

SESSIONE
03

ASCOLTIAMO IL NOSTRO FISICO DURANTE LO SPORT





Per completare il programma, le atlete
scopriranno l'importanza di rispettare il proprio
fisico, ascoltarlo e occuparsi delle sue esigenze.

**Le atlete parteciperanno
a un'attività pratica,
imparando a identificare
le proprie sensazioni e
l'importanza di rispettare
e rispondere agli stimoli.**

PAROLE CHIAVE DEL GIORNO

SENSAZIONI

Tra le emozioni o le esperienze sensoriali associate al fisico si trovano il calore, la fatica, la sudorazione, il dolore.

MOVIMENTO INTUITIVO

Connetterti con il fisico e le sue sensazioni e utilizzare questa informazione per decidere che tipo di movimento è necessario in un dato momento.

DESCRIZIONE DELLA SESSIONE

INIZIAMO!

Parole chiave	03
Descrizione della sessione	05
Le regole del gioco	07
La conoscenza	09
Le abilità	13
Il punteggio finale	16

DESCRIZIONE DELLA SESSIONE

Informazioni importanti da sapere prima di iniziare la Sessione Tre

Chi: Le giocatrici

- ▶ Ricordati, tutte e tre le sessioni del programma dovrebbero essere condotte dallo stesso allenatore.
- ▶ Le atlete potranno trarre il massimo dal programma se parteciperanno a tutte e tre le sessioni!

Ascoltiamo il nostro fisico mentre facciamo sport

- ▶ Nella sessione di oggi le atlete impareranno l'importanza di rispettare il loro corpo, ascoltandolo e occupandosi delle sue esigenze.

Quando: Durata e orario della sessione

- ▶ La sessione di oggi durerà circa 60 minuti.
- ▶ Questa è l'ultima sessione del programma Atlete sicure del proprio aspetto fisico.

Dove: Lo spazio fisico e l'atmosfera

- ▶ La sessione di oggi prevede conversazioni di gruppo e un'attività motoria individuale; avrai bisogno di uno spazio tranquillo per le conversazioni e di un'area all'aperto per permettere alle atlete di eseguire un'attività a corpo libero di circa 10 minuti.
- ▶ Le atlete avranno l'opportunità di scrivere sul quaderno degli esercizi i pensieri e riflessioni su queste conversazioni e attività.

Perché: Risultati di apprendimento

La partecipazione alla sessione di oggi permetterà alle atlete di:

- ▶ Identificare quali sensazioni si provano e perché.
- ▶ Comprendere l'importanza di prestare ascolto al proprio fisico e di occuparsi delle sue esigenze.
- ▶ Sviluppare strategie che aiutano a connettersi con il corpo e a soddisfarlo.

DESCRIZIONE DELLA SESSIONE

Come: Struttura,
contenuto e materiali

01
**LE REGOLE DEL
GIOCO**
5 MINUTI

02
LA CONOSCENZA
20 MINUTI

03
LE ABILITÀ
20 MINUTI

04
**IL PUNTEGGIO
FINALE**
15 MINUTI

RISORSE NECESSARIE

Materiali della sessione

- Guida degli allenatori
- Diapositive del programma
- Quaderni degli esercizi personali delle atlete

Del gruppo sportivo o della scuola di appartenenza

- Dispositivo elettronico per mostrare le diapositive
- Lavagna/pannello di supporto/ pennarelli o penne



LE REGOLE DEL GIOCO

INIZIAMO!

LE REGOLE DEL GIOCO

5
MINUTI

Il Benvenuto e breve riepilogo

- ▶ "Benvenuti alla Sessione Tre: Ascoltiamo il nostro fisico durante l'attività sportiva."
- ▶ "Qualcuno potrebbe per favore appendere il volantino con le regole di base?"
- ▶ "Chi ricorda cosa abbiamo imparato nell'ultima sessione su Cosa fa il nostro fisico durante l'attività sportiva."

Introduci la Sessione 3

- ▶ "Oggi esploriamo le ragioni per cui è importante ascoltare il nostro fisico e capire di cosa ha bisogno quando pratica sport. Avrete la possibilità di imparare e praticare ciò che vi sarà poi utile per sentirvi maggiormente in armonia con il vostro fisico. A tale scopo, effettueremo una combinazione di conversazioni di gruppo e un'attività motoria individuale."

APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Invitare il gruppo a fare un riepilogo delle regole di base stabilite durante la Sessione Uno serve come promemoria e aumenta l'importanza di queste regole di gruppo.





INIZIAMO!

LA
CONOSCENZA

LA CONOSCENZA

Ascoltiamo il nostro fisico
durante l'attività sportiva

Conversazioni e attività di gruppo

- Chiedi alle atlete di tenere a portata di mano il quaderno degli esercizi (digitali o cartacei) per annotare pensieri/risposte.



Che sensazioni prova il nostro fisico quando pratica sport?

- *"Raccogliamo le idee sulle diverse sensazioni che il nostro corpo prova quando pratica sport. Per esempio muscoli in tensione/crampi/indolenzimento."*
- Invita un'atleta a segnare le risposte del gruppo su una lavagna/o un qualsiasi supporto.

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- Sudore, respiro pesante/affannato, battito cardiaco accelerato, pompaggio del sangue, muscoli che si allungano e si contraggono, muscoli in tensione/crampo/indolenzimento, flessibilità/forza muscolare, bocca secca, stomaco che brontola, malessere, dolore.

Cosa ci dicono queste sensazioni riguardo al nostro fisico?

- *"Cosa potrebbero significare queste sensazioni per il fisico e le sue esigenze? Ad esempio, se ho sete o fame, il mio fisico ha bisogno di acqua o cibo."*
- Invita un'altra atleta a segnare le risposte.

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- Sto consumando energia; Ho una fitta e devo riprendere fiato; Il mio fisico è forte; Questa uniforme non va bene per me, devo cambiarla; Mi sento nervosa/ansiosa; Mi sento felice/emozionata/orgogliosa; Mi sento fisicamente rilassata; Sono infortunata e devo fermarmi.

LA CONOSCENZA

Ascoltiamo il nostro fisico durante l'attività sportiva

Chi ci impedisce di ascoltare queste sensazioni importanti e perché?



- ▶ *"Chi potrebbe fermarci o scoraggiarci dalla decisione di ascoltare il nostro fisico, e perché potrebbe avvenire una cosa simile? Per esempio, potrei decidere di non ascoltare il mio fisico perché non voglio deludere la squadra."*
- ▶ Invita un'altra atleta a segnare le risposte.

RISPOSTE DESIDERATE

Answers could include:

- ▶ **Chi** - me stessa, le mie compagne di squadra, i miei allenatori, i miei genitori, il mio club sportivo o scuola, la società (per es. i media).
- ▶ **Perché** - Potrei ignorare le esigenze del mio fisico perché non voglio: smettere di giocare; saltare o perdere una partita; apparire debole agli altri; Altri potrebbero scoraggiarmi a ignorare le esigenze del mio fisico perché...vogliono che io vinca (per es. compagne di squadra; allenatori); pensano che io debba chiedere il massimo da me stessa (per es. genitori; allenatori); pensano di saperne più di me (per es. genitori; allenatori); vogliono che io mi sforzi di curare l'aspetto esteriore o gli ideali atletici riguardanti l'aspetto fisico (per es. social media).

Cosa succede se ascoltiamo/non ascoltiamo il nostro fisico?

- ▶ *"Cosa succede se non ascoltiamo il nostro fisico? Per esempio, se non ascoltiamo il nostro fisico, potremmo infortunarci o ammalarci."*
- ▶ Invita un'altra atleta a segnare le risposte.
- ▶ *"Cosa succede se ascoltiamo il nostro fisico? Per esempio, se lo ascoltiamo, potremmo impedire un infortunio o accelerare una guarigione."*
- ▶ Se hai modo di utilizzare un dispositivo digitale, mostra le Slide da 16 a 19 della presentazione; queste forniranno alle ragazze esempi di atlete che hanno rivendicato i propri diritti e hanno ascoltato e seguito le esigenze del proprio fisico (per es., Simone Biles; Becca Meyers; la squadra di pallamano di Norwegian Beach).

RISPOSTE DESIDERATE

LA CONOSCENZA

Ascoltiamo il nostro fisico
durante l'attività sportiva

20
MINUTI

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- ▶ **Non ascoltare** – Non possiamo dare il massimo nella nostra performance sportiva; La nostra salute mentale peggiora (per es. esaurimento, ansia, depressione); Lo sport che pratichiamo inizia a non piacerci più; Smettiamo di giocare; Altri aspetti della nostra vita iniziano a presentare problemi (per es. trascorrere meno tempo con gli amici, andare male a scuola).
- ▶ **Ascoltare** – Rendiamo normale l'importanza di ascoltare il nostro corpo; Siamo in grado di partecipare completamente e di goderci lo sport che amiamo; Evitiamo le conseguenze descritte sopra, dannose per la nostra salute fisica e mentale.

APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Quando si annotano le risposte, provate a collegare il significato alla sensazione (per es., bocca secca = disidratazione).
- In alcuni casi, un dato significato può spiegare più sensazioni (per es., bocca secca/crampo muscolare = disidratazione) e viceversa (per es. battito cardiaco accelerato = consumo di energia/ansia).
- Insisti nel ricordare alle ragazze che più si ascolta il proprio fisico, più facilmente si riesce a identificare cosa si sta provando e come si possono soddisfare le sue esigenze.
- Gli allenatori possono utilizzare gli esempi della presentazione (Diapositive 16 e 17), e anche ricorrere a esempi personali se lo ritengono rilevante e appropriato.





INIZIAMO!
**LE
ABILITÀ**

LE ABILITÀ

Come connettere mente
e corpo nello sport

20
MINUTI

Attività motoria individuale



Visione e attività motoria
individuale | 15 minuti

- ▶ "Durante la sessione della scorsa settimana avete imparato a concentrarvi su ciò che il corpo può fare e provare, e perché questo tipo di attenzione è più utile rispetto a un focus sul solo aspetto esteriore."
- ▶ "In quella sessione avevate scritto della vostra funzionalità fisica quando praticate sport."
- ▶ "Prendetevi un momento per riflettere su quello che avevate scritto nel vostro quaderno degli esercizi; se necessario potete tornare a dare un'occhiata."
- ▶ "Durante la sessione di oggi, l'abilità acquisita verrà estesa all'idea di concentrarvi sul vostro fisico e di ascoltarlo mentre praticate sport."
- ▶ "Avrete a disposizione 10 minuti liberi per giocare in autonomia. Potete dedicarvi a qualsiasi attività a vostra scelta. Per esempio, potete decidere giocare a calcio o allenarvi con qualche esercizio."
- ▶ "Mentre giocate, vi concentrerete su come si comporta il vostro corpo, le sensazioni che sta provando e i possibili bisogni."

Nel dettaglio:

- ▶ "Concentratevi su cosa sta facendo il vostro fisico."
- ▶ "Concentratevi su cosa provate."
- ▶ "Concentratevi su quali sono i vostri possibili bisogni."
- ▶ "Dopo 10 minuti rientreremo e potremo condividere la nostra esperienza con il gruppo principale."
- ▶ "Ora, trovate uno spazio solo per voi, dove non sarete distratte dalle altre."

Visione della conversazione
di gruppo | 5 minuti

- ▶ "Chi vuole raccontare la propria esperienza? Per esempio, 'in che modo concentrarvi su ciò che il fisico fa e prova, o sui suoi bisogni, vi ha fatte sentire meglio rispetto a quando pensate solo all'aspetto esteriore? Che cosa vi ha sorpreso?'"

RISPOSTE DESIDERATE



APPUNTI DELL'ALLENATORE



LE ABILITÀ

Come connettere mente
e corpo nello sport

20
MINUTI

RISPOSTE DESIDERATE

Di seguito trovate un esempio di come potrebbe risultare un check-up del vostro fisico:

- ▶ Vorrei tirare in porta.
- ▶ Ho fatto abbastanza riscaldamento per poter giocare? No – Vado a fare un po' di salti e corsa con le ginocchia alte per riscaldarmi.
- ▶ Sento il cuore che batte forte e il corpo che si riscalda. Ora sono pronta a tirare!
- ▶ Ho bisogno di fare un respiro profondo e di concentrarmi sulla tecnica.
- ▶ Ho le gambe piegate e in equilibrio? Sì, sento le gambe forti e flessibili.
- ▶ Ho le spalle in posizione? Sì, ma le sento leggermente tese. Devo ruotarle all'indietro e respirare profondamente.
- ▶ Mi rendo conto che sto sorridendo e sono piena di energia.
- ▶ Sto sudando e ho la bocca secca. Vado a prendere un po' d'acqua.

Ricordati che gli allenatori possono adattare gli esempi forniti sopra alle caratteristiche di un dato sport.

APPUNTI DELL'ALLENATORE

Le atlete avranno forse bisogno di ricordarsi questi spunti o di tornare a concentrarsi su sé stesse (per es. potrebbero già aver iniziato a fare paragoni tra loro). Pertanto, muoviti liberamente intorno alla squadra e dai alle ragazze spunti su quanto segue:

- ▶ "Ricordate che questo esercizio è dedicato a voi e al vostro fisico."
- ▶ "Non fa niente se vi lasciate distrarre da una vostra compagna di squadra. Siate consapevoli se ciò accade e cercate di riportare l'attenzione sul vostro corpo e su cosa state facendo."
- ▶ "Ricordatevi: Concentratevi su cosa sta facendo il vostro fisico. Concentratevi su cosa provate. Concentratevi su quali sono i vostri possibili bisogni."
- ▶ "Non sottovalutate il potere del dialogo interiore! È dimostrato che può migliorare la fiducia e le prestazioni sportive. Funziona al meglio quando vi concentrate su cosa potete fare e cosa farete, invece di ciò che non potete o non vi sentite di fare."



INIZIAMO!

IL PUNTEGGIO FINALE

IL PUNTEGGIO FINALE

15
MINUTI

Cosa abbiamo imparato oggi?

- ▶ *"Qualcuno può riassumere brevemente cosa abbiamo imparato oggi?"*

Allenate la funzionalità fisica mentre vi muovete

- ▶ *"Durante la prossima settimana, eseguite sempre una verifica del vostro fisico e utilizzate il dialogo interiore quando fate sport."*



Completa la 'prova sensoriale in tre fasi'

- ▶ Se puoi utilizzare un dispositivo digitale, mostra le diapositive 20 e 21 della presentazione, dove viene fornita una infografica su come utilizzare la prova sensoriale in tre fasi.
- ▶ *"Ricordati che la prova sensoriale in tre fasi si può utilizzare sempre e ovunque."*
- ▶ *"È stata concepita per permettere a chi pratica sport di controllare in modo semplice le esigenze del fisico."*
- ▶ *"Qualcuna di voi ha utilizzato la prova sensoriale in tre fasi dall'ultima sessione, e com'è andata?"*
- ▶ *"Prendiamoci un momento di pausa per esercitarci con la prova sensoriale in tre fasi."*

01. RALLENTA

- ▶ *"Fermatevi e fate tre respiri profondi, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca."*
- ▶ *"Se vi sentite abbastanza a vostro agio, chiudete gli occhi."*

02. CONTROLLO

- ▶ *"Esaminate il vostro fisico, dall'alto verso il basso. Prestate attenzione a cosa sentite fisicamente. Quali sensazioni percepite? Per esempio, avete freddo? Avete fame?"*
- ▶ *"Il fisico ha bisogno di qualcosa? Per esempio, avvertite tensione nelle spalle? Avete bisogno di fare uno spuntino?"*

03. PROGRESSIONE

- ▶ *"Una volta effettuato un controllo del fisico, agite in modo da soddisfare le sue necessità. Ad esempio, dedicatevi a esercizi di allungamento dei muscoli laddove sentite una tensione. Fate uno spuntino veloce."*
- ▶ *"Potete fare questo esercizio sempre e ovunque. Per esempio, prima di un allenamento, o durante una trasferta per una partita!"*
- ▶ *"Si tratta di un breve gesto di cura di sé utile a riconnettervi con il corpo."*

La sessione è terminata!

- ▶ *"Ora possiamo esercitarci tranquillamente, ognuno per conto suo."*
- ▶ *"Nel corso della prossima settimana, eseguite questo controllo delle sensazioni prima, durante o dopo un allenamento o una partita."*

IL PUNTEGGIO FINALE

15
MINUTI

APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Le atlete saranno più inclini a effettuare la prova sensoriale se ricevono stimoli e incoraggiamenti. Crea uno spazio dove simili verifiche diventano normali, incoraggiate e delineate da persone influenti / in posizioni di rilievo (per es. allenatori, capitani di squadra).
- Fornire istruzioni visive all'interno di ambienti sportivi (per es. spogliatoi) è una strategia valida per assicurare che le atlete imparino, giorno dopo giorno, e integrare la prova sensoriale nella loro routine.
- Gli allenatori possono servirsi dell'infografica riportata nella presentazione (Diapositiva 21) per guidare le atlete attraverso le tre fasi.



SESSIONE COMPLETATA!