

# Nuoto, dunque sono. Lo sportello di supporto psicologico della FIN Sardegna

written by Redazione | 22 Aprile 2020

## Nuoto, dunque sono.

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

Sentirsi pesci fuor d'acqua non è una bella sensazione. Probabilmente chi non è nuotatore stenta a capire cosa significhi fare a meno dell'accadueo, elemento che con le sue moine appaga gli atleti, avvolti da patine confortevoli, foriere di evasioni mentali. La piscina diventa così una rampa di lancio che proietta in altezze immaginarie dispensatrici di leggerezze benefiche. E raggiunti quegli stadi, fisico e mente si trasformano con il contributo essenziale di un respiro controllato.

La FIN sarda si è resa subito conto di come le quattro figure principali che riversano attenzioni sugli specchi d'acqua al coperto (atleti, dirigenti, allenatori, genitori) abbiano accusato un profondo stato di smarrimento in conseguenza dell'improvviso stop pandemico.



Il Presidente FIN Sardegna Danilo Russu

Il presidente del comitato isolano **Danilo Russu**, preso atto del fragile stato umorale collettivo si consulta prontamente con lo psicologo dello sport e psicoterapeuta Manolo Cattari; insieme avviano l'iniziativa chiamata "Nuoto, dunque sono" che si concreta con l'istituzione di uno sportello al quale ci si può rivolgere attraverso la mail [psicosport@nuotosardegna.it](mailto:psicosport@nuotosardegna.it), o il numero di telefono 377 3185908.

Ad oggi i risultati sono lusinghieri perché oltre cento addetti ai lavori si sono resi disponibili ad iniziare il percorso. Smascherare gli stati d'animo di ciascun interlocutore non è come sgranchirsi gli arti, ma l'esperto Cattari e il suo staff di collaboratori sanno come dimenarsi tra gli ingarbugliati meandri della mente umana, portando alla luce sensazioni latenti ma preponderanti.

*"Iniziamo a vedere un po' di luce in fondo al tunnel - esclama il presidente FIN Sardegna Danilo Russu - ma in attesa di tempi migliori ben venga qualsiasi strumento che possa servire a scuotere i nostri tesserati. E con **Manolo Cattari**, che ringrazio per la sua professionalità e lungimiranza, sapevo che almeno virtualmente le acque si sarebbero mosse".*

A supporto dello sportello, il comitato ha redatto una brochure che riporta una

serie di consigli pratici su come alleviare la nostalgia da cloro agli atleti. Ma i testi si rivolgono pure a dirigenti, tecnici e genitori affinché facciano la loro parte sostenendo in tutte le maniere possibili i nuotatori.

*“Ringrazio il Presidente della Federazione Italiana Nuoto Paolo Barelli – continua Russu – che ha invitato tutti noi a non mollare. E la sua immensa grinta emerge dalle pagine dei principali quotidiani nazionali che riflettono i suoi pensieri a difesa di tutto lo sport italiano”.*



Lo psicologo psicoterapeuta Manolo Cattari

Le prime sensazioni di **Manolo Cattari**.

Da affermato psicoterapeuta, Manolo Cattari ha capito dai primi istanti che l'obbligo di restare chiusi in casa per lungo tempo avrebbe provocato forti scompensi a chi pratica costantemente delle attività sportive.

Si è seduto nella sua cara scrivania per abbozzare le prime linee di intervento pratiche e chiare che ponessero il giovane atleta al centro delle attenzioni. Non esistendo studi specifici sulle conseguenze psicologiche della quarantena su una popolazione giovane come quella dei nuotatori, Cattari ha abbozzato ruoli e relativi “compiti” da portare avanti in questo angoscioso frangente. Ognuno (tra

genitori, dirigenti e tecnici), con la propria responsabilità, gioca un ruolo specifico nel complesso scacchiere psicologico dei ragazzi costretti a casa.

### **Cattari, anche affrontare certi passaggi richiede tempo..**

*Di sicuro non è tempo perso e tantomeno da riempire. Al contrario è utile per costruire e provare a migliorarsi, ognuno nel ruolo che gli compete, mantenendo il giovane atleta al centro di qualsiasi ragionamento.*

### **Su quali obiettivi lavorano i ragazzi?**

*Ogni settimana chiediamo loro un feedback per capire come sta procedendo il training mentale di rilassamento, dalla durata di due mesi, e che riguarda il potenziamento delle proprie competenze mentali nell'affrontare la prestazione. Si aggiunge ai vari percorsi atletici che gli agonisti stanno già portando avanti con le proprie società. In definitiva devo ammettere che partecipano con serietà.*

### **E come stanno rispondendo le società?**

*Con molto interesse, cercando di coinvolgere varie figure. Si organizzano gruppi per categorie; con gli allenatori presenti alle videoconferenze si lavora al completo.*

### **Primi riscontri?**

*I feedback a carattere settimanale sono puntuali. Il 20 aprile si è raggiunto il numero di 100 atleti coinvolti, di età compresa tra i 13 e i 19 anni.*

### **Descrivici le condotte degli atleti**

*Sono motivati nel portare avanti questo percorso. E tendenzialmente consapevoli che la parte mentale sia un fattore centrale della prestazione. Non è una dimensione curata abbastanza e lo ammettono tranquillamente. Il desiderio, espresso da tutti, è quello di rientrare in acqua il prima possibile, ma sentono la necessità di ottimizzare in qualsiasi modo il tempo trascorso fra le mura domestiche, sia coltivando gli affetti, sia la forma.*

[Scarica la brochure](#)

# Nuoto, dunque sono.

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



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

**COMITATO  
REGIONALE  
SARDO**

con il contributo



Fondazione  
di Sardegna



**ITALIA CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
SARDEGNA



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA  
ASSESSORATO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE,  
BENI CULTURALI, INFORMAZIONE, SPETTACOLO E SPORT



ORDINE DEGLI PSICOLOGI  
DELLA SARDEGNA



La Brochure di presentazione del progetto Sportello di Psicologia, Nuoto dunque sono. Con la prefazione del Presidente FIN Paolo Barelli

Foto © Ufficio Stampa FIN Sardegna