

**CHI ALLENA:  
come allenare senza  
risultare invadenti?**

Immaginiamo  
vari metodi per  
varie situazioni  
che  
(figura  
allena diffusa,  
figura che  
allena a  
rotazione..)

Chiedere il consenso è sempre  
una buona pratica, anche sul  
ricevere spiegazioni e istruzioni.

Chiediamoci sempre se stiamo  
praticando mansplaining.

## IL GRUPPO:

- 1) Se la performance di una compagn3 di squadra non è quella che ci aspettiamo, non perdiamo la calma: invece di rimproverare, sostieniamo la squadra!
- 2) Facciamo attenzione a come e quando esultiamo per la nostra performance

## CURA DELLE PROBLEMATICHE

- 1) Realizzare una presentazione scritta della squadra da appendere in palestra e diffondere sui social.
- 2) Creare dei momenti assembleari o un cerchio a inizio allenamento in cui ricordare le buone e cattive pratiche.
- 3) Designare figure a cui fare riferimento in caso di difficoltà che si prendano il compito di riportarle al gruppo.
- 4) Fermare il gioco in caso di episodi sessisti o di disagio.
- 5) Creare momenti post allenamento in cui lasciare spazio alla presa di parola: com'è andato l'allenamento?  
Abbiamo qualcosa da segnalarci?

**Designare figure a  
cui fare riferimento**

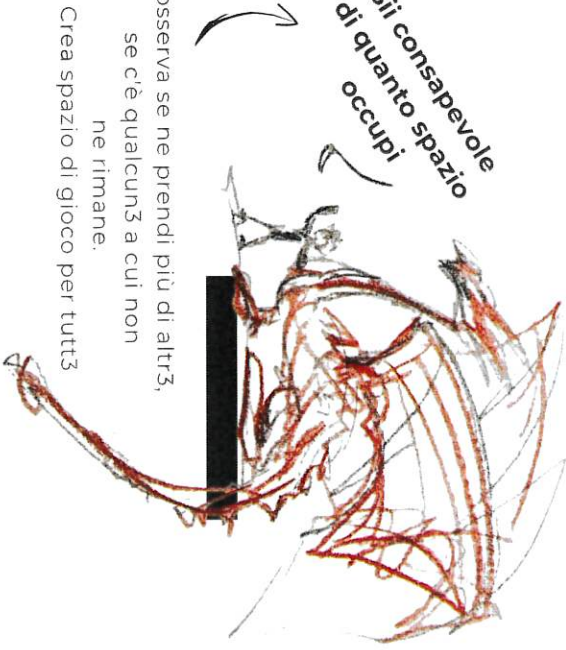


## CURA DELLO SPAZIO

Armonizziamo la nostra  
performance sportiva al contesto

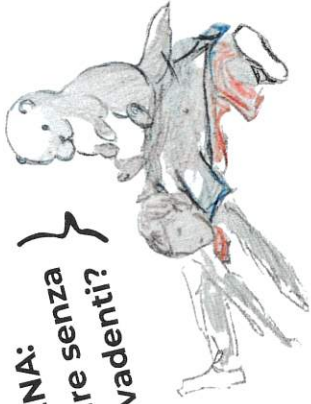
Dosa l'uso della forza... guardati intorno!  
A volte non sei "più forte" ma solo fuori  
contesto.

**Sii consapevole  
di quanto spazio  
occupi**



osserva se ne prendi più di altr3,  
se c'è qualcun3 a cui non  
ne rimane.  
Crea spazio di gioco per tutt3

Ricordati che non tutti i corpi sono uguali, ognun3 ha  
necessità diverse, differenti limiti e desideri.  
Ricordati che il contatto non è neutro e può  
mettere a disagio. Se sei indecis3 chiedi il consenso.  
Se non sei a tuo agio sentiti liber3 di esprimerlo.



**CHI ALLENA:  
come allenare senza  
risultare invadenti?**

Immaginiamo  
vari metodi per  
varie situazioni  
che  
figura che  
allena diffusa,  
figura che  
allena a  
rotazione..)

Chiedere il consenso è sempre  
una buona pratica, anche sul  
ricevere spiegazioni e istruzioni.

Chiediamoci sempre se stiamo  
praticando mansplaining.

## IL GRUPPO:

- 1) Se la performance di una compagna di squadra non è quella che ci aspettiamo, non perdiamo la calma: invece di rimproverare, sostieniamo la squadra!
- 2) Facciamo attenzione a come e quando esultiamo per la nostra performance

## CURA DELLE PROBLEMATICHE

- 1) Realizzare una presentazione scritta della squadra da appendere in palestra e diffondere sui social.
- 2) Creare dei momenti assembleari o un cerchio a inizio allenamento in cui ricordare le buone e cattive pratiche.
- 3) Designare figure a cui fare riferimento in caso di difficoltà che si prendano il compito di riportarle al gruppo.
- 4) Fermare il gioco in caso di episodi sessisti o di disagio.
- 5) Creare momenti post allenamento in cui lasciare spazio alla presa di parola: com'è andato l'allenamento?  
Abbiamo qualcosa da segnalarci?

**Designare figure a  
cui fare riferimento**



## CURA DELLO SPAZIO

Armonizziamo la nostra  
performance sportiva al contesto

Dosa l'uso della forza... guardati intorno!  
A volte non sei "più forte" ma solo fuori  
contesto.

**Sii consapevole  
di quanto spazio  
occupi**



osserva se ne prendi più di altri3,  
se c'è qualcun3 a cui non  
ne rimane.  
Crea spazio di gioco per tutt3

Ricordati che non tutti i corpi sono uguali, ognuno3 ha  
necessità diverse, differenti limiti e desideri.  
Ricordati che il contatto non è neutro e può  
mettere a disagio. Se sei indecis3 chiedi3 il consenso.  
Se non sei a tuo agio sentiti liber3 di esprimerlo.