

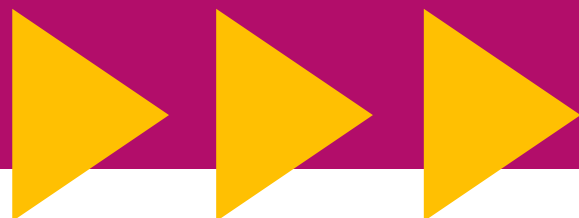
Programma  
Introduzione

ATLETESICURE  
DEL PROPRIO

ASPETTO FISICO



# A LIVELLO GLOBALE, SOLO IL 15% DELLE RAGAZZE SODDISFA LE RACCOMANDAZIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITÀ SULL'ATTIVITÀ FISICA GIORNALIERA



**Il disagio nelle ragazze  
riguardo al proprio  
aspetto fisico può limitare  
significativamente l'attività  
e il divertimento nello sport.**

Spesso le cause derivano da stereotipi di genere tossici, ideali irrealizzabili relativi all'aspetto fisico o alla performance sportiva, uniformi scomode e succinte o atteggiamenti molesti da parte di compagni e allenatori.

Questa attenzione indesiderata e il continuo confronto tra i diversi aspetti fisici femminili può portare a preoccupazione e insoddisfazione tra le ragazze e come conseguenza può allontanarle da ciò che il loro fisico può sperimentare e raggiungere nello sport.

# INTRODUZIONE

Il programma Body Confident Athlete è stato creato dai principali ricercatori ed esperti del Center for Appearance Research e del Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport.

Questo programma è concepito per aiutare gli allenatori a sostenere le proprie atlete\* (vedi pag. 12) per mantenere un rapporto sano con il proprio fisico. Le atlete che hanno una percezione positiva del proprio aspetto fisico sono più propense ad accettare e apprezzare ciò che i loro corpi possono o non possono fare, spesso trovando, all'occorrenza, soluzioni alternative. È anche probabile che siano più capaci di ascoltare il proprio fisico e prestare attenzione alle esigenze che esprime, ignorando pressioni sociali negative. Le persone e gli spazi in cui le atlete praticano sport hanno un ruolo decisivo riguardo alla percezione e alla relazione con il proprio aspetto fisico. Le ricerche dimostrano che, quando le ragazze praticano sport in ambienti inclusivi che garantiscono spazi sicuri per qualsiasi struttura fisica e abilità motoria, tendono ad apprezzare di più il proprio corpo, ad ascoltarlo e a connettersi a esso. Se ci impegniamo come società nel creare questa tipologia di spazi per le ragazze, possiamo:

- ▶ **Aiutarle a non abbandonare lo sport a causa di un disagio nei confronti della propria percezione fisica**
- ▶ **Permettere di ritrovare fiducia nel proprio aspetto fisico negli ambienti sportivi**

- ▶ **Consentire loro di vivere appieno e di eccellere nei propri sport preferiti.**

Il programma Atlete sicure del proprio aspetto fisico si basa su risultati effettivi e si rivolge proprio a chi, come te, allena giovani sportive! Informa le atlete sulla natura dannosa degli stereotipi di genere e di certi ideali relativi all'aspetto fisico e alla performance sportiva, educandole a riconoscerne l'impatto negativo sulle loro esperienze sportive. Le aiuta anche a migliorare le competenze e le strategie per connettersi positivamente con il proprio aspetto fisico, liberandosi da ogni preoccupazione. In poche parole, quando si pratica uno sport, l'attenzione di un'atleta smette di concentrarsi sul "proprio aspetto fisico" e si focalizza su:

## "COSA È IN GRADO DI FARE E PROVARE IL MIO CORPO"

Migliorare la connessione con il proprio corpo, la concentrazione e la preparazione.

Prima di avviare il programma insieme alle atlete del tuo gruppo sportivo o della tua scuola, è consigliabile leggere le informazioni riportate di seguito. Se hai dubbi o domande relativi ai contenuti o sulle competenze necessarie ad eseguire il programma, puoi contattare **Info@bodyconfidentssport.com** per avere ulteriori consigli e assistenza.

# DESCRIZIONE DEL PROGRAMMA

INIZIAMO!



# DESCRIZIONE DEL PROGRAMMA

## Chi deve eseguire il programma?

- ▶ Questo programma dovrebbe essere eseguito dagli allenatori e destinato a ragazze\* (vedi pag. 12) appartenenti a scuole o gruppi sportivi e di età compresa tra 11 e 17 anni, organizzate in gruppi di circa 10-20 persone.
- ▶ Può anche essere messo in pratica da una persona all'interno dell'organizzazione che ha un rapporto di fiducia con le atlete
- ▶ Per maggiore coerenza e per facilitare lo spirito di squadra, lo stesso allenatore o coordinatore dovrebbe svolgere, ove possibile, tutte e tre le sessioni del programma.

## Cosa prevede il programma?

### **SESSIONE 1:**

Questa sessione pone le basi per le atlete introducendole a temi riguardanti l'aspetto fisico e come questi contenuti possono alimentare gli stereotipi di genere, gli ideali sull'aspetto fisico e la performance sportiva e avere un impatto negativo sulle esperienze sportive delle ragazze.

### **SESSIONE 2:**

Le atlete impareranno a concentrarsi sul proprio corpo accettando cosa è in grado di fare e sperimentare durante l'attività sportiva, invece di pensare solo all'aspetto fisico.

Grazie a un cambio di prospettiva, le atlete avranno maggiore possibilità di accettare e apprezzare le rispettive abilità, sentendosi in armonia con le esigenze del proprio fisico coinvolto in un determinato sport.

### **SESSIONE 3:**

Per completare il programma, le atlete scopriranno l'importanza di ascoltare il proprio fisico e i suoi bisogni, e capiranno anche cosa può succedere in caso contrario.

Le atlete verranno coinvolte in un'attività pensata per esercitare la consapevolezza del proprio corpo e delle relative sensazioni, e per imparare a rispondere alle sue esigenze.

Le atlete beneficeranno al massimo del programma se saranno presenti a tutte e tre le sessioni, pertanto è particolarmente consigliato seguire ciascuna sessione sin dall'inizio del programma.

# DESCRIZIONE DEL PROGRAMMA

## Struttura del programma

Il programma si compone in tre sessioni, tutte strutturate allo stesso modo.

Ogni sessione dura circa 60 minuti, e sarà suddivisa in quattro fasi da quindici minuti ciascuna, con un tempo consigliato assegnato a ciascuna fase.

### 1/ Le regole del gioco | 5 minuti

Riassumi la sessione precedente; illustra il tema per la sessione successiva.

### 2/ Competenze | 20 minuti

Conversazioni educative sul tema in questione.

### 3/ Abilità | 20 minuti

Metti in pratica le nozioni apprese.

### 4/ Punteggio finale | 15 minuti

Ricorda alle tue atlete di completare i compiti a casa; termina la sessione con una verifica.

In ogni sessione sono indicate le attività più importanti da completare nel caso tu disponga di tempi limitati di esecuzione.



[Vedi le attività principali]

Tuttavia, per consentire alle atlete di ottenere il massimo dal programma, consigliamo agli allenatori di completare tutte le attività all'interno di ciascuna sessione.

# DESCRIZIONE DEL PROGRAMMA

## Quali sono le risorse necessarie all'esecuzione del programma?

### MATERIALI RELATIVI AL PROGRAMMA

#### 1. Guida per gli allenatori:

Questa guida contiene le informazioni principali da sapere prima di iniziare una sessione. Include 1) Il tema della sessione, 2) le attività principali da svolgere, 3) gli argomenti di cui discutere e le migliori risposte a domande e scenari, e 4) note supplementari per migliorare al massimo l'efficacia della sessione. Vedi la sezione su. Come usare questa Guida (vedi pag. 10) per ulteriori dettagli sulle caratteristiche principali della guida.

#### 2. Diapositive della presentazione

Contengono tutti i materiali a supporto da presentare alle atlete nel corso delle tre sessioni, inclusi esempi di conversazioni riguardanti l'aspetto fisico e casi di atlete a favore della parità dei diversi aspetti fisici.

#### 3. Quaderno degli esercizi per atlete (cartaceo o digitale):

Questa è un'area personale dove le atlete scrivono i propri pensieri e le risposte alle domande emerse durante le sessioni, insieme a eventuali considerazioni esterne alle attività del programma. Il quaderno degli esercizi può essere utilizzato in formato digitale o non.

## RISORSE DEL GRUPPO SPORTIVO O DELLA SCUOLA

#### 1. Dispositivo digitale:

L'insieme di diapositive del programma saranno presentate alle atlete attraverso un dispositivo elettronico dotato di suono (ad es. computer portatile e proiettore, tablet ecc.). Le diapositive conterranno immagini e contenuti video che agevolano la conversazione e migliorano la messa in pratica dei concetti principali.

#### 2. Una lavagna o altro supporto adatto a registrare dati (per es. carta):

Ogni sessione prevede conversazioni di gruppo. Per agevolare il dibattito e aiutare le atlete a memorizzare le nuove informazioni, scrivi le loro idee su un supporto visibile all'intero gruppo.

#### 3. Pennarelli o penne da lavagna per annotare il contenuto delle conversazioni di gruppo

# DESCRIZIONE DEL PROGRAMMA

## Dove organizzare le sessioni

Ecco alcuni elementi da tenere a mente per decidere dove organizzare la sessione:

- ▶ È importante che le atlete si sentano sicure e a proprio agio per partecipare in modo completo al programma.
- ▶ Le sessioni dovranno prevedere una combinazione di attività individuali e di gruppo quali dibattito, scrittura e movimento.
- ▶ Ti consigliamo di pianificare in anticipo dove e quando organizzare ciascuna sessione per garantire l'esecuzione del programma in un ambiente adatto e la disponibilità di tutte le risorse necessarie.

## Dove organizzare le sessioni?

- ▶ Il programma è progettato per funzionare in base alle disponibilità delle squadre. Se lo ritieni necessario, la sessione potrà sostituire il normale allenamento per un periodo di tre settimane, o potrà essere considerata come un allenamento supplementare per le tue atlete.
- ▶ Per migliorare la motivazione e l'impegno delle atlete, ti consigliamo di coinvolgerle nelle decisioni che riguardano l'organizzazione delle sessioni (per es. inserirle al posto di un normale allenamento, oppure considerarli come allenamenti supplementari).



COME

# UTILIZZARE LA GUIDA DEGLI ALLENATORI

# COME UTILIZZARE la guida degli allenatori

## Azioni degli allenatori – cosa dire:

- ▶ *"Questo testo tra virgolette e sottolineato contiene le istruzioni relative a cosa dire alle tue atlete. Le istruzioni evidenziano domande importanti da porre alle atlete per garantire che concetti chiave siano affrontati con un impatto ottimale per la fiducia nel proprio aspetto fisico."*

## Cosa fare:

- ▶ Questo testo senza virgolette o evidenziazioni indica le istruzioni utili a strutturare le attività della sessione, per es. quando dovresti proiettare filmati o utilizzare schede di lavoro. Puoi adattare queste istruzioni in base alle esigenze della tua squadra.



## Attività principali:

Le attività principali sono contrassegnate da questa icona, in caso di tempo insufficiente.

## Progressione

La guida delle sessioni per gli allenatori è pensata per essere letta su due colonne, partendo dal testo in alto a sinistra e andando verso il basso, per poi passare sulla colonna di destra.

## Durata consigliata:

Questa è la durata generalmente consigliata per raggiungere gli obiettivi di apprendimento e migliorare la fiducia nel proprio aspetto fisico. La durata dovrà essere stabilita in base alle esigenze della tua squadra.



## LE ABILITÀ

Come connettere mente e corpo nello sport

### 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 messa 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 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 entreranno e potremo condividere la nostra esperienza con il gruppo principale."
  - ▶ "Ora, trovate uno spazio solo per voi, dove non siete distratte dalle altre."
- visione della conversazione di gruppo | 5 minuti
- ▶ "Chi vuole raccontare la propria esperienza? Per esempio, "in che modo concentratevi 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

Ascoltiamo il nostro fisico durante lo sport

# COME UTILIZZARE la guida degli allenatori

## RISPOSTE DESIDERATE

- ▶ Non solo il testo indica le possibili risposte delle atlete, ma offre anche idee utili per guidare le loro reazioni man mano che comprendono i concetti chiave e migliorano la fiducia nel proprio aspetto fisico.

## APPUNTI DELL'ALLENATORE

- Idee e consigli per migliorare l'efficacia del workshop.

## Presentazione:

Si tratta di indicazioni visive e obiettivi didattici che ti aiuteranno a svolgere il workshop e a trasmettere i contenuti in modo efficace.



## 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."*

Sessione 3

15

Ascoltiamo il nostro  
fisico durante lo sport



# UTILE TERMINOLOGIA E DEFINIZIONI

# UTILE

## Terminologia e definizioni

I termini indicati verranno introdotti e utilizzati nel corso del programma. È consigliabile imparare a conoscere questi termini e definizioni, e integrarli nel tuo linguaggio anche al di fuori del programma. Poiché sapere è potere, potrai utilizzare questa competenza in ambito sportivo per aiutare le tue atlete a contrastare forme di disagio legate al loro aspetto fisico.

### ALLENATORE

Il termine '**Allenatore**' indica qualsiasi persona preposta ad allenare in ambito sportivo, volontario, insegnante, genitore, tutore, assistente sanitario, parente o persona che allena o sostiene le ragazze impegnate in attività motoria.

### ASPETTO IDEALE

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).

### ATLETA

Il termine '**Atleta**' rappresenta la persona che pratica con finalità amatoriali oppure professionistiche un'attività motoria per sentirsi bene. L'atleta può variare in base all'età, al genere, alla corporatura e alle abilità.

### RAGAZZA

Il termine '**Ragazze**' si riferisce a minori di età inferiore a 18 anni e con sesso femminile designato alla nascita, e si intende anche per tutti gli individui che si identificano come tali.

### IDEALE ATLETICO

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



# UTILE

## Terminologia e definizioni

### PERCEZIONE DELL'ASPETTO FISICO

Il modo in cui pensiamo, sentiamo e ci comportiamo nei confronti del nostro fisico, incluso il suo aspetto e funzionamento. Questo può comprendere pensieri positivi e negativi, sentimenti e atteggiamenti, come vergogna, colpa, orgoglio, accettazione di sé, e scelta di intraprendere o di evitare determinate attività nella propria vita quotidiana, come lo sport!

### SPORT

Con il termine **'Sport'** si intende qualsiasi tipo di movimento che possiamo compiere (competitivo e non competitivo, individuale e in squadra, ad alte o a basse prestazioni, strutturato e non strutturato). Questo termine comprende attività quali camminare, ballare, nuotare, fare surf, giocare a palla, partecipare a una lezione di educazione fisica, giocare a calcio o competere alle Olimpiadi. Crediamo che tutti i tipi di attività motorie siano valide e importanti.

### FIDUCIA NEL PROPRIO ASPETTO FISICO / PERCEZIONE DELL'ASPETTO FISICO POSITIVA

Accettare e apprezzare i nostri fisici per il loro aspetto e per tutto ciò che possono e non possono fare, e per ciò che fanno diversamente da altri. Quando nutriamo fiducia nel nostro fisico, si aprono per noi maggiori possibilità: 1) migliora il nostro umore e aumenta l'autostima, 2) scegliamo di mantenerci in forma e di praticare attività sportive, e 3) otteniamo risultati migliori a scuola e nelle relazioni in famiglia e con gli amici.

### ZONA LIBERA DA CONVERSAZIONI SULL'ASPETTO FISICO

Un impegno tra i compagni e le squadre con l'obiettivo di creare uno spazio che consenta alle persone di evitare conversazioni sull'aspetto fisico e/o, se si verificano simili comportamenti, contrastarli.

### PREOCCUPAZIONI PER LA PERCEZIONE DELL'ASPETTO FISICO / PERCEZIONE DELL'ASPETTO FISICO NEGATIVA

Molte persone pensano alle diete, al peso corporeo e alla bellezza fisica con sentimenti di preoccupazione. Questi stati d'animo potrebbero causare forme tossiche di disagio rispetto al proprio peso e all'alimentazione, con conseguenze sull'autostima, sulla salute mentale e sul benessere fisico.

# UTILE

## Terminologia e definizioni

### CONVERSAZIONI RIGUARDANTI L'ASPETTO FISICO

Commenti positivi e/o negativi che rafforzano ideali di aspetto fisico e prestanza atletica. 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?"), qualsiasi comunicazione verbale sul 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 le azioni (per es. questa persona aiuta gli amici).

### MOVIMENTO INTUITIVO

L'abitudine di connetterti con il fisico e i suoi segnali, per poi utilizzare queste informazioni per determinare i tipi di movimenti che vorresti intraprendere, per quanto tempo e con quale intensità.

### FUNZIONALITÀ FISICA

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

### STEREOTIPI DI GENERE

Pensare che qualcuno sembrerà, penserà o agirà in un determinato modo perché è un ragazzo o una ragazza, una donna o un uomo. Gli stereotipi di genere comprendono anche altre convinzioni, come l'idea che tutte le ragazze preferiscano la ginnastica e tutti i ragazzi amino il calcio, o che i ragazzi siano naturalmente più aggressivi delle ragazze. Questi stereotipi sono nocivi perché:

- ▶ Non considerano le persone che si identificano in un genere che non è esclusivamente femminile o maschile (per es. non binarie).
- ▶ Fanno supposizioni sulle capacità, gli interessi e i valori di una persona.
- ▶ Potrebbero impedire a una persona di vivere la propria esistenza nel modo che desidera, perseguendo interessi, aspirazioni lavorative e relazioni.

# CHECKLIST E PASSI SUCCESSIVI

# CHECKLIST

## e passi successivi

### MATERIALI

- ▶ Leggi l'introduzione e la descrizione (pagine 2-8).
- ▶ Leggi per intero e prendi confidenza con le guide delle sessioni.
- ▶ Guarda i video educativi che mostrano come eseguire il programma in modo efficace.
- ▶ Assicurati che le tue atlete possano utilizzare i loro quaderni degli esercizi.

### SPAZIO

- ▶ Assicurati di informare il tuo club sportivo o la tua scuola che stai effettuando il programma.
- ▶ Prenota uno o più spazi per organizzare le tre sessioni.
- ▶ Per tutte le sessioni sarà necessario disporre di un'area dedicata ai colloqui privati, mentre per la sessione 3 avrai anche bisogno di un'area dove le tue atlete potranno dedicarsi al proprio sport.

### TEMPO

- ▶ Decidi le date e gli orari in cui organizzerai le sessioni insieme alla tua squadra.
- ▶ Per garantire coerenza, prova a programmare le sessioni scegliendo gli stessi orari e le stesse date per tre settimane consecutive.
- ▶ Informa le atlete e i loro genitori/tutori del programma e comunica quando/dove verrà organizzato.

# DOMANDE FREQUENTI



# DOMANDE FREQUENTI

## **1. Cosa succede se finisce il tempo a disposizione e non riesci a completare tutte le attività?**

Le tue atlete potranno trarre il massimo dal programma se avranno completato tutte le attività previste dalle tre sessioni. Questa guida ti offre suggerimenti su come pianificare e strutturare le sessioni, in modo da permetterti di ridurre il rischio di esaurire il tempo o di saltare attività. Tuttavia, tieni presente che anche i piani organizzati nel modo migliore possono essere soggetti a interruzioni. Ecco alcuni consigli pratici per eseguire il programma in modo efficace utilizzando il tempo a tua disposizione:

- ▶ Prova a rispettare i tempi consigliati per ciascuna attività.
- ▶ Se le tue atlete hanno una particolare preferenza per un argomento, è importante riconoscere il loro entusiasmo, proporre alla squadra di tornare a occuparsi di quel tema e poi invitarle gentilmente a passare all'attività successiva.
- ▶ Assicurati che almeno i materiali principali (contrassegnati dall'icona sulla sinistra) vengano completati.
- ▶ Riduci i tempi di avvio e chiusura delle sessioni optando per una breve introduzione (Piano di gioco) e una dichiarazione conclusiva (Punteggio finale), e termina sempre la sessione effettuando la verifica di fattibilità in tre fasi.



## **2. Promuovere la fiducia nel proprio aspetto fisico significa anche promuovere l'obesità?**

{t1} Un fisico può considerarsi sano se presenta buona salute corporea e mentale, se rispetta una dieta ricca ed equilibrata e se si dedica a un moderato esercizio fisico. Esistono fisici sani di ogni forma e dimensione, per questo è importante prendersi cura del nostro fisico e apprezzarlo. La nozione di aspetto fisico ideale cambia nel tempo e in base alle culture, e deriva dalla società in cui viviamo in un dato momento storico. Non riflette in alcun modo la salute del fisico.

## **3. Come posso evitare il rischio di abilismo se parlo riferendomi a un fisico in termini di immagine e movimento?**

L'abilismo è la discriminazione nei confronti delle persone con disabilità o presumibilmente tali. L'abilismo è radicato nella convinzione che le capacità delle persone senza disabilità siano superiori. Infine, l'abilismo crea barriere e impedisce alle persone di vivere in modo completo dedicandosi ad attività varie, quali ad esempio gli sport. Ricordati che le persone con disabilità o con invalidità sono soggette a pressioni aggiuntive a causa della necessità di apparire "socialmente accettabili". È importante dare vita a spazi accessibili e inclusivi che riconoscano le diverse abilità, non le limitazioni. Puoi mettere in pratica tutto questo facendo quanto segue: imparare di più sull'abilismo, sollecitare pratiche di maggiori accessibilità dentro la tua organizzazione, senza fare supposizioni sulle persone con invalidità (per es. sono scontente; le loro esperienze sono limitate), ed evitando di adottare un linguaggio abilista ("questa situazione non sta in piedi"; "il cieco che guida il cieco").

# DOMANDE FREQUENTI

## **3. Cosa posso fare se qualcuna si sente a disagio durante una sessione?**

La percezione fisica può rappresentare un tema sensibile e complesso da discutere, specialmente in un contesto di gruppo. È normale che le atlete si sentano frustrate e agitate a causa della propria percezione dell'aspetto fisico e delle pressioni per apparire in un certo modo. Lo spazio sicuro che creerai potrà anche dare alle tue atlete il coraggio di rivelare cosa succede nelle loro vite. Per esempio, potrebbero rivelare di essere soggette a bullismo a causa del loro aspetto fisico, di patire un disturbo alimentare o di vivere problemi familiari.

Situazioni di stress e rivelazioni sono normali e non vanno sottovalutate. Ecco alcuni consigli pratici per sostenere le atlete e far sì che le loro preoccupazioni vengano affrontate:

- ▶ Non interrompere o tentare di fermare colei che partecipa. Se senti che la conversazione sta andando fuori tema, puoi suggerire all'atleta di proseguire il dialogo insieme a te una volta conclusa la sessione.
- ▶ Ascolta la partecipante finché avrà voglia di raccontarsi; ricordati, non sta a te sottoporla a domande probatorie.
- ▶ Se un'atleta condivide qualcosa di preoccupante che secondo te richiede il coinvolgimento di esperti, spiegale che forse non sarai in grado di mantenere il segreto e del perché, e riferisci a chi trasmetterai l'informazione. Ricordati, la riservatezza è importante; pertanto, dovrai riferire esclusivamente

l'informazione riservata solo alle persone che devono necessariamente sapere (questo non contempla sempre i genitori).

- ▶ Se pensi che la partecipante corra un pericolo immediato, agisci subito (per es. rispetta le politiche di sicurezza previste dalla tua organizzazione).
- ▶ Se ritieni che la partecipante abbia bisogno di ulteriore aiuto e non sai bene quali siano i passi successivi da compiere, consulta un/a dirigente o superiore della tua organizzazione e le autorità/enti volontari nazionali per la tutela dell'infanzia.

## **4. Cosa fare se alcune atlete si rifiutano di parlare e di partecipare?**

La partecipazione attiva è una parte importante del programma Atlete sicure del proprio aspetto fisico. Come persona incaricata dei loro allenamenti, rivestirai un ruolo chiave nell'incoraggiarle a partecipare. Ecco alcuni consigli pratici per incoraggiare le atlete a parlare:

- ▶ Per incoraggiare le partecipanti a esprimere la propria opinione, opta per domande aperte le cui risposte non possano consistere in semplici "sì" o "no". Per esempio, non chiedere "Ti è piaciuta quella attività?", ma piuttosto "Come potresti adottare questa strategia quando pratichi sport?".

# DOMANDE FREQUENTI

- ▶ Ricorda a tutte quali sono le regole di base relative alla necessità di ascoltarsi a vicenda e di parlare a turno.
- ▶ Sottolinea che ogni partecipante ha un contributo utile da offrire all'attività.
- ▶ Chiedi a tutte di indicare o condividere prospettive, sempre adottando un atteggiamento amichevole e positivo.

## **5. Devo essere in possesso in prima persona di un'immagine fisica positiva per poter gestire queste sessioni?**

Le preoccupazioni legate alla percezione fisica sono molto diffuse tra bambini, adolescenti e adulti. Persino le persone dotate di una percezione fisica positiva possono vivere momenti in cui non accettano del tutto o apprezzano il proprio aspetto. Non hai bisogno di avere una percezione fisica 'perfetta' per poter presentare questo programma; tuttavia, è importante essere consapevoli delle preoccupazioni personali riguardo alla propria percezione, e di come queste possano esercitare un impatto sulle tue atlete. Per esempio, se rivolgendoti alle atlete, promuovi ideali estetici (per es. "Vorrei assomigliare a [inserisci nome di atleta femminile]; è dotata di una muscolatura perfetta,

pur essendo magra") o esalti comportamenti alimentari dannosi (per es. "Sto provando questa nuova dieta a intermittenza e penso che sia davvero utile ai miei allenamenti")? Per utilizzare al meglio questo materiale, è consigliabile riflettere sulle proprie preoccupazioni personali relative alle percezioni fisiche, su come esse si esprimono ed evitare di riproporle alle tue atlete. Se senti che il disagio verso la tua percezione fisica potrebbe esercitare un impatto negativo sull'esecuzione del programma e di interagire con le atlete, è consigliabile parlare con un responsabile della tua organizzazione sportiva e far sì che un altro adulto di fiducia possa occuparsi di eseguire il programma. Nel frattempo, ecco alcune risorse che possono aiutarti nel percorso legato alla tua percezione fisica personale:

- ▶ [10 mosse per una percezione fisica positiva a cura dell'Associazione Nazionale Disturbi Alimentari](#)
- ▶ [Sviluppo e realizzazione di una percezione fisica positiva a cura dell'Associazione Nazionale Disturbi Alimentari](#)
- ▶ [Esercizi per una percezione dell'aspetto fisico positiva: Guida clinica e di automiglioramento a cura di Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka and Casey Judge](#)





**INIZIAMO.**