



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

RICERCHE E RIFLESSIONI OLTRE LA PANDEMIA COVID-19





ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

corso Buenos Aires, 75 - 20124 MILANO

tel: +39 02 2222 6551

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

sito: www.opl.it

La Presidente

Laura Parolin

Consigliere Referente istituzionale

Chiara Ratto

Gruppo di Lavoro Psicologia dello Sport OPL

dott. Flavio Nascimbene (coordinatore)

dott.ssa Chiara D'Angelo

dott.ssa Sara Landi

dott.ssa Daniela Villani

Progetto grafico

Alessandra Riva

I contenuti fotografici sono tratti da 123RF.com

Opera curata da: Ordine degli Psicologi della Lombardia

Tutti i diritti riservati. Riproduzione in qualsiasi forma, memorizzazione o trascrizione con qualunque mezzo (elettronico, meccanico, in fotocopia, su disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione) sono vietate senza autorizzazione scritta dell'editore.

INDICE

PREMESSA	4
Il Progetto Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL), percorso e prospettive (Flavio Nascimbene)	
PARTE PRIMA: RICERCHE	7
1.1. Lo sport e le sfide della pandemia. Riflessioni per la ripartenza (Daniela Villani)	8
1.2. L'impatto della pandemia Covid-19 sugli allenatori dei Settori giovanili (Chiara D'Angelo)	23
PARTE SECONDA: LETTURE 'DAL CAMPO'	29
(Flavio Nascimbene)	
Approfondimenti con gli attori del mondo dello sport	30
2.1. Letture trasversali e spunti particolari	31
2.2. Le testimonianze	37
CONCLUSIONI	
(Sara Landi)	57
APPENDICE	
INTERVISTA	59
BIOGRAFIA	
Autori	69

PREMESSA

Il Progetto Psicologia dello Sport OPL Ordine degli Psicologi Lombardia. Percorso e prospettive

Il Progetto *Psicologia dello Sport* dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia (OPL), in continuità con il lavoro svolto nel 2021, ha perseguito in questa annualità l'obiettivo di promuovere una sempre più ricca e aggiornata professionalità psicologica nell'ambito dell'attività motoria e dello sport.

Il presente e-book *"Ricerche e riflessioni oltre la pandemia Covid-19"* rappresenta pertanto l'*output* finale di un processo di indagine, approfondimento e sistematizzazione di riflessioni, portato avanti dal **Gruppo di Lavoro in Psicologia dello Sport composto dal dott. Flavio Nascimbene (coordinatore), la dott.ssa Chiara D'Angelo, la dott.ssa Sara Landi e la dott.ssa Daniela Villani; la dott.ssa Caterina Gozzoli (supervisor) e la dott.ssa Patrizia Steca (supervisor); referente OPL è la dott.ssa Chiara Ratto.**

Il nostro intento è quello di portare i risultati ottenuti all'attenzione della nostra comunità professionale, diffondendo tra i colleghi strumenti concettuali e operativi utili e talvolta innovativi scaturiti dalla riflessione e dalle prassi degli psicologi in ambito sportivo durante la lunga crisi pandemica Covid-19 (crisi che si trova per altro in una nuova fase, ma in realtà non è ancora del tutto finita).

La presente riflessione nasce dal fatto che l'emergenza sanitaria Covid-19 ha investito in modo particolare il mondo dello sport, imponendo prima uno stop totale e poi lunghi periodi con forti restrizioni. A differenza di numerose altre attività il coinvolgimento diretto del corpo ha determinato il fatto che le attività motorio-sportive siano state considerate -in particolar modo i tanti sport di contatto o vicinanza tra compagni e/o avversari- come attività ad alto rischio di contagio del virus. Nonostante i grossi sforzi effettuati, le difficoltà organizzative ed economiche di moltissime realtà dilettantistiche o semi-professionistiche del nostro territorio -ovvero la stragrande maggioranza del movimento sportivo- hanno inoltre reso ulteriormente complicata l'attuazione delle normative e protocolli di sicurezza.

Ricordiamo in tal senso che nel novembre 2020 vi è stata prima una parziale ri-chiusura e a dicembre 2020-febbraio 2021 il 2^{do} lockdown, proprio quando molte realtà sportive avevano già predisposto i dispositivi di sicurezza sanitaria, investendo capitali straordinari a fondo perduto, con l'aggravante del venire da un anno in perdita. Così tali realtà hanno visto nuovamente e in alcuni casi bruscamente interrotta la stagione sportiva appena riaperta (clamoroso in tal senso è stato il caso degli impianti sciistici). Da notare che da questa crisi molte società sportive non sono sopravvissute (la stima dell'Ufficio Studi di Confcommercio indica la mortalità di un'impresa sportiva/intrattenimento su tre¹). Alcuni colleghi provenienti da realtà territoriali hanno in tal senso segnalato chiaramente questa problematica e le ricadute sulla (dis)continuità

1 "Corona virus e crisi dei consumi: in Italia sparite 300mila imprese e 200mila autonomi", Il Sole 24 Ore, 28/12/20.

nella pratica dello sport da parte di ragazze/ragazzi, fino al punto in alcuni casi di *drop-out* per cause economiche.

In realtà già le osservazioni preliminari e la condivisione fra i colleghi operativi in contesti sportivi rivelavano chiari e comprensibili segnali di sofferenza psicologica tra gli attori coinvolti in tale ambito: gli allenatori, gli sportivi/le squadre, i dirigenti nonché i medesimi psicologi, attraversati anch'essi dalla stessa crisi pandemica. Probabilmente le tracce e le sequele di tali sofferenze non sono ancora del tutto comprensibili né stimabili. Il presente *e-book* vuole appunto dare un contributo in tal senso.

La comunità psicologica è stata chiamata (e certamente lo sarà ancora a lungo) ad esercitare un ruolo professionale spesso innovativo, volto a raccogliere e ad operare a favore di atleti/squadre, tecnici, dirigenti sportivi e dei praticanti attività fisica e/o sportiva a scopo agonistico, riabilitativo, di promozione del benessere e/o di inclusione sociale, anche avvalendosi delle opportunità offerte dalle nuove tecnologie, per altro fortemente sviluppate e integrate nel lavoro quotidiano durante il periodo pandemico, come vedremo in seguito. Si evince pertanto l'utilità -nonché l'esigenza- di un'ampia riflessione sul nostro ruolo professionale non solo in termini specifici ma anche in quanto co-costruito nella relazione con le figure tecnico-sportive.

Il presente *e-book* ha in ultima istanza l'obiettivo di promuovere una maggiore sinergia tra l'offerta psicologica e la domanda proveniente dal mondo dello sport: per fare ciò è necessario sistematizzare i dati raccolti per comprendere meglio quale sia stato il contributo degli psicologi a fronte delle situazioni problematiche vissute negli ultimi due anni, individuando quali buone prassi possano essere riproposte nella prospettiva della resilienza e della maggiore flessibilità di sguardi professionali interconnessi a fronte dei nuovi bisogni.

L'impianto metodologico dei risultati che a seguito saranno presentati si è avvalso di un'integrazione tra diversi strumenti d'indagine: una *survey online* rivolta a sportivi e allenatori; una serie di *interviste ad allenatori*; infine delle *tavole rotonde* con allenatori, sportivi, dirigenti e psicologi dello sport.

Vediamo i numeri nel dettaglio. Il Gruppo di Lavoro ha progettato ed effettuato le seguenti azioni metodologiche complementari:

- 1) *survey online* mirata a fotografare le situazioni affrontate, le risorse attivate e le strategie elaborate in periodo pandemico dalle realtà sportive (la *survey* si è svolta nel periodo compreso tra maggio-giugno 2021). Alla *survey* hanno partecipato, compilando il questionario, n. 170 allenatori e n. 123 atleti di diversi sport di squadra e individuali;
- 2) *interviste ad allenatori*, che hanno coinvolto n. 39 allenatori (26 maschi; 13 femmine) di età compresa tra i 40 e i 19 anni di diversi sport di squadra e individuali. Le interviste sono state effettuate tra luglio e settembre 2021 mediante piattaforme on-line raccogliendo i consensi informati dei partecipanti e tutti i materiali resi anonimi nel rispetto dei principi stabiliti dalla Dichiarazione di Helsinki e successive revisioni e dal Codice Etico per la ricerca in psicologia approvato dall'Associazione Italiana di Psicologia (AIP, 2015). In seguito i materiali delle interviste sono stati

integralmente trascritti ed è stata compiuta un'analisi del contenuto carta matita secondo un approccio fenomenologico interpretativo (Eatough, Smith, 2017)². Mediante un processo bottom-up a partire dai dati delle interviste sono state create categorie e famiglie di categorie che consentissero di rispondere agli obiettivi dello studio;

3) *tavole rotonde* di approfondimento con allenatori, sportivi, dirigenti e psicologi dello sport (3 *tavole rotonde*, totale n. 22 partecipanti); in quest'ultima attività i diversi ruoli sono stati selezionati in modo tale che nel complesso dei gruppi fosse rappresentato lo sport agonistico sia dilettantistico che professionistico, lo sport a scopo socio-educativo e lo sport Federale e/o di valore Nazionale, lo sport giovanile e lo sport degli adulti, lo sport individuale e lo sport di squadra.

Tali azioni di approfondimento sono state svolte in data 27/09/21 nel contesto dell'evento '*Pandemia e sport*' sulla piattaforma OPL, e nel contesto della 2da edizione della *Settimana della Psicologia dello Sport*, declinata a sua volta nei seguenti due eventi:

- l'incontro del 10/12/21 all'Università degli Studi Milano-Bicocca (coinvolti psicologi e rappresentanti di CUS Milano, Settore giovanile F.C. Internazionale di Milano, Federazione Italiana Giuoco Calcio), e

- l'incontro del 14/12/21 presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano (coinvolti lo staff della Nazionale Italiana pallavolo femminile e atleta scherma e l'Alta Scuola Agostino Gemelli - Cattolica per lo Sport). Alcuni dei contributi dei membri dei gruppi verranno in seguito riportati in box tematici (v. sotto *Parte Seconda*) o come trascrizione delle interviste (v. *Appendice*).

La partecipazione ai tre eventi è stata buona. Le tre azioni svolte sono state complessivamente seguite (collegati da casa e/o in presenza) da n. 98 partecipanti tra psicologi, docenti, allenatori e dirigenti.

Approfondiamo ora i risultati emersi dalle azioni metodologiche svolte. Nella *Parte 1* verranno in tal senso presentate la *survey online* e le *interviste qualitative* effettuate con gli allenatori. La *Parte 2* approfondirà quanto espresso durante i *focus-group* con tecnici, psicologi e dirigenti sportivi. Infine, nelle *Conclusioni* proveremo a fare tesoro dell'insieme delle riflessioni emerse, rilanciandole come apprendimento per il futuro della professione psicologica nello sport.

Dott. Flavio Nascimbene

2 Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis. The Sage HandBook of Qualitative Research in Psychology, 193-209.

PARTE 1

La letteratura scientifica ha visto un crescente approfondimento di studi sulla pratica sportiva durante la pandemia (Costa et al., 2020¹; Whitcomb-Khan et al., 2021²); la maggior parte di essi hanno coinvolto atleti professionisti, che hanno visto sfumare la possibilità non solo di allenarsi ma anche di prendere parte a grandi competizioni internazionali, le Olimpiadi di Tokyo 2020 su tutte.

Anche rispetto all'impatto della pandemia sulle pratiche e i vissuti degli allenatori sono stati pubblicati studi internazionali. Musa e colleghi (2022)³ ad esempio hanno studiato le nuove pratiche di allenamento adottate da allenatori di pallamano in Brasile, Galli e colleghi (2020)⁴ hanno approfondito come gli allenatori si sono attivati per prevenire il drop-out pur essendo obbligati a mantenere relazioni "a distanza" con i propri atleti; Santi e colleghi (2021)⁵ hanno studiato proprio lo stress percepito e le strategie di regolazione emotiva di allenatori e allenatrici italiani. Minore approfondimento è stato dedicato allo sport giovanile e ci è sembrato mancare completamente un approfondimento dell'esperienza a tutto tondo degli allenatori giovanili.

A partire da questi spunti, nel lavoro sviluppato con il gruppo di lavoro in Psicologia dello sport tra il 2020 e il 2021 rispetto ai bisogni di psicologia che la Pandemia ha fatto emergere nel mondo dello sport, ci è sembrato importante sia investigare il punto di vista di atleti e allenatori, attraverso una indagine quantitativa (le due *survey*), che dedicare uno spazio specifico ai vissuti e alle esperienze degli allenatori dei settori giovanili, attraverso una indagine qualitativa (le interviste).

-
- 1 Costa S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L. & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sciences for Health*.
 - 2 Whitcomb-Khan, G., Wadsworth, N., McGinty-Minister, K., Bicker, S., Swettenham, L. & Tod, D. (2021) Critical Pause: Athletes' Stories of Lockdown during COVID-19. *Sport Psychologist*, 35 (1). pp. 43-54. ISSN 1543-2793.
 - 3 Musa, E.; Washif; Bogwasi et al (2022). Training During the COVID-19 Lockdown: Knowledge, Beliefs, and Practices of 12,526 Athletes from 142 Countries and Six Continents, *Sports Medicine* volume 52, 933–948.
 - 4 Galli, F.; Lardone, A.; Liparoti, M.; Minino, R.; Mandolesi; Lucidi, F.; Sassi, M. (2020). Prevenire il rischio di drop-out "a distanza": quali competenze per gli allenatori del settore giovanile?. EPAL Electronic Platform for Adult Learning in Europe.
 - 5 Santi, G.; Quartiroli, A.; Costa, S.; di Fronso, S.; Montesano, C.; Morgilli, L.; Bertollo, M. (2021) The Impact of the COVID-19 Lockdown on Coaches' Perception of Stress and Emotion Regulation Strategies, *Front Psychol*.

LO SPORT E LE SFIDE DELLA PANDEMIA: RIFLESSIONI PER LA RIPARTENZA

Dr.ssa Daniela Villani

Come anticipato, in questa prima sezione sintetizziamo i risultati di una indagine quantitativa che è stata progettata e realizzata dal gruppo di lavoro (con la collaborazione della dott.ssa Sara Bordo, dottoranda di ricerca in Psicologia, e di Nicolò Facco e Alessandro Evangelista, tirocinanti presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore). La presente ricerca si propone indagare e approfondire il modo in cui gli atleti si sono adattati alle restrizioni legate alla pandemia COVID-19. In particolare, l'indagine mira a: 1) fotografare i cambiamenti nei comportamenti che atleti maggiorenni e allenatori hanno affrontato nelle diverse fasi della pandemia, 2) individuare il ruolo protettivo di alcune risorse individuali rispetto allo stress generato dalla pandemia e 3) esplorare il ruolo giocato dalle tecnologie nel favorire il mantenimento delle relazioni, la conduzione di allenamenti a distanza e promuovere attività formative e di approfondimento; 4) investigare il bisogno di consulenza psicologica.

La *survey* è stata proposta tra maggio e giugno 2021 ad atleti e allenatori, sia di sport individuali che di squadra e dei diversi settori. Partiamo con la presentazione della *survey* rivolta agli atleti.

Survey online campione di atleti

Il campione di atleti raggiunto è stato di circa 123 partecipanti (61% M e 39% F) provenienti principalmente dalla Lombardia (80%) e in minoranza da altre regioni italiane.

Si tratta di atleti praticanti soprattutto sport di squadra, quali calcio (25,5%), pallavolo (10,6%) e basket (10,5%), seguiti da kickboxing (7,3%), atletica leggera (4%) e in percentuali da altri sport come rugby, nuoto, nuoto sincronizzato, tennis, karate e altri. Gli atleti con più di dieci anni di pratica alle spalle sono la maggioranza (58,5%), seguiti da atleti con una esperienza compresa tra 6 e 10 anni (25,2%) e da atleti con una esperienza inferiore ai 5 anni (16,3%). La maggior parte di loro pratica l'attività sportiva a livello regionale (27,6%) e nazionale (22%), seguiti dal livello locale (18,7%), provinciale (16,3%) e internazionale (15,4%).

L'agonismo sicuramente è prevalente (62,8%), seguito dal gruppo dei dilettanti (30,6%) e solo da una minoranza di atleti professionisti (6,6%). Questa distinzione nei tre gruppi è stata mantenuta nelle successive analisi descrittive.

Il 69,1% ha affermato di essere studente universitario (e nel 17,9% di essere studente inserito in un progetto Dual Career) mentre i restanti 30,9% non sono studenti universitari.

Atleti: allenamenti e competizioni nelle fasi della pandemia

È stato chiesto agli atleti quanto si sono potuti allenare durante l'anno di pandemia in corrispondenza di diversi periodi compresi tra marzo 2020 e aprile 2021 da ricordare retrospettivamente, attraverso una scala Likert a 5 passi (1= mai; 2= meno di una volta alla settimana; 3= 1-2 volte alla

settimana; 4= 3-4 volte alla settimana; 5= tutti i giorni).

Come è presentato in Fig.1, il primo periodo indagato, quello tra marzo-aprile 2020 è stato quello in cui gli atleti si sono potuti allenare di meno ($M= 2.83$; $DS= 1.59$). Successivamente le medie delle risposte dei partecipanti alla ricerca indicano una graduale ripresa delle attività, nello specifico dal periodo maggio-giugno 2020 ($M=3.21$; $DS=1.30$), passando per il periodo luglio-settembre 2020 ($M=3.49$; $DS= 1.19$). Nel periodo ottobre-novembre 2020 gli atleti segnalano un leggero calo delle attività ($M=3.44$; $DS=1.26$). In corrispondenza del secondo lockdown, dicembre 2020-febbraio 2021, vi è un'ulteriore riduzione degli allenamenti settimanali degli atleti ($M= 3.12$; $DS= 1.47$) fino al periodo marzo-aprile 2021 in cui si può notare una leggera e graduale ripresa ($M=3.41$; $DS= 1.33$).



Fig.1 Allenamento durante le fasi della pandemia (marzo 2020-aprile 2021)

Successivamente è stato analizzato in che modo i tre gruppi (professionisti, agonisti e dilettanti) si siano allenati durante le diverse fasi della pandemia. L'analisi descrittiva ha permesso di fotografare diverse tendenze.

La maggioranza degli atleti professionisti (75%) si è allenato seguendo un percorso alternativo proposto dallo staff e solo il 25% si è allenato in autonomia. Questa percentuale è più bassa negli atleti di livello agonistico, per cui solo il 18.4% di loro si è allenato attraverso programmi proposti dallo staff e viceversa la maggioranza (64.5%) si è allenata in autonomia; da sottolineare che tra questi atleti il 17.1% ha dichiarato di non essersi allenato per nulla. Nel gruppo dei dilettanti il 62.2% si è allenato in autonomia, seguito dal 29.7% che non si è allenato e dall'8.1% che ha seguito un percorso proposto dallo staff.

È stato poi indagato in che misura gli atleti complessivamente hanno potuto partecipare alle competizioni durante l'anno di pandemia, attraverso una scala Likert a 3 passi (1= Non ho potuto partecipare a nessuna competizione; 2= Ho potuto partecipare ad alcune competizioni; 3=

Ho potuto partecipare a tutte le competizioni). Rispetto agli stessi sei periodi descritti precedentemente (Fig.2) è possibile notare una leggera ripresa verso l'ultimo periodo analizzato, con però ancora livelli medi che indicano una forte limitazione sul piano delle competizioni in un arco temporale di 1 anno (marzo-aprile 2020: $M=1.02$; $DS=.13$; maggio-giugno 2020: $M=1.10$; $DS=.33$; luglio-settembre 2020: $M=1.39$; $DS=.62$; ottobre-novembre 2020: $M=1.34$; $DS=.61$; dicembre 2020-febbraio 2021: $M=1.32$; $DS=.65$; marzo 2020-aprile 2021: $M=1.50$; $DS=.73$)

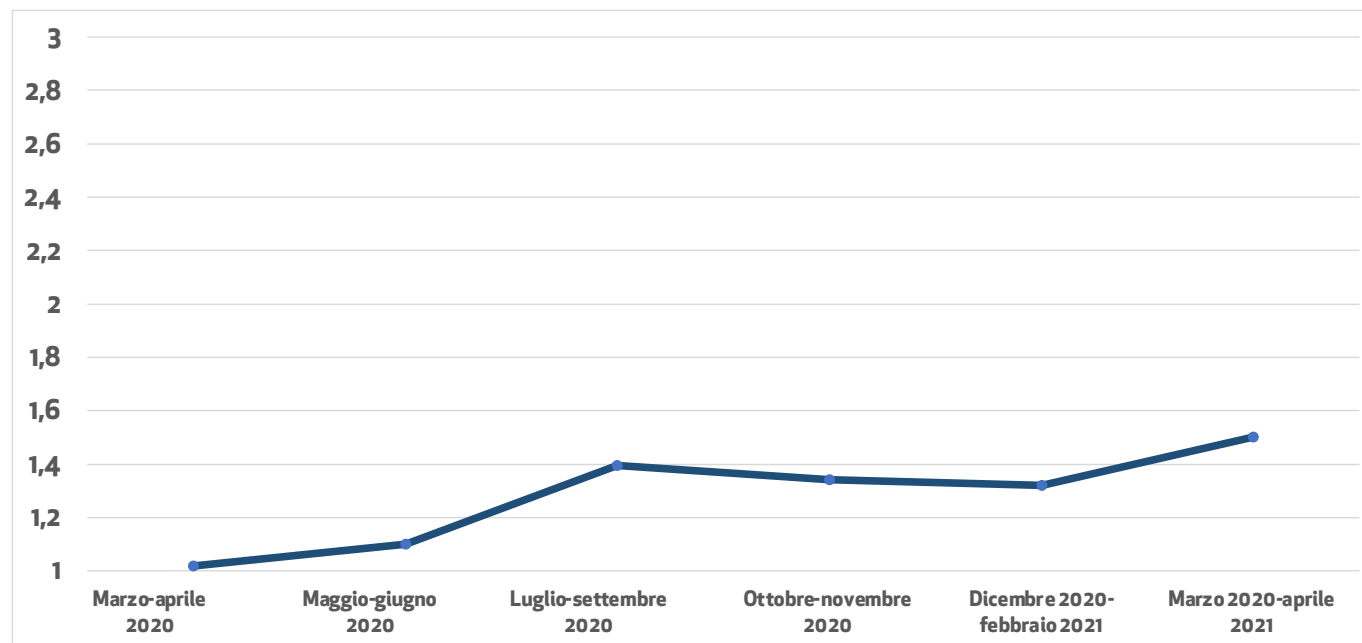


Fig.2 Partecipazione alle competizioni durante le fasi della pandemia (marzo 2020-aprile 2021)

Siamo partiti dal chiedere come si fossero modificati i loro allenamenti e competizioni nelle diverse fasi della pandemia. Quello che abbiamo notato è, che nonostante vi fosse stata una riduzione di allenamento in termini di intensità settimanali, **la battuta di arresto più forte è stata sicuramente sul fronte delle competizioni.**

Nonostante l'allenamento settimanale si fosse ridotto, questo è stato gestito in maniera diversa tra i tre gruppi che abbiamo cercato di fotografare. Il gruppo degli atleti professionisti agonisti è riuscito, attraverso percorsi alternativi proposti dallo staff o attraverso una formazione in autonomia, a mantenere un po' il passo. Invece, i dilettanti si sono ritrovati maggiormente scoperti di fronte alle proposte di allenamento.

Rispetto alla tipologia di attività fisica praticata dagli atleti durante il periodo di pandemia (gli atleti potevano selezionare più di una risposta) ed è emerso che:

1. Gli esercizi a corpo libero sono stati praticati dal 62% degli atleti
2. La corsa è stata praticata dal 47.9% degli atleti
3. L'allenamento tradizionale è stato praticato dal 39.7% degli atleti
4. Gli allenamenti con attrezzi sono stati praticati dal 25.6% degli atleti
5. La camminata dal 22.3% degli atleti
6. Lo yoga dal 3.3%
7. Il pilates dall'1.7%

Rispetto al luogo di svolgimento dell'attività fisica, agli atleti hanno praticato principalmente in casa (62%), ma anche all'esterno (49,6%) o in palestra/sul campo (49,6%). L'attività fisica si è svolta per la maggioranza in autonomia (62%), ma troviamo anche una buona percentuale di atleti che si sono allenati in presenza con la squadra (33,9%) o con amici (21,5%) o con lo staff (15,7%); solo una minoranza si è allenato online, seguendo un programma online (8,3%), con lo staff online (5,8%) o con amici online (4,1%).

Stress e benessere psicologico degli atleti in pandemia: il ruolo delle risorse individuali

Come evidenziato dalla letteratura, periodi di inattività, distanza e isolamento dalla squadra e dalla comunità sportiva, hanno causato instabilità, confusione e stress negli atleti (Rubio et al., 2021; Samuel et al., 2020)⁶ e attivato esperienze di smarrimento e di sofferenza (Jurecka et al., 2021; Reardon et al., 2021)⁷, impattando in alcuni casi anche direttamente la loro carriera e mettendo in crisi la loro identità sportiva (Stambulova et al., 2022)⁸. Come sottolineato da diversi studi italiani con campioni superiori ai mille partecipanti (Costa et al., 2020; Di Cagno et al., 2020; Di Fronso et al. 2020⁹), è stata riscontrata una associazione positiva tra identità sportiva e livelli di ruminazione e in generale un aumento del livello di stress percepito, in particolare nelle donne, a seguito della prima fase di lockdown.

In linea con questi risultati, secondo l'ASAP (*Association for Applied Sport Psychology*, 2020) la pandemia ha attivato anche altre risposte emotive, come rabbia, frustrazione, rifiuto, tristezza, impotenza e paura. A queste si è aggiunta in alcuni casi la mancanza di comunicazione tra atleti e allenatori (ad es. Jukic et al., 2020)¹⁰, che per alcuni atleti è stata vissuta con particolare intensità e senso di perdita.

-
- 6 Rubio, V. J., Sánchez-Iglesias, I., Bueno, M., & Martin, G. (2021). Athletes' psychological adaptation to confinement due to covid-19: A longitudinal study. *Frontiers in psychology*, 11, 613495.
Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Galily, Y. (2020). The 2020 coronavirus pandemic as a change-event in sport performers' careers: Conceptual and applied practice considerations. *Frontiers in Psychology*, 11, 567966.
 - 7 Jurecka, A., Skucińska, P., & Gądek, A. (2021). Impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on physical activity, mental health and quality of life in professional athletes—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9423.
Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., ... & Hainline, B. (2021). Mental health management of elite athletes during COVID-19: a narrative review and recommendations. *British journal of sports medicine*, 55(11), 608-615.
 - 8 Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavalley, D., & Wylleman, P. (2022). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 92-101.
 - 9 Costa S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L. & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport Sciences for Health*;
Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., Calcagno, G. & Fiorilli, G. (2020). Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 8867;
Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi E. G., Morgillie, L., Robazza, C. & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*
 - 10 Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., ... & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56.

Come evidenziato dalla letteratura, alcune **risorse individuali** degli atleti hanno svolto un ruolo protettivo nei confronti dello stress e promozionale rispetto al benessere percepito (Martínez-Gonzalez et al., 2021; Petè et al., 2022)¹¹. In particolare, l'autoefficacia intesa come la percezione soggettiva di avere le capacità per affrontare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico o sociale¹², è riconosciuta come risorsa individuale cruciale nell'adattamento a esperienze traumatiche collettive (Luszczynska et al., 2009)¹³.

Nel presente studio sono state usate le seguenti scale per indagare i costrutti di autoefficacia, identità sportiva, stress e benessere psicologico:

- General Self-Efficacy Scale (GSES) – (versione italiana di Sibilía et al., 1995)¹⁴ utilizzata per misurare l'autoefficacia percepita degli atleti. Si compone di 10 items e misura a livello unidimensionale la capacità percepita di gestire situazioni difficili e ostacoli raggiungendo i propri obiettivi personali. Le risposte sono su scala Likert a 4 passi (da 1=per nulla vero a 4=totalmente vero);
- Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) – (versione italiana di Costa et al., 2020)¹⁵ utilizzata per misurare l'identità sportiva degli atleti. Si compone di 7 items, suddivisi in tre sotto scale: identità sociale, esclusività e affettività negativa. Le risposte sono su scala Likert a 7 passi (da 1= completamente in disaccordo a 7= completamente d'accordo);
- Flourishing scale – (versione italiana di Di Fabio 2016)¹⁶ utilizzata per misurare il benessere psicologico. Le risposte sono su scala Likert a 7 passi (da 1= completamente in disaccordo a 7= completamente d'accordo);
- Perceived Stress Scale (PSS) – (versione italiana di Mondo et al., 2019)¹⁷ utilizzata per valutare il livello di stress percepito nell'ultimo mese. Le risposte sono su scala Likert a 5 passi (da 1= mai a 5= molto spesso).

11 Pété, E., Leprince, C., Lienhart, N., & Doron, J. (2022). Dealing with the impact of the COVID-19 outbreak: Are some athletes' coping profiles more adaptive than others?. *European journal of sport science*, 22(2), 237-247.

Martínez-González, N., Atienza, F. L., Tomás, I., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2021). The impact of Coronavirus Disease 2019 lockdown on athletes' subjective vitality: The protective role of resilience and autonomous goal motives. *Frontiers in Psychology*, 11, 612825.

12 A. (2000). Autoefficacia: Teoria e applicazioni. Edizioni Erickson.

13 Luszczynska, A., Benight, C. C., & Cieslak, R. (2009). Self-efficacy and health-related outcomes of collective trauma: A systematic review. *European Psychologist*, 14(1), 51-62.

14 Sibilía, L., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Italian adaptation of the General Self-Efficacy Scale: self-efficacy generalized. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.

15 Costa, S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., ... & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport sciences for health*, 16(4), 609-618.

16 Di Fabio, A. (2016). Flourishing Scale: Primo contributo alla validazione della versione italiana. *G. Ital. Ric. Appl*, 9.

17 Mondo, M., Sechi, C., & Cabras, C. (2021). Psychometric evaluation of three versions of the Italian Perceived Stress Scale. *Current Psychology*, 40(4), 1884-1892.

A livello di caratteristiche individuali, l'analisi descrittiva ha evidenziato un buon livello di autoefficacia percepita ($M=2,92$; $DS=0,43$); una elevata identità sportiva, sia a livello di identità sociale ($M=5,25$; $DS=0,94$) che di esclusività ($M=4,86$; $DS=1,45$) che di affetto negativo ($M=5,73$; $DS=1,10$). A livello di salute mentale, l'analisi descrittiva ha evidenziato un buon livello di benessere psicologico percepito ($M=5,67$; $DS=0,80$) e un livello medio di stress ($M=3,03$; $DS=0,84$).

Per comprendere il ruolo delle caratteristiche individuali sullo stress e sul benessere sono state condotte delle regressioni *stepwise*, che in particolare hanno mostrato che:

- l'autoefficacia e l'identità sociale predicono significativamente e positivamente il 36% della varianza del benessere psicologico percepito;
- la sola autoefficacia predice significativamente e negativamente il 22% della varianza dello stress percepito.

Interessante è stato dunque vedere che, rispetto ad alcune caratteristiche psicologiche, **è in particolare l'autoefficacia percepita, ovvero la sensazione di sentirsi capace di affrontare una sfida, un fattore protettivo rispetto allo stress causato dalla pandemia e promozionale rispetto invece al benessere percepito.** Gli atleti che già si sentivano capaci di affrontare le sfide e che riconoscevano questa capacità di padroneggiare, di raggiungere gli obiettivi sono stati quelli che sono riusciti maggiormente a adattarsi e a funzionare positivamente in questa situazione particolare di sfida.



Atleti e uso delle tecnologie in pandemia

Una terza area oggetto della nostra esplorazione ha mirato a fotografare le **pratiche di utilizzo delle tecnologie** a supporto delle attività motorie, formative e più in generale della dimensione relazionale legata allo sport.

È stato indagato anche l'uso che gli atleti hanno fatto dei social media (i più usati sono risultati Whatsapp e Instagram) in relazione alla loro attività, chiedendo loro con quanta frequenza interagissero con diverse figure (es. comunicare con l'allenatore, comunicare con lo psicologo, ecc.) su una scala likert a 4 passi (da 1=meno di una volta alla settimana a 4=tutti i giorni). Quello che abbiamo visto è che gli atleti, indifferentemente nei tre gruppi (professionisti, agonisti e dilettanti) riportano di utilizzare i social media principalmente per comunicare con persone con cui sono più strettamente in contatto (familiari, amici, conoscenti), ma **comincia ad affacciarsi un utilizzo dei social anche per stare in contatto con i propri compagni di squadra, con l'allenatore, con lo staff e con lo psicologo dello sport** (Fig.3).

Quanto hai usato i social media per comunicare con...?

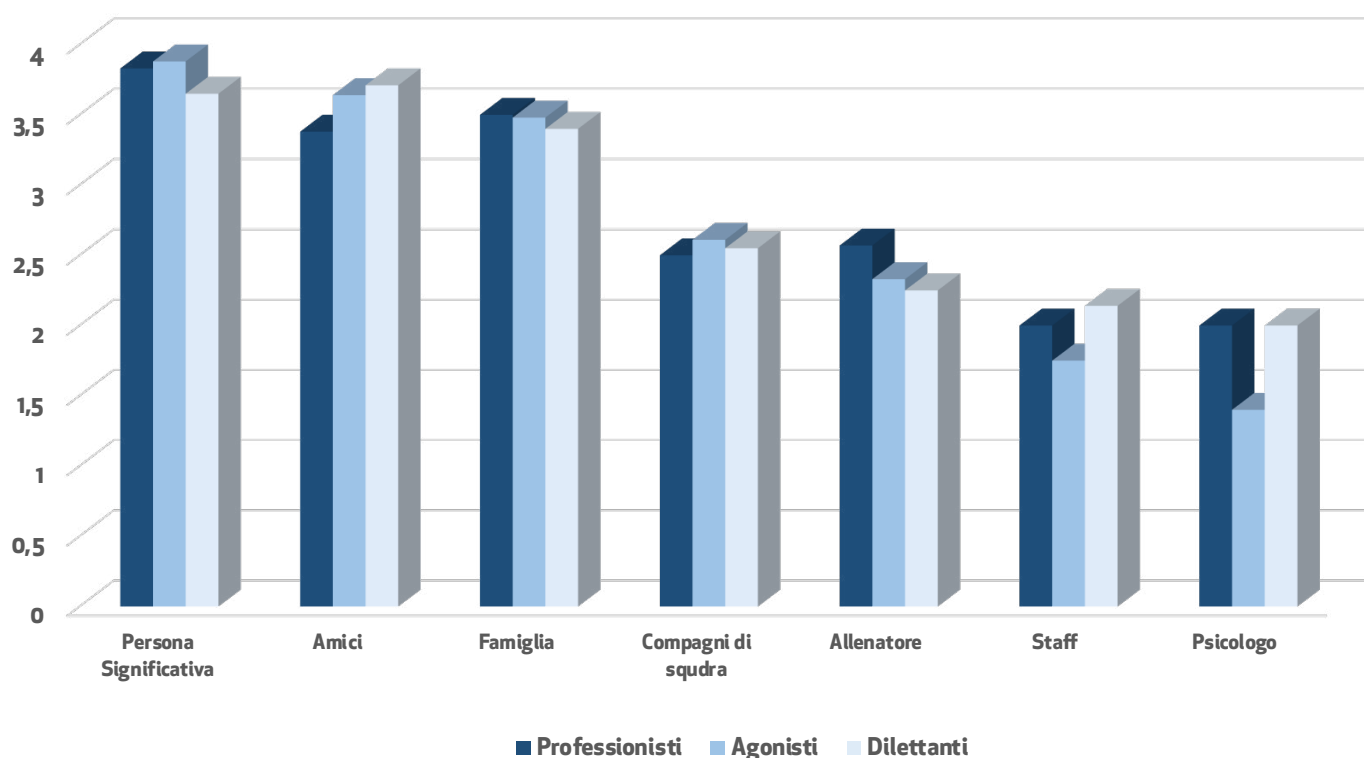


Fig.3 Uso dei social per mantenere le relazioni nel gruppo di atleti

Inoltre, abbiamo investigato l'uso di piattaforme tipicamente proposte anche in altri contesti per seguire dei percorsi formativi come Zoom, Teams, Meet (risposta su scala Likert a 4 passi).

In particolare, anche se **raramente, le piattaforme sono state utilizzate per seguire delle attività formative proposte dalla società** in quei contesti/staff più consolidati che probabilmente

avevano già messo in atto queste pratiche ($M=1,92$; $DS=1,23$). Inoltre, di nuovo raramente, sono state utilizzate per aggiornarsi su aspetti tecnici propria disciplina ($M=1,42$; $DS=0,81$) o per seguire degli allenamenti online ($M=1,41$; $DS=0,73$). L'opportunità di praticare il rilassamento online, che in altri contesti è aumentato nei periodi di confinamento, è stata poco sfruttata nel nostro campione ($M=1,14$; $DS=0,47$).

È importante sottolineare come tra i vari gruppi non siano emerse delle differenze significative rispetto all'utilizzo di piattaforme per "formarsi". Tuttavia, i dilettanti riportano di aver seguito in misura maggiore e tendente alla significatività eventi formativi tenuti da esperti rispetto agli agonisti.

Atleti e bisogno di psicologia emerso

Infine, rispetto sempre agli atleti, abbiamo chiesto quanto fossero seguiti da uno psicologo, abbiamo verificato come effettivamente la percentuale degli atleti che non fossero seguiti fosse molto elevata (89.4%). In particolare, le percentuali appaiono differenti nei tre gruppi, per cui emerge che il 37,5% dei professionisti risulta essere seguito da uno psicologo dello sport, contro il 6.6% degli agonisti e il 6,7% dei dilettanti.

Abbiamo poi esplorato il desiderio e il bisogno di psicologia da parte degli atleti e in questo caso il **desiderio appare invece elevato**. In particolare, il **60,3% lo riterrebbe utile** mentre il **33,9% non lo riterrebbe utile**.

Per comprendere ed analizzare meglio le risposte positive emerse sono state individuate tre macrocategorie:

- utilità al fine di superare aspetti legati alla pandemia (32.9%),
- utilità per motivi che prescindono dal periodo di pandemia (es. aspetti prestativi o cognitivi) (37%),
- altro (motivazioni non specificate) (30.1%).

Ci sembra interessante sottolineare che non siano stati sollecitati soltanto gli aspetti legati alla pandemia, ma che forse la pandemia abbia rimesso al centro il bisogno dell'atleta di occuparsi di alcuni aspetti della sua sfera emotiva e psicologica che erano parzialmente stati messi in secondo piano.

Survey online campione di allenatori

La seconda parte della nostra survey ha riguardato gli allenatori: i partecipanti coinvolti sono stati in totale 169 con un'età media di 38 anni (min. 21 anni, max. 65 anni) di cui l'89.3% di sesso maschile.

Riguardo alla regione di provenienza, il campione proviene principalmente dalla Lombardia (60,9%) mentre il resto dei partecipanti è distribuito in maniera omogenea nel resto d'Italia.

Per quanto riguarda lo sport di riferimento è stato possibile evidenziare una netta preponderanza di allenatori di calcio (87%), il rimanente 13% distribuito in altre discipline come tennis (1,7%) o pallavolo (1,1%) e infine pallacanestro, sport da combattimento, scherma, powerlift, kick-boxing, golf, danza e atletica leggera.

In merito al titolo di studio, il 46% del campione possiede una laurea, il 35% un diploma di scuola superiore, il 8,9% possiede una specializzazione post-laurea/dottorato e infine il 8,9% possiede solo la licenza media.

Relativamente agli anni di esperienza come allenatore, abbiamo raggruppato il campione in tre fasce, ovvero da 1 a 5 anni (18%), da 6 a 10 (34%) e da 10 in su (48%).

Per quanto riguarda il settore in cui allenano, abbiamo suddiviso il campione in

1) "alto livello" (ovvero professionismo): 9,9%

2) attività agonistica: 38,5%

3) attività di base (ovvero pre-agonistica) e amatoriale (ovvero dilettantistico): 50,9%.

Allenatori: allenamenti e competizioni nelle fasi della pandemia

Abbiamo chiesto agli allenatori quanto hanno potuto allenare i propri atleti in presenza durante il periodo pandemico suddividendo vari periodi in base alle riaperture/chiusure (riprendendo le stesse fasi proposte agli atleti e con un range di risposta su scala Likert da un minimo di 1=mai ad un massimo di 5=tutti i giorni). I risultati sono mostrati nella figura 4 e appaiono allineati a quanto descritto dal campione di atleti, per cui si riconosce una limitazione nella conduzione di sessioni di allenamento con presenza con alcune fluttuazioni che rispecchiano le aperture e chiusure imposte dalla pandemia.

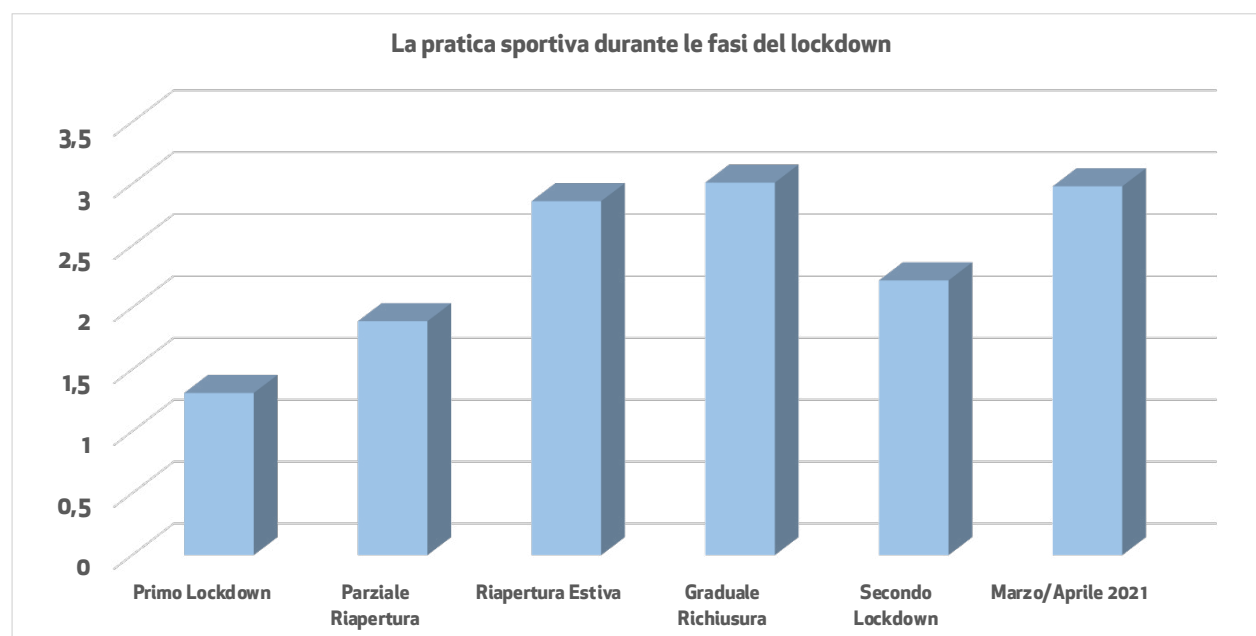


Fig. 4. Allenamento in presenza durante le fasi della pandemia (marzo 2020-aprile 2021)

Entrando più nel dettaglio, abbiamo analizzato i dati in riferimento ai vari settori (alto livello, agonismo e base) per evidenziare con più precisione quali allenatori hanno potuto svolgere maggiormente le attività in presenza. Dopo il primo lockdown solo l'attività di alto livello ha intensificato gli allenamenti in presenza. Nel periodo estivo compreso tra luglio e settembre 2020, invece, tutti i settori hanno evidenziato notevoli passi avanti nel ritorno all'attività in presenza, specialmente nel caso dell'attività agonistica che ha raddoppiato le attività. Nelle fasi successive nuovamente solo l'attività di alto livello ha mantenuto costanti gli allenamenti. Il gruppo di allenatori coinvolti in attività di base è stato quello che ha risentito maggiormente delle limitazioni e non è riuscito a riprendere gli allenamenti nei periodi di parziale riapertura.

Una parte degli allenatori ha cercato di replicare delle sessioni di allenamento a distanza a testimonianza del fatto che c'è stato molto desiderio di trovare delle soluzioni alternative per raggiungere i propri atleti (vedremo questo risultato nel paragrafo dedicato). Soltanto una minima parte, in particolare legata al settore del dilettantismo, non ha proposto delle soluzioni alternative.

Successivamente, è stato domandato agli allenatori se, nei mesi in cui non hanno potuto seguire i propri atleti in presenza, avessero proposto loro un **programma alternativo di allenamento**. Solo il 16,6% ha risposto di no, mentre il rimanente 83% si è diviso tra chi ha proposto sessioni di allenamento condotte a distanza (46,2%) e chi ha proposto programmi di allenamento che gli atleti hanno seguito in autonomia (37,3%).

Entrando nello specifico per ogni singolo settore, tra gli allenatori operanti nel professionismo solamente il 12% non ha proposto attività alternative mentre il rimanente (88%) si è distribuito abbastanza equamente tra sessioni a distanza e allenamenti da seguire in autonomia. Simile è stato il trend per gli allenatori del settore agonistico, per cui solo il 6% non ha proposto attività alternative e il rimanente (94%) si è diviso tra allenamento a distanza e autonomia. Infine, gli allenatori dell'ambito dilettantistico che non hanno proposto attività alternative sono in percentuale superiore agli altri settori (25,6%) e i restanti (74,4%) hanno proposto allenamenti a distanza e strutturato allenamenti da svolgere in autonomia.

Attraverso una domanda aperta abbiamo indagato **quali fossero le attività proposte dagli allenatori durante i vari momenti di chiusure** mirate a sostenere la motivazione degli atleti e a continuare la pratica sportiva, nonostante le difficoltà e le limitazioni imposte dalla pandemia. Abbiamo suddiviso le tipologie di allenamento in base a tre categorie ovvero coloro che proponevano sessioni di allenamento a distanza, coloro che proponevano sessioni di allenamento in diretta e coloro che creavano attività ludiche parallele all'attività sportiva. La maggioranza del campione ha optato per proporre **attività ludiche** come quiz, challenge, tornei settimanali da assegnare ai propri atleti congiunte a momenti di dialogo e di confronto (54%); troviamo poi coloro che hanno strutturato **allenamenti online** attraverso piattaforme come Zoom o Meet (25%) ed infine chi ha preparato delle schede di allenamento da svolgere a distanza (21%).

Di seguito abbiamo riportato alcuni degli interventi più significativi:

“Allenamenti in forma meet adattati pian piano per mantenere alta la motivazione dei ragazzi (modalità di sfida tra i compagni, modalità di dialogo circa gli aspetti del gioco e sfide tipo quiz sul tema calcistico)”

“Con i bambini del micro-basket ho creato un gioco simbolico settimanale da fare su zoom “Ogni settimana andavano a visitare un mondo particolare (es. Supereroi, Harry Potter, i dinosauri, i Pokemon, etc.). Condividevo con loro delle slide dove mostravo i diversi personaggi o le diverse situazioni che avrebbero dovuto interpretare e a partire da questo stimolo chiedevo loro di raggiungere determinati obiettivi (es. in Harry Potter dovevano fare 10 canestri con una scopa tra le gambe)”

“Creare giochi/quiz online da proporre alle atlete come, per esempio, il gioco dell’oca rivisitato con le domande”

“Durante le videochiamate intercorse nel periodo del lockdown, ho chiesto ai miei ragazzi di indicare quale fosse il loro calciatore preferito. Insieme allo staff abbiamo preparato delle “schede” contenenti qualche info sul giocatore indicato ed annesso un video con alcune partite giocate dal calciatore. Abbiamo chiesto loro di provare a sceglierne una e replicarla inviandoci un video.”

“Giochi cognitivi come rondos con distanziamento e lavori sulla core stability”

Quello che è emerso è che gli allenatori non hanno investito sul replicare allenamenti in diretta (anche perché alcune pratiche motorie non erano replicabili online e a distanza è difficile monitorare il tipo di attività svolta, con il rischio anche di incorrere in infortuni), ma hanno colto dei bisogni di natura psicologica, come quello di **sostenere la motivazione e l'appartenenza al gruppo**.

In seguito, abbiamo chiesto agli allenatori **quanto hanno potuto partecipare con i propri atleti alle varie competizioni** in relazione ai diversi momenti della pandemia e al settore di appartenenza (vedi Fig. 5, 6 e 7).

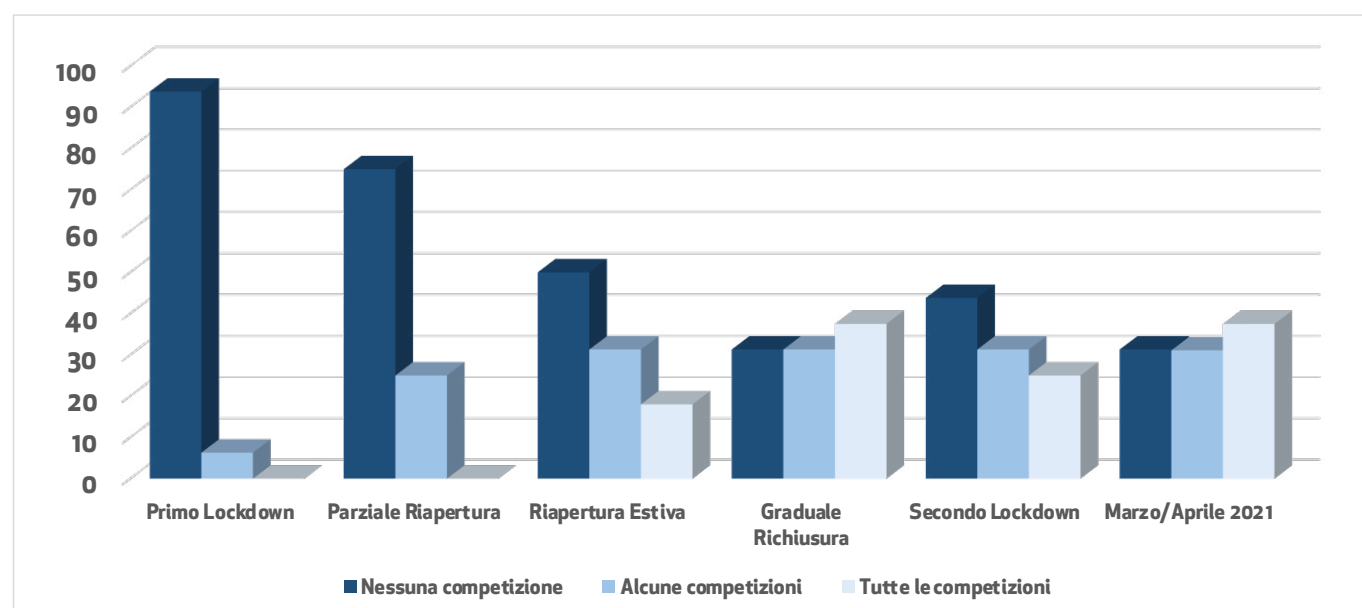


Fig. 5. Partecipazione alle competizioni: allenatori professionismo

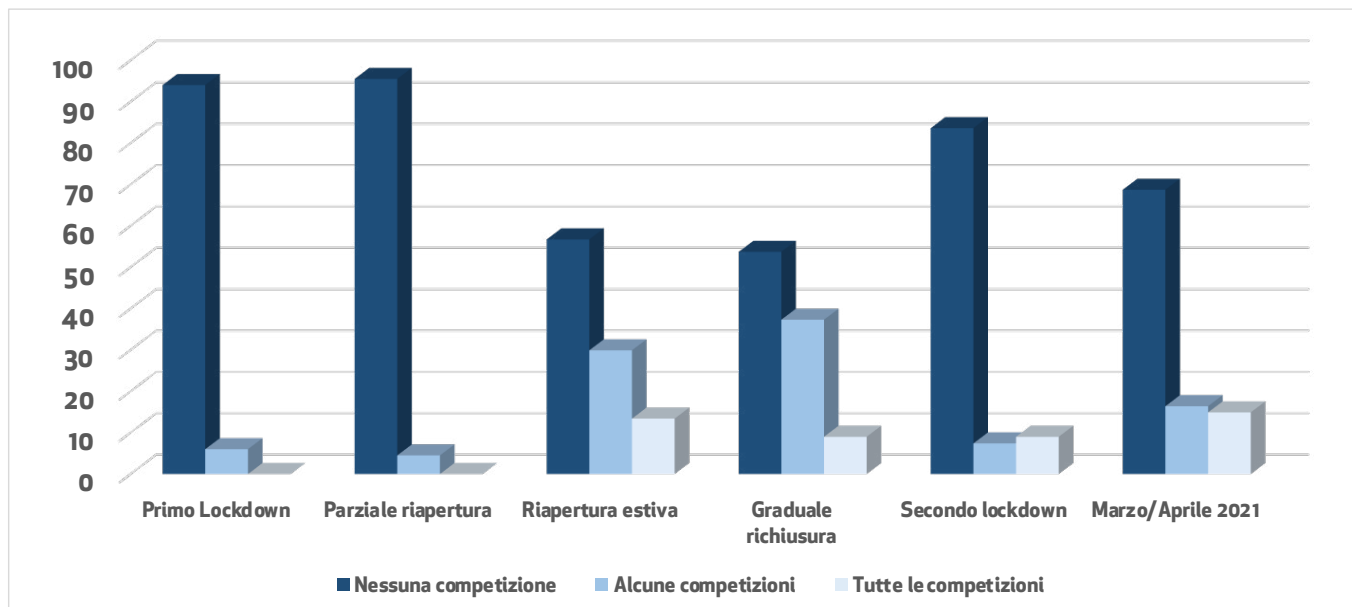


Fig. 6. Partecipazione alle competizioni: allenatori del settore agonistico

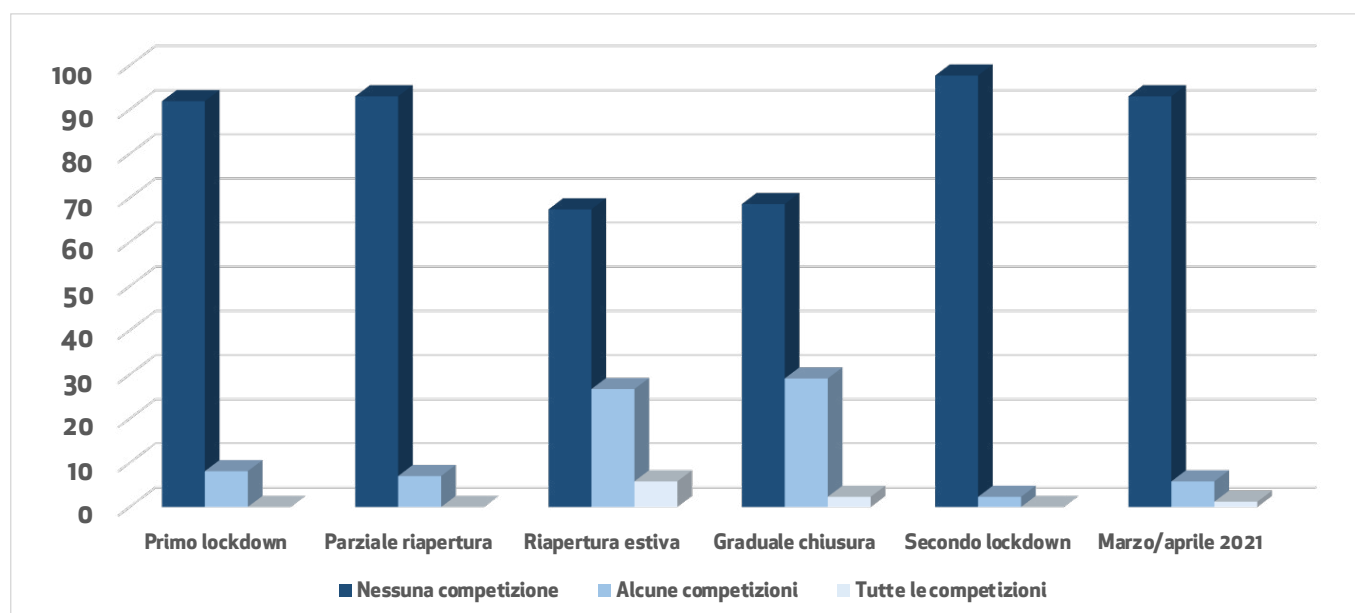


Fig. 7. Partecipazione alle competizioni: allenatori nel settore dilettantistico

Stress e benessere psicologico degli allenatori in pandemia: il ruolo delle risorse individuali

Anche in questa survey abbiamo investigato il livello di autoefficacia, di stress e di benessere percepito (attraverso gli stessi strumenti descritti nella survey che ha coinvolto gli atleti) e analizzato il potenziale ruolo protettivo dell'autoefficacia.

A livello di caratteristiche individuali, l'analisi descrittiva ha evidenziato un buon livello di autoefficacia percepita ($M=3,08$; $DS=0,35$); a livello di salute mentale, l'analisi descrittiva ha evidenziato un buon livello di benessere psicologico percepito ($M=5,78$; $DS=0,77$) e un livello medio di stress ($M=2,60$; $DS=0,73$).

Per comprendere il ruolo dell'autoefficacia sullo stress e sul benessere sono state condotte delle regressioni stepwise, che in particolare hanno mostrato che l'autoefficacia predice significativamente e positivamente il 7% della varianza del benessere psicologico percepito e predice significativamente e negativamente il 10% della varianza dello stress percepito.

Anche in questo caso, quindi, **l'autoefficacia degli allenatori è risultata essere un fattore protettivo rispetto allo stress e promozionale rispetto al benessere. Tuttavia, la percentuale di varianza spiegata è piuttosto bassa.** Tale risultato, integrato con quello della survey degli atleti, ci dice che probabilmente lavorare sulla sensazione di padronanza rispetto alla capacità di fronteggiare le sfide e raggiungere gli obiettivi è una componente importante su cui lavorare da un punto di vista psicologico, soprattutto in relazione agli atleti.

Allenatori e uso delle tecnologie in pandemia

Rispetto **all'utilizzo delle tecnologie**, un'area di indagine ha riguardato l'uso dei social media anche da parte degli allenatori. A livello descrittivo, è emerso che il 63,3% del campione spende dalle 0-2 ore giornaliere sui social, seguito dal 24,9% che li usa per un tempo compreso tra le 2 e le 4 ore e solo una minoranza, il 7,7%, spende più di 4 ore al giorno sui social.

Abbiamo chiesto quanto avessero utilizzato **i social media in relazione alla loro attività come allenatori**, per interagire con diverse figure (es. comunicare con gli atleti, comunicare con lo psicologo, ecc.). (scala Likert a 5 passi, da 1=Mai a 5=Tutti i giorni).

Abbiamo potuto osservare come i social fossero usati prevalentemente per interagire con la propria rete sociale extra-sportiva (con una persona significativa $M=4,58$; con la famiglia $M=4,40$; con gli amici $M=4,29$) ma anche con gli altri componenti dello staff ($M=3,56$) e i propri atleti ($M=3,24$); minore è l'uso dei social per comunicare con lo psicologo del gruppo sportivo ($M=1,46$).

Successivamente abbiamo domandato loro con quanta frequenza utilizzassero **piattaforme come Zoom, Meet, Teams e altre**, in relazione a differenti tipologie di attività come seguire eventi online, conferenze o Webinar (scala likert a 5 passi, da 1=Mai a 5=Tutti i giorni).

È emerso che l'attività più seguita è "Aggiornarsi rispetto ad aspetti tecnici legati alla propria disciplina" ($M=3,25$), seguito da "Partecipare ad attività formative proposte dalla propria società" ($M=3,03$), "Partecipare ad attività formative (eventi, seminari, etc.) tenute da esperti" ($M=3,02$), "Proporre esercizi di allenamento ai propri atleti" ($M=2,25$), "Proporre attività a sostegno della motivazione degli atleti" ($M=1,99$) ed infine "Praticare strategie di rilassamento" ($M=1,56$).

Entrando nel **dettaglio dei singoli settori di riferimento**, per quanto riguarda **il professionismo**, possiamo evidenziare un particolare interesse nei confronti del "Partecipare ad attività formative proposte dalla società" ($M=3,50$), "Aggiornarsi rispetto ad aspetti tecnici legati alla propria disciplina" ($M=2,63$) o "Partecipare ad attività formative tenute da esperti" ($M=2,50$). Sul versante opposto possiamo evidenziare un interesse veramente debole nei confronti del praticare "At-

tività motoria online" (M=1,19) e "Praticare tecniche di rilassamento" (M=1,25).

Nel caso **dell'attività agonistica** possiamo evidenziare uno spiccato interesse per "Aggiornarsi rispetto ad aspetti tecnici legati alla propria disciplina" (M=3,43), "Partecipare ad attività formative proposte dalla società" (M=2,89) e "Partecipare ad attività formative tenute da esperti" (M=2,86). Al contrario, appaiono poco interessati ad attività come "Proporre attività di sostegno della motivazione degli atleti" (M=1,92), "Praticare attività motoria online" (M=1,57) o "Praticare strategie di rilassamento" (M=1,46).

Infine, per quanto concerne **l'attività di dilettantismo** possiamo evidenziare un discreto interesse per "Aggiornarsi rispetto ad aspetti tecnici legati alla propria disciplina" (M=3,23), "Partecipare ad attività formative tenute da esperti" (M=3,25) o "Partecipare ad attività formative proposte dalla società" (M=3,12). Sul versante opposto possiamo notare un interesse ridotto per "Praticare strategie di rilassamento" (M=1,31) o "Praticare attività motoria online" (M=1,63).

Emerge quindi che le attività che gli allenatori hanno seguito attraverso le piattaforme e che hanno proposto agli atleti sono andate in una duplice direzione: da un lato, sono state utilizzate come occasione per formarsi, attraverso proposte di aggiornamento fornite dalla società o da esperti, dall'altro sono state utilizzate per raggiungere, coinvolgere e motivare i propri atleti e proponendo attività e stimoli diversi rispetto a quelli della pratica quotidiana.

Bisogno di psicologia

Infine, abbiamo chiesto anche agli allenatori quanto fosse presente lo psicologo nello staff e che bisogno o desiderio ci fosse e abbiamo osservato un gap molto forte. Infatti, solo il 30,2% ha risposto affermativamente rispetto alla presenza dello psicologo, mentre il 68,6% ha risposto negativamente (l'1,2% ha risposto "Altro" specificando che in passato ha avuto collaborazioni saltuarie con figure simili).

Da un'assenza dunque riportata quasi nel 70% dei casi, arriviamo ad osservare un desiderio di psicologia che raggiunge più dell'80%, a diversi livelli. Importante è considerare che sono allenatori di diverse fasce di età, quindi in alcuni casi il desiderio si sposta più su aspetti più psicoeducativi, in altri invece più legati alla prestazione, ai processi cognitivi, alla gestione delle emozioni o della motivazione.

Per comprendere meglio le risposte emerse abbiamo suddiviso le risposte aperte in tre macro-categorie, ovvero "utile sia per me" (allenatore), "utile per l'atleta/la squadra" e "utile sia per me sia per l'atleta/la squadra". Un'ulteriore categorizzazione riguarda gli aspetti su cui poter intervenire (cognitivi, emotivi, motivazionali o psicoeducativi).

Raggruppando i diversi interventi all'interno di queste categorie possiamo osservare come la **maggior parte degli allenatori ritiene lo psicologo dello sport utile per loro stessi (35%), seguito da coloro che lo ritengono utile per loro stessi e per gli atleti (24%) o solo per gli atleti/la squadra (24%). Una percentuale minore ha riconosciuto una utilità generica (19%).**

Entrando nel merito dei vari aspetti in cui uno psicologo può intervenire significativamente troviamo:

1. Aspetti cognitivi (ad es. fornire nuove chiavi di lettura, strategie comunicative o potenziare le capacità attentive);
2. Aspetti emotivi (gestione dell'ansia, della rabbia, dello stress e di momenti critici e inaspettati);
3. Aspetti psicoeducativi (ad es. tematica relazionale e di sviluppo degli atleti)
4. Aspetti motivazionali;
5. Altro, tra cui facilitare il confronto tra differenti figure e prospettive e portare alla luce nuove tematiche su cui lavorare.

Di seguito riportiamo le parole più rappresentative degli allenatori:

"Avere un contributo dal punto di vista psicologico e da un professionista del settore credo sia fondamentale per il raggiungimento di obiettivi sportivi e umani."

"Avremmo l'opportunità di essere guidati e supportati adeguatamente da persone con le competenze necessarie."

"Come si allena il fisico con il preparatore atletico, non vedo perché non si possa allenare la mente con lo psicologo."

"Perché può capire aspetti che noi allenatori non possiamo, le nostre competenze non sono abbastanza per trovare tutte le risposte di cui ad esempio le mie ragazze hanno bisogno. Non tutte parlano apertamente e spesso notato che qualsiasi cosa le demoralizza."

"Mi aiuta a capire i ragazzi e a trovare le giuste strategie per mantenere alta partecipazione e motivazione"

"Perché i ragazzi hanno bisogno di credere in loro stessi. Hanno bassa autostima e spesso si sottovalutano mentre i genitori li sopravvalutano"

"Perché ritengo che in questo anno di stop e riprese gli atleti (e pure io) abbiano avuto alti e bassi a livello di motivazione e di performance."

Tra coloro che non ritengono utile avere uno psicologo dello sport, le motivazioni rimandano al fatto che non lo ritengono necessario e non credono di averne bisogno, che preferiscono essere loro stessi i promotori del benessere del gruppo gestendo in autonomia tutte le situazioni, che semplicemente non hanno mai provato e quindi non sono a conoscenza dei benefici che potrebbero trarne e, infine, che ritengono di allenare atleti troppo giovani per essere supportati da uno psicologo.

L'IMPATTO DELLA PANDEMIA COVID-19 SUGLI ALLENATORI GIOVANILI: UN APPROFONDIMENTO QUALITATIVO

Dott.ssa Chiara D'Angelo

Quella degli allenatori sportivi in Italia è una professione caratterizzata da precarietà e instabilità (Charles et al., 2022)¹⁸, e che con la sospensione delle attività sportive dovute allo sviluppo della pandemia ha visto una fortissima battuta d'arresto.

Sebbene siano stati previsti aiuti a livello governativo (i cosiddetti Contributi a fondo perduto in favore delle società e associazioni sportive dilettantistiche erogati a sostegno delle ASD e delle SSD nel 2020), per molti allenatori lo stop delle attività - e quindi delle entrate per le società sportive - ha significato la perdita dei rimborsi spese, la caduta degli accordi stipulati con le realtà sportive, e l'aprirsi di grossi interrogativi rispetto allo sviluppo della propria carriera. Tanti professionisti in diversi contesti professionali sono andati incontro a scenari di incertezza verso il futuro con la pandemia, ma quali sono state le caratteristiche di questa esperienza per gli allenatori nel nostro paese? Quali vissuti hanno caratterizzato le stagioni sportive 19/20 e 20/21?

Per rispondere a questo interrogativo il nostro gruppo di lavoro (con la collaborazione della Dott.ssa Chiara Corvino, alcuni studenti laureandi di Psicologia dell'Università e tirocinanti presso il Dipartimento di psicologia dell'Università stessa) ha progettato una ricerca qualitativa, con finalità esplorativa, che andasse a intercettare le esperienze di allenatori giovanili che lavorano in Lombardia.

La ricerca

Obiettivi del nostro lavoro sono stati: esplorare i vissuti degli allenatori rispetto alla pandemia, esplorare come la pandemia abbia influenzato le loro relazioni lavorative e le loro pratiche di lavoro e infine indagare quali sono state le fonti di supporto e le fatiche lavorative durante l'emergenza.

Campione

Attraverso un campionamento di scopo sulla base di genere, sport (gruppo VS individuale), tipologia di allenatore (allenatore per hobby/ allenatore a tempo pieno) sono stati coinvolti 39 allenatori e allenatrici (26 maschi; 13 femmine) di età compresa tra i 40 e i 19 anni. Il 41% sono allenatori di calcio; il 18% di pallavolo; il 15% di basket e il restante 26% sono allenatori di sport individuali (ginnastica artistica, danza, karate, golf, pattinaggio). Il 33% sono allenatori a tempo pieno e il 67% fanno gli allenatori come secondo lavoro/hobby.

Tutti i partecipanti alla ricerca allenano bambini e giovani adulti, una fascia di atleti che ha vissuto in modo netto la sospensione delle attività sia tra marzo e maggio 2020, sia tra l'autunno 2020 e la primavera 2021 (primo e secondo lockdown). La scelta di coinvolgere sia allenatori di sport di

18 Charles L. T. Corsby, Robyn Jones & Andrew Lane (2022): Contending with vulnerability and uncertainty: what coaches say about coaching, Sports Coaching Review, DOI: 10.1080/21640629.2022.2057697

squadra che di sport individuali è derivata dall'ipotesi che le pratiche di allenamento adottate (anche a distanza) siano state diverse.

Procedura

Le interviste sono state condotte tra luglio e settembre 2021 mediante piattaforme on-line, sono stati raccolti i consensi informati dei partecipanti e tutti i materiali resi anonimi in conformità alle norme etiche della Dichiarazione di Helsinki.

Successivamente le interviste sono state integralmente trascritte e su di esse è stata compiuta un'analisi del contenuto carta matita secondo un approccio fenomenologico interpretativo (Eatough, Smith, 2017)¹⁹. Mediante un processo bottom-up a partire dai dati delle interviste sono state create categorie e famiglie di categorie che consentissero di rispondere agli obiettivi conoscitivi dello studio. Una sintesi delle categorie emerse è presentata di seguito

Analisi dei Dati

Rispetto ai **vissuti** narrati dagli allenatori è importante fare una distinzione tra il primo e il secondo lockdown.

Durante il primo (marzo-maggio 2020) l'interruzione brusca delle attività e lo scenario nuovo, imprevedibile e faticoso in cui tutti tutti eravamo immersi ha portato gli allenatori a narrare di vissuti di paura e preoccupazione, confusione e frustrazione rispetto all'impossibilità di tornare a svolgere le proprie attività.

«Angoscia, delusione, perché è assurdo che quindi nel 2020 succedano queste cose, queste diciamo catastrofi, sinceramente (...) pensavo volasse cioè durasse di meno (...) ero abbastanza deluso perché avevo appena preso in mano la squadra perché c'era stato un cambio di allenatore fra di noi interno e poi era neanche 20 giorni che avevo preso in mano la squadra e mi dispiaceva che avevo proprio un bel gruppo» (Allenatore calcio, intervista 13)

Ritornare con il pensiero a quei mesi ha però anche fatto emergere da parte degli intervistati il ricordo di quel tempo di "sospensione forzata" come della ricerca di una opportunità di crescita: un'occasione per seguire corsi di formazione (on-line), per acquisire nuove competenze digitali, per sperimentare nuove metodologie e, in alcuni casi, anche per riflettere su di sé e ripensarsi.

«Mi porto a casa il reinventarsi, nel rinnovarsi in un giorno con l'altro con allenamenti che fai in palestra con la palla col contatto e il giorno dopo lo fai online senza palla e senza niente (...) quindi il continuar a reinventarsi e sapere adattarsi alla situazione quindi essere proprio flessibili e adattivi rispetto a quello che succede»

19 Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis. The Sage handbook of qualitative research in psychology, 193-209.

Alcuni allenatori nel ripensare al primo periodo di lockdown hanno riportato in luce una buona occasione per prendersi dei momenti di sosta, perché come tutte le professioni oggi, anche gli allenatori corrono, inseguono il tempo, gli allenamenti, le competizioni e questo stop forzato è stata l'occasione per confrontarsi, per aprire momenti di dialogo con sé e con i colleghi. Diverso è stato, invece, il secondo lockdown (ottobre 2020 – febbraio 2021). I vissuti prevalenti sono stati di rabbia, frustrazione ma anche di rassegnazione e demotivazione.

«Lì è stata un'altra brutta batosta perché poi da allenatore tu programmi una stagione che deve avere un obiettivo finale da perseguire, e programmi tutto riparti e ti fermano ancora memore dell'esperienza passata è stato un bel disastro perché poi l'allenatore non ha amici e complici se non il tempo» (Allenatore basket, intervista 12)

Come emerso in alcune ricerche riguardanti gli atleti, anche gli allenatori ci hanno raccontato una fatica nel ritrovare il significato di quello che si stava vivendo e quindi anche di pensare di riportare i propri atleti a ricostruirlo. Come se dopo aver recuperato l'energia e risignificato una battuta d'arresto imprevedibile e difficile (il primo lockdown), aver riprogrammato, essere ripartiti mettendo in campo risorse anche motivazionali per sé e per i propri atleti, il nuovo stop abbia svuotato di energie gli allenatori.

“Ho sentito di aver perso una parte importante di me stesso, mi sono sentito svuotato” (allenatore volley)

Questo senso di svuotamento crediamo abbia a che fare con la difficoltà di trovarne il senso e soprattutto a rappresentarsi il dopo, elemento che dal punto di vista psicologico può rappresentare un impatto ancora più forte sui vissuti di insicurezza e precarietà che già caratterizzano questa professione.

Una fase successiva dell'esplorazione con gli allenatori ha riguardato **le pratiche di lavoro** (così come nelle survey).

Come già sottolineato in precedenza anche gli allenatori ci hanno raccontato delle sessioni di allenamento on-line, di video-lezioni, di tabelle di allenamento personalizzate, ma anche della trasformazione degli allenamenti in sfide e challenges per i più piccoli. Questa esplorazione, oltre a mettere in evidenza le doti creative degli intervistati, ci ha permesso di far emergere una categoria di riflessioni che definiremmo come “nuovo modo di essere allenatori”.

Gli allenatori hanno raccontato come lo sforzo di rivedere le proprie metodologie senza avere come finalità ultima l'obiettivo competitivo e di performance abbia portato a due ordini di esiti. Da una parte per alcuni ha fatto vacillare le certezze legate al proprio ruolo, con una sorta di perdita di senso in assenza di obiettivi competitivi e uno sforzo motivazionale verso i propri atleti:

“facevo allenamenti online un paio di volte a settimana ma non c'era un obiettivo, cioè tu facevi cose a dei bambini tra l'altro tenendoli legati ad un computer senza una finalità vera e proprio e... è stato abbastanza svilente a livello professionale secondo me per un allenatore perché gli allenatori lavorano per obiettivi no? (...) Comunque nello sport la base è,

nello sport agonistico federale la base è portare la competizione, quindi gli allenamenti, la struttura dell'anno, la creazione del team, la gestione del bambino dentro e fuori dalla pista viene fatta per la competizione e noi non lavoravamo per un fine strutturato» (allenatrice pattinaggio)

“Tra mascherine e distanziamento abbiamo fatto sempre allenamento in presenza ma non è stato facile motivarli perché non essendoci la gara... abbiamo ripreso a fare le gare a maggio di quest'anno e quindi sono stati 7 mesi buchi e di conseguenza trovare la motivazione per eccellenza che ti dà la gara è stato complicato”] (allenatore sport individuale)

Dall'altra ha consentito per altri un processo di consapevolezza del proprio ruolo oltre lo sport e una rivalutazione della dimensione relazionale:

“La figura dell'allenatore l'ho vista cambiare soltanto dal punto di vista dell'approccio ai ragazzi, nel senso che devi avere per forza un occhio in più pensando a quello che hanno passato anche loro (---)anche una grossa attenzione al fatto, all'ambito socio-relazionale dell'allenamento che ho preferito ad esempio lasciare molto più blando dal punto di vista dell'attenzione alle regole, quindi la battutina e la parolina molto più spesso per creare più velocemente possibile quell'ambiente di gruppo, quell'ambiente chiuso ma allo stesso tempo inclusivo che avevo trovato prima. Quindi ricrearlo. In questo è cambiato.” (allenatore basket)

Questo elemento riteniamo che sia da considerarsi molto interessante ed importante oggi che ricominciamo a incontrare gli allenatori nei corsi di formazione o nel lavoro quotidiano in palestra; la consapevolezza della centralità delle proprie componenti relazionali rappresenta un terreno importante per la collaborazione con professionalità di tipo psicologico.

Interessante è stata poi l'indagine di quelli che gli allenatori hanno riconosciuto come **fonti di supporto** durante la crisi pandemica.

Oltre al Governo per i sussidi ricevuti, gli allenatori nominano anche le proprie società sportive di appartenenza e le Federazioni come fonte di supporto relativo soprattutto all'attivazione di percorsi e occasioni formative, webinar con esperti, riunioni di confronto riguardo le norme covid e la riprogettazione degli allenamenti; sebbene su questo siano emerse esperienze diverse.

“La società ha proposto incontri formativi e riunioni di confronto sulle modalità di allenamento da adottare”. (allenatore sport squadra)

“La Società ha offerto delle linee guide per garantire la ripartenza in sicurezza e corsi di formazione gestiti da Ex giocatori professionisti”] (allenatore sport squadra)

“La federazione si è semplicemente limitata a sancire ciò che si poteva fare e ciò che non si poteva fare”] (allenatore sport squadra)

Sicuramente gli intervistati hanno riconosciuto nel gruppo dei colleghi l'elemento di sostegno principale: si sono attivate riunioni via zoom, organizzati momenti formativi anche un po' autogestiti.

“Ci siamo sentite spesso via whatsapp un po’ per aggiornarci sulla situazione, tirarci su un po’ di morale, avere diciamo una spalla positiva con cui avere un confronto anche sulle cose più personali oppure anche che riguardavano la palestra”. (allenatore sport squadra)

Anche questo elemento, per noi psicologi è molto interessante se pensiamo a quando andiamo a lavorare con gli allenatori nel supportarli, insistendo appunto sullo staff e sul gruppo di lavoro come strumento importante ma anche come contenitore delle fatiche legate alla gestione dei momenti di difficoltà con gli atleti e le squadre. In questo caso la crisi pandemica ha generato legame e vicinanza tra colleghi, e averlo sperimentato può fare da attivatore di azioni simili anche in momenti di “crisi” più circoscritte, legate al momento di fatica in campionato o una gara che è andata meno bene di quello che ci si aspettava.

Quello che però sembra essere completamente mancato a detta degli intervistati, è stato un supporto psicologico condotto e coordinato da figure professionali ad hoc, tranne che in società sportive affiliate a società di alto livello, dove queste hanno messo a disposizione il proprio staff specialistico.

Un ultimo accenno alle **fatiche post-lockdown**, le situazioni di sfida con le quali gli allenatori che abbiamo incontrato si sono trovati a fare i conti a partire dalla stagione sportiva 2021/2022.

Le fatiche riportate dagli allenatori si riferiscono principalmente alla gestione dei propri atleti, e le abbiamo classificate in tre ordini di livelli: l'area motoria, l'area emotiva e l'area sociale.

Innanzitutto, gli allenatori hanno riscontrato una fatica motoria e fisica dei loro giovani atleti, molti bambini hanno avuto chiaramente una battuta d'arresto dal punto di vista motorio, una regressione motoria, a volte anche un aumento di peso che poi ritornati in palestra hanno rappresentato una sfida per loro.

Rispetto all'area emotiva gli allenatori ci raccontano di una dimensione di ansia diffusa, una fatica a gestire la propria emotività che gli allenatori definiscono genericamente “ansia” ma che abbiamo riletto come una sorta di sovraccarico emotivo dei bambini e dei ragazzi, tanto quanto delle loro famiglie. Alle consuete pressioni e tensioni legate alla pratica sportiva (gestione del fallimento, gestione della tensione, ecc.) tanto gli atleti quanto i genitori hanno manifestato preoccupazioni legate alla diffusione del virus. A differenza che nel contesto scolastico in cui le norme di prevenzione della pandemia erano più stringenti (uso dei dispositivi di sicurezza individuali, igienizzazione e areazione degli spazi) per ovvie ragioni nel contesto sportivo queste sono state più lasche e meno stringenti.

Infine gli allenatori ci hanno raccontato di una sorta di regressione di alcuni bambini, pre-adolescenti, e adolescenti soprattutto nelle loro competenze relazionali: dopo mesi davanti al computer a fare didattica a distanza e con pochissime occasioni di stare in gruppo con i propri coetanei anche questa abitudine e competenza ha avuto bisogno di essere ri-allenata.

Riflessioni e rilanci

In sintesi, questa fase di ricerca esplorativa ci ha permesso di mettere a fuoco una profonda differenza, anche nei vissuti degli allenatori, tra primo e secondo *lockdown*. Se il primo periodo vie-

ne narrato come esperienza che, seppur ancorata a sentimenti di confusione e paura, ha lasciato strascichi positivi e opportunità di crescita personale; il secondo *lockdown* fa emergere vissuti maggiormente negativi con scarsa possibilità di risignificazione.

Inoltre la digitalizzazione delle pratiche di allenamento e l'assenza di un obiettivo competitivo ad esso connesse non solo hanno influito sulla demotivazione degli atleti (Galli et al., 2020) ma sembrano aver influito anche sull'*engagement* degli stessi allenatori che riportano una perdita di senso rispetto al proprio ruolo.

La rivisitazione delle pratiche di allenamento online nella direzione del «gioco» e dello stare insieme ha permesso agli allenatori di rivalutare il proprio ruolo dal punto di vista relazionale, contrariamente da quanto sottolineato da Li et al (2020).

Le fatiche riscontrate dagli allenatori nel post *lockdown* ci interrogano su nuovi dispositivi formativi o interventi nell'ambito della Psicologia dello Sport.



PARTE 2

Approfondimenti con gli attori del mondo dello sport

Dott. Flavio Nascimbene

In questa Parte verranno presentate alcune 'voci dal campo' selezionate, ovvero una serie di contributi dei partecipanti alle tre tavole rotonde svolte nell'ultimo trimestre del 2021 nel contesto dell'evento 'Pandemia e sport' del 27/09/21 sulla piattaforma online OPL, così come negli eventi della 2da edizione della *Settimana della Psicologia dello Sport*: l'incontro del 10/12/21 presso l'Università degli Studi Milano-Bicocca (coinvolti psicologi e rappresentanti di CUS Milano, Settore giovanile F.C. Internazionale Milano e Federazione Italiana Giuoco Calcio), e l'incontro del 14/12/21 presso l'Università Cattolica SC di Milano (coinvolti lo staff della Nazionale Italiana di pallavolo femminile e un atleta della scherma, e rappresentanti dell'Alta Scuola Agostino Gemelli - Cattolica per lo Sport).

Verrà a seguito effettuata un'analisi trasversale delle informazioni emerse dalle discussioni delle tre tavole rotonde. A tal fine è stato chiesto un contributo ai professionisti intervenuti in suddette istanze; abbiamo in tal senso proposto ai partecipanti di preparare dei box tematici da loro redatti in cui fanno il punto sul loro specifico pensiero. Una lettura trasversale dei loro contributi ci consentirà di approfondire gli aspetti comuni ai diversi sguardi rilevati e gli aspetti particolari evidenziati dai diversi attori del mondo dello sport coinvolti.

La struttura dei box tematici prevedeva l'indagine delle seguenti tre istanze:

- 1) *rilevazione di situazioni problematiche durante la pandemia COVID-19 con corrispettivi bisogni (psicologici, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici);*
- 2) *gestione pratica dei bisogni e/o le soluzioni messe in campo; e*
- 3) *quali strategie innovative sperimentate possono essere quindi applicate nel presente/futuro come buone prassi.*

Ecco il modo in cui sono stati proposti i box tematici ai partecipanti alle tavole rotonde:

FASE	CONTENUTI
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici)</i> Alcune domande poste: - Com'è cambiato il lavoro nei contesti sportivi con la pandemia? - Quali sfide i professionisti hanno intercettato entro le proprie realtà (con i diversi attori: atleti, famiglie, gestori di impianti, ecc.)? Specificare il/gli specifici periodi pandemici: - a- Marzo-aprile 2020 (Primo lockdown) - b- Maggio-giugno 2020 (parziale riapertura) - c- Luglio-settembre 2020 (riapertura estiva) - d- Ottobre-novembre 2020 (graduale ri-chiusura) - e- Dicembre 2020-febbraio 21 (secondo lockdown) - f- Marzo-aprile 2021 (riapertura definitiva)
2	<i>Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo</i> Alcune domande poste: - Quanto e come ci siamo attrezzati per far fronte alle nuove sfide? (es: nuovi progetti, modalità di lavoro, metodologie e comunicazione) - Come la psicologia ha intercettato e risposto a tali sfide? (specificare il/gli specifici periodi pandemici)
3	<i>Strategie messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi</i> Alcune domande poste: Cosa ho imparato di nuovo che possa essere riproposto in futuro? Quali sfide per il futuro cui la psicologia può dare un contributo specifico? (ad es. sulle nuove forme comunicative e relazionali tramite social)

2.1. Letture trasversali e spunti particolari

Un possibile percorso di lettura trasversale dei contributi dei partecipanti alle *tavole rotonde* è quello di riprendere le tre istanze proposte, ovvero: 1) la rilevazione di situazioni problematiche durante la pandemia COVID-19 con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici); 2) la gestione pratica di tali bisogni e/o soluzioni messe in campo; e 3) le strategie innovative sperimentate e che possono essere quindi applicate nel presente / futuro come *buone prassi*.

Analizziamole punto per punto, individuando fattori comuni tra i diversi sguardi (determinati dalle diverse posizioni occupate nel sistema-sport), e quali sono invece state delle particolari risposte specifiche.

1) Per quanto riguarda la rilevazione di situazioni problematiche durante la pandemia COVID-19 con corrispettivi bisogni, **vi è una convergenza trasversale fra tutti gli attori coinvolti (tecnici, sportivi, psicologi, dirigenti) relativa al fatto di aver attraversato un'esperienza traumatica** contraddistinta psicologicamente da un insieme ben determinato di vissuti interni, emozioni, ideazioni e comportamenti conseguenti.

In linea generale si può affermare che l'irruzione di una situazione catastrofica di *emergenza sanitaria*, con il suo drammatico impatto in termini esistenziali, familiari, sanitari e socio-economici, ha reso -come qualcuno dei nostri interlocutori ha segnalato- talvolta quasi banali, superficiali o perfino 'fuori luogo' i discorsi prettamente 'sportivi'.

Per quanto riguarda **l'insieme dei vissuti emotivi e ideativi vi sono delle linee trasversali tutto sommato coerenti con una condizione di shock con successive (e spesso parziali) elaborazioni**. In particolare, sono state rilevate le seguenti:

- paura (del contagio, della malattia, della morte); incredulità rispetto alla situazione generale; sconforto; disorientamento; senso di insicurezza;
- ansia legata all'incertezza (anche del futuro immediato) e/o a qualcosa di indefinito; confusione; timori non più sull'avversario sportivo ma riferiti a una minaccia invisibile (virus Covid-19);
- paralisi emotiva (e talvolta psicomotoria); *stand-by* della progettualità (obiettivi a breve e medio termine sospesi); senso di isolamento;
- dolore psicologico, tono basso dell'umore, ritiro emotivo e relazionale, pensieri dalla tonalità triste. Maggiormente presente in una fase successiva, assieme al vissuto di scoraggiamento e disperanza del 2do lockdown (riassumibile nell'espressione: 'ma come? di nuovo qui..?').

Misto a suddetto stato mentale associato allo shock emotivo vi è una quota di **dolore psicologico legato ai lutti vissuti da molte famiglie** (direttamente oppure indirettamente poiché costantemente esposti mediaticamente a scene/'bollettini' sull'argomento morte e/o malattia); in molti casi questo vissuto associato a un tono basso dell'umore, tendenza al ritiro relazionale, emozioni ipo-toniche, si è reso più evidente in una fase successiva, vuoi in quanto evoluzione fisiologica del lutto (dall'incredulità all'elaborazione vera e propria della perdita) vuoi come vissuto di scoraggiamento e disperanza associato al ritorno delle chiusure nel 2do lockdown.

Alcuni colleghi provenienti da realtà territoriali (v. sopra Gritti, Guarnieri, Pansera) hanno in tal senso segnalato chiaramente questa problematica e le ricadute sulla (dis)continuità nella pratica dello sport da parte di ragazze/ragazzi, fino al punto in alcuni casi di *drop-out* per cause economiche.

Conseguentemente a tale quadro traumatico emerge da quanto espresso dagli attori coinvolti un forte bisogno di contenimento e di supporto emotivo al fine di riacquisire un senso di sicurezza a fronte della minaccia (alla sopravvivenza fisica, economica, psicologica). Tale bisogno si è configurato quindi come pre-requisito per poter successivamente elaborare, pensare e riappropriarsi di una progettualità pro-attiva. Così abbiamo assistito a una vera e propria **'esplosione' di spazi di ascolto e sostegno** (richiesti e offerti prevalentemente online durante il primo lockdown per poi adottare modalità miste nelle fasi successive della pandemia) rivolti ad allenatori, sportivi e loro famiglie, così come delle reti di supporto tra colleghi psicologi. **Tale sviluppo ha richiesto competenze relazionali su oggetti di tipo psicologico a figure professionali-specie tecnico-sportive- che mediamente non sono né formate né abituate ad utilizzarle** (ad es. ascolto attivo di stati emotivi altrui, (ri)formulazione e intervento verbale su contenuti di pensiero, mediazione di conflitti, ecc.). Vi è stato un enorme sforzo orientato ad aumentare la capacità di resilienza dei diversi attori coinvolti nel sistema-sport (v. sotto in tal senso testimonianza di Becagli) e vi è stata in tal senso una partecipazione significativa e in alcuni casi una valorizzazione esplicita del ruolo dello psicologo in quanto esperto da parte delle figure tecniche (v. sotto testimonianza della C.T. Grilli riferita al ruolo dello psicologo nella comprensione/supporto alla persona dello sportivo agonista, specie negli adolescenti; v. sotto Appendice C.T. Mazzanti e Pieragnoli in tal senso sulle fragilità emotive delle giocatrici; sulla stimolazione motivazionale/attentiva durante il lockdown).

2) Per quanto concerne invece la gestione pratica dei bisogni e/o soluzioni messe in campo, emerge un dato trasversale ed evidente: sicuramente nel primo *lock-down*, ma anche successivamente (e molto probabilmente resterà in futuro), abbiamo visto in molti casi un velocissimo apprendimento e **in ogni caso un forte potenziamento dell'utilizzo delle nuove tecnologie di comunicazione sincrona tra più partecipanti**, specialmente le piattaforme *online* e i *social network*. Alcune ricadute positive di questo salto qualitativo nella digitalizzazione della comunità professionale (nonché della popolazione in generale) è stato per esempio lo sviluppo di maggiori capacità nella gestione di alcuni programmi informatici; a questo proposito un collega ci ha segnalato l'utilizzo di programmi per organizzare e poi presentare graficamente le variabili psicologiche, tendenzialmente astratte e vaghe per interlocutori abituati a dati concreti e "fisici".

Vediamo sotto le modalità specifiche in cui si è declinato tale sviluppo di spazi di ascolto/intervento che hanno coinvolto psicologi in ambito sportivo:

a- **Colloqui individuali online**. Vi è stata una vera e propria *sperimentazione in progress* nonché una **fase di full-immersion accelerata -data l'assenza di tempo disponibile per un apprendimento graduale- portata avanti da numerosi colleghi psicologi nell'utilizzo delle nuove tecnologie comunicative**. Da notare il fatto che tale apprendimento non è stato intrinsecamen-

te motivato ma i colleghi si sono visti praticamente costretti ad utilizzare tali supporti dato che altrimenti non avrebbero più potuto effettuare alcun tipo di intervento psicologico a fronte di un crescendo di bisogni e richieste. Così, ad esempio i colleghi del Settore giovanile del Brescia Calcio hanno ritenuto opportuno aprire uno Sportello psicologico aperto alle famiglie e ai giocatori. In tal senso l'esistenza di nuove tecnologie comunicative già collaudate in altri contesti si è rivelata un'utilissima risorsa 'pronta all'uso' che ha in parte mitigato le difficoltà di non poter svolgere la professione in presenza come da *setting* tradizionale. Infine su questo punto occorre fare una piccola postilla: una parte del mondo degli psicologi dello sport -abituati a seguire a distanza atleti in tournée o all'estero per tornei/gare- aveva già sperimentato le nuove tecnologie come parte del proprio *background* metodologico, così come gli psicologi che svolgono la loro professione in contesti aziendali presso cui tali modalità di comunicazione sono molto più frequenti e ormai consolidate; questi colleghi chiaramente si sono fatti trovare subito pronti alle modalità virtuali di lavoro.

Per quanto riguarda il colloquio psicologico individuale con l'atleta, si è verificato, dato lo stop all'attività agonistica e all'irruzione del potente vissuto traumatico sopra esposto, **una maggiore attenzione ad aspetti personologici e/o clinici degli sportivi, e spesso e volentieri anche alla sua dimensione affettivo-relazionale di riferimento** (famiglie, partner, amici). Qualche collega (v. ad es. sotto box Bocchi) ha notato negli sportivi una forte slatentizzazione di tratti di personalità, fragilità e difese, fino a quel momento maggiormente 'coperte' dalla finalizzazione delle risorse psicologiche sulla performance; in buona parte del periodo pandemico il profilo personologico di funzionamento della personalità dello sportivo ha invece preso il centro della scena dell'intervento psicologico. Tale aspetto è stato altresì fortemente rilevato da figure tecniche/sportivi sotto forma di calo emotivo, motivazionale e attentivo (v. sotto box Grilli, Samaden; v. Appendice Mazzanti, Pieragnoli; Curatolo).

b- **Colloqui / incontri di gruppo online** prevalentemente con due modalità diverse di conduzione: lo psicologo da solo e lo psicologo congiuntamente a figure tecniche e/o educative. Allo scopo di mantenere il contatto tra il mondo adulto (tecnici, dirigenti) e gli sportivi (sia giovani che giovani adulti) laddove l'isolamento fisico, il vissuto traumatico e l'interruzione delle attività sul campo rischiavano di spezzare i legami tra i diversi attori del mondo dello sport. **Così le dimensioni relazionale e ludica hanno acquisito una centralità forse mai vista prima all'interno della programmazione 'tecnica' -o a questo punto si potrebbe dire 'psico-tecnica'-**; sono state in tal senso svolte funzioni di ascolto, contenimento e sostegno molto variegate e innovative quali: -attività ludico-cognitive: ad esempio un collega psicologo (v. sotto Becagli) ha riportato un'interessante attività che l'ha coinvolto insieme a tecnici e ragazzi, di commento di partite trasmesse in tv o comunque video-registrate a modo di "telecronaca della partita", con tanto di 'pagelle' ai giocatori in campo date post-partita; -attività di condivisione di contenuti sportivi in modo personale: ad esempio lanciare una consegna di lettura individuale di un libro autobiografico di uno sportivo famoso e successiva condivisione di spezzoni a scelta di ciascun giocatore; -attività di condivisione di aspetti personali legati a spazi/abilità extra-sportive: per esempio chi ha proposto di condividere online degli hobby o passioni personali (chi ha suonato la chitarra

per tutta la squadra e cantato insieme, chi ha mostrato disegni colorati, chi ha mostrato e commentato i libri che ha letto e/o sta leggendo, chi ha parlato della serie tv preferita);

-*attività ludico-sportive competitive*: tornei svolti tramite videogiochi a tematica sportiva (calcio, pallavolo, ecc.);

-*allenamenti e schede individuali*: forzatamente durante i periodi di lockdown gli allenamenti si sono svolti in molti casi in modalità virtuale e individuale (con l'atleta a casa sua). Se osserviamo la realtà dei Settori giovanili si è assistito a un numero di appuntamenti infrasettimanali in cui gli staff si sono adoperati nell'ideare e gestire allenamenti atletici (la parte tecnico-tattica chiaramente è stata pressoché impossibile da seguire in modo accurato come di consueto), ma è stato in molti casi perseguito l'intento di offrire ai giocatori degli input stimolanti a livello individuale, in alcuni casi confezionando delle vere e proprie schede individuali con obiettivi atletici, tecnici e mentali, compreso talvolta il livello motivazionale percepito (v. *sopra* ad esempio Settore giovanile Brescia), con un'attenzione personalizzata da parte del coach raramente vista prima; piuttosto che a livello professionistico/Nazionale (v. Grilli e Guarnieri; v. Mazzanti e Pieragnoli).

-*incontri online con le famiglie*, volti a capire la situazione che il nucleo stava attraversando non solo di tipo psicologico riferito al ragazzo-sportivo, ma tante volte anche relativo all'ambito educativo-scolastico, lavorativo-economico dei genitori, relazionale-affettivo nella convivenza durante il lockdown. In tal senso la domanda allo psicologo spesso e volentieri si è allargata come non mai prima a tanti altri aspetti della vita quotidiana, emergendo un bisogno di avere uno spazio per pensare a come organizzare il caos (la casa diventata di colpo focolare, scuola e ufficio insieme), quali priorità darsi, come gestire i sentimenti traumatici ansiosi e/o depressivi, quali azioni portare avanti. In altre parole, uno spazio per sbloccare un diffuso senso di passiva impotenza e di paralisi emotivo-cognitiva.

c- Formazione in videoconferenza, oltre all'aspetto contenutistico-didattico anche la *formazione ha dato un contributo importante a livello di 'manutenzione' delle relazioni tra i diversi attori del mondo dello sport (allenatori, sportivi, dirigenti, famiglie)*, che altrimenti si sarebbe certamente sfilacciata a colpi di isolamento, incertezza e vissuti traumatici.

Per quanto riguarda il primo aspetto (contenutistico e informativo) molte Federazioni e realtà sportive si sono prontamente attrezzate per poter continuare ad offrire *online* i loro Corsi di aggiornamento piuttosto che i Corsi per conseguire i vari livelli di Licenza per esercitare la professione di allenatore.

Molti tecnici non solo hanno trovato validi i contenuti proposti dai corsi (compresi quelli di Psicologia dello Sport), ma hanno trovato 'la pausa dal campo' come un'opportunità per aggiornarsi ad esempio sulle nuove metodologie di allenamento (v. Mazzanti). Per quanto concerne invece la dimensione relazionale, vi sono state specifiche azioni rivolte a mantenere alto il senso di appartenenza alla società sportiva attraverso dispositivi formativi a distanza (v. *ad es.* Samaden sui *meeting online* rivolti ad atleti, famiglie e staff tecnici con l'obiettivo di diffondere una buona cultura sportiva e di proporre argomenti stimolanti l'appartenenza e la cura di sé individualmente e nel gruppo).

d- Produzione di documenti-guida online

Gli psicologi operanti presso alcune Federazioni sportive, oltre ad esercitare ruoli da formatore nella suddetta offerta formativa *online*, hanno anche prodotto dei documenti che hanno costituito una cornice di riferimento per gli addetti ai lavori; ad es. l'*Area Psicologica Regionale della FIGC Lombarda* ha prodotto e diffuso due documenti-guida (v. sotto Ardesi):

- "*Gli 11 punti del Sistema di Gioco Vincente FIGC-SGS*", tramite cui sono stati forniti agli staff tecnici strumenti e strategie per far sì che potessero continuare a costruire relazioni positive con atleti ed atlete nonostante la fase delicata (vari lockdown, riaperture e richiusure)

- "*OnLife*" per rispondere alle esigenze primarie che tecnici e dirigenti relativamente ai modi per restare vicini alle squadre proponendo attività e momenti che potessero essere d'aiuto

e- Attivazione di reti di supporto e mutua assistenza, dal momento che la pandemia del Covid-19 ha prodotto anche una forte crisi socio-economica che ha colpito maggiormente le fasce più deboli della popolazione è stato infine importante la promozione del benessere psico-sociale tramite le organizzazioni sportive.

Psicologi coinvolti in società sportive dal taglio psico-educativo piuttosto che in organizzazioni umanitarie o nel mondo delle cooperative hanno dato un loro contributo attivo alla costruzione e/o riattivazione di reti territoriali di mutuo supporto tra le famiglie relativamente a bisogni organizzativi e materiali, coinvolgendo in molti casi il volontariato spontaneo piuttosto che strutturato interno all'associazionismo locale (v. sotto Gritti).

3- Infine è utile comprendere quali siano state le strategie innovative sperimentate che gli attori del mondo dello sport hanno considerato interessanti e applicabili nel presente / futuro in quanto *buone prassi* che possono rimanere.

a-Come primo aspetto operativo c'è senz'altro da sottolineare il veloce apprendimento, sviluppo e utilizzo delle **nuove tecnologie comunicative (piattaforme online, social network, video-conferenze, ecc.)** che non solo hanno consentito la prosecuzione di attività formative e di preparazione sportiva ma hanno di fatto avvicinato il mondo degli adulti mai digitalizzati alle modalità quotidiane e relazionali delle nuove generazioni (*millennials* e *centennials*). L'utilizzo delle nuove tecnologie ha poi fatto scoprire un modo pratico e comodo di incontro e confronto (meeting, riunioni *online*) che possono coinvolgere realtà lontane e colleghi presenti in altri territori (nonché altre figure professionali) che altrimenti non avrebbero potuto accedere date le distanze fisiche (v. Ardesi, Mazzanti, Pieragnoli). Per contro giustamente tali modalità comunicative vanno valutate nei loro limiti e ponderato l'utilizzo in psicologia (ad esempio rispetto al *setting* tradizionale del colloquio clinico o psicoterapeutico).

b- la situazione venutasi a creare ha fatto sì, venendo meno l'aspetto agonistico scandito e spinto dal calendario delle gare/tornei, che venisse prestato **maggiore spazio di pensiero al processo di apprendimento sottostante la performance, cioè allo sviluppo delle qualità tecniche, atletiche, psicologiche e relazionali del giovane sportivo (e quindi più sensibilità verso l'età**

evolutiva, specie quella adolescenziale), e conseguente minor importanza al risultato.

Assieme all'attenzione per il processo diacronico dello sviluppo dello sportivo vi è stata una **chiara reintroduzione / valorizzazione della dimensione emotiva e motivazionale** quale fattore determinante la crescita di un progetto sportivo; associato a tale processo si è visto un **incremento significativo della dimensione ludica**. Oltre a tali modifiche metodologiche (pure in realtà professionistiche, v. Samaden; Mazzanti, Pieragnoli sul 'gioco libero'), sono stati sperimentati dispositivi metodologici più flessibili di "trasversalità formativa" costruendo spazi in cui i tecnici delle diverse categorie hanno potuto scambiare concetti, metodologie; oppure tecnici e sportivi condividono domande e si danno delle soluzioni provvisorie (v. Pansera sulla sperimentazione del Settore giovanile del Brescia Calcio; v. Appendice CT Mazzanti).

d- **presupposto dei cambiamenti è stata una prorompente consapevolezza sul fatto che lo sport è relazione (ed è da essa sostenuto)**; a valle si è assistito a un più attento lavoro sulla dimensione appunto relazionale sia a livello "micro-sociale" (come per es. all'interno degli staff e dei rapporti tra staff e squadra sportiva o singoli giocatori, tra coach e atleta di sport individuale) che "macro-sociale" (per esempio riscoprendo un senso di comunità intorno alla società sportiva, attivando reti di sostegno delle famiglie dei tesserati); piuttosto che "comunitaria" tra colleghi psicologi di supporto/confronto in una situazione di sofferenza che attraversava anche noi (issue-chiave è stata il come offrire sostegno agli altri patendo lo stesso tipo di sofferenza).

e- a fronte dei limiti caratterizzanti la cornice/mezzo virtuale, **una maggiore consapevolezza, individuazione e valorizzazione della dimensione presenziale / fisica della prassi psicologica, specie in un contesto come quello sportivo** in cui il corpo concreto rappresenta una dimensione non solo atletica ma veicolo di significati emotivi, cognitivi e relazionali forse come in nessun altro contesto di intervento psicologico. L'osservazione sul campo, la vicinanza fisica del professionista al giocatore nel pre-partita, la conduzione di tecniche di rilassamento e di gestione dell'*arousal*, la conduzione di colloqui di squadra, per citarne alcune, sono modalità di intervento difficilmente sostituibili da un intervento virtuale.

Resta da capire cosa resterà globalmente delle interessanti innovazioni sopra esposte, espresse anche a livello della metodologia dell'allenamento (ad es. v. Guarnieri e il lavoro sulla propriocezione analitica in fase statica dei pattinatori; piuttosto che il potenziamento dei sopracitati elementi ludico-motivazionali-emotivi nel lavoro con le squadre).

E' lecito chiedersi se, essendosi trattato di un cambiamento estrinsecamente motivato, dettato da una stringente necessità imposta dalla realtà, in futuro verificheremo un rientro o meno alle rassicuranti vecchie prassi, di pari passo con il ritorno a una piena normalità e a una mai doma resistenza al cambiamento.

Un'attenta opera di sensibilizzazione e di riflessione congiunta tra psicologi e tecnici può certamente contribuire a un'interiorizzazione più profonda e duratura che vada al di là dell'adattamento temporaneo e valorizzi quel plus di sviluppo che tale sperimentazione ha portato con sé, compresa naturalmente anche la riflessione sui ruoli che gli stessi hanno svolto finora in ambito sportivo.

2.2. Le testimonianze

Nella presente Sezione saranno riportati i *box tematici* preparati da alcuni professionisti altamente qualificati che hanno partecipato alle *tavole rotonde*. Verranno quindi riportati i *box* di n. 5 psicologi dello sport esperti, e di n. 3 allenatori e/o figure dirigenziali in ambito sportivo.

A seguito vedremo nel dettaglio l'elenco degli esperti professionisti con le rispettive qualifiche:

Dott. Marco Ardesi

psicologo, Referente Regionale Area Psicologica della FIGC Federazione Italiana Giuoco Calcio, Lombardia

Dott. Stefano Becagli

psicologo psicoterapeuta, psicologo della FIGC Federazione Italiana Giuoco Calcio – Lombardia

Dott.ssa Lucia Bocchi

psicologa psicoterapeuta, psicologa del Football Club Internazionale di Milano, della FISI Federazione Italiana Sport Invernali e della FIT Federazione Italiana Tennis

C.T. Nazzarena Grilli

allenatrice della Nazionale Italiana calcio femminile Under-17

Dott. Marco Gritti

psicologo, allenatore Federale rugby, formatore

Marilù Guarnieri

allenatrice e coreografa di pattinaggio su ghiaccio. Presidente della Società Agorà Skating Team di Milano

Dott. Fabio Pansera

psicologo, psicologo Settore Giovanile del Brescia Calcio

Roberto Samaden

Direttore Settore Giovanile FC Internazionale di Milano e Responsabile Sviluppo SGS della FIGC Federazione Italiana Giuoco Calcio.



FASE	Dott. Marco Ardesi, psicologo, Referente Regionale Area Psicologica FIGC Federazione Italiana Giuoco Calcio – Lombardia
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> Come referente FIGC di Area Psicologica per la Lombardia ho avuto il compito di coordinare il gruppo di lavoro durante tutte le fasi della pandemia. I bisogni delle Società del territorio, e delle relative componenti, sono stati variegati. Sin dal primo <i>lockdown</i>, tuttavia, abbiamo registrato due bisogni concomitanti: il bisogno di supporto emotivo e l'esigenza di formazione. Costruendo interventi a distanza abbiamo risposto in modo organico a tali bisogni, migliorando l'utilizzo degli strumenti da remoto per poter consentire al maggior numero di persone di partecipare ai momenti preparati. Il focus principale è stato rivolto alle figure adulte, come di consueto, in modo da poterle supportare e facilitare nei contatti con atleti ed atlete (soprattutto nelle fasi di <i>lockdown</i>). Il bisogno di sostegno, vicinanza e formazione è stato evidente anche all'interno dei singoli staff federali: per questo sono stati previsti momenti specifici, sia a livello regionale che nazionale.

L'Area Psicologica Nazionale ha prodotto, in fase di primo *lockdown*, un documento dal titolo "Gli 11 punti del Sistema di Gioco Vincente FIGC-SGS" (nde: SGS sta per Settore Giovanile Scolastico): grazie a tale spunto sono stati forniti agli adulti consigli ed indicazioni su come supportare l'atleta durante una fase molto delicata. Tale documento è stato revisionato a febbraio 2021 in vista di una riapertura totale, mostrando un'impronta maggiormente orientata alla ripartenza.

Come Area Psicologica Regionale ci siamo posti l'obiettivo, percepito chiaramente dalle Società del territorio, di trasmettere strumenti e strategie per far sì che gli staff tecnici potessero continuare a costruire relazioni positive con atleti ed atlete nonostante i prolungati periodi di *lockdown*; inoltre abbiamo creato spazi anche per gli staff federali, in modo da consentire vicinanza e condivisione di esperienze e stati d'animo.

In particolare, nella prima fase di *lockdown* abbiamo organizzato videoconferenze sia interne (sia con gli staff dei Centri Federali Territoriali sia a carattere regionale) che esterne (con le Società del territorio) in modo da proseguire il percorso formativo iniziato a settembre 2019 ma anche per far sì che sostegno ed ascolto fossero garantiti a tutti.

A cavallo tra l'estate e l'autunno 2020 ci siamo preparati ad affrontare la Stagione Sportiva consapevoli che la possibilità di un nuovo *lockdown* sarebbe stata elevata: abbiamo affinato la conoscenza degli strumenti e la capacità di comunicare tramite videoconferenze, proprio per essere pronti ad ogni esigenza.

A dicembre 2020 lo staff di Area Psicologica della Lombardia ha prodotto il documento "OnLife" come risposta alle esigenze primarie che tecnici e dirigenti avevano portato alla nostra attenzione: come restare vicini alle squadre proponendo attività e momenti che potessero essere d'aiuto.

Tale documento è stato presentato in un momento di incontro regionale e ogni singolo membro del nostro staff ha potuto portarlo direttamente sul territorio all'interno di momenti formativi specifici.

Una volta sancita la fase di riapertura il nostro ruolo è tornato simile a quello ricoperto nella situazione di pre-pandemia, con una maggiore attenzione al supporto emotivo e ai possibili strascichi dei periodi di *lockdown*.

Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi

Come staff di *Area Psicologica Regionale* abbiamo appreso sicuramente l'importanza della condivisione e della vicinanza, anche utilizzando strumenti a distanza (riunioni da remoto, reportistica, ecc.). La risposta ai bisogni del territorio è stata ragionata, ma messa in atto con tempistiche adeguate.

Il progetto "*OnLife*" è stato ideato a settembre 2020 e condiviso con il territorio a dicembre 2020, garantendo quindi un congruo ammontare di tempo per il suo utilizzo.

Sicuramente il lavoro di squadra e la risposta di ogni membro, nonostante la difficile situazione, sono stati encomiabili e hanno permesso di superare al meglio una condizione storicamente nuova.

Le sfide presenti e future riguardano sicuramente la capacità di migliorare la comunicazione a distanza, agevolando l'utilizzo di strumenti ad hoc e l'importanza di trasferire anche sul territorio competenze e conoscenze in merito alle nuove tecnologie.

Ad oggi l'*Area Psicologica* di SGS Lombardia propone eventi con modalità da remoto, in grado di coinvolgere partecipanti da tutta la Regione ed in numero decisamente elevato.

Le riunioni interne allo staff di *Area Psicologica* vengono svolte con modalità da remoto, per garantire una partecipazione agevole da parte di colleghi e colleghe.



FASE	Dott. Stefano Becagli, psicologo psicoterapeuta Psicologo FIGC Federazione Italiana Giuoco Calcio – Lombardia
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> Io farei riferimento al titolo dell'evento promosso dall'OPL per la 2da Settimana della Psicologia dello Sport, ovvero "Sport e psicologia. Esperienze di resilienza e scoperta di nuove pratiche." Ed in particolare sul termine resilienza, che nel nostro settore è ben conosciuto da diverso tempo, ma in periodo di pandemia è stato usato e, permettetemi, anche abusato. Perché si possa parlare di resilienza devono essere presenti un antecedente e un conseguente. L'antecedente è rappresentato dalla situazione di avversità, e sicuramente la pandemia mondiale la possiamo tranquillamente fare entrare in questa categoria. Le persone reagendo a questi eventi scelgono, in modo conscio o inconscio, di "reinserirsi" e "reintegrarsi" opponendosi in modo costruttivo a queste situazioni. Il conseguente, invece, rappresenta il risultato di tale organizzazione, come l'adattamento positivo all'ambiente. Di certo gli sportivi hanno molta più dimestichezza con la resilienza rispetto a chi sportivo non è. -Marzo/aprile (1mo lockdown)-maggio/giugno 2020 (parziale riapertura): in questo periodo quelli che emergevano particolarmente erano i vissuti emotivi che la situazione pandemica del Covid-19 ha originato. Sconforto, paura, insicurezza la facevano da padrone. Molte persone hanno contratto il virus in modo diretto e molti hanno avuto perdite importanti nelle proprie famiglie, situazioni impossibili da trascurare. Tutto questo disorientamento iniziale pian piano ha portato gli atleti a rifocalizzarsi sui propri obiettivi e di ritornare a lavorare seppur con mezzi e strategie differenti. Luglio-settembre 2020 (riapertura estiva) -Ottobre/novembre 2020 (graduale ri-chiusura): In questa fascia temporale gli atleti avevano una gran voglia di poter ritornare alla "normalità" precedente al lockdown, anche se questa ripresa è stata contrassegnata da diverse limitazioni dovute a norme specifiche da seguire. -Novembre 2020 (graduale ri-chiusura) e dicembre 2020-febbraio 2021 (secondo lockdown: questo è stato un altro periodo difficile soprattutto per gli atleti agonisti non professionisti. Il vissuto maggiore era lo scoraggiamento per la paura di rivivere l'accaduto nel precedente lockdown. Marzo-aprile 2021 (riapertura definitiva): In questo periodo c'è stata la ripresa compresa di allenamenti e gare secondo modalità meno restringenti e questo è stato percepito come una vera e propria ripresa e il voler riconquistare il tempo perduto nei mesi precedenti.



2

Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo

L'impatto come per tutti è stato forte e ha disorientato. Questa è stata la prima reazione, ovvio che laddove possibile anche per "combattere" la situazione è stato opportuno comprendere come riorganizzare il lavoro e le varie modalità di intervento, ed è stato fatto anche in tempi piuttosto brevi.

I bisogni primari sono stati quelli di lavorare più nello specifico sulle emozioni. Ricordiamoci che prima di essere atleti sono persone, e come tutti in quel periodo si è dovuta affrontare la preoccupazione non soltanto per se stessi ma anche per i propri cari.

Farsi carico di alcune emozioni es. paura ecc... la paura gli atleti possono averla di un avversario che solitamente conoscono in questo caso non si conosceva chi fosse l'avversario lo si è conosciuto poco alla volta.

Criticità:

Si è dovuto organizzare il lavoro in modo differente. soprattutto nel periodo di Marzo-aprile 2020 (Primo lockdown), ma anche successivamente tra Ottobre-novembre 2020 (graduale ri-chiusura) e Dicembre 2020-febbraio 21 (secondo lockdown). Se prima ci si incontrava in studio o su campo o comunque nel contesto specifico sportivo, si è dovuto optare per altre modalità. Certo in quel periodo hanno dovuto utilizzare tali metodologie anche per sedute di allenamento vere e proprie con allenatori e staff tecnico.

Alcuni atleti erano già abituati all'uso della tecnologia, ovvero sedute online, in quanto quando partono per competizioni si usa spesso tale modalità di contatto.

Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi

La cosa che si è imparato maggiormente è che anche l'adattamento possa essere allenato e rinforzato. Da ogni situazione negativa è possibile ricavare soluzioni e insegnamenti per il presente ed il futuro.

Di certo alcune attività online possono essere riproposte, magari nei periodi in cui vi sono delle soste come quelle estive ed invernali.

Come detto in precedenza le soluzioni proposte durante il lock-down per gli atleti professionisti (appuntamenti online) è stato vissuto in maniera diversa rispetto a chi era meno affine a questa tecnologia.

Con i settori giovanili si è fatto in modo di integrare ancora di più tutte le figure che ruotano intorno agli atleti ovvero tecnici e genitori, anche per avere maggiori informazioni su come i ragazzi stavano vivendo questa situazione.

Si sono organizzate diverse serate online anche con la presenza dei genitori che ripeterò fino alla noia sono una risorsa insostituibile, e nello dico come genitore ma proprio da un punto di vista professionale.

Per i ragazzi gli spunti sono stati diversi proprio per non perdere l'identità del gruppo squadra, non dimentichiamoci che i ragazzi venivano anche da giornate in cui la loro formazione è stata stravolta con l'ausilio della DAD.

Con l'integrazione degli allenatori agli atleti si sono proposte diverse iniziative, quella ad esempio di vedere qualche partita scelta da loro e i ragazzi come se fossero dei telecronisti dovevano fare la telecronaca. E poi davano le pagelle ai giocatori.

Oppure si sceglieva un libro un'autobiografia di qualche campione dello sport scelto da loro e poi ognuno di loro sceglieva un pezzo del libro che lo aveva particolarmente colpito e lo raccontava al gruppo.

Lo scopo di ogni proposta era sempre quello di evitare di perdere la passione per lo sport, anche in prevenzione del rischio drop out, mantenimento dei legami e il condividere e affrontare la pandemia non solo come singolo, ma come squadra.

Come esperienze e apprendimenti c'è stata la scoperta ed in particolare per atleti di sport individuali ho notato un aumento di volontà di lavorare maggiormente sulle emozioni e sui pensieri.

FASE	Dott.ssa Lucia Bocchi, psicologa psicoterapeuta psicologa Football Club Internazionale di Milano, FISI e FIT
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> Precedentemente al primo lockdown (marzo, aprile 2020) seguivo alcuni atleti pronti ad approdare alle Olimpiadi Tokyo 2020, ed altri che stavano terminando brillantemente la stagione invernale di coppa del mondo degli sport invernali. Il lockdown e la forte ondata pandemica del Covid sono arrivati come un trauma nella testa degli atleti. Nonostante essi siano abituati alla gestione dell'imprevisto e allenati a trasformare gli eventi negativi in sfide, in quel momento nella loro testa è arrivata tanta ansia e confusione. Addestrati ad un funzionamento mentale per obiettivi chiari e concreti, il covid e di conseguenza il lockdown ha improvvisamente reso incerto il futuro non solo dell'ambito sportivo, ma di tutto il pianeta. L'impatto sugli atleti è stato di un cambiamento mentale improvviso. Coloro che erano già qualificati per la trasferta olimpica erano confusi nella gestione del loro tempo, passivi fisicamente e mentalmente, paralizzati in attesa di una decisione sul futuro delle Olimpiadi. Mentre gli atleti delle discipline invernali dovevano accettare la fine di una stagione "monca" tranciata sul finale, con tanti rimorsi e con la paura di tornare non tornare a casa restando bloccati all'estero in trasferta. Per sintetizzare le parole che descrivono la mente degli atleti credo siano state: confusione, passività, blocco e paura. Anche io stessa, che vivevo nella zona più colpita della Lombardia (la val Seriana), ho subito alcuni scossoni come persona, e come psicologa ho dovuto reclutare tutte le mie risorse mentali per far fronte alle numerose richieste d'aiuto delle persone e degli atleti. Nei successivi lockdown non ho vissuto niente di tutto questo, le problematiche erano più sotto controllo e gli atleti di alto livello si erano già adattati e avevano ripianificato lucidamente i loro obiettivi. Sono emerse altre problematiche legate alle famose "bolle" in particolare delle squadre di calcio, in cui gli atleti erano costretti a cambiarsi, mangiare e dormire in camere separate. Un isolamento coatto, in cui l'unico momento di condivisione era il gioco sul campo e non era neppure possibile tornare dalle proprie famiglie. L'atleta che prendeva il Covid era considerato l'untore della squadra che poteva mettere a repentaglio il risultato della partita successiva. Un altro esempio era sentire l'eco delle voci della voce del mister in uno stadio come San Siro, sicuramente un'esperienza demotivante per i calciatori. Problematiche meno traumatiche rispetto al primo impatto con il Covid, tuttavia sempre molto sgradevoli.

Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo

2

Personalmente durante il primo lockdown, oltre che offrire un supporto psicologico online in modo continuativo, ho cercato di creare alcune sfide stimolanti per gli atleti che seguivo. La modalità di seduta online con gli atleti era già sdoganata da tempo, essendo spesso lontani dal luogo dello studio, la maggior parte del percorso di mental training avveniva attraverso modalità online. Come psicologa dello sport ho iniziato a fare rete con i colleghi, in particolare gli psicologi dello sport del Master MAPS con cui ho sempre collaborato. Insieme abbiamo creato per gli atleti delle sfide di compiti "cognitivi" da svolgere durante l'allenamento fisico svolto forzatamente in casa. Una sorta di giochi ludici fatti sotto la pressione della fatica facendo in modo che la loro mente restasse sempre allenata alla concentrazione. Abbiamo anche creato delle pillole di tecniche mentali applicabili anche in ambito casalingo, come remind dei punti principali del Mental training che solitamente praticavano costantemente prima dell'evento Covid.

Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi

3

Ciò che ho imparato da tutto questo periodo di "allarme collettivo" e isolamento coatto è l'osservazione di maggiori dinamiche personologiche degli atleti. Mi spiego meglio, il Covid ha slatentizzato maggiormente (a tutti noi) i tratti della nostra struttura di personalità. I tratti più difensivi poiché collegati ad un trauma di pericolo che ha toccato tutta l'umanità. **Ho visto nei miei atleti quanto sia importante prendere in considerazione le caratteristiche di tali tratti personologici, per orientarli più efficacemente a vantaggio dell'atleta.** Quindi ho avuto la prova di quanto la persona che c'è dietro un atleta abbia bisogno di essere visto e considerato anche in funzione della performance sportiva. La psicologia dello sport, ancor di più deve dare un contributo in questo senso, cioè considerare sempre di lavorare in funzione della prestazione eccellente e del talento sportivo senza dimenticare il benessere mentale del lato umano dell'atleta. E questo solamente noi psicologi dello sport siamo in grado di farlo.



FASE	C.T. Nazzarena Grilli Allenatrice Nazionale Italiana under-17
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> Per quanto riguarda la mia esperienza, nel primo <i>lockdown</i> marzo-aprile 2020 la pandemia del Covid-19 ha bloccato tutti i nostri raduni; essendo io l'allenatrice della Nazionale italiana under-17 femminile quindi c'è stata una brusca interruzione con il gruppo squadra. Eravamo impossibilitate ad avere delle riunioni video in quanto le giocatrici sono gestite dai club e non dalla FIGC. A livello di sfide professionali questo ha comportato la rinuncia alla qualificazione Round due dell'Europeo under-17 femminile. Questa squadra che comprendeva le annate 2003/2004 era un gruppo veramente forte; basti pensare che al primo turno avevano vinto 3 partite su 3 con 10 goal fatti e 0 subiti. Dal punto di vista emotivo è stato uno <i>tsunami</i> per queste ragazze, ma anche per noi dello staff è andato in frantumi un sogno. Lo sport è relazione e comunicazione e noi ci siamo trovati improvvisamente senza più poter aiutare le nostre ragazze e non abbiamo avuto neanche il modo per salutarle..
2	<i>Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo</i> 1. Ripartire è stata dura; per quanto mi riguarda al primo raduno <i>post-lockdown</i> ci sono state di aiuto le psicologhe. Abbiamo cercato di tranquillizzare l'ambiente per poter affrontare con progettualità ed entusiasmo le nuove sfide. 2. La psicologia personalmente penso che ci abbia aiutato ad accettare il cambiamento come una parte integrante della vita, ci ha fatto capire che non possiamo sempre controllare le situazioni difficili, ma possiamo scegliere come reagire.
3	<i>Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi</i> Devo dire che l'ausilio di alcune piattaforme online sono state di grande aiuto quanto meno per noi adulti dello staff, perché ci ha consentito di condividere idee, programmare lavori futuri, e tutto questo ci permette di viaggiare di meno e magari anche adesso che non c'è più <i>lockdown</i> ci permette una collaborazione e una condivisione a 360 gradi. Infine una mia considerazione personale: quando si lavora con i giovani per quel che mi riguarda la Psicologia dà sempre un contributo specifico sia come singolo che come collettivo; lo trovo uno strumento imprescindibile nel percorso delle nostre ragazze.

FASE	Dott. Marco Gritti, psicologo Allenatore Federale rugby, formatore
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> Il lavoro è cambiato notevolmente, come esempio, in una società dilettantistica di rugby con la quale collaboro sia come psicologo sia come tecnico, abbiamo rivoluzionato il lavoro passando da impossibilità di lavoro in presenza e quindi a versioni alternative di lavoro a fasi di lavoro in presenza ma a carattere individuale nel rispetto di rigidi protocolli sanitari. Di fatto nella realtà sopra citata non ci siamo mai fermati adattandoci ad ogni fase di restrizione ma mettendo in campo tutte le possibili azioni che la normativa in vigore ci permetteva. Ogni attore coinvolto ha dovuto modificare le proprie routine a favore degli adattamenti necessari per garantire continuità al lavoro, direi che tutti in tal senso hanno accettato la situazione senza troppi problemi, anche se il flusso delle attività ha risentito indubbiamente di rallentamenti.
2	<i>Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo</i> La metodologia è stata stravolta dovendo strutturare nei periodi di chiusura o semi chiusura sessioni di riunioni e allenamenti on-line o modificati sensibilmente a livello metodologico e organizzativo nei periodi di lavoro contingentato/individuale di campo. In tal periodo a sostegno delle realtà sportive alcune federazioni (ad esempio la Federazione Italiana Rugby) hanno attivato, talvolta anche con buon esito, delle tavole rotonde e dei protocolli didattici in supporto alle proprie società affiliate per agevolarne la transizione ad un improvviso e difficile momento storico. Da società e realtà sportive virtuose sono nati nuovi progetti di prossimità e di solidarietà alla cittadinanza locale esprimendosi con tempismo e concretamente (ad esempio con raccolte e distribuzioni alimentari a famiglie indigenti), questo è stato reso possibile soprattutto da un buon coordinamento del lavoro volontaristico all'interno di realtà sportive del territorio. Il lavoro psicologico parimenti a quello organizzativo e sportivo ha dovuto essere ripensato e ricalibrato in funzione delle diverse fasi di limitazione vissute, quindi si è dovuto far passare quasi tutte le esperienze prima svolte in presenza tramite il video, video colloqui, video conferenze, webinar etc. transitando man mano da gradi meno radicali di approccio a distanza ma sempre mediati da barriere, regole e dispositivi di protezione che non favorivano la creazione di legami e di vicinanza. Nonostante queste problematiche contingenti e drammatiche la psicologia spesso ritengo che abbia comunque saputo affrontare gli ostacoli portando un contributo significativo per la salute dei cittadini.

Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi

Ritengo che attualmente la vicinanza fisica non sia surrogabile da alcun dispositivo tecnologico se non in forme e dimensioni limitate, ben calibrate e definite; la mia propensione è e rimane quindi preferibilmente per il rapporto in presenza.

Sicuramente la pandemia ha sdoganato l'utilizzo pieno della comunicazione a distanza anche in ambiti prima poco sfruttati in tal senso, a mio parere di tutto ciò rimarrà in futuro probabilmente il necessario, anzi qualcosa in più del necessario...



FASE	Marilù Guarnieri, allenatrice e coreografa di pattinaggio su ghiaccio Presidente della Società Agorà Skating Team di Milano
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> Sembra quasi inutile sottolineare che la pandemia ha colpito anche il nostro sport. Le problematiche più grandi che da allenatrice ho riscontrato sono sostanzialmente tre. Il primo grande problema ha coinvolto gli atleti dal punto di vista puramente tecnico perché la lontananza dall'elemento principale, ovvero l'elemento ghiaccio, ha creato grandi difficoltà agli atleti in uno sport di grande precisione come è il pattinaggio, uno sport in cui ogni singolo impercettibile dettaglio determina la riuscita dell'elemento, e dove la somma di ogni singolo elemento determina la performance. Era impensabile provare a riprodurre esattamente il medesimo gesto tecnico del ghiaccio in palestra o in qualsiasi altro ambiente (a casa nel <i>lockdown</i>). Con questa oggettiva difficoltà di non potersi allenare sul ghiaccio è subentrato il pensiero negativo, e la paura di non essere più in grado di eseguire determinati elementi. Considerate che i nostri atleti sin da giovanissimi si allenano sul ghiaccio all'incirca 2/3 ore al giorno, e durante le vacanze estive è molto raro che stiano lontani dall'attività sportiva per più di tre settimane. L'idea di dover affrontare un periodo così lungo lontano dal ghiaccio ha pertanto innescato una serie di ansie e paure legate al pensiero della ripresa. Gli atleti erano spaventati dal dover rientrare in pista e non essere più in grado di fare nulla. Ripeto, il pattinaggio è uno sport dove la precisione è praticamente tutto ed era improbabile pensare che dopo una pausa così lunga gli atleti sarebbero ritornati a eseguire tutto con la medesima disinvoltura che avevano nel periodo <i>pre-lockdown</i>. Il secondo problema lo abbiamo riscontrato particolarmente nella fascia preadolescenziale. Il <i>drop-out</i>: è già di per sé naturale che i ragazzini in questa fase decidano di abbandonare lo sport per motivi differenti. Questi ragazzini si sono ritrovati costretti in casa soli e spaesati poiché molti genitori erano in <i>smart-working</i> e molti altri erano confusi e distratti. Molti di loro non avevano ancora costruito veri legami con i compagni di squadra, perché ricordiamo sempre che stiamo parlando di uno sport individuale dove spesso manca il messaggio di unione e condivisione con i compagni di allenamento, compagni che spesso vengono visti come avversari, più che come alleati / amici.

segue 1	Lontani dal resto del mondo per più di tre mesi e in una età di passaggio già di per sé molto difficile, molti di loro si sono fatti prendere dallo sconforto rientrando sul ghiaccio quasi impauriti, sentendosi fuori luogo. Invasi da ansie, paure, rabbia e senza gli strumenti necessari per capire realmente cosa stesse succedendo, hanno dato spazio ad atteggiamenti di distrazione durante le lezioni e molti di loro hanno manifestato <i>tic nervosi</i>. Inoltre, per alcuni ragazzi di 11 anni spesso la passione non è ancora così viscerale; spesso la passione parte dai genitori più che dal bambino stesso. Per questi ragazzi la libertà -se libertà la possiamo chiamare- di non dover far nulla li ha totalmente demotivati e spinti verso strade sicuramente più semplici. Il terzo importante e non ultimo problema è stato il problema economico (stiamo parlando di uno sport molto oneroso). La crisi economica che ci ha colpito ha costretto le famiglie in grande difficoltà a dover prendere decisioni drastiche perché non più in grado di sostenere i costi di questo sport. Lo sport è sicuramente diventato un costo inutile e superfluo in un contesto tragico economico in cui siamo sprofondati a causa del Covid-19.
2	<i>Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo</i> Il primo problema a cui dovuto far fronte è stato il problema tecnico. Mi chiedevo come poter veramente aiutare i ragazzi a riprodurre lo stesso gesto tecnico che sono abituati a eseguire sul ghiaccio. Così ho cercato di ricreare esattamente lo stesso dettaglio e la stessa gestualità in una condizione più semplice ovvero in assenza di velocità, perché spesso la velocità senza controllo determina la non riuscita dell'elemento. Ho cercato dunque di sviluppare nei miei atleti la consapevolezza del gesto tecnico in una condizione statica, per far sì che ognuno potesse sentire e ascoltare il proprio corpo. Ho analizzato ogni elemento di salto che abbiamo nel pattinaggio e in didattica <i>on line</i> ho lavorato con le mie atlete su questi elementi scomponendoli come fossero dei Lego per studiarne ogni passaggio. In altre parole, abbiamo sfruttato la facilità della posizione statica rispetto a quella dinamica per sentire ogni singola parte del corpo e acquisire quella perfezione del movimento di cui siamo sempre alla ricerca.

Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi

3

Il risultato è stato incredibile. Tutte le mie atlete hanno acquisito una consapevolezza del proprio corpo che non conoscevano e, una volta rientrate sul ghiaccio, gli errori che fino a quel giorno sembrava impossibile eliminare erano spariti. Le mie atlete hanno acquisito una tecnica più sicura, più precisa e il lavoro che sembrava essere un palliativo è diventato indispensabile.

Abbiamo inserito questo tipo di allenamento nella programmazione settimanale delle atlete (ora abbiamo la fortuna di poterlo fare in presenza). Ora quando subentrano degli errori le ragazze mi chiedono di poter lavorare il salto in palestra a fine lezione.

Il lavoro è stato pubblicato sul sito della Federazione Italiana, di cui sono membro della Commissione Tecnica, ricevendo moltissimi complimenti da parte di allenatori di altre Società.



FASE	dott. Fabio Pansera, psicologo Psicologo Settore Giovanile del Brescia Calcio
1	<i>Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici).</i> L'esperienza della pandemia ha colpito il mondo, sportivo e non solo, a ondate, che hanno comportato diverse fasi di adattamento, ognuna con portati emotivi, motivazionali e organizzativi, peculiari e specifici. Marzo – Aprile 2020 (Primo Lockdown). E' stato il periodo della grande paura, in cui, come Maslow ci ha insegnato, di fronte alla minaccia della sopravvivenza, gli altri bisogni sono passati in secondo piano, e così è stato anche per lo sport. Tutte le attività si sono fermate, è stato introdotto l'obbligo preventivo di non uscire di casa se non per necessità fondamentali (Lock-down) e abbiamo assistito alla prima impennata della curva epidemica e con essa dei morti. Brescia, essendo vicina all'epicentro pandemico ha vissuto mesi di grandi dolori per i numeri di morti. Sono stati i mesi della paura, dell'incredulità, dell'isolamento e del dolore. In questo periodo ogni discorso sullo sport è sembrato superficiale e si è riscoperto il lato umano e personale, dietro le vicende famigliari di ogni tesserato, sia esso dirigente, genitore, allenatore o ragazzo. Con la prima parziale riapertura sono iniziate ad emergere le dinamiche emotive ed organizzative che hanno poi accompagnato le fasi successive, con diversi gradi di intensità, fino ad arrivare alla riapertura definitiva del Marzo-Aprile 2021. Il ritorno sul campo è stato graduale e scaglionato per fasce di età e fortemente condizionato dai protocolli medici e dalle direttive federali. Queste procedure organizzative hanno avuto ricadute su diversi livelli: a livello metodologico, in un primo momento, l'introduzione dell'obbligo dell'allenamento individuale ha comportato la necessità per staff e squadra di adeguarsi a una diversa proposta didattica, e il periodo di inattività, unito alla ripartenza scaglionata per fasce di età, con una prima ripartenza della primavera, seguita dopo qualche settimana dall'attività agonistica, per chiudere dopo quasi più di un mese con il permesso di riaprire anche ai piccoli dell'attività di base, ha richiesto ai mister e ai preparatori atletici di riorganizzare una fase di ri-atletizzazione e ri-tarare il percorso formativo sulla base dei nuovi presupposti fisico-atletici. La sospensione poi dei campionati e delle partite del weekend, ha tolto la finalità esplicita e diretta dell'allenamento, impegnando gli staff e i ragazzi a trovare nuovi obiettivi di lavoro, necessariamente orientati alla prestazione, e non più al solo risultato. A livello emotivo, poi, si è assistito ad un ampio ventaglio di risposte, che è andato dalla gioia per il ritorno all'attività sportiva e alla socializzazione, alla frustrazione per i continui rimandi e posticipi delle date di ripartenza delle attività, alla paura del contagio e l'ansia per il rispetto delle normative e delle regole. Dal punto di vista societario, poi, proprio questo ultimo punto è stata una grande fonte di stress, a causa di interpretazioni non sempre unanimi di alcune indicazioni federali, a causa delle continue modifiche dei protocolli, a causa del senso di responsabilità e della consapevolezza del pericolo a cui ci si stava esponendo.

1	A livello motivazionale poi, la pandemia ha messo in discussione, per molti tesserati, sia atleti che staff, il senso del fare calcio. Per la prima volta il tempo dello sport si è fermato, forzatamente, e si è potuto vedere il costo del praticare l'attività sportiva ad alti livelli. Chi milita in un settore giovanile di una società professionistica, spesso cresce dentro il contenitore sportivo e, piano piano, vede negli allenamenti settimanali e nelle partite del weekend una normale routine. Con l'interruzione di questo contenitore, molti ragazzi si sono accorti di quanto sia alto il sacrificio rispetto ad altri loro coetanei che hanno più tempo a disposizione per stare insieme. Dopo due mesi in cui non ci si è potuti vedere, il bisogno di gruppo si è fatto sentire e lo sport ha iniziato a mostrare il suo costo, e non solo i benefici.
2	<i>Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo</i> Nel periodo del primo lock-down, voluto e supportato dalla società, è stato aperto dall'area psicologica del Brescia Calcio, uno sportello di ascolto psicologico on-line a cui poter accedere gratuitamente per tutti i tesserati e le famiglie, non solo della società di riferimento, ma anche delle società affiliate al Club, che ha offerto sostegno e supporto psicologico. L'iniziativa è stata possibile grazie alla disponibilità e alla professionalità dei miei collaboratori, Davide Este e Flavio Poiatti, che si sono prestati ad accogliere con me, le numerose richieste pervenute. I temi maggiormente ricorrenti sono stati quelli della paura del contagio, l'ansia per il futuro e il lutto. In quelle settimane poi sono stati organizzati più incontri informativi con tutte le famiglie dei tesserati per riflettere insieme su alcune indicazioni di benessere psicologico date dalla Organizzazione Mondiale della Sanità e dal Ministro della Salute, per poter gestire al meglio lo stress e il carico emotivo di questo momento particolare. I mister e gli staff, poi, hanno organizzato delle video-chiamate di gruppo settimanali con i ragazzi, finalizzate non solo all'attività sportiva ma anche alla condivisione di emozioni e informazioni. Con le progressive riaperture, visto l'andamento altalenante della motivazione di alcuni ragazzi, e non essendoci, per indicazioni federali, le sfide delle partite del weekend, si è strutturato, in accordo con l'informatico del Club, una piattaforma on-line in cui poter monitorare l'andamento dell'intensità e dell'entusiasmo dei ragazzi. Alla fine di ogni allenamento è stato richiesto ai ragazzi di compilare dei valori mentali su una scala da 1 a 10. Questi valori trasformandosi in punti su un grafico, hanno permesso, nel tempo, di monitorare l'andamento di ogni ragazzo e di poter così intervenire con dei colloqui mirati quando si è notato un valore anomalo. Questo ha permesso ai mister e agli staff di aver degli indicatori visivi che li aiutassero a cogliere alcuni feedback sulla proposta didattica, e a me, come area psicologica, di avere un giusto timing di intervento. Le continue e altalenanti esperienze di chiusura poi, hanno comportato, in questi mesi, un maggiore investimento sul processo formativo dei mister e degli staff. Nei momenti di sospensione del fare è stato possibile pensare insieme e costruire dei principi societari comuni che hanno poi guidato la proposta didattica e formativa in campo, ma hanno anche intensificato il senso di unione e familiarità fuori.

Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi

3

Credo che uno dei grandi insegnamenti lasciati dalla pandemia sia stato quello dell'introduzione dell'uso dei dispositivi digitali nella valutazione dell'atleta. Attraverso infatti il supporto di app o grafici multimediali, è possibile da una parte monitorare l'andamento di un atleta, ma, dall'altra, rendere visibile le implicazioni mentali, spesso così fumose e indefinibili, ottimizzando i tempi di lavoro e giustificando e condividendo la necessità di un intervento specifico con staff e società. Un altro aspetto che mi ha colpito, inoltre, è stato l'impatto che la sospensione dei campionati e, quindi, della necessità del risultato ha avuto sullo spirito di gruppo e la collaborazione tra staff. A Brescia ho potuto respirare e assistere ad una accelerazione della fase di socializzazione che in altre stagioni, solitamente, ho visto maturare molto più lentamente. L'impossibilità di disputare partite con altre società ha comportato l'organizzazione di amichevoli interne, costringendo i mister a collaborare, scambiarsi opinioni e confronti. Le quarantene e le disposizioni societarie hanno poi spesso portato alcuni ragazzi più piccoli a doversi allenare con categorie maggiori, facilitando quella trasversalità formativa, così faticosa nel calcio italiano. Credo che la pandemia abbia mostrato quanto spesso le pressioni legate al risultato possano diventare un ostacolo al processo formativo, che viene invece valorizzato e trae giovamento, da un più attento e sereno lavoro di ottimizzazione della prestazione e condivisione di interessi.



FASE	Roberto Samaden, Direttore Settore Giovanile FC Internazionale di Milano Responsabile Sviluppo SGS - Federazione Italiana Giuoco Calcio
1	Rilevazione situazioni con corrispettivi bisogni (psicologici, emotivi, motivazionali, relazionali, organizzativi, tecnici). Il Settore Giovanile del F.C. Internazionale di Milano già prima che arrivasse il primo lockdown utilizzava un percorso di formazione per atleti, famiglie e staff tecnici, organizzando eventi a tema condotti da professionisti competenti e ospitando personaggi famosi del mondo del calcio e dello spettacolo. Tutto questo è stato denominato “Progetto Educational” con l’obiettivo di formare e informare diffondendo una buona cultura sportiva. Abbiamo quindi approfittato di uno strumento già collaudato e ben programmato come risorsa per affrontare i tempi lunghi e passivi del lockdown tenendo sempre vive le relazioni tra i nostri ragazzi, le famiglie e lo staff. Crediamo che sia stato un progetto molto utile e di aver raggiunto l’obiettivo perché la partecipazione è stata numerosa e i riscontri molto positivi. La nostra fortuna è stata che avendo organizzato e fissato le date di alcuni interventi in presenza immediatamente prima del lockdown per noi è stata una conseguenza quasi naturale trasformarli in <i>meeting online</i> utilizzando le nuove tecnologie. Grazie al successo del primo incontro abbiamo proseguito e intensificato gli eventi per coinvolgere il maggior numero di ragazzi e staff; partendo dalle tematiche più classiche come: “La storia dell’Inter” e il “Senso di appartenenza al club”; per proseguire con tematiche più delicate come “Contrastare il bullismo e razzismo”; e tematiche utili come “Educazione alimentare dello sportivo” e “Regolamento di gioco”. A questi incontri sono stati coinvolti ex giocatori e giocatori attuali del Settore Giovanile dell’Inter e della Prima Squadra, tra i quali: Baresi, Bergomi, Vecchi, Verdelli, Pandev, Barella, Handanovic, Ranocchia, e altri. Attraverso il “Progetto Educational”, coordinato da Annalisa Novembre, Claudio Belotti, Giovanni Pasculli e Roberto Niccolai, e supportato da tutte le aree del Club, crediamo che gli interessi e le conoscenze dei nostri ragazzi non debbano fermarsi al solo gioco del calcio, e quindi abbiamo offerto loro la possibilità di entrare in contatto anche con atleti di altri sport (F. Vollandri, J. Idem, S. Moro, M. Castrogiovanni, G. Datome), con personaggi famosi del mondo dello spettacolo (Amadeus, A. Cattelan, Fiorello, Giacomo Porretti, E. Bertolino), con persone che si sono distinte nel mondo sportivo e non (P. Nespoli, M. Berruto, G. Pozzecco, D. Oldani e S. Scariolo), e altri ancora. Questo progetto è stato presentato all’estero ad altre società professionistiche ricevendo numerosi consensi.

2	<i>Gestione dei bisogni- soluzioni messe in campo</i> Rispetto al post <i>lockdown</i>, il rientro dei nostri ragazzi alle attività è stato pensato in modo più intelligente possibile. Con il mio staff abbiamo deciso, prima di tutto, di creare una progressione graduale all'attività calcistica per i ragazzi che sono stati fermi per tanti mesi, in particolare i più piccoli. Abbiamo pensato anche di aumentare la percentuale di gioco libero soprattutto nei primi mesi di allenamento credendo che l'aspetto ludico e divertente di questo sport possa essere la leva per riaccendere la passione e la motivazione dei ragazzi in campo. La gradualità dei tempi d'allenamento e l'intensità del gioco sono stati conseguenza del rispetto dei ragazzi che sono rimasti in casa spesso in modo inattivo anche per mancanza di spazi (possiamo pensare a certe famiglie chiuse in appartamenti di metratura ridotta con difficoltà persino per lavorare al PC). Abbiamo quindi pensato di comprendere i loro vissuti, mettendoci nei loro panni e creando esercitazioni più efficaci possibili per il rientro allo sport. Rispettare queste tempistiche significa anche prevenire infortuni legati ad una inattività forzata dalla pandemia che non era mai capitata nella storia del calcio. Con la ripresa delle gare amichevoli abbiamo anche deciso di aumentare le rotazioni dei giocatori utilizzati nei tempi di gioco.
3	<i>Strategie/soluzioni messe in campo che possono essere applicate nel presente / futuro come buone prassi</i> In conclusione, abbiamo cercato di rispondere all'imprevisto in modo veloce e intelligente, raccogliendo la sfida contro il covid e adattandoci al meglio... questa è anche la modalità vincente che insegniamo quotidianamente ai nostri ragazzi sul campo di calcio!

CONCLUSIONI

*Storie e nuove narrazioni:
itinerari possibili per la Psicologia dello Sport in Lombardia*
Dott.ssa Sara Landi

Ci piace pensare che il presente E-book, frutto di un sinergico lavoro condotto a più mani, possa raccontare e dare voce all'esperienza dei numerosi protagonisti che hanno aderito alle nostre proposte di indagine e confronto multidisciplinare condotte nelle diverse fasi progettuali.

Questo lungo lavoro ha preso avvio e forma durante il periodo del primo lockdown: **chiusi tra le quattro mura domestiche, ci siamo ritrovati grazie ad una piattaforma di riunioni a distanza e abbiamo attivato un confronto che, probabilmente, ha aiutato noi per primi a sviluppare strategie di fronteggiamento nuove e inaspettate e a sentirci parte di una stessa comunità professionale stravolta nelle proprie abitudini di sempre.**

Numerosi gli interrogativi che, da subito, hanno rimbalzato da una postazione all'altra. **Forte l'esigenza di raccogliere dati e informazioni attraverso uno sguardo sistemico** che riuscisse ad abbracciare tutte le componenti del mondo sportivo lombardo nelle sue diverse realtà. Ulteriore direzione è stata quella di poter fornire alla nostra **comunità professionale** sia una panoramica dei bisogni maggiormente avvertiti che delle variegate soluzioni messe in campo in risposta alla sfida posta dalle diverse fasi della pandemia. Questo ci ha permesso di **punteggiare sui numerosi fattori di crescita e stimolare a tutti i livelli l'interrogativo su come valorizzare le nuove best practices per il momento della ripartenza delle attività**, fase in cui ci siamo ormai ben inoltrati al momento di questa pubblicazione.

Date tali premesse, necessariamente il nostro lavoro si è sviluppato lungo più fasi consequenziali: le prime hanno permesso di raccogliere le preziose informazioni grazie alle quali è stato possibile organizzare in modo efficace e sistematico i momenti di confronto multidisciplinari che hanno avuto luogo dal settembre 2021 fino alla 2° edizione della Settimana della Psicologia dello Sport OPL (dicembre 2021). Siamo fortemente convinti che la possibilità di **dare ascolto e di mettere a confronto tutti coloro che hanno preso parte a vario titolo alle diverse azioni promosse da questo progetto, abbia offerto anche opportunità di condivisione e rispecchiamento**: infatti, grazie ad una prospettiva "altra" nel guardare alle cose, spesso le persone che condividono le loro esperienze e si raffrontano, rivivono le emozioni provate e ritrovano assieme il significato di ciò che hanno vissuto. **Il raccontare e il raccontarsi estende lo spazio del pensabile, connette e fa intrecciare i lunghi fili delle diverse storie.** E anche questo può favorire positivamente **la possibilità di sentirsi "vicini" anche a distanza** e l'avvio del processo di ricostruzione e di crescita, facendo tesoro degli apprendimenti effettuati.

Un elemento che ci preme sottolineare in vista di **sviluppi futuri**, riguarda il **tendenziale bisogno di supporto psicologico percepito dagli atleti che hanno preso parte alla survey, alle interviste 58 qualitative e ai focus-group, confrontato con l'esiguo numero di coloro che effettivamente dichiarano di beneficiare di tale servizio.** Oltre a questo, è stato interessante riscontrare che alcune caratteristiche psicologiche, in particolare l'**autoefficacia percepita, sia per gli atleti che per gli allenatori intervistati, si è rivelata un fattore protettivo e preventivo rispetto allo stress causato dalla pandemia**, promozionale rispetto al benessere percepito. Coloro che già si sentivano capaci di affrontare le sfide e che si riconoscevano questa capacità di padroneggiare e di raggiungere i propri obiettivi, sono stati quelli che sono riusciti maggiormente ad adattarsi e fronteggiare positivamente la situazione. Costruire e promuovere il benessere psicologico sembra essere un requisito imprescindibile per fronteggiare adeguatamente le difficoltà della vita ma anche per viverne pienamente le opportunità e costruire un rapporto sano con se stessi e con gli altri. **Tutto questo ci porta a mettere in evidenza come, a qualsiasi livello, corretti interventi di natura psicoeducativa/percorsi specifici in ambito psicologico, possano contribuire ad aumentare i fattori protettivi della persona rispetto a eventi potenzialmente negativi o addirittura traumatici** - quale appunto la situazione sociale vissuta nel biennio 2020-2021- e promuovere benessere.

Le parole degli intervistati hanno inoltre messo in evidenza che la situazione pandemica **ha stimolato rinnovata attenzione alla cura delle componenti psicologiche ed emotive dell'esperienza motorio-sportiva a tutti i livelli**. Inoltre, i lunghi mesi di quarantena e restrizioni, hanno necessariamente favorito una nuova consapevolezza circa il valore della **dimensione relazionale** come asse portante dell'esperienza sportiva (sia nelle discipline di squadra che individuale) e del benessere. A fronte di forti preoccupazioni relative ad un esteso drop-out in età infantile e adolescenziale causato dalla lunga chiusura di centri e club sportivi, **è emersa una attenzione specifica agli aspetti motivazionali protettivi in queste fasce di età: tutti gli addetti ai lavori si sono mostrati in accordo sull'importanza di valorizzare le componenti ludiche e di benessere legate alla pratica, in netta antitesi ad un approccio troppo precocemente orientato al risultato agonistico**.

Tutti i partecipanti alle varie fasi progettuali hanno dato centralità e ampio spazio all'argomento delle **nuove tecnologie** (social network, piattaforme online, ecc.) non solo come strumenti ormai stabilmente incorporati alle prassi professionali tecniche e psicologiche, ma anche **come aspetto fondamentale di studio per comprendere appieno le nuove generazioni di sportivi, con i loro codici linguaggi e identità (online/offline, identità virtuale e vis-à-vis, ecc.)**.

Questi importanti spunti, **invitano fortemente questo gruppo di lavoro a trovare sempre nuove strade per promuovere il ruolo e il valore della Psicologia dello Sport in Lombardia**, sia fra i colleghi, nel tentativo di uniformare le definizioni e valorizzare la formazione, sia nei contesti sportivi giovanili, dilettantistici e professionistici. Ulteriore obiettivo sembra essere quello di **creare una rete** con i possibili stakeholders proponendo collaborazioni concrete, così da coinvolgere sempre di più gli psicologi all'interno dei contesti sportivi, educativi e ricreativi, favorirne l'inserimento negli organigrammi e facilitare l'incontro tra domanda ed offerta.

APPENDICE: INTERVISTA

Intervistati:

Davide MAZZANTI, CT Nazionale Italiana Volley femminile

Luca PIERAGNOLI, ALL. Nazionale Italiana Volley femminile U-21

Intervistatore: Dott. Flavio NASCIMBENE

Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, 14 dicembre 2021

DAVIDE MAZZANTI (DM):

Buonasera a tutti. Guardando il lavoro che avete fatto ho cercato di mettermi un po' in mente il mio percorso. Devo dire che nel primo *lockdown* è stato per noi momento importante perché abbiamo fatto un'analisi, che forse non avremmo mai fatto, sulla pallavolo, sulla tecnica, abbiamo creato un gruppo di studio insieme anche a delle persone che ci ha permesso di aggiornarci come avevate indicato anche voi; quindi, abbiamo sfruttato anche noi quel momento. Io mi ritengo un privilegiato rispetto agli allenatori dello sport di base perché sicuramente dal punto di vista sia economico e sia dal punto di vista proprio del secondo *lockdown* ho avuto l'opportunità di avere l'occasione di tornare ad allenare perché comunque avevamo l'Olimpiade spostata di un anno e quindi sarei tornato in panchina dopo due anni senza mai respirare più la sensazione e l'emozione della panchina. Quindi ho avuto l'opportunità nel secondo *lockdown* di tornare ad allenare ed è stato secondo me un privilegio perché guardando un po' anche quelle che sono state le analisi del vostro studio nel secondo *lockdown* è stata la fase più difficile per tutti gli allenatori.

Quindi, dal mio punto di vista, io sono stato molto molto privilegiato rispetto alla maggior parte degli allenatori e se guardo alle ragazze nella pallavolo, le ragazze hanno avuto un periodo abbastanza breve di gestione con gli staff del lavoro a casa e poi hanno cominciato ben presto ad allenarsi, quindi devo dire che anche le ragazze hanno avuto l'opportunità di continuare a mantenersi in forma e poi di tornare subito in palestra con i club molto presto. Credo che la cosa più difficile per i ragazzi sia stata comunque la gestione della loro vita sociale perché comunque sono rimaste in bolla per tantissimo tempo sia con il club sia con la Nazionale; infatti, alcune scelte che abbiamo fatto a livello di nazionale sono state proprio quello di non aumentare questo carico di isolamento e abbiamo deciso di, ad esempio, di non fare un torneo preolimpico che comportava un altro mese di bolla per le ragazze.

La cosa che posso dire è che è stato *'l'anno'* dal punto di vista delle relazioni tra la squadra, forse il migliore da quando sono alla guida e poi se guardo ovviamente il risultato delle Olimpiadi è stato al di sotto delle nostre aspettative. Faccio ancora fatica ad analizzarlo perché, secondo me, c'è qualcosa che è legato alla difficoltà di una manifestazione come l'Olimpiade e qualcosa che ovviamente viene macchiato da una pandemia che comunque ha cambiato la preparazione verso questo evento ed è per questo che mi sto preparando alla prossima stagione con l'aiuto di

uno psicologo dello sport perché voglio analizzare al meglio quello che è successo e voglio prepararmi al meglio per quello che poi sta per arrivare. Questo per quello che riguarda l'alto livello. Chiudo solo una piccola parentesi su quello che, invece, forse mi appassiona ancora di più che è la didattica e credo che con Luca abbiamo sperimentato che c'è bisogno di una didattica più ricca e in questi anni, anche pre-pandemia, abbiamo sempre cercato di portare sul territorio idee nuove perché, secondo me, per far innamorare le persone che incontriamo del nostro sport abbiamo bisogno di stimoli importanti. Io credo che a maggior ragione adesso ci sia bisogno di stimoli per i bambini che siano, diciamo, accattivanti e siano in grado di riportare quella passione e quell'idea di stare in palestra. Io credo che siano aspetti che già mancavano, tipo il gioco libero è un aspetto molto importante per i bambini e credo che la pandemia abbia limitato tantissimo il gioco libero; ci siano aspetti come l'autovalutazione e l'auto-argomentazione nei bambini che sono altamente formativi, un po' tutti quei valori che, forse, una volta venivano allenati all'oratorio e poi c'è anche il gioco tra bambini non della stessa età che è un altro elemento, secondo me, molto molto formativo per i bambini. Questo aspetto qui sono tutti aspetti che non sono stati allenati e secondo me gli allenatori devono pensare di mettere nella loro didattica delle forme di allenamento che prevedano l'allenamento di questi aspetti perché arricchire la didattica, secondo me, significa mettere quello che la società, magari, in qualche modo ci ha tolto per vari motivi e noi dobbiamo, però, essere bravi a capire quali sono questi elementi e rimetterli nella didattica che noi proponiamo poi in palestra. Quindi questa è la mia idea generale.

Dr. NASCIMBENE: mi sembra molto interessante questa cosa, che tra l'altro era emersa in un altro dei nostri eventi, di come il recupero della dimensione ludica, del piacere anche all'interno degli allenamenti questo periodo pandemico abbia in qualche modo fatto saltare all'occhio questo aspetto qui perché anche per tenere vive le relazioni tra gli allenatori e i ragazzi, i bambini ma anche gli adulti sia stato molto importante introdurre elementi che hanno a che fare più con il gioco, con il piacere di fare quello che si sta facendo, che in qualche modo magari la preparazione iper tecnica e iper specialistica aveva messo un pochino da parte ...

DM: Noi forse ci credevamo anche prima della pandemia in questo, cioè nel senso che per noi era un aspetto determinante prima e adesso lo è ancora di più; prima di tutto quello che i bambini hanno vissuto; quindi, per noi è solo un incentivare ancora di più, non dico un cambio della didattica perché poi quando dici cambiare succede sempre un casino, ma un arricchimento della didattica.

Dr. NASCIMBENE: solo una curiosità prima di passare la parola, hai detto forse l'anno migliore dal punto di vista relazionale cioè come squadra, intendevi tra le giocatrici o anche tra voi e le giocatrici e cosa è successo per poter dire questo.

DM: Noi abbiamo avuto sempre molti conflitti all'interno del nostro percorso in Nazionale; quindi, diciamo che le nostre estati sono state sempre con tanti conflitti da gestire, anche per colpa un po' della mia gestione, nel senso che io faccio un gran casino nel termine della libertà che promuovo sempre nella mia squadra e questa libertà, secondo me, è fondamentale per mettere

le ragazze nella condizione di esprimere la propria leadership. Quando ogni persona esprime la propria leadership ovviamente molto spesso si sovrappongono e non si sovrappongono solo le cose buone ma anche gli spigoli e in questa mia gestione devo dire che molto spesso ci sono state situazioni conflittuali importanti. Quando ci si trovava a gestire queste sovrapposizioni e queste sovrapposizioni in questa estate non ci sono state perché comunque le ragazze hanno trovato comunque un modo di relazionarsi e di sovrapporsi senza creare conflitti e tensioni. Questo però non ha prodotto quello che tutti speravamo, ovvero un'Olimpiade migliore di quella che abbiamo giocato e anche da questo punto di vista stiamo analizzando con lo psicologo quali sono stati gli aspetti che magari sono mancati e quali sono gli aspetti su cui magari dobbiamo puntare nella prossima stagione.

Dr. NASCIMBENE: le curiosità sono tante, magari chiederei anche a Pieragnoli di raccontarci la sua ... perché ben vengano gli allenatori che promuovono la libertà, mi viene da dire e quindi che ci possano essere diversi punti di vista o complementari rispetto a un fenomeno, però molto interessante questo aspetto relazionale che si è modificato e anche con degli effetti diversi ... è vero che c'è stata un'Olimpiade ma c'è stato anche un Europeo non a grande distanza ...

DM: Sì, però credo che siano due momenti molto vicini tra loro, credo che la mia squadra sia una squadra in grado di trovare tante risorse nella difficoltà, lo ha sempre fatto, e a volte quei conflitti di cui dicevo prima era il momento in cui le ragazze trovavano le risorse per mettersi insieme e fare ancora un salto di qualità, era solo la difficoltà di non essere mai giudice di quei conflitti la cosa più difficile, ecco. Però credo che l'Olimpiade meriti un'analisi a parte perché poi da lì c'è stata una reazione, ci sono state tante cose dopo l'Olimpiade e magari non c'è il tempo per parlarne adesso però credo che per tutto quello che, invece, è l'Olimpiade meriti un'analisi a parte perché l'Olimpiade è l'Olimpiade e in tante erano magari la vivevano come un'occasione da non fallire, e forse è proprio il pensiero più controindicato in queste manifestazioni. E poi credo che invece l'Europeo sia qualcosa che loro sapevano gestire in maniera diversa anche se comunque le difficoltà che nascevano nelle Olimpiadi non erano uno scherzo.

LUCA PIERAGNOLI (LP)

Buonasera a tutti, quando Chiara mi ha contattato per invitarmi a questo evento, mi sono chiesto cosa potevo portare. Io lavoro con Davide, ma mi occupo prevalentemente di attività giovanile, attività sul territorio e quindi quando c'è stato il periodo il primo *lockdown*, ero sempre responsabile dell'attività sul territorio e avevo un contatto con le regioni e nel contattare, diciamo, i vari selezionatori regionali ci siamo immediatamente accorti che era come se il mondo si fosse improvvisamente fermato, tutto quello che era l'attività che avevamo costruito con loro quindi l'individuazione dei talenti, di selezione di quelle che erano le migliori espressioni delle realtà regionali; in alcune regioni avevano ancora un contatto, un controllo in molte regioni, questa cosa era completamente bloccata, ferma, non sapevano più dove erano le ragazze, cosa stavano facendo con i loro club e quindi da quel momento lì ci siamo attivati per organizzare nella maniera in cui si poteva e quindi con incontri via web, degli incontri tra i selezionatori, i relativi staff e le ragazze

d'interesse (nazionale) di tutte le regioni per cercare di tenerle attive, come ognuno ha fatto anche nelle singole società e in queste occasioni abbiamo cercato di coinvolgere anche le ragazze della Nazionale facendole partecipare con l'idea di metterle a disposizione delle ragazze e la cosa sbalorditiva è che le ragazze si sono lasciate coinvolgere in maniera importante, cioè hanno preso le ragazze della Nazionale e le hanno riempite di domande di tutte quelle che potevano essere soprattutto le emozioni che le ragazze della Nazionale vivevano durante gli allenamenti, durante le partite, le vittorie, le sconfitte, i momenti in cui avevano vacillato, i momenti in cui avevano vacillato durante il loro percorso giovanile e questo ci dà già un'idea di come una ragazza giovane, che non ha ancora gli strumenti, i mezzi abbia bisogno di supporto per poter affrontare tutto quello che c'è intorno all'evento agonistico. Questo evento, diciamo, l'abbiamo portato avanti durante il primo periodo, poi c'è stata la ripresa, poi di nuovo la sosta forzata del secondo *lockdown* e al termine di quest'ultimo periodo quando tutti siamo ripartiti ho provato a chiedere sul territorio quella che era la situazione del momento.

Nel guardare prima il lavoro di Daniela Villani e Chiara D'Angelo rivedevo, ecco loro l'hanno analizzato chiaramente nel dettaglio, molto bene, rivedevo alcune delle testimonianze che ho cercato di raccogliere nel mondo della pallavolo. Ho raccolto testimonianze da club giovanili di diverso livello: chi fa attività d'eccellenza, chi fa attività promozionale, ma la maggior parte le fanno tutte e due, diciamo così riescono a convogliare quello che è l'agonismo vero e un'attività più ricreativa e l'altra cosa che ho cercato di coinvolgere tutte le Regioni, quindi dal Nord al Sud, realtà di diverso livello qualitativo ma anche di strutture organizzative differenti e vengono fuori quelle tematiche lì, quelle tematiche di smarrimento, di difficoltà a riprendere quella che era la loro attività con delle particolarità un po' diverse tra quelle che sono le Regioni, diciamo, in genere al Nord e nei gruppi ben strutturati sono venute fuori delle problematiche diciamo un po' più soft per quello che era la pratica, cioè le ragazze sono ritornate in palestra con l'idea di rimettersi insieme e di riprendere quella che era stata la loro attività. In tante realtà del Sud, non ditemi perché, non lo so spiegare questo, ma le difficoltà sono state addirittura di riprendere le regole dello sport, quindi da una parte sì c'era da riprendere l'attività, come ritrovare lo stato di forma, come ritrovare gli obiettivi, il livello attentivo; in altre realtà, invece, c'era proprio difficoltà a ritrovare una regola dello sport del tipo *'si va in palestra, prepariamo la palestra, oppure quand'è che andiamo a bere, come si utilizza il telefonino mentre siamo in allenamento'*, cioè difficoltà più forti, che impedivano addirittura, che spostavano l'obiettivo non tanto su quello che era un obiettivo tangibile di quello che era la disciplina, ma un obiettivo più generale di come noi viviamo lo sport. Al di là di queste differenze in tutti è emerso due tipi di problematiche: uno legato all'attenzione, cioè è come se le ragazze avessero perso la capacità di fare il focus su quello che stavano facendo in maniera netta come se dire *"bon io faccio un'esercitazione, questa esercitazione che ne so prima della pandemia io riuscivo a portarla avanti 20 minuti o riuscivo a raggiungere quel tipo di obiettivo, adesso questa cosa qua non è più possibile"*. Questo tipo di difficoltà ha fatto sì che molti allenatori abbiano un po' rivisto il loro modo di allenare e quindi noi che gestiamo sempre questa cosa dell'autorità del dire quello che si deve fare, in realtà questa cosa l'ha spostata su quello che possiamo fare insieme e quindi si è dato molto più valore ad ascoltare quelle che erano le necessità delle ragazze, quelle che erano anche le loro sensazioni individuali, sensazioni che

immancabilmente si erano abbassate, cioè spostate verso un altro livello perché questa capacità attentiva si era abbassata, questa capacità di tenere l'allenamento si era abbassata, questa voglia anche di fare fatica, a riprendere quello che avevamo prima e questa è stata una cosa che chi allena le ragazze un po' più grandi l'hanno avvertita ancora di più come se *'io mi devo rimettere in gioco per recuperare quello che sapevo fare oppure io ritorno in palestra per andare ad imparare quello che non so fare'*. Quindi queste due cose sono andate un po' su due binari un po' diversi perché le ragazze un pochino più grandicelle era come se non avessero più l'intenzione di rimettersi si a lavorare per recuperare tutto quello che era stato perso in questi due anni, mentre sulle piccole la difficoltà di attenzione era come se non avessero mai vissuto quel tipo di situazione lì e che quindi trovavano difficoltà.

La problematica forse, che mi è stata riportata da tutti, diciamo, in maniera forte, è questa cosa della fragilità. Io mi sono sentito dire *"le ragazze cambiano spesso d'umore, non hanno più pazienza, di fronte ad una cosa che non gli viene magari lo sconforto viene subito, piangono.."* e quindi cominciano a entrare questi stati d'animo che non sono propositivi, non sono costruttivi per poter raggiungere degli obiettivi e anche questo ha contribuito a suonare la sveglia in tanti perché dice *'io come allenavo prima adesso non riesco più a gestirlo e quindi devo ricostruire un mio percorso, un modo di relazionarmi, un modo di affrontare le difficoltà che sono difficoltà comuni perché se le hanno le ragazze che sto allenando ovviamente me le trovo addosso io e io devo trovare un modo per supportarle e quindi'*. Ecco, queste sono state un po' le cose che sono venute fuori da queste testimonianze di chi tutti i giorni si trova in palestra con mille difficoltà. Le difficoltà che prima hanno esposto Chiara D'Angelo e Daniela Villani nella loro ricerca perché molti di questi allenatori sono allenatori che lo fanno come secondo lavoro dove la componente passione è al primo posto, dove non sempre hanno la possibilità di aggiornarsi e quindi in tutta questa difficoltà ecco c'è proprio una richiesta d'aiuto da parte della base ad avere anche il supporto di tante, di figure professionali come sono le vostre.

Un evento, un fenomeno un po' particolare che viene fuori da questo biennio è che si sono persi tanti ragazzi, tanti bambini; si sono recuperati anche tanti ragazzi ma la cosa strana è che si sono recuperate ragazze, io mi occupo prevalentemente del femminile ma l'ho sentito anche da qualche allenatore che allena nel maschile, si sono recuperati ragazzi e ragazze che non hanno mai fatto quella disciplina, che non conoscevano per niente la pallavolo. In alcuni casi sì, è stata l'estate dello sport, è stata l'estate delle nazionali di pallavolo, ma nella maggioranza delle realtà quello che è emerso è il recupero di socialità, perché sono arrivate ragazze che magari fino a due anni fa non le avremmo più prese in considerazione perché una ragazza che arriva a 15 anni, che inizia a giocare a pallavolo a 15 anni è ben complicato da inserirla magari in un gruppo e invece ne sono arrivate tante di queste. È come se la necessità fosse il bisogno di stare insieme, il bisogno di ritrovare ecco un'attività in comune con le coetanee e quindi questa cosa qua ha spiazzato tante realtà, le ha sorprese perché non eravamo più abituati a prendere in considerazione una ragazza che viene così di punto in bianco a fare pallavolo quando si pensa che l'età sia passato il periodo per iniziare una nuova disciplina un po' complicata anche come lo è la pallavolo. E questo, ecco, è un'ulteriore riflessione di quanto questo momento abbia diciamo condizionato i ragazzi, i nostri giovani e di quanto ci sia la necessità perché tutte le forze in campo, dagli allenatori alle società

ai genitori ... prima guardavo nel lavoro presentato che il rapporto con le famiglie è un'altra di quelle cose che è cambiata, noi allenatori sappiamo bene che quando prima c'erano i genitori che erano sempre lì a misurarti: quanto gioca la figlia, quanto si allena la figlia, quanta attenzione le viene data ... adesso invece con questa situazione abbiamo riscontrato che c'è molta più condivisione di quello che è stato fatto nelle società con tutte le difficoltà che c'era perché hanno capito i genitori che le società sportive e gli allenatori hanno dato e stanno dando tanto alle loro figlie e questo è un altro di quegli aspetti che è cambiato in questo periodo. Forse gli ha fatto rendere conto che bisognava essere meno allenatori e forse bisognava fidarsi di più di chi l'allenatore lo fa e di chi gestisce una società sportiva.

Queste ecco sono le problematiche che sono emerse da questo sentito dire, però tutti a gran voce reclamano un bisogno di essere supportati dalle figure che sono competenti perché c'è bisogno proprio di scoprirsi, c'è bisogno di recuperare quelle che erano delle motivazioni, quelle che sono il bisogno di soddisfare anche certi bisogni che non sempre collimano con l'attività agonistica ma collimano con quello che è lo stare insieme e fare una disciplina.

Dr. NASCIMBENE: grazie mille Luca, sì ricollegandomi un po' a quello che diceva prima Davide, quello che abbiamo raccolto in più sedi è che la didattica dell'allenamento sia diventata molto più personalizzata, ma personalizzata sia dal punto di vista che c'è stata più attenzione all'individuo anche all'interno della squadra, sia perché sono state maggiormente tenute in considerazione aspetti della persona, dell'atleta, della persona dello sportivo, quindi le sue emozioni, le sue fatiche, le sue motivazioni, la difficoltà a concentrarsi... tutti aspetti individuali ma che sono anche relazionali. Questo ha richiesto agli allenatori delle competenze più mentali che tecniche nel rapporto ...

DM: io non so se si possono chiamare competenze, io credo che le persone si siano riscoperte persone più che allenatori e quindi abbiamo messo il buon senso davanti a tutto perché molti ripeto lo fanno come passione e quindi forse non hanno tutti gli strumenti per affrontare ... ecco perché tutti chiedono un aiuto in un certo senso. Alcune società sono già ricorse a questo tipo di figura che è una figura-guida che li ha aiutati a risolvere anche casi un po' particolari però ecco indubbiamente oltre al discorso della competenza credo che sia stata anche una scelta forzata, dovuta perché si sono trovati con questa situazione davanti e quindi nel doverla gestire per forza di cose hanno cominciato ad andare verso la persona, ad andare verso le necessità di chi stava chiedendo aiuti e chi più diceva *"io non ce la faccio più a fare pallavolo"* perché con la scuola non ce la faccio e quindi tutti questi impegni non riesco a gestirli" ... che sia dipeso dalla disabitudine perché sono stati tanto chiusi in casa, che sia dipeso da una richiesta di quello che era l'esigenza scolastica maggiore perché magari tanti allenatori mi hanno detto che tanti professori sembrano quasi .. al di là dell'accordo che c'è tra il MIUR e la scuola per degli atleti di interesse nazionale nel programmare le interrogazioni, alcuni insegnanti addirittura chiedono una lettera di convocazione per il sabato perché se no *'non ci credo che le ragazze sono impegnate'*, quindi anche lì c'è da fare molto e questa cosa ecco negli allenatori ha fatto sì che noi dobbiamo andare incontro e quindi soprattutto si sono riscoperti in una visione che esula un po' da quello che è il loro ruolo.

Dr. NASCIMBENE: quello che chiaramente ci stiamo interrogando, ma che potrebbe essere oggetto della riflessione finale. Siamo stati costretti ma cosa ci portiamo per il futuro di questo, quando non saremo più costretti...

DM: ci sono tanti aspetti che possono descrivere un approccio che viene definito ecologico però io credo che per quanto lo possiamo caratterizzare con tutto quello che è l'approccio ecologico, una cosa che secondo me è alla base dell'approccio ecologico è la fiducia nella persona che hai di fronte, cioè senza quella fiducia in una persona che è comunque in grado di stupirti, secondo me è impossibile avere un approccio diverso da questo e per quanto tu lo possa caratterizzare in diversi modi alla base c'è questa fiducia che secondo me nasce da una visione che tu hai nella persona che hai di fronte che è la base. Senza di quello io difficilmente posso dire che un approccio è ecologico, poi si può caratterizzare in tanti modi, nella informazione, nel feedback che lo caratterizza però secondo me se non si parte da lì ci sono poche possibilità di avere un approccio diverso da questo. Se prima, forse, ne eravamo convinti la pandemia ci ha dato un feedback bello importante su questa cosa qua.

Dr. NASCIMBENE: Francesco (Curatolo, schermidore), tu riporti l'ottica dello sportivo, come potresti ricostruire questo periodo rispetto ai punti trattati?

FC: Io mi rivedo molto nelle ricerche delle due docenti (nota: dott.ssa Chiara D'Angelo e dott.ssa Daniela Villani), soprattutto quando sono stati individuati i momenti difficili principali della pandemia. Soprattutto l'inizio io l'ho vissuto in modo particolare, quando si è scoperto il primo caso Covid in Italia io ero a Berlino a fare una delle prove di qualifiche all'Europeo e ricevo la chiamata di mia madre *"guarda è successo questa cosa, ma tu non pensarci, fai la gara e poi ci sentiamo"*. Faccio la gara senza preoccuparmi, ma quando torno a Milano mi accorgo che è successo qualcosa di grave. Subito ho pensato *"la mia stagione finisce qua"* e da quel momento è accaduto realmente.

I mesi che sono arrivati dopo per me sono stati un po' pesanti perché uno organizza la propria vita in previsione di quell'obiettivo e poi all'improvviso cambia tutto. I sacrifici, le ore di allenamento e tutto il resto, come se fossero annullate.

Nel primo lockdown la mia reazione è stata quella di vedere alla televisione e fuori dalla finestra che c'erano persone che stavano davvero male, così nella mia testa è scattato il bottone *"va bene, adesso faccio quello che posso fare"*, così mi sono messo a studiare per la mia carriera universitaria.

Il secondo momento critico è stata la fine del primo lockdown, dove c'era la speranza di apertura. Ho ricominciato ad allenarmi e quell'estate è stata una delle più pesanti della mia vita, dove mi allenavo tutti i giorni in vista delle gare di settembre. Arrivo a settembre e inizia la seconda ondata. Così le gare vengono posticipate a fine ottobre, poi a fine novembre e arrivati a dicembre io chiamo mia mamma: *"mamma non ce la faccio più, io smetto, io non ce la faccio più!"*. Infatti, in quel mese io ho fatto le mie cose, non ne volevo più sentire, sono andato avanti a studiare e basta. Mi rivedo ancora nel fatto di aver bisogno di una persona esperta con cui poter parlare, chiedere

un consiglio, perché non ha senso buttare tutto per un momento così. Fortunatamente ho avuto la fortuna di incontrare all'interno del mio team persone che mi hanno sempre supportato e grazie al sostegno sono riuscito ad andare avanti ad allenarmi.

Nell'ultima cosa che mi rivedo molto è nell'ansia che ha creato questo periodo, che per la prima volta durante una gara ho avuto paura di vincere. Durante una prova regionale mi giocavo la qualifica per il Campionato Italiano e in quel momento ho avuto veramente paura, mi sono detto *"io questa lotta non so se riesco a metterla"* e quindi mi rivedo in questa paura. Poi continuando avanti con le gare sono riuscito ad andare avanti. Anche se fa paura.

Dr. NASCIMBENE: grazie ... quali soluzioni innovative, per affrontare questa situazione? Ne abbiamo sentite di diverso tipo: allenamenti *online*, modalità di tenere vive le persone, le relazioni.. una prospettiva...

LP: sì, ti porto un po' di testimonianze ... alcuni hanno scoperto cosa voleva dire di più la dimostrazione più che la spiegazione o l'utilizzo dei video, di fare vedere molto di più così come modulare molto di più quella che era la struttura dell'allenamento in sé, quindi l'elemento-gioco diciamo diventa l'elemento centrale e intorno ci collochi tutto quello che tu vuoi portare avanti come obiettivi individuali, diciamo così, come tecniche individuali oltre che gli obiettivi proprio della singola giocatrice. C'è stata un'attenzione maggiore a trovare insieme alle ragazze un momento per ricostruire quelli che erano i propri punti di forza e i punti su cui devo andare a migliorarmi, punti deboli diciamo così. Renderli un po' più consapevoli perché questa cosa si era smarrita. Quindi chi più chi meno si è ingegnato in questa rivalutazione del loro modo di organizzare la solita ricetta e più si va verso il basso livello e più questo è stato, insomma, messo davanti. Ecco perché chiaramente un allenatore che non fa l'allenatore, ha il suo compitino, la sua ricettina, ha il suo modo di allenare e sempre quello lo fa e non si è mai posto il problema, invece adesso il problema ce l'hanno avuto davanti ecco perché questa cosa vi rende degli allenamenti; mi sono sentito dire *"dovevo far finta che erano più divertenti"* ma non era un far finta, ma era un rendere qualcosa che tu proponevi sotto altre forme, che anche l'allenatore stesso fa fatica a riconoscere, ma che comunque lo mette in una maniera diversa nei confronti di quello che ha sempre fatto, quindi se vogliamo è un momento di crescita per tutti questa cosa.

DM: non la ritengo una cosa così ingegnosa, però una cosa che abbiamo fatto e credo che sia la stessa cosa che hanno fatto gli allenatori sul territorio sono state delle interviste alle giocatrici non solo in attività ma anche giocatrici del passato e sinceramente è stato un momento che non ci siamo mai ricavati con queste persone ed è stata un'esperienza per noi incredibile perché molto spesso ti accorgi di non conoscere le persone che hai di fronte e credo che questa scoperta che abbiamo vissuto noi con le giocatrici che abbiamo allenato un po' di tempo fa e questa scoperta che, invece, gli allenatori hanno avuto sul territorio nel fare magari delle domande o magari avere un tempo che non avrebbero mai dedicato alle ragazze; secondo me, è stata una scoperta perché la cosa.. magari le giocatrici di alto livello ci hanno colpito per alcune dinamiche, per alcune così organizzazioni che loro si creano a livello mentale, la parola che penso sia risuonata di più è *'im-*

maginare'... cioè ogni campione immagina in modo incredibile e penso che tutti ci hanno detto 'immagino, immagino, immagino' ... la cosa che ci ha colpito, anche quando eravamo sul territorio a fare quelle interviste, era il fatto che le ragazze facessero delle domande molto pertinenti, cioè avevano una conoscenza della pallavolo che, secondo me, ha stupito anche gli allenatori perché secondo me (prima) non si sono mai fermati ad ascoltarle e quando loro facevano le domande a noi, con Luca ci davamo le gomitate come per dire "*ma oh... ne sanno!!*" perché su tante cose magari diamo quasi per scontato che sono cose che loro non gestiscono e invece secondo me si son resi conto che le ragazze erano molto più avanti di quello che l'allenatore immaginava.

LP: aggiungo solo una cosa. Prima Davide parlava della fiducia nei confronti delle ragazze che si allena e a me viene da dire anche la paura di quello che si sa noi come persone, noi come allenatori nei confronti dei ragazzi perché questa roba di "*le ragazze ne sanno*" in realtà a volte gli allenatori non so se non vanno a esplorare quel mondo per paura di mettersi in discussione e per paura di andare a fare qualcosa che non hanno mai fatto, e che quindi comporta uno sforzo in più perché nel cambiare modo di allenare io devo mettermi lì e rielaborare delle cose e quindi mi viene anche da dire che, ecco, in queste modalità ci sia anche tanto di dovere vincere le paure personali che più si va verso la base e più si riscontrano su tanti allenatori, su tante ragazze perché ovviamente poi le ragazze vengono condizionate da chi le insegna una cosa, e invece tutte le volte che noi andavamo nelle società a portare il gioco della Nazionale era sbalorditivo come ragazze e allenatori scoprissero quello che potevano fare e quindi ecco... questa cosa, secondo me, è un lavoro importante al di là di quello che può essere il discorso legato alle conseguenze della pandemia, è proprio cercare di superare le paure, i limiti che tutti noi abbiamo che quella roba che non si può fare, che appartiene ad un altro mondo e invece questa cosa ti fa scoprire un potenziale maggiore.

Dr. NASCIMBENE: molto interessante, credo che possiamo condividere moltissimo e che anche noi psicologi siamo andati un po' in crisi in questa situazione, un po' perché molti di noi abbiamo dovuto imparare ad usare gli strumenti, come fare colloqui online, per esempio, cosa che prima non facevamo ... piuttosto che aiutare l'altro essendo attraversati anche noi dalle stesse paure, dalle stesse angosce che l'altro ci portava... non che questo non succedesse anche in altre situazioni pre-covid, però questa era una situazione che attraversava tutti ... anche noi stessi ... Quindi il punto è un po' come rendere questa crisi una crisi costruttiva, una crisi che ci faccia crescere. Avevo una curiosità: molte delle cose che tutti e tre avete detto e che in un certo modo questa situazione ci ha portato ad integrare dei pezzi che magari prima c'erano, li intravedevamo ma non prendevamo a pieno in considerazione, della persona, delle emozioni, delle relazioni, l'importanza di questa dimensione qui (...) integrando l'argomento dell'aggressività, cosa che è anche importante nello sport, l'aggressività per competere però in qualche modo voi state parlando anche ... Davide dice che ci sono stati meno conflitti, meno aggressività in giro... come possiamo rimaneggiare questa dimensione umana? Non stiamo parlando di aggressione che è distruttiva ma di aggressività. Che cosa succede con l'aggressività? Una domanda aperta... perché nella competizione l'aggressività è necessaria, no?

DM: sì, io credo che per quello che riguarda il nostro percorso ci sia stata.. la molla che ci ha fatto recuperare l'aggressività è stata la reazione alla sconfitta, è stato quello forse l'elemento che ha rimesso forse più aggressività in quello che facevamo, cioè nel senso che è anche abbastanza.. cioè non riesco a collocarlo dentro la pandemia, ma la colloco dentro alle situazioni di difficoltà dove molto spesso gli atleti di alto livello trovano, e forse sono campioni anche per questo, trovano le risorse per aggiungere qualcosa a quello che hanno fatto. Forse a volte è più difficile quando magari arrivi in una situazione dove sei il favorito e quell'aggressività a volte ti si ritorce un po' contro perché è come se quella follia che tu hai quando rincorri un sogno ti si ritorce contro perché non sei tu a spaventare ma sei tu lo spaventato da quella situazione, e credo che a volte le sconfitte in questo aiutano tantissimo a ricominciare poi quell'idea di aggressività e di determinazione verso un obiettivo importante.



BIOGRAFIA AUTORI



FLAVIO NASCIMBENE è psicologo psicoterapeuta e psicologo dello sport. Sin dai tempi universitari interessato alle connessioni tra l'Area Psicologica e il mondo dell'attività motorio-sportiva, nel 1997 consegue il Master in Tecniche d'intervento in Psicologia dello Sport della SSPS - Scuola dello Sport (CONI Acqua Acetosa, Roma).

Dal 1995 segue sportivi e atleti in ambito agonistico giovanile, studiando e perfezionando idee e metodologie adatte ai bisogni delle nuove generazioni di adolescenti sportivi. Obiettivo trasversale del suo percorso è l'intento di coniugare uno sviluppo psico-fisico equilibrato e la ricerca di auto-realizzazione del giovane sportivo. Altrettanta curiosità suscita nel suo percorso quel complesso intreccio tra le competenze della figura psicologica e quelle di altre figure professionali presenti nel mondo dello sport, in primis tecnici e preparatori atletici. E' autore di numerosi articoli e libri sull'argomento della Psicologia dello Sport in chiave operativa con le nuove generazioni di sportivi Millennials e Centennials e in collaborazione con le altre figure professionali tecnico-sportive.

Dal 2002 insegna Psicologia delle attività sportive al Corso di Laurea in Scienze motorie e dello sport dell'Università Cattolica di Milano. Dal 2005 collabora come docente dei Corsi UEFA per allenatori della Federazione Italiana Giuoco Calcio e dal 2015 è docente al Master in Psicologia dello Sport del Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano.

Dal 2011 coordina il Progetto Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, volto a promuovere un profilo aggiornato e qualitativo della figura dello Psicologo dello Sport tra i colleghi nonché a costruire reti professionali tra psicologi dello sport e ruoli tecnici e dirigenziali appartenenti al mondo delle attività fisiche e dello sport.



CHIARA D'ANGELO, psicologa e ricercatrice presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore. Dal 2010 è Coordinatrice didattica del Master di 2 livello "Sport e intervento psicosociale", seguendo la formazione di giovani professionisti interessati a sviluppare le proprie competenze per l'intervento nel contesto sportivo. Dal 2007 collabora con ASAG (Alta Scuola di Psicologia Agostino Gemelli dell'Università Cattolica di Milano) e ha preso parte a diversi progetti nazionali e internazionali in ambito sportivo su diverse tematiche: la formazione di professionisti sportivi (manager, allenatori), la qualità dei settori giovanile (con particolare interesse al tema dello sviluppo dei talenti), lo sviluppo di carriera e di percorsi di doppia carriera degli atleti, la valutazione e il monitoraggio di progetti che utilizzano lo sport come strumento di inclusione sociale. E' autrice di numerose pubblicazioni scientifiche su tali argomenti.

L'interesse per la promozione della professione psicologica nel contesto sportivo si concretizza inoltre con la collaborazione dal 2012 con il Progetto Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, oltreché con attività di docenza sui temi della psicologia dello sport per federazioni (es: FIGC, FIGH), enti di promozione sportiva (es: CSI, US Acli) e società sportive.



SARA LANDI è psicologa psicoterapeuta sistemico-relazionale. Accredited Practitioner EMDR. Dal 2018 è Membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport e Dell'Esercizio (A.I.P.S.). Ex-giocatrice di rugby a 7, nel 2005 ha unito le sue grandi passioni conseguendo il Master in Psicologia dello Sport SipSis. In questo ambito si occupa di interventi volti sia al miglioramento prestativo che al benessere legato alla pratica sportiva. Dal 2006 collabora come consulente del Settore Giovanile e Scolastico della Federazione Italiana Giuoco Calcio e dal 2016 vi ricopre il ruolo di Responsabile Nazionale di Area Psicologica. Inoltre è formatrice ai Corsi Allenatori di Calcio Uefa C Licence. E' psicologa delle Nazionali di Calcio Femminili Giovanili.

Favorire inclusione e partecipazione attiva, stimolare fair-play e comportamenti corretti in campo e fuori, promuovere stili di vita sani, far appassionare bambini e bambine al gioco del calcio affinché rimangano all'interno del movimento sportivo per l'intero arco della loro vita, garantire a tutti la possibilità di giocare in un ambiente stimolante, sicuro e gestito da adulti formati e competenti, sono solo alcuni dei macro-obiettivi che SGS si pone di realizzare.

Sia come Membro del Consiglio Direttivo A.I.P.S. che come Membro del Gruppo di Lavoro in Psicologia dello Sport di OPL, si pone l'obiettivo di promuovere la figura dello psicologo dello sport, diffondere corretta formazione, informazione e buone prassi, essere punto di riferimento per i giovani colleghi del territorio che desiderano affacciarsi al mondo dello sport.



DANIELA VILLANI è professore associato in Psicologia Generale presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Ha collaborato a diversi progetti nazionali e internazionali mirati a investigare i processi psicologici implicati nell'uso delle tecnologie in diversi contesti ed è autrice di numerose pubblicazioni scientifiche sull'argomento. I suoi interessi sono indirizzati allo studio dei processi cognitivi e affettivi legati all'interazione con le tecnologie, all'analisi delle caratteristiche individuali implicate nell'uso positivo dei media digitali, alla promozione delle abilità affettive attraverso l'uso delle nuove tecnologie e all'analisi dei fattori di accettazione della tecnologia. Da diversi anni è docente di Psicologia Generale e Attività Motorie all'interno del corso di laurea in Scienze Motorie e dello Sport ed è membro del gruppo di lavoro in Psicologia dello Sport dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia, che nasce col fine di promuovere un profilo qualificato e aggiornato della professione psicologica in ambito sportivo.



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

corso Buenos Aires, 75 - 20124 MILANO

tel: +39 02 2222 6551

PEO: segreteria@opl.it

PEC: segreteria@pec.opl.it

sito: www.opl.it



ordinepsicologilombardia



ordine_psicologi_lombardia



Ordine degli Psicologi della Lombardia



tvOPL



PsicologiOPL