancora tesserate. L'associazione stessa potrebbe trarne vantaggio, sia in termini di pubblicità, sia in termini di nuovi iscritti, ma anche per coprire un target assolutamente nuovo.

Lo slogan "distanti ma uniti" che ha spopolato è in questo modo messo in pratica in maniera evidente, poiché l'associazione dimostra di non lasciare nessuno da solo. Questo aspetto sarà certamente apprezzato dalle famiglie e dagli stessi iscritti. Le prime perché potrebbero essere in difficoltà a trovare ogni giorno nuove attività da proporre ai ragazzi; gli iscritti invece non è escluso che attraverso l'allenamento possano in qualche modo colmare il senso di solitudine che l'isolamento forzato porta inevitabilmente, seppur con possibili diverse gradazioni e manifestazioni. Un'associazione che si preoccupa dei propri tesserati migliora senza dubbio la propria immagine.

Una buona immagine favorisce inoltre l'arrivo di nuovi tesserati. Ciò potrebbe avvenire sia attraverso la pubblicità attiva dell'associazione stessa, sia anche – forse soprattutto – attraverso il passaparola. Non riteniamo infatti che tutte le associazioni e tutti i tecnici siano in grado di fornire questo servizio con la stessa qualità. Puntare su questo aspetto può portare dunque un indubbio vantaggio nei confronti della concorrenza.

Le situazioni individuali sono poi spesso imprevedibili. Si può pensare che alcuni ragazzi si siano ritrovati a fare uno sport piuttosto che un altro per i più disparati motivi. Ad esempio, se la scelta è caduta su uno sport od un'associazione per motivi logistici, offrire un servizio a distanza, magari con anche un periodo di prova, può dare la possibilità di trovare nuovi iscritti, motivati e impazienti di iniziare a frequentare la palestra vera e propria, una volta che sarà possibile.

Esiste infine una parte di popolazione che in palestra non è mai andata e non è neanche interessata ad andarvi per una ragione o per un'altra. Ad esempio, alcuni potrebbero non avere tempo a sufficienza da dedicare alla palestra, o allo sport preferito. Andare in palestra significa investire il tempo del viaggio per recarvisi, il tempo nello spogliatoio, quello della lezione, poi di nuovo lo spogliatoio, ed il viaggio di ritorno. Per chi ha i minuti contati, la palestra può non essere la soluzione. Invece, magari, il solo tempo della lezione, da tenersi a casa, può dare una risposta a questa esigenza.

C'è poi chi ha comunque delle remore ad andare in palestra in mezzo la gente, per timidezza o altro. Una volta eliminati questi blocchi, poiché l'allenamento si svolgerebbe nell'intimità della propria casa, queste persone potrebbero decidere di seguire esclusivamente un corso di allenamento a distanza. Tale modalità, iniziata in tempi di emergenza, potrebbe quindi incrementare l'offerta di corsi dell'associazione, coprendo di fatto una fetta di probabili ulteriori tesserati.

Per concludere, si può pure pensare che alcuni genitori abbiano timore a mandare i ragazzi in palestra finché l'emergenza non sia completamente risolta, anche dopo che il governo centrale darà il via libera. Molti potrebbero quindi essere motivati a proseguire il proprio allenamento a distanza, ma in diretta. Evitando così l'abbandono sportivo, che purtroppo supponiamo essere il pericolo principale da contenere.

5. Aspetti psicologici

5.1. Sport da contatto

Il primo incontro del seminario interattivo Libertas FVG "Lo sport ai tempi del Coronavirus", tenuto dalla psicologa dello sport Marina Gerin, è stato dedicato agli sport di contatto.

L'interesse della serata è stato rivolto ad una tematica che può essere definita psicologia di emergenza all'interno della dimensione sportiva. Questo è un momento un po' particolare, quindi saltano gli argomenti soliti trattati nella preparazione mentale e si introduce qualcosa di estremamente diverso.

Il primo punto riguarda il modo in cui affrontare e gestire i momenti di crisi in palestra; bisogna poi riflettere anche sulle nuove modalità di allenamento a distanza, che sono state utilizzate durante il periodo di lockdown, ma probabilmente potranno essere riproposte anche in futuro, ed in un periodo di transizione; c'è infine la necessità di formulare le nuove modalità di allenamento in presenza.

È una situazione inedita; non ci sono casi precedenti; non c'è di fatto una sorta di letteratura. La difficoltà principale del momento è quella di calare nelle varie discipline il regolamento, poiché è piuttosto difficile riuscire ad adattare un po' il tutto.

5.1.1. Gestire le situazioni di crisi

Innanzitutto, cosa si intende per crisi. Si possono fare alcuni esempi, per i quali sarebbe buona norma creare un protocollo di intervento.

5.1.1.1. Assembramenti

I ragazzi non vengono particolarmente colpiti, se non proprio per niente, dalla paura, per cui la sensazione legata al pericolo e alla paura, in una fascia d'età che riguarda il settore giovanile, non è così elevata. Man mano che si va avanti con gli anni diventa sempre più importante. All'inizio la paura era molto presente, mentre adesso si possono trovare mole altre emozioni negli adulti. Nei ragazzi invece più che altro c'è la demotivazione e non tanto la paura. Cosa succede quindi se non si ha la sensazione di pericolo? Si va d'istinto, e l'istinto è quello di avvicinarsi alle persone, di toccarle. Gli adulti hanno imparato a non farlo, però ragazzi e bambini tendono a dimenticarsene, non è una cosa così semplice per loro. Per cui, può essere che in palestra, durante l'attività sportiva si formino assembramenti, anche casuali.

Cosa fare? Bisognerà lavorare molto sulla leadership. In questo momento storico serve un tipo di atteggiamento fermo, chiaro, e piuttosto deciso. C'è un problema sanitario e non si possono fare strappi alle regole. Queste regole devono essere rispettate rigorosamente. Bisogna essere decisi.

Chi come carattere ha un tipo di leadership più amichevole o democratica si troverà in difficoltà nell'affrontare una cosa del genere, perché dovrà lavorare proprio su questo aspetto. La dolcezza, il parlare, il chiarire ad un certo punto dovrà diventare qualcosa di più perentorio, chiaro, sicuro, sincero, ma preciso e stabile.

5.1.1.2. Litigi

Anche i litigi sono una situazione legata alla crisi. Quando si litiga, si viene accecati dall'emozione dalla rabbia, dal fastidio; ci si dimentica della regola e ci si avvicina. Può esserci il tecnico e magari due ragazzi che si stanno avvicinando. Il tecnico stesso non può avvicinarsi, il distanziamento sociale è qualcosa che si insinua all'interno di queste dinamiche. Un tempo sarebbe bastato semplicemente dividere le persone, andando vicino senza esitazione, ma adesso non ci si può avvicinare. È importante il tono della voce, la

postura, ossia la leadership. Bisogna essere molto presenti, anche fisicamente. Bisogna essere “potenti”. È necessario bloccare il tutto, quindi bisogna utilizzare una comunicazione efficace e precisa, che va studiata, non può essere improvvisata.

5.1.1.3. Confusione

Può essere utile cercare di immaginare tutti gli scenari possibili, perché l'improvvisazione non funziona, anzi, può creare confusione. Dal tecnico deve partire la chiarezza e la fermezza. Se dal tecnico parte la confusione, questa chiaramente viene trasferita sui ragazzi. Se non si sa bene cosa fare, ovviamente gli altri lo sentono, lo vedono, capiscono che non si sa bene dove andare a parare, e il tutto sfugge di mano, creando una situazione di scarsa sicurezza, di fuori regola, che potrebbe certamente portare problemi.

Una cosa sono i ragazzi, un'altra gli adulti, che sono più a rischio. Bisogna quindi considerare che un contagio all'interno della palestra o comunque durante un orario di lavoro può dare vita a situazioni complesse. Bisogna stare attenti, fare le cose per bene, e capire esattamente come muoversi.

5.1.1.4. Paura e panico per il virus

Psicologicamente parlando, si può pensare – e sperare – che piano piano tutto questo si trasformi in qualche cosa di più ordinario, però ci vorrà del tempo. Bisognerà convivere con l'emergenza per non si sa neanche quanto tempo, né se ci sarà una nuova ondata, se tornerà, se sparirà, se e quando arriverà il vaccino. Tutto questo crea quella sensazione di insicurezza con cui tutti devono fare i conti. Questo destabilizza molto le persone.

Non è possibile controllare l'ambiente esterno più di tanto, perché la cosa si sviluppa in maniera autonoma. C'è il governo, ci sono le direttive, però ci sono ancora molti lati oscuri, che chiaramente sfuggono, anche dal punto di vista scientifico. L'unica cosa che si può fare è imparare a controllare la propria interiorità, e quindi il fatto di gestire la paura. La paura va affrontata, non va evitata. Allo stesso modo non si può scappare dal panico. Siamo di fatto animali, e nel pericolo tutti gli animali reagiscono allo stesso modo: o attaccano o fuggono. Fuggire non è una grande idea. Bisogna anche affrontare le cose, altrimenti la volta successiva ci sarà sempre lo stesso problema.

5.1.1.5. Domande

I ragazzi ovviamente avranno molte domande. E bisogna cercare di rispondere, in maniera chiara e sincera.

5.1.1.6. Mancato rispetto delle regole

Ovviamente ora più di prima bisogna far rispettare le regole e chiarire tutti i punti oscuri. La regola va spiegata al singolo e al gruppo.

L'idea è quella di creare un protocollo di intervento comune. Iniziare a pensare ad una lista di punti e di condividere tutti questi punti. Bisogna agire come una squadra, esiste un noi che deve attuare un intervento comune, e magari riuscire a creare regolamento transitorio da studiare a tavolino e riuscire a mettere in pratica.

5.1.2. Allenamento a distanza

Il vecchio schema di allenamento deve essere un po' rivisto. A questo proposito si possono fare tentativi di allenamento a distanza.

Affinché questi tipi di allenamento possano essere efficaci, è necessario essere creativi e pazienti.

La creatività è una qualità indispensabile, proprio perché bisogna pensare all'innovazione. Bisogna essere più flessibili. Le maggiori difficoltà in questo momento le stanno riscontrando le persone rigide, quelle legate maggiormente ai metodi tradizionali, perché hanno ancora in mente il vecchio schema di allenamento, che deve essere un po' rivisto.

5.1.2.1. Piattaforme on line di videoconferenze

Adesso è il momento di imparare come funzionano diverse piattaforme di videoconferenze. È possibile infatti utilizzare le piattaforme proprio per l'allenamento, in maniera alternativa. La parola d'ordine dell'allenamento a distanza è la regolarità. Quindi, bisogna andare avanti in modo sistematico, darsi appuntamenti regolari, dandosi delle scadenze precise.

Basta fare poche cose, su cui il tecnico possa essere sicuro di sé, ma anche vedere in video come stanno i ragazzi può essere un sollievo per tutti, è meglio di niente.

5.1.2.2. Tecnologia, social e new media

Bisogna cercare di utilizzare questa tecnologia e questi nuovi modi di comunicare, perché sono le modalità dei giovani e perché, tra l'altro, sono facilmente fruibili. È possibile inviare materiale attraverso tutti i mezzi di comunicazione immaginabili a disposizione. Si può e si deve imparare ad usare anche questi strumenti. Per i ragazzi sono invece metodi più consoni, sono velocissimi su questi mezzi, imparano molto in fretta.

5.1.2.3. Motivazione ed obiettivi

In questo momento c'è un calo motivazionale generale, perché anche le motivazioni stanno cambiando, e gli obiettivi, che sono strettamente correlati dal punto di vista scientifico alla motivazione si sono persi nel tempo. Perché l'obiettivo ha bisogno di una data, ma le date adesso non ci sono.

È tutto molto sfumato, allungato. È bene quindi cercare di lavorare su qui e ora, aumentare la motivazione rispetto ad obiettivi a breve termine. Bisogna andare step by step. Perché questo meccanismo lavora anche sull'incertezza. Siccome l'incertezza fa male, è necessario abbassare l'incertezza e lavorare sulla certezza. Però la certezza ora come ora non si può avere se non a brevissimo termine.

È inoltre fondamentale lavorare con ciò che si ha a disposizione. Questo significa tenere conto di tutti gli attrezzi che possono essere in casa o fuori casa, e delle possibilità che offre la normativa a riguardo.

5.1.2.4. Lavorare sugli aspetti mentali

Questo è il momento perfetto per poter lavorare sugli aspetti mentali, perché si prestano molto ad essere allenati, anche attraverso lo schermo.

Ciò significa imparare a visualizzare. Se non si può fare un gesto motorio, bisogna immaginarlo correttamente, questo è fondamentale. Sono cose che possono essere applicate facilmente, anche non è possibile attuare il contatto. Si può visualizzare, imitare, fare finta di, fare come se, in questo momento. Utilizzare la creatività e la visualizzazione per poter lavorare sul gesto, in assenza di contatto. Nell'attesa del contatto ci sono quindi diverse cose che si possono sviluppare.

Si può parlare di allenamento mentale solo dagli 11 anni in poi. Prima si parla più propriamente di psico-educazione.

È inoltre possibile utilizzare la musica per modificare lo stato emotivo. La musica influenza infatti anche questo aspetto. Ci sono musiche che energizzano, caricano, come quelle che si sentono per esempio nelle palestre per fare potenziamento muscolare; quindi una musica che rimbomba.

E ci sono musiche che invece disattivano le persone, quindi le rilassano.

Se si intende lavorare su un determinato stato emotivo, e quindi modificarlo, ad esempio disattivare delle persone che sono troppo attivate, nervose o troppo agitate, bisognerà utilizzare della musica per tranquillizzare.

Al contrario, con atleti particolarmente spenti o demotivati, sarebbe meglio utilizzare una musica un po' più forte, proprio per cercare di lavorare sulle emozioni. Questo si può fare anche a distanza.

5.1.2.5. *Imparare a gestire la frustrazione e la mancanza di libertà*

Altra parola chiave di queste settimane è gestire la frustrazione e la mancanza di libertà. Questa frustrazione sta crescendo a dismisura, in proporzione al tempo trascorso. Quindi più tempo va avanti questa situazione, più crescerà la frustrazione. Ci sono dei dati a livello nazionale che parlano di stress e ansia in aumento del 40% nella popolazione.

Gli atleti sono abituati a muoversi, ad essere estremamente liberi nei loro movimenti, ad esprimere la propria personalità. Sono come dei leoni in gabbia. Quindi abbiamo o una risposta di irritazione o una di rassegnazione. Bisogna prepararsi a ritrovarli in una di queste due condizioni, nel momento del rientro in palestra. All'inizio saranno contenti, però quando saranno presenti fisicamente, mostreranno certamente di essere rimasti un po' provati.

5.1.3. Allenamento in presenza

Ci sono due punti legati alla sicurezza, e fortunatamente ci sono le linee guida che illustrano minuziosamente, sport per sport come bisogna comportarsi. Questi due punti sono la sicurezza fuori dal campo e quella in campo.

5.1.3.1. *Sicurezza fuori dal campo*

Bisogna innanzitutto pensare alla gestione dello spazio genitoriale. Arriveranno i genitori, che porteranno i ragazzi. Certamente, per evitare l'assembramento bisognerà fare attenzione al numero di persone presenti. Inoltre, sarà fondamentale far comprendere l'importanza di rispettare le regole anche ai genitori.

Sarà necessario anche rimodellare i turni e fare in modo che tutti portino la mascherina, utilizzino il disinfettante messo a disposizione, e mantengano le distanze di sicurezza.

5.1.3.2. *Sicurezza in campo*

Al di là dell'aspetto legale, quindi seguire le linee guida della propria disciplina e il conseguente protocollo della propria associazione, bisognerà imitare, mimare e utilizzare la fantasia per provare il gesto tecnico proposto anche dal vivo.

Per esempio, sarebbe possibile utilizzare delle sagome, al fine di riuscire ad imitare o mimare un tipo di gesto motorio, anche senza il compagno. Si potrebbero utilizzare una sorta di manichini morbidi, qualcosa che possa essere idoneo a lavorare sul gesto.

Il contatto non ci può essere, c'è solo un contatto mimato, imitato, simulato. Il contagio di saliva non deve avvenire. Bisogna cercare di continuare ad allenarsi senza il contatto.

Per molte arti marziali c'è la possibilità di un allenamento individuale, in cui si imparano comunque i gesti tecnici, come ad esempio il kata nel karate. Il kata è una sorta di combattimento con un avversario invisibile in cui si imparano e si fissano i gesti tecnici, da ripetere poi nel combattimento vero e proprio.

Anche nel judo esiste una forma figurata. Si tratta di una pratica che aiuta a studiare individualmente le varie tecniche. Questo si può fare. Si possono fare una serie di schemi di combattimento, ed è un'interessante valida alternativa.

Per la danza, bisognerà ballare distanti e limitare quelle che sono le dinamiche relative proprio al contatto di coppia.

Nel rugby, si possono fare allenamenti atletici e tattici, anche se sarà davvero complesso insegnare la disciplina senza contatto. Bisogna mettersi a tavolino e capire come e cosa si può atterrare, una sagoma, un pupazzo... insomma cercare di inventarsi qualcosa, anche se in letteratura non c'è quasi niente. Magari, con una ricerca a livello internazionale, possono venir fuori spunti interessanti.

È una questione di brainstorming, cioè cercare di pensare tutti insieme alle diverse soluzioni. La motivazione di tornare in palestra può riguardare anche solo il divertimento e la socializzazione.

La motivazione cala nel momento in cui c'è l'isolamento. Quindi, quello che vogliono i ragazzi assolutamente è socializzare. Il che significa anche star un po' distanti, però parlarsi, vedersi, stare insieme, seppure in maniera alternativa. Bisogna ingegnarsi per creare continuità. Il rischio più grande è che i ragazzi possano smettere di interessarsi a qualsiasi cosa. Questo potrà essere causa dell'abbandono sportivo.

Sarà necessario stimolare la motivazione e l'auto motivazione dei praticanti, al fine anche di riuscire a condividere alcune nuove regole. La motivazione in questo momento deve essere riscritta. Bisogna essere determinati, e trovare degli stimoli motivazionali totalmente nuovi, che possano resistere anche in assenza del mondo, nel modo in cui era conosciuto prima.

Anche dal vivo è il momento di utilizzare sempre di più l'allenamento mentale. È largamente praticato anche a livello professionistico. Ad esempio, atleti infortunati, costretti in un letto d'ospedale, hanno continuato ad allenarsi mentalmente. Una volta in piedi, sono andati alle olimpiadi e hanno anche preso la medaglia. Non va quindi mai sottovalutato questo tipo di allenamento.

Qualsiasi cosa che è disponibile, viene prima. Se si può comprare un corso e attivarlo entro 24 ore, lo si compra sul momento. Se bisogna aspettare un mese, o due/tre mesi non lo si compra. Per questo è fondamentale riaprire ed inventare qualsiasi cosa, a patto di esserci, essere disponibili ed essere rintracciabili per i propri tesserati, ed eventualmente per i nuovi.

È inoltre probabile che le formule dei corsi proposti possano cambiare. Bisogna quindi pensare anche a delle formule alternative, ad esempio anche sacchi e sagome. Si può creare una lista ragionata dei punti cruciali per il proprio sport e trovare soluzioni alternative, che evitino il contatto, ma che possano comunque riuscire a mantenere vivo l'interesse e la motivazione. Di certo, ogni tecnico conosce la propria disciplina ed ha un proprio punto di vista. Mettere a disposizione anche le proprie competenze e conoscenze è sempre meglio.

5.2. Sport individuali

Il secondo incontro del seminario interattivo Libertas FVG "Lo sport ai tempi del Coronavirus", tenuto dalla psicologa dello sport Marina Gerin, è stato dedicato agli sport individuali.

La pandemia ha avuto profondi effetti sulla nostra vita quotidiana, e, di conseguenza, anche sul modo di praticare sport. In questo momento un po' particolare si deve quindi ridefinire tutta la vita di un'associazione sportiva. Per quanto riguarda gli sport individuali, che per loro stessa natura sono senza contatto, dal punto di vista del protocollo non ci dovrebbero essere particolari problemi, ma comunque è necessario seguire degli accorgimenti.

Bisogna infatti essere pronti ad affrontare e gestire situazioni di crisi in palestra o a anche all'aperto, a seconda della disciplina. In questa specifica fase caratterizzata anche da una certa confusione, e di conseguenza anche dal rincorrersi di informazioni sulle nuove modalità di allenamento a distanza, che forse qualcuno avrà già sperimentato o sta pensando di sperimentare. Ovviamente, bisogna anche ripensare a nuove modalità di allenamento in presenza.

È dunque fondamentale creare un protocollo d'intervento comune per riuscire poi a gestire le situazioni e quindi trovare una serie di regole in linea con il pensiero e con anche l'agire.

La capacità e le opportunità di apprendimento possono essere grandi. Proprio per questo è necessario da un lato ripensare l'allenamento, dall'altro potrebbe essere l'occasione propizia per potenziare le capacità mentali degli atleti.

I fattori che aiutano ad apprendere dal punto di vista dell'allenamento specifico – a distanza o in presenza – riguardano la formulazione adeguata di obiettivi e produrre una comunicazione efficace sugli aspetti significativi di un concetto o di un esercizio. Per quanto riguarda invece l'allenamento mentale, si può, e si deve, stimolare la capacità di visualizzazione; potenziare la capacità di rilassamento; stimolare la capacità di concentrazione, ignorando gli stimoli distraenti.

5.2.1. Ripensare l'allenamento

È necessaria una rivisitazione dell'allenamento, che va pensato in maniera differente. Negli sport individuali, quindi senza contatto, si può in realtà fare molto, perché esiste la possibilità di gestire meglio gli allenamenti. Può comunque essere presente nell'allenatore una sorta di incertezza, che però va gestita. È una situazione inedita, da costruire giorno per giorno. Le domande degli atleti saranno molte, purtroppo non sarà possibile avere tutte le risposte, e comunque è plausibile che saranno trovate poco alla volta, come potrebbe cambiare tutto da un momento all'altro.

Va gestito anche lo spazio genitoriale. Alcuni genitori aspettano in parcheggio, devono tornare a casa, proprio perché non si possono creare file, né assembramenti. Non possono quindi assistere all'allenamento, o comunque aspettare all'interno della palestra. La procedura è completamente nuova.

Bisogna agire con calma, ancora di più. Qui entra in gioco tutta la creatività dell'allenatore e tutta la sua capacità di creare qualcosa di diverso e comunque di entusiasmante, anche con quel poco che si ha. È possibile scoraggiarsi e avvilito, cioè avere un calo motivazionale e arrivare a una sensazione di rassegnazione.

Il rischio maggiore è proprio l'abbandono sportivo. Bisogna quindi cercare sempre di dare qualcosa di diverso, o anche di nuovo, di particolare, qualcosa mai tentato. Si può provare ad usare attrezzi nuovi, allenarsi in ambienti nuovi, proprio per cercare di studiare qualcosa di originale, al fine di tenere legati gli atleti. Questa ricerca può anche far sorgere delle nuove modalità e delle nuove opportunità che potrebbero essere apprezzate ancor di più dai ragazzi.

Bisogna anche rimodellare i turni. Lo sport deve essere a scaglioni, come tutto il resto. Tutto sarà rallentato, si farà tutto, ma con calma. La sicurezza in campo è un altro aspetto di cui tener conto, come anche il rimodellamento degli obiettivi.

5.2.1.1. *Trovare nuovi obiettivi a breve e a medio termine*

Gli obiettivi che erano stati pensati in precedenza non sono più adeguati, perché il tempo è cambiato, la linea del tempo si è spostata, allungata e chiaramente è subentrata anche l'incertezza. Nessuno sa quando e se si farà un determinato evento, per cui è anche difficile fare riferimento ai soliti campionati.

È un altro modo di pensare all'obiettivo. Ma l'atleta ha bisogno di obiettivi, perché sono totalmente correlati alle motivazioni. Se non si ha presente l'obiettivo, è facile perdere la motivazione. Le motivazioni di prima non possono essere mantenute tali e quali, ma sono cambiate, perché nell'immediato non si sa quello che succederà.

Bisogna studiare attentamente gli obiettivi a medio e breve termine da proporre. Si potrebbero fare gare di altro tipo, non ufficiale, ma sorta di simulazione. Mantenere sempre le distanze e creare una competizione non ufficiale, e studiare qualcosa di efficace tenendo conto della fascia d'età.

La gara stessa è una forma di allenamento, anche se privilegiato. Pertanto, si può preparare un bell'allenamento e lo si chiami "gara": una sorta di simulazione. Un concetto che esiste nella psicologia sportiva. È una sorta di gioco di ruolo da simulazione che prepara alla competizione vera e propria.

Sulle piattaforme on line si possono anche organizzare delle gare in cui il ragazzo manda il video della propria performance, che viene valutata da giudici o arbitri.

Non è la stessa cosa, ma bisogna provare. Se qualcosa non si può fare, bisogna trovare anche nuove formule. È anche stimolante, perché tra l'altro i ragazzi hanno dimestichezza con le piattaforme e i video. Per cui, lavorare con il virtuale sembrerà a loro ancora più congeniale. Nel contempo, in questa modalità, si allenano inoltre caratteristiche cognitive e neurologiche.

Per quanto riguarda il ruolo dell'allenatore, a livello operativo sarà opportuno guidare l'allievo attraverso una serie graduale e graduata di esercizi ben connessi e armonizzati tra di loro, in modo che le difficoltà vengano affrontate progressivamente senza forzature e traumi che possano scoraggiare ed avvilire colui che segue le lezioni.

5.2.1.2. *Una buona comunicazione*

La comunicazione efficace è fondamentale sugli aspetti significativi di un concetto o di un esercizio, quindi essere chiari e disponibili rispetto alle domande.

Altra cosa di cui tener conto è certamente la comunicazione tra allenatore e atleta. In questo momento è fondamentale più che mai. Nell'incertezza del momento, le parole dell'allenatore saranno ben ascoltate.

Bisogna tener presente che quello che comunichiamo è ciò che l'altro ha capito e non quello che pensiamo di aver comunicato. L'emittente, cioè chi formula il messaggio, ha un'idea, però questa idea passa attraverso un messaggio, una comunicazione, che può essere anche multimediale adesso. Ma bisogna sempre chiedere se l'altro ha capito quello che volevamo dire. Bisogna sempre chiedere feedback per verificare se ciò che è stato recepito era effettivamente quello che volevamo dire.

La comunicazione cambia di continuo, e negli ultimi mesi siamo stati costretti a cambiare modo di comunicare. Abbiamo la possibilità di comunicare in maniera più semplice, se vogliamo, rispetto al recarsi in un posto, eccetera. Sono fondamentali anche in questo modo di comunicare la gentilezza e le regole di buona educazione, però stiamo capendo che si può fare, stiamo dimostrando che la comunicazione si sta evolvendo e noi stessi ci stiamo evolvendo.

5.2.2. *Allenamento mentale*

Ci sono varie componenti all'interno del lavoro del tecnico, c'è la parte tecnica, quella strategica, quella fisica, e anche quella mentale. L'atleta è un tutt'uno, e va visto ed allenato nel suo complesso e nella sua complessità.

Anche i tecnici possono essere confusi, poiché devono avere a che fare anche con le loro stesse emozioni, legate alla paura, all'ansia, alla preoccupazione di una situazione nuovissima. È la prima volta che ci si trova di fronte a uno scenario così particolare, quindi gli allenatori che trasmettono le loro emozioni agli atleti, poiché sono un punto di riferimento molto importante, devono stare attenti a veicolare messaggi positivi.

L'atleta farà riferimento al comportamento, allo sguardo, e quindi anche alla gestione della paura e dell'ansia. Cerca di leggere le emozioni del proprio allenatore, e se lui vacilla, anche loro cominciano a pensare di avere motivi per aver paura. Se invece questa paura è tenuta sotto controllo, anche gli atleti possono rilassarsi, perché si sentono al sicuro.

I ragazzi infatti cercano la tranquillità e il fatto di sentirsi sicuro. Questa condizione mentale permette all'allenatore di lavorare bene su molti aspetti. Anche a livello muscolare, infatti, quando gli atleti sono agitati, sono tesi anche livello muscolare, non possono essere a proprio agio, e ovviamente rendono meno. È quindi molto importante quello che si riesce a trasmettere agli atleti.

Ci si dovrà abituare al fatto che tutto è più lento e la linea di pensiero deve essere un po' differente rispetto a prima. Questo è un buon momento per pensare all'allenamento delle abilità mentali. Perché è possibile farlo tranquillamente senza bisogno di altro, neanche del contatto, quindi mantenendo la distanza. Si può fare in presenza e anche on line, e questo dà un largo margine.

5.2.2.1. *Visualizzazione*

Accorre in aiuto anche la tecnica della visualizzazione. Si tratta di immaginare delle situazioni e visualizzare il gesto motorio in maniera corretta. È un'anticipazione del gesto che sicuramente ogni tecnico avrà già proposto agli atleti; ad esempio, invitare a immaginare di essere in quella data situazione.

È anche il momento di lavorare su sé stessi. Nei momenti di emergenza si rivela effettivamente il modo in cui si è veramente. Sono segnali importanti dal punto di vista della personalità. Il campione, o comunque quello che potrà essere un campione, lo si nota anche in queste circostanze, sia dal punto di vista del rispetto delle regole, sia nel fatto di gestire bene e sviluppare le proprie capacità tecniche, strategiche, ma anche di essere resistente dal punto di vista mentale.

Tanti ragazzi hanno delle caratteristiche tecniche e fisiche straordinarie, però dal punto di vista mentale non hanno questa tenuta. Per esempio, chi è troppo aggressivo, o chi non lo è per niente, quindi è un po' passivo. In questo momento è possibile anche valutare gli atleti dal punto di vista della perseveranza, della resilienza, della resistenza. Chi è capace di resistere adesso, resisterà a qualsiasi tipo di intemperie. Quindi bisogna vedere chi ce la fa da questo punto di vista, e chi ce la fa meno, che avrà bisogno ovviamente di essere aiutato di più.

5.2.2.2. *Rilassamento per gestire l'ansia*

È importante anche il rilassamento, quindi il fatto di gestire l'ansia, un'emozione che in questo momento si fa sentire tantissimo. Qualche allenatore è già molto esperto in questo campo, e inserisce sessioni di rilassamento durante l'allenamento. Qualcun'altro magari non l'ha mai fatto, però in questo momento più di altri è molto importante lavorare sulla tranquillità, sulla calma, sull'aver pazienza e sul riuscire a gestire queste nuove cose.

Per quanto riguarda il rilassamento, all'inizio della lezione si tratta di liberare la mente dai pensieri. In questo modo gli atleti saranno più consapevoli e recettivi. Alla fine, invece si cerca di ripassare mentalmente quello che si è fatto durante la lezione, per cercare di fissarlo. Serve a rendersi consapevoli di quello che si è fatto. Sviluppare questo tipo di pratica, sia l'inizio che alla fine della lezione, per una decina di minuti può essere molto vantaggioso. Una sessione po' più lunga alla fine aiuta molto a defaticare, a rilassare la persona, e anche a disattivarla mentalmente, per cui anche ad accompagnare alla fine della lezione, per il fatto che c'è una sorta di chiusura.

È necessario che l'atleta si alleni a rilassarsi con costanza e traendone piacere e soddisfazione come per l'allenamento fisico. Il rilassamento può essere anche distensivo. Trae la sua origine dai primi passaggi del Training Autogeno di Schultz, ma va bene qualsiasi tipo di rilassamento.

5.2.2.2.1. *Respirazione*

La respirazione è fondamentale per qualsiasi tipologia di allenamento. Ci sono degli esercizi specifici, dei tempi, come ad esempio nella danza si respira in alcuni momenti, ed è importante altrimenti si va in apnea. La respirazione è anche uno strumento importante per trovare calma, rilassamento e scioltezza.

La respirazione è la prima forma di alimentazione. La respirazione dovrebbe essere studiata ed inserita in qualsiasi tipo di disciplina, perché ogni disciplina ha la sua cadenza, ha bisogno della sua calma, e quindi ciò che fa il respiro è certamente indurre la calma e la tranquillità. Con i respiri profondi, con la concentrazione sul respiro si crea un immediato stato di tranquillità. Non basta dire di fare respiri profondi, oppure incitare a respirare. Non è così semplice. Il messaggio può spiegare come funziona la respirazione, ma bisogna portare l'atleta a respirare in maniera corretta, accompagnandolo. Può però dare risultati immediati, subitanei: immediatamente le persone si tranquillizzano.

La respirazione è trasversale come anche tutti gli aspetti mentali, quindi i temi trattati dalla psicologia dello sport, sono trasversali. Lo scopo del rilassamento è lo sviluppo della capacità di autocontrollo dell'atleta, di

tranquillità, di controllo, soprattutto nelle situazioni in cui il controllo di fatto non c'è. Tutto ciò che è fuori di noi è abbastanza fuori controllo. La persona e le cose che possiamo controllare stanno dentro di noi. Ed anche quelle è possibile gestirle più che controllarle, al fine di ridurre l'ansia permettendo così di adottare comportamenti, pensieri, emozioni funzionali, quindi che abbiano un senso, una funzione. Le esperienze di autocontrollo incrementano la fiducia in sé e favoriscono la concentrazione. Naturalmente tutto ciò sta alla base di una buona o addirittura di un'ottima performance.

5.2.2.2. Sciogliere le tensioni

Sciogliere le tensioni è un altro aspetto fondamentale.

I ragazzi che riprenderanno gli allenamenti, o che stanno riprendendo in questo momento, arriveranno con tutta una serie di emozioni, e anche una serie di caratteristiche fisiche, un po' diverse rispetto a prima. Potrebbero essere un po' tesi, perché hanno paura, ma hanno anche un po' assorbito la paura a casa. Poi, dipende sempre da come si gestisce la paura e l'ansia, anche all'interno di ciascuna famiglia. C'è chi ha più ragione di essere impaurito, chi ha meno motivi.

In questo momento si deve lavorare anche sulle sensazioni corporee del gesto. Cioè cosa l'atleta sente. Queste cose in precedenza non trovavano molto spazio, perché magari non c'era tempo, né la possibilità di esplorare. Però è sempre molto utile fare questo lavoro, cioè capire se un determinato gesto è accompagnato da tensione, flessibilità, grinta, o piuttosto da una certa fiacchezza, quando l'atleta non è così tanto convinto, o concentrato. Sentire le emozioni correlate al gesto, permette di capire se c'è un qualcosa che interferisce; ad esempio il fatto di essere tesi irrigidisce la parte direttamente interessata e quindi il gesto non è fluido, si perde il flusso.

Anche la semplice socializzazione è importantissima, soprattutto fra gli atleti giovani. È importante che possano incontrarsi e tornare comunque a salutarsi, a vedersi. Perché anche negli sport individuali è presente un certo livello di contatto, che invece adesso non si può tenere, e bisogna farne a meno, o gestirlo diversamente. Quindi anche in questo caso è necessario ripensare l'allenamento. Gestire questo periodo in maniera diversa, nell'attesa di tornare all'agonismo completo.

Il rilassamento è una condizione psicologica che consente all'organismo di recuperare forza ed energia attraverso l'induzione di uno stato di calma generale e di eliminare ogni inutile forma di tensione psicofisica. Quando ci rilassiamo per alcuni minuti, in realtà cominciamo ad avere più forza e più energia psicofisica, quindi fisica ma anche mentale. Perché la mente si svuota, o meglio si concentra sulla musica, o su cose rilassanti.

5.2.2.3. Stimolare la capacità di concentrazione

La capacità di concentrazione ignorando gli stimoli distraenti è molto importante. Bisogna cercare di capire prima di tutto quali sono gli stimoli uditivi, visivi, i pensieri o qualcosa di esterno che possa distrarre. Qui è necessario un lavoro sulla concentrazione, sul fatto di porre l'attenzione su qualcosa di specifico.

La prima cosa è comunque restare calmi e tranquilli, il che significa anche apprendere meglio, creare le condizioni migliori per poter apprendere qualche cosa. Certamente quando si è nervosi e tesi, si apprende di meno perché si è distratti

I buoni allenamenti sono quelli fatti con grande concentrazione, quando l'atleta c'è, è presente e lavora bene. Il buon allenamento chiaramente è la base per una buona gara. Tutti gli allenamenti alla fine portano alla finalizzazione che è la gara. Anche se in gara subentrano ulteriori emozioni, che vanno poi ad inficiare un po' il lavoro, perché tutto è amplificato. Durante gli allenamenti si può essere bravi e performanti, e poi in gara subentrano dei fattori distraenti che possono un po' fuorviare.

5.2.2.3.1. Fattori di distrazione

Esistono molte variabili che influenzano la prestazione sportiva: fra questi troviamo i fattori di distrazione, che contribuiscono alla perdita della concentrazione durante la prestazione. L'equivalente mentale del riscaldamento fisico è il fatto di concentrarsi sul compito da eseguire, per cui si rende necessario trovare delle strategie per controllare gli elementi che distraggono l'atleta, ma anche l'allenatore stesso.

Dei fattori distraenti, in realtà sono sempre presenti durante le gare, ma saranno molto più intensi anche durante gli allenamenti.

Alcune gare sono già ricominciate e si può praticare, ovviamente con alcuni accorgimenti generali e specifici per ogni disciplina.

Fra i fattori distraenti ci sono anche i pensieri relativi all'agonismo.

Anche l'allenatore può essere distratto da preoccupazioni, da questi aspetti. Perché bisogna pensare alla sicurezza propria e a quella degli atleti. Le responsabilità sono aumentate ancora di più rispetto a prima.

Le distrazioni che non si riconoscono come tali e che non si controllano contribuiranno a realizzare una performance sottotono, per quanto ben preparato il fisico possa essere. Quindi un atleta distratto performerà sicuramente peggio.

È possibile dividere i fattori di distrazione in esterni ed interni. I fattori esterni derivano dall'ambiente circostante, mentre i fattori interni sono legati alla percezione interiore.

5.2.2.3.2. Fattori distraenti esterni

I fattori esterni che derivano dall'ambiente circostante possono essere in questo momento legati al virus, e quindi legati alle persone e al loro comportamento, che può essere più o meno corretto. I fattori esterni possono essere, ad esempio, la presenza di persone in grado di infastidire. Possono essere magari persone antipatiche, che fanno rumore, che possono essere considerati come ostili.

Altro fattore distraente esterno sono suoni o rumori di varia natura, quindi qualcosa un po' fastidioso, o molesto.

Bisogna tener conto anche del clima, la temperatura e gli agenti atmosferici, come il calore, il freddo, la pioggia, la nebbia, o altre cose. Le condizioni dell'ambiente di gara o di allenamento, quindi la palestra troppo scura, attrezzatura un po' troppo consumata. Infine, anche la presenza di avversari, parenti, osservatori, genitori, possono essere fattori esterni distraenti molto forti. Il genitore è "portatore d'ansia", perché magari è preoccupato per il figlio e verrà percepito come distraente. I ragazzi guardano spesso l'espressione del genitore, che fa gesti, che dice cose, per cui può essere un fattore distraente.

In questo momento possono esserci anche altri fattori esterni legati alla specifica attuale situazione. Bisogna cercare di identificarli, capirli e attenuarli. Conoscere quello che infastidisce, o distrae, permette di gestirlo meglio. Perché evitare non è mai una buona soluzione, bisogna accettare che i fattori esterni possono esistere e bisogna cercare di gestirli.

5.2.2.3.3. Fattori distraenti interni

I fattori interni, che sono legati alla percezione interiore, riguardano i pensieri, o le sensazioni di fatica, di dolore, quindi bisognerà lavorare su quello.

Si può riscontrare in alcuni atleti un eccessivo controllo della situazione e continua autovalutazione. L'atleta che ad esempio controlla molto il cronometro, quindi il tempo, oppure si parla di continuo durante l'allenamento in maniera autocritica, opera proprio questo eccessivo controllo. In questo caso si dice che il pensiero blocca l'azione, e quindi più si pensa a valutare la performance, peggio si fa. La valutazione deve avvenire quando tutto è finito, quando c'è una pausa, non nel mentre. Perché durante la performance la

valutazione rallenta l'azione. Bisogna pensare prima dal punto di vista degli obiettivi, e dopo, come valutazione. Nel mezzo ci saranno solo delle parole chiave che aiuteranno ad andare avanti, perché altrimenti si comincerà a rallentare.

I pensieri poi modificano gli atti motori. È importante, perché i pensieri sono legati alle emozioni. Quindi, se si pensa qualcosa di negativo, ci si sentirà male. Ci si squalifica, anche se magari non è neppure così male la performance. In questo modo si peggiora il proprio gesto motorio. Lo stesso discorso può essere valido nel caso in cui l'atleta abbia la sensazione di essere inadeguati.

Un altro aspetto può essere la sensazione di fatica o di dolore, anche questi sono fattori interni distraenti e quindi sono legati alla stanchezza o al dolore. L'atleta impara a gestire e a distribuire l'energia, oppure gestire il dolore, per affrontare ad esempio, gare lunghe negli sport di resistenza, oppure lunghe giornate di gara. Anche la fame è uno stimolo interno. Una gestione non adeguata dell'alimentazione è un motivo per creare una debolezza che distrae molto.

Altro fattore distraente interno può essere il pensiero rivolto ad azioni successive. Invece bisogna esserci, qui e ora. Il pensiero deve essere rivolto a quello che si sta facendo in quel momento, non al dopo.

Oppure, di contro, il pensiero può essere rivolto all'azione passata, agli errori, alla sensazione di inadeguatezza, preoccupazioni. Non si può pensare durante la performance al già fatto, perché l'errore fatto condiziona quello che si sta facendo. Qualcuno rinuncia a metà performance, oppure addirittura all'inizio della performance. Fa un errore subito e poi non ci crede più, quindi viene fuori una performance molto mediocre. Da fuori ci si chiede perché abbia smesso di combattere, perché l'atleta non abbia lottato e si sia tolto automaticamente la possibilità di un buon risultato.

5.3. Sport di squadra

Lo sport ai tempi del Coronavirus – Sport di squadra

Il terzo incontro del seminario interattivo Libertas FVG “Lo sport ai tempi del Coronavirus”, tenuto dalla psicologa dello sport Marina Gerin, è stato dedicato agli sport di squadra.

5.3.1. Definizione di squadra

La squadra è un gruppo di persone accomunate dal desiderio di raggiungere obiettivi comuni. Non è un gruppo di persone e basta, ci sono obiettivi comuni da perseguire. Questo è un collante rispetto a un gruppo che non è direzionato. La coesione di squadra è data dall'attrattiva comune dell'obiettivo che si vuole perseguire, ma anche dalla qualità delle relazioni al suo interno. Il gruppo è concentrato sull'obiettivo da perseguire, sia esso in età giovanile, sia come professionista, eccetera, che quindi è di fondamentale importanza. Ma sono molto importanti anche le relazioni al suo interno, rispetto all'ambiente circostante.

5.3.1.1. Fattori che determinano la coesione

I fattori che determinano la coesione sono diversi: somiglianza sociale e culturale tra i membri, avere obiettivi comuni, spirito di gruppo, affinità interpersonali, soddisfazione, distribuzione chiara dei ruoli, leadership forte, impegno personale. Bisogna tenerli ben presenti un momento così particolare come questo, in cui vengono po' meno anche le sicurezze e i punti di riferimento che abbiamo di solito.

La somiglianza sociale e culturale fra i membri cementa parecchio il gruppo, mentre avere obiettivi comuni crea una certa direzionalità. Avere spirito di gruppo vuol dire avere un senso di appartenenza e quindi sentirsi legati ad una specifica realtà, ad una specifica potremmo dire anche bandiera.

Le affinità interpersonali possono essere anche extra sportive. Sono cose che legano le persone e le rendono affini.

La soddisfazione, che non è legata soltanto alla vittoria, ma naturalmente anche al fatto di far bene, riuscire, migliorare un certo tipo di gesto tecnico.

La distribuzione chiara dei ruoli, quindi chi fa cosa. È importante capire come ci si deve muovere. Anche in questo caso di emergenza la chiara distribuzione dei ruoli è determinante. Nel senso che abbiamo visto in questi mesi, e vediamo anche in questo mese di lenta ripresa, come la confusione regni un po' sovrana. Bisogna restare tranquilli e capire chi fa che cosa, quindi chi può essere reputato a fare una determinata cosa. Bisogna mettersi d'accordo all'interno della palestra, del palazzetto, del campo, eccetera. Una certa gradualità nell'evoluzione di questo protocollo è importante. Ma è importante anche una chiara comunicazione di chi fa cosa, altrimenti si crea invece confusione, e quindi una disgregazione, e poi i ragazzi pagano lo scotto.

La coesione è determinata da un leader forte, che ha una leadership forte. Non è autoritario, ma autorevole. È una persona, una sorta di capo, al quale poter far riferimento senza indugio, la persona che poi si assume le responsabilità. Ed è anche la persona che deve stare più tranquilla in questo momento, deve essere chiaramente anche più informata, e deve far appello anche le sue risorse.

L'impegno personale determina tantissimo la coesione all'interno di una squadra. Perché il problema che si riscontra nelle squadre è che più persone vogliono fare delle cose, ma altre persone vogliono magari non farle. Quindi c'è chi lavora di più, chi meno. Non tutti si impegnano allo stesso modo e sappiamo che questo è un problema rilevante. Non si sa come motivare e riuscire a coinvolgere le persone. La motivazione è sempre il motore che fa muovere tutti, per cui si potrebbe far leva proprio sulla spinta motivazionale.

5.3.1.2. Fattori che ostacolano la coesione

Poi ci sono anche i fattori che non favoriscono la coesione. Sono: aggressività a livello interpersonale, abbandoni sportivi, disorganizzazione, mancanza di senso di appartenenza. Naturalmente ce ne sono anche altri, ma questi sono i principali.

In primis, c'è l'aggressività a livello interpersonale, quindi i brutti modi, le parole maldette. Questa è una cosa che allontana parecchio le persone di una squadra.

Per i membri di una squadra in questo momento particolare dobbiamo stare attenti al fenomeno dell'abbandono sportivo, perché è un momento in cui ci si è fermati, si riprende lentamente, i tempi sono dilatati, sono differenti e quindi si può perdere qualcuno di vista. È una percentuale che comunque bisognerà mettere in conto. Quello che è importante e rilevante nello sport è chiaramente la passione. Se non c'è la passione questo è proprio il momento giusto per saltare. Poi c'è il divertimento, il fatto di coltivare la passione e la motivazione. Però, di fatto, qualcuno meno motivato approfitterà di questa situazione per chiamarsi fuori, quindi è importante che tener conto anche di questo.

5.3.1.3. Strategie per favorire la coesione

Ci sono anche delle possibili strategie per favorire la coesione nei gruppi.

La qualità della prestazione, la qualità è legata molto alla professionalità; quindi il fatto che la performance sia di buon livello, se è anche insegnata ad un buon livello, è qualcosa che mantiene alta la coesione. Il successo agonistico mantiene elevata la coesione. È molto più difficile essere coesi quando le cose non vanno bene, e si inizia a perdere.

La soddisfazione da individuale diventa poi di gruppo. Si tratta di una soddisfazione condivisa. Il gruppo è meno ansioso rispetto al singolo, perché l'ansia in qualche modo viene distribuita tra i membri. Il gruppo è più forte dal punto di vista caratteriale. Ha delle caratteristiche che non sono presenti in tutti gli sport

individuali; ha una connotazione particolare che permette alle persone di superare anche bene alcune intemperie, come anche in questo momento.

L'accettazione e la chiarezza di ruoli. Il leader deve essere riconosciuto dal gruppo e nessuno si deve opporre. Ci sono dei problemi che riguardano proprio l'accettare un determinato capitano; e questo ad esempio crea il cosiddetto leader oppositivo. Quindi è possibile trovarsi di fronte ad una persona con una certa personalità, un certo tipo di contro leader che rema contro. Questo leader oppositivo va a spezzare il gruppo, a creare disarmonia, laddove magari c'era armonia, delle volte anche per motivi suoi personali. E bisogna cercare prima di tutto di individuarlo, e poi anche di lasciarlo da solo, cioè isolarlo, rispetto all'eventuale creazione di un gruppetto oppositivo. Il problema arriva quando cominciano a crearsi aggregazioni ed a creare anche uno spaccamento all'interno squadra.

La stabilità è una grande caratteristica relativa alla coesione. Più la squadra è stabile, come membri, come situazione, come dirigenza, come allenatore, eccetera, più gli atleti, i ragazzi si sentono tranquilli e sono anche più coesi. Maggiore è sentita l'instabilità e maggiori saranno le difficoltà.

La competenza e i feedback. Quindi i rimandi che poi vengono dati dall'ambiente, dai ragazzi, dai genitori e altre persone, sono due fattori importantissimi. Cioè bisogna formarsi, informarsi, cercare sempre di capire, analizzare le situazioni e ricevere dei feedback su come sta andando. È un riscontro certamente molto rilevante.

La risoluzione di problemi sorti nello spogliatoio è il caso in cui ci sono dei problemi che non erano stati risolti. I problemi lasciati nello spogliatoio, abbandonati ai ragazzi, non sempre finiscono bene. Ad esempio, si può trattare di prese in giro che poi si sono trasformate in qualcosa di più pesante; l'esito finale è quasi sempre lasciare la società e l'insorgere di problematiche un po' diverse, che possono anche portare bullismo e altri tipi di ripercussioni.

Comunicazione efficace nell'asse dirigenti-allenatore-atleti. La comunicazione parte dall'alto, in maniera verticale, arriva al socio, all'allenatore e, ancora più giù, arriva agli atleti.

5.3.2. La paura nello sport

È inoltre importante parlare della paura. Perché è l'emozione che adesso regna sovrana. La paura è un'emozione che deriva dalla percezione di un pericolo, che esso sia reale o presunto. La percezione del pericolo è però diversa dal pericolo stesso, cioè, l'idea del pericolo. I ragazzi percepiscono meno il pericolo, mentre gli adulti, man mano che si va avanti con l'età, lo percepiscono di più. È qualcosa che nasce nella mente e si sviluppa, anche fisicamente. Ma è un'emozione attraverso cui tutti devono passare. Perché bisogna imparare a gestire la paura. Ognuno deve imparare a gestire la propria, perché si trasmette. Così come si trasmette l'ansia. La paura dei genitori si trasmette ai ragazzi, quella dell'allenatore agli atleti. Durante la pandemia abbiamo un nemico invisibile, che non si può controllare e non si può affrontare direttamente.

5.3.2.1. Definizione di paura

La paura è un'emozione dominata dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una potenziale situazione pericolosa. La paura è nata per essere conservativa, protegge. Però possono capitare determinate cose, quando sopraggiunge un innalzamento del livello di vigilanza. Perché la paura non è più conservativa, ma diventa estrema, in alcuni momenti. Può portare confusione, desiderio di fuggire, chiusura e protezione istintiva del corpo, un calo della temperatura corporea, aumento della sudorazione, dell'adrenalina e dell'ansia.

Può sopraggiungere un innalzamento del livello di vigilanza, cioè si sta molto più attenti. È un livello di ipervigilanza non sano. Non c'è un giusto isolamento, la giusta concentrazione, ma c'è solo essere troppo svegli, troppo rigidi.

La confusione regna sovrana. Nei primi periodi si sentirà molto la confusione in palestra. Stiamo scrivendo nuove regole e man mano questi protocolli verranno cambiati fino a tornare come prima, oppure cambieranno completamente il futuro.

Il desiderio di fuggire. La paura è una protezione, quindi paralizza e fa scappare. C'è la tendenza a proteggersi. Era molto evidente durante le gare, ma adesso inizieremo a vederlo anche per altre cose.

Si manifesta anche con un cambio di temperatura corporea, che si abbasserà. Mentre l'ansia aumenta la temperatura. C'è aumento dell'adrenalina, della sudorazione e dell'ansia.

5.3.2.2. Le paure più frequenti nello sport

Le paure più frequenti nello sport sono: cadere; fare brutta figura; farsi male; far male a qualcuno; deludere i genitori, l'allenatore o sé stessi, quando non si riesce a dare quello che si crede possa essere l'aspettativa altrui o propria. Le aspettative sono sempre una condanna. Per questo non bisognerebbe mai avere troppe aspettative, perché soffocano, rendono confusi e troppo emozionati, quindi in generale non si rende al massimo.

Altre paure possono essere quelle legate al gesto tecnico di alcuni sport, come ad esempio arrampicarsi oltre una certa altezza (arrampicata sportiva), scivolare (danza, pattinaggio), tuffarsi (da 10 mt. di altezza), volare (combinata sportiva). Questa può svilupparsi sia in situazioni in cui effettivamente il margine di errore è bassissimo, ma anche in situazioni in cui non c'è particolare rischio reale. Questo perché nella paura esiste una componente legata ad un vero pericolo, ma anche un'altra irrazionale, immotivata.

La paura di sbagliare, di commettere errori grossolani, è presente in tutte le discipline, è dilagante. L'allenamento costante, l'impegno, la ripetizione fanno acquisire una buona sicurezza, ma comunque la paura c'è sempre. Più si ha paura di sbagliare, più probabilmente accadrà, poiché si entra in un loop negativo. Bisognerebbe far spostare l'attenzione su qualcosa di positivo, altro, cioè direzionare l'attenzione e il pensiero su qualcosa di adeguato, al fine anche di accettare di sbagliare qualcosa.

C'è poi anche la paura di non riuscire a riconfermare il proprio risultato o il proprio titolo regionale, italiano, europeo, ecc.

In questo particolare periodo storico, la paura predominante è quella del contagio. Si insinua nella mente e bisogna cercare di affrontarla, smontando quelle che possono essere le cose che vanno oltre le considerazioni più adeguate. Le paure vanno sempre affrontate. Cioè bisogna cercare di evitare di evitare, ossia che le paure non si evitano, ma si affrontano. Bisogna farlo lentamente e gradualmente, cercando di capire che la paura è formata da tre cose.

5.3.2.3. Componenti della paura

La paura ha tre componenti. C'è la parte emotiva, la parte fisica e la parte cognitiva. Ci sono dei sintomi legati alla paura, come la mancanza di respiro, la sudorazione, il cardiopalmo, quindi tachicardia. Ci sono poi una serie di pensieri, negativi o parossistici, quindi esagerati rispetto quella paura, tipo di quell'avversario, di quel campo, di quel determinato gesto, di una difficoltà. Bisogna cercare di lavorare su questi tre fronti. Dal punto di vista fisico, cercare di rilassarci, di respirare. La respirazione è un'ottima strategia.

Dal punto di vista cognitivo bisogna cercare di smontare il pensiero che sta alla base della paura e che magari la alimenta, cioè non sono capace, non ci riesco, oppure quel campo porta sfortuna. La fortuna e la sfortuna esistono, ma influenzano la performance solo in una piccolissima percentuale, tutto il resto è fatto dall'atleta. È fondamentale lavorare sulla respirazione, sul rilassamento, sulla centratura, sul fatto di essere collocati sul terreno, di sentire la solidità, quello che siamo veramente, anche quello che abbiamo fatto e di lavorare sul perché si ha così tanta paura. Cercare quindi quale sia l'origine della paura.

Anche per quanto riguarda la paura del contagio, si sono presentate molte manifestazioni diverse in questi mesi. In alcune persone è enorme, e in altre molto di meno, di fatto ci deve essere un equilibrio. Il problema esiste, ma non è estremo, è una cosa che si può controllare. Bisogna comunque andare avanti. Ma questa situazione andrà avanti chissà per quanto tempo, è necessario quindi abituarsi, il cervello si abitua a qualsiasi cosa, a qualsiasi tipo di situazione. È una questione di tempo, perché permette che ci si abitui ad una situazione.

Una delle difficoltà è proprio la mutevolezza della situazione attuale, che non è statica.

Ai tempi del Coronavirus, alcuni atleti possono anche avere paura di non essere abbastanza allenati. Questo perché le modalità di allenamento sono molto mutate. Molti hanno continuato ad allenarsi a distanza, ma di fatto riuscire a camminare, correre, andare in bici, uscire e fare attività non si è potuto fare per molto tempo. Sussistono quindi i dubbi sul risultato dell'allenamento.

Esiste poi una paura legata all'economia e allo sviluppo della situazione. Come anche la paura di dover aspettare troppo per gareggiare. Tutti gli atleti si stanno infatti chiedendo quando riapriranno le proprie associazioni. Il discorso delle gare è legato al fatto che si ha bisogno di obiettivi per mantenere alta la motivazione e in uno sport, come in qualsiasi altra cosa. E sarà trattata più avanti.

5.3.2.4. La gestione della paura

Compito dell'allenatore è gestire la paura. Ognuno deve gestire la paura, è fondamentale, siccome la paura si trasmette, viene percepita attraverso le micro-espressioni del volto e dal comportamento in generale. Bisogna invece trasmettere tranquillità e gestione della paura, come a dire "il nemico c'è, però lo gestisco".

Un altro timore degli allenatori può essere quella di sbagliare qualcosa nell'applicazione dei protocolli. Questo pensiero è dilagante, però riguarda tutti. Non importa però se si sbaglia qualche cosa, l'importante è andare avanti e cercare di fare il possibile al meglio. Non bisogna pensarci tutto il tempo e tormentarsi per questo. Ci deve essere un criterio e un equilibrio. Si fanno le cose per bene, senza però appesantire troppo la cosa. Perché la vita non deve essere pesante e deve essere chiaramente alleggerita. Il lavoro dell'allenatore è qualcosa di importante, per la crescita delle persone seguite, la loro evoluzione e il loro divertimento. E se sono adulti, anche per la loro passione.

Appendice sulla paura nello sport

Come si supera la paura di placcaggio nel rugby?

Il placcaggio è un gesto tecnico non indifferente, perché si devono ricevere delle botte, anche piuttosto forti. È quindi importante insegnare ai ragazzi quale può essere il modo migliore per fare il placcaggio, ma anche come subirlo, oppure evitarlo.

Per affrontare questa situazione in maniera ottimale a livello mentale bisognerebbe lavorare prima di tutto sull'espressione dell'aggressività, per poi riuscire a trasferirla su delle sagome, o su qualche cosa che possa aiutare a mimare il placcaggio, visto che adesso dal punto di vista del contatto, non possiamo fare niente. Quindi l'aggressività, un impulso che abbiamo tutti, va gestita. Perché l'aggressività in senso negativo è distruttiva, quindi non funziona. In senso costruttivo, invece, diventa grinta, sfida, competizione, determinazione. E per il placcaggio ben fatto serve una giusta dose di aggressività ben direzionata. Bisogna prendere la propria energia, la propria spinta, e buttarla fuori con la tecnica giusta. Bisogna però riuscire a dominarla ed a centrarla bene. Bisogna riuscire a capire esattamente quello che bisogna fare. Adesso, in assenza di contatto, si può solo visualizzare questo tipo di gesto, mimarlo e imitarlo attraverso dei supporti accessori.

Chi invece subisce il placcaggio dovrebbe fare una lettura della situazione. Deve capire se è caricato da qualcuno che si può affrontare, o se sia meglio cedere. Deve essere fatta un'analisi dei vari placcaggi, delle varie tipologie. A livello tecnico ci sono degli strumenti per affrontare il placcaggio. Quindi è importante restare tranquilli e sereni per riuscire pescare dalla mente questi strumenti. Poi, cercare di capire qual è il gesto che posso attuare. Di certo si deve lavorare sul coraggio. Giustamente, se si parla di paura, si deve parlare anche del suo opposto, cioè dell'aver la forza di affrontare la paura. Quindi non evitare, non ritirarsi, ma di mettere in atto una forma di coraggio. Tutto questo deve essere provato durante l'allenamento e non bisogna sottrarsi. Bisogna lavorare sulla sfida. Sarà utile prepararsi in maniera tonica, ma non contratta. Tónico significa pronto; tonico significa elastico. Prepararsi all'urto senza aver paura dell'urto.

Bisogna inoltre notare che l'atleta che viene placcato, comunque, attira su di sé gli avversari. Oltre ad avere una funzione di accentramento dell'avversario, distoglie l'avversario da altre zone del campo. Questo dovrebbe essere una motivazione che potrebbe allentare o alleggerire. È utile dare valore anche al placcaggio. Perché può essere visto come una sconfitta, ma invece può e deve essere vestito in maniera differente e strategica, proprio perché ha un'importante funzione di allontanare un avversario dal gioco. Se lo si guarda sotto una nuova veste, una nuova luce, può essere percepito anche in maniera diversa, e con meno paura.

Nelle arti marziali si fa un grosso lavoro psicofisico sul bambino, per riprendere l'abitudine a cadere. Quindi far prendere una grande confidenza con la terra, in modo che ci sia una buona confidenza con il terreno. Il judo è anche la via della cedevolezza, che proprio significa come assorbire i colpi dell'avversario in modo da non subire danni. Non a caso, la prima cosa che si insegna nel minirugby sono le cadute, come anche nell'equitazione.

5.3.3. Gli obiettivi nello sport

Assieme alla paura è importante focalizzarsi anche sugli obiettivi, che adesso si sono allungati, non sono più in vista davanti a noi, si sono trasformati. Soprattutto quelli legati alle gare, al momento, non ci sono e non si sa quando ci saranno nuovamente. È quindi importante in questo momento storico particolarissimo prefiggersi degli obiettivi, che non sono però di risultato, cioè legati alla competizione, ma di prestazione. Obiettivi legati al fisico, al miglioramento delle performance, agli aspetti psicologici. Obiettivi quindi un po' diversi rispetto a quelli che magari avevamo tutti in mente a gennaio e febbraio.

Prefiggersi delle mete non è un concetto nuovo per atleti ed allenatori, ma a volte capita che essi non sappiano come fissare degli obiettivi, come vengono chiamati nel settore psicosportivo, "ben formati". Possono esserci obiettivi vaghi, discordanti, non stimolanti, male indirizzati, oppure troppo ambiziosi e quindi irraggiungibili.

L'obiettivo vago o discordante non va mai bene. Ci devono essere degli obiettivi ben precisi che richiamano alla mente immagini definite, ed ovviamente non confuse. Ma non devono neppure essere poco stimolanti, ossia troppo facili. A volte possono essere male indirizzati, senza una direzione ben precisa a livello temporale. Oppure troppo ambiziosi, quindi irraggiungibili. Molti pongono a sé stessi obiettivi troppo ambiziosi, quasi con una sorta di desiderio più o meno inconscio di fallimento. Perché se si pongono obiettivi davvero troppo in là, troppo in grande, è facile che si vada incontro ad un fallimento.

5.3.3.1. Come formulare gli obiettivi

È fondamentale capire come formulare gli obiettivi da raggiungere, lasciando decidere all'atleta e all'allenatore quali siano le mete da perseguire per ottenere un miglioramento. La psicologia dello sport è infatti legata al miglioramento delle prestazioni, non tanto alla vittoria. Anche se il miglioramento delle prestazioni, poi a lungo andare porta effettivamente alla vittoria.

Sarà allora compito della psicologia dello sport sottolineare i vantaggi di un'adeguata formulazione degli obiettivi da raggiungere, lasciando all'allenatore e all'atleta il compito di decidere quali mete perseguire per ottenere un miglioramento delle prestazioni.

Bisogna definire l'obiettivo in modo chiaro e preciso. L'allenatore deve spiegare il perché della scelta di un obiettivo, e la decisione deve essere presa in accordo. L'allenatore è ovviamente la guida degli atleti, soprattutto se molto giovani, quindi vanno proprio guidati, traghettati verso questo tipo di obiettivo. L'obiettivo significativo è importante per l'atleta.

Una meta senza particolare significato perderà valore e non costituirà più una sana sfida. Quindi deve essere importante, rilevante per l'atleta. Soprattutto in questo momento, bisogna stabilire obiettivi specifici e misurabili: nel caso di gare a tempo o misurabili il compito è facile, per quanto riguarda misurazioni di tipo soggettivo (come migliorare la concentrazione) si useranno scale Likert (su una scala da 1 a 10). Quindi se adesso l'atleta ha concentrazione 6, tra un mese bisognerà testare una concentrazione 7. È quindi importante utilizzare una scala qualitativa.

Bisogna classificare gli obiettivi recenti, a breve, a medio e a lungo termine. Individuazione di un obiettivo a breve termine (meta da raggiungere p. es. in un mese), un obiettivo a medio termine (p. es. sei mesi) ed un ultimo obiettivo a lungo termine (p. es. un anno).

È necessario porre degli obiettivi a breve termine, quindi da qui a un mese e mezzo, anche se non sappiamo cosa succederà neppure in questo breve lasso di tempo. Questo ovviamente deve essere raggiungibile. Può essere fisico, un gesto tecnico, o un'abilità mentale, come la concentrazione. A medio termine, possono essere quattro, cinque, sei mesi. E infine un ottimo obiettivo a lungo termine, tra un anno, quando si spera che sia tutto risolto.

Soprattutto adesso, l'obiettivo a breve termine è importante per la spinta motivazionale; quindi la motivazione verrà trainata attraverso l'obiettivo da raggiungere. L'obiettivo fa capire in che direzione bisogna andare. Può essere dimagrire, rimettersi in forma, potenziamento muscolare. Provare cose non provate prima perché magari non c'era stato abbastanza tempo... Insomma, è importante però vedere qualcosa davanti a sé per ritrovare la motivazione a continuare il proprio percorso di crescita nello sport.

Per riassumere, bisogna privilegiare obiettivi di prestazione. Esistono due tipologie di obiettivi, quelli di prestazione e quelli di risultato. L'obiettivo di prestazione si raggiunge migliorando un gesto atletico o un'abilità mentale (l'attenzione ad es.), mentre un obiettivo di risultato è connesso con la vittoria in una competizione. È meglio porsi obiettivi di prestazione e passare in un secondo tempo ad obiettivi di risultato, certamente più ambiziosi, ma anche più imprevedibili. Lo scopo principale del goal setting applicato allo sport è quello di accrescere la fiducia in sé stessi, innalzare il livello di autostima e fornire un senso di autoefficacia.

Inoltre, formulare l'obiettivo in termini positivi: è inefficace concentrarsi su una frase che contiene il NON (non devo fare errori, non devo stare rigido). Dobbiamo trasformare questa frase da negativa a positiva (la mia mano è ferma, sono sciolto e rilassato, calmo e padrone di me). Quindi se si vuole essere efficace, bisogna sempre dare delle indicazioni in positivo.

Progettare il modo di raggiungere l'obiettivo: l'allenatore fornirà all'atleta un preciso programma di lavoro, graduale e funzionale.

Fornire una valutazione dell'obiettivo: al termine della prestazione, atleta ed allenatore cercheranno di analizzare nei dettagli la prova e di assegnarle un voto (scala Likert da 1 a 10). Si cerca quindi un punto di partenza e uno di arrivo.

È importante considerare i sotto-obiettivi di ciascun atleta, che devono convergere nell'obiettivo comune di squadra.

5.3.3.2. *La tabella degli obiettivi*

Potrebbe essere utile fare uso della tabella degli obiettivi ([fare click qui per scaricarla](#)). Ci sono i parametri: l'obiettivo breve termine, medio, e lungo termine. Una definizione dell'obiettivo, quindi che cosa si vuole raggiungere tra un mese o un mese e mezzo per la colonna degli obiettivi a breve termine. Si può inserire ad esempio migliorare un determinato gesto atletico. Si segnala se è un obiettivo di prestazione o di risultato. Se poi è tecnico, fisico o psicologico; inserire la valutazione di quell'aspetto prima di iniziare a lavorarci, e anche la valutazione che si intende raggiungere nel breve, nel medio e nel lungo termine.

Si può fare una tabella degli obiettivi sia del singolo atleta, ma anche della squadra, intesa proprio come unità. I sotto-obiettivi degli atleti andranno poi a convergere con l'obiettivo della squadra.

5.4. Sport senza contatto

Per la quarta serata promossa dalla Libertas FVG sono stati trattati gli sport senza contatto.

Ognuno di noi ha il suo modo di gestire le emergenze. C'è chi si allarma di più, chi meno, chi riesce a rimanere lucido, chi comincia a cercare risorse, e chi invece va un po' in confusione: è una cosa abbastanza soggettiva. Bisogna rimanere tranquilli, cercare di analizzare un po' la situazione, di capire come poterla vivere al meglio.

In questo incontro si è parlato della gestione dell'ansia e dello stress, due emozioni che vengono nominate di continuo, ma non sempre con completa consapevolezza. Gli argomenti sono stati trattati dal punto di vista scientifico e operativo.

Si è parlato di questi argomenti, poiché, insieme alla paura, sono i sentimenti che hanno accompagnato tutto il periodo di lockdown, e che si riscontrano in ogni periodo di crisi.

5.4.1. Ansia

L'ansia indica un evento emozionale che nella sua complessità possiede caratteristiche multidimensionali, cioè presenta più dimensioni.

Ci sono quindi delle risposte soggettive, un senso di disagio e di apprensione, che viene paragonato ad una sensazione di pericolo imminente. È un sentimento condiviso fra atleti, allenatori e dirigenti.

L'ansia può essere considerata anche una risposta cognitiva legata al pensiero; alle preoccupazioni; alla paura per qualcosa; pensieri di pericolo, come quelli vissuti durante la pandemia; iper-vigilanza, quando si è molto più attenti del solito; aspettative negative, quando si vedono le cose un po' nere.

L'ansia è l'attivazione fisiologica, in opposizione al rilassamento che è la disattivazione fisiologica. Con l'ansia è tutto più elevato, c'è tensione muscolare, iperventilazione, si comincia a respirare male, con la parte toracica e non diaframmatica, palpitazioni, tachicardia, bisogno di andare in bagno frequentemente, sudorazione eccetera. Bisogna poi mettere tutto questo in relazione con il fatto che le cose stanno cambiando.

Il cambiamento stesso può mettere ansia. Solitamente le abitudini, le consuetudini creano una sensazione di benessere e tranquillità. Ma se da un lato tutte le novità creano un po' di adrenalina, magari dall'altro portano sensazioni negative.

L'ansia si trasmette, per cui attraverso il comportamento verbale, paraverbale e non verbale, quindi anche la postura o la mimica facciale... insomma tutta la comunicazione può trasmettere agli altri il nostro stato di ansia. Quindi bisogna stare attenti a questo aspetto. Perché le parole non valgono molto, vale di più un gesto di mille parole, si vuol dire, ed in realtà è vero. Il gesto viene preso più in considerazione rispetto alla

parola, cioè si crede molto di più al gesto che alla parola. Infatti, qualche parola può suonare anche un po' di circostanza, se non addirittura falsa; e il gesto è molto più immediato e istintivo. Per questo si tende a credere molto di più a questo.

È importante anche il modo stesso in cui si parla, il tono della voce, l'equilibrio e anche la calma si trasmettono attraverso il tono della voce, anche attraverso il ritmo. Una cadenza un po' più bassa, un modo di parlare un po' più lento, abbassa la soglia dell'ansia. Per cui se un atleta è un po' agitato per vari motivi, è possibile utilizzare questo modo di parlare per agire sul suo stato d'animo.

5.4.1.1. *Ansia cognitiva e ansia somatica*

Esistono due principali tipi di ansia: cognitiva e somatica. In ognuno dei due casi, bisogna intervenire in due modi diversi.

C'è chi principalmente pensa tanto, si preoccupa tanto, ha immagini spiacevoli, si distrae, ha delle aspettative di fallimento e si auto-svaluta. Questa è una tipologia di persona che esprime la propria ansia soprattutto a livello mentale. È possibile lavorare su questa persona attraverso le parole, il tono della voce, la persuasione. La risposta giusta sarà quindi a libello cognitivo, cioè un parlato fundamentalmente.

Ci sono persone invece che manifestano l'ansia prevalentemente a livello fisico, quindi somatico. Si manifesta una prevalente componente organica, attraverso l'incremento della frequenza cardiaca, si respira male, la sudorazione e la tensione, non sane, quindi derivate dal lavoro svolto, ma appunto spiacevoli. Questa è una tipologia di persona che trae giovamento di più dal rilassamento, dal lavoro sul respiro, dalla tranquillità relativa proprio all'ambiente.

5.4.2. *Stress*

Lo stress è spesso confuso con l'ansia, ma sono due cose differenti. Lo stress psicologico può diminuire la fiducia in sé, portando l'atleta a credere di essere incapace, con un senso di logorio, di rinuncia. Qui non c'è eccitazione, ma una sorta di stanchezza. È un'attività che ha portato l'atleta ad un atteggiamento un po' spento, rinunciatario.

Ci sono vari livelli di stress. Può essere un disturbo lieve, con segnali che possono essere colti e anche risolti più facilmente. Lo stress moderato, invece, comincia a creare disturbi anche a livello psicosomatico. Quello elevato può portare anche a delle vere proprie malattie, come per esempio l'ulcera.

Lo stress riduce la concentrazione, restringe il campo attentivo, per cui non si riesce a stare concentrati a lungo, non si riesce a vedere tutto quello che c'è da vedere, aumenta la frequenza di pensieri negativi, causa conflitti interpersonali. Lo stress ha una connotazione di nervosismo. Mentre l'ansia agita, lo stress rende nervosi oppure rinunciatari. Accade ad esempio quando c'è una lunga attesa o quando si è soggetti ad una certa frustrazione. Quindi quando una cosa stressa, rende un po' più vulnerabili, meno in equilibrio, non tranquilli, meno lucidi. Può provocare danni fisici. Sia l'atleta ansioso, sia quello stressato si infortunano più facilmente rispetto al ragazzo della stessa età ma tranquillo.

Dato che la fonte di stress adesso è il virus e le conseguenze legate al virus, bisognerà tenere sotto controllo anche questi aspetti. Perché i protocolli, le cose, le situazioni, le raccomandazioni, tutta una serie di emozioni, di pensieri, di parole, anche di messaggi che si leggono quotidianamente in rete, tutto questo crea una situazione abbastanza stressante.

Alla lunga può indurre all'utilizzo di farmaci, oppure di sostanze dopanti o stupefacenti. Questo perché ad un certo punto si cerca un rimedio, e il rimedio più immediato è il farmaco, per esempio un tranquillante, la benzodiazepina, per sedare queste sensazioni. Può però anche arrivare la voce sbagliata, ribelle, il suggerimento sbagliato, e quindi si arriva a prendere cose ancora più pesanti e dannose come le droghe per gestire la situazione. Chi ha a che fare con il settore giovanile può sapere quanto i ragazzi siano sensibili, sia al gruppo, sia all'ambiente, sia alle amicizie, e quanto siano delicati da questo punto di vista. Perché, poi,

è un momento in cui uno vuole provare o esplorare, vuole fare, per cui è interessato anche provare qualcosa di diverso e sbagliato.

5.4.2.1. Fattori di stress

Sono molti fattori che possono far sperimentare all'atleta una notevole quantità di stress.

5.4.2.1.1. Paura di una gara molto importante

Fra questi può esserci una competizione ritenuta molto importante. Adesso chiaramente il discorso della competizione è stato spostato, però solitamente, soprattutto quando si parla di campionato, la sola parola evoca una sensazione un po' particolare, perché si sente la pressione, il peso della cosa. Da un lato si è contenti, dall'altro ci si preoccupa per la situazione.

5.4.2.1.2. Attesa durante le gare

L'attesa durante le gare. È deleterio aspettare molto, quindi bisogna cercare di capire come ingannare l'attesa al meglio. Ad esempio, è consigliabile chiacchierare, ascoltare musica, cercando di lavorare sui pensieri e anche sulle immagini che possono arrivare.

5.4.2.1.3. Paura di prestazione sotto i propri standard

C'è la frustrazione per offrire prestazioni al di sotto del proprio standard. Ognuno sa come dare il massimo e sa come lavorare in maniera ottimale.

Si deve cercare di comprendere che le sconfitte e le performance non perfette, al di sotto delle proprie potenzialità, insegnano un sacco di cose in più rispetto alle vittorie e alle performance buonissime. Della vittoria si sa quasi tutto, mentre nella sconfitta emerge sempre qualche cosa di più interessante, utile alla crescita.

5.4.2.1.4. Timore di sbagliare

Altra causa che può portare stress è il timore di sbagliare. Questo può arrivare a creare uno stress notevole, perché più si pensa all'errore, più si aumenta la probabilità di sbagliare, perché ci si fissa su quel pensiero o su quell'ostacolo, o su quel giro, e magari ci si dimentica tutto il resto.

Il timore di sbagliare crea una pressione particolare. A questo punto dovremmo cercare di comprendere che l'errore fa parte di noi; inoltre, che non è possibile evitare di sbagliare. L'errore capiterà prima o poi. Mentalmente bisogna aspettarsi un errore, e sarebbe utile darsi una percentuale di errore tollerabile. Questo permette di rilassarsi subito, al solo pensiero di avere il permesso di sbagliare qualcosa. Questo quindi paradossalmente crea meno sbagli. È un discorso molto mentale. Si tratta di un abbassare la soglia della pressione mentale.

5.4.2.1.5. Allenamento duro

I sacrifici dell'allenamento alcune volte possono creare una situazione un po' stressante, soprattutto quando un particolare esercizio o gesto non viene bene, in particolare quando è una cosa ripetuta nel tempo.

5.4.2.1.6. Ripetizione nel tempo

Lo stress è infatti legato al tempo, alle cose ripetute. Quindi tutti si sono stressati, chi più chi meno, durante questo periodo. Perché è stato comunque fatto un sacrificio, che ha comportato tutta una serie di modifiche rispetto alla nostra vita. Chiaramente, questo ha creato una certa frustrazione e un certo grado di stress. Adesso lentamente dobbiamo lasciarlo andare, grazie ai gradi di libertà che abbiamo adesso, bisogna cercare fluire questa situazione stressante, godendo piano piano di quello che abbiamo. Quello che abbiamo adesso è in ogni caso molto di più di quello che avevamo prima, e non bisogna pensare a quello che avevamo tre mesi fa. Perché quello che c'era tre mesi fa al momento non è attuabile. Poi, in futuro bisogna vedere quando lo sarà completamente, anche se probabilmente cambierà comunque qualche cosa nello stile di vita.

5.4.2.1.7. Valutazione

Crea anche stress anche la valutazione, il giudizio. È una situazione difficile, perché già evoca un giudice. In molti sport c'è un giudice durante le gare, ma la cosa che genera più stress è la valutazione da parte dell'allenatore, degli amici, dei genitori. È una cosa che spesso spaventa l'atleta. Questo perché non si vuole creare un dispiacere, ai genitori magari molto interessati ai risultati, o all'allenatore per paura di deluderlo.

5.4.2.1.8. Ostacoli e impegni

Anche gli ostacoli che si possono incontrare creano stress, come gli infortuni; oppure gli impegni anche extrascolastici o extrasportivi. Anche qui non si tratta di ansia. Si tratta di una serie di impegni che quando sono ripetuti, cominciano ad avere importanti ripercussioni sui ragazzi.

5.4.2.1.9. Mancanza di rispetto da parte dei compagni

Altro fattore può essere la mancanza di rispetto da parte dei compagni. Possono esserci delle uscite non proprio gradevoli, e cose del genere.

5.4.2.1.10. Incapacità di esternare le proprie emozioni

Anche l'incapacità di esternare le proprie emozioni è un altro fattore di stress. L'atleta in questo caso non riesce a raccontare alcunché. Questo perché può essere difficile dire qualcosa di scomodo, o di sgradevole, quindi tendono a ribadire che va tutto bene, quando invece così non è.

5.4.2.1.11. Cambiamento di categoria

Un altro motivo di stress è il cambiamento di categoria. Talvolta è indolore, ma altre no. In alcune discipline in una categoria possono esserci diversi anni di differenza e i ragazzi al primo anno si sentono inferiori a quelli più bravi e più forti di qualche anno più grande. Quindi nella stagione precedente erano forti, ma arrivati all'inizio della stagione successiva si trovano improvvisamente indietro. Dal punto di vista psicologico magari non viene notato, non lo danno a vedere, ma comunque subiscono un contraccolpo, perché lo scatto è stato pesante. All'inizio si demoralizza e comincia a mettere in dubbio le sue capacità.

Bisogna allenarsi molto, e bisogna fare un lavoro dettagliato su come riuscire a gestire questa situazione in maniera graduale, accettando che comunque bisogna subire un po' la supremazia degli altri, per poi mettersi alla pari con gli altri, cercando nel frattempo di non perdere la fiducia in sé.

È per questo che i corsi per allenatori sono così importanti perché la parte tecnica e la parte strategica devono essere sempre sopportate dalla parte psicologica, in modo da avere un quadro completo rispetto a quello che sta succedendo.

5.4.2.1.12. Cambiamento

Un altro fattore di stress è anche quello che stiamo vivendo durante la pandemia, cioè il cambiamento ambientale. L'ambiente non è più quello di prima, questo è un dato di fatto per tutti. Questo è un fattore di stress abbastanza forte. Tutto ciò che può creare una difficoltà, come ad esempio vedere delle strisce, vedere dei divieti, o creare nuove consuetudini, come il fatto di disinfettarsi, tutto piano piano comincerà a diminuire. Sopraggiungerà l'abitudine, e si prenderà coscienza dell'utilità di questi nuovi gesti, sempre e non solo in queste situazioni. Quindi qualcosa magari potrebbe servire per il futuro in generale.

L'incertezza del risultato e l'importanza della gara sono fondamentali per spiegare come le prestazioni possono indurre ansia e stress. Quello che crea particolarmente stress è proprio l'incertezza. Adesso stiamo vivendo un momento di incertezza. L'incertezza non solo legata al risultato, ma legata addirittura all'allenamento, quindi alla performance stessa. E questo non era mai stato messo in pericolo. Ora invece c'è l'incertezza della performance e l'incertezza del risultato. Bisogna quindi lavorare molto sulle certezze, cioè sui punti di forza della personalità, delle competenze. Adesso servono tutti per fronteggiare i lati un pochino più vulnerabili.

Bisogna quindi prendere coscienza e ricordare quanto si è stati resistenti, o resilienti in altre situazioni. Farsi forza di tutte le volte che si è comunque arrivati a farcela, che si è comunque ottenuto il risultato sperato. Questo lavoro va fatto prima con sé stessi, per poi riuscire a trasmettere questi concetti, veicolare questo messaggio. L'incertezza del momento si combatte con le certezze.

5.4.3. Affrontare e gestire l'ansia e lo stress

Come affrontare e gestire l'ansia e lo stress da performance? L'atleta è invitato ad individuare gli stimoli ansiogeni, sia fisici che cognitivi, cioè quello che gli crea ansia oppure stress. Bisogna cercare di capire cosa crea gli stimoli più preoccupanti e quali sono quelli prevalenti. A questo punto, è necessario fare una gerarchia degli stimoli, quindi una lista, partendo da quello che crea meno ansia, per arrivare a quello che crea più ansia. Questo perché quello che crea meno ansia è più facile da affrontare, mentre quello che crea più ansia è più difficile, quindi ha bisogno di un lavoro maggiore.

Si inizierà da qualcosa che da 1 a 10 sia di livello 1, così si riuscirà ad affrontarla più facilmente. Sarà importante compilare una scheda delle situazioni ansiogene.

L'atleta viene così condotto ad applicare una risposta antagonista, quindi contraria a quella dell'ansia, come ad esempio la respirazione profonda, la visualizzazione, immagini positive, pensiero positivo, rilassamento, insomma qualcosa che possa abbassare lo stato di attivazione e rendere più tranquillo l'atleta. Ci sono vari strumenti, come la musica rilassante, oppure tutta una serie di cose che si possono utilizzare. Bisogna cominciare dallo stimolo meno ansiogeno sino ad arrivare allo stimolo più ansiogeno, uno alla volta.

Durante l'allenamento, l'atleta deve essere in grado di identificare le aree di tensione muscolare e rendere più regolare la respirazione. Deve capire dove sente tensione muscolare in un dato momento, cioè quali parti del corpo sono tese in un momento di particolare pathos. È necessario fermarsi, attivare una situazione di ascolto e cercare di percepire ogni parte del corpo per accertarsi che tutto sia completamente rilassato.

Ci sono molti espedienti per rilassare le parti in tensione, come respirazione controllata, musica, auto massaggi, pensiero positivo, eccetera. Si pensa al corpo dall'alto in basso finché piano piano la tensione comincia a scendere.

È possibile inoltre creare un veloce luogo mentale tranquillo, un posto sereno, magari dove si è andati in vacanza che ci faceva stare bene, un'immagine distesa che riporti l'atleta gradualmente alla tranquillità. Durante le situazioni problematiche quindi il veloce luogo mentale tranquillo può essere utile. Perché la mente possiede l'immagine di una situazione amena e cattura un'emozione di felicità, serenità, beatitudine che in un momento di tensione dove si sta facendo qualcosa, prima della gara o durante le fasi di allenamento, ogni volta in cui si sente salire l'ansia o la pressione, al solo pensiero di questa situazione amena si starà bene. Si crea un collegamento, un'ancora con una cosa che fa stare bene e che porta temporaneamente fuori dalla situazione ansiogena.

Se l'atleta non è ansioso, ma annoiato o demotivato, quindi uno stato di attivazione che sta cominciando a scendere, dovrà adottare pensieri positivi per cercare di capire cosa lo disturba in quel momento. Quindi si tratta di un atleta che si distacca, rinunciatario, in cui lo stress induce indolenza, poca voglia, incapacità di reagire agli stimoli ambientali, noia, stanchezza, isolamento. Si tratta di qualcuno che comincia a star un po' troppo per conto suo, allora bisogna lavorare invece sull'incremento della motivazione.

5.4.3.1.1. Scheda delle situazioni ansiogene

È possibile e utile compilare una scheda delle situazioni ansiogene nello sport ([clicca qui per scaricare il modello semplificato](#)). La scheda completa ha 10 livelli è dedicata agli atleti molto ansiosi, molto stressati in cui è necessario un lavoro più puntuale.

In generale, invece, è possibile utilizzare uno strumento più snello, legato a tre soli livelli: basso, medio e alto. Nella scheda a 3 livelli, in una scala da 1 a 10, il livello basso va da 1 a 3, facilmente controllabile; quello medio da 4 a 7, una fascia moderata; quello alto dall'8 al 10, cioè quando la situazione crea decisamente difficoltà, e quindi serve un lavoro maggiore per riuscire a gestire questo livello di ansia.

5.4.3.1.2. Ansia positiva

Può anche esserci un'ansia positiva, quando ad esempio si manifesta prima della gara, ma non va ad influenzare la performance, anzi, può anche essere propedeutica. In questi casi si può lavorare sulla routine, ma alla fine gli atleti più esperti imparano statisticamente a gestirla abbastanza bene. Questi atleti utilizzano l'ansia per caricarsi per la gara, quindi per questo assume una connotazione positiva.

5.4.3.1.3. Ansia da imparare a gestire

In altri casi invece l'ansia può andare seriamente a compromettere il risultato di una gara, poiché l'atleta non riesce ad esprimere appieno tutte le proprie potenzialità manifestate invece magari durante l'allenamento. L'ansia cresce man mano che si avvicina l'evento clou e non scende mai. Il giorno della gara si arriva ad un livello di ansia altissimo. Questo genere di atleta deve allenarsi ogni giorno a rilassarsi, in modo da avvicinarsi alla competizione con un buon grado di capacità di gestire l'arte del rilassamento, perché altrimenti avrà sempre questa curva ascendente.

Se si nota che in altri campi l'ansia è invece gestita meglio, bisogna rinforzare i livelli di autostima nel campo che genera maggiormente ansia (lo sport, la scuola...), attraverso l'identificazione dei suoi punti di forza, in modo che possa contare su quelli.

5.4.3.1.4. Comportamento dell'allenatore in gara

Quando il livello di ansia è troppo elevato, l'atleta non riesce a recepire tutte le indicazioni che gli si danno. Bisogna dargli delle indicazioni brevi, concise. Le indicazioni importanti vanno date prima, quando non è in quello stato di ansia. Quindi tutto quello che deve sapere, tutto quello che deve fare, va illustrato in precedenza, con calma. In quel momento si possono pronunciare frasi molto brevi, solo se necessarie, perché troppe informazioni possono mandarlo in confusione.

È importante anche divertirsi durante la performance. Perché quando ci si diverte e si dà sfogo alle proprie passioni, non può esserci ansia. Quando una prova non va bene, l'umiliazione serve solo ad abbassare l'autostima. L'analisi invece funziona sempre. Capire e analizzare cosa è andato bene e cosa invece non è andato. La palestra è il luogo dell'errore. È lì che si può e si deve sbagliare. Se in palestra non si sbaglia, è possibile che l'atleta non stia provando a migliorare sé stesso. In gara invece l'atleta deve fare solo quello che effettivamente sa già fare. Se riesce a realizzare questo, ha già vinto, poiché di più non poteva dare.

5.4.3.1.5. Ansia post COVID-19

È dunque importante lavorare su questi aspetti con i propri atleti, e vedere anche se il tipo di ansia in questo periodo, in questa fase è cambiato. Se c'è qualcosa di nuovo, o di diverso, se si è aggiunta ansia o se magari ce n'è meno, se c'è stato qualche cambiamento rispetto a prima. Ci possono essere anche delle sorprese, e potrebbero verificarsi dei nuovi motivi di ansia.

È importante cercare di mantenere alta nell'atleta la felicità di fare sport e di rivedere gli altri. Si possono e si devono cercare nuove risorse.

5.4.3.1.6. L'importanza delle regole

In questo periodo abbiamo insegnato ai ragazzi che da un lato esistono delle regole, ma dall'altro che è possibile infrangerle se nessuno lo sa. È quindi diminuita l'autorevolezza di chi fa formazione, o comunque di chi prova a far rispettare le norme.

Nella situazione di emergenza tutto ciò che si conosceva è stato sovvertito. Sono state riscritte le regole. Si è capito che il mondo poteva anche essere diverso. Le regole hanno dunque creato delle non-regole completamente diverse.

È così venuto a galla il sotterfugio, che si sposa bene con la ribellione, prima di tutto; l'adolescenza acquisisce facilmente tutto il discorso della trasgressione. Ci sono dei meccanismi psicologici che entrano in ballo, quindi diventa affascinante anche fare questa cosa, andare anche contro l'ordine.

Affrontare questo problema non è semplice. È una questione legata alla leadership. I genitori e gli allenatori avevano lo stesso problema anche prima, cioè mantenere un certo tipo di leadership, ma non è facile dirigere gli altri.

Le vecchie piccole sanzioni devono essere mantenute a tutti i costi. Bisogna rimanere ancora più fermi sulla regola, lavorando anche sulla propria leadership. Non bisogna mai chiudere un occhio, in nessun caso.

6. Domande ed interventi

Come si gestisce lo spogliatoio?

Lo spogliatoio è un posto in cui non si può andare, quindi i problemi sono molteplici. Dalla disinfezione, alla contingentazione delle entrate, fino al controllo di ciò che succede all'interno. Si parla quindi sempre di più di non utilizzare gli spazi comuni, come lo spogliatoio e la club house. Le linee guida hanno già dato indicazioni precise da rispettare. Il sistema sarà lento, a scaglioni, in modo da poter tornare a fare tutto ciò che si faceva prima. L'idea di fondo è però quella di entrare in uno sport a numero chiuso. Infatti, bisogna pensare anche agli orari, al calendario, a come diversificare le attività.

Come si può fare uno spogliatoio a scaglioni in quelle realtà in cui la palestra è a rotazione?

Possono esserci tempi molto stretti, di cinque minuti fra un'attività e l'altra, per cui non ci sono né spazi fisici, né tempo a sufficienza per cambiarsi. Una soluzione potrebbe essere che i bambini arrivino da casa già cambiati. Questo potrebbe essere anche facilmente gestibile durante un periodo caldo, ma durante l'inverno non è fattibile. Però bisogna pensare anche che per ora si può fare, e più in là magari l'emergenza sarà superata. Non è possibile saperlo.

Tutto questo deve essere rivisto, perché l'idea degli scaglioni e del numero chiuso sembra l'unica possibilità percorribile.

Probabilmente sarà qualcun altro a dettare le regole di gestione dell'attività, accade invece talvolta che le responsabilità vengano scaricate sui tecnici...

Le linee guida indicano il modo in cui gestire gli spogliatoi, gli spazi e le distanze. Ma l'applicazione delle regole sarà demandata ai tecnici e forse anche le responsabilità di tutto quello che succede.

Psicologicamente parlando sarà pesante, inutile nascondersi dietro questa realtà, quindi bisogna lavorare su degli aspetti mentali che possono essere molto utili in questo momento. Ad esempio, esercitare la pazienza, essere molto attenti, avere un certo tipo di attenzione. Gli automatismi non valgono più; adesso bisogna stare attenti ai vari particolari. Però tutto quello che veniva fatto prima in automatico, adesso non è più valido.

Sarà necessaria anche la resilienza, cioè resistere alla situazione, cercando di cavarne il meglio possibile.

La comunicazione corretta deve essere fatta dai tecnici o meglio da un esperto?

Sarebbe possibile creare un corso per la comunicazione dedicato ai tecnici, in modo che possano parlare in maniera più fruttuosa con i ragazzi. È importante la formazione dei tecnici, che poi possano esprimersi e gestire le diverse situazioni in tutta autonomia.

Non sembra invece fattibile demandare un argomento così delicato ad un esterno, seppur esperto.

Alcuni tecnici, alcune società, non vogliono riaprire finché non sarà tutto terminato. Cosa possiamo consigliare?

Questo aspetto ha a che fare con la gestione personale, oltre che professionale dell'emozione, in particolare della paura. Bisogna affrontare la paura. Il non aprire non è una soluzione. Si può fare in maniera limitata, in sicurezza, ma vale la pena farlo, perché non è possibile evitare il pericolo, aspettando che il problema si risolva da solo. Anche perché non si sa se, come, quando e in che maniera verrà risolto il problema. Queste società devono ragionare sul riaprire parzialmente, gradualmente, però assolutamente devono riaprire.

Togliere il contatto agli sport da contatto potrebbe svuotare le sale delle palestre. Come possiamo comportarci?

All'inizio bisogna far leva sulla curiosità, sul fatto di tornare in palestra. Quindi i ragazzi saranno comunque invogliati a fare qualcosa, perché adesso non stanno facendo niente. Niente per niente, sarà meglio aver qualcosa da fare. Dopo, sarà necessario stimolarli, proprio per farli rimanere.

È chiaro che sarà probabilmente più noioso, e, soprattutto, che viene meno il fulcro di questi sport, cioè il contatto. Ma il contatto può essere creato dal punto di vista mentale. È possibile pensarlo, ed a livello muscolare c'è un'attivazione del corpo. Quindi si può immaginare il contatto, nell'attesa di poterlo praticare. È diverso, certamente. Ma chi nasce con la predisposizione al contatto, tenderà sempre a fare sport di contatto. Uno sportivo può essere più portato verso lo sport di squadra, oppure verso lo sport individuale. Questa propensione non è facilmente governabile. Quindi, plausibilmente, questi ragazzi torneranno a fare lo sport a loro più affine e congeniale.

Nelle lezioni on line, in video, si rischia di compromettere i risultati futuri, perché non c'è modo di correggere l'atleta nei tempi e nei modi giusti. Si rischia così di memorizzare l'errore...

Da un lato, lo schema motorio appreso effettivamente crea un circuito neuronale ben preciso che con il tempo diventa difficile da correggere. Si possono comunque proporre a video esercizi maggiormente controllabili o conosciuti.

D'altro canto, se invece di inviare video che il ragazzo deve cercare di imitare da solo, si organizzano sessioni live on line, sarà possibile con uno schermo abbastanza grande riuscire a controllare i movimenti degli atleti, e correggerli tempestivamente, mentre lo fanno, in diretta.

Questo genere di allenamento permette inoltre di essere un ottimo palliativo dell'allenamento in palestra.