

# Lo sport ai tempi del Coronavirus – 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.

## 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.

### 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.

### 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.

## 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

#### 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.

### 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.

### 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.