



HEALTH & HUMAN  
PERFORMANCE INSTITUTE

# 20 20

PSICOLOGIA APPLICATA  
ALLO SPORT PER COVID-19

LINEE GUIDA PER  
ATLETI  
ALLENATORI  
GENITORI

[WWW.PSICOLOGIDELLOSPORT.IT](http://WWW.PSICOLOGIDELLOSPORT.IT)

# ATLETI

PSICOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT PER COVID-19

A cura del Dott. Appierto Andrea Staff Psicologi Dello Sport  
Dott. Alessandro Bargnani Ceo Psicologi Dello Sport

01

## 1. PARLANE

Identifica le persone di cui ti fidi e che ritieni possano sostenerti e guidarti in questo periodo. Resta in contatto con il tuo allenatore e i compagni di squadra tramite i social media e le piattaforme online. Per un ulteriore supporto entra in contatto con un professionista della salute psicologica.

02

## 2. CONTINUA AD ALLENARTI

Utilizza il tempo per riposare e recuperare, coltivare altri interessi, svolgere impegni scolastici o lavorativi e continuare l'allenamento o il mantenimento della condizione fisica. Confrontati con il tuo allenatore, potresti rivedere insieme obiettivi e aspettative.

03

## 3. RICORDA IL TUO PERCHÈ

Anche se non hai competizioni in programma, riflettere e ricordare il tuo "perché" - cioè la ragione per cui ti alleni e gareggi - può aiutarti a rimanere positivo e motivato, oltre che ad adattarti alle attuali restrizioni.

04

## 4. ALLENA LA MENTE

Se decidi di continuare ad investire nella tua prestazione, potresti impegnarti a migliorare le tue abilità mentali. Puoi potenziare la fiducia in te stesso, la concentrazione, la strutturazione degli obiettivi, il rilassamento e la visualizzazione.

05

## 5. STABILISCI UNA ROUTINE

Il modo in cui iniziamo e finiamo la giornata è sotto il nostro controllo. Rispettare le routine mattutine e serali, dormire a sufficienza e impegnarci in piccoli atti di self-care, aiuta a ristabilire la sensazione di sicurezza e il nostro benessere.

# ALLENATORI

PSICOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT PER COVID-19

A cura del Dott. Appierto Andrea Staff Psicologi Dello Sport  
Dott. Alessandro Bargnani Ceo Psicologi Dello Sport

01

## 1. RESTA IN CONNESSIONE

Mantieni i contatti con il tuo team collettivamente e individualmente il più possibile. Sei una parte importante della loro vita e potresti essere una delle poche persone con cui sono disposti a parlare di come si sentono. Crea uno spazio con loro, per quanto possibile, per poter condividere ciò che sta accadendo. Ascolta e chiedi come puoi essere d'aiuto.

02

## 2. RICONOSCI IL GRADO D'IMPATTO

È importante considerare che, questo stato di emergenza, possa influire su alcuni aspetti della vita di un atleta, come la motivazione. Alcuni atleti troveranno difficile allenarsi da soli a causa della loro motivazione fortemente legata ai sentimenti di comunità con i loro compagni di squadra. Altri atleti possono avvertire una frustrazione significativa a causa dell'impossibilità di portare a termine la loro stagione dopo tanto impegno e dedizione. Altri ancora si sentono sollevati dopo infortuni, burnout o ansia da prestazione. Cerca di capire le esigenze di ogni singolo atleta; in questo modo potrai fornire una guida adeguata.

03

## 3. CONTINUA AD ESSERE UNA RISORSA

In base alle esigenze dei tuoi atleti, fornisci diverse opzioni per continuare l'allenamento: a casa, tramite programmi o app online affidabili. Considera modi creativi per rimanere coinvolti nello sport, come inviare domande a cui ricercare una risposta, libri da leggere o episodi di podcast da ascoltare

04

## 4. ATTIENITI AI FATTI

Rimani neutrale riguardo alle decisioni degli organi di governo di annullare o posticipare eventi: mantieni la situazione in prospettiva per aiutare gli atleti a comprendere. Gli atleti ti prendono come riferimento su come rispondere a questa crisi: compostezza e resilienza sono fondamentali.

05

## 5. DAI L'ESEMPIO

Inserisci piccole azioni di self-care nella tua routine: dormi a sufficienza, dedicati ad un hobby, mangia cibi nutrienti e rimani fisicamente attivo. Con costanza, queste azioni ti aiuteranno a sentirti più in controllo e a sviluppare comportamenti sani e positivi che puoi condividere con i tuoi atleti.

06

## 6. ABBI CURA DI TE

Concediti uno spazio per riconoscere le tue emozioni. Contatta la tua rete di supporto, come altri allenatori, per parlare di come sta andando, condividere risorse e risolvere problemi. Ricorda che sono disponibili professionisti della salute psicologica per fornire supporto non solo agli atleti, ma anche agli allenatori.

# GENITORI

PSICOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT PER COVID-19

A cura del Dott. Appierto Andrea Staff Psicologi Dello Sport  
Dott. Alessandro Bargnani Ceo Psicologi Dello Sport

01

## 1. MANTIENI LA CONSAPEVOLEZZA

Utilizza gli aggiornamenti sul COVID-19 per determinare in che modo la pandemia continuerà ad avere un impatto su di te e sulla tua famiglia. Rispetta e supporta le decisioni prese dai vari organi del governo in merito a eventi sportivi e di spettacolo. Quando vengono diffuse nuove informazioni o cambiamenti, utilizzali come opportunità per avviare o continuare conversazioni con la tua famiglia su fatti, aspettative e sentimenti.

02

## 2. SII UN ESEMPIO

Indipendentemente dall'età, i tuoi figli possono utilizzarti come riferimento per comprendere come comportarsi in queste circostanze. La situazione di emergenza, è un'opportunità per mostrare loro come esprimere in modo costruttivo le emozioni mentre gestiamo lo stress e l'incertezza. Mostra loro la resilienza, piuttosto che il panico e la frustrazione. Aiuta i tuoi figli a mantenere la pandemia in prospettiva invece di alimentare eventuali emozioni negative su decisioni e aggiornamenti specifici per lo sport. Sii aperto e disponibile a parlare, ascoltare e sostenere i tuoi figli.

03

## 3. INCORAGGIA LA CURA DI SÉ, LA CREATIVITÀ E L'ACCETTAZIONE

In questo particolare momento, i tuoi figli hanno molto più tempo libero a disposizione. È importante aiutarli a trovare modi produttivi, positivi e significativi per trascorrere quel tempo, piuttosto che passare molte ore davanti allo schermo. Potresti stimolare riflessioni comuni per elaborare metodi alternativi di impiego del tempo, fornire suggerimenti per la cura di sé ovvero offrire aiuto per rimanere attivi giocando. Rimanere occupati li aiuta a evitare di focalizzare tutta la loro attenzione sulla negatività della pandemia come la cancellazione di eventi sportivi, la chiusura delle scuole e l'isolamento sociale. L'impossibilità di competere potrebbe generare una potenziale crisi di identità per alcuni atleti. Se così fosse aiutali a trovare soluzioni produttive e a prendersi cura di sé stessi fisicamente e psicologicamente.

04

## 4. ABBI CURA ANCHE DI TE STESSO

Stabilisci la tua routine per essere in grado di gestire efficacemente lo stress e regolare le tue emozioni sostenendo la famiglia. Cerca di rimanere in contatto con altri genitori, in particolare con quelli che hanno figli di età simile ai tuoi e / o con genitori dei compagni di squadra dei tuoi figli, per sostenersi a vicenda e risolvere i problemi.

05

## 5. CHIEDI AIUTO SE NECESSARIO

Se tuo figlio sta lottando e ritieni che potrebbe trarre beneficio da un supporto aggiuntivo, consulta la tua comunità locale per consigli sulle risorse. Puoi anche prendere in considerazione la ricerca di un professionista specializzato in grado di fornire servizi online durante questo periodo stressante.



# PSICOLOGI DELLO SPORT

## CHI SIAMO

Sezione operativa nella human performance per il benessere della persona, atleti d'élite, Top Team, Nazionali e Federazioni. Il Centro offre consulenza attiva ad atleti che militano in queste nazionali e federazioni.

## MISSION

Fornire eccellenza nella Human Performance a 360 gradi grazie ad uno staff multidisciplinare

## VISION

Longevity e Quality per la singola persona, popolazione attraverso l'applicazione delle buone pratiche in ambito scientifico applicativo

**PIAZZA DE GASPER 41 PADOVA**

049 650 861 [info@psicologidello sport.it](mailto:info@psicologidello sport.it)  
[www.psicologidello sport.it](http://www.psicologidello sport.it)

Dott. Alessandro Bargnani Ceo Psicologi Dello Sport

WE INNOVATE YOU PERFORM