



RIPRESA
– e non –
DELLO SPORT

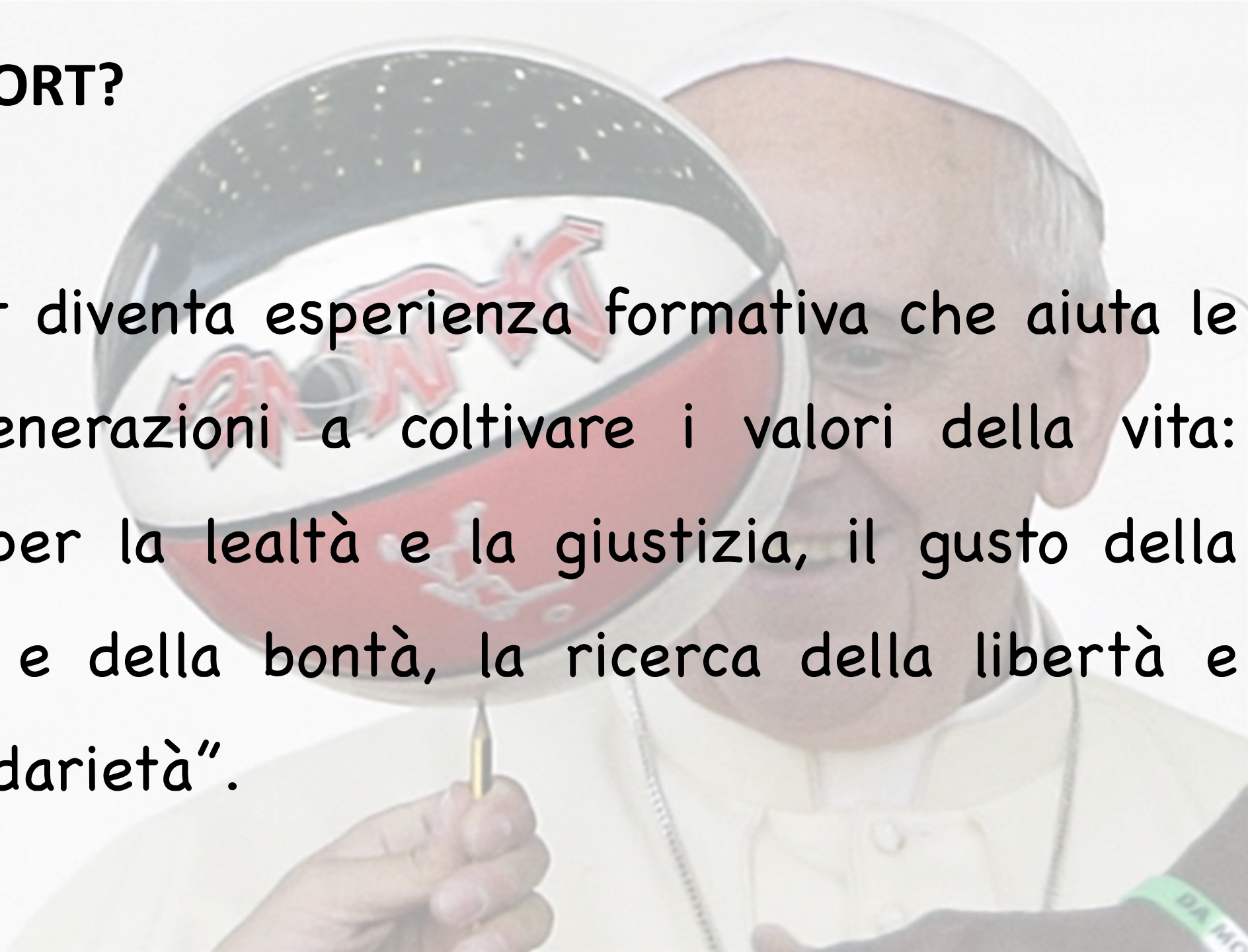
RISVOLTI PSICOLOGICI
NEI GIOVANI ATLETI

17 febbraio 2021

Marta Corbetta

COS'E' SPORT?

“Lo sport diventa esperienza formativa che aiuta le nuove generazioni a coltivare i valori della vita: l'amore per la lealtà e la giustizia, il gusto della bellezza e della bontà, la ricerca della libertà e della solidarietà”.



QUALCHE CONSIDERAZIONE “APERTA”

- ✓ LO SPORT – A TUTTI I LIVELLI – SI E’ FERMATO IL 9 MARZO 2020. “TIME-OUT”.
- ✓ “NUOVI MODI” DI VIVERE LO SPORT: LA DIDATTICA A DISTANZA
- ✓ I GRANDI ESCLUSI: LE PERSONE FRAGILI



QUALCHE CONSIDERAZIONE “APERTA”

- ✓ CHE *IMPATTO ECONOMICO* SEGUIRA’?
- ✓ CHE *CONSEGUENZE* SUGLI IMPIANTI?
- ✓ QUALE *EREDITA’* IN TERMINI MOTORI?
- ✓ CHE *RIPENSAMENTI* NEL MONDO DELLO SPORT?

Gli sport più colpiti



fitness, functional training e crossfit

-35%



spinning

-42%



nuoto

-64%

palestre e piscine vs sport da campo

padel

-7%



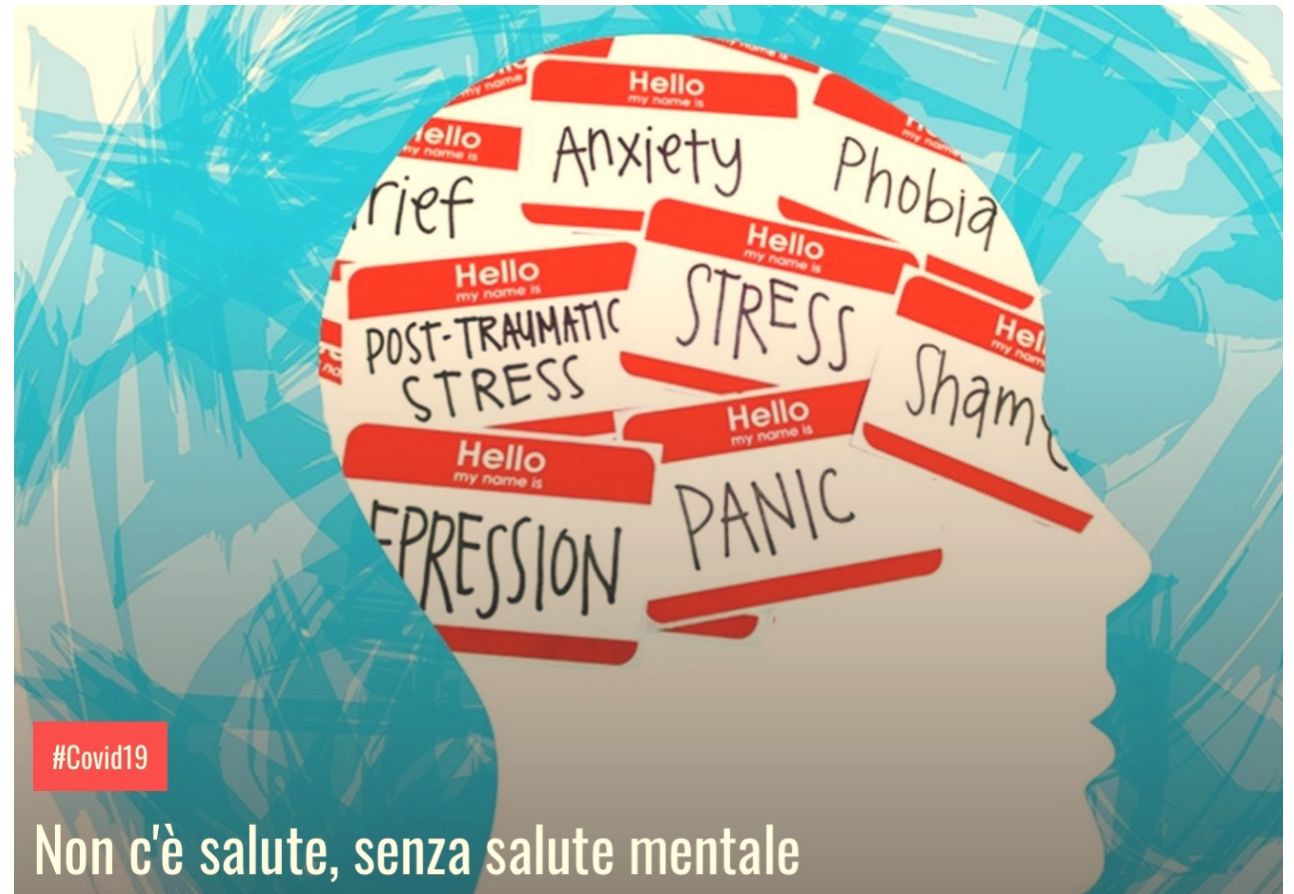
tennis

+5%



L'IMPATTO EMOTIVO DEL COVID

- SOSPENSIONE E INCERTEZZA
- PAURA DELL'ALTRO
- LONTANANZA E LUTTO
- TRAUMA SOCIALE



L'IMPATTO EMOTIVO DEL COVID SULLO *SPORT*

LA *RISPOSTA PSICOLOGICA* E' COLLEGATA AL SENSO DI **IDENTITA'** **SPORTIVA** E AL GRADO DI INVESTIMENTO NELL' ATTIVITA', nonché ALL' ETA', AL SESSO, ALLE CARATTERISTICHE SOCIO-CULTURALI e di PERSONALITA'

- SI PUO' TROVARE: SHOCK E ABBANDONO, RABBIA, UMORE DEPRESSO, SFIDUCIA, SMARRIMENTO E PREOCCUPAZIONE GENERALE
- PER QUALCUNO: RAPPRESENTA UN BREAK POSITIVO, IN UN MOMENTO IN CUI LO SPORT NON ERA UN ELEMENTO POSITIVO

L'IMPATTO EMOTIVO DEL COVID SULLO *SPORT*

- **STOP DELLO SPORT COME PERDITA**

- DELLE ROUTINE LEGATE AGLI ALLENAMENTI / COMPETIZIONI
- DI UNO SPAZIO RELAZIONALE
- DI UNO SPAZIO LUDICO
- DI UNO SPAZIO FORMATIVO
- DI POSSIBILITA' DI INCLUSIONE
- DI BENESSERE PSICOFISICO

- **CONDIVISIONE – “MAL COMUNE MEZZO GAUDIO”**

- LEGAME COME RISORSA PER MANTENERE / ALIMENTARE I BISOGNI DELL'ATLETA

LE REAZIONI COGNITIVE ALLO STOP

- ✓ **CATASTROFIZZARE:** “NON SI POTRÀ PIÙ RIENTRARE A GIOCARE”;
- ✓ **GENERALIZZARE:** “STO PERDENDO TEMPO, NON SARÒ PIÙ CAPACE DI FARE NULLA”
- ✓ **COLPEVOLIZZARE:** “E’ TUTTA COLPA DELLE FEDERAZIONI”
- ✓ **NEGARE:** “NON FA NIENTE. NON È IMPORTANTE, TANTO NON MI PIACEVA”
- ✓ **NON ACCETTARE:** “E’ INSOPPORTABILE QUELLO CHE STA SUCCEDENDO, NON SI PUÒ ANDARE AVANTI COSÌ”



COSA POTERSI ASPETTARE DAGLI ATLETI

QUALCUNO ENTUSIASTA, “PRONTO”, CARICO
QUALCUNO IMPAURITO, PREOCCUPATO, INSIKURO
QUALCUNO ARRABBIATO



RIPRESA COME **RI-APERTURA RELAZIONALE** E RIMESSA IN GIOCO

I POSSIBILI “TEMI” CON CUI CONFRONTARSI

IL VIRUS

- ESPERIENZA PERSONALE DI CONTATTO
- INFLUENZA NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO
- LIBERTA' MENTALE DI ALLENARSI E GIOCARE



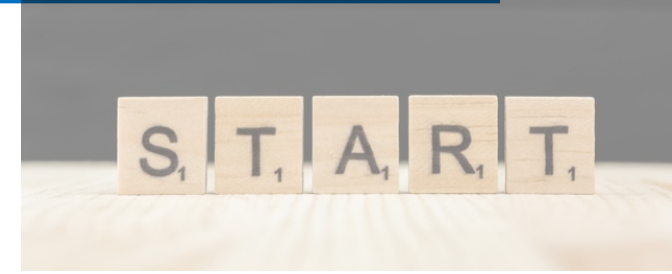
**PAURA E
FIDUCIA**

<https://youtu.be/iBe5EbrMpak>

I POSSIBILI “TEMI” CON CUI CONFRONTARSI

- INCERTEZZA VERSO IL FUTURO: Cosa accadrà fra 1 mese / la prossima stagione?
- PAURA RISPETTO ALLA PROPRIA CONDIZIONE FISICA / CAPACITA'
 - prontezza fisica non sempre coincide con prontezza psicologica
 - ripresa con le stesse potenzialità
 - Sarò ancora in grado? E se gli altri mi hanno sorpassato?
- IL PASSARE DEL TEMPO = LA CRESCITA e I SUOI CAMBIAMENTI
- MANCANZA DI PUBBLICO: BENE O MALE? – (Sindrome Di Glenn Gould)

COSA FARE AL RIENTRO ?



- ✓ DARE SIGNIFICATO E PAROLA A QUANTO ACCADUTO
- ✓ FARCI TROVARE “PRONTI” – NON SOTTOVALUTARE L’AVVERSARIO (Velasco)
 - ALLENAMENTI STUDIATI E PENSATI (anche in caso di “assenze”)
 - DARE SPAZIO AI VISSUTI DI “OGGI” E NORMALIZZARLI
 - COLTIVARE ANCORA DI Più LA RELAZIONE
 - NON TRASCURARE LE MOTIVAZIONI A FARE SPORT (perché LO FAI OGGI?)

COSA FARE AL RIENTRO ?

- MANTENERE UN COLLEGAMENTO / CONTINUITA' CON QUELLO CHE SI È FATTO NELLA CHIUSURA

- GIOCATORI
- GENITORI
- ALLENATORI
- DIRIGENTI

CREARE ALLEANZE ANCORA PIÙ SIGNIFICATIVE

- CO-PROGRAMMARE I POSSIBILI STOP



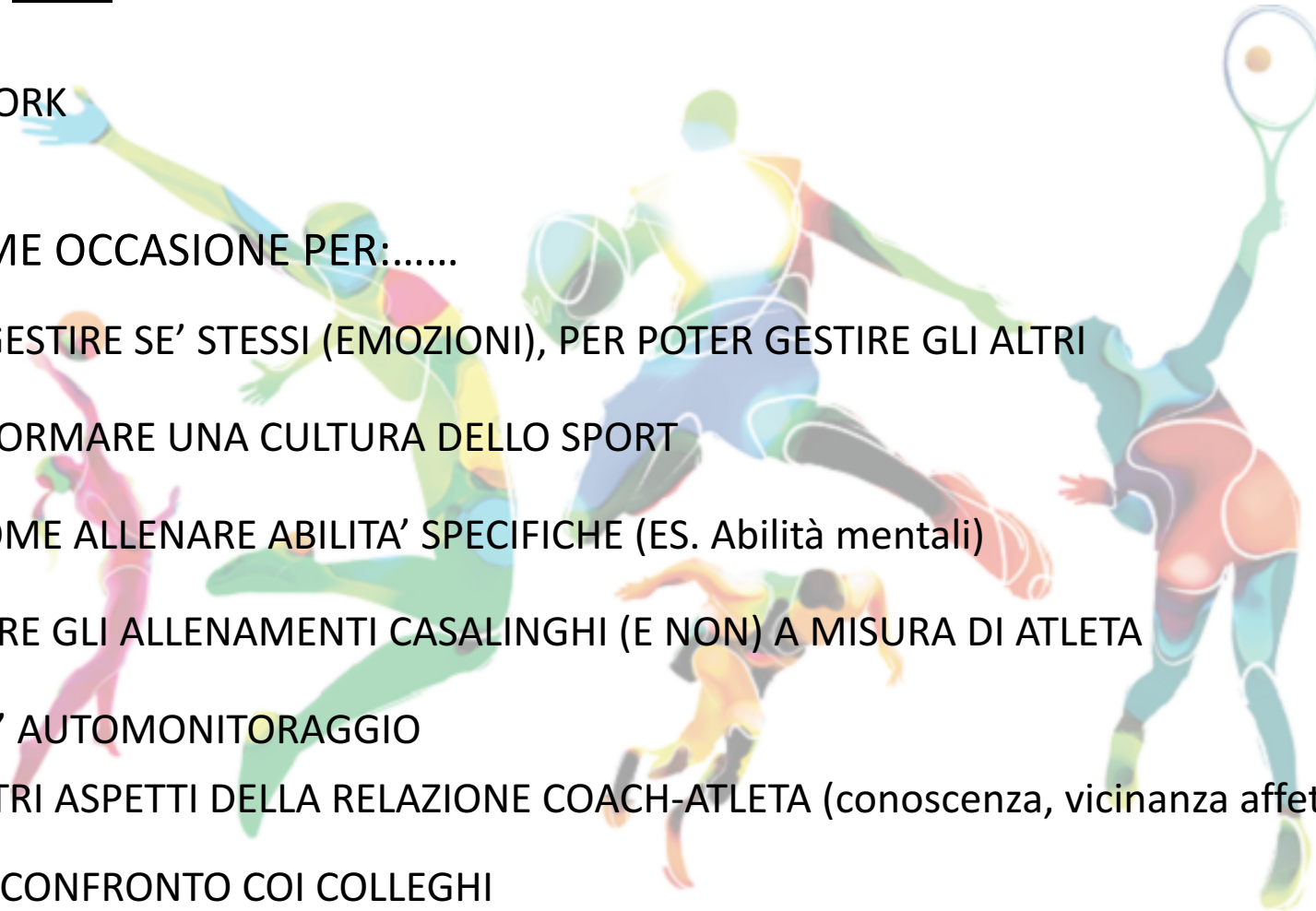
E IN CASO DI NON RIENTRO?

COME MANTENERE VIVO IL LEGAME?

- DAD
- SOCIAL NETWORK

STOP FORZATO COME OCCASIONE PER:.....

- IMPARARE A GESTIRE SE' STESSI (EMOZIONI), PER POTER GESTIRE GLI ALTRI
- FORMARSI E FORMARE UNA CULTURA DELLO SPORT
- PENSARE A COME ALLENARE ABILITA' SPECIFICHE (ES. Abilità mentali)
- PROGRAMMARE GLI ALLENAMENTI CASALINGHI (E NON) A MISURA DI ATLETA
- ALLENARE ALL' AUTOMONITORAGGIO
- COLTIVARE ALTRI ASPETTI DELLA RELAZIONE COACH-ATLETA (conoscenza, vicinanza affettiva....)
- ALLENARSI AL CONFRONTO COI COLLEGHI



BASTERA'????

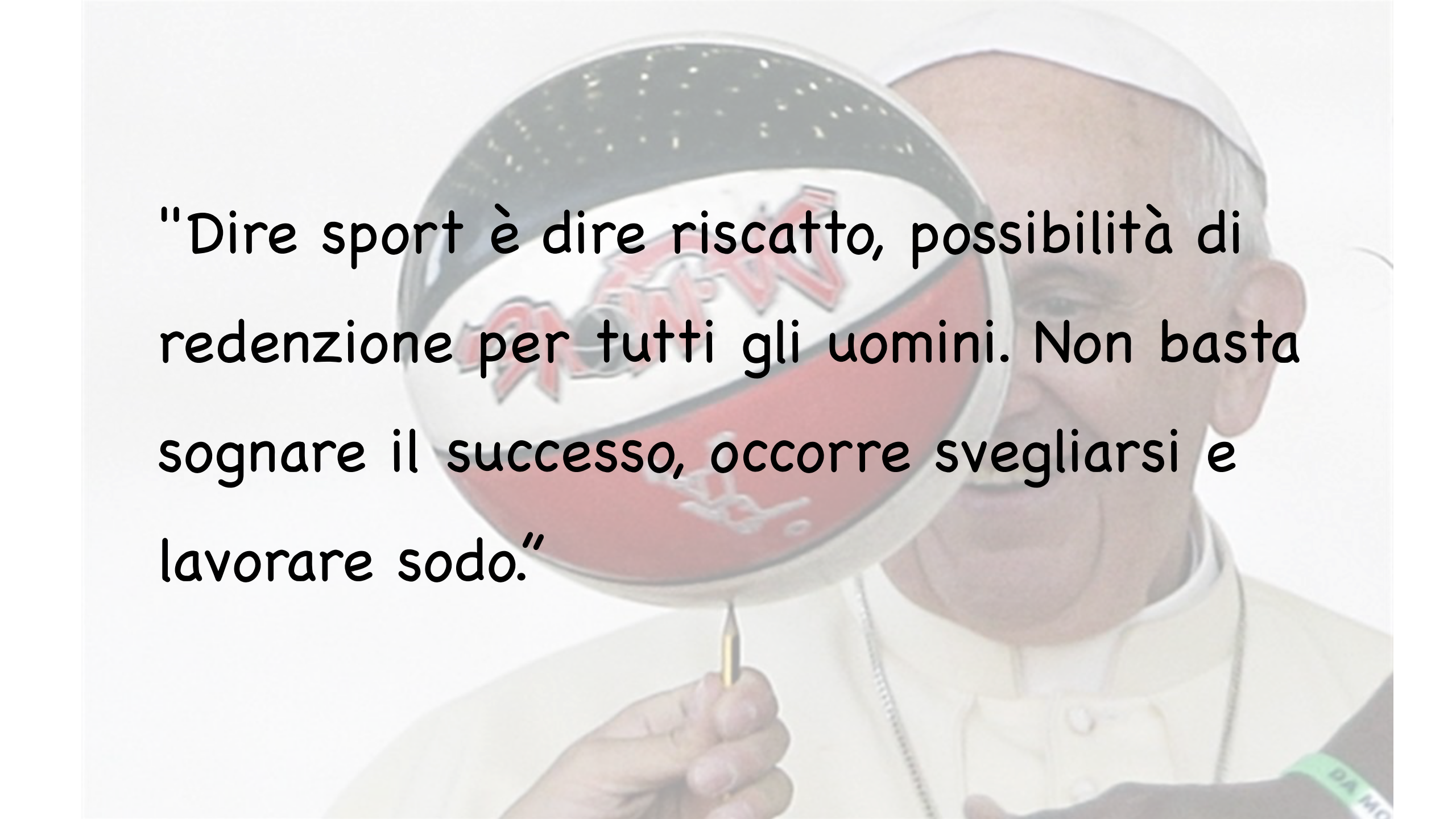
SARA' NECESSARIO UN CAMBIO DI PARADIGMA

SPORT COME BENE COLLETTIVO

DIVERSA CULTURA DELLO SPORT (attività formativa)

CONSAPEVOLEZZA DELLE FUNZIONI DELLO SPORT



A photograph of Pope Francis, dressed in his white papal attire, holding a soccer ball. The ball is divided into three horizontal sections: a black top section with white stars, a white middle section with red Arabic calligraphy, and a red bottom section with white Arabic calligraphy. The Pope is looking towards the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

"Dire sport è dire riscatto, possibilità di redenzione per tutti gli uomini. Non basta sognare il successo, occorre svegliarsi e lavorare sodo."



Grazie!

martacorby@gmail.com