

SERIE C. Due nuove rubriche nel palinsesto casalingo allestito dalla società verdeblù

In quarantena la Feralpisalò si scopre ancora più «social»

Video della psicologa sportiva Fabbri e messaggi positivi fra i tesserati

Sergio Zanca

La Feralpisalò è sempre più social. Il palinsesto continua a ricercare strade nuove per adattarsi al drammatico momento causato dal Coronavirus. Dopo la rubrica EllediGi Live, inaugurata dal capitano Andrea Caracciolo, che ha risposto alle domande dei tifosi in diretta Instagram, sono state create due nuove rubriche.

La prima coinvolge una professionista a supporto dei Leoni del Garda: Francesca Fabbri, istruttrice di mental training, psicologa clinica e dello sport. Sei appuntamenti per affrontare al meglio la quarantena e il distanziamen-

to sociale, con consigli per tutti, dai bambini fino ad adolescenti e anziani. Il video numero 1, già online, offre delle pillole generali su alcuni aspetti da non sottovalutare, come mantenere il ritmo sonno-veglia e prendersi cura di sé, puntando sull'ironia.

«Con gli atleti il rapporto è più diretto - ha spiegato a suo tempo Francesca, che è di Ponte San Marco, e ha lavorato sia nel mondo del rugby (Calvisano, Federazione italiana) che del basket (New Best Mazzano) e del volley (Idea Brescia) -. È vero che devi guadagnarti la fiducia, ma è tutto molto genuino. Con i genitori ci sono già preconcetti e costrutti mentali, in positivo e in negativo: c'è



Piera Turrini



Victor De Lucia

chi accoglie subito favorevolmente la figura dello psicologo e chi è restio ad aprirsi e a condividere considerazioni di vario genere».

«Il presupposto è di avere

un calciatore che stia bene. Perché se la sua situazione psicofisica è ottimale rende meglio anche nelle performance. Noi siamo promotori del benessere: se le cose van-

no bene, cerchiamo di farle andare ancora meglio. Tra gli altri compiti più importanti rientra la gestione delle emozioni. Quando si ha a che fare con i giovani, si cerca poi di analizzare gli aspetti della vita quotidiana, come la scuola, le relazioni con gli amici e la famiglia», la conclusione.

LA SECONDA rubrica è rivolta in particolare ai ragazzi del team «Senza di me che gioco è?», al settore giovanile (sia maschile che femminile) e all'attività di base. Si chiama «Andrà tutto bene perché...». I tesserati lasciano il loro segno di speranza e positività. Un modo veloce e diretto per conoscere un po' tutti, dare brio alla vita casalinga forzata e convogliare nel web messaggi di conforto.

Ha esordito Piera Turrini, portiere della squadra di VI Categoria, con tanto di risposta a sorpresa di Victor De Lucia, estremo difensore della prima squadra che, saputo di essere il suo giocatore preferito, le ha promesso un allenamento insieme a Salò, quando tutto sarà rientrato nella norma, regalando un paio di quantoni. ●



Francesca Fabbri: psicologa dello sport, istruttrice di mental training