



**FEDERATIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**



RECOMANDĂRI PSIHOLOGICE PRIVIND PERIOADA REVENIRII LA ACTIVITATEA SPORTIVĂ OBIȘNUITĂ

Material realizat de Comisia Medicală a FRF

MAI 2020



**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**

Toată lumea din comunitatea sportivă (sportivi, antrenori, medici, psihologi, preparatori fizici,etc) a simțit impactul COVID-19, chiar dacă unii mai puternic decât alții .

Pentru fotbaliști, principala provocare din această perioadă a fost să reușească să se păstreze în formă sportivă. Ne referim aici la cei 4 piloni ai antrenamentului total: **Fizic, Tehnic, Tactic, Psihologic** (Mental-Emoțional-Social).

Din cauza perioadei de izolare și distanțare socială, provocarea cea mai mare resimțită de fiecare în parte a fost din punct de vedere psihologic.

Gestionarea emoțiilor schimbătoare de la încredere la frustrare, de la calm la stări de irascibilitate, de la anxietate la îngrijorare sau chiar frică, a reprezentat un roller coaster emoțional care a secătuit de energie pe toată lumea.

Lipsa contextului social obișnuit (activitatea cu colegii și membrii staff-ului în cadrul antrenamentelor, ședințele tehnice, activitățile de recuperare fizică, etc) i-a făcut pe mulți dintre fotbaliști să se simtă înstrăinați, singuri, ducând la fenomene psihice de abandon, tristețe sau chiar episoade depresive.





**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**

Gestionarea programului sportiv zilnic a devenit o provocare căreia mulți fotbaliști, din păcate, nu i-au putut face față. Astfel, efectele psiho-somatice și-au făcut repede apariția: perturbarea ciclului somnului, a alimentației, a reglării emoționale, a circuitului activitate-relaxare etc.

Lipsa reperelor psihice bine integrate în structura fotbalistului de performanță (antrenament -meci-recuperare) a creat la nivel psihic o stare de confuzie care la unii sportivi s-a accentuat până la o stare de lipsă de sens. De aici scăderea motivației, a încrederii și neadaptarea la condițiile noi de izolare și distanțare socială. Mulți sportivi nu au reușit să se adapteze și să își creeze "o nouă rutină în vreme de carantină", cu efecte clare în randamentul lor de antrenament.

Ca atare, următoarea perioadă, perioada readaptării la activitatea sportivă obișnuită va reprezenta o provocare atât pentru fotbaliști cât și pentru antrenori sau ceilalți membri ai staff-ului. De aceea, este important să avem anumite principii și recomandări, din punct de vedere psihologic (Mental -Emoțional-Social), pe care atât sportivii cât și membrii staff-ului să le respecte, astfel încât activitatea sportivă să poată fi reluată la nivel optim.



ANTRENORI ȘI CONDUCEREA CLUBULUI

ȘEDINȚĂ INFORMALĂ A ECHIPEI

Această perioadă de izolare și distanțare socială a fost o anomalie care și-a pus amprenta puternic asupra psihicului nostru. O putem considera o traumă psiho-emoțională. De aceea, recomandăm că înainte de reînceperea efectivă a antrenamentelor fizice să aibă loc o întâlnire informală cu toată echipa (fotbaliștii împreună membrii staff-ului tehnic și medical) în care, sub îndrumarea unui psiholog sportiv, să se discute deschis despre ce a trăit fiecare în această perioadă. Toți am trăit același eveniment (impactul virusului SARS-CoV-2) și multe reacții sunt asemănătoare.

Anxietatea legată de a nu ne infecta noi sau membrii familiei noastre, îngrijorarea cu privire la situația noastră financiară sau contractuală sunt teme comune pentru toți. Procesarea în comun a trăirilor și experiențelor din această perioadă va avea un impact foarte bun și pozitiv atât pentru psihicul fiecărei persoane, dar și la nivelul coeziunii întregii echipe. Chiar dacă avem motivații și reacții personale, toți am trăit același eveniment. Ca într-o adevărată echipă de fotbal. Acest lucru trebuie scos în evidență la finalul întâlnirii. Trebuie să învățăm să scoatem ce a fost bun din această perioadă, să ne ajute să ne întărim ca echipă.





LEADERSHIP

În momentul revenirii în activitate și contact direct, fotbaliștii se vor raporta poate și mai mult la antrenorul principal, dar și la ceilalți membri ai staff-ului, în ceea ce privește viziunea și modul de abordare ale antrenamentelor, meciurilor, competițiilor. Este important ca antrenorul principal să se asigure că are o viziune și o strategie clară pentru următoarea perioadă pentru a le da fotbaliștilor siguranța și încrederea că totul este sub control, lucru ce le-a lipsit în perioada izolării.

Dacă este un antrenor preocupat să stabilească relații personale mai apropiate cu fotbaliștii pe care îi conduce, poate să discute și individual temerile și problemele fotbalistice ale acestora și să îi îndrume să le rezolve cu personalul specializat cu care colaborează (medic, preparator fizic, psiholog, kinetoterapeut, nutriționist, etc)





POZITIVISM

Este important ca antrenorul principal să se asigure că are o atitudine pozitivă și încrezătoare ori de câte ori interacționează cu fotbaliștii sau chiar cu ceilalți membri ai staff-ului. De aceea, frustrările sau neliniștile antrenorului nu trebuie scoase în niciun fel la iveală, în fața fotbaliștilor. Atitudinea pozitivă va ușura reluarea normală a rutinei sportive și va oferi energia și atmosfera propice antrenamentelor.



SETAREA DE OBIECTIVE

O călătorie fără o destinație poate să te epuizeze. Așa a fost și această perioadă pentru fotbaliști, obișnuiți să se antreneze săptămânal, iar la finalul săptămânii să aibă meci contând pentru o anumită competiție. Astfel, când toate lucrurile se întorc la normal și activitatea poate să înceapă, antrenorul trebuie să fie pregătit cu un set clar și realizabil de obiective pe termen scurt și mediu. Este normalitatea unui sportiv de performanță.



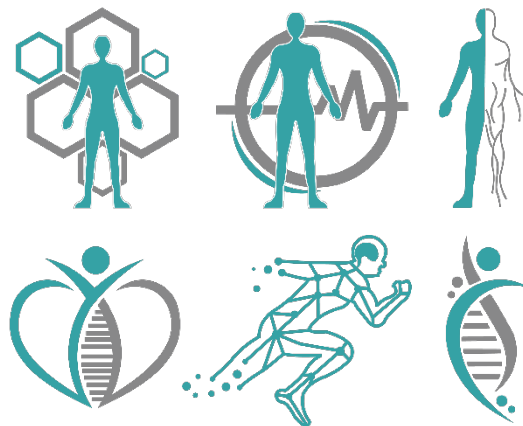


FOTBALIȘTI

RITUALURILE ZILNICE

Ritualurile sportive zilnice sunt cheia formării unei discipline de fier și a performanței sportive. Creierul nostru este cel mai performant calculator. El așteaptă și execută imediat comenzile pe care le primește. De fapt, nu există o activitate care să nu se bazeze pe o rutină și un ritual bine pus la punct, fie că ești conștient sau nu de acest lucru. Din păcate, perioada izolării și distanțării sociale v-a perturbat ritualurile zilnice și astfel v-a scăzut formă sportivă.

Este momentul să vă reîntoarceți la ritualurile sportive care vă ajutau să realizați performanțe. În același timp, este o oportunitate să renunțați la ceea ce faceți înaintea și nu vă ajută în performanța sportivă și să înlocuiți cu o altă activitate. Acestor ritualuri se adaugă acum toate măsurile privind igiena personală și de grup pe care trebuie să le respectați cu strictețe.





ATITUDINEA POZITIVĂ FAȚĂ DE EVENIMENTE

Când afirmația “atitudinea este totul” consideri că este exagerată, află că nu este așa! Specialiștii în psihologie spun că este foarte adevărată. Atitudinea este setul de valori pe care îl ai și modul în care vezi lumea prin intermediul lor.

Secretul este să cauți mereu alternativă sănătoasă, avantajul ascuns. În cele mai negative evenimente avem ceva pozitiv. Te întrebi ce poate fi pozitiv din această perioadă de izolare și distanțare socială? Simplu! Experiența pe care o capeți, greșeala pe care data viitoare n-o vei mai face. Un performer sportiv extrage din fiecare experiență neplăcută ceva util, devenind mai bine pregătit și mai puternic pentru viitor.





MOTIVAȚIA ȘI ENERGIA PERSONALĂ

Sunt în momentul de față cele mai afectate. Faptul că, din cauza izolării, nu ai mai putut face multe din activitățile care te mobilizau, ți-a scăzut energia și motivația. Este un bun moment să conștientizezi ce te motivează și îți dă energie și să reiei acele activități. Următoarea perioadă, chiar dacă te reîntorci la lucrurile pe care le cunoști de atâta timp și cu care ești obișnuit, va fi o perioadă provocatoare și cu mult consum de energie. De aceea, ai grijă să te încarci cu energie și să ai motivația personală mereu la nivel optim.



SOCIALIZAREA

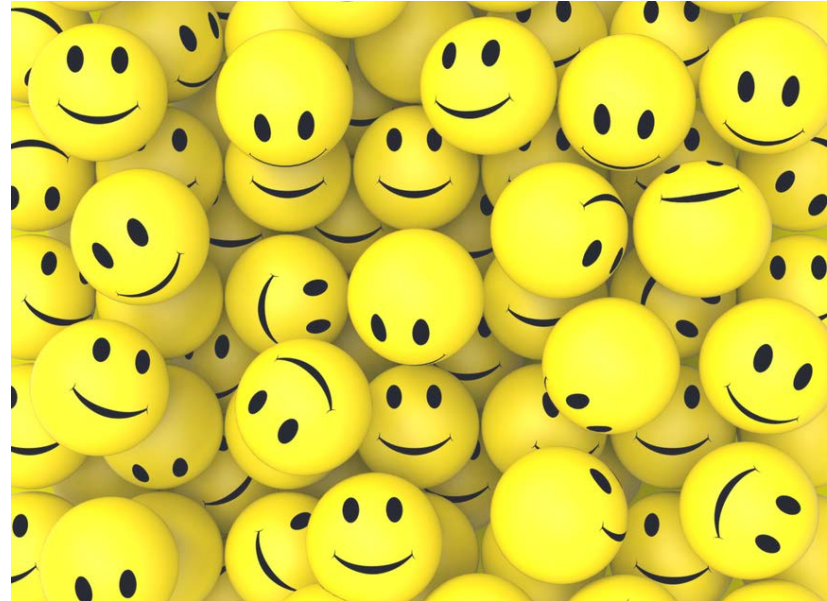
Omul este o ființă socială. Asta înseamnă că psihicul nostru este format de mii de ani să trăiască alături de alți oameni. Izolarea este un element greu de suportat pentru un psihic sănătos. Nimic nu se compară cu apropierea umană. Îți luai energie și te bucurai de relația cu prietenii tăi, cu familia sau colegii. Totuși, nu pleca de la principiul " să recuperezi timpul pierdut". E momentul să reîncepi să faci acest lucru, dar cu măsură, pentru că prioritară este reintegrarea în activitatea sportivă și apoi recontactarea tuturor prietenilor. Și nu uita de distanțarea pe care trebuie să o păstrezi în continuare!





OPTIMISMUL

Înconjoară-te de persoane pozitive (mental vorbind □) și stai departe de persoane care emană numai negativism, vorbind constant despre cât de rău le-a fost în perioada asta, de cât de rău o să fie în viitor sau care răspândesc mereu știri alarmiste. Persoanele cu care alegi să te înconjori te vor ajuta sau nu să treci cu bine peste perioada anterioară și să revii rapid și eficient la forma sportivă cu care erai obișnuit. În același timp renunță și la filmele sau seriilele horror sau thriller în această perioadă. Riști ca în timpul somnului creierul să proceseze acele imagini și astfel să ai un somn agitat și un început de nouă zi neplăcut.





SOMNUL

Din păcate, această perioadă a perturbat mecanismele psiho-somatice reglatorii foarte importante: somnul, alimentația, relaxarea, etc. Somnul, după cum bine știți, este principalul mecanism de regenerare și reparare celulară și musculară. Înainte de a reîncepe antrenamentele, aveți grijă să vă reglați somnul astfel încât să aveți parte de refacere și regenerare naturală optimă. Altfel, riscați să vă accidentați și numai această problemă nu o mai voiati pe cap.

Ca măsuri rapide de reglare a somnului: în această perioada nu mai vizionați filme sau seriale cu tentă horror sau thriller, ci axați -vă pe comedii sau acțiune; închideți orice dispozitiv electronic (calculator, tabletă, telefon) cu cel puțin 30 min înainte de a merge la somn; nu vă uitați la știri înainte de culcare, pentru că riscați ca evenimentele prezentate, de cele mai multe ori negative, să vă facă să aveți un somn agitat și un început de nouă zi nefericit.





**FEDERAȚIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**

Document redactat de:

Silviu Ioniță

Psiholog sportiv – Sport PSY





MAI BUNI ÎMPREUNĂ



**FEDERATIA ROMÂNĂ
DE FOTBAL**