


SESSIONE  
**01**

# CONVERSAZIONI SULL'ASPETTO FISICO IN AMBITO SPORTIVO





Questa sessione prepara il contesto adatto per le atlete introducendo il tema delle conversazioni sull'aspetto fisico e indicando come questo tipo di comunicazione può rafforzare stereotipi di genere o ideali fisici e atletici, esercitando così un impatto negativo sulle esperienze sportive delle ragazze.

**La sessione predisporrà anche le basi per la sessione successiva, in cui le atlete impareranno un nuovo modo di pensare e di parlare del loro aspetto fisico da una prospettiva funzionale (per es. cosa il fisico è in grado di fare e cosa è in grado di fare di diverso rispetto agli altri).**

# PAROLE CHIAVE DEL GIORNO

## ASPETTO FISICO

Ciò che la società considera come un ideale o il 'modo migliore' di apparire (per es. le ragazze e le donne dovrebbero essere di sana costituzione, snelle, avere la pancia piatta e la pelle luminosa).

## IDEALE RISPETTO ALLA PERFORMANCE FISICA

Ciò che la società considera come un ideale o il 'modo migliore' di essere atleta (per es. fisico snello, muscoli tonici, costituzione sana).

## ZONA LIBERA DALLE CONVERSAZIONI RIGUARDO L'ASPETTO FISICO

Un impegno tra i compagni di squadra e le squadre con l'obiettivo di creare uno spazio che consenta alle persone di evitare conversazioni riguardo l'aspetto fisico e/o contrastare simili comportamenti se necessario.

## CONVERSAZIONI RIGUARDO L'ASPETTO FISICO

Commenti positivi e/o negativi che rafforzano ideali relativi all'aspetto fisico e alla performance sportiva. Anche se si percepiscono un commento o una conversazione come negativi (per es. "Le mie cosce sono troppo grosse") o positivi (per es. "Che bell'aspetto, hai perso peso?"), è importante ricordare che qualsiasi conversazione riguardante l'aspetto fisico è potenzialmente tossica. Questo avviene perché commenti di questo tipo assegnano maggiore importanza all'apparenza, mentre attribuiscono meno importanza a qualità più intrinseche, come i valori di qualcuno (per es. questa persona è gentile), gli interessi (per es. a questa persona piace fare kayak) o azioni (per es. questa persona aiuta gli amici).

# DESCRIZIONE DELLA SESSIONE

INIZIAMO

Parole chiave	03
Descrizione della sessione	05
Le Regole del Gioco	07
La conoscenza	09
Le abilità	13
Punteggio finale	18



# DESCRIZIONE DELLA SESSIONE

Informazioni importanti da sapere prima di avviare la Sessione Uno

## **Chi: Le atlete**

- ▶ 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: Conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo**

- ▶ Nella sessione di oggi, le atlete scopriranno cosa significa parlare del corpo in ambito sportivo e come questo tipo di conversazione può esercitare un impatto negativo sulla loro immagine e partecipazione a un dato sport. La sessione offre strategie per contrastare questo tipo di comunicazioni.

## **Quando: Durata e orario della sessione**

- ▶ La sessione di oggi durerà circa 60 minuti.
- ▶ Si tratta della prima sessione di un programma composto da un totale di tre sessioni.
- ▶ Idealmente, gli allenatori e le atlete parteciperanno a una sessione a settimana, per un periodo di tre settimane.

## **Dove: Lo spazio fisico e le sensazioni**

- ▶ La sessione di oggi prevede conversazioni di gruppo e attività di scrittura.
- ▶ Avrete bisogno di uno spazio tranquillo e appartato per le conversazioni e la scrittura.
- ▶ Le atlete avranno l'opportunità di scrivere sul quaderno degli esercizi i propri pensieri e riflessioni sulle seguenti conversazioni e attività.

## **Perché: Risultati dell'apprendimento**

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

- ▶ Comprendere cosa sono le conversazioni che riguardano l'aspetto fisico, chi le intraprende e dove.
- ▶ Riconoscere l'impatto negativo che le conversazioni sull'aspetto fisico possono avere sull'immagine delle atlete e sulla loro partecipazione a un dato sport.
- ▶ Sviluppare strategie per contrastare le conversazioni sull'aspetto fisico e creare una Zona Protetta dove esse vengono evitate.

# 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





INIZIAMO

# LE REGOLE DEL GIOCO



# LE REGOLE DEL GIOCO

5  
MINUTI

## Illustra il programma

- ▶ Le ricerche dimostrano che le ragazze si preoccupano spesso del proprio aspetto fisico quando praticano sport."
- ▶ "Le preoccupazioni possono impedire alle ragazze di concentrarsi sull'attività sportiva e di divertirsi."
- ▶ "La sessione di oggi è la prima di tre e vi aiuterà a sentirvi maggiormente a vostro agio e acquisire fiducia nel vostro aspetto fisico quando praticate il vostro sport."
- ▶ "Durante le sessioni, prenderemo parte ad attività individuali e di gruppo."
- ▶ "Queste attività vi offriranno nuovi e utili modi di spostare l'attenzione dal vostro aspetto fisico mentre praticate sport al divertimento provato durante l'attività sportiva."

## Stabilisci impegno e regole di base

- ▶ Chiedi alle atlete di mostrare impegno a partecipare tramite comunicazioni verbali e/o non verbali (per es. alzare la mano), e di mostrare sostegno alle compagne durante le tre sessioni.
- ▶ Chiedi alle atlete di stabilire 3-5 regole di base.
- ▶ Appunta queste regole su un grande foglio di carta che porterai a ogni sessione come promemoria.

## **RISPOSTE DESIDERATE**

- ▶ Riservatezza
- ▶ Zona libera dai giudizi
- ▶ Ascoltare e prestare attenzione quando gli altri parlano
- ▶ Apertura mentale

## **APPUNTI DELL'ALLENATORE**

- Stabilire e condividere regole all'interno di un gruppo è utile per creare un'atmosfera diversa dalle normali sessioni di squadra.
- Vale la pena prendersi il tempo di assicurarsi che queste regole aiutino la collaborazione reciproca e, se necessario, correggerle per soddisfare le esigenze del tuo gruppo.





INIZIAMO

APPRENDIMENTO



# APPRENDIMENTO

## Introduzione: le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo

### Introduci la Sessione 1

- ▶ "Come gruppo, esploreremo il modo in cui le conversazioni riguardo l'aspetto fisico incoraggiano gli stereotipi di genere e gli ideali estetici e atletici. Discuteremo anche come questo tipo di conversazione può avere un impatto negativo sulla percezione fisica delle atlete e sulla loro partecipazione ad attività sportive."
- ▶ "Vedremo anche i diversi modi in cui possiamo contrastare questo tipo di comunicazione e creare una Zona libera dalle conversazioni riguardo l'aspetto fisico. A tale scopo effettueremo una combinazione di conversazioni di gruppo ed esercitazioni scritte."

### Discussione e attività di gruppo

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



### Cosa sono le conversazioni riguardo l'aspetto fisico?

- ▶ "Chi vuole leggere ad alta voce dal quaderno degli esercizi la definizione di 'conversazione riguardo l'aspetto fisico'?"
- ▶ Se hai accesso a un dispositivo digitale, mostra le Slide 3 e 4 della presentazione e proietta i 2 video con esempi di conversazione riguardo l'aspetto fisico (con gli amici e con la squadra).
- ▶ "Cosa ci insegnano questi due video riguardo alle conversazioni riguardo l'aspetto fisico?"

### RISPOSTE DESIDERATE

#### Definizione e video:

- ▶ La società (per es. i nostri amici, la famiglia e i media) potrebbe esercitare su di noi una pressione per apparire in un certo modo. Ad esempio, in alcuni paesi, la ragazza o la donna ideale appaiono di sana costituzione, snella, con la pelle luminosa e i denti bianchi. Una conversazione riguardante l'aspetto fisico si riferisce a qualsiasi commento, positivo o negativo, che rafforza l'idea che esista un solo modo giusto di apparire.
- ▶ Il primo video dimostra che la pratica di conversazione riguardante l'aspetto fisico si verifica quando si fanno complimenti agli amici riguardo al loro aspetto. Questo tipo di conversazione può comunque essere dannosa. Se si afferma che il taglio di capelli di un'amica le fa sembrare il viso più magro, si suggerisce che avere il viso tondo è una cosa negativa. Questi commenti suggeriscono che esiste un solo modo ideale di apparire, in questo caso avere un viso magro.
- ▶ Il secondo video mostra come la conversazione riguardante l'aspetto fisico viene utilizzata per prendere in giro altre persone. Il primo ragazzo viene preso in giro per la bassa statura (per es. leggero come una piuma). Tale condizione non è in linea con l'ideale di muscolosità che la società promuove per uomini e ragazzi. I ragazzi reagiscono alla presa in giro soprannominando il loro compagno grasso. In entrambi gli esempi, il fatto di essere bassi o grassi è considerato negativo, mentre si rafforza l'idea che i ragazzi dovrebbero essere diversi da ciò che sono.



# APPRENDIMENTO

## Introduzione: le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo



### Come comunichiamo dei nostri corpi e di quelli e altrui in un contesto sportivo?

- ▶ "Raccogliamo le idee sui diversi modi in cui talvolta ci esprimiamo quando parliamo dei nostri fisici impegnati in attività sportive."
- ▶ Invita un'atleta a segnare le risposte del gruppo su una lavagna/un pannello.

### Chi partecipa alle conversazioni riguardo l'aspetto fisico e dove?

- ▶ "Durante lo svolgimento delle attività sportive, da **chi** hai sentito fare conversazioni riguardanti l'aspetto fisico e **dove** si svolgono generalmente queste comunicazioni?"
- ▶ Invita un'altra atleta a segnare le risposte.

#### RISPOSTE DESIDERATE

##### Le risposte potrebbero includere:

- ▶ Fare complimenti ad altre persone per il loro aspetto fisico (per es. "Vorrei avere le tue gambe. Sono così magre"); Commentare il nostro aspetto davanti agli altri (per es. "Oggi sembro davvero grassa; penso che farò qualche chilometro di corsa in più dopo l'allenamento"); Paragonare noi stessi agli altri (per es. "Brittany ha un fisico perfetto. Scommetto che non si preoccupa mai del suo aspetto"); Prendere in giro le persone per il loro aspetto fisico (per es. "Sei troppo grossa per quei pantaloncini.", "Non puoi partecipare, sei sulla sedia a rotelle!").

#### RISPOSTE DESIDERATE

##### Le risposte potrebbero includere:

- ▶ **Chi** - noi stessi, genitori o famiglia, amici, altre persone giovani, individui prepotenti, pubblicità, riviste, siti web, piattaforme social, industria della moda, cultura delle celebrità, diete, social media, influencer.
- ▶ **Dove** - nello spogliatoio, mentre ci si cambia o si provano le uniformi, durante il riscaldamento/il raffreddamento, durante gli spostamenti per la sede di allenamenti/partite, tramite messaggio di testo, sui social media.

# APPRENDIMENTO

## Introduzione: le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo



### Qual è l'impatto delle conversazioni riguardo l'aspetto fisico, in positivo e in negativo, sulle ragazze quando praticano uno sport?

- ▶ *"Quale impatto hanno queste conversazioni, sia positive (es. un complimento), sia negative (es. una presa in giro da parte di fratello o sorella) quando si pratica uno sport o ci si trova in un ambiente sportivo (per es. nello spogliatoio, durante un riscaldamento)?"*
- ▶ Invita un'altra atleta a segnare le risposte.

### RISPOSTE DESIDERATE

#### Le risposte potrebbero includere:

- ▶ Questi commenti o conversazioni possono rendere le ragazze iperattente al loro aspetto fisico, e di conseguenza impedire loro di concentrarsi nello sport; le atlete che sentono di sfuggita la conversazione potrebbero avvertire insicurezza e paragonarsi alla persona oggetto del complimento o della presa in giro; potrebbero decidere di cambiare atteggiamento per modificare il proprio aspetto (per es. fare giri di corsa supplementari; saltare i pasti); simili commenti contribuiscono inoltre ad aumentare la pressione sociale che spinge a voler apparire in un certo modo, e possono promuovere gli stereotipi di genere (per es. le ragazze non prendono lo sport sul serio, o si preoccupano solo dell'aspetto estetico).

### APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Le ricerche dimostrano che le ragazze e le donne partecipano spesso a conversazioni riguardo l'aspetto fisico sia esprimendosi sia ascoltando affermazioni altrui.
- È stato dimostrato che simili dialoghi, positivi e negativi, anche solo in pochi minuti, comportano un impatto dannoso sulla percezione delle ragazze circa il loro aspetto fisico, sulla loro autostima e sulla salute e il benessere psico-fisico nel loro complesso.
- Le conversazioni riguardo l'aspetto fisico possono essere molto subdole e normalizzate all'interno di numerosi ambienti, inclusi quelli sportivi.
- Se aiuterai le tue atlete a identificare le conversazioni che avvengono sull'aspetto fisico e il loro impatto negativo su tutte le componenti di una squadra, sarà più facile creare una Zona protetta e incoraggiare tutte le atlete a sentirsi parte di questa cultura.
- Se una o più atlete presentano una disabilità fisica e/o una differenza visibile (per es. cicatrici, segni o particolari condizioni sul viso o sul corpo che le distinguono dal resto del gruppo), cerca di esplorare in modo sensibile come le conversazioni sull'aspetto fisico influiscono specificamente.





INIZIAMO  
**LE  
ABILITÀ**



# LE ABILITÀ

Come affrontare le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo



## Conversazione di gruppo e attività | 5 minuti

### Descrizione dell'attività di coppia

- ▶ Se hai modo di utilizzare un dispositivo digitale, mostra la Slide 6 della presentazione. Contiene un esempio di affermazione sul fisico e una reazione di sfida. Se le ragazze hanno difficoltà a proporre reazioni di sfida, fai vedere la Slide 7 che contiene risposte generali.
- ▶ "Le ricerche dimostrano che le ragazze e le donne partecipano spesso a conversazioni riguardo l'aspetto fisico, sia ascoltando affermazioni altrui, sia esprimendosi."
- ▶ "Le conversazioni, sia se positive o negative, possono danneggiare la percezione f che le ragazze hanno del proprio aspetto, la loro autostima e la loro salute mentale."
- ▶ "Le conversazioni sull'aspetto fisico possono essere molto subdole e normalizzate all'interno di numerosi ambienti. Possono anche coglierci di sorpresa."
- ▶ "Insieme creeremo una Zona libera dalle conversazioni sull'aspetto fisico, e ci impegneremo reciprocamente per fermare questi atteggiamenti."
- ▶ "In questo modo, ogni volta che ci imbattiamo in una conversazione sull'aspetto fisico dovremo imparare a sfidare certe parole o comunque a reagire di conseguenza."
- ▶ "Durante questa attività, vedremo come produrre reazioni utili da adottare ogni volta che sentiamo conversazioni riguardo l'aspetto fisico."
- ▶ "Lavorando in coppia, riceverete due frasi sull'aspetto fisico e proverete a creare una reazione adeguata per ogni affermazione."
- ▶ "Dopo cinque minuti, dovrete condividere all'interno del gruppo le frasi ricevute e le relative reazioni."
- ▶ Utilizzando le frasi sull'aspetto fisico fornite sulla pagina seguente, assegnane due a ogni coppia del gruppo.

# LE ABILITÀ

**Come affrontare le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo**

## Affermazioni sull'aspetto fisico

- ▶ Stai benissimo! Hai perso peso?
- ▶ Mi sento così in colpa. Ieri sera mi sono divorata una torta intera.
- ▶ Sono così diversa da tutte le altre, non riuscirò mai a integrarmi.
- ▶ Ho solo da perdere 2 chili e poi mi sentirò soddisfatta.
- ▶ Ho mangiato troppo oggi. Devo farmi qualche giro di corsa in più.
- ▶ Non ce la faccio a stare al passo con le mie amiche, smetteranno d'invitarmi a uscire insieme a loro.
- ▶ Ho un aspetto orribile, non voglio stare nella foto di gruppo!
- ▶ Odio le mie gambe, sono piene di smagliature.
- ▶ Le medicine mi cambiano in continuazione il peso, vorrei solo essere magra/formosa come le mie amiche.
- ▶ Sei sicura che puoi mangiare questo?
- ▶ Vorrei che il mio fisico riuscisse a fare le stesse cose che fanno loro, mi sento inutile.
- ▶ Mi sento orribile. Sono tutta sudata e mi si è sciolto il trucco!
- ▶ È troppo grassa per indossare quei pantaloncini.
- ▶ Hai preso peso? Dovresti iniziare a fare attenzione a cosa mangi.
- ▶ Vorrei proprio avere le tue gambe! Le mie sono grasse e corte.
- ▶ Odio il mio corpo, sto sempre male e tutti mi fissano.
- ▶ Non voglio sollevare pesi. Sto diventando troppo grossa. I ragazzi detestano le ragazze grosse.



# LE ABILITÀ

Come affrontare le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo

20  
MINUTI

## RISPOSTE DESIDERATE

Esempi di affermazioni sull'aspetto fisico e reazioni di sfida:

- ▶ **Affermazione sull'aspetto fisico:** "Oggi sembra davvero grassa".
- ▶ **'Risposta suggerita:** "Vorrei che non fossimo sempre così severi con noi stessi! Esistono fisici di ogni forma e dimensione. Per essere sano, un fisico deve trovarsi in buona condizione mentale e corporea. È importante prenderci cura del nostro corpo e apprezzarlo."
- ▶ **Affermazione sull'aspetto fisico:** "Odio le mie gambe, sono piene di smagliature".
- ▶ **'Risposta suggerita:** "Davvero? Quando guardo le tue gambe, mi rendo conto di quanto sono forti. Non vedo le smagliature. E poi, le smagliature sono assolutamente normali! Nessuno ha la pelle 'perfetta'."
- ▶ **Affermazione sull'aspetto fisico:** "Sembro orribile. Sono tutta sudata e mi è colato il trucco!"

- ▶ **'Risposta suggerita:** "Scusa, ma hai visto cosa hai fatto in campo? Il sudore dimostra quanto ti sei impegnata a giocare. Perché non ci concentriamo su questo invece di pensare al tuo aspetto?"
- ▶ **Affermazione sull'aspetto fisico:** "È troppo grassa per indossare quei pantaloncini".
- ▶ **'Risposta suggerita:** "Non ti darebbe immenso fastidio se qualcuno giudicasse il tuo aspetto quando giochi? Parliamo piuttosto di come abbiamo giocato, invece di pensare a come sembravamo in campo."
- ▶ **Affermazione sull'aspetto fisico:** "Vorrei che il mio fisico riuscisse a fare quello che fanno gli altri, mi sento inutile."
- ▶ **'Risposta suggerita:** "Ogni fisico ha un valore e va apprezzato. Tutti abbiamo talenti speciali che ci rendono persone perfette esattamente come siamo."

APPUNTI DELL'ALLENATORE





# LE ABILITÀ

Come affrontare le conversazioni riguardo l'aspetto fisico in ambito sportivo

20  
MINUTI

## APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Ricorda di evitare repliche che evidenziano l'aspetto estetico e ideali atletici irrealistici. In questa categoria sono inclusi commenti del tipo "Non sei grassa!/"Se tu sei grassa, allora lo sono anch'io!" ecc.
- È importante considerare l'impatto unico che le conversazioni riguardo l'aspetto fisico esercitano sulle ragazze con disabilità fisiche o differenze visibili. Per esempio, una ulteriore sfida per questo gruppo di ragazze è il fatto che certe conversazioni promuovono l'abilismo, suggerendo che il corpo 'ideale' non presenti alcuna disabilità fisica o differenza visibile. Le ragazze con disabilità simili tra loro potrebbero parlare della propria condizione disabile o particolare (per es. chi utilizza una sedia a rotelle potrebbe fare commenti controproducenti, confrontando con le altre la forza o le dimensioni della parte superiore del proprio corpo).
- Per aiutare a creare e mantenere una Zona Sicura libera da questo tipo di conversazioni dannose, puoi incoraggiare le atlete a preparare dei poster in cui elencare le affermazioni potenzialmente problematiche e le relative risposte.
- Questi spunti possono servire da utili promemoria negli spazi in cui si verificano più comunemente le conversazioni riguardo l'aspetto fisico (per es. spogliatoi ecc.).

## Discussione di gruppo e attività | 5 minuti

### Panoramica della discussione di gruppo

- ▶ "Lavorando in coppia, la Persona Uno legge ad alta voce una frase sull'aspetto fisico e la Persona Due legge la reazione."
- ▶ "Scrivete liberamente le reazioni che sentite e che vi sembrano utili."
- ▶ Dopo che le coppie hanno condiviso frasi e reazioni, spiega nuovamente il danno potenziale di certe affermazioni sull'aspetto fisico e chiedi alle atlete un coinvolgimento verbale e/o non verbale (per es. alzare la mano), allo scopo di creare una Zona libera da ogni giudizio verbale.

## ZONA LIBERA DALLE CONVERSAZIONI RIGUARDO L'ASPETTO FISICO

Un impegno tra le compagne di squadra e le squadre con l'obiettivo di creare uno spazio che consenta alle persone di evitare conversazioni sull'aspetto fisico e/o contrastare simili comportamenti se necessario.





INIZIAMO!

**IL  
PUNTEGGIO  
FINALE**



# IL PUNTEGGIO FINALE

15  
MINUTI

## Cosa abbiamo imparato oggi?

- ▶ "Qualcuno può riassumere brevemente cosa abbiamo imparato oggi?"
- ▶ Ricorda alle atlete di reagire attivamente alle conversazioni riguardo l'aspetto fisico durante tutta la settimana successiva.



## Introduzione alla verifica sensoriale in tre fasi

- ▶ Se puoi utilizzare un dispositivo digitale, mostra le diapositive 8 e 9 della presentazione, dove viene fornita una infografica su come utilizzare la verifica sensoriale in tre fasi.
- ▶ "Concedersi un momento per riconnettersi con il proprio corpo e ascoltarne i bisogni può aiutare a sentirsi più calmi e fiduciosi."
- ▶ "La verifica 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 proprio corpo."
- ▶ "A volte può succedere che il tuo fisico non necessiti di nulla. Altre volte è sufficiente compiere solo un piccolo gesto di cura (per es. fare un respiro profondo; allungare i muscoli ancora per cinque minuti)."
- ▶ "Ecco come si svolge la verifica sensoriale in tre fasi:"

## **01. RALLENTA**

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

## **02. CONTROLLO**

- ▶ "Esaminate il vostro fisico, dall'alto verso il basso. Prestate attenzione a cosa sentite. 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 verifica sensoriale se ricevono stimoli e incoraggiamenti. Crea uno spazio in cui simili verifiche diventino normali, incoraggiate e delineate da persone 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 verifica diventi parte della routine delle atlete.
- Gli allenatori possono servirsi dell'infografica riportata nella presentazione (Diapositiva 9), allo scopo di guidare le atlete attraverso le tre fasi.



# SESSIONE COMPLETATA!