
COME ATTRARRE E COINVOLGERE LE RAGAZZE NELLO SPORT

METTERE IN GIOCO LE STRATEGIE GIUSTE

**STRUMENTI PER ALLENATORI
E DIRIGENTI SPORTIVI**

Made
to Play




 YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL

CONTENUTI

1. PANORAMICA

2. IL NOSTRO OBIETTIVO

3. CONSIGLI PER GLI ALLENATORI

**4. STRUMENTI PER ALLENATORI
E DIRIGENTI SPORTIVI**

5. ALLENARE SQUADRE MISTE

**6. PIANO DI ALLENAMENTO
(GENERICO/SPORT SPECIFICO)**

7. IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

**8. COME FORMARE GLI ALLENATORI
(DIRIGENTI SPORTIVI / FORMATORI DI ALLENATORI)**

**9. ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI:
LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT**



PANORAMICA

SECONDO GLI STUDI, A BAMBINE E RAGAZZE PIACE PRATICARE SPORT, ANCHE A LIVELLI COMPETITIVI. EPPURE, COMINCIANO A PRATICARLO PIÙ TARDI DEI RAGAZZI, E LO ABBANDONANO PRIMA, SPESSO A CAUSA DI ASPETTATIVE FAMILIARI O SOCIALI, O IN SEGUITO A ESPERIENZE NEGATIVE. È UN PROBLEMA IMPORTANTE, PERCHÉ BAMBINE E RAGAZZE HANNO BISOGNO DEI VANTAGGI CHE LO SPORT PUÒ OFFRIRE. MA L'ALLENATORE GIUSTO PUÒ FARE LA DIFFERENZA, ED È UN'OTTIMA NOTIZIA.

In tutte le fasce d'età, la partecipazione alle attività sportive è inferiore tra le ragazze rispetto ai ragazzi. In generale, bambine e ragazze iniziano a praticare sport più tardi dei ragazzi e lo abbandonano prima. Queste diseguaglianze sono più evidenti nei centri urbani, e tra bimbe e ragazze appartenenti a minoranze rispetto alla popolazione locale.

Studi recenti della fondazione statunitense Women's Sports Foundation rivelano che il motivo della partecipazione inferiore non deriva da un minore gradimento degli elementi fondanti dello sport, come la competitività, l'atletismo, il raggiungimento di obiettivi o lo spirito di squadra. Anche le ragazze apprezzano questi sentimenti, così come praticare sport a livello competitivo. Ma devono superare più ostacoli per cominciare a praticare uno sport, e per continuare a farlo. Per esempio, ricevono messaggi contrastanti su ciò che significa essere una ragazza e una giovane donna da una parte, e un'atleta dall'altra. Spesso sentono di dover superare barriere di genere per praticare uno sport considerato "da maschi", vengono prese in giro dai ragazzi nei centri sportivi tradizionalmente a prevalenza maschile e non hanno abbastanza allenatrici a cui fare riferimento e a cui appoggiarsi.¹

Le ragazze non beneficiano dei vantaggi dello sport quanto dovrebbero, e questo è un problema: perché bambine e ragazze necessitano dei vantaggi fisici, mentali,

accademici e sociali che la pratica di uno sport può offrire. Negli ultimi anni si è evidenziata una tendenza pericolosa nei livelli di depressione che affliggono le ragazze in Europa². Molte di queste ragazze non possono accedere ai trattamenti di igiene mentale a cui avrebbero diritto, e per questo è fondamentale che possano partecipare a programmi in grado di fornire benefici sotto forme non tradizionali. Le giovani donne nei centri urbani, che hanno minore accesso allo sport, sono particolarmente vulnerabili rispetto ad alcuni tipi di traumi³ e hanno un livello di accesso inadeguato a servizi di igiene mentale di qualità elevata.⁴

Praticare sport rappresenta un potenziale enorme per le ragazze, ma deve essere fatto in modo efficace. Molti fattori contribuiscono alla permanenza delle ragazze in ambito sportivo, ma è chiaro che avere ottimi allenatori è fondamentale. La ricerca della Women's Sports Foundation rivela che la relazione con l'allenatore è tra i fattori più importanti alla base della permanenza delle ragazze nella pratica sportiva.⁵

Sebbene gli allenatori siano spinti dalle migliori intenzioni nell'aiutare i propri atleti, è anche vero che il compito dell'allenatore non è indenne da pregiudizi impliciti ed espliciti, così come qualsiasi tipo di interazione. Per esempio, in uno sport fisico come il



PANORAMICA

rugby, le percezioni di un allenatore della forza e della resistenza femminili potrebbero spingerlo a concentrarsi su attività o abilità diverse allenando ragazze rispetto a ragazzi. I pregiudizi o le aspettative di un allenatore sulla femminilità potrebbero influenzarne i consigli in merito all'allenamento con i pesi o con altri esercizi basati sulla forza. Un allenatore convinto che le ragazze pratichino sport soprattutto per “stare con le amiche” potrebbe non focalizzarsi sullo sviluppo delle atlete tanto quanto farebbe se allenasse un gruppo maschile. Tutti questi comportamenti, pur non necessariamente intenzionali, possono influenzare la percezione e la soddisfazione di una ragazza in merito all'esperienza sportiva.

Essere più consapevoli dei pregiudizi sul ruolo di donne e ragazze nello sport, e utilizzare strategie efficaci per superarli, è fondamentale per modificare il trattamento delle ragazze nel mondo dello sport. Gli allenatori potrebbero anche semplicemente non rendersi conto delle cause per cui le ragazze non si sentono ben accette in questo ambiente o degli ostacoli che devono superare. Gli allenatori sono al centro dell'esperienza sportiva da parte delle ragazze: per questo vogliamo dar loro gli strumenti giusti per creare un ambiente di pratica sportiva più accessibile e adatto alle ragazze.



¹ Coaching through a gender lens (Women Sport Foundation)

² World Health Organisation – Europe - A report on depression and anxiety 2017

³ https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf

⁴ Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015-1175

⁵ Coaching through a gender lens (Women Sport Foundation)

IL NOSTRO OBIETTIVO

GLI STRUMENTI PRESENTI IN QUESTA GUIDA SI BASANO SUL QUADRO ESAUSTIVO DELLE ESIGENZE DELLE RAGAZZE IN MERITO ALLA PRATICA SPORTIVA EMERSO DALLO STUDIO DELLA WOMEN'S SPORTS FOUNDATION SVOLTO NELL'APRILE 2019 "COACHING THROUGH A GENDER LENS" ("ALLENARE ATTRAVERSO LA LENTE DEL PREGIUDIZIO DI GENERE"),⁶ COSÌ COME SULL'IMPORTANTE LAVORO DI ALTRI RICERCATORI E PROFESSIONISTI DEL SETTORE.

IL NOSTRO OBIETTIVO È TRASFORMARE IN AZIONE GLI INSEGNAMENTI APPRESI DALLE RICERCHE ESISTENTI. I SUGGERIMENTI RACCHIUSI IN QUESTA GUIDA SI FONDANO SULLO STUDIO DELLE RICERCHE RELATIVE ALLE RAGAZZE NELLO SPORT, SULLE OPINIONI ESPERTE DI PROFESSIONISTI E DIRIGENTI DEL CAMPO, E SU UN TEST PILOTA DI MATERIALI DI FORMAZIONE SVOLTO DA DUE GRUPPI DI ALLENATORI.

LINEE GUIDA PER IL COVID-19

Non c'è alcun dubbio che la crisi innescata dal COVID-19 avrà un impatto a lungo termine sul modo di allenarsi, riunirsi e giocare. Considerando la ripresa dello sport e delle attività dedicate ai giovani, è importante pensare al modo migliore di proteggere giocatori, allenatori, famiglie e comunità.

Consigliamo ad allenatori e dirigenti sportivi di consultarsi con le autorità sanitarie locali per stabilire se e quando riprendere a giocare e a praticare sport in sicurezza, e anche come implementare norme e procedure per rallentare la diffusione del COVID-19. Esistono delle differenze tra le diverse comunità e i diversi sport: è quindi opportuno che gli allenatori tengano in considerazione le linee guida locali per soddisfare le esigenze specifiche di ciascuna comunità e attività.

⁶ La Women's Sports Foundation è all'avanguardia nelle ricerche volte a comprendere e interpretare dati significativi sul ruolo delle donne e delle ragazze nello sport. <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>



**CONSIGLI PER GLI
ALLENATORI**



1. SPAZI E CULTURA DI SQUADRA ADATTI ALLE RAGAZZE

Ci sono alcuni elementi di base su cui gli allenatori possono lavorare in anticipo per creare un ambiente sportivo accogliente per le ragazze. Alcuni hanno a che fare con gli spazi fisici, il linguaggio utilizzato, gli esempi proposti e i modelli di comportamento. A volte, come per le strutture, gli allenatori non ne hanno un controllo diretto. Ma è comunque importante comprenderli e farsi portavoce presso dirigenti e amministratori delle esigenze delle ragazze allenate.

Gli allenatori devono dedicare del tempo a esaminare con attenzione il campo di pratica e la cultura di squadra, rendendoli più accessibili alle ragazze. Si può cominciare così.

CREARE SPAZI SICURI E ACCOGLIENTI, FORNIRE ATTREZZATURE ADEGUATE

Gli allenatori devono creare spazi quanto più sicuri e accoglienti per tutte le ragazze. Occorre quindi dare la priorità a spazi pensati nello specifico per le ragazze, che siano controllati, privi di pericoli, ben illuminati e con bagni accessibili. Gli allenatori devono cercare di creare un ambiente che celebri le differenze e sia libero da discriminazioni e giudizi, affinché le ragazze non si sentano semplicemente incluse nell'esperienza sportiva, ma benvenute. La sicurezza delle ragazze è responsabilità di tutti e gli allenatori devono dare la precedenza alla sicurezza e al benessere delle giovani atlete.

CALL OUT BOX

CAMBIARE LE REGOLE PER INCLUDERE TUTTE LE RAGAZZE

Olga, allenatrice della società russa Perspektiva, spesso cambia le regole del gioco o le attrezzature da utilizzare per includere tutte le ragazze, a prescindere dalle singole esigenze. Per esempio, alcune ragazze si rifiutano di partecipare alle attività di gruppo perché temono i ritmi elevati, di essere colpite da una palla pesante o di non essere veloci come le altre ragazze. Sostituire una palla pesante con una più leggera, iniziare con un ritmo o un esercizio più blando, o evitare di segnare il punteggio finché tutte abbiano avuto la possibilità di allenarsi sono tutti accorgimenti che promuovono l'inclusione di tutte le ragazze, indipendentemente dalle esigenze o dai timori personali.



1. SPAZI E CULTURA DI SQUADRA ADATTI ALLE RAGAZZE

UTILIZZARE UN LINGUAGGIO INCLUSIVO

Anche senza volerlo, siamo tutti colpevoli di perpetuare una cultura maschile nello sport attraverso il linguaggio. Un modo molto comune di farlo è di riferirsi a tutti i giovani come “ragazzi”. Le ragazze non sono “ragazzi”. In uno studio effettuato nelle scuole, nelle classi dove gli insegnanti chiamavano gli studenti con l'appellativo di “ragazzi”, le ragazze erano molto meno propense ad alzare la mano, pensando che l'insegnante non si rivolgesse a loro. Inoltre, tendiamo spesso a fare esempi sportivi riferiti a uomini. Parlando di squadre, non citiamo solo FC Barcelona, Tottenham Hotspurs, Inter, Milan, Hertha BSC. Assicuriamoci anche di parlare di Chelsea LFC, Paris Saint-Germain Féminines e altre squadre femminili.

RIFLETTERE SU COME INCLUDERE LE RAGAZZE

È importante pensare a come includere le ragazze nella pratica quotidiana. Per esempio, parlando con altri allenatori, con i dirigenti sportivi e con le ragazze allenate dei successi raggiunti e delle sfide da affrontare. O riflettendo sui propri pregiudizi in merito alla partecipazione delle ragazze nello sport e trovando il modo di coinvolgere atlete e genitori in conversazioni sulle percezioni e i preconcetti relativi alle atlete. A pagina XX ci sono degli esempi per avviare conversazioni efficaci.





2. COSTRUIRE UN RAPPORTO COSTRUTTIVO CON LE RAGAZZE

Tra le cose più importanti che un programma sportivo può fare per promuovere politiche di inclusione nei confronti delle ragazze è investire nelle persone che faranno parte della loro esperienza. Una relazione sana con un adulto in funzione di supervisore, come un allenatore, può far sentire le ragazze ben accette nell'ambito sportivo e promuoverne la crescita. Gli allenatori possono proporre modelli decisionali, fornire sostegno nei momenti difficili e condividere la propria esperienza per far capire alle ragazze che ciò che stanno passando è normale.

E ANCORA PIÙ IMPORTANTE, GLI ALLENATORI POSSONO CONTRIBUIRE A FAR CAPIRE A UNA RAGAZZA COSA PUÒ OTTENERE GRAZIE ALLO SPORT.

- Anche le compagne di squadra possono essere fonte di ispirazione e di coinvolgimento per le ragazze.

- L'influenza delle compagne è importante, soprattutto nell'adolescenza, e può dimostrarsi uno strumento potente per coinvolgere le ragazze nella pratica sportiva, aiutandole a sentirsi accolte e sicure in ambienti nuovi e diversi.
- I rapporti con le compagne instaurati durante lo sport hanno anche una buona probabilità di continuare al di fuori dell'ambito sportivo, offrendo protezione e supporto sia in campo che fuori.

Poiché le ragazze non sono incoraggiate a fare sport tanto quanto lo sono i ragazzi, creare un rapporto con i genitori e altri adulti presenti nella vita delle ragazze è altrettanto importante. Se aiutiamo un adulto a comprendere il valore dello sport per una ragazza, sarà molto più propenso a sostenerla quando desidera praticarlo.

CALL OUT BOX

CONVERSAZIONI DI VALORE

Rascha, allenatrice della società tedesca Berlin Kickt, cerca sempre di avere conversazioni personali con le atlete durante gli allenamenti. Una conversazione faccia a faccia vale tantissimo. Le ragazze si sentono prese seriamente e il rapporto con l'allenatrice, che è anche un modello di comportamento, ne esce rafforzato. E a sua volta, promuove la fiducia in se stesse delle ragazze. Credono di più in loro stesse e imparano quanto sia importante avere una voce.

Secondo Bea Educatrice sociale della Barça Foundation, esiste una maggiore tolleranza dei ragazzi nei confronti delle ragazze se i ragazzi sono inseriti stabilmente in classi miste rispetto a situazioni in cui i ragazzi partecipano a sessioni di allenamento miste con le ragazze solo sporadicamente.

UN RAPPORTO DI FIDUCIA

Nazlı, un'insegnante di hip hop di Istanbul, cerca sempre di instaurare un rapporto di fiducia con le sue ragazze. Ogni sua azione si basa sulla sincerità. Attraverso l'hip hop e questo rapporto speciale, le ragazze costruiscono la stima di sé necessaria nella vita e nello sport.



3. LA COMPETITIVITÀ È (ANCHE) DONNA

Per molto tempo, non si è considerata la competitività come una delle motivazioni primarie per praticare sport da parte delle ragazze. Ci sono miti che resistono al tempo, per esempio che le ragazze fanno sport per perdere peso o per socializzare. E sebbene sia vero che per le ragazze le relazioni sono fondamentali nello sport, si pensa che questo debba per forza contrastare con l'idea della competizione.

Ma i due concetti non si escludono a vicenda. In realtà, le ragazze si sentono più motivate dagli allenatori in grado di creare relazioni significative e anche di spronarle a migliorare e a competere.

L'antagonismo ha molte facce. Gli allenatori devono essere in grado di allestire esperienze sportive che diano alle ragazze la possibilità di sperimentare, familiarizzare ed eccellere in ogni occasione. La competitività può essere fonte di motivazione per le ragazze e gli allenatori dovrebbero sempre spronarle a migliorarsi come atlete singole, come squadra e nei confronti delle avversarie. Se l'approccio dell'allenatore alla competizione si concentra sul miglioramento del singolo e del team, e non solamente sul risultato finale, il riscontro che può offrire alle atlete è più personale e coinvolgente.



CALL OUT BOX

CELEBRARE LA STIMA DI SÉ

Dinesh e Yvan, allenatori della società parigina Sport dans la Ville, hanno creato un'atmosfera che incoraggia le ragazze a celebrare gli obiettivi con una danza. "Così accrescono la fiducia personale e rivendicano il proprio posto in campo".



4. CONCENTRARSI SUI PROGRESSI, NON SUL RISULTATO FINALE

- Le ragazze preferiscono gli allenatori in grado di creare un ambiente positivo, che promuova sicurezza, divertimento, crescita e una sana competizione.
- Vogliono ricevere un riscontro pertinente al proprio sviluppo personale, non solo relativo alle vittorie o alle sconfitte della squadra.
- L'approccio migliore per gli allenatori è mettere al centro l'impegno e il processo di costruzione di una competenza, non il risultato. Concentrandosi sulle cose che sono sotto il controllo dell'atleta, sui progressi e non sulle prestazioni singole o del team.

Sapere di stare migliorando è uno strumento molto potente. Sfortunatamente però, se le ragazze non ne sono consapevoli, sarà fatica sprecata. L'allenatore deve fare in modo che le ragazze si rendano conto dei progressi, promuovendo una nuova forma di pensiero che va dal "non ce la faccio" al "ce la posso fare".

Se l'allenatore si concentra sui miglioramenti invece che sui risultati delle prestazioni, la definizione di successo cambia. Si festeggeranno non solo le vittorie, ma anche i progressi fatti da ognuna in relazione a competenze fondamentali sportive e personali che ne promuovono le prestazioni.

Celebrare i miglioramenti aiuta le ragazze a migliorare la fiducia di sé e le incoraggia a provare cose nuove e a prendere rischi, elementi che le ragazze amano particolarmente nella pratica sportiva.



CALL OUT BOX

CELEBRARE LA STIMA DI SÉ

Alecia, allenatrice della società Girls in the Game di Chicago, inaugura ogni stagione chiedendo a ciascuna delle sue ragazze di scegliere una competenza che desiderano migliorare nel corso dell'anno. Durante ogni allenamento, utilizzeranno qualche minuto per migliorarla e l'allenatrice registrerà regolarmente i progressi. Così, alla fine della stagione, ogni ragazza potrà constatare il proprio livello di miglioramento.



5. INCITARLE A ESSERE CORAGGIOSE, NON PERFETTE

Molte ragazze sentono la pressione di doversi rappresentare costantemente sotto una luce positiva. I social media sono tra i fattori principali che le spingono a pensare di dover essere sempre perfette, ma in generale le ragazze vengono celebrate e ricompensate per essere perfette, mentre i ragazzi per prendere rischi. Si pensa così che sia meno probabile che le ragazze vogliano provare cose nuove, soprattutto se non sono sicure del loro successo. Ma non provando cose nuove, perdono la possibilità di capire cosa preferiscono e in cosa sono brave. È impossibile imparare qualcosa senza essere disposti ad assumersi dei rischi e a provare cose nuove.

Per spingere le ragazze a farlo, occorre:

- creare ambienti che gratifichino il coraggio, non la perfezione;
- dare loro la certezza di non essere giudicate e ricompensare il coraggio di prendere dei rischi. Devono sapere che il loro apporto alla squadra è apprezzato e che il contributo di ognuna conta;
- gli allenatori devono stabilire le aspettative, encomiando le ragazze che provano cose nuove ancora più di quelle che ottengono buone prestazioni. Comprendendo che provarci, anche fallendo, è tra i valori più importanti dello sport, le ragazze si sentiranno al sicuro nel prendere dei rischi.

CALL OUT BOX

ESALTARE LE QUALITÀ FONDAMENTALI DELLA PRATICA SPORTIVA

Olivia, allenatrice della società londinese di netball “Future Leaders in Sport” di Sported, cerca sempre di svolgere sessioni di allenamento piene di energia, affinché le giocatrici si divertano anche ripassando i fondamentali. “Il mio consiglio è fare in modo che le atlete si ricordino sempre perché hanno cominciato a praticare questo sport e perché lo amano, organizzando allenamenti divertenti e strutturati”.

A blue-tinted photograph of a man and a woman looking upwards. The man is in the foreground, holding a basketball. The woman is behind him, also looking up. The image is overlaid with a dark blue gradient and a white text box.

STRUMENTI PER ALLENATORI E DIRIGENTI SPORTIVI



CHECKLIST PER AMBIENTI SPORTIVI ADATTI ALLE RAGAZZE

COME UTILIZZARE LA CHECKLIST (DIRIGENTI SPORTIVI)

Verificare la checklist periodicamente, per esempio prima dell'inizio della stagione, a metà stagione e al termine. Condividerla con gli allenatori costruendo un dialogo a doppio filo sui successi e le sfide da affrontare. Gli allenatori devono condividere la propria opinione sull'andamento della stagione e sul sostegno che necessitano da parte dei dirigenti. I dirigenti devono fornire un riscontro sui successi ottenuti dagli allenatori e chiedere come possono essere d'aiuto.

COME UTILIZZARE LA CHECKLIST (ALLENATORI)

Utilizzare la checklist per verificare periodicamente se si sta fornendo alle ragazze l'ambiente più consono alle loro esigenze. È importante verificare con loro se ciò che pensano stia funzionando e ciò che potrebbe essere migliorato. Se è necessario fare dei cambiamenti al di fuori del proprio controllo, chiedere l'intervento dei dirigenti sportivi o delle associazioni nazionali per promuovere il cambiamento.





LA CHECKLIST

SPAZI SICURI E ACCOGLIENTI, SPIRITO DI SQUADRA

- All'arrivo per un allenamento o una partita, le ragazze si sentono al sicuro: l'entrata e gli spazi di pratica/gioco sono privi di pericoli, ben illuminati e adeguatamente supervisionati.
- I bagni delle ragazze sono accessibili e adeguatamente riforniti, con cestini per gli assorbenti e prodotti igienici facilmente accessibili.
- Le ragazze sono accolte in modo attivo e intenzionale negli spazi e incluse nelle attività.
- Le ragazze possono ammirare immagini di modelli femminili e di altre ragazze sportive negli spazi.
- Le ragazze vedono donne adulte come loro quando praticano sport.
- Le ragazze hanno l'opportunità di fare sport in spazi riservati solo a loro.

ATTREZZATURE ADEGUATE

- Le ragazze hanno accesso ad attrezzature sportive adeguate a loro, della taglia giusta, adatte alle regole del loro sport ecc.
- Le ragazze hanno accesso a capi e accessori personali, come reggiseni sportivi, lacci per capelli, scarpe sportive o da calcio, che consentono loro di praticare sport. Se non possiedono tali capi e accessori, allenatori e dirigenti cercheranno di procurarli.

LINGUAGGIO INCLUSIVO

- Ragazze (e ragazzi) sono chiamati con termini neutri dal punto di vista del genere. Gli allenatori non si riferiscono a tutti i giocatori come "ragazzi".
- Le ragazze sentono gli allenatori fare riferimento a modelli sportivi femminili, nominando una squadra o facendo esempi di grandi prestazioni.
- Le ragazze sentono l'allenatore riconoscere l'importanza di eventi sportivi femminili, come i playoff WNBA, gli US Open o la coppa del mondo femminile di calcio.

TEMPO PER RIFLETTERE

- Le ragazze hanno l'opportunità di riflettere sulle proprie esperienze in modo formale e informale.
- Le ragazze hanno l'opportunità di fornire un riscontro agli allenatori sulle proprie esperienze.
- Le ragazze vedono l'allenatore riflettere sui suoi pregiudizi rispetto alle ragazze nello sport e lavorare attivamente per superarli.
- Le ragazze vedono l'allenatore intervenire in caso di commenti o azioni che minimizzano la capacità delle ragazze di praticare sport.



STRATEGIE PRINCIPALI PER ALLENATORI

1. IMPARARE I NOMI

Sembra ovvio, ma troppi allenatori non conoscono i nomi dei propri atleti, impiegano troppo tempo per impararli o semplicemente non li usano. Gli allenatori dovrebbero seguire un metodo per impararli e non devono temere di ammettere che ce la stanno mettendo tutta per farlo. Ma imparare i nomi non è abbastanza: occorre usarli per ogni giocatore in ogni allenamento.

2. CREARE CERCHI DI COMUNICAZIONE

La figura del cerchio evoca inclusione e sicurezza, mette tutti sullo stesso piano, compresi gli allenatori. Le ragazze sono più propense a stabilire contatti le une con le altre e con gli allenatori quando si sentono equamente apprezzate e ascoltate. Il cerchio aiuta le atlete a sentirsi al sicuro, perché c'è sempre qualcuno che ti guarda le spalle e allo stesso tempo nessuno agisce alle spalle degli altri: in questo modo è più facile rilassarsi e concentrarsi sulla squadra.

3. PORRE DOMANDE

È possibile dimostrare interesse per le ragazze e per il loro apprendimento semplicemente ponendo delle domande invece di dare istruzioni. Rispondere alle domande consente loro di sviluppare competenze decisionali e di ragionamento.

4. CELEBRARE DIVERSI TIPI DI CONTRIBUTI

Per una squadra vincente, serve il contributo di tutte le giocatrici, non solo di allenatore, capitano e atlete migliori. E non tutte contribuiscono allo stesso modo. Alcune lo fanno attraverso commenti incoraggianti, altre diventando un modello di etica sportiva per il resto della squadra, altre ancora

raccogliendo la sfida in gara. Gli allenatori dovrebbero incoraggiare le atlete a individuare ciò che di unico possono offrire al team. Devono osservare, riconoscere, evidenziare e ricompensare tutti questi sforzi, che non sempre ricevono l'attenzione dovuta. È importante per la squadra riconoscere che il contributo di tutti è necessario, non semplicemente auspicabile.

5. CONSENTIRE ALLE RAGAZZE DI STABILIRE I PROPRI OBIETTIVI

Gli allenatori dovrebbero incoraggiare le ragazze a stabilire i traguardi che vogliono raggiungere, aiutandole a identificare obiettivi entro il loro raggio d'azione. Non potranno controllare gli esiti di una partita da sole, ma possono decidere come prepararsi alla partita e il livello di impegno durante la gara. Aiutare le ragazze a concentrarsi sulle cose che possono cambiare o migliorare, come impegnarsi a fondo negli allenamenti, perseverare ed essere coraggiose, migliorerà anche la squadra nel suo insieme e le singole prestazioni.

6. CREARE UNA CULTURA COMPETITIVA

Ci sono molti modi per essere competitivi. Si possono variare gli allenamenti per fare in modo che le ragazze gareggino contro loro stesse, così come insieme e contro le compagne. Oppure sostenerle nel cercare di battere il proprio record personale, incoraggiandole così a concentrarsi sui propri progressi, oltre che rispetto ai progressi delle compagne o delle avversarie. Dare a ciascuna l'opportunità di allenarsi sfidando se stessa e le compagne in tanti modi diversi le allenerà ad affrontare meglio le gare.



STRATEGIE PRINCIPALI PER ALLENATORI

7. ELOGIARE LE COSE GIUSTE, NEL MODO GIUSTO

Gli allenatori hanno il grande potere di poter stabilire il clima e le priorità della squadra. Ciò che viene elogiato diventa ciò a cui tengono le giocatrici. Non basta limitarsi a dire “ben fatto”. Occorre evidenziare e riconoscere nello specifico i comportamenti positivi che contribuiscono al successo del team. Devono naturalmente essere cose entro il raggio d’azione delle giocatrici, affinché comincino a credere di poter migliorare e imparare cose nuove.

8. DARE LA PRIORITÀ AL CORAGGIO

Molte ragazze sentono la pressione di dover essere perfette in tutto ciò che fanno. E questo può trattenerle dal provare cose nuove, soprattutto se non sono sicure di riuscire a farle al meglio. Per incoraggiare le ragazze a prendere dei rischi e a provare cose nuove, occorre sforzarsi di ricompensare il coraggio. Gli allenatori dovrebbero attirare l’attenzione sul coraggio, facendone l’elemento primario di riconoscimento in squadra e incoraggiando le giocatrici a celebrarlo nelle compagne. Magari anche trasformando il premio per la giocatrice migliore in un premio per la giocatrice più coraggiosa.

9. GETTARSI GLI ERRORI ALLE SPALLE

Se le ragazze hanno troppa paura di provare cose nuove, non potranno mai provare la gioia e la fiducia in sé che deriva dal farlo. Niente regala più forza del sapere che nemmeno gli allenatori sono perfetti: significa che nemmeno loro devono esserlo. Gli allenatori dovrebbero condividere i propri errori con la squadra, affinché le giocatrici non si sentano in colpa a farne a loro volta. Oltre a incoraggiarle a gettarsi gli errori alle spalle attraverso un gesto fisico, che le aiuti a ricordarsi che fare errori è normale e che bisogna poi passare oltre.

10. DARE ALLE RAGAZZE IL TEMPO DI PARLARE

Gli allenatori dovrebbero ritagliare del tempo alla fine di ogni allenamento per permettere alle ragazze di parlare, di far sentire la loro voce, di creare un rapporto con le compagne.





ALLENARE SQUADRE MISTE



Per molti allenatori e molte squadre, pensare a come creare ambienti adatti alle ragazze equivale a creare opportunità monogenere, soprattutto per le ragazze. È un approccio che può avere dei vantaggi, soprattutto nel caso di ragazze emarginate che hanno così una possibilità di inclusione e partecipazione lontana dagli sguardi inquisitori dei ragazzi. Tuttavia, è importante anche riconoscere l'importanza di offrire opportunità dove ragazze e ragazzi possano gareggiare insieme.

La Women's Sports Foundation raccomanda che prima della pubertà, un'età in cui le differenze tendono a essere ancora tra persone e non generi, ragazze e ragazzi dovrebbero praticare sport in squadre miste. Inoltre, alle giuste condizioni, può essere positivo proseguire questo tipo di pratica anche dopo la pubertà.⁷

Le strategie presentate in questa guida si concentrano sugli elementi evidenziati dalla ricerche come i più importanti per offrire alle ragazze una buona esperienza nel mondo dello sport. Molti di questi elementi riguardano barriere storiche che donne e ragazze affrontano da sempre nello sport, e aiutano gli allenatori a superare le insidie tipiche derivanti da secoli di pregiudizi nei confronti delle atlete. Ma non c'è motivo perché tali strategie non possano essere applicate anche a squadre miste.

Le strategie che funzionano bene e promuovono l'esperienza migliore per le ragazze funzionano spesso altrettanto bene per i ragazzi e le squadre miste.

Sono strategie che danno la priorità alle relazioni personali, incoraggiano i giovani ad assumersi rischi, si concentrano sul processo di apprendimento e forniscono a ciascun atleta ciò di cui ha bisogno per ottenere risultati. E sebbene occorra fare meglio per garantire a ogni atleta donna gli strumenti necessari per raggiungere tale successo, fornire tali strumenti non pregiudica per nulla l'esperienza degli atleti maschi.



⁷ <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>



PRINCIPALI CONSIDERAZIONI SULLE SQUADRE MISTE

Maschi e femmine spesso vivono lo sport in modo diverso. I maschi possono essere inclini, e incoraggiati, a provare cose diverse. Alcuni hanno più occasioni di praticare sport. Bullismo e prese in giro possono essere un problema. Genitori, insegnanti, allenatori e anche gli stessi atleti possono avere pregiudizi consci o inconsci che incidono negativamente sull'esperienza. Gli allenatori di squadre miste dovrebbero riflettere sui punti seguenti.

1. FARE ATTENZIONE ALLA CREAZIONE DI GRUPPI

Come per ogni squadra, un team misto includerà una serie naturale di capacità ed esperienze diverse. L'ambiente che meglio promuove lo sviluppo dei giovani su ogni piano dovrebbe raggruppare i partecipanti in base al livello di capacità ed esperienza, non alla scuola, al genere, alla statura o all'età.

2. EVITARE STANDARD DIVERSI

molte squadre pensano di creare condizioni eque modificando le regole per le ragazze. Per esempio, raddoppiano i punti segnati dalle ragazze o stabiliscono un numero minimo di minuti che una ragazza deve giocare. Ma invece di promuovere il ruolo delle ragazze, questo approccio non fa che attirare l'attenzione sulle differenze. Al contrario, occorre equiparare le regole e i requisiti tra maschi e femmine. Per esempio, in un campionato di basket a squadre miste, nel primo tempo ogni squadra giocherà con 3 ragazze e 2 ragazzi, nel secondo tempo con 3 ragazzi e 2 ragazze.

3. ESSERE CONSAPEVOLI DI CIÒ CHE SI CELEBRA

i nostri pregiudizi naturali spesso escono allo scoperto quando ricompensiamo comportamenti che pensiamo essere tipici di una specifica identità di genere. Quando alleniamo maschi e femmine insieme, è ancora più importante evitare di dare forza a questi stereotipi, encomiando invece ognuno per le cose a cui diamo la priorità. Per esempio, l'allenatore dovrebbe incitare e applaudire allo stesso modo quando un ragazzo o una ragazza provano a fare qualcosa di nuovo, così come quando fanno punti in gara o vincono una partita.





**PIANO DI ALLENAMENTO
(GENERICO/SPORT SPECIFICO)**



PIANO DI ALLENAMENTO (GENERICO/SPORT SPECIFICO)

COME UTILIZZARE IL PIANO DI ALLENAMENTO (DIRIGENTI):

Per assicurarsi che gli allenatori si ricordino alcuni dei concetti fondamentali che avete condiviso con loro, utilizzare un piano di allenamento è utile per rafforzare tali concetti. Il modello qui di seguito consente agli allenatori di trovare i momenti giusti per integrare le strategie che aiuteranno le ragazze a trarre il massimo dall'allenamento e dalla pratica sportiva. L'allenamento migliore deve costruire le capacità sportive e le competenze personali basilari che le ragazze possono sfruttare in campo e fuori.

COME UTILIZZARE IL PIANO DI ALLENAMENTO (ALLENATORI):

Gli allenatori sono responsabili degli allenamenti. Creare una struttura coerente per ogni sessione li aiuterà a costruire le giuste abitudini e l'ambiente migliore per il team. Il piano di allenamento consente di individuare i momenti giusti per integrare all'allenamento alcune delle strategie fondamentali che aiuteranno le ragazze a trarre il massimo dall'allenamento e dalla pratica sportiva. L'allenamento migliore deve costruire le capacità sportive e le competenze personali basilari che le ragazze possono sfruttare in campo e fuori.





DURATA ELEMENTO

(90 Min)

FOCUS DELL'ALLENATORE

5 MIN CREARE UN CERCHIO

Stabilire una routine, affinché le ragazze sappiano cosa aspettarsi (per es., come inizieranno gli allenamenti ogni volta). Dare una panoramica della sessione e consentire alle atlete di condividere ciò che pensano prima di iniziare.

Formare sempre un cerchio: consente di mettere tutti sullo stesso piano e infonde sicurezza, perché c'è sempre qualcuno che ti guarda le spalle.

Porre domande : per verificare come stanno e come si sentono le atlete.

10 MIN RISCALDAMENTO

Rendere il riscaldamento una fase coerente, attiva e incentrata sulle connessioni. E se dopo qualche sessione le ragazze ne prendono il controllo, ancora meglio. È il momento in cui le ragazze possono scrollarsi di dosso ciò che è successo durante il giorno e concentrarsi sull'allenamento.

All'inizio della sessione di allenamento, utilizzare questa fase per imparare i nomi delle ragazze.

15 MIN COSTRUIRE IL TEAM

Una fase di attività fisica a impatto elevato, per attivare tutte le energie. È anche il momento in cui le atlete hanno la possibilità di allenarsi con compagne diverse, lavorando insieme per risolvere un problema o imparando qualcosa di nuovo sulle compagne di squadra.

Osservare le giocatrici e premiarne i contributi: encomiare in modo specifico le ragazze per le cose entro il loro raggio d'azione, come dare sostegno alle compagne, impegnarsi e soprattutto provare cose nuove.

15 MIN COSTRUIRE LE COMPETENZE

Presentare la competenza del giorno. Per esempio nel basket, un esercizio semplice a cui si aggiunge una difficoltà. La difficoltà può essere:

16. incrementare la velocità (per es. palleggiare più rapidamente)
17. aggiungere pressione (per es. palleggiare contro un difensore)
18. aumentare lo sforzo (per es. palleggiare più a lungo e più lontano)

Aiutare le ragazze a stabilire da sole i propri obiettivi.

Ricordare loro che gli errori fanno parte dell'apprendimento e incoraggiarle a concentrarsi sui miglioramenti chiedendo loro "Come ci sei riuscita?".

30 MIN COMPETIZIONI

Organizzare gare che si concentrino sulle competenze su cui si sta lavorando, con tanta creatività ed energia.

Lasciare del tempo per riflettere e rivedere il gioco; modificare le regole per evidenziare le competenze che interessano.

Promuovere la competizione sfidando le atlete a battere il proprio record personale, a ottenere un record di squadra o a eleggere la squadra vincente del giorno.

Ricordarsi di elogiare le giocatrici che si sono dimostrate coraggiose, hanno preso dei rischi e hanno provato a fare cose nuove. È importante sottolinearlo nei momenti che più contano.

15 MIN CONCLUSIONE DELL'ALLENAMENTO E CERCHIO

Creare una fase di relax alla fine di ogni sessione per contrassegnare la fine dell'allenamento e dare il tempo alle atlete di parlare.

Invece di dare la propria opinione sull'allenamento, l'allenatore deve porre domande, come "Cosa vi ha colpito oggi? Cosa vi è piaciuto? Cosa fareste in modo diverso?"

Consentire loro di parlare di ciò che vogliono.



IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

**(PER DIRIGENTI SPORTIVI E
FORMATORI DI ALLENATORI)**

COME UTILIZZARLO

QUESTA SERIE DI 40 COMPORAMENTI PUÒ ESSERE UTILIZZATA IN MODI DIVERSI. PER ESEMPIO:

CONSIGLIO DEL GIORNO

fornire uno di questi consigli per ogni giornata di attività, per ricordare agli allenatori esigenze specifiche delle ragazze ogni volta che hanno a che fare con la squadra. Può essere stampato sui piani di allenamento, essere inserito nel manuale di allenamento o inviato come email, sms, tramite app ecc.

STABILIRE LE ASPETTATIVE DELL'ALLENATORE E FAVORIRE L'OSSERVAZIONE:

si possono scegliere i comportamenti più pertinenti al proprio programma, quelli più sfruttabili o quelli inerenti le aree in cui c'è bisogno di maggiore crescita. Occorre condividere questi comportamenti direttamente con gli allenatori per far capire meglio quali sono le aspettative. Per esempio, si può creare uno strumento che consenta ai dirigenti o ai formatori di osservare gli allenatori nello svolgimento delle proprie funzioni. Per poi utilizzare queste osservazioni avviando una conversazione continua con gli allenatori su come costruire le competenze e soddisfare le aspettative.

PROMUOVERE L'ABITUDINE ALLA RIFLESSIONE

per aiutare gli allenatori a riflettere e a creare flussi di riscontro coerenti, gli allenatori dovrebbero rispondere a un breve questionario relativo al database dei comportamenti dopo ogni sessione di allenamento. In questo modo, potranno ripassare ciò che è importante e imparare a chiedersi ciò che ha funzionato e ciò che è andato male.



IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

LEGEND

-  **CREARE CONNESSIONI**
-  **CORAGGIO, NON PERFEZIONE**
-  **PROGRESSI, NON RISULTATI**
-  **VERIFICA DELLA PRESENZA FEMMINILE**
-  **LA COMPETIZIONE È (ANCHE) DONNA**

1. IMPARARE I NOMI

le giocatrici devono avere la possibilità di chiarire come desiderano essere chiamate. Verificare che gli allenatori conoscano ogni persona che allenano.

2. VERIFICARE IL LINGUAGGIO

monitorare quante volte al giorno gli allenatori si rivolgono al gruppo con l'appellativo "ragazzi". Probabilmente è più frequente di quanto ci si aspetterebbe. Creare una competizione per i componenti dello staff e sfidarli a utilizzare un nome diverso, come "amici" o "atleti".

3. REDIGERE UN ELENCO DELLE "COSE IN CUI CREDIAMO"

chiedere agli allenatori di redigere una serie di "regole" o "cose in cui crediamo" per il team. Assicurarsi che includa l'importanza di prendere dei rischi e provare cose nuove.

4. PORRE DOMANDE

gli allenatori che fanno domande ai propri giocatori ne promuovono l'apprendimento e li aiutano ad allenare anche il pensiero logico. Osservando gli allenatori, verificare quante volte l'interazione con i giocatori si trasforma in domande.

5. PROMUOVERE LO SPIRITO DI APPARTENENZA

incoraggiare gli allenatori a stimolare la creazione di un simbolo identitario della squadra, come una bandiera o una mascotte. Dedicare una piccola parte del budget alla stampa del simbolo su adesivi, spillette o braccialetti di plastica. Non costerà molto e sarà importante per la squadra.

6. SFIDARE L'EQUILIBRIO DEI GENERI NEI MODELLI DI RUOLO

quante allenatrici fanno parte del programma? Il loro numero equivale a quello degli allenatori? Quante squadre femminili sono allenate da donne? E quante squadre maschili? Ci sono donne nei ruoli dirigenziali? Le ragazze hanno la possibilità di constatare l'operato di queste donne?

7. CREARE UN CERCHIO

osservare gli allenatori per verificare se parlano al team disponendosi a cerchio. Il cerchio mette tutti sullo stesso piano, promuove le relazioni e crea sicurezza, perché ognuno ha qualcuno che gli guarda le spalle.

8. DIFFERENZIARE I DEBRIEF

incoraggiare gli allenatori a essere creativi. Non chiedere sempre un riscontro agli atleti in gruppo, utilizzare anche condivisioni in coppia o discussioni in piccoli gruppi.



IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

9. RIFLETTERE SUGLI ESEMPI

quando gli allenatori fanno l'esempio di un grande atleta, si riferiscono sempre a uomini? Ci sono in giro immagini di atlete? Il programma evidenzia le competenze delle allenatrici tanto quanto quelle degli allenatori?

10. SMINUIRE L'IMPORTANZA DELLA PERFEZIONE

gli allenatori si concentrano sul risultato o sul coraggio che ci vuole per provare a fare qualcosa di nuovo? Ricordare agli allenatori di encomiare nello specifico chi prende dei rischi e impara dai propri errori.

11. FAR VALERE IL CONTRIBUTO DI TUTTI

ogni ragazza è in grado di capire il proprio contributo al team? Chiedere a tre giocatrici quale contributo stanno dando alla squadra.

12. STABILIRE IL TONO

gli allenatori hanno sentito parlare dirigenti o formatori di quando hanno fatto cose nuove e hanno fallito? Se gli allenatori devono mostrarsi vulnerabili e condividere le proprie esperienze per far sentire le ragazze al sicuro e spingerle a provare cose nuove a loro volta, occorre far sentire sicuri anche gli allenatori. Per esempio, si può trattare l'argomento in una newsletter o in un incontro con gli allenatori.

13. CONOSCERE MEGLIO GLI ALLENATORI

fare un elenco degli allenatori del proprio club o programma sportivo. Siamo in grado di identificare una persona importante nella loro vita? Se non è così, saperne di più di questi allenatori è prioritario. E occorre incoraggiare gli allenatori a fare lo stesso con le atlete.

14. PRENDERE RISCHI

utilizzare un linguaggio che aiuti gli allenatori a comprendere la differenza tra comfort zone e apprendimento, incoraggiandoli a riflettere in quale area si trovino in ogni fase dell'allenamento. Una volta imparato a riconoscerle, potranno aiutare a loro volta le ragazze a distinguerle e riconoscerle.

15. INCORAGGIARE RISCONTI POSITIVI

a ogni incontro, chiedere a un allenatore di condividere qualcosa di positivo su una delle ragazze del team come prima cosa. Poi si potrà passare alle sfide da affrontare, ma è sempre bene cominciare da qualcosa di positivo.

16. CONTROLLARE I BAGNI

sono puliti e ben illuminati? Dispongono di cestini per gli assorbenti? Chiedere agli allenatori un resoconto delle strutture.

17. CONDIVIDERE GLI ELEMENTI POSITIVI

concludere ogni incontro con gli allenatori con una riflessione, dando loro il tempo di condividere osservazioni personali. Verificare che si comportino allo stesso modo nelle sessioni di allenamento.

18. PROMUOVERE LA COMPETIZIONE

fare un esercizio di riflessione ed encomiare le ragazze che hanno dimostrato il migliore spirito competitivo della giornata, nei propri confronti, verso le compagne o il team.

19. RITAGLIARE SPAZI PER LE RAGAZZE

controllare il programma di allenamento per verificare se è previsto un momento in cui le ragazze siano da sole tra di loro, senza i ragazzi. È possibile ricavare del tempo apposito? Si svolge in una fase adeguata per le ragazze? Alcune ragazze necessitano di uno spazio protetto per sentirsi più sicure di sé.



IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

20. DARE ALLA RAGAZZE FACOLTÀ DI SCELTA

ricordare agli allenatori di consentire ogni tanto alle ragazze di collaborare per pianificare l'allenamento. Si sentiranno responsabilizzate e l'allenatore potrà scoprire cosa apprezzano di più del fare parte di una squadra.

21. RICEVERE RISCONTRO DALLA RAGAZZE

promuovere feedback formale e informale chiedendo agli allenatori di riflettere sull'andamento della stagione. Condividere con gli allenatori il piano per richiedere un riscontro diretto a ragazze e genitori, per sapere cosa aspettarsi. Incoraggiare gli allenatori a sollecitare un riscontro regolare sotto forme diverse.

22. USARE NOMI DI SQUADRE FEMMINILI

se il programma include tornei o campionati, incoraggiare tutte le squadre ad attribuirsi nomi di squadre femminili professioniste, incluse le squadre dei ragazzi.

23. SCOPRIRE COSA HANNO IMPARATO

comunicare agli allenatori all'inizio della stagione che alle ragazze sarà chiesto periodicamente in cosa sono migliorate nella stagione. Scegliere alcune date e porre la domanda alle ragazze durante l'allenamento. Stimolare gli allenatori ad assicurarsi che ogni ragazza sia in grado di identificare un elemento di miglioramento personale.

24. INAUGURARE TRADIZIONI DI SQUADRA:

partecipando a un evento o presenziando a un allenamento, si notano i giocatori intenti a partecipare a qualcosa che li fa sentire parte di un gruppo, come un grido di incoraggiamento, un nome o un'attività da fare insieme?

25. SFRUTTARE IL POTERE DEL "NON ANCORA"

cosa accade quando una ragazza dichiara "non ce la faccio"? L'allenatore reagisce con un incoraggiamento? Gli adulti che aiutano i giovani a capire che possono migliorare, li aiutano a costruire fiducia in loro stessi. Occorre imparare ad aggiungere "non ancora" quando un giovane afferma di non riuscire a fare qualcosa.

26. UTILIZZARE UNA SCATOLA DEI COMMENTI

incoraggiare gli allenatori a dare la possibilità alle ragazze di fornire un riscontro privato mettendolo per iscritto e inserendolo in una scatola apposita. Tutti i giocatori dovrebbero farlo, affinché le ragazze si sentano al sicuro, poiché sarà impossibile capire chi ha scritto cosa. (Verifica di conformità per le ragazze)

27. GARANTIRE IL CONTRIBUTO DI TUTTE

ogni ragazza può dare un contributo positivo ed è compito dell'allenatore assicurarsi che possa fornirlo al team. Chiedere agli allenatori come incoraggiano le ragazze a prendere rischi, a provare cose nuove e a scoprire cosa possono apportare di unico alla squadra.

28. STABILIRE LA PAROLA DEL GIORNO

pensare a una parola del giorno per tutto il club o il programma. Scegliere parole come forte o tosto, che non vengono spesso attribuite alle ragazze. Gli allenatori dovrebbero identificare e celebrare tutte le cose fatte dalle atlete che illustrano la parola del giorno.

29. DEDICARE TEMPO ALLA RIFLESSIONE

ricordare agli allenatori di essere creativi rispetto al momento di riflessione della giornata, svolgendolo magari a coppie o in piccoli gruppi.



IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

30. PROVARE QUALCOSA DI NUOVO

creare un contrassegno con scritto “Provaci!” e farlo avere agli allenatori. Incoraggiare gli allenatori a tenere traccia di tutte le volte che una ragazza prova a fare qualcosa di nuovo e a celebrare questi momenti durante la fase finale dell’allenamento.

31. CONCENTRARSI SUI FONDAMENTALI

gli allenatori devono dedicare parte del tempo a esercizi per ripassare i fondamentali. Preparare degli esercizi che gli allenatori possono utilizzare o incoraggiarli a crearne di nuovi. Ciò che conta è che le ragazze ripassino questi movimenti a ogni allenamento, come riscaldamento, e che capiscano di poter migliorare col tempo.

32. CHIEDERE “COME CI SEI RIUSCITA?”

abituarsi a chiedere “Come ci sei riuscita?” ponendo la stessa domanda agli allenatori con regolarità. Spiegare come la domanda spinga gli interlocutori a prendere consapevolezza dei risultati ottenuti e del processo che ha consentito di farlo. Quindi incoraggiarli a fare lo stesso con le atlete.

33. STABILIRE RECORD PERSONALI

incoraggiare gli allenatori a spingere le ragazze a ottenere record personali (senza compararsi alle compagne) e a cercare di batterli. Encomiare gli allenatori quando riescono ad aiutare le ragazze a ottenere nuovi record.

34. ACCELERARE E RALLENTARE

insegnare agli allenatori a capire l’importanza di accelerare e rallentare nell’insegnamento di nuove competenze. Insegnando nuove competenze, gli allenatori accelerano il ritmo e la pressione per far uscire le ragazze dalla loro comfort zone e iniziare il processo di apprendimento. Ma dopo che le ragazze sono uscite dalla propria comfort zone, spesso non si rallenta. Se allentiamo la pressione dopo qualche ripetizione, le ragazze possono riconquistare una sensazione di controllo e prepararsi alla sfida successiva.

35. PENSARE AI GRUPPI

chiedere agli allenatori, durante la pianificazione o la fase di riflessione, cosa ne pensano dei gruppi. Occorre ricordare loro di dare alle ragazze tante opportunità di lavorare con compagne diverse, affinché si sentano sicure con tutti. La sicurezza promuove l’apprendimento.

36. USARE I GRUPPI PER PROMUOVERE LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

è anche possibile usare i gruppi per sviluppare le competenze. La parità contribuisce a promuovere lo sviluppo delle competenze: gli allenatori devono quindi incoraggiare le ragazze allo stesso livello a sfidarsi a vicenda e, in caso di grandi divari, chiedere alle ragazze più avanti di aiutare quelle che hanno ancora delle difficoltà.



IL DATABASE DEI COMPORAMENTI

37. ISTITUIRE IL PREMIO PER LA "MIGLIORE GIOCATRICE DELLA PARTITA" 🏆

escogitare il modo per promuovere la migliore giocatrice della partita di ogni squadra; per esempio, pubblicizzandolo sul sito, per email o attraverso un premio.

38. ORGANIZZARE UNA GIORNATA IN FAMIGLIA 🔗

organizzare una giornata con un programma che includa anche le famiglie, per celebrare le persone importanti nella vita delle ragazze. È un ottimo strumento per costruire lo spirito di squadra e promuovere la partecipazione delle ragazze: più le famiglie partecipano a questa esperienza, più le ragazze saranno propense a restare.

39. INSEGNARE NUOVI SPORT E NUOVE COMPETENZE ✨

invitare esperti di altri sport e organizzare seminari per insegnarli alle atlete. Questa multi formazione le aiuterà a diventare atlete complete e nuovi sport consentono alle ragazze che non brillano in uno sport di provare e fare meglio in altri.

40. SCOPRIRE COSA SUCCEDDE FUORI DAL CAMPO 🔗

occorre cercare di rimanere al corrente di ciò che accade nella vita delle atlete e fornire loro sostegno. Chiedere agli allenatori come va la loro vita e quella dei loro atleti. Evidenziare i risultati positivi su piattaforme comuni.





COME FORMARE GLI ALLENATORI

**(DIRIGENTI SPORTIVI /
FORMATORI DI ALLENATORI)**



COME FORMARE GLI ALLENATORI

(DIRIGENTI SPORTIVI / FORMATORI DI ALLENATORI)

Dopo aver delineato le necessità delle ragazze nell'ambito della pratica sportiva, come garantire che gli allenatori siano all'altezza? Questi quattro cambiamenti di grande impatto possono contribuire a creare un programma di formazione per allenatori davvero efficace in tal senso.

1. CREARE UN'ESPERIENZA

Non si può dare ciò che non si possiede. E questo è molto vero per gli allenatori, che spesso allenano nello stesso modo in cui sono stati allenati. Poiché stiamo chiedendo agli allenatori di allenare in modo diverso, è importante che capiscano e provino in prima persona di cosa si tratta. Ciò significa creare un modello di allenamento che possano seguire e replicare. Ecco alcuni modi per farlo.

Come creare una connessione

- Porre domande: iniziare il debrief con alcune domande, chiedere agli allenatori di parlare di più quando hanno qualcosa da dire, creare opportunità strutturate per rispondere a domande in coppia o in piccoli gruppi.
- Svolgere il debrief o dare istruzioni disponendosi in cerchio, affinché tutti siano sullo stesso piano e si sentano parte del gruppo.
- Trattare gli allenatori come vorremmo trattassero i loro co-allenatori e come vorremmo che le ragazze si trattassero a vicenda.

Come incoraggiare gli allenatori a essere coraggiosi, non perfetti

- Fornire sempre risposte incoraggianti, evitando di criticare il contributo e ringraziando per la condivisione.

- Invitare alla partecipazione, senza forzature: consentire agli allenatori di avere un margine di controllo sulla propria esperienza, affinché consentano poi alle atlete di averne altrettanto sulla loro.

Come concentrarsi sui progressi, non sui risultati

- Stabilire una base di partenza: fornire agli allenatori l'opportunità di riflettere sulla base da cui partono.
- Chiedere agli allenatori quali cose nuove vogliono impegnarsi a provare.
- Follow-up: ricordare agli allenatori le cose nuove che hanno provato a fare e chiedere loro "Come ci siete riusciti?".

Come promuovere la competizione per gli allenatori

- Creare modi diversi di essere competitivi nel corso della formazione: rispetto a un obiettivo, come record personale o della squadra, o l'uno contro l'altro.
- Creare gare divertenti per le parti meno creative dell'allenamento, come consegnare i fogli presenza o il programma delle lezioni per tempo.

E ancora più importante, se ciò che viene proposto non funziona per un allenatore, è responsabilità dei dirigenti modificarlo, mentre non è un obbligo per gli allenatori doverlo far funzionare. Se non si riflette accuratamente prima di pianificare un programma per gli allenatori e il modo in cui sostenerli al meglio, non ci si può aspettare che lo facciano nel loro programma per le atlete.



COME FORMARE GLI ALLENATORI

(DIRIGENTI SPORTIVI / FORMATORI DI ALLENATORI)

2. INIZIARE DA UNA BASE COMUNE

Se è possibile, sarebbe perfetto che tutti gli allenatori partissero da una base comune prima dell'inizio del meeting o della formazione. Avere qualcosa su cui riflettere e a cui fare riferimento consente a tutti di partire dallo stesso livello, oltre a incoraggiare l'apprendimento.

Nike e il comitato olimpico statunitense hanno collaborato di recente alla realizzazione di un hub online per allenatori, chiamato How to Coach Kids (howtocoachkids.org), costituito da una serie di moduli che creano un linguaggio e una base comuni, e forniscono nozioni di base fondamentali. Per iniziare la stagione nel miglior modo possibile, si può incoraggiare gli allenatori a seguire il corso How to Coach Kids (come allenare bambini e ragazzi) e il modulo Coaching Girls (allenare le ragazze).

3. SENSIBILIZZARE ATTIVAMENTE NEI CONFRONTI DEI PREGIUDIZI

I pregiudizi sono il risultato naturale dei milioni di messaggi che riceviamo sul ruolo delle donne nello sport. E visto che sono passati solo 50 anni da quando gli organizzatori della maratona di Boston cercarono fisicamente di impedire la partecipazione di Kathrine Switzer, meno di 25 dalla nascita del professionismo femminile nello sport e meno del 6% della programmazione televisiva è dedicata allo sport femminile⁸, non è difficile capire come molti allenatori (e atleti) si presentino agli allenamenti con preconcetti sul ruolo e il valore delle donne nello sport.

Quindi, per quanto sia naturale avere dei pregiudizi, sappiamo anche che questi pregiudizi possono influenzare il comportamento di un allenatore, interferendo con le sue capacità di creare la migliore esperienza sportiva possibile per le ragazze del loro team.

Ma essere consapevoli dei pregiudizi e rifletterci sopra è già un ottimo punto di partenza. Uno studio dell'università di Harvard su ragazze adolescenti e pregiudizi di supervisori e dirigenti ha rivelato che già essere consapevoli dei pregiudizi è fondamentale per iniziare a metterli in discussione.⁹ Avviare un dialogo aperto con gli allenatori, incoraggiarli a riflettere e mettere in discussione alcune delle cose che “sono sempre state fatte così”, come rivolgersi a un gruppo di ragazze come “ragazzi”, sono ottimi passi in avanti. Avendo più tempo, si può avviare il processo di riflessione con un'attività inclusa in questa guida o utilizzare altre attività¹⁰ che promuovano conversazioni sui pregiudizi.

⁸Independent Broadcasting Authority, l'organismo di regolamentazione nel Regno Unito per la televisione commerciale e le trasmissioni radiofoniche commerciali e indipendenti.

⁹<https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

¹⁰Attività per affrontare i pregiudizi: https://www.tolerance.org/sites/default/files/rt_sports_gender_stereotypes_09.pdf (pregiudizi di genere nello sport) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/ba-activities-for-unconscious-bias-training/> (pregiudizi generali)



COME FORMARE GLI ALLENATORI

(DIRIGENTI SPORTIVI / FORMATORI DI ALLENATORI)

4. DARE LA PRECEDENZA ALL'APPRENDIMENTO

Come in tutti i processi formativi, la formazione degli allenatori funziona al meglio quando la conversazione non termina con la sessione di formazione. Come gli atleti, gli allenatori traggono vantaggio da una cultura in cui l'apprendimento non è semplicemente un bonus, ma un'aspettativa completamente integrata. L'apprendimento non dovrebbe essere una via a senso unico, dai formatori agli allenatori. Non ci si può aspettare che gli allenatori richiedano un riscontro ai propri giocatori se formatori e dirigenti non ne chiedono a loro. Dare valore al feedback significa più che inviare un sondaggio a fine stagione. Significa creare circoli virtuosi dove gli allenatori ricevono un riscontro specifico e personalizzato e a loro volta forniscono un feedback dettagliato e attento ai dirigenti. Fornire e ricevere riscontri non può essere un elemento secondario, ma deve far parte del programma della stagione ed essere implementato in modo coerente attraverso modalità formali e informali.

Per preparare al meglio gli allenatori occorre creare quante più esperienze possibile che riflettano il tipo di allenatori che vogliamo che siano, incoraggiandoli a riflettere sul proprio sviluppo. Non è necessario avere risorse che richiedano un dispendio eccessivo di tempo ed energia. Applicare piccoli cambiamenti nelle interazioni, come porre le domande giuste e condividere le informazioni giuste, può già fare una grande differenza.

Non è necessario creare risorse che richiedano un dispendio eccessivo di tempo ed energia. Possono anche essere dei semplici sms che ricordino agli allenatori di fare qualcosa per aiutare le ragazze a essere coraggiose e non perfette. Può anche essere tanto semplice quanto sostituire "Qual è stato il punteggio?" con una domanda che li spinga a fermarsi a riflettere su come hanno sostenuto o spronato le proprie atlete a prendere dei rischi, o una cosa che abbia funzionato davvero bene (o per niente) durante gli allenamenti della settimana.



COME FORMARE GLI ALLENATORI

(DIRIGENTI SPORTIVI / FORMATORI DI ALLENATORI)

Per sviluppare abitudini di apprendimento efficaci, dirigenti e formatori possono mettere in campo alcune di queste idee:

- programmare un breve sondaggio di 1-3 domande da inviare per email o sul cellulare dell'allenatore alla fine di ogni allenamento per promuovere la riflessione su cosa ha funzionato bene e cosa meno. Si può anche lanciare un concorso con un premio significativo per l'allenatore che avrà il tasso di risposta migliore;
- inviare un sms che ricordi agli allenatori di fare qualcosa per aiutare le ragazze a essere coraggiose, non perfette, o un altro promemoria tratto dal nostro database dei comportamenti (link);
- sostituire la domanda "Qual è stato il punteggio?" con una domanda che faccia riflettere l'allenatore su come ha sostenuto o spronato le proprie atlete a prendere dei rischi, come "Chi ti ha sorpreso oggi?";
- implementare il "Think Tank del martedì", condividendo un video, un podcast o un articolo interessante per gli allenatori e che sottolinei come donne e ragazze stanno sfidando le aspettative;
- incrementare i corsi di formazione obbligatori e, ove applicabile, pagando o incentivando gli allenatori per il tempo dedicato a queste attività. Se si lavora con allenatori volontari, incentivare la partecipazione con la donazione di abbigliamento sportivo o cibo, o la possibilità di vincere un premio;
- a ogni meeting o corso, chiedere agli allenatori di complimentarsi con i colleghi che, a quanto hanno sentito o visto, hanno fatto cose positive o ottenuto buoni risultati.

L'approccio migliore nella formazione degli allenatori è pensare in modo critico a come desideriamo che interagiscano con i giocatori. Che tipo di relazione vogliamo che instaurino? Quali devono essere le loro priorità? Come dovrebbero affrontare i problemi e cosa devono fare per creare un ambiente competitivo ma anche in grado di fornire sostegno? Occorre creare dei modelli di comportamento iniziando dall'interazione di dirigenti e formatori con gli allenatori stessi.

A woman in a soccer jersey is looking up at a soccer ball in the air. She is standing on a field with a fence and trees in the background. The image has a blue tint and is framed by an orange border.

**ESEMPI PER AVVIARE
CONVERSAZIONI:
LA DISPARITÀ DI GENERE
NELLO SPORT**



ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

Uno dei pregiudizi più frequenti negli allenatori è presupporre che l'accesso allo sport sia più paritario di quanto effettivamente lo sia. Nonostante il sostegno di leggi e regolamenti internazionali e lo sviluppo di opportunità a tutti i livelli per favorire la pratica dello sport delle ragazze, siamo ancora lontani da una situazione paritaria, soprattutto se pensiamo ai ruoli di dirigenti sportivi e allenatori. Questa visione falsata della realtà riferita all'esperienza di

donne e ragazze nello sport può generare supposizioni inesatte negli allenatori, sia uomini che donne, nei dirigenti e nei genitori.

Un modo per comprendere le differenze tra le esperienze di uomini e donne è farle raccontare dai diretti interessati. Per incoraggiarli a riflettere sulle proprie esperienze e a individuare somiglianze e differenze, si possono utilizzare queste attività.

ENTRARE / USCIRE DAL CERCHIO

Allestimento

i partecipanti devono disporsi in cerchio o a quadrato (come guida, si possono usare le linee del pavimento della palestra o del campo da gioco, o tratteggiare le figure con dei coni).

Introduzione

ora vi leggerò alcune frasi. Dovrete entrare nel cerchio se la prima risposta riflette al meglio la vostra esperienza e rimanere fuori dal cerchio se invece è la seconda risposta quella che riflette al meglio la vostra esperienza. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, e quello che fanno gli altri partecipanti non deve influenzare la vostra decisione. Ci saranno sicuramente somiglianze e differenze tra la vostra esperienza e quella degli altri. Cercate di notarne qualcuna durante l'esercizio e poi ne parleremo più diffusamente alla fine.

Parleremo di programmi sportivi mono genere e misti, e di tutte le volte che la vostra identità di genere ha coinciso con quella delle altre persone che hanno giocato o allenato la vostra squadra.

Quando parliamo del “vostro genere”, dovete scegliere quello con cui vi identificate maggiormente.

Stimoli

Per questa domanda, pensate alla vostra esperienza nella pratica sportiva non strutturata, come nel doposcuola o nei campi estivi.

- Entrate nel cerchio se per la maggior parte del tempo (oltre il 50%) la maggioranza delle persone con cui avete giocato erano dello stesso vostro genere; rimanete fuori dal cerchio se la maggioranza delle persone con cui avete giocato era di un genere diverso dal vostro.
- Entrate nel cerchio se siete sempre stati l'unica persona del vostro genere a giocare; rimanete fuori dal cerchio se non siete mai stati l'unica persona del vostro



ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

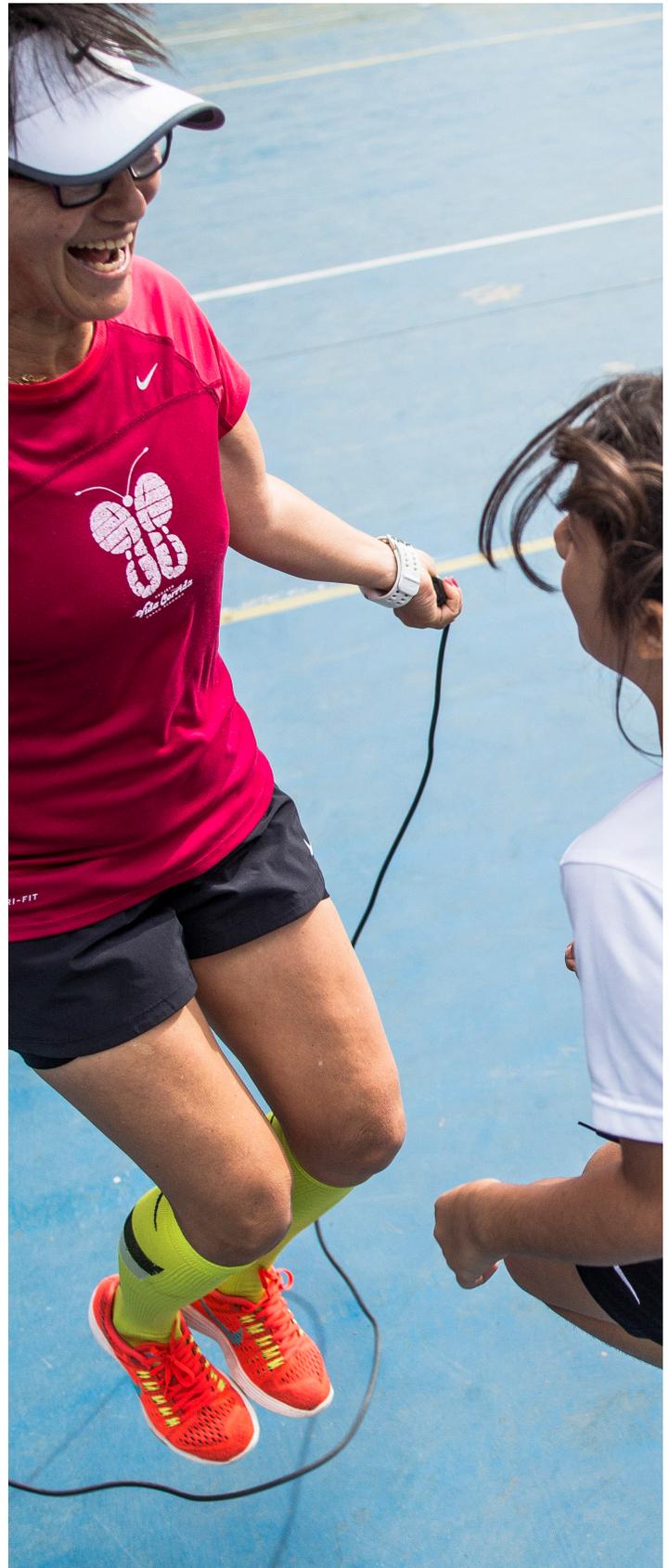
genere a giocare.

Per questa domanda pensate alla vostra esperienza in sport giovanili strutturati (se non ne avete esperienza, potete rimanere dove siete).

- Entrate nel cerchio se per la maggior parte del tempo avete giocato in una squadra mono genere del vostro stesso genere; rimanete fuori dal cerchio se per la maggior parte del tempo avete giocato in squadre miste.
- Entrate nel cerchio se siete sempre stati l'unica persona del vostro genere in una squadra; rimanete fuori dal cerchio se non siete mai stati l'unica persona del vostro genere in una squadra.
- Entrate nel cerchio se per la maggior parte del tempo avete giocato in una squadra con un allenatore del vostro stesso genere; rimanete fuori dal cerchio se per la maggior parte del tempo avete avuto allenatori di un genere diverso dal vostro.

Per questa domanda, pensate alla vostra esperienza nello sport a livello competitivo, a scuola, all'università o a livello professionale.

- Entrate nel cerchio se per la maggior parte del tempo in cui avete praticato sport a livello competitivo il capo allenatore era dello vostro stesso genere; rimanete fuori dal cerchio se per la maggior parte del tempo il capo allenatore non era del vostro stesso genere.
- Entrate nel cerchio se per la maggior parte del tempo in cui avete praticato sport a livello competitivo almeno un allenatore era del vostro stesso genere; rimanete fuori dal cerchio se per la maggior parte del tempo nessuno degli allenatori era del vostro stesso genere.





ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

Debrief:

1. Domandate: cosa avete notato?

Riceverete una varietà di risposte, tra cui:

- che la maggior parte degli uomini ha avuto in genere esperienze di sport a dominanza maschile (se ci sono uomini tra i partecipanti);
- che molte donne hanno condiviso l'esperienza di essere state in minoranza (o anche la sola donna presente);
- che molte donne non sono state allenate da donne per la maggior parte del tempo, mentre la vasta maggioranza degli uomini è stata quasi sempre allenata da uomini (se ci sono uomini tra i partecipanti).

2. Domandate: se tutto questo è vero, le esperienze di sport per chi vengono pensate? Quali esperienze è più probabile che siano rappresentate, quelle dei ragazzi o delle ragazze?

Le risposte potrebbero includere le seguenti (e il facilitatore può aiutare i partecipanti a rilevare le disparità):

- lo sport è pensato soprattutto per ragazzi e uomini. Quando le ragazze giocano o sono allenate principalmente da uomini, le loro esperienze possono non essere altrettanto ben rappresentate rispetto a quelle di ragazzi e uomini;
- spesso le ragazze non hanno l'opportunità di essere presenti in maggioranza, né di avere accesso a modelli femminili positivi come le allenatrici.

3. Domandate: se lo sport è pensato soprattutto per ragazzi e uomini, e le donne non sono equamente presenti nei ruoli di dirigenti o allenatrici, quali tipi di pregiudizi o supposizioni può generare questa situazione negli allenatori (uomini e donne)?

Le risposte potrebbero includere le seguenti (e il facilitatore può aiutare i partecipanti a riflettere su queste supposizioni):

- supporre che non sia un mondo adatto a ragazze e donne;
- supporre che nello sport vi siano cose che ragazze e donne non dovrebbero fare;
- supporre che ciò che motiva e stimola le ragazze in ambito sportivo sia lo stesso dei ragazzi;
- supporre che ragazze e ragazzi vogliano le stesse cose dallo sport.

4. Domandate: quale impatto potrebbero avere queste supposizioni?

Le risposte potrebbero includere le seguenti (e il facilitatore può aiutare i partecipanti a comprenderle meglio):

- perdiamo l'opportunità di creare ambienti sportivi più adatti alle ragazze, quelli dove si dà la precedenza a ciò che può motivare e stimolare le ragazze, in cui possano sviluppare relazioni con le compagne e apprendere da modelli femminili positivi.

Tutti abbiamo pregiudizi, che possono influenzare il nostro comportamento. Per minimizzare le conseguenze negative derivanti da tali pregiudizi, gli allenatori devono continuare a riflettere sulle proprie azioni e decisioni, impegnandosi ad apprendere quanto più possibile dalla ricerca e, cosa più importante, ascoltare dalle ragazze stesse le loro esigenze in ambito sportivo.



ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

GLI ATLETI SONO...

Allestimento

Dividete il gruppo in due parti e separarle, affinché un gruppo non senta o veda ciò che dice o fa l'altro gruppo. Se il gruppo è misto, cercate di formare due sottogruppi con una presenza simile di uomini e donne. Ogni gruppo avrà una lavagna a fogli, una lavagna con pennarelli o altri strumenti su cui trasferire i risultati del brainstorm. Assegnare una persona per ogni gruppo che scriva in modo rapido e chiaro.

Introduzione

avrete un minuto di tempo per pensare a quante più parole possibile che descrivano un certo gruppo di persone. Potete discutere delle risposte, ma date del tempo alla persona che scrive di annotare tutto. Dovete cercare di trovare quante più parole possibile in 1 minuto.

Stimoli

- Un gruppo dovrà trovare le parole per completare la frase: "Gli atleti (maschi) sono..."
- L'altro gruppo dovrà trovare le parole per completare la frase: "Le atlete sono..."

Poi condividete i risultati con i due gruppi insieme.





ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

Debrief:

1. Domandate: cosa notate dei due elenchi di parole?

Le risposte possono includere, tra le altre:

- che ci sono alcune somiglianze (chiedere ai partecipanti di stimare la percentuale di somiglianze);
- che ci sono alcune interessanti differenze (chiedere ai partecipanti di nominare le parole presenti solo su uno dei due elenchi).

2. Domandate: è giusto dire che ci sono almeno alcune percezioni diverse su ciò che significa essere un'atleta donna e ciò che significa essere un atleta uomo? (I partecipanti dovrebbero convenirne). Quindi, cosa significano queste supposizioni per gli allenatori che lavorano con le ragazze?

Le risposte possono includere:

- abbiamo aspettative diverse e possiamo trattare le ragazze in modo diverso;
- i nostri pregiudizi, che è normale avere, possono influenzare i nostri comportamenti;
- possiamo supporre che ciò che funziona per i ragazzi funzionerà anche per le ragazze, quando ragazzi e ragazze hanno esigenze diverse;
- possiamo supporre che ragazze e ragazzi hanno esigenze diverse quando invece vogliono le stesse cose.

Tutti abbiamo pregiudizi, che possono influenzare il nostro comportamento. Per minimizzare le conseguenze negative derivanti da tali pregiudizi, gli allenatori devono continuare a riflettere sulle proprie azioni e decisioni, impegnandosi ad apprendere quanto più possibile dalla ricerche e, cosa più importante, ascoltare dalle ragazze stesse le loro esigenze in ambito sportivo.

** Questa attività può anche essere svolta in modo alternativo:

1. suddividere il gruppo separando donne e uomini; chiedere a entrambi i gruppi di trovare le parole per entrambi i casi e poi confrontare gli elenchi;

2. suddividere il gruppo e chiedere a entrambi i sottogruppi di trovare le parole solo per le atlete, per constatare quante parole trovate combaciano con ciò che, secondo le ricerche, le ragazze vogliono ottenere dalla pratica sportiva. Evidenziare le parole che illustrano l'idea che le ragazze sono forti, amano competere, sono coraggiose e provano cose nuove, e amano intessere relazioni.



ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

DISCUSSIONE A COPPIE E CONDIVISIONE COL GRUPPO

Allestimento

ogni partecipante deve trovare un partner con cui discutere una delle domande seguenti. Dopo che i partecipanti ne hanno parlato in coppia, chiedere se qualcuno desidera condividere il risultato con tutto il gruppo. Dopo aver ascoltato la condivisione col gruppo, porre alcune domande di follow-up, per spingere i partecipanti a pensare a come uomini e donne abbiano esperienze diverse in ambito sportivo.

Introduzione

insieme al partner, fate a turno per rispondere a questa domanda. Assicuratevi che ognuno abbia il tempo necessario per rispondere.

Stimolo 1

- Raccontate al vostro partner di quando un allenatore ha fatto davvero la differenza per voi. Cosa ha fatto, cosa ha detto, qual è stato il suo impatto su di voi?
- Dare un riscontro al gruppo sull'impatto che un allenatore ha avuto sulla propria esperienza nello sport.

Stimolo 2

- Su un foglio di carta, annotate tutti gli allenatori che avete avuto di cui vi ricordate. Poi, aggiungete una spunta o una stella vicino a quelli che considerate buoni allenatori, quelli che vi hanno sostenuto, da cui avete imparato e con cui avete avuto in generale una buona esperienza.

- Parlate con il vostro partner della percentuale di bravi allenatori che avete avuto e perché pensate che siano stati bravi.
- Ora evidenziate tutti gli allenatori del vostro stesso genere.
- Alzate la mano se tutti gli allenatori che avete evidenziato sono del vostro stesso genere. Alzate la mano se la maggior parte degli allenatori che avete evidenziato sono del vostro stesso genere. Alzate la mano se la maggior parte degli allenatori che avete evidenziato NON sono del vostro stesso genere. Infine, alzate la mano se NESSUNO degli allenatori che avete evidenziato è del vostro stesso genere. (Probabilmente vedrete una differenza di genere, con gli uomini che avranno avuto più allenatori maschi; se il vostro gruppo è costituito solo da donne, probabilmente vedrete che ci saranno meno allenatrici, ma comunque qualcuna ci sarà).

Stimolo 3

- Pensate al miglior allenatore che conoscete: non deve essere un allenatore con cui avete lavorato, può anche essere un allenatore che ammirate o di cui avete seguito la carriera. Scrivete le cinque ragioni principali per cui pensate che sia un grande allenatore. Quando sia voi che il vostro partner avete finito di scrivere, discutete del perché pensate che quell'allenatore sia così bravo. Ci sono delle similitudini?
- Discutete/condividete con il gruppo tutti gli elementi comuni che hanno reso grande l'allenatore.



ESEMPI PER AVVIARE CONVERSAZIONI: LA DISPARITÀ DI GENERE NELLO SPORT

Domande di follow-up:

1. Domandate: alzate la mano se state parlando di un'allenatrice.

Se alza la mano una piccola percentuale dei partecipanti, chiedete: pensate che ci siano così poche grandi allenatrici perché le allenatrici non sono brave tanto quanto le loro controparti maschili? NO! Allora perché ne abbiamo individuate così poche?

- Perché ci sono meno allenatrici.
- Perché i mezzi di informazione non raccontano molte storie di grandi allenatrici.
- Perché la maggior parte di noi ha avuto più allenatori maschi che allenatrici, soprattutto ad alto livello.
- Perché abbiamo pregiudizi che ci impediscono di pensare alle donne come grandi allenatrici.

Debrief

- Qualsiasi allenatore può avere un impatto positivo sui giovani, ma è opportuno notare questa disparità di genere: è molto meno probabile che le ragazze abbiano un'allenatrice di quanto i ragazzi abbiano un allenatore. Ed è ancora meno probabile che atleti maschi abbiano un'allenatrice. Ciò significa che la maggior parte delle lezioni positive che impariamo dagli adulti provengono da uomini. Non sarebbe ora che le nostre ragazze e i nostri ragazzi vedano donne in ruoli positivi dirigenziali e di mentoring?



Made
to Play



WE COACH



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL