

# Lo sport ai tempi del Coronavirus – Sport di 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.

## 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 1.5. Domande

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

### 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

### 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.

### 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.

## 4. 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.