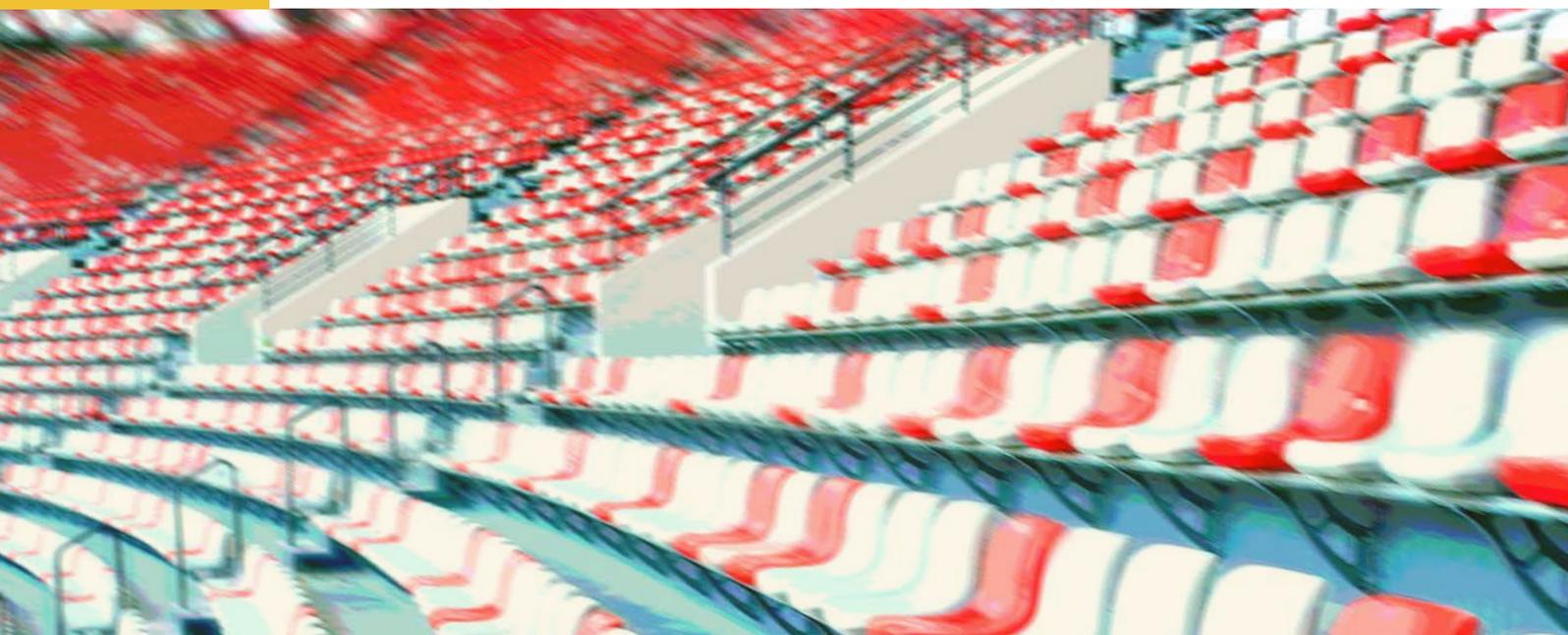




# Tre... due... uno... **Start!**

Lo sport ai tempi del Coronavirus,  
tra arresti e ripartenze.





# Tre... due... uno... Start!

Lo sport ai tempi del Coronavirus, tra arresti e ripartenze.

## INDICE

### **Introduzione**

di Eugenio De Gregorio

▶ 3

### **Il contesto normativo: le restrizioni per il mondo sportivo**

di Eugenio De Gregorio

▶ 4

### **Lo sport giovanile e l'età evolutiva**

di Elena Passoni e Francesca Panu

▶ 8

### **Lo sport giovanile in adolescenza**

di Maria Chiara Feno e Francesca Viacava

▶ 11

### **Lo sport professionistico e l'emergenza sanitaria del COVID-19**

di Marta Boccalatte, Katya Iannucci,  
Mario Ganz, Eugenio De Gregorio

▶ 14

### **Lo sport dilettantistico e il fitness ai tempi del lockdown. Tra l'arresto e il cambiamento**

di Tamara Mesemi, Eleonora Navalesi,  
Massimiliano Bettanini, Veronica Capogreco

▶ 26

### **Traguardo o Pit Stop? Vincere o non arrendersi? Conclusioni e metafore in divenire**

di Tamara Mesemi

▶ 35

### **Bibliografia**

▶ 36

# Introduzione

Eugenio De Gregorio

La lavorazione del **booklet** che state per leggere ha una storia lunga che si interseca con le vicende legate alla diffusione del virus noto come COVID-19.

Da maggio 2020, in alcune riunioni online, il gruppo di lavoro **Psicologia e sport** dell'Ordine degli Psicologi della Liguria ha iniziato a riflettere su quali fossero le implicazioni di una sosta tanto prolungata (ci riferiamo al lockdown primaverile) su tutti i livelli della pratica sportiva: dall'attività motoria di base dedicata ai bambini e ai ragazzi, fino alla preparazione fisica e mentale degli atleti di alto livello, senza trascurare il mondo dello sport come attività ludica e ricreativa.

In tutti questi contesti, l'impatto delle restrizioni (ma anche gli effetti della malattia) sono stati imponenti. A ciascuno di questi contesti abbiamo voluto dare uno sguardo; per questo motivo, il **booklet** nel suo insieme potrebbe apparire disomogeneo; in realtà vuole rappresentare (e parlare di) un mondo variegato e molteplice, con diversi interlocutori e destinatari: i giovani e le loro famiglie, i decisori politici in ambito sportivo, le gente comune che frequenta le palestre e le piscine, i protagonisti dello sport di alto livello.

Il risultato di queste riflessioni è un **booklet** con tanti spunti, ma senza... una conclusione: siamo infatti ancora in piena emergenza sanitaria, fra pochi giorni ci aspettiamo ulteriori sviluppi normativi e non è ancora chiara la direzione che sarà necessario prendere per salvaguardare la pratica dell'attività sportiva e motoria a tutti i livelli.

# Il contesto normativo: Le restrizioni per il mondo sportivo

Eugenio De Gregorio

## Abstract

**Uno sguardo informativo alle norme che hanno regolato e regolano tuttora questo difficile momento, le restrizioni, i decreti, gli ambiti sportivi maggiormente colpiti dall'emergenza sanitaria.**

## A chi è rivolto

**Alla popolazione sportiva, ai cittadini.**

A partire dal 10 marzo 2020 tutti gli eventi e le competizioni sportive sono state sospese.

Inizialmente era possibile utilizzare gli impianti sportivi, soltanto per consentire agli atleti di continuare ad allenarsi, in vista della partecipazione a Olimpiadi e a manifestazioni nazionali ed internazionali. Lo svolgimento di eventi e competizioni era consentito solo a porte chiuse, all'aperto e senza la presenza di pubblico.

Inizialmente le attività sportive e motorie all'aperto erano ammesse a condizione di rispettare la distanza interpersonale di sicurezza di un metro.

Ogni attività organizzata in luoghi aperti al pubblico è stata sospesa, così come sono state interrotte le attività nelle palestre, nei centri sportivi, nelle piscine e nei centri benessere, culturali e sociali.

Il 25 marzo 2020 sulla Gazzetta Ufficiale n. 79 è stato pubblicato il Decreto-legge n.19 che riporta le "Misure urgenti per fronteggiare l'emergenza epidemiologica da COVID-19". Tra le misure è compresa la limitazione assoluta della circolazione, compreso il divieto di allontanarsi dalla propria abitazione se non per spostamenti individuali dovuti a esigenze primarie, come quelle alimentari, lavorative o situazioni di urgenza dovute a motivi di salute. Nel caso sia rilevata la positività al virus o in quello di tracciamento di contatti con soggetti positivi vige l'obbligo assoluto di stare in quarantena in casa a scopo precauzionale.

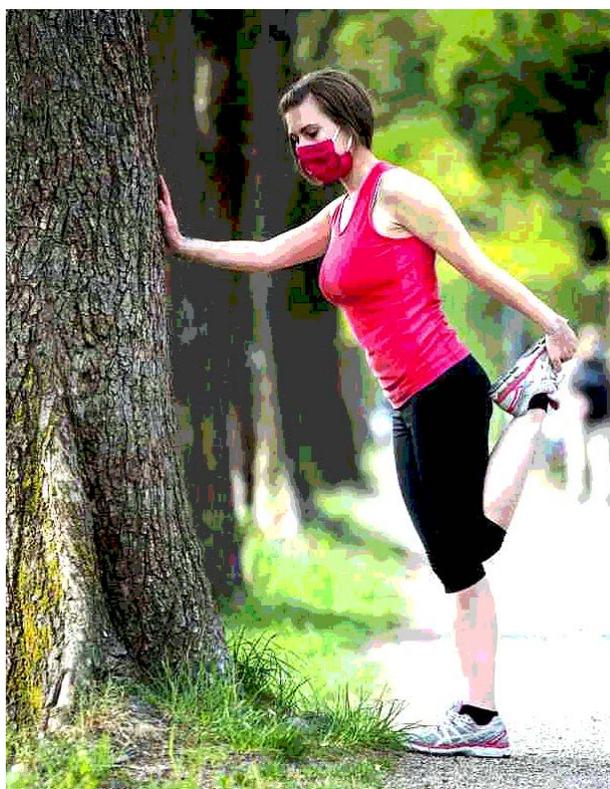
Viene dunque decretata la chiusura di tutte le attività e le strutture aperte al pubblico come palestre, piscine, impianti sportivi, parchi e giardini pubblici. Anche le attività a porte chiuse sono sospese. I cittadini

sono tenuti a rispettare le misure adatte a garantire la distanza di sicurezza, ad evitare assembramenti e assicurare l'adozione di strumenti di protezione individuale (mascherine, guanti, visiere).

Vengono inasprite le sanzioni per chi contravviene agli obblighi e ai divieti previsti.

Dal 1° aprile 2020 è consentito lo svolgimento di attività sportiva in forma rigorosamente individuale nei pressi della propria abitazione vicino alla propria abitazione, sempre nel rispetto della distanza di sicurezza di almeno un metro dalle altre persone.

L'art. 14 del decreto-legge dell'8 aprile 2020, n. 2324 prevede la concessione di sovvenzioni, da parte dell'Istituto per il Credito Sportivo, per le esigenze delle Federazioni Sportive Nazionali, gli Enti di promozione sportiva e società sportive e quindi la concessione di contributi fino al 31 dicembre 2020 per poter far ripartire le attività sportive e valorizzare l'importante ruolo che lo sport ha nella società.



Dai primi di maggio si assiste ad un progressivo ampliamento delle possibilità di movimento: dapprima all'interno dei confini regionali e successivamente sull'intero territorio regionale, rispettando sempre il divieto di assembramento e il distanziamento interpersonale di almeno un metro e con l'adozione di tutte le misure di sicurezza e prevenzione.

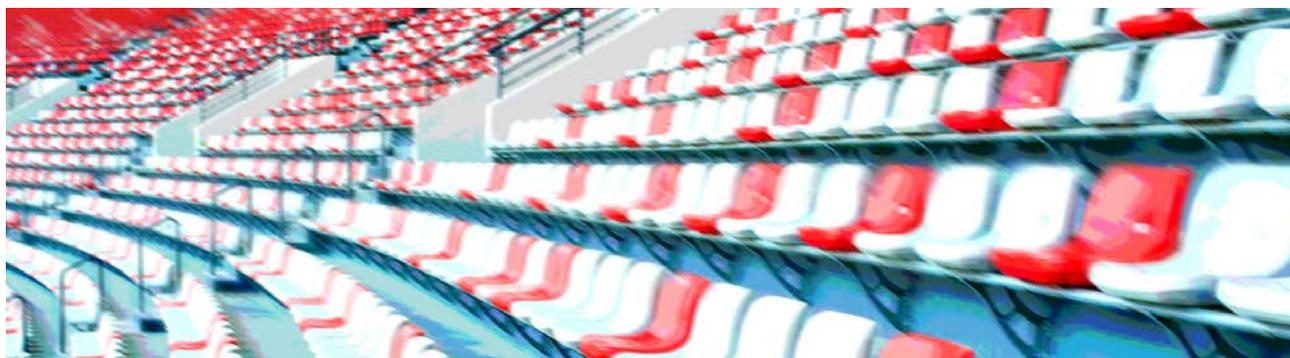
Dal 4 maggio, per consentire la graduale ripresa delle attività sportive, riprendono le sessioni di allenamento degli atleti professionisti e non, riconosciuti di interesse nazionale dal C.O.N.I. e dalle rispettive federazioni, in vista dei giochi olimpici o di manifestazioni nazionali ed internazionali. Sono consentite a porte chiuse, nel rispetto delle norme di distanziamento e senza alcun assembramento, restano sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina in luoghi pubblici e privati.

Con il Decreto del Presidente del Consiglio dei ministri del 17 maggio 2020 viene confermata la possibilità di svolgere allenamenti presso parchi e aree attrezzate, rispettando la distanza interpersonale di due metri.

L'estate 2020 sembra trascorrere all'insegna di maggiori aperture fino a quando nell'autunno il governo emana (solo nel mese di ottobre) tre nuovi D.P.C.M. in ciascuno dei quali sono disposte nuove restrizioni all'attività sportiva. Il più recente, quello del 27 ottobre 2020, ha implicazioni importanti per il nostro ambito.

Se una parte, infatti, è consentito svolgere attività sportiva o attività motoria all'aperto, anche presso aree attrezzate e parchi pubblici, ove accessibili, purché comunque nel rispetto della distanza di sicurezza interpersonale (art. 1, comma 9 lett. d), dall'altra si prevede la sospensione di tutti gli eventi e le competizioni sportive degli sport individuali e di squadra, svolti in ogni luogo, sia pubblico sia privato. Rimangono consentiti solo eventi e competizioni sportive (nei settori professionistici e dilettantistici), riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato olimpico nazionale italiano (CONI), dal Comitato italiano paralimpico (CIP) e dalle rispettive federazioni sportive nazionali così come quelli organizzati da organismi sportivi internazionali. Tali eventi devono essere svolti "a porte chiuse" (se in

Per quanto riguarda l'attività motoria amatoriale, dopo una lunga serie di restrizioni e regolamentazioni progressive, con il D.P.C.M. del 27 ottobre ha sospeso le attività di palestre e piscine, consentendo solo Ferma restando la sospensione delle attività di piscine e palestre, l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere sono consentite nel rispetto delle norme di distanziamento sociale quando svolte all'aperto presso centri e circoli sportivi, con facoltà di ulteriori disposizioni restrittive a livello locale e su iniziativa delle Regioni. Più specificamente, è sospesa la pratica di tutti gli sport di contatto, a tutti i livelli. Le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal C.O.N.I. e dal C.I.P., possono adottare protocolli con-



impianti al coperto) o comunque senza la presenza di pubblico, se svolti all'aperto. Allo stesso modo le sessioni di allenamento degli atleti, professionisti e non professionisti, che prevedono la partecipazione a competizioni rilevanti di carattere nazionale o internazionale sono consentite a porte chiuse e nel rispetto dei protocolli emanati dalle rispettive federazioni.

tenenti norme dettagliate per tutelare la salute degli atleti, dei gestori degli impianti e di tutti coloro che frequentano questi luoghi in cui si svolgono attività sportiva di base e attività motoria.

Nelle Linee Guida per l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere emanate dalla Presidenza del Consiglio dei ministri.

Ufficio per lo sport (ai sensi del DPCM del 17.05.2020 art. 1 lettera f) sono fornite le indicazioni generali per la ripresa dello sport dopo il lungo periodo di lockdown che devono essere seguite da tutti i soggetti che hanno la responsabilità e gestiscono siti sportivi: norme relative alla sanificazione dei locali e delle attrezzature, norme igieniche di base: lavarsi frequentemente le mani o con gel disinfettanti, mantenere la distanza interpersonale minima di un metro o due metri, non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani, evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri gli indumenti indossati per l'attività fisica, ma disporli in zaini o borse personali.

Per gli atleti che hanno contratto COVID-19, l'allenamento può riprendere una volta che i sintomi sono spariti completamente e i livelli di energia sono tornati alla normalità. L'isolamento domiciliare è necessario per almeno 72 ore dopo la guarigione completa, durante questo periodo può essere tentato un allenamento da casa a bassa intensità. Una volta interrotto l'isolamento in casa, un atleta può gradualmente tornare ad allenarsi con le consuete modalità. Per gli atleti asintomatici che devono stare in quarantena a causa di stretto contatto con un individuo positivo al COVID-19, l'esercizio fisico in casa dipende dall'attrezzatura disponibile, che può includere una cyclette, un tapis roulant e un allenamento di resistenza. La guida da parte di un allenatore può essere fornita da remoto. Gli atleti che tornano ad allenarsi dopo un lungo periodo di quarantena sono a rischio di maggiore possibilità di infortunio. Per

questo motivo, gli organi di governo dello sport devono organizzarsi in modo di offrire il tempo adeguato agli atleti e alle squadre per prepararsi a competizioni di alto livello (Jukic et al., 2000).

Per quanto riguarda gli sport di squadra, in questa fase, se un atleta appartenente ad una squadra sportiva sviluppa sintomi relativi a COVID-19, i compagni di squadra, gli allenatori e il personale che hanno avuto contatti ravvicinati con lui nei 14 giorni precedenti, devono iniziare l'isolamento in casa. Se l'atleta risulta negativo al tampone, l'isolamento può essere interrotto, se invece il tampone risulta positivo, le persone con cui ha avuto contatti stretti dovranno continuare il loro isolamento a casa per 14 giorni dall'ultimo contatto.

Durante questo periodo, tutti i sintomi riscontrati da altri atleti devono essere segnalati al medico di squadra per determinare se si tratta di sintomi da COVID-19 (Toresdahl e Asif, 2020).

Diventa importante a questo punto identificare quale è l'impatto psicologico di queste restrizioni e della situazione complessiva sugli atleti, sul mondo sportivo in generale di tutte le età, sulla gestione delle strutture sportive e nelle manifestazioni ed eventi a tutti i livelli.

\* La redazione del booklet viene chiusa il 30 ottobre 2020; al momento, le disposizioni sono in vigore fino al 24 novembre 2020

# Lo sport giovanile e l'età evolutiva

Elena Passoni • Francesca Panu

## Abstract

Una guida pratica con alcuni strumenti della psicologia sportiva utili per gestire la parte emotiva, relativa alla situazione pandemica, dei bambini che praticano sport.

## A chi è rivolto

Agli "addetti ai lavori": psicologi sportivi, allenatori, istruttori sportivi, preparatori atletici, che si occupano di sport in età evolutiva; alle famiglie dei bambini che praticano sport.

Durante il periodo del **lockdown** ognuno di noi si è trovato a vivere un'esperienza extra-ordinaria che ci ha messo di fronte ad una situazione nuova ed imprevedibile, come quella del Covid 19. I bambini, in particolare, hanno dovuto imparare a sperimentare un'altalena di emozioni dovute all'esperienza destabilizzante e inaspettata provocata dall'emergenza.

Le emozioni sono il segnale che vi è stato un cambiamento nel mondo interno ed esterno: il soggetto percepisce come saliente l'evento attraverso la propria valutazione cognitiva (**appraisal**) e la conseguente attivazione fisiologica (**arousal**) dell'organismo. Ogni emozione ha una sua utilità: ad esempio, la funzione della paura, che è una delle emozioni di base, è quella di promuovere la sopravvivenza. Questa emozione si innesca nel momento in cui si

ha la percezione reale di pericolo. Il problema nasce quando la sensazione di minaccia si attiva senza condizioni oggettive di pericolo e sollecita vissuti di fragilità e di scarsa efficacia ad affrontare le situazioni, diventando quindi disfunzionale.

Il rientro all'attività sportiva nel periodo Covid può suscitare una serie di emozioni non facili da gestire: gli strumenti della Psicologia dello Sport possono aiutarci a riconoscere e fronteggiare meglio queste emozioni.

L'obiettivo degli interventi deve essere quello di affrontare e gestire le emozioni analizzando le eventuali preoccupazioni che i bambini potrebbero manifestare al rientro dell'attività sportiva e durante la pandemia; punto focale deve essere il valorizzare le risorse e i punti di forza di ciascun bambino.

## Guida pratica per genitori/istruttori con esercizi da fare insieme

Far riflettere i bambini sulle loro preoccupazioni permette agli adulti di riferimento

(genitori/istruttori) di far emergere le percezioni che hanno in merito alla specifica situazione, con l'obiettivo di fornire loro alcune indicazioni per gestire questi aspetti.

Ecco alcuni esercizi:

1. Riflettiamo insieme: "Pensa a quando tornerai a fare la tua attività sportiva: come te la immagini?"

Fai un disegno:

2. "Quando incontrerai i tuoi compagni, come immagini di comportarti con loro?"

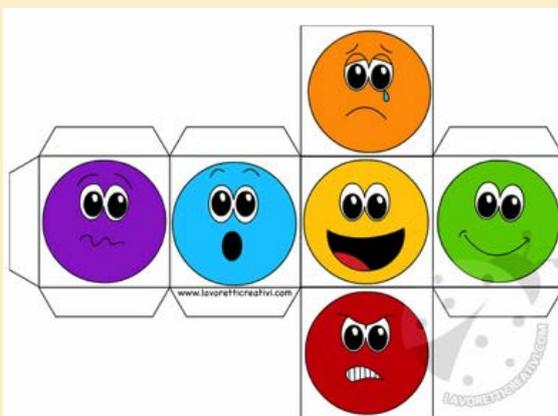
Cerchia l'opzione che più rappresenta il tuo pensiero:

Li abbraccerai?  Rimarrai distanziato?  Terrai la mascherina?

3. Diamo un nome alle nostre emozioni:

"Quale faccina del cubo delle emozioni meglio ti rappresenta in questo momento di ritorno alla tua attività sportiva?"

Costruisci il cubo delle emozioni e posizionalo come meglio preferisci.



4. Misuriamo le nostre emozioni attuali con un termometro: indica da 0 a 10 quanto è forte ogni emozione (disegno del termometro).

Felicità: 0 | | | | | | | | | 10

Paura: 0 | | | | | | | | | 10

Tristezza: 0 | | | | | | | | | 10

Rabbia: 0 | | | | | | | | | 10

Vergogna: 0 | | | | | | | | | 10

5. Proviamo a sperimentarle assieme: Ecco di seguito un elenco di attività da fare per sperimentare le diverse emozioni.

**Rabbia:** prendiamo un foglio e strappiamolo in mille pezzi;

**Felicità:** disegna qualcosa che ti rende felice;

**Tristezza:** pensa ad un colore che rappresenta la tristezza: che colore è?;

**Paura:** soffia via le tue paure: scrivi le tue preoccupazioni su dei foglietti e poi soffiali via;

**Calma:** facciamo un esercizio: contiamo fino a 3 e respiriamo profondamente.

6. Identifichiamo i nostri super poteri!

Elenca i tuoi punti di forza:

.....

.....

**Bravo! Sei arrivato alla fine dei tuoi esercizi.**

**Ora colora la medaglia, scrivendo il nome del tuo super potere preferito al centro, ritagliala e portala a casa!**



**Per concludere**, le indicazioni presentate sono alcuni degli strumenti utili per aiutare i bambini a gestire le conseguenze provocate dal periodo di emergenza, al fine di attivare in loro le risorse per una adeguata

ripartenza e per la gestione delle difficoltà emotive. La medaglia che hanno conquistato rappresenta una risorsa auto-riconosciuta che potranno utilizzare in situazioni difficili.

# Lo sport giovanile in adolescenza

Maria Chiara Feno • Francesca Viacava

## Abstract

**La situazione psicologica degli adolescenti al tempo della pandemia: come aiutarli? Riflessioni teoriche e applicative della psicologia sportiva per interventi mirati ed efficaci nello sport.**

## A chi è rivolto

**Agli "addetti ai lavori": psicologi sportivi, allenatori, istruttori sportivi, preparatori sportivi.**

Il **lockdown** ha modificato la routine degli adolescenti nell'ambito scolastico, familiare e sportivo, modificando i bioritmi di sonno, veglia e alimentazione. I ragazzi si sono dovuti confrontare con vissuti di ansia, rabbia, tristezza, preoccupazione, solitudine, incertezza e contraddizione.

Molti staff tecnici e psicologi sportivi si sono attivati attraverso connessioni video-digitali per mantenere il senso di appartenenza, la motivazione e il ritmo di allenamento anche in assenza di gare, aiutando i ragazzi a condividere i loro timori.

Si sono create nuove modalità di relazione e nuove regole nell'ambito sportivo, scolastico e familiare, accettando il presente, adattandosi e formulando nuovi obiettivi.

## Cosa occorre per ripartire?

Alcune risposte a questa domanda le possiamo trovare nei presupposti teorici che

fondano la Psicologia dello Sport, un contesto scientifico in continua espansione (Cei, 2019), che anche nei momenti critici trova stimoli di ricerca e sviluppo.

Riflettendo in questo senso, un primo importante ingrediente per ripartire è la resilienza, cioè la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi negativi, riorganizzandosi di fronte alle difficoltà senza stravolgere la propria identità.

Nella pratica potrebbe essere utile porsi le seguenti domande, su cui avviare un'autoriflessione:

- Se e come la situazione causata dalla pandemia, imprevedibile, critica e grave, ha avuto dei risvolti costruttivi sull'atleta;
- Se e come l'atleta ha raggiunto o portato alla consapevolezza i suoi punti di forza/abilità nella situazione extra-ordinaria della pandemia;
- Quali nuovi punti di forza/skills di sé o relativi al proprio sport o alla propria

squadra possono essere riconosciuti;

- Come queste risorse saranno utili per ripartire.

Iniziare da un'autoriflessione stimolando la consapevolezza di sé e l'attribuzione degli eventi a fattori interni (*locus of control* interno) ha risvolti positivi sull'autostima e sulla sensazione di autoefficacia.

Per giungere alla resilienza si può percorrere l'itinerario delle "4 R":

Un altro importante ingrediente per la ricetta ottimale della ripartenza è il raggiungimento della consapevolezza delle aspettative.

Ciò che si conosce e ci si aspetta è rassicurante per l'individuo, mentre ciò che è incerto è più difficile da tollerare e può innescare vissuti di frustrazione.

È importante ragionare su aspettative coerenti con la realtà attuale e accettare l'imprevedibilità del futuro. Questo non significa farsi trovare impreparati, ma essere



- **Realizzare:** L'impatto della situazione nel proprio ambiente sportivo e nelle proprie routine.
- **Riconoscere:** I segni del cambiamento in sé stessi e nelle persone con cui si condivide l'ambiente sportivo.
- **Rispondere:** Integrando la consapevolezza di sé e le conoscenze della situazione attuale con procedure e pratiche.
- **Resistere:** Riaffrontando con cadenza costante questa riflessione per mantenere l'equilibrio raggiunto ed essere flessibili agli aggiustamenti necessari.

consapevoli che gli aspetti esterni all'individuo non sono controllabili, dunque meglio focalizzarsi sugli aspetti interni riconoscendoli e potenziandoli, ad esempio rinforzando la propria autostima e il proprio senso di autoefficacia e riconoscendo e gestendo i vissuti emotivi che scaturiscono nelle diverse situazioni.

Alcune domande guida per un'autoriflessione in tal senso possono essere:

- Come ti aspetti sia tornare nel tuo ambiente sportivo?

- Quali diversità ti aspetti di incontrare e come ti aspetti di viverle?
- Quali modifiche hanno subito/potrebbero subire i tuoi obiettivi?
- Quali tue aspettative hanno un riscontro nella realtà e quali invece potrebbero essere solo frutto di ansie/timori?

Il terzo ingrediente per ripartire è rilevabile nella capacità di concentrazione.

Per la psicologia la concentrazione è la capacità cognitiva di fissare nel tempo un pensiero su un oggetto o sul compimento di un gesto, di un'azione o di una sequenza di azioni.

In qualsiasi sport è un'abilità fondamentale che può fare la differenza nella prestazione. Legata al concetto di concentrazione vi è la condizione di "Flow" (Csikszentmihalyi, 1970), ovvero il livello ottimale di attivazione psicofisiologica in cui emozioni, concentrazione e movimento sono in perfetto equilibrio, originando quell'esperienza di "flusso" per cui l'atleta in gara, ma anche in allenamento, perde la nozione di tutto ciò che gli sta attorno annullando ogni fattore distraente a favore della massima concentrazione mentale.

Lo Stato di Flow è un'esperienza automatica, ma può essere innescata in modalità stimolata attraverso specifiche tecniche di Psicologia dello Sport veicolate da un professionista specializzato (Robazza, Bertollo, Bortoli, 2011).

Per potenziare la concentrazione è utile partire da un'autoriflessione:

- Come ti aspetti possa essere al rientro la tua concentrazione/la concentra-

zione dei tuoi atleti?

- Quali fattori/situazioni/emozioni immagini potrebbero incidere sulla tua concentrazione?
- Come stimoleresti la concentrazione?
- Quali aspetti aumentano la tua concentrazione?

Queste pratiche possono essere utili ad incentivare la concentrazione:

- Gestisci le pause: Distrarsi in maniera strutturata ricarica la concentrazione.
- Poniti obiettivi a breve termine: Non hai bisogno di vedere l'intera scala inizia a salire il primo gradino.
- Trova nuovi stimoli motivanti: Il mutamento della situazione (ad esempio l'assenza di pubblico) potrebbe incidere sulla concentrazione.
- Gestisci l'ansia: Trova il tuo livello ottimale per arrivare alla tua prestazione ideale
- Prenditi cura di te: Rispetta i tuoi bioritmi (sonno, alimentazione, ecc.).
- Mindfulness: Vivi nel qui e ora, sii consapevole del tuo presente e di ciò che ti circonda, accettandolo senza giudicarti.

## Conclusioni

Il lockdown ha messo in luce l'importanza del sostegno che lo psicologo dello sport può dare, in situazioni di stress emozionale e psichico all'atleta.

Lo psicologo dello sport è quindi un professionista che lavora con gli atleti, ma può essere anche un prezioso alleato per le figure adulte di riferimento dei giovani sportivi.

# Lo sport professionistico e l'emergenza sanitaria del COVID-19

Marta Boccalatte, Katya Iannucci,  
Mario Ganz, Eugenio De Gregorio

## Abstract

**L'attività lavorativa dello sportivo professionista durante l'emergenza sanitaria: ricerche scientifiche e applicazioni.**

## A chi è rivolto

**Agli "addetti ai lavori": psicologi sportivi, staff tecnici del professionismo sportivo.**

Abbiamo già descritto in apertura tutta la parte normativa che determina vincoli e restrizioni alla pratica sportiva anche a livello professionistico.

Diventa importante a questo punto identificare quale è l'impatto psicologico di queste restrizioni e della situazione complessiva sugli atleti e in particolare sullo sport professionistico.

In un recente lavoro di ricerca svolto nel nostro Paese da un gruppo di psicologi dello sport sono stati somministrati questionari online sull'impatto dello stop alle attività sportive ad atleti e allenatori di varie discipline.

Il questionario prevedeva sia domande ad alternativa di risposta predefinita sia domande a risposta libera. Complessivamente sono stati raggiunti 2162 allenatori

e 1354 atleti; la partecipazione era volontaria; il questionario è stato diffuso tramite social network ed e-mail nel periodo compreso fra il 22 marzo (in pieno periodo di confinamento forzato) e il 4 maggio 2020, data in cui ha avuto inizio la Fase 2.

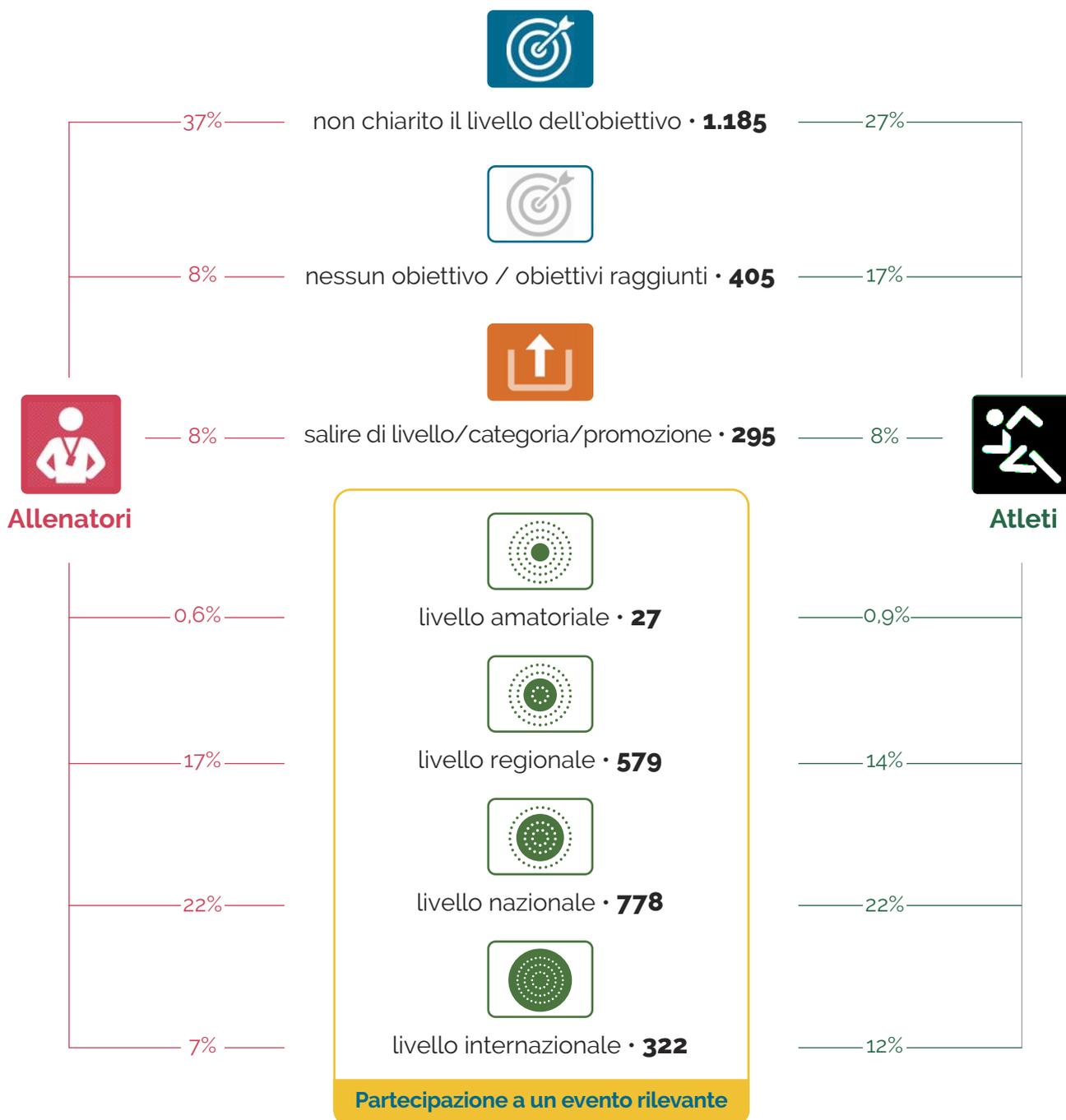
Il progetto "**Sport & Stop: L'attività agonistica ai tempi del Coronavirus**" ha consentito di verificare quali erano gli obiettivi posti prima dell'allerta sanitaria e come questi sono stati riformulati dopo il lungo lockdown (soprattutto in funzione delle direttive di indirizzo politico sintetizzate sopra). Le **figure 1 e 2** riassumono questi risultati. In linea generale rileviamo come in misura maggiore gli allenatori non abbiano chiarito il livello degli obiettivi precedenti l'emergenza sanitaria (37%) e che il 17% degli atleti non si fosse posto alcun obiettivo da rag-

giungere nei mesi successivi. Ma tutti gli altri sì, e questi sicuramente hanno subito le conseguenze negative del lungo stop. In particolare, risalta come il 22% dei ri-

spondenti sia fra gli allenatori che fra gli atleti (quindi il 44% di tutti i partecipanti) si fosse posto il raggiungimento di un obiettivo di risultato a livello nazionale.

**Figura 1: Obiettivi precedenti l'allerta sanitaria per allenatori e atleti**

(il numero in grassetto indica la frequenza di segmenti codificati con ciascun codice)



Si tratta evidentemente di un risultato dal valore non trascurabile. Quale può essere l'effetto a livello psicologico di un arresto di questo tipo?

Se consideriamo la preparazione di un atleta di alto livello con un processo di allenamento globale che investe sia gli aspetti tecnici- motori e anche quelli psicologici e sociali, questi risultati richiamano conseguenze notevoli: mesi (a volte anni) di preparazione per un evento che poi... semplicemente non ci sarà, sarà rinviato e spesso non è noto neppure a quale data. Allo psicologo dello sport non può sfuggire l'importanza della situazione in termini di

sviluppo di carriera dell'atleta, l'impatto sulla motivazione e sull'identità (pensiamo ad atleti al termine della carriera sportiva, solo per fare un esempio).

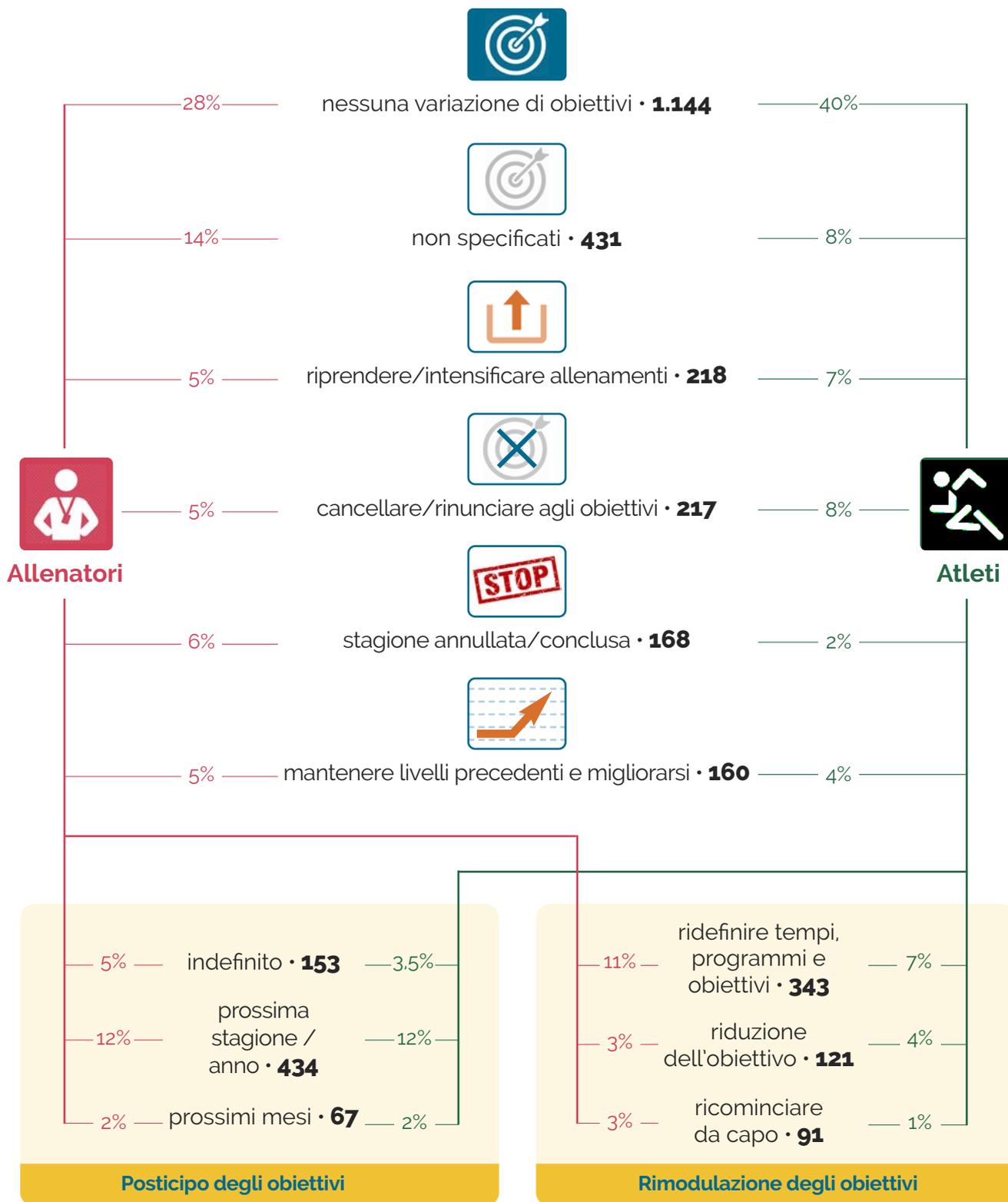
### **Cosa succede a seguito dell'allerta sanitaria e nel periodo del lockdown?**

La **figura 2** mostra che il 40% degli atleti riferisce di non aver modificato i propri obiettivi, l'8% si trova costretto a dover rinunciare al perseguimento mentre il 7% pensa di doverli ridefinire o modulare in funzione delle mutate circostanze.



Figura 2: **Obiettivi successivi l'allerta sanitaria per allenatori e atleti**

(il numero in grassetto indica la frequenza di segmenti codificati con ciascun codice)



## L'identità sportiva e la progressione della carriera

L'evoluzione delle teorie psicologiche ha ormai affermato una concezione dell'identità personale come qualcosa di ben diverso da una struttura stabile e continua nel corso della vita della persona.

L'identità personale ("Chi sono io?") si fonda sulla molteplicità delle relazioni e interazioni in cui siamo quotidianamente immersi, ulteriormente complessificate dall'ampio ricorso alle reti e ai social network che – in un certo senso – amplificano o distorcono le rappresentazioni delle identità.

Se fino agli anni '90 del secolo scorso l'atleta (specialmente di alto livello o d'élite) era riconosciuto essenzialmente come un atleta, oggi possiamo facilmente verificare come la maggior parte degli atleti siano anche "impegnati nel sociale", "sposati", "testimonial", "genitori affettuosi" e così via.

La molteplicità delle informazioni che ci arrivano dai media e che riguardano gli atleti più noti ci consentono di caratterizzarli per connotazioni identitarie che vanno oltre la singola appartenenza ad uno sport. Si tratta della "fluidità" già nota in altri settori delle scienze sociali e che conferisce alla persona (in questo caso all'atleta) qualità nuove, talvolta con l'accezione di risorse (vi è familiare il termine "multitasking"?), altre con il chiaro significato di limitazione, frantumazione, rischio:

Ciascuno di noi ha inevitabilmente un'identità complessa e composita che, spesso, resta in parte indefinita perché frutto dell'incontro delle nostre

posizioni identitarie con quelle che gli altri ci riconoscono [...] La scomposizione del Sé causata dal sovraccarico di relazioni e di stimoli imposto dalla società: troppi squilli del telefono, troppi sms, troppe email, troppi messaggi pubblicitari... (Talamo e Roma, 2007, p. 3).

Ciascuno di noi abita quotidianamente molteplici identità, sia sociali che personali, e ciascuna di esse acquista rilevanza a seconda del contesto nel quale ci troviamo. Nello sport questa situazione porta delle sfide nuove e inedite: gli atleti che hanno sperimentato un disagio dovuto al blocco degli allenamenti e al rinvio delle gare importanti hanno riconosciuto (o dovranno riconoscere) anche l'importanza di trovarsi pronti alla ripartenza in un tempo successivo, al momento nemmeno troppo definito. Dovranno quindi alimentare la propria motivazione, coltivare la resilienza, imparare a riconoscere l'incertezza e non farla diventare ansia. Abbandonare la sicurezza dell'obiettivo certo (le Olimpiadi?) per mantenersi (re)attivi significa aprirsi alla possibilità che ogni giorno e per molto tempo dovrò trovare la grinta per essere pronto quando sarà necessario.

La psicologia ha focalizzato l'attenzione su alcuni costrutti che appaiono centrali per l'ambito sportivo:

- la gestione dell'incertezza;
- l'autoefficacia percepita;
- Il locus of control;
- la resilienza.

Da qui ha sviluppato alcuni strumenti di intervento, che si propongono come contributo per la preparazione mentale del-

l'atleta (e del suo staff), al fine di mantenere un adeguato livello di attivazione positiva (arousal) e prontezza all'esecuzione ottimale della prestazione (peak experience). D'altra parte, la progressione di una carriera sportiva non consiste in una sequenza lineare di fasi evolutive, ma in un insieme di eventi, episodi, picchi e cadute. Si pensi ad esempio all'importanza che può avere un infortunio quando, da una parte, questo blocca per un periodo l'atleta, ma allo stesso tempo può consentirgli di recuperare energie fisiche e mentali per affrontare le sfide al rientro.

Esaminiamo in dettaglio alcuni dei temi sopra indicati.

### **Sport: gestione dell'incertezza ed emozioni**

Fermiamoci a riflettere su cosa proviamo quando siamo di fronte ad un punto interrogativo, quando non sappiamo quello che può o ci può accadere. In un primo momento alcuni di noi potrebbero descrivere questa sensazione come "paura"; se osserviamo ed esploriamo questa paura, facendoci anche solo una semplice domanda "Di che cosa ho paura?", ci accorgiamo che questo tipo di emozione risponde piuttosto ad un'altra situazione, ovvero quella in cui esiste un pericolo oggettivo, collocato in un tempo, in uno spazio, in una persona o in un oggetto.

Quando invece non riusciamo ad identificare un pericolo o una causa precisa, siamo confusi, dubbiosi e ci muoviamo in

tempi e spazi che sono incerti e la domanda è "Che cosa accadrà? Che cosa mi accadrà?", allora forse è più appropriato e utile parlare di "ansia", una risposta ad una situazione di incertezza, connotata da un'attivazione fisiologica che può essere più o meno intensa.

È importante imparare a distinguere se proviamo paura o ansia; abbiamo paura se c'è qualcosa/qualcuno di specifico che ci spaventa, proviamo ansia quando non riusciamo a metterne a fuoco il motivo preciso. Che cosa è accaduto e ancora accade a molti di noi in questo particolare momento? Siamo vivendo nell'incertezza, mancano le risposte alle nostre domande. Quando mettiamo il focus su un ambito sportivo, dove lo sport è ben di più di una passione, uno sfogo o un modo di tenersi in salute, quanto piuttosto una professione, una ragione di vita, almeno in questo presente, i punti interrogativi aumentano: Quando potrò tornare ad allenarmi? Quando a gareggiare? Sarò ancora in grado di trovare la forma perfetta? Se salto questa Olimpiade riuscirò a gareggiare l'anno prossimo? Avrò ancora lo sponsor? Ogni persona, ogni atleta, reagisce in modalità differenti: c'è chi fantastica e costruisce scenari futuri magari di perdita o catastrofici; chi ragiona, pianifica e produce pensieri ed è travolto da innumerevoli possibilità e spiegazioni; chi ancora rimane intrappolato nel disagio di sensazioni fisiche spiacevoli o chi si muove verso l'altro alla ricerca di condivisione, confronto e conforto.

Queste diverse modalità di risposta hanno in comune due elementi importanti, l'attivazione fisiologica e il bisogno di controllo, e potrebbero essere queste due criticità il punto di partenza per fronteggiare la situazione,

Infatti, mentre mi preoccupo per il "Cosa mi accadrà?", posso fare attenzione a quali sono i pensieri che la mia mente produce, quali sono le immagini che mi arrivano più frequentemente, riconoscendo nel contempo quali sono i segnali corporei che si manifestano in associazione a tali pensieri; l'eccesso di attività mentale mi porta in uno scenario che non sta accadendo ora, che potrà accadere in futuro ma potrebbe anche non accadere, anzi che il più delle volte non accade, mentre dove mi trovo, ovvero la situazione attuale, sarebbe più facile da affrontare rispetto a quella irrealistica creata nella mia mente verso la quale realisticamente non posso fare nulla.

Quindi, dopo aver compreso ed accettato quello che la mia mente produce, ma che non è reale, posso tornare al presente, ancorandomi a quello che c'è: percepire la sensazione fisiologica e respirare per sentirla, mettere tutta la mia attenzione lì e rendermi conto che posso gestirla, la posso sentire, la posso amplificare e la posso ridurre perché è qualcosa che posso imparare a "controllare", e così facendo mi riapproprio del senso di efficacia e di capacità, di controllo, di **empowerment** o come ciascuno vuole chiamare la sensazione che si prova quando sento di avere la capacità di far fronte alle richieste che l'ambiente mi richiede.

Questi processi, che possono apparire semplicistici, sono in realtà l'esito di un lungo allenamento mentale: il **mental training** è l'attività grazie alla quale possiamo allenare la nostra mente a gestire (preferiamo il termine "gestire" al "controllare" perché meno rigido e direttivo) il pensiero (negativo) e le immagini mentali (disturbanti), incanalandole verso **quel** pensiero e **quell'**immagine che avranno un beneficio sulle mie sensazioni fisiche e sulle mie emozioni: allora, almeno in quel momento, avrò raggiunto l'obiettivo di stare bene, avrò fronteggiato e gestito l'unica situazione che era realmente gestibile nel "qui ed ora".

## L'allenamento della resilienza

Il termine resilienza, con quello di motivazione, è uno dei costrutti più usati ed abusati nell'attuale senso comune. Per limitare quindi il campo all'alveo specifico della psicologia sportiva, si deve procedere nel chiarirne la definizione.

Per resilienza intendiamo la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, solitamente a lungo termine, fronteggiando in maniera efficace le avversità, le difficoltà, gli eventi ostacolanti. La resilienza, congiuntamente al concetto di **Hardiness**, si riferisce alla capacità degli esseri umani di resistere allo stress, procedendo verso le proprie mete.

Gli esseri umani posseggono questa capacità resiliente, seppure in maniera diversa, in modo innato. Non di meno, è possibile individuarne alcune caratteristiche e stimolarne l'allenamento: in quanto orga-

nismi viventi abbiamo capacità di adattamento che, secondo alcuni autori, sono la norma e non rappresenterebbero affatto l'eccezione, fatte salve alcune condizioni culturali, economiche, sociali che hanno indebolito questa dotazione del nostro sistema psicofisico.

Si possono elencare quattro dimensioni dell'individuo resiliente: egli percepirà un senso di controllo rispetto alle situazioni che incontra, avrà tolleranza alla frustrazione, tendenza ottimistica e capacità di ristrutturare il campo cognitivo.

Lo specifico apporto della psicologia sta proprio qui: nel mettere l'accento sulla valutazione cognitiva degli eventi che l'atleta mette in atto (o anche il suo team, gli allenatori, etc).

Il nostro cervello ci fornisce una valutazione di tutto ciò che accade, dall'evento fisiologico basico ai significati ultimi dell'esistenza, creando una visione del mondo che genera una realtà: a seconda che io veda il bicchiere mezzo vuoto o mezzo pieno, si costruiranno delle realtà conseguenti.

Conoscere i propri punti di forza e di debolezza è la base del percorso psicologico sportivo, oltre che dell'assessment di partenza dell'agonista.

## **Il ruolo e gli strumenti dello psicologo dello sport**

In parte abbiamo già risposto a quale possa essere, in questa situazione contingente o più in generale nella carriera di uno sportivo, il ruolo dello Psicologo dello Sport; la preparazione mentale, quindi un'attività

strutturata finalizzata a potenziare quelle abilità mentali indispensabili per ottenere una buona prestazione sportiva: attenzione, obiettivi, motivazione, gestione dell'arousal (attivazione), controllo delle immagini e dialogo interno.

Questa, molto sinteticamente, è l'attività centrale di uno Psicologo dello Sport.

In questo contesto ci preme anche raccontare quello che nella pratica può significare appoggiarsi ad un professionista per trovare dentro di sé le risorse per fronteggiare situazioni di stress, ovvero quando quello che ci richiede l'ambiente intorno noi ci sembra di più di quello che abbiamo da dare.

Il passo più importante è la consapevolezza a 360 gradi, l'imparare a diventare consapevoli di quello che ci sta "realmente" accadendo, consapevoli di quello che davvero desideriamo - noi, non i genitori, l'allenatore o il fidanzato - consapevoli di quali sono le nostre risorse fisiche, emotive e tecniche, e soprattutto consapevoli di quali sono le nostre paure più grandi, quelle da cui ci proteggiamo e che ci impediscono di fare quel pezzo in più di strada. Per fare questo ci sono strumenti e tecniche specifiche: respirazione, rilassamento, visualizzazione, profilo di prestazione, questionari, test, ma soprattutto c'è il dialogo, la relazione, il confronto e un posto sicuro dove poter liberamente sentire e fare emergere le nostre emozioni.

Vediamo di seguito alcuni piccoli esercizi che mostrano come è possibile lavorare sui livelli descritti in precedenza.

Box n. 1 – EsercitiAMO la consapevolezza

L'esercizio che chiunque, in qualunque posto e momento, può iniziare è quello della **RESPIRAZIONE**: il modo in cui respiriamo ci dà informazioni sul nostro stato fisico ed emotivo:

**“la respirazione tiene lontano i pensieri e ... permette ad una persona di sentirsi”**

Dopo una corsa ad esempio sentiamo il cuore in gola e la nostra respirazione è poco profonda e molto veloce, mentre durante lo stretching il nostro respiro potrà essere lento, calmo e regolare e se abbiamo paura o siamo ansiosi tendiamo ad avere una respirazione superficiale, di petto, poco profonda. Così come osservando come respiriamo possiamo avere delle informazioni su come stiamo, può anche essere vero che possiamo condizionare il nostro stato psicofisiologico imparando a respirare in modo corretto.

**ESERCIZIO 1:** Durante la giornata diventa consapevole del tuo modo di respirare, se cambia e come cambia, nei diversi momenti e nelle diverse situazioni.

- Il mio respiro è solitamente breve, come quello di un cagnolino?
- Mi accorgo ogni tanto di trattenere il respiro?
- Quando mi muovo più velocemente mi viene il fiatone?
- Quando faccio uno sforzo trattengo il respiro?
- A volte ho la sensazione che mi manchi l'aria?

Prova tu a descrivere il tuo modo/i tuoi modi di respirare:

- .....

Box n. 2 – EsercitiAMO la respirazione

**ESERCIZIO 2: Respiriamo con il diaframma**

Il diaframma è un muscolo a forma di cupola appiattita, una sorta di triangolo posizionato al centro del tronco che ricopre tutta la cavità toracica dividendo il torace dall'addome. Il diaframma ha un ruolo fondamentale nel processo di respirazione assicurando una respirazione corretta e profonda: quando inspiriamo il diaframma si contrae, abbassandosi, per permettere ai polmoni di riempirsi di aria mentre la pancia si gonfia; viceversa durante l'espiazione si rilassa e salendo permette il parziale svuotamento dei polmoni.

Per iniziare a fare degli esercizi mettiti sdraiato, perché in questo modo è più facile capire come funziona il diaframma. Sdraiati in posizione supina, con la pancia rivolta verso l'alto, su una superficie comoda, come un tappetino, con le gambe piegate e i piedi distanti tra loro circa 20 centimetri. Per sentire il diaframma metti una mano sulla pancia e una sul petto, e inizia a respirare: l'obiettivo è far alzare la mano poggiata sulla pancia mentre quella posizionata sul petto deve restare ferma.

Inspira dal naso e osserva la pancia riempirsi di aria, poi pian piano espira. La mano sul petto serve per fare in modo che il petto non si alzi. Se noti che la mano sul petto si alza significa che non stai sfruttando il diaframma: continua a concentrare la tua attenzione sulla pancia e immagina che con l'aria che inspiri tu debba gonfiare un palloncino dentro la tua pancia. Man mano che ti eserciterai noterai sempre più che il petto rimarrà fermo e l'aria che inspiri andrà direttamente nella tua pancia. Per respirare correttamente con il diaframma è necessario fare pratica: non demordere se non riesci subito!

Esercitati almeno una volta al giorno, almeno venti respiri, e noterai subito la differenza.

Fin qui abbiamo dedicato ampio spazio alla situazione degli atleti.

Non va trascurato il ruolo degli allenatori/istruttori. Ad essi dedichiamo il prossimo paragrafo.

## Il ruolo dell'allenatore

Come evidenziato in questo lavoro, tutto lo sport – professionistico e non – è stato fortemente colpito dall'emergenza sanitaria: abbiamo visto intere stagioni agonistiche rinviate (come ad esempio nel calcio) o cancellate (come ad esempio per basket, pallavolo e rugby) e strutture sportive chiuse per settimane intere.

Non da ultimo, il 2020 era l'anno dei Campionati del mondo di calcio e delle Olim-

piadi a Tokyo, ma a causa della pandemia, anche i Giochi Olimpici si sono fermati e sono stati posticipati al 2021.

Come abbiamo precisato nella prima parte di questo capitolo, per gli atleti di alto livello, abituati a programmare le stagioni sportive in base agli impegni del calendario agonistico, questo inatteso cambio di programma può esser stato fonte di un forte disagio, espresso in un deciso calo della motivazione, umore basso, senso di incertezza, frustrazione e smarrimento. Per alcuni lo slittamento di eventi sportivi significativi può rappresentare anche un dover ricalibrare non solo l'attività sportiva ma anche la propria vita.

Nel percorso dal lockdown di marzo, con gli allenamenti a casa, ad ora, con gli allenamenti tornati alla quasi normalità, l'alle-



natore è stato una figura essenziale per gli atleti. Da una parte ci si è trovati nel mezzo di un flusso enorme di informazioni (notizie, DPCM, linee guida federali, ecc.) e dall'altra in un "non sapere" per quanto riguarda i tempi della ripresa dello sport: l'allenatore è stato quella figura di raccordo e supporto, quasi un "filtro" per i propri atleti, che ha aiutato a non smarrirsi e ai quali è rimasto vicino anche se da distante.

Allenare in questi mesi è diventato anche una scoperta di metodi nuovi e l'uso delle tecnologie ci è venuto decisamente in supporto. Il compito dell'allenatore nel difficile periodo del lockdown è stato non solo quello di ideare ed adattare il più possibile gli allenamenti alle esigenze di ciascun atleta e alla dimensione casalinga, ma anche quello di mantenere vive le relazioni tra tutte le figure coinvolte e mantenere costante il coinvolgimento nella pratica sportiva.

Quale è ora il ruolo dell'allenatore nelle fasi successive all'emergenza sanitaria? Cosa può fare?

Anche nello sport professionistico, la relazione allenatore-atleta di élite è di tipo asimmetrico, si basa cioè su una differenza di ruolo e di status ben definita. Da sempre all'istruttore sportivo spetta, oltre al compito prettamente tecnico, anche quello di guida, mentre all'atleta spetta la disponibilità ad apprendere e farsi guidare. Ad entrambi viene chiesto di condividere scelte e metodi, e di cooperare nel raggiungimento degli obiettivi.

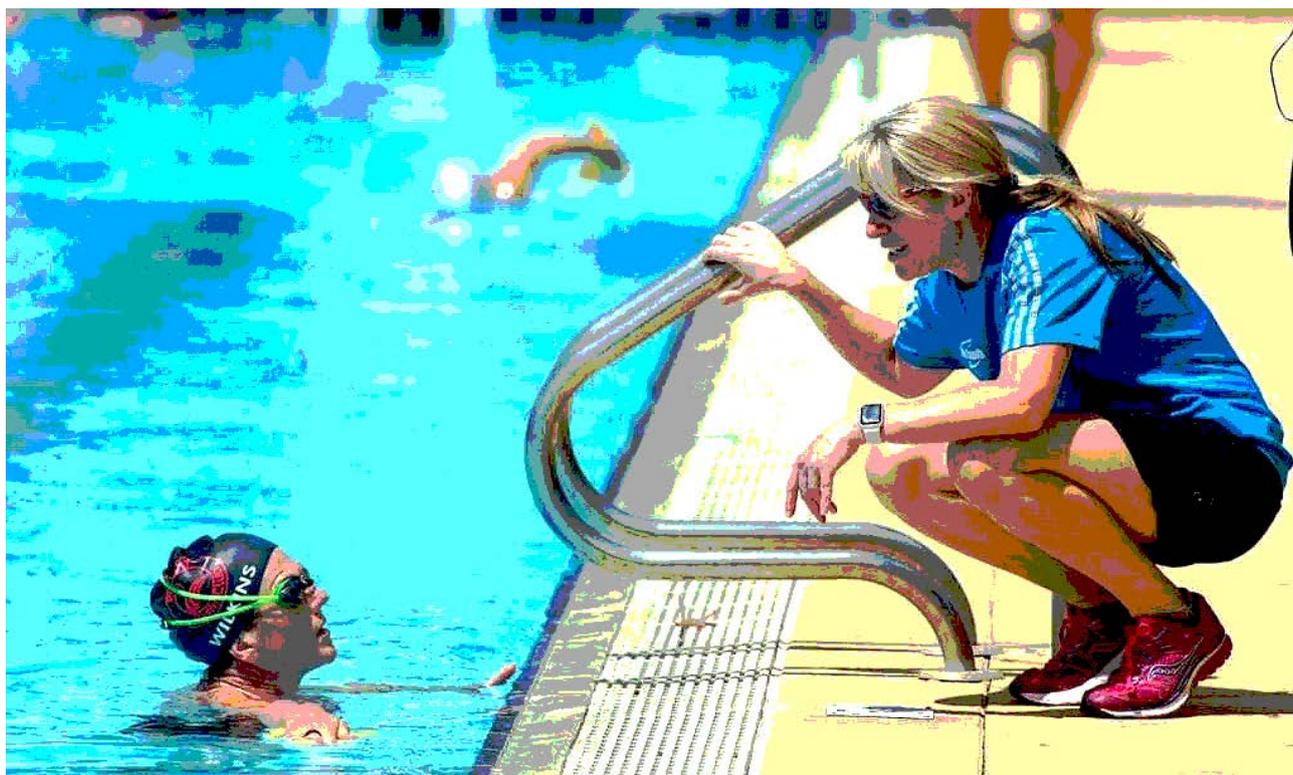
Quindi, per facilitare la ripresa e velocizzare

i tempi di raggiungimento dello stato di forma ottimale, l'allenatore dovrà curare tutti gli elementi dell'allenamento, andando anche a focalizzare la preparazione su quegli aspetti psicologici e mentali (meglio se in collaborazione con uno psicologo dello sport) ad oggi indispensabili.

L'allenatore può:

1. aiutare l'atleta a ricalibrare gli obiettivi;
2. mantenere la motivazione;
3. aiutare l'atleta a ritrovare i luoghi consueti dell'allenamento;
4. facilitare l'atleta a comprendere e rispettare regole e linee guida;
5. dedicare a ciascun atleta la giusta attenzione;
6. supportare nei momenti critici.

Ad esempio, in questa fase in cui ancora per molte discipline sportive non è stato ufficializzato il calendario delle competizioni sia a livello nazionale sia internazionale, alcuni atleti potrebbero mostrare un calo del rendimento e dell'impegno profusi negli allenamenti (segni di un possibile "stand by" della motivazione), in quanto non vedono al momento l'evento agonistico importante su cui concentrarsi. In questi casi, che tipo di supporto può dare l'allenatore? Sicuramente, potrà aiutare gli atleti a ricalibrare gli obiettivi, mettendo per un momento da parte un obiettivo prettamente di risultato, e concentrandosi sul miglioramento di tutti quegli aspetti (tecnico, motorio, tattico, ecc.) che serviranno alla ripresa delle gare. Quali caratteristiche possono avere questi obiettivi? Per prima



cosa allenatore ed atleta possono stabilire la dimensione temporale, ad esempio scegliendo qualcosa di effettuabile a breve o medio termine: può andar ben anche un obiettivo per quel determinato allenamento. L'obiettivo scelto deve rappresentare una sfida, cioè avere quel grado di difficoltà tale da renderlo realizzabile con il massimo dell'impegno, deve essere motivante.

Il calo della motivazione può essere un momento critico, così come il sentirsi demoralizzati, preoccupati o non abbastanza capaci. L'allenatore può essere di supporto ascoltando l'atleta e aiutandolo a trovare la giusta soluzione.

Inoltre, grazie ad una comunicazione assertiva ed empatica, l'allenatore potrà tra-

smettere quella fiducia necessaria a favorire la ripresa, mostrare la propria vicinanza, confrontarsi con gli atleti, ascoltare in modo attivo, sfruttare al meglio l'intelligenza emotiva come riconoscimento delle emozioni in campo. Sarà importante il "come" comunicare in modo positivo con gli atleti, non solo quindi attraverso il linguaggio e le parole, ma anche attraverso i piccoli gesti. Infine, non da ultimo, considerato che quella di allenatore può essere equiparata alle altre *helping profession* (professioni d'aiuto), dovrà per prima cosa prendersi cura di sé stesso e della propria salute per affrontare al meglio questa nuova sfida, eventualmente costruendo una rete di supporto sociale tra colleghi istruttori sportivi.

# Lo sport dilettantistico e il fitness ai tempi del lockdown

## Tra l'arresto e il cambiamento

Tamara Mesemi, Massimiliano Bettanini,  
Eleonora Navalesi, Veronica Capogreco

### Abstract

**L'impatto del lockdown e dell'emergenza sanitaria sullo sport dilettantistico e sul mondo del fitness, alla luce delle caratteristiche distintive di queste due discipline.**

### A chi è rivolto

**Alla popolazione sportiva, ai cittadini, agli operatori sportivi che lavorano nel settore.**

Il periodo storico che stiamo attraversando risulta essere uno dei più difficili per lo sport in generale ed anche per il mondo del fitness e del wellness.

Il **lockdown**, deciso dal nostro Governo a marzo di quest'anno a causa della pandemia, ha costretto molte palestre, piscine e centri sportivi alla chiusura per circa tre mesi consecutivi, causando altresì un'importante battuta d'arresto di tutte le attività sportive e del fitness, e prevedendo la possibilità di riapertura proprio nella stagione estiva in cui le palestre rallentano solitamente l'attività.

Per considerare come il lockdown abbia impattato il mondo dello sport dilettantistico e del fitness, occorre tenere conto di alcune caratteristiche di questi ambiti sportivi.

### Lo sport dilettantistico

Il dilettantismo sportivo comprende quel vastissimo settore di discipline sportive che non si possono qualificare come professionistiche in quanto mancanti di tutta una serie di requisiti e, dunque, non riconosciute dalle Federazioni di appartenenza, nonostante facciano parte del CONI.

Lo sport dilettantistico è comunque un'attività la cui definizione viene regolata in maniera specifica nel nostro Paese dalla legge. La legge 91 del 1981 distingue tra attività sportiva dilettantistica e sport professionistico. Sono solo alcune le discipline sportive ad essere dichiarate dalla normativa come professionistiche. Tutti gli sport che non vengono assegnati a questa categoria sono definiti dilettantistici.



Le differenze si basano principalmente sulla motivazione per la quale si effettua una determinata attività sportiva. Nel caso dello sport dilettantistico il principio è quello dello sport svolto per semplice diletto, con finalità ludico-ricreative, a differenza dello sport professionistico che, come dice la parola stessa, rappresenta un vero e proprio lavoro per chi lo pratica. Un'altra differenza solitamente risiede nella questione prestazionale. Nel caso degli sportivi professionisti la prestazione è fondamentale, designa l'andamento della professione, potremmo farla equivalere ai risultati e alla produttività di un'azienda. Peraltro dietro lo sport professionistico si muove un vero e proprio "sistema aziendale", uno staff strutturato con professionisti sportivi che operano a vario livello. La prestazione sportiva professionistica è più elevata rispetto al dilettantismo ed è necessariamente rivolta ad un pubblico più ampio. Lo sport dilettantistico, invece, persegue fini differenti e si alimenta economicamente per mezzo dei contributi individuali dei praticanti e dei contributi economici,

talvolta esigui, provenienti dagli enti pubblici (raramente), dai privati e dalle attività commerciali.

Lo sport dilettantistico può essere praticato anche a livello agonistico, per esempio da parte di ex atleti che continuano a competere anche ad attività lavorativa conclusa, anche se le motivazioni principali, come già evidenziato, riguardano l'attenzione alla salute, il divertimento, la socializzazione. Basti pensare all'importanza per i lavoratori, i quali si mantengono in forma nel dopolavoro per fronteggiare lo stress lavorativo, oppure per chi ha bisogno di mantenere uno stile di vita che garantisca una condizione di salute ottimale. L'attività sportiva consente di mantenere un metabolismo attivo, una regolare circolazione cardiovascolare, la flessibilità delle articolazioni, una rilassatezza a livello mentale, migliorando notevolmente alcune funzioni neuropsicologiche (attenzione, memoria, concentrazione, etc.) e favorendo la formazione di riserva cognitiva, che sarà utile nella prevenzione del deterioramento cognitivo (Nucci, Mapelli, Mondini, 2011).

## Il fitness



Il fitness ha come caratteristica principale il dinamismo, ossia la peculiarità di restare sempre attivo garantendo costante attività agli utenti, senza ampie interruzioni; non esistono vere e proprie stagioni sportive, solo rallentamenti dovuti all'andamento della vita quotidiana e rispetto alle stagioni dell'anno. Il fitness, il quale difficilmente si declina sul versante dell'agonismo se non in rari casi, trova la sua più significativa espressione nell'attività dilettantistica, ponendo particolare attenzione all'importanza del benessere (wellness e fitness sono strettamente collegati) come obiettivo principale. Il confronto competitivo con gli altri non è, dunque, il punto centrale; l'obiettivo principale è aiutare la persona a ricercare la condizione psicofisica ottimale per sentirsi bene nella vita di tutti i giorni. In quest'ottica la disciplina diviene parte integrante della vita quotidiana della persona, un vero e proprio stile di vita personale e "personalizzato", ossia studiato, costruito e

allenato ad hoc sulle caratteristiche di ogni singolo individuo;

Il fitness, proprio per la sua capacità di permeare la vita della persona, ha bisogno di motivazione e, contemporaneamente, crea motivazione. La dimensione motivazionale è oggetto di attenzione particolare nell'allenamento mentale. Diventa importante individuare il "balance point", ossia il punto di buon bilanciamento motivazionale che consenta alla persona che pratica di avere un buon "carburante" senza eccedere o stressare troppo le abilità psicofisiche.

Il fitness rappresenta, più di altre discipline sportive, un "fatto sociale": per tanto tempo ci si è interrogati se il fitness possa o no essere considerato uno sport a tutti gli effetti. Il CONI Nazionale, unico organismo istituzionale certificatore delle attività sportiva, negli anni tra il 2016 e il 2018, con la delibera 1566/2016, ha ufficialmente inserito il fitness tra le discipline sportive, anche se continua ad esistere una diatriba in merito.

Di fatto il fitness, negli ultimi 20 anni, si è affermato sempre più come disciplina autonoma, con regole e caratteristiche proprie, con proprietà uniche e al contempo versatili ed eterogenee proprio per la capacità di mutare dinamicamente, stare al passo con i mutevoli bisogni dell'individuo e della società; basti solo pensare alle varie attività proposte dalle palestre, come cambiano di anno in anno a seconda non solo dei nuovi studi nel settore ma anche delle mode del momento, del cambiamento degli stili di vita, dell'avvento delle tecnologie

innovative. Più di ogni altro sport, il fitness risente dei mutamenti della società, è disciplina eclettica ed innovativa, molto "fast" e rivolta al cambiamento. Importante in questa prospettiva è monitorare e gestire la velocità dei cambiamenti dei nuovi orizzonti del fitness...

Dopo questa premessa, si può considerare come il lockdown abbia impattato il mondo dello sport dilettantistico e del fitness,, individuando i punti salienti che hanno caratterizzato la situazione.

Durante il periodo di lockdown tutte le attività sportive, dilettantistiche e non, sono state sospese e/o modificate drasticamente nei tempi e nei modi.

Il periodo di lockdown forzato ha costretto, infatti, all'arresto improvviso di ogni attività con difficili conseguenze sia a livello fisico che psicologico e, nella fase della ripartenza, la paura e l'ansia del cambiamento hanno significativamente caratterizzato la riapertura.

Le conseguenze a livello fisico e mentale sono state evidenti, gli sforzi sia a livello organizzativo che economico hanno affaticato e affaticano tuttora gli operatori sportivi e i fruitori delle attività.

Dal punto di viste scientifico, le neuroscienze si sono interessate degli effetti del lockdown sulle persone, sintetizzandone le conseguenze come "un forte e prolungato stress psicologico e fisico che provoca l'alterazione di alcuni neurotrasmettitori quali la serotonina e la dopamina ed è in grado di causare reazioni aggressive" (Gessa, 2020).

Secondo uno studio svolto da alcuni ricercatori dell'Istituto di Psichiatria dell'Università di Bologna (Fabbri, Cimino, Serretti, 2013), l'aggressività viene spesso inibita e/o repressa dalle norme che regolano il comportamento sociale, e questo può divenire talvolta causa di manifestazioni ansiose. La letteratura scientifica evidenzia come, soprattutto in questo particolare momento storico nel quale necessariamente si vivono emozioni intense che possono causare comportamento confusi e talvolta aggressivi, l'attività sportiva potrebbe rappresentare una risorsa utile per migliorare la qualità della vita. Grazie all'attività sportiva la persona ha la possibilità di esprimere, in modo codificato e gestito, emozioni e impulsi aggressivi, ottenendo un equilibrio psico-fisico.

Come premesso, il lockdown ha causato però un brusco arresto del "continuo movimento" che abbiamo visto rappresentare la natura stessa dello sport dilettantistico e del fitness, con inevitabili ripercussioni sia individuali sia sociali.

Con la chiusura delle palestre e delle associazioni sportive dilettantistiche si è interrotta momentaneamente la possibilità di vivere tutto ciò che l'attività sportiva ludica può rappresentare per una persona: una valvola di sfogo, uno spazio di puro divertimento, un contesto identitario vero e proprio, uno spazio di fuga dai problemi e dalle difficoltà, un luogo di socializzazione come ottimo antidoto alla solitudine e alla depressione (studi scientifici hanno evidenziato come il fitness e l'attività fisica in ge-

nerale concorrano positivamente nella cura di alcune patologie mentali), uno spazio/tempo di "auto-care" dal punto di vista sia fisico sia psicologico.

La chiusura ha portato sconforto, paura e disorientamento non solo negli utenti ma anche nei gestori delle palestre, negli operatori sportivi e nei professionisti che lavorano per lo sport, per la paura di perdere il lavoro, di non aprire più le attività, di non avere idee sul futuro.

Occorre fare altresì una riflessione importante su come il mondo fitness nello specifico abbia reagito al lockdown. Le caratteristiche di dinamismo e di versatilità citate, pur bloccate momentaneamente dai decreti del lockdown, sono state le migliori risorse "anti-arresto" durante il lockdown e anche, successivamente, nella ripartenza. Si potrebbe dire che il fitness si è riorga-

nizzato in tempi estremamente veloci (così come sua natura), abbandonando velocemente l'idea di attività esclusivamente in loco, peraltro impossibile data la chiusura delle palestre, e ha trovato il modo veloce di entrare nelle abitazioni delle persone, di trasformare, in modo camaleontico, le proprie attività a servizio del web per raggiungere le persone isolate.

Da soggetto colpito è riuscito a divenire soggetto attivo e di risorsa: il fitness ha accolto e dato risposta ad alcuni bisogni dell'individuo, ponendosi come possibilità di cura e attenzione al corpo e alla mente, per vivere momenti di normalità, per non lasciarsi andare. In tal senso è interessante come anche gli attrezzi del fitness si siano "magicamente" trasformati: non più pesetti, bilancieri, step, attrezzi da palestra, bensì bottigliette d'acqua, sedie utilizzate come



rialzi, felpe come elastici, stanze casalinghe opportunamente organizzate per vere e proprie sessioni di training online casalingo. E tutto all'insegna di un buonumore ritrovato, di un'attesa gioiosa della "live" sui social in un momento dove nei media e nei social network le notizie prevalenti e costanti erano sui numeri relativi alla pandemia. Il fitness ha aiutato le persone a non chiudersi nel guscio, attivando processi

viene ancora più uno stile di vita dentro e fuori le mura di casa.

Insomma, il fitness, come ogni altra realtà, ha risentito fortemente dell'emergenza sanitaria e del lockdown, ma ha altresì sfruttato le sue caratteristiche di capacità di riorganizzazione dinamica per divenire una risorsa importante.

Nello specifico andiamo ora a vedere, dal punto di vista delle abilità mentali e psico-



creativi e motivazionali, rafforzando il potenziamento di energie positive e le capacità di adattamento e di resilienza.

Nella ripartenza il fitness ha scoperto una nuova era, dove casa e palestra coincidono, si interfacciano. Le palestre si organizzano per offrire attività sia in presenza sia online contemporaneamente, si riscopre e prende campo l'attività outdoor, la "palestra all'aperto". Viene rivalutato il benessere psicofisico e la centralità dell'attività fisica nella vita delle persone, che di-

logiche, quali implicazioni riguardano direttamente l'attività dello sport dilettantistico e del fitness in generale e in riferimento al momento attuale, come lo psicologo sportivo lavora in palestra solitamente e come potrà dare il suo apporto specifico in questo momento delicato di ripartenza ma altresì di convivenza con la pandemia e le sue conseguenze.

Nello sport dilettantistico e nel fitness la parte dell'allenamento mentale e psicologico è altrettanto importante che nello

sport professionistico. Se in questo ultimo caso la psicologia sportiva è al servizio della persona e della sua professione, nel dilettantismo e nel fitness l'allenamento mentale è ancora più focalizzato sulla persona, sui suoi bisogni e sul suo benessere. La performance diventa importante se è in connessione con i bisogni individuali. Gli obiettivi della persona sono scollegati da aspettative o da motivazioni estrinseche, cosa che non avviene nello sport professionistico. Inoltre, in palestra o nei centri sportivi dove la persona svolge attività dilettantistica o si allena, il benessere è al primo posto, al centro è il livello del piacere. Nello sport professionistico, pur essendo presente necessariamente un livello del piacere (lo sportivo professionista, solitamente, ama molto la propria professione), ruota intorno al livello del dovere. Durante il lockdown e ancora oggi in questa faticosa e altalenante ripartenza, l'allenamento mentale in ambito dilettantistico e in palestra può rappresentare la differenza per rafforzare le risorse nelle persone.

I punti salienti da allenare sono:

- la **cognizione**: ossia la capacità di comprendere in modo attendibile e più preciso ciò che sta accadendo e quali passaggi step by step sono più funzionali;
- la **motivazione** a continuare, non sempre scontata, in un momento in cui tutto è molto più difficile sia dal punto di vista pratico/organizzativo, sia psicologico;
- la **creatività**: l'attivazione dei processi creativi e di immaginazione, per reinventare scenari di allenamento differenti e

aderenti alle necessarie norme per la sicurezza sanitaria;

- la **resilienza**: il "to resist", la resistenza non come mera sopportazione e sopravvivenza ma come capacità di adattamento e di riorganizzazione di attività e risorse;
- l'**emotività**: uno spazio dedicato alle emozioni, alla possibilità di scaricare sovraccarichi emotivi inevitabili in un momento come quello attuale, lavorando in modo strutturato sulle emozioni.

Rispetto a questi punti tanti sono i modelli teorici di riferimento. Uno dei più utilizzati, sia in ambito professionistico sia dilettantistico, è il modello **M.E.C.A: Motivazione, Emozioni, Cognizione, Autoconvinzione** (Daino, De Gaspari, 2016).

È un modello creato per il tennis sia dilettantistico sia professionistico ma utilizzato in altri ambiti e discipline sportive.

Nello specifico si può osservare:

- **motivazione**: mai come ora la motivazione risulta fondamentale. È il carburante che permette di proseguire. Va monitorata e alimentata, come ogni serbatoio di benzina. Lo psicologo sportivo può lavorare per l'incremento dei processi motivazionali, soprattutto laddove siano in deficit e vi sia la necessità di rafforzarli. Esercizi utili sono quelli cognitivi, che possono aiutare a chiarire i motivi per cui si svolge una data azione/completo. L'obiettivo è mentalizzare come l'azione individuata sia o no funzionale ed efficace per raggiungere il motivo, coincidente con l'obiettivo, che deve es-

sere sempre chiaro e concretamente raggiungibile;

- **emozioni:** un esercizio pratico ed efficace, che consente di visualizzare nell'immediato le emozioni e di rilevarne l'intensità percettiva, è il borsone delle emozioni: si disegna metaforicamente un borsone per l'attività sportiva e si scrivono dentro tutte le emozioni che si provano; ad ognuna verrà poi attribuita una misura (0-10) corrispondente al grado di intensità percepita (la cosiddetta febbre emotiva). Esercizio semplice e ben gradito dalla popolazione sportiva, soprattutto in palestra, perché veloce e fruibile nell'allenamento quotidiano. Si allena così la consapevolezza emotiva e si monitora in tempo reale se il borsone delle emozioni è troppo pesante e se, dunque, potrebbe interferire con il programma di allenamento;
- **cognizione:** è molto importante lavorare su informazione, sensibilizzazione, sessioni specifiche interattive di gruppo di approfondimento a tema, per affrontare in modo cognitivamente consapevole e in squadra le difficoltà contestuali al momento della pandemia. Si rafforza il collegamento tra conoscenza e consapevolezza;
- **autoconvinzione:** dimensione ampia e che comprende tante questioni, dalle capacità comunicative alle capacità di coping e di adattamento. Sono molti gli esercizi sull'autoconvinzione: i più utilizzati in palestra sono quelli interattivi (anche i più coinvolgenti) con i role playing, dove si organizzano sessioni di allena-

mento mentale in gruppo e si simulano situazioni in cui si immaginano e recitano scambi, dinamiche e soluzioni.

Occorre infine ricordare l'importanza delle tecniche di rilassamento e **imagery**, tanto praticate in palestra e più in generale nello sport, che possono favorire l'abbassamento dei livelli di stress consequenziali ai cambiamenti repentini dovuti alla situazione emergenziale. Le tecniche immaginative e di rilassamento, nonché la meditazione e il training autogeno, sono tecniche utilizzate anche in psicologia clinica e rappresentano un vero e proprio intervento di cura alternativo per molti disturbi della sfera ansiosa e un necessario strumento nel borsone dello sportivo a qualunque livello di pratica sportiva, anche dilettantistica.

Ricordiamo, inoltre, che l'allenamento mentale, come dice la parola, è un allenamento, e come tale risente degli inevitabili cambiamenti. In questo periodo di emergenza, come già detto, le misure di sicurezza sanitarie relative al distanziamento hanno inevitabilmente interferito con le possibilità di allenamento in ogni ambito, ma abbiamo altresì osservato come la capacità di adattamento e di riorganizzazione proprie per definizione alla popolazione sportiva abbiano avuto un'importante funzione di risorsa.

L'allenamento mentale non si è fermato, ma ha dovuto riorganizzarsi, continuando l'attività su piattaforme dedicate, o anche al telefono quando non vi era altra soluzione. Peraltro nello sport dilettantistico al-

cune attività si sono fermate ma nulla ha potuto interrompere la possibilità di praticare le attività di allenamento mentale a distanza, garantendo dunque continuità e rendendo l'attesa della possibile ripresa meno pesante.

In palestra l'attività fisica e l'attività mentale hanno continuato in tandem, riorganizzandosi prevalentemente online.

velocemente non sono mancate neanche questa volta: ecco di nuovo istruttori, maestri di danza, allenatori di nuoto, istruttori fitness, organizzare sessioni online, motivando la popolazione sportiva a partecipare e a trovare un nuovo spirito rinnovato di fare palestra anche da casa. Con coraggio e determinazione, qualità che agli sportivi non mancano mai.



Il DPCM del 27 ottobre 2020 ha deciso una nuova temporanea chiusura di palestre e piscine. Ciò ha comportato inevitabilmente una perdita di energia mentale e psicologica, uno scoraggiamento che ha comportato reazioni di protesta e di contrarietà rispetto alle decisioni del Governo.

La resilienza e la capacità di riorganizzarsi

Concludiamo con il pensiero di incoraggiamento che ci ha accompagnato in questi mesi duri e che ancora ci sostiene: **"andrà tutto bene!"**, non solo nell'accezione della speranza che la situazione emergenziale si risolva, bensì anche nella consapevolezza che l'essere umano ha risorse inestimabili da attivare e utilizzare.

# Traguardo o Pit Stop? Vincere o non arrendersi?

## Conclusioni e metafore in divenire

Tamara Mesemi

Risulta difficile scrivere delle conclusioni rispetto ad un argomento che concluso non è perché è in divenire e, forse, non si concluderà mai perché farà sempre parte della storia più ampia e universale dell'umanità.

La situazione del lockdown ha impattato e impatta ancora oggi, con la continuazione dell'emergenza sanitaria e le nuove restrizioni, sull'intera umanità, nell'intera sua condizione, in ogni attività propria dell'uomo. È un evento storico, fasico, di cambiamento globale e, come tale, anche per le questioni inerenti lo sport e l'attività mentale nello sport, potrebbe essere utile parlare di "pit stop".

Lo start sportivo potrebbe essere un movimento lento, progressivo, consapevole, più simile ad una maratona piuttosto che ad uno sprint, probabilmente ancora più funzionale se svolto "in staffetta" o "in squadra".

Con la pandemia, il lockdown, la ripartenza, il nuovo lockdown, i dubbi, le paure, la malattia, la morte, il movimento, lo stare fermi forzatamente, è difficile, se non impossibile, pensare alla formulazione di obiettivi.

Nessuna meta, nessun traguardo, funziona solo il navigare a vista

È importante focalizzarsi sul processo, sul non mollare, neanche quando si pensa che è tutto perduto.

Meno risultati, più azioni "step by step", nessuna vittoria o sconfitta, ma quanto resisto, quante partite riesco a vincere, quanto allenamento mi potrebbe fortificare, quante risorse scopro di possedere.

E, inoltre, quanto posso cambiare, quanto posso scoprire che tutto ciò che prima poteva essere scontato ora assume un grande valore o, meglio, un valore riscoperto e rinnovato.

Allora mi avvicinerò al traguardo, e farò un "pit stop" in attesa della prossima corsa o partita.

Concludo con una bellissima massima di Frida Kahlo, che sportiva non era, e che anzi subì un incidente gravissimo che le causò un'immobilità fisica ed una limitazione funzionale nel movimento per quasi tutta la vita. Frida Kahlo però possedeva un'enorme capacità di movimento mentale ed emotivo, nonché un forte attaccamento alla vita. Il suo pensiero è riassumibile in questa sua frase:

**Non come chi vince sempre  
ma come chi non si arrende mai!**

## Bibliografia

Csikszentmihalyi, Mihaly; Getsels, J. W., 1970  
**Concern for discovery: An attitudinal component of creative production.**  
*Journal of Personality*, 38(1), 91-105.

Daino A., De Gaspari D., 2016,  
**Il tempio della Forza. Il modello M.E.C.A.**,  
 FIT Nazionale.

Fabbri C., Cimino L., Serretti A., 2013,  
**Genetica dei comportamenti impulsivo-  
 aggressivi: possibile applicazione in  
 psichiatria forense?**,  
*Rassegna Italiana di Criminologia*, 1, 34-51.

Gessa G., **Il lockdown? Ci ha reso ansiosi e  
 aggressivi**, 2020, La Nuova Sardegna.

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F.; Cuzzolin,  
 F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R.,  
 Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I.,  
 Chatzichristos, K., Alcaraz, P.E., 2020,  
**Strategies and Solutions for Team Sports  
 Athletes in Isolation due to COVID-19**,  
*Sports*, 8(4), 56  
<https://doi.org/10.3390/sports8040056>.

Mondini S., Mapelli D., Nucci M., 2012,  
**Cognitive Reserve Index (CRI). Un  
 questionario per la valutazione della riserva  
 cognitiva**,  
*Giornale Italiano di Psicologia*, 1, 155-174.

Nucci M., Mapelli D., Mondini S., 2011,  
**Cognitive Reserve Index Questionnaire  
 (CRIQ): A New Instrument For Measuring  
 Cognitive Reserve**, *Aging Clinical and  
 Experimental Research*, 24(3).

Robazza C., Bertollo M., Bortoli L., 2011,  
**The Multi-Action Plan (MAP): A new  
 intervention model for performance  
 optimization**, *Journal of Sports Medicine and  
 Physical Fitness*, 51, 12.

Talamo A. e Roma F., 2007, **La pluralità  
 inevitabile. Identità in gioco nella vita  
 quotidiana**, Apogeo, Milano.

Toresdahl B.G., Asif I.M., 2020, **Coronavirus  
 Disease 2019 (COVID-19): Considerations  
 for the Competitive Athlete**, *Sports Health*,  
 12(3), 221-224.  
<https://doi.org/10.1177/1941738120918876>.