

# Nuoto, dunque sono.

**Atleti, genitori  
allenatori e dirigenti  
al tempo del Coronavirus**



COMITATO  
REGIONALE  
CALABRIA





Con lo sportello psico-sport la Federazione Italiana Nuoto vuole stare ancor più vicino ai propri atleti. In questo momento di chiusura delle piscine il nostro movimento paga più di tutti l'assenza dell'elemento principale dei propri allenamenti, l'acqua. Tenere allenata la mente e lavorare sui dettagli che costruiscono la prestazione costituisce una parte essenziale della gara e dello sport in generale. Obiettivo della Federazione è dunque quello di aiutare gli atleti ad affrontare al meglio il ritorno in vasca. Il mio incoraggiamento va a tutti gli attori di questa pregevole iniziativa.



**Paolo Barelli**

Presidente  
Federazione Italiana Nuoto

Mai nessuno poteva immaginare che avremmo vissuto un momento così difficile. Cambieremo il modo di vedere le cose, cambieremo le nostre abitudini e valuteremo con attenzione tutto quello che ieri sembrava superficiale. Anche lo sport, ha bisogno di certezze e risposte. Restare attivi mentalmente è un aiuto maggiore a trovarsi pronti al momento che tutto ritornerà nella normalità. Questo opuscolo vuole essere un vademecum per affrontare nel modo migliore i dubbi e le perplessità del periodo che stiamo vivendo.



**Alfredo Porcaro**

Presidente  
FIN Comitato Regionale Calabria



**Manolo Cattari**

Psicologo dello sport e psicoterapeuta  
Psicologo della nazionale olimpica di tiro con l'arco  
Docente nazionale Fin e Finp



## Come sopravvivere alla quarantena senza poter nuotare?

**Rinunciando all'acqua clorata, ai compagni e all'esperienza magica di galleggiare senza smettere di essere se stessi.**

La noia e l'isolamento sono causa di forte stress, angoscia e ansia. In situazioni di quarantena far parte di un gruppo e sentirsi in contatto con altri, che vivono la stessa situazione, è un'esperienza di legittimazione del proprio vissuto, in grado di far sentire le persone capite e meno sole.

Perciò essere nuotatori della FIN Calabria, oggi più che mai, significa far parte di un gruppo, che vive le stesse restrizioni e lo stesso amore per l'acqua. Non solo una federazione, ma uno spazio in cui è possibile non sentirsi soli.

In un momento storico, cui non è possibile entrare in acqua, è fondamentale recuperare i valori sani che offre il nuoto:

1. Impegnarsi in attività
2. Divertirsi
3. Rispettare se stessi e l'altro
4. Fare squadra
5. Definire i propri obiettivi
6. Valorizzare la propria diversità
7. Valorizzare l'amicizia;
8. Coltivare la fiducia in se stessi e negli altri



Questi valori sono le fondamenta dello sport e della salute psico-sociale e in questo periodo si possono perseguire curando la dimensione mentale dello sport. Aspetto spesso trascurato o dato per scontato nella frenesia quotidiana.

Proteggersi in questa fase, seguendo abitudini sane, aderendo ad un percorso e mantenendo il contatto con gli allenatori e i compagni di squadra, è il fattore protettivo principale per tornare alla realtà senza strascichi emotivi, una volta che tutto questo comincerà a tornare alla normalità.

In questo nuovo percorso tutte le figure che ruotano intorno all'atleta, ciascuno dal proprio ruolo, possono contribuire per fronteggiare questo difficile e complicato periodo.

**Per non mollare. Per diventare più forti.**



## Atleta

- 1 Cura i dettagli:** potenzia delle aree di allenamento che non necessitano dell'ingresso in acqua (aspetto mentale, atletico a secco, alimentazione, etc.).
- 2 Costruisci:** delle abitudini e delle routine sane, dando una struttura alla giornata e alla settimana.
- 3 Parla:** racconta come stai vivendo questo periodo a chi ti è caro e **mantieni i rapporti** con la squadra (allenatore e compagni).

## Genitore

- 1 Ascolta e Accogli** le emozioni dell'atleta differenziandole dai tuoi bisogni.
- 2 Filtra** le informazioni che girano in questo periodo storico promuovendo **Consapevolezza e Senso Critico**.
- 3 Chiedi aiuto** e rivolgiti ai servizi disponibili per eventuali aiuti e supporti per l'atleta e il nucleo familiare.



# Allenatore

- 1 Fai squadra curando** la comunicazione e la relazione con gli atleti mantenendo attivo il legame con loro e tra di loro. Ora più che mai sii consapevole del tuo **ruolo educativo**.
- 2 Sii un modello** di come questo tempo che viviamo non sia un tempo inutilizzabile, ma un tempo in cui poter curare dei dettagli alla base dell'agonismo ad esempio **Formandoti**.
- 3 Sostieni i tuoi atleti** nel trovare uno scopo che valorizzi le loro competenze e le loro individualità.

# Dirigente

- 1 Favorisci e facilita i contatti** con staff, allenatori e genitori-atleti definendo degli spazi di relazione sana, di fatto continuando a ricoprire un ruolo importante nella vita di queste persone che ti circondano.
- 2 Supporta** lo staff a vivere il presente e concentrarsi sul futuro con reale positività e speranza.
- 3 Investi** questo tempo per migliorare la tua organizzazione, a partire dalla mission, ridefinendo gli obiettivi da perseguire alla ripresa delle attività, presentandoti come un modello positivo e motivato a costruire nuovi percorsi.





COMITATO  
REGIONALE  
CALABRIA

Via dei Veterani dello Sport  
87100 Cosenza

Tel . 0984 483505

[crcalabria@federnuoto.it](mailto:crcalabria@federnuoto.it)

[www.fincalabria.it](http://www.fincalabria.it)



**FIN Calabria**