



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

STIAMO  
AL GIOCO

Emergenza Covid-19



# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*Cari Adulti,*

l'intera comunità sportiva è stata fortemente colpita dall'emergenza sanitaria legata alla diffusione del COVID-19. A tutti i livelli, eventi e stagioni agonistiche sono stati annullati o differiti, le strutture sportive sono state chiuse e in pochissimo tempo alcune delle nostre abitudini più consolidate sono state stravolte. In alcune zone geografiche del nostro Paese la diffusione del virus ha determinato conseguenze sanitarie molto gravi. Ora, dopo quasi due mesi di totale lock-down, siamo entrati in una nuova fase. Un po' alla volta molti di noi stanno tornando nei luoghi di lavoro; con le dovute precauzioni, è possibile frequentare familiari e congiunti, far attività sportiva all'aperto e uscire per acquisti non soltanto di beni di prima necessità. Se fino ad oggi abbiamo conosciuto le emozioni dell'isolamento, seppur intervallato da veloci uscite nel mondo esterno, in questa fase stiamo scoprendo cosa significa convivere con l'epidemia e ci stiamo confrontando con una ulteriore sfida.

Anche in questa fase, il costante flusso di informazioni diffuso dai media, i nuovi cambiamenti nelle routine quotidiane, l'incertezza per la propria salute e quella dei propri cari, le preoccupazioni per il futuro potrebbero costituire motivo di stress psico-fisico. Tutto questo "non sapere" potrebbe alterare la percezione di controllo a cui normalmente siamo abituati e generare senso di allerta e vissuti di disagio. Questa situazione può avere effetti diversi da persona a persona. Il primo passo nella gestione di questa esperienza è prendere consapevolezza di come ci sentiamo così da poter attivare la strategia di gioco migliore per vincere contro questo avversario comune.

*Cosa fare, dunque, per affrontare nel miglior modo possibile le sfide che questa situazione ci propone?*

*Come far squadra con i nostri ragazzi e vincere assieme una partita così importante?*

# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 1. FACCIO SQUADRA

Il lungo periodo di convivenza forzata determina necessariamente una riorganizzazione di spazi e regole di collaborazione. Occorre perciò stabilire tempi e luoghi di condivisione e di solitudine, trovare nuovi accordi in base alle esigenze di ognuno. Anche in campo, la squadra funziona bene quando troviamo un compromesso tra i nostri bisogni e quelli degli altri. Per questo è fondamentale comunicare le proprie emozioni, manifestare all'altro le proprie esigenze, esercitarsi nell'arte della pazienza. Facciamo catenaccio ora più che mai e stringiamoci tutti insieme in difesa!



#FACCIOSQUADRA

FIGC



# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 2. SONO IL CAPITANO

*“O capitano! Mio capitano!”* Siamo un modello per i nostri ragazzi, piccoli o grandi che siano. Questa può rivelarsi un’opportunità per mostrare loro come tollerare l’attuale momento di incertezza e attesa e come gestire le emozioni che provano in modo utile e vantaggioso.

Da veri capitani della squadra, manteniamo un atteggiamento equilibrato riguardo ai provvedimenti e agli aggiornamenti. Rispettiamo noi per primi alla lettera le regole del gioco per vincere questa grande sfida!



#SONOILCAPITANO

FIGC

# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 3. GIOCO D'ANTICIPO

La routine e la prevedibilità aumentano il benessere di ognuno di noi e quindi anche di bambini e ragazzi. Non siamo ancora tornati alla normalità e l'incertezza resta una costante. In questo quadro, facile per i nostri ragazzi aver la tentazione di stare tutto il giorno in pigiama o restare connessi ai vari dispositivi tecnologici troppo tardi la sera... sappiamo bene quanto sia importante, nel gioco del calcio, programmare in anticipo gli allenamenti fissando una serie di azioni suddivise in periodi per raggiungere l'obiettivo finale! Diamo "una forma" alle giornate concordando coi nostri ragazzi un programma giornaliero delle diverse attività. Loro hanno bisogno di una guida che li aiuti a distribuire bene i momenti di gioco, quelli di studio e allenamento, così come le pause in cui stare in contatto con gli amici. *Compromesso e patto* sono le parole d'ordine!



#GIOCODANTICIPO

FIGC

# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 4. ATLETA SEMPRE

Anche qui la parola d'ordine è dettata dal buon esempio. Come genitore, preparo e consumo cibi sani per me e per gli altri, mi ritaglio ogni giorno un tempo dedicato all'esercizio fisico, mantengo una routine di attività giornaliere e incoraggio l'atleta di casa a fare lo stesso.

Come allenatore, in base alle esigenze degli atleti, fornisco costanti approfondimenti sulle opzioni di allenamento, proposte e programmi da realizzare a casa in sicurezza.



#ATLETAEMPRE

FIGC

## 5. MARCO STRETTO

---

Quando affrontiamo una situazione difficile e piena di incertezza, paura e ansia sono risposte naturali. Capita di rimuginare su interrogativi del tipo: *“Cosa accadrà in futuro?”* *“Quando e come riprenderemo a giocare?”* Ora non ci sono risposte. E più ci concentriamo su questi aspetti, più diventiamo ansiosi e senza speranza. Non possiamo controllare cosa accadrà in futuro, ma solo quello che facciamo nel qui e ora.

È questo ciò che conta: quello che facciamo oggi, può fare un'enorme differenza per noi e per gli altri, domani.

*“Cosa posso fare adesso per migliorare la mia vita, quella dei miei cari e della mia comunità sportiva?”*

Qualunque sia la risposta – agisci, impegnandoti pienamente!





## 6. CONTROLLO LA PALLA

Solo se stiamo bene noi per primi, potremo essere di supporto per i nostri ragazzi. Stabiliamo buone abitudini personali che ci permettano di affrontare lo stress e regolare le nostre emozioni. Dedichiamo tempo alle relazioni, coltiviamo le nostre passioni, cogliamo l'opportunità di prenderci cura del nostro corpo con calma.

Questo è anche un buon momento per imparare a fare i conti con i nostri limiti: se oggi gli impegni di lavoro non ci hanno permesso di trascorrere tempo di qualità con i ragazzi, ricordiamoci che siamo umani e che domani potremo rifarci.

Infatti, in partita ogni buon atleta sa che dopo un errore deve orientare l'attenzione alla mossa successiva.



# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 7. GIOCO DI SPONDA

Empatia e sostegno. In questa situazione è normale che i nostri ragazzi possano sentirsi come su una montagna russa emotiva. Da una vita piena di impegni sono stati catapultati in una dimensione di immobilità senza sapere se e quando si tornerà alla normalità. Un po' come durante un lungo infortunio, quando non si ha certezza alcuna sul recupero. Tutto questo può avere un'enorme ripercussione sul loro umore.

È importante che percepiscano che noi adulti siamo pronti *“a fare da sponda”*, ovvero ad ascoltare e accogliere le loro emozioni, riconoscendole senza alcun giudizio. Come fare? Esercitandoci a dire frasi come: *“Ti capisco”*, *“È naturale sentirsi così, ma ce la metteremo tutta per affrontare insieme questa situazione”*



#GIOCODISPONDA

FIGC

## 8. TIME OUT

---

Tra compiti da svolgere, lezioni online, allenamenti e riunioni con la squadra, le giornate tra le mura domestiche possono trasformarsi in una corsa continua dietro ai diversi impegni. Il pericolo è quello di andare in sovraccarico da informazioni! Anche un atleta, quando si allena troppo, rischia di subire il boomerang delle proprie ambizioni e accusare una perdita di forza e benessere. È importante che i nostri ragazzi imparino a dosare efficacemente le energie.

*Come fare?* Aiutiamoli a stabilire le priorità e a trovare il giusto equilibrio tra impegni, riposo e tempo dedicato alle attività “tecnologia free”.

Ne va della salute!



## 9. SEGNO AL 90°

È normale che i nostri ragazzi abbiano reagito alla quarantena con lo sconforto, magari come dopo una sconfitta bruciante. Tuttavia, *grazie* ad un evento negativo possiamo scoprire le nostre aree di crescita e diventare più forti anche quando le cose intorno a noi peggiorano. Perdere il pallone in campo può dare ad un atleta molti stimoli per migliorare il possesso palla. *Come possiamo aiutare i ragazzi in questo?* Mostriamo loro che ci sono sempre delle alternative. Facciamo insieme il gioco del bicchiere mezzo vuoto o mezzo pieno spiegando che valutarlo in un modo o nell'altro dipende da una loro scelta.

E poi facciamo finalmente GOL spiegando loro che anche in partita funziona così: vince chi ci crede fino in fondo, chi ce la mette sempre tutta.

*Cosa c'è di più bello che segnare in Zona Cesarini!?*





# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 10. SONO UN FANTASISTA

Siamo al 10: il numero del fantasista per definizione!

E creatività ci vuole nei momenti di noia e frustrazione che potrebbero, invece, essere trasformati in occasioni capaci di stimolare la curiosità e l'immaginazione dei nostri bambini e ragazzi. Noi adulti possiamo aiutarli trovando assieme a loro modi positivi, produttivi e significativi con cui organizzare le giornate. In alternativa potremmo proporre attività che coinvolgono l'intera famiglia o la squadra.

Quindi, cosa aspettate? Tirate fuori i giochi di società, inventatevi di nuovi, oppure proponete ai vostri atleti domande "quiz" sullo sport o altri giochi da realizzare in videoconferenza.



**#SONUNFANTASISTA**

FIGC

# STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## 11. STRATEGIA DI GIOCO

In questa fase le regole che disciplinano i nostri comportamenti possono cambiare di giorno in giorno.

In partita funziona così: il Mister fornisce agli atleti le informazioni utili per sconfiggere l'avversario e definire la tattica. Ugualmente, i nostri ragazzi devono essere correttamente aggiornati sulla situazione e responsabilizzati rispetto alle condotte da seguire in questa fase.

È importante che noi adulti scegliamo fonti autorevoli di informazione e manteniamo equilibrio e giusta prospettiva.



#STRATEGIADIGIOCO

FIGC



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**STIAMO AL GIOCO**

EMERGENZA COVID-19

GRAZIE