

**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.

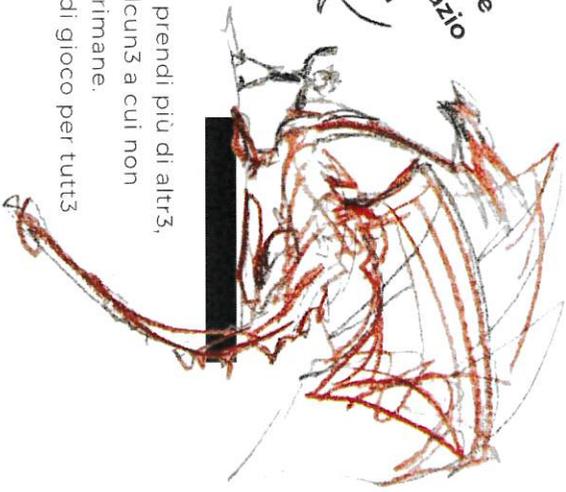
**Sii consapevole
di quanto spazio
occupi**



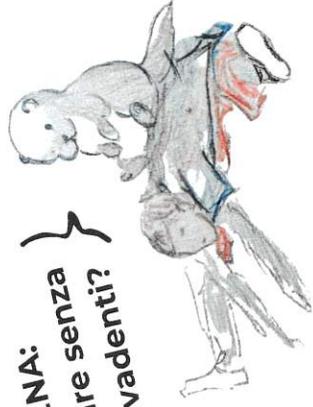
osserva se ne prendi più di altr3,

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.

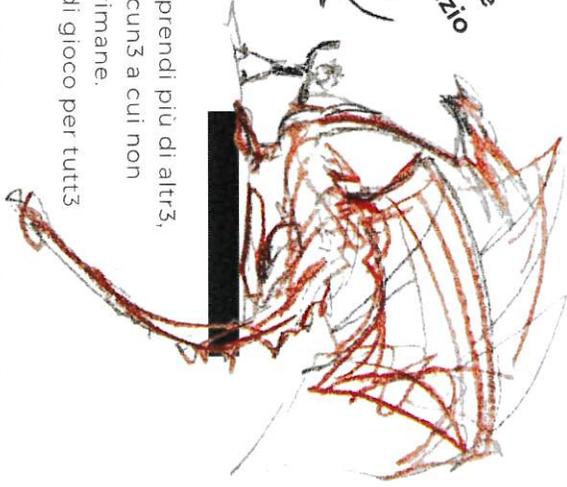
**Sii consapevole
di quanto spazio
occupi**



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.