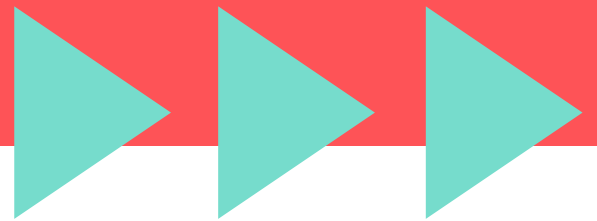


SESSIONE
02

COSA SENTE IL FISICO DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA





Durante la Sessione 2, invece di pensare solo all'aspetto estetico, le atlete impareranno come concentrarsi sul proprio fisico, prendendo atto di cosa è in grado di fare e di provare durante l'attività sportiva.

Grazie a un cambio di prospettiva, le atlete avranno maggiore possibilità di accettare e apprezzare il loro aspetto fisico e le rispettive abilità, sentendosi in armonia con le esigenze fisiche che eventualmente riscontreranno in un determinato sport.

PAROLE CHIAVE DEL GIORNO

FUNZIONALITÀ FISICA

Concentrarsi e apprezzare i nostri fisici per quello che riescono o non riescono a fare, ma anche per ciò che fanno diversamente da altri.



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 Due

Chi: Compagne di squadra

- ▶ 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!

Cosa: Cosa fa il nostro fisico in ambito sportivo

- ▶ Nella sessione di oggi, le atlete impareranno a concentrarsi sul proprio fisico e ad apprezzarlo nel contesto dell'attività sportiva, invece di pensare all'aspetto esteriore. Scopriranno in che maniera questo nuovo modo di vedere le cose può migliorare la loro esperienza dello sport.

Quando: Durata e orario della sessione

- ▶ La sessione di oggi prevede conversazioni di gruppo e attività di scrittura individuali.
- ▶ Avrete bisogno di uno spazio tranquillo e appartato per affrontare le conversazioni e la scrittura.
- ▶ Le atlete avranno l'opportunità di scrivere i propri pensieri e riflessioni riguardo a questi temi, e di completare l'attività di scrittura individuale nel proprio quaderno degli esercizi.

Perché: Risultati dell'apprendimento

La partecipazione alla sessione di oggi permetterà alle atlete quanto segue:

- ▶ Riconoscere la differenza tra la concentrazione sulle sensazioni che il fisico può provare, e quella dedicata solo all'aspetto esteriore quando si pratica uno sport.
- ▶ Comprendere come questo modo di ragionare migliora la loro esperienza sportiva.
- ▶ Sviluppare strategie per aumentare il livello di consapevolezza e gratitudine per ciò che il fisico può fare e provare.

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

Benvenuto e riepilogo

- ▶ "Benvenute alla Sessione Due: Cosa sente il fisico durante l'attività sportiva"
- ▶ "Qualcuno potrebbe per favore appendere il volantino con le regole di base?"
- ▶ "La scorsa settimana, avete per caso
1) notato conversazioni riguardo l'aspetto fisico
2) siete intervenute a sfavore di tali conversazioni, e
3) sapreste dire com'è andata?"

Introducendo la Sessione 2

- ▶ "Come gruppo, ci occuperemo di identificare una strategia utile di concentrazione su ciò che il fisico può sentire, invece di focalizzarci sull'aspetto esteriore. A tale scopo, effettueremo una combinazione di discussioni di gruppo e attività di scrittura individuale."
- ▶ "Avrete anche l'opportunità di tenere un diario (scrivendo, disegnando, o registrando una nota vocale) su ciò che apprezzate del vostro aspetto fisico e sulle sensazioni provate quando praticate sport."

APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Invitare il gruppo a fare un riepilogo delle regole di base stabilite durante la Sessione Uno serve come promemoria e rafforza l'importanza di queste regole di gruppo.
- Se le atlete riferiscono di aver vissuto un'esperienza negativa quando hanno provato ad avere conversazioni riguardo l'aspetto fisico, complimentati comunque con loro per il coraggio mostrato, e rassicurale che se qualche volta non si sono sentite abbastanza sicure da reagire verbalmente, è sufficiente riconoscere un caso di conversazione tossica riguardo l'aspetto fisico, per poi ignorarlo (per es. cambiando argomento, allontanandosi).





INIZIAMO!

**LA
CONOSCENZA**

LA CONOSCENZA

Introduzione: Cosa sente il fisico durante l'attività sportiva

20
MINUTI

Discussione e attività di gruppo

- ▶ Chiedi alle atlete di portare i quaderni degli esercizi (digitali o cartacei) per annotare pensieri o risposte.



Cosa è in grado di fare e di provare il tuo corpo?

- ▶ *"Raccogliamo le idee su tutto ciò che i nostri fisici sono in grado di fare e provare. Per esempio, il senso del gusto ci consente di mangiare le nostre caramelle preferite."*
- ▶ Invita un'atleta a segnare le risposte del gruppo su una lavagna/un pannello.

Cos'è la funzionalità fisica?

- ▶ *"Chi vuole leggere ad alta voce dall'quaderno degli esercizi la definizione di 'funzionalità fisica'?"*

RISPOSTE DESIDERATE

Definizione:

- ▶ La funzionalità fisica si riferisce a quando ci concentriamo sul nostro fisico e apprezziamo ciò che può fare e provare, invece di focalizzarci sull'aspetto esteriore. A volte questo può voler dire scegliere di concentrarci su quello che i nostri fisici fanno di diverso rispetto agli altri.

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- ▶ Funzioni fisiche relative a **sensi e sensazioni** (per es. vista, gusto, tatto, udito, olfatto); **attività fisica** (per es. flessibilità, forza, riflessi, sport preferiti); **salute** (per es. respiro, crescita capelli e unghie, guarigione da una malattia, regolazione della temperatura corporea); **creatività** (per es. disegno, canto, lettura); **cura di sé** (per es. mangiare, bere, dormire); **relazioni e comunicazioni con gli altri** (per es. parlare, espressioni facciali, abbracciare, piangere).

LA CONOSCENZA

Introduzione: Cosa sente il fisico durante l'attività sportiva



Quali sono le funzioni del fisico più importanti quando facciamo sport?

- ▶ *"Prendiamoci un momento per riflettere su quali sono le funzioni del fisico più importanti quando facciamo sport. Per esempio, apprezzo il fatto che il mio fisico sia capace di riprendersi da un infortunio, perché mi permette di tornare in campo e fare ciò che amo di più."*
- ▶ Invita un'altra atleta a segnare le risposte.

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- ▶ Allungare i muscoli durante un rilassamento mi fa sentire bene e mi aiuta a essere più flessibile; Mi piace esprimere ciò che provo quando muovo il mio corpo; I muscoli delle gambe mi aiutano a correre più veloce di un'avversaria e a segnare il goal decisivo per la vittoria della squadra; Magari non sono forte, però possiedo un buon senso del gioco, ed è questa la mia arma segreta.



Perché sarebbe più utile concentrarsi sul divertimento mentre facciamo sport, invece di pensare al nostro aspetto esteriore?

- ▶ *"Perché concentrarci su ciò che il fisico sa fare, o fa diversamente, è più utile rispetto a focalizzarci sull'aspetto esteriore? Per esempio, se mi concentro sulle mie abilità motorie e sulla mia unicità invece di pensare sempre al mio aspetto esteriore, sarò capace di maggiore concentrazione e renderò meglio in campo."*
- ▶ Invita un'altra atleta a segnare le risposte.

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- ▶ Sposta l'attenzione dall'apparenza e dal bisogno di sembrare in un certo modo (per es. sfida gli ideali estetici).
- ▶ Mi serve a nutrire il corpo e a procurarmi l'energia necessaria a muovermi.
- ▶ Indosso vestiti che mi fanno sentire bene invece di imitare l'abbigliamento altrui.
- ▶ Questo mi aiuta a esaltare le capacità uniche del mio fisico e di andare oltre l'aspetto esteriore.
- ▶ In questo modo, avrò più voglia di partecipare alle attività di tutti i giorni e smetterò di tirarmi indietro a causa di un disagio che riguarda il mio aspetto fisico.

LA CONOSCENZA

Introduzione: Cosa sente il fisico durante l'attività sportiva

APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Se le atlete comprendono e accettano il termine 'Funzionalità fisica', puoi continuare a utilizzarlo per l'intera durata del programma. Tuttavia, nel caso di atlete più giovani, è consigliabile evitare questa espressione e limitarsi a descrivere semplicemente il concetto. Per esempio: Pensiamo a tutto quello che il nostro fisico può fare e provare. A volte il nostro fisico ha abilità e comportamenti diverse da quelle degli altri.
- Quando la squadra raccoglie le idee su tutte le capacità diverse che ciascun fisico riesce a fare e a provare, assicurati di includere le funzionalità legate all'attività fisica e a tutti gli altri ambiti della loro vita (per es. sensazioni, salute, creatività, comunicazione con gli altri ecc.)





INIZIAMO!

LE
ABILITÀ

LE ABILITÀ

Come concentrarsi su ciò che il fisico sente durante l'attività sportiva

20
MINUTI



Attività di scrittura individuale

Visione e attività di scrittura individuale | 15 minuti

- ▶ Se hai modo di utilizzare un dispositivo digitale, mostra le diapositive 12 e 13 della presentazione. Queste diapositive forniscono esempi di reazioni utili per l'attività di scrittura individuale.
- ▶ "Nella prossima attività, utilizzerete i vostri taccuini per esercitare la concentrazione su ciò che il vostro fisico sa fare e provare, e rifletterete sul perché tutto questo è importante."
- ▶ "Durante i prossimi dieci minuti, proverete a descrivere le capacità e le sensazioni del vostro fisico quando fate sport e spiegherete perché tutto questo è importante per voi. A volte questo può voler dire scegliere di concentrarci su quello che i nostri fisici fanno di diverso rispetto agli altri."
- ▶ "Quando avrete finito di scrivere, rileggetevi"
- ▶ "Una volta trascorsi 10 minuti, ci riuniremo in gruppo e vi verrà chiesto di condividere con le altre cosa avete scritto."
- ▶ "Ad esempio [leggi ad alta voce uno dei modelli di risposta]."
- ▶ "Ora cercate un posto tranquillo dove scrivere, avete 10 minuti di tempo."

Descrizione della conversazione di gruppo | 5 minuti

- ▶ "Chi vuole condividere quello che ha scritto/disegnato?"

RISPOSTE DESIDERATE

Le risposte potrebbero includere:

- ▶ La mia sedia a rotelle mi fa sentire libera nel campo da pallacanestro. Spingo le ruote con le mani; a volte ricevono colpi e le sento deboli, però la sensazione di muovermi in autonomia in campo mi piace, è come se volassi tra le altre giocatrici. Se perdo l'equilibrio o qualcuno sbatte contro di me, so che la squadra mi sostiene. Uniamo insieme le nostre forze per essere davvero invincibili. Magari non riesco ad alzare tanto in alto le braccia, però so che se passo la palla a Fin potrà segnare, e festeggeremo tutti insieme quello che abbiamo fatto.
- ▶ Ogni volta che sento la musica, mi viene voglia di ballare. Potrei stare tutto il giorno a sentire la musica, appena trovo un po' di spazio libero inizio a ballare. Mi piace tantissimo quando la musica è a tutto volume e posso sentire il corpo vibrare. La cosa che mi piace di più in assoluto è stare sulla pista da ballo, con le luci soffuse e la mia musica preferita, perché posso improvvisare. Quando ballo, mi piace sperimentare stili diversi e provare a creare mosse nuove. Quando ballo riesco anche a connettermi con le amiche. Parliamo della nostra giornata o se vogliamo non pensare alle preoccupazioni ascoltiamo le nostre canzoni preferite e mostriamo le nostre nuove mosse.

TEMPO DI GIOCO

Come concentrarsi su ciò che
il corpo prova nello sport

20
MINUTI

APPUNTI DELL'ALLENATORE

- La ricerca dimostra che quando le persone riflettono sul proprio aspetto fisico mettendo per iscritto ciò che può fare e provare, esprimendo perché tutto questo è importante per loro, riescono ad apprezzarsi di più e a ridurre i meccanismi di auto-oggettivazione.
- Abbiamo l'abitudine di pensare al nostro fisico in termini di aspetto. Quindi può essere difficile associarlo mentalmente a elementi nuovi e diversi. Più ci esercitiamo a pensare al nostro aspetto apprezzando ciò che il fisico è in grado di fare e di provare, più facile e naturale sarà questa pratica mentale.
- Le atlete comunicano e imparano in modi diversi. Alcune si sentono a proprio agio scrivendo, disegnando o parlando. Dai loro la possibilità di adottare una qualsiasi di queste modalità, e incoraggiare a partecipare alla riflessione individuale.



SI PARTE!

IL PUNTEGGIO FINALE

IL PUNTEGGIO FINALE

15
MINUTI

Cosa abbiamo imparato oggi?

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

Esercitazione scritta

- ▶ "Nel corso della prossima settimana vorrei che vi esercitaste a scrivere/tenere un diario ancora 2-3 volte. Potete concentrarvi su un altro aspetto del nostro sport o su un'attività sportiva del tutto diversa."



Completa la 'prova sensoriale in tre fasi'

- ▶ Se puoi utilizzare un dispositivo digitale, vai alle diapositive 14 e 15 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 realizzata 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. RALLENTATE

- ▶ "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

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

03. PROGRESSIONE

- ▶ "Una volta effettuato questo controllo, agite in modo da soddisfare le sue necessità. Ad esempio, dedicatevi a esercizi di allungamento dei muscoli dove sentite 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 vostro corpo."

La sessione è finita!

- ▶ "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 in cui simili verifiche diventino normali, incoraggiate e delineate da persone in posizioni influenti (per es. allenatori, capitani di squadra).
- La creazione di stimoli visivi all'interno di ambienti sportivi (per es. gli spogliatoi) è una strategia valida per assicurare che la prova sensoriale diventi parte della routine delle atlete.
- Gli allenatori possono servirsi dell'infografica riportata nella presentazione (Slide 15), allo scopo di guidare le atlete attraverso le tre fasi.



SESSIONE COMPLETATA!