

Scritto da Administrator
Martedì 24 Marzo 2020 13:28



LA FIN SARDEGNA APRE UNO SPORTELLINO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

La vita rivoluzionata in men che non si dica. Routine da rivedere, tabelle di marcia che assecondano dinamiche di tutt'altra matrice. Lo si deduce dalle testimonianze rilasciate allo psicologo dello sport Manolo Cattari da quattro talenti sardi del nuoto femminile: Francesca Sechi, Alice Maggioni, Anna Conti e Francesca Zucca (vedere in basso). Si soffre, in maniera diversa l'una dall'altra, ma con un massimo comun divisore che si chiama privazione. Provando a mettersi nei panni di un'atleta è facile comprendere come la mancanza di allenamento uniforme e costante comporta delle dinamiche mentali, da salvaguardare in vista di quei momenti migliori che faranno il paio con la parola normalità. Ma il calvario è ancora lungo da percorrere e nel suo piccolo anche la FIN Sardegna non vuol lasciare i suoi tesserati in preda allo sconforto e alle inevitabili crisi di smarrimento che la pandemia sta scatenando. E l'idea di uno sportello gratuito di psicologia dello sport, gestito dallo stesso Cattari, per

Scritto da Administrator
Martedì 24 Marzo 2020 13:28

alleviare questo momento di difficoltà del movimento, appare la più azzeccata tra quelle meditate di recente dal consiglio regionale FIN. “Gli atleti sfrutterebbero quest'occasione per avere una consulenza psicologica tramite le conference call anche di gruppo – illustra il presidente regionale FIN Danilo Russu – in un particolare momento in cui la dipendenza dal cloro inizia a farsi sentire. Purtroppo non sono tante le iniziative che la nostra Federazione sarda può fare, nonostante i nostri atleti continuino ad allenarsi a secco. La verità è che non possono sostituire l'acqua e accumulare tanto tempo inoperoso rende tutto più complicato. Abbiamo pensato di coinvolgere le nostre atlete più rappresentative al fine di capire come il nostro ambiente se la sta passando. Spero che le loro sensazioni ottimistiche siano recepite nel miglior modo possibile”.

L' indiscutibile professionalità di Manolo Cattari non conosce confini sportivi. Lo abbiamo visto interagire con gli atleti paralimpici nel corso del famigerato progetto Agitamus. Ha avuto a che fare con gli specialisti di tiro a piattello, tennistavolo e tiro con l'arco. Non poteva trascurare la sua disciplina preferita, il nuoto: l'ha accompagnato negli anni della adolescenza e ancora adesso rappresenta un punto fermo della sua forma mentis. Attualmente collabora (come psicologo dello sport, ovviamente) con la FIN Sardegna e l'idea dello sportello non può che giovare all'intero movimento.

Ma come funziona? “Alla base ci sono valori imprescindibili nel perseguimento della salute psico-sociale dei cittadini – spiega Cattari - come per esempio la valorizzazione dell'amicizia e della diversità, l'essere onesti con sé stessi e gli altri senza tralasciare la componente divertimento che aiuta comunque a fare squadra e a coltivare la fiducia personale e all'esterno. Nella fattispecie lo sportello è rivolto a dirigenti, tecnici, atleti agonisti e non, ma possono accedere anche le federazioni che intendano lavorare e progettare interventi di carattere sociale, educativo, riabilitativo e rieducativo attraverso lo sport. Le finalità di questo strumento sono molteplici: si va dal sostegno emotivo all'alleviamento del disagio. Grazie all'aiuto specialistico, il fruitore può scoprire le proprie risorse psicosociali o recuperare capacità decisionali e di azione nelle situazioni di vita quotidiana”.

LE MIGLIORI NUOTATRICI ISOLANE SI CONFESSANO (a cura di Manolo Cattari)

Per chi nuota la vita è piena d'acqua. C'è tanta acqua. C'è scuola, c'è la famiglia e c'è acqua. Ci sono le amicizie, le uscite il sabato sera e c'è acqua, acqua, acqua. C'era tanta acqua! Che ne sanno le altre persone o gli altri sportivi? Nuotare non è semplicemente fare sport. È regredire. Ritornare all'essenza delle cose, all'essenza della vita. L'acqua appunto. Perché per dirla con le parole di qualcuno “Gli esseri umani sono il modo che l'acqua ha trovato per andarsene in giro anche lontano dai fiumi”.

Piscine chiuse, significa rinunciare ad un contatto con l'acqua che è talmente profondo che diventa rinunciare a sé stessi.

Questo è l'impatto che il Coronavirus ha sui nuotatori. Che come pesci fuor d'acqua cercano di reinventarsi a fare esercizi su un tappetino, o addominali sul letto. Buffi e impicciati come albatros che camminano e non volano.

Ma i nuotatori sono così. Caparbi, duri e resistenti da sopportare di muoversi avanti e indietro sopra una linea nera, figurarsi se non sono in grado di aspettare e di non mollare finché tutto non si ristabilisce. Finché non riprende a esserci tanta acqua.

“Le malattie sono i nostri insegnanti” diceva James Hillman, perciò ora più che mai ha senso

Scritto da Administrator
Martedì 24 Marzo 2020 13:28

fermarsi e capire che cosa abbiamo trascurato, in cosa possiamo migliorare e cosa possiamo imparare. Per farlo come a scuola con i prof. servono modelli da ascoltare e con i quali confrontarsi; e in questo articolo saranno le 4 nuotatrici più forti che abbiamo nei 4 stili a raccontarci come sopravvivere e migliorarci in tutta questa "asciuttura".

Mentre la cronaca di oggi racconta di molti casi in cui si nega la paura (sottostimando i rischi e trasgredendo le regole) o si ingigantisce (amplificando il pericolo e generando panico con comportamenti irrazionali) il nuoto sardo ha le sue ambasciatrici di realismo e positività. Francesca, Alice, Anna e Francesca sono reali, concrete e non svalutano la situazione. Ci ricordano con affetto e umiltà che finito questo casino tornerà l'acqua. Tanta acqua!

SEQUENZE DI DOMANDE E RISPOSTE

Francesca Sechi (d'ora in poi siglata FS)
Francesca Zucca (d'ora in poi siglata FZ)
Alice Maggioni (d'ora in poi siglata AM)
Anna Conti (d'ora in poi siglata AC)

Chi sei?

- FS: Sono Francesca Sechi ho 18 anni. Nuoto nella Sport Full Time Sassari e nella staffetta faccio delfino.
- FZ: Sono Francesca Zucca, ho 14 anni e nuoto alla Frog swimming. Nella staffetta farei rana.
- AM: Sono Alice Maggioni, ho 16 anni, nuoto ad Alghero nella piscina del green e nella staffetta dovrei fare stile libero.
- AC: Sono Anna Conti, ho 16 anni e nuoto per la Sport Full Time. Nella staffetta dovrei fare dorso.

A che età hai iniziato a nuotare e come ti sei avvicinata al nuoto?

- FS: Avevo tre anni, i miei genitori frequentavano l'ambiente (babbo istruttore sommozzatore, mamma allieva, poi bagnina e istruttrice). Mi portavano in piscina, poi ho iniziato con le prime lezioni. Ho sempre avuto molta confidenza con l'acqua.
- FZ: Ho iniziato a cinque anni, i miei genitori nuotavano già e hanno pensato bene di farmi provare. Mi è subito piaciuto e così ho continuato.
- AM: Ho iniziato a nuotare all'età di tre anni, ma non mi piaceva molto, infatti tre anni più tardi ho deciso di smettere, ripiegando sulla ginnastica artistica. Sono tornata in piscina l'anno dopo perché me l'ha consigliata la pediatra (per un problema di postura) e i miei genitori. Da lì pian piano ha iniziato a piacermi, dando continuità all'esperienza.
- AC: I miei genitori mi hanno portata in piscina a tre anni per farmi superare la paura dell'acqua e poi non ho più smesso.

Qual è la prima cosa che hai pensato quando ti hanno detto che le piscine erano chiuse e non ti potevi più allenare?

- FS: Quando sono venuti fuori i primi casi in Italia eravamo a Torino con la rappresentativa sarda: nell'ultimo giorno di gare hanno annullato le finali. Già da lì, essendo un po' pessimista di natura, avevo pensato allo scenario più brutto. Ovviamente quando ti senti dire che non potrai andare in piscina per molto tempo e in più le gare preparate meticolosamente da mesi non si

Scritto da Administrator
Martedì 24 Marzo 2020 13:28

terranno più, fa un certo effetto. Su questo punto più o meno tutti ti direbbero la stessa cosa. Vedi giorni e mesi di fatica e sacrifici svanire nel nulla, il che non è bellissimo, e l'obiettivo prefissato si allontana sempre di più.

- FZ: Ci sono rimasta male perché ho pensato a quanto mi stavo impegnando negli allenamenti che stavano andando benissimo. Era in pieno corso la preparazione per i campionati italiani di Riccione e io avevo buone possibilità di andare a medaglia. Non vedevo l'ora di volare in Riviera Romagnola. Ho pensato che tutto il lavoro fatto non fosse servito a niente, ma sicuramente non è così. Sono pronta a tornare a nuotare più forte di prima.
- AM: Ci sono rimasta male, ho pensato a tutto il lavoro e i sacrifici fatti quest'anno in vista di Riccione. Presa dallo sconforto ho poi capito che quando tutto finirà avrò l'occasione di "rimediare" e vedere i frutti del lavoro fatto sino ad ora.
- AC: Ho provato un po' di sconforto e tristezza, anche perché ero in un periodo importante sia per l'intensità degli allenamenti, sia per le importanti manifestazioni imminenti, poi saltate. Assieme al mio allenatore abbiamo cercato i lati positivi della situazione, come per esempio incrementare la forza fisica concentrandoci unicamente sulla palestra.

Come stai passando il tempo che prima dedicavi al nuoto?

- FS: Sfrutto il tempo passato a casa per preparare al meglio la maturità, traguardo che mi sta preoccupando molto perché non si sa nulla. Però nel frattempo sto anche dormendo un sacco, mangiando a tutte le ore e oziando (e molte cose che non avevo la possibilità di fare quando andavo in piscina).
- FZ: Studio molto perché abbiamo iniziato a fare le video lezioni, guardo film e serie TV. Cercherò di andare un po' a correre sotto casa prendendo le giuste precauzioni. Sto anche cucinando un pochino insieme a mia madre.
- AM: Fondamentalmente studio, riposo e guardo molti film e serie tv, sto "imparando" a cucinare con mamma e non tralascio l'attività fisica.
- AC: Mi godo un po' di riposo a contatto con la mia famiglia. Guardo la Tv, leggo, cucino, studio e faccio esercizio fisico per non perdere l'allenamento.

Cosa ti manca di più della piscina?

- FS: Sicuramente la compagnia di tutti i giorni, la routine che spesso ci opprime ma da rivalutare e rimpiangere quando ci troviamo in situazioni così. In definitiva mi manca un po' tutto, anche sentire il mio allenatore Pierluigi che ci dice: "100 sciolto e a casa".
- FZ: Soprattutto e moltissimo nuotare tutti i giorni. E poi i miei compagni a cui sono molto legata perché ci conosciamo da quando siamo piccoli e le mie allenatrici che in questo momento cercano di incoraggiarci e darci forza.
- AM: Compagni, allenatore e, sembrerà strano, mi manca anche faticare.
- AC: Compagni, allenatore e i continui stimoli che solo il nuoto riesce a darmi.

In che modo stai cercando di tenerti in forma?

- FS: Mi arrangio con gli attrezzi che ho a casa sia per non andare del tutto fuori forma e non essere un "cassonetto" quando poi potremo tornare in piscina, sia per mantenere la linea.
- FZ: Mi alleno a casa facendo corpo libero perché sprovvista di attrezzature idonee.

Scritto da Administrator
Martedì 24 Marzo 2020 13:28

- AM: Mi ritengo fortunata perché ho la palestra a casa e quindi ogni giorno ho la possibilità di allenarmi per 1h/1.30h utilizzando tutti i macchinari che usavo normalmente in palestra al green. Se in queste settimane farà bel tempo, con i miei genitori abbiamo deciso che apriremo in anticipo la piscina e così potrò nuotare a casa (è da 15 mt però sempre meglio di niente...).
- AC: Dedico circa un'ora al giorno alla palestra. Con il mio allenatore e il fisioterapista abbiamo creato una tabella di allenamento che comprende esercizi per sviluppare la forza, la dinamicità e l'elasticità

Cosa hai scoperto di te in questo tempo in cui non puoi allenarti?

- FS: Anche se è una frase fatta, in questi giorni stiamo riscoprendo il piacere delle piccole cose. Senza vedere nessuno e senza entrare in acqua, mi sto rendendo conto come si riesca a dare il giusto valore alle persone che ti stanno lontane (sia in bene, sia in male). Realizzi il peso che ha non poter andare in piscina e costruire qualcosa. E tante altre cose che diamo per scontate nella vita di tutti i giorni, sbagliando, perché sono le cose che ci fanno andare avanti e ci fanno svegliare la mattina. Poi non vivere a pieno e fino in fondo l'ultimo anno di superiori, l'anno "di passaggio", fa strano (non che non mi piaccia stare a casa).
- FZ: Ho capito quanto sia davvero importante per me questo sport, senza il nuoto non avrei fatto queste fantastiche esperienze e non avrei conosciuto le bellissime persone che mi circondano. Mi manca da morire, non vedo l'ora che questo brutto periodo finisca per tornare a nuotare e rivedere tutti. Ho imparato ad apprezzare cose che prima non mi piacevano, come la scuola: in realtà mi manca. Non penso che senza questo virus me ne sarei accorta. Quindi forse ha anche dei lati positivi, mi ha fatto riflettere.
- AM: Per prima cosa ho capito che bisogna imparare ad apprezzare le "piccole cose" della vita, magari anche quelle che prima non ci andava tanto di fare. Mi manca andare a scuola, vedere i miei amici, la mia quotidianità. Quella che tante volte ho detestato eppure era così bella. Ho imparato, credo, ad apprezzare di più tutto questo. Ho capito anche quanto sia importante per me questo sport, ultimamente non è stato un periodo facile in piscina, gli allenamenti non andavano benissimo ed ero molto scoraggiata, pensavo che il nuoto non mi piacesse più come una volta. Grazie a questa lontananza dalla piscina ho capito che non è così e ne sono felice. Da una parte devo "ringraziare" questo virus perché mi ha insegnato tanto, e spero di non dimenticare mai il suo insegnamento.
- AC: In questo periodo di stop forzato ho capito che tutti i sacrifici, tutte le rinunce, tutti gli allenamenti di cui spesso ci lamentiamo sono in realtà ciò che amiamo fare, ciò che ci fa sentire vivi. Quando tutto questo finirà tornerò ad allenarmi come non ho mai fatto prima, con la consapevolezza che senza tutto questo io non posso stare.

Alle persone che in questo momento devono rinunciare alla piscina che cosa raccomandaresti?

- FS: Non lo so. A me aiuta pensare al fatto che stiamo vivendo un periodo storico, senza precedenti, che sicuramente studieranno nei libri di storia tra un paio d'anni e noi ne siamo protagonisti. A parte questo, dobbiamo cercare di resistere e avere pazienza perché prima o poi dovrà necessariamente tornare tutto come prima e allora, una volta rientrati in piscina, potremmo fare la parte dei leoni in gabbia che quando escono distruggono tutto (metaforicamente parlando).
- FZ: Direi di tenere duro e stare a casa, anche se questo significa fare dei sacrifici. Non

Scritto da Administrator
Martedì 24 Marzo 2020 13:28

possiamo vedere i nostri amici e fare ciò che ci piace, ma è l'unico modo per porre fine a questa situazione senza ammalarsi. Poi di non scoraggiarsi, ma al contrario pensare che quando torneremo a nuotare dimostreremo che i sacrifici, il lavoro e l'impegno messo negli allenamenti prima di questo periodo sono serviti tutti. In fondo ci sono anche degli effetti positivi, per esempio passare molto tempo con la nostra famiglia, cosa per cui quando andiamo a scuola e nuotiamo tutti i giorni magari non abbiamo il tempo di fare.

- AM: Raccomanderei di non farsi prendere dallo sconforto, tutto ha un inizio e una fine. In questo momento non possiamo fare niente se non stare chiusi a casa, solo in questo modo possiamo fare in modo che il virus passi. Prima verrà sconfitto e prima potremo tornare a divertirci in acqua come abbiamo sempre fatto. Nel frattempo consiglio di leggere, fare (nel limite del possibile) esercizi in casa, guardare tanti film e stare in famiglia. Credo che il lato positivo di tutta questa situazione sia proprio questo. Possiamo passare tanto tempo con i nostri familiari
- AC: A tutti i nuotatori che sono costretti a restare a casa vorrei dire di tenere duro, di non abbattersi e cercare di mantenersi in allenamento così da evitare di vanificare tutti gli sforzi fatti durante l'anno.

Nella foto il poker natatorio femminile sardo - "Unite ma distanti"