

---

# CUORE

---

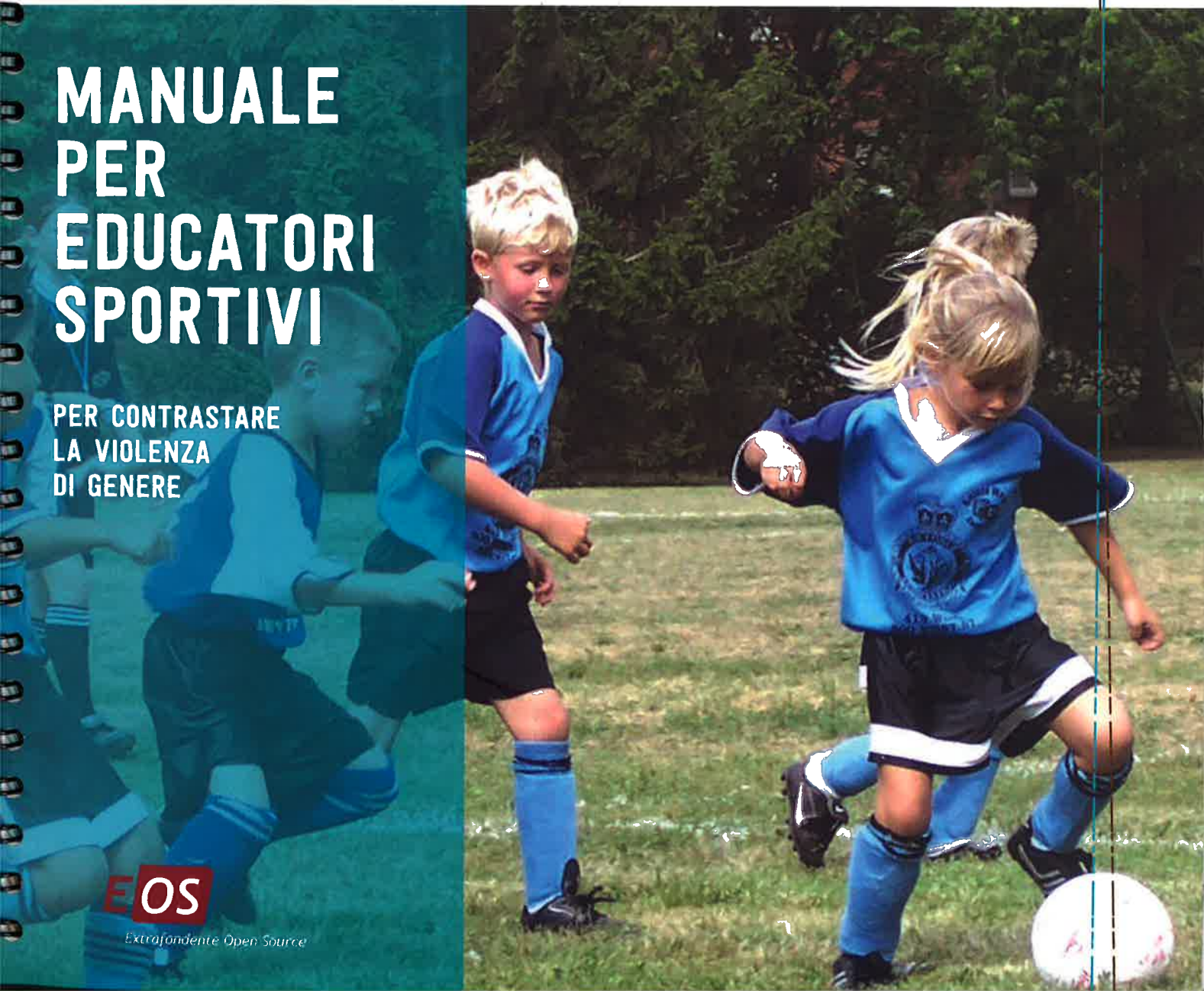
L'UNICO MUSCOLO DA ALLENARE  
• PER BATTERE UNA DONNA •

## MANUALE PER EDUCATORI SPORTIVI

PER CONTRASTARE  
LA VIOLENZA  
DI GENERE

**EOS**

Extrafondente Open Source



Il manuale è uno dei prodotti del progetto  
**CUORE: L'UNICO MUSCOLO DA ALLENARE PER BATTERE UNA DONNA**

*Curatrici*

Marina Pirazzi e Laura Pozzoli

*Redattori*

Marina Pirazzi, Clara Martuscelli, Alberto Bertocchi, Cecilia Rossi, Nicole Trambagioli, Christian Serra

*Hanno letto il manuale e suggerito miglioramenti gli educatori sportivi*

Alessandro Alvisi, Franco Biavati, Nicolò Casali, Simone Cicchetti, Andrea De Vivo, Paolo Ferrari, Roberto Simoni,  
Danilo Spada, Ermogene Taddia.

*Grafica*

Studio Kiro



*Extrafondente Open Source*

ha ideato e coordinato il progetto in partenariato con:



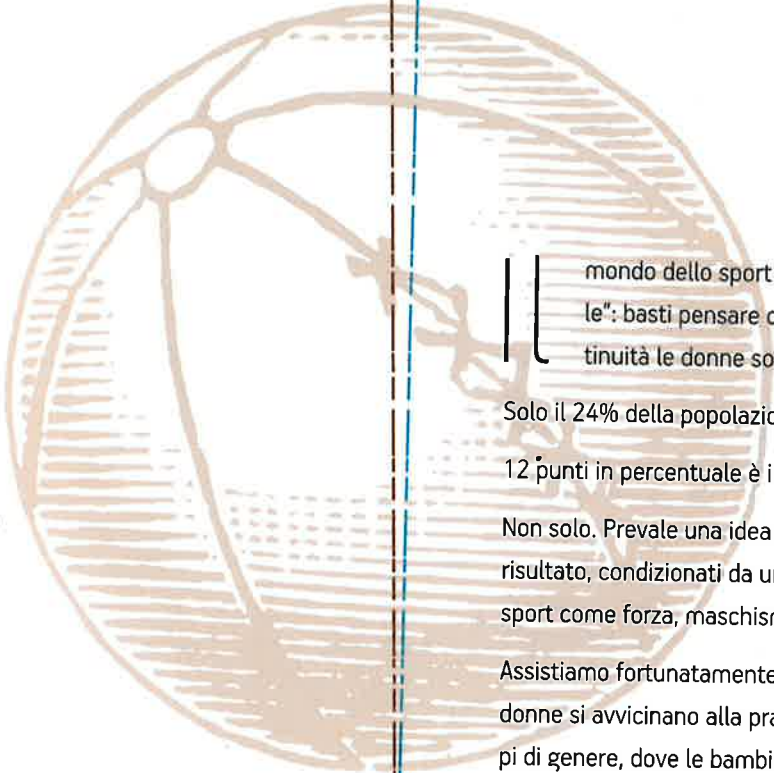
Il progetto è sostenuto con i fondi Otto per Mille della Chiesa Valdese  
(Unione delle Chiese Valdesi e Metodiste).



CUORE è sostenuto anche dal contributo di private cittadine.

© Copyright 2015 EOS (Extrafondente Open Source).  
Tutti i diritti riservati.  
Vietata la riproduzione anche solo parziale dell'opera.





Il mondo dello sport rappresenta ancora oggi un ambiente molto "maschile": basti pensare che su 17.750.000 italiani che praticano sport con continuità le donne sono poco più di 7 milioni.

Solo il 24% della popolazione femminile nel nostro Paese pratica sport.

12 punti in percentuale è il gap di differenza tra i praticanti maschi e femmine.

Non solo. Prevale una idea dello sport molto incentrato sulla competizione, sul risultato, condizionati da un immaginario collettivo dove emerge l'idea dello sport come forza, maschismo.

Assistiamo fortunatamente ad un lento ma continuo cambiamento e sempre più donne si avvicinano alla pratica motoria, anche se ancora restano vecchi stereotipi di genere, dove le bambine devono fare danza e i bambini giocare a calcio.

Il ruolo dell'associazionismo e soprattutto di chi governa lo sport deve essere quello di promuovere una cultura diversa della pratica motoria, per mettere al centro della proposta la persona chiunque essa sia. Si tratta di elaborare nuove proposte e nuove e diverse modalità per avvicinare sempre più persone verso la pratica motoria e sportiva, con la sensibilità di saper accogliere le diverse esigenze e particolarità e cercare concretamente di arginare il fenomeno dell'abbandono che caratterizza in modo drammatico la pratica sportiva del nostro Paese.

Lavorare per creare un ambiente sportivo in grado di accogliere, di far crescere e saper far praticare lo sport con continuità nell'arco della vita, partendo proprio dai più piccoli e cercando di trasmettere loro una idea diversa dello sport dove sia importante il gioco, il rispetto dell'altro, la conoscenza di sé e dei propri limiti.

Abbiamo una forte responsabilità educativa e formativa, prima di tutto verso i bambini e le bambine che praticano e che quotidianamente partecipano alle attività e che incontrano insegnanti, istruttori ed istruttrici, maestri e maestre sui campi e negli impianti sportivi, nei luoghi della pratica informale.

Il nostro primo impegno è rivolto a queste figure tecniche, per dare loro maggiori strumenti formativi, per essere educatori ed educatrici della pratica sportiva.

Questo progetto parte dal basso, coinvolge alcune associazioni di base impegnate quotidianamente nella promozione sportiva. Un laboratorio che ha messo in rete saperi e professionalità diverse, impegnate nel contrasto ad ogni forma di violenza e in particolare la violenza di genere. Un laboratorio che certamente rappresenta un esperimento interessante sul quale sarà importante continuare a confrontarci.

**Manuela Claysset**

RESPONSABILE POLITICHE DI GENERE UISP

### **Tre annotazioni terminologiche**

Nel testo usiamo i termini istruttore, allenatore, educatore sportivo come sinonimi. Sappiamo che ognuna di queste parole ha invece un significato preciso, anche sul piano del riconoscimento professionale, che varia tra discipline sportive, ma la semplicità del testo non ci richiede, né ci permette, di mantenere tali distinzioni.

A volte ci riferiamo a "allenatori e allenatrici", in altri casi usiamo i termini esclusivamente al maschile perché pensiamo che mantenere il genere maschile e femminile nella lingua italiana appesantisca la lettura.

La Sezione 5 propone un "Dizionario minimo per la corretta lettura del manuale" che aiuta a capire in quale accezione sono usate parole ed espressioni che ricorrono nel testo come, ad esempio, discriminazione, violenza di genere, abuso, molestia.

### **Crediti**

Questo testo è liberamente ispirato al manuale Coaching Boys into Man (© Family Violence Prevention Fund, 2005) al quale siamo particolarmente debitori per le schede 8, 9, 10 e i discorsi dell'Allenatore.

Le fonti dalle quali abbiamo maggiormente tratto considerazioni, spunti e informazioni sono: Beltrami Lucia (2011). La negazione della violenza nella costruzione della mascolinità. Tesi di dottorato, Università degli Studi di Trieste.  
Campagna del Fiocco Bianco (2007). Manuale per la formazione e le attività educative rivolte alla scuola secondaria superiore (© White Ribbon Campaign, 2005).

**LA VIOLENZA DI GENERE** è un problema che interessa ogni ambito di vita sociale, quindi anche lo sport, per cui è indispensabile proteggere l'ambito sportivo da azioni che colpiscano negativamente le donne in modo diretto e indiretto. Lo sport deve tenere in considerazione la possibilità che la violenza di genere si insidi fra le sue mura; il modo in cui reagisce nel contrastare il fenomeno è lo specchio per comprendere come la società interpreta le relazioni tra uomo e donna. Quale strumento educativo, lo sport contribuisce in modo determinante alla costruzione di una società dove discriminazioni e violenza di genere siano bandite.

*Cecilia Rossi, Laurea in Scienze motorie e Istruttrice minibasket*

*Nicole Trambaglioli, Psicologa e Istruttrice di ginnastica artistica*

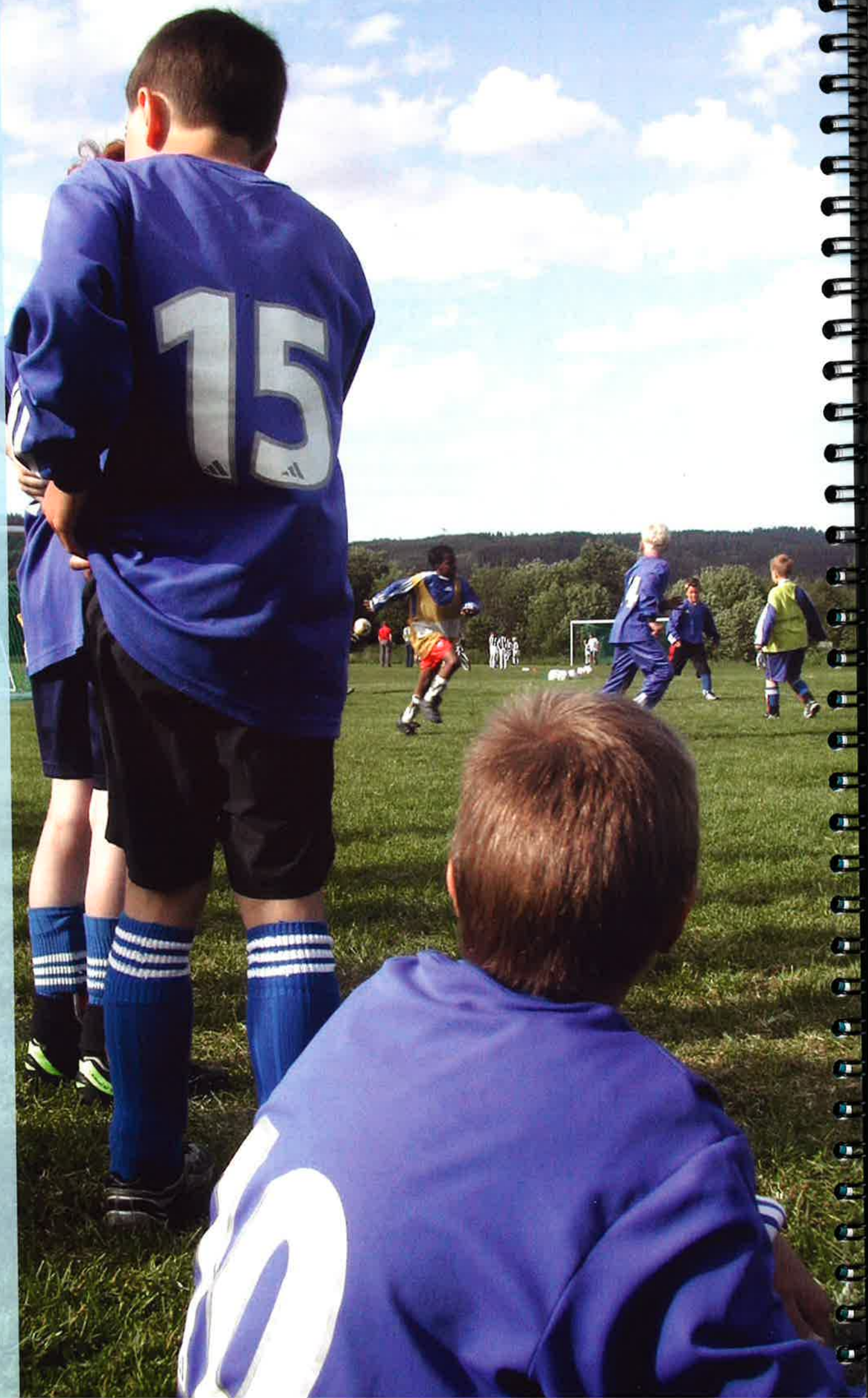
**È ORMAI PIÙ CHE CONSOLIDATO CHE IL GIOCO** è un momento di educazione alla vita durante il quale il bambino scopre se stesso e si mette in relazione ai suoi coetanei. Nel contesto sportivo, nel quale i bambini ricercano il confronto con gli altri e cominciano a ritagliarsi un ruolo nella società, è di primaria importanza saperli educare alla competizione e alla competitività secondo i valori della correttezza, della non violenza e della parità senza alcuna discriminazione di genere e di cultura. Noi allenatori e allenatrici siamo dunque anche educatori, capaci di trasmettere valori morali positivi, trasferibili in tutti gli aspetti e contesti della vita. Il gioco, la palestra e il gruppo possono essere un mezzo fondamentale per crescere piccoli uomini e piccole donne senza pregiudizi e rispettosi delle differenze. Diversamente diventa molto pericoloso ignorare o sottovalutare gli stereotipi di genere inculcati dalla nostra società.

*Christian Serra, Istruttore di Arti marziali e Sicurezza personale*



L'UNICO MUSCOLO DA ALLENARE PER BATTERE UNA DONNA MANUALE PER EDUCATORI SPORTIVI

**CUORE**  
L'UNICO MUSCOLO DA ALLENARE  
PER BATTERE UNA DONNA



# Sezione 1

## Perché questo manuale, per chi è e come usarlo

Lo sport non è soltanto un esercizio fisico ma un formidabile strumento per conoscere e migliorare se stessi e comunicare con gli altri costruendo relazioni positive. Soprattutto tra i giovani, mantiene un forte ruolo educativo ed associativo: non è un obbligo delle attività umane, lo si sceglie, si qualifica nella pratica come mezzo per conoscere se stessi e gli altri. Lo sport ha a che fare con molte dimensioni: le regole, le relazioni, l'educazione al rispetto per sé e per gli altri. Aiuta a comprendere che le dinamiche violente e di sopraffazione sono un segno di debolezza e non di forza e che l'impegno e la costanza nello sforzo fisico e la capacità di sacrificio, di sopportare il dolore, talora inevitabile nello sport, non sono esclusivamente associati al genere maschile ma semplicemente caratteristiche personali.

Educare è la più importante delle funzioni umane: chi insegna lo sport educa, anche attraverso il suo esempio, alla comunicazione e trasmette i giusti valori insiti nello sport. Il manuale tenta di offrire strumenti semplici ed efficaci a te allenatore che vuoi svolgere con consapevolezza il tuo ruolo.

Questo manuale è uno dei prodotti del progetto "CUORE: l'unico muscolo da allenare per battere una donna", finanziato nel 2014 anche con i fondi dell'8 per mille dalla Tavola Valdese. Cuore si propone di offrire agli allenatori ed educatori, alle allenatrici ed educatrici ed ai dirigenti e alle dirigenti sportive, degli strumenti e delle competenze per trasferire un modello di mascolinità diverso dal modello dominante e per aiutare bambini e bambine ad acquisire la capacità di riconoscere dinamiche relazionali decise e imposte da una mascolinità egemone. **Cuore aiuta gli educatori sportivi a riconoscere e contrastare dinamiche di violenza di genere, a volte aperte ed evidenti, a volte sottili e nascoste, nei contesti sportivi in cui operano.**

Le autrici e gli autori sono coscienti della portata limitata del cambiamento che questo manuale può provocare in bambini e giovani che ricevono continui stimoli alla violenza e alle molestie di genere dai mezzi di comunicazione e da adulti irresponsabili. Sono tanti i cattivi esempi di fumetti, bambole e cartoni animati che propongono un'immagine totalmente sessualizzata delle bambine e delle ragazze che devono anche essere cooperative, tendenti ad assecondare gli altri e sognatrici, arrendevoli e passive, mentre i ragazzi tendono "naturalmente" alla competizione, al combattimento e al raggiungimento di uno status o di un obiettivo. Nondimeno, autori e autrici sono consapevoli che **l'impegno di ciascuno, nei confini del proprio raggio di azione, può segnare una differenza.** In palestra e nella pratica sportiva questo compito appartiene a te, istruttore, allenatore ed educatore sportivo.

Il testo è inteso come uno strumento di uso pratico, di facile orientamento, nel quale filosofie, approcci e concetti sono limitati al necessario e indispensabile a giustificare e spiegare le azioni suggerite. È diviso in sei sezioni di cui le prime tre sono di introduzione e orientamento. La sezione 4 offre le schede di pronto uso, presentate in modo da lasciare poco lavoro di preparazione all'allenatore già tanto impegnato nell'insegnamento della pratica sportiva. Le sezioni 5 e 6 completano il testo con il dizionario minimo delle parole usate, un glossario e un orientamento per chi volesse approfondire.

Buona lettura e buon **ALLENAMENTO DEL CUORE!**





# Sezione 2

## Un manuale per l'educatore sportivo che intenda allenare il cuore

### 2.1 La violenza di genere: perché è affar tuo

**L'ALLENATORE DEL CUORE** è colui che intende contribuire a creare una società dove la violenza di genere è bandita. Ma cosa s'intende esattamente quando si parla di violenza di genere? Non esiste una definizione universalmente accettata, quindi è opportuno partire da alcune definizioni ufficiali. La Dichiarazione sull'eliminazione della violenza contro le donne adottata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite afferma che la violenza di genere è:

“

*Ogni atto di violenza fondato sul genere che comporti o possa comportare per la donna danno o sofferenza fisica, psicologica o sessuale, includendo la minaccia di questi atti, coercizione o privazioni arbitrarie della libertà, che avvengano nel corso della vita pubblica o privata. [...] La violenza contro le donne è la manifestazione di una disparità storica nei rapporti di forza tra uomo e donna, che ha portato al dominio dell'uomo sulle donne e alla discriminazione contro di loro, e ha impedito un vero progresso nella condizione delle donne”.*

(Dichiarazione sull'eliminazione della violenza contro le donne, Assemblea Generale delle Nazioni Unite, 20 dicembre 1993, New York).

”

Sono diverse le tipologie della violenza di genere:

- violenza fisica (percosse, costrizioni fisiche basate sulla forza, ecc.)
- violenza sessuale (stupro, rapporti umilianti, pornografia, ecc.)
- violenza psicologica (minacce, denigrazioni, offese, paragoni sminuanti, battute sessiste, critiche umilianti, ecc.)
- violenza economica (controllo dei soldi, sminuire il contributo della donna, sottrazione di tempo, critiche su come si usano le risorse economiche, ecc.)
- violenza spirituale (impedimento all'esercizio del culto religioso, denigrazione, critiche, battute a sfondo religioso, ecc.)

La violenza di genere trova terreno fertile nella società maschilista e patriarcale e negli stereotipi che sono alla base di una cultura che vede il maschile ed il femminile in contrapposizione e dove le libertà e le potenzialità delle donne sono gestite ed influenzate dall'uomo. Si basa sulle disuguaglianze sociali, di potere, prestigio e ricchezza, nonché sulla suddivisione dei ruoli nella società che prevede una rigida determinazione delle mansioni che uomo e donna, per essere ritenuti tali, devono ricoprire.



Purtroppo in alcuni Paesi è ancora presente una forte disuguaglianza in materia legislativa, tanto che le donne non godono degli stessi diritti degli uomini. Sono però da considerarsi violazione dei diritti, e quindi violenza di genere, anche tutti gli atti di omissione, esclusione, discriminazione legati all'alimentazione, istruzione, accesso alle attività sportive amatoriali e agonistiche, accesso all'assistenza sanitaria in base al sesso che si riscontrano in società, come la nostra, che dal punto di vista legislativo sono in linea con tutti i principi del diritto internazionale contro le discriminazioni.

La violenza di genere colpisce le donne secondo modalità precise e strutturate in ogni fase della loro vita, un fenomeno favorito da aspetti sociali, culturali, economici, giuridici e politici tanto che è molto facile cadere in stereotipi e comportamenti sessisti, pur involontariamente e senza consapevolezza. Quindi come promotori di una cultura dove la violenza di genere è bandita, dobbiamo porci sempre la domanda: "Quanto quello che dico e faccio con e per le donne è influenzato dagli stereotipi che sono cementificati nella cultura in cui vivo?"

**La violenza di genere è una questione che riguarda il femminile ma è agita dal maschile, quindi sono prima di tutto gli uomini a doversi fare carico del problema,** a considerarsi responsabili delle proprie azioni e dei propri pensieri, perché la violenza di genere è una violazione dei diritti umani, con un costo altissimo, sia dal punto di vista morale ed etico, sia dal punto di vista economico, senza scordare il grave impatto che ha la "violenza assistita" sulle bambine e i bambini che saranno gli uomini di domani. È più semplice costruire bambine e bambini sani che "aggiustare" adulti distrutti.

Alla base di questo manuale è la convinzione che è dovere di ogni persona contrastare la violenza di genere, riconoscendola, non agendola, isolandola e indignandosi. Riteniamo sia compito di ogni educatore sportivo assolvere a tale dovere contribuendo alla **formazione di bambini che possano diventare adulti non violenti, non sessisti e non omofobi.**

## 2.2 Autenticità e consapevolezza: la carta d'identità dell'educatore sportivo

La consapevolezza, da parte di ciascun allenatore, del proprio ruolo di educatore, è premessa fondamentale per poter utilizzare proficuamente questo manuale.

È ormai ampiamente riconosciuto che la pratica sportiva può avere rilevante influenza nello sviluppo e nella formazione dei giovani perché offre un contesto educativo che, al pari di altri ambiti (quali la famiglia, la scuola, il gruppo dei pari), ha il compito di trasmettere valori importanti sul campo da gioco come nella vita: il rispetto per gli altri, la capacità di costruire un'identità maschile non violenta e rapporti rispettosi delle differenze, la disciplina e il rispetto delle regole, il lavoro di squadra.

I giovani atleti spesso descrivono i loro allenatori come guide ai quali e alle quali amano riferirsi, figure paterne, materne o amicali, alle quali affidano parti importanti del proprio processo di crescita. I ragazzi e le ragazze hanno bisogno di esempi a cui attingere per divenire adulti e spesso trovano nell'allenatore sportivo quel modello di riferimento al quale ispirarsi e da cui trarre insegnamento e guida: lo ascoltano, rispettano la sua opinione e sono abituati a seguirne le istruzioni sulla preparazione atletica, la tecnica e la prestazione. **L'allenatore, quindi, non insegna solo gli elementi tecnici e tattici di una disciplina sportiva ma, attraverso il proprio modo di essere e di insegnare, ha anche il "potere" di trasmettere valori e modelli di comportamento** che i giovani e le giovani porteranno con sé anche fuori dal campo sportivo e nella loro vita da adulti. Del resto, passare attraverso il corpo, come accade nell'attività sportiva, per aumentare la conoscenza di sé, fornisce elementi fondamentali per lo sviluppo di un giovane, quali la percezione dei propri limiti e delle proprie potenzialità. Per questa ragione ogni allenatore deve prendere consapevolezza della preziosa e importante funzione che svolge: far sì che i giovani diventino adulti rispettosi e cittadini responsabili.

In questo manuale definiamo "adulti responsabili" le persone in grado di rispettare gli altri, negando ed evitando ogni forma di violenza (verbale o fisica) come strumento di persuasione, sottomissione, reazione nei confronti di altri e, particolarmente, nelle relazioni di genere. L'allenatore allora deve essere profondamente consapevole del rischio che alcuni valori, atteggiamenti e comportamenti insegnati o tollerati, possono veicolare e sostenere modelli violenti e prevaricatori e nutrire stereotipi di genere che possiamo ritrovare con facilità alla base della violenza nei confronti delle donne, delle persone omosessuali e transgender.

L'ambiente sportivo è un ambiente dove, troppo spesso, permane nella rappresentazione delle relazioni di genere una predominante tendenza a trasmettere l'ideologia della supremazia maschile sulle donne e sugli uomini considerati non sufficientemente maschilisti, creando un contesto dove aggressività e violenza rischiano di diventare costitutivi dell'essere "uomo", anche uomo sportivo. Pensiamo all'esortazione a resistere nonostante il dolore, a continuare senza fermarsi, senza mostrare debolezza legati all'identità maschile (per es. "un vero uomo non molla mai" oppure "non fare la femminuccia!"), esempi di valori che frequentemente si associano all'ideale di campione. Un immaginario di genere che ripropone stereotipi già fortemente e continuamente prodotti e riprodotti da televisione, internet, radio, riviste, giornali, ecc. che attraverso la pubblicità, le serie televisive ed ogni altro tipo di programma televisivo, confermano modelli di genere fissi.

La forza e la debolezza dell'educatore sportivo stanno nel fatto che un istruttore, oltre che per il ruolo che ricopre, è in gioco in quanto persona, con valori, credenze, aspettative proprie e con il proprio senso di responsabilità. Per essere un modello positivo ai quali i bambini e le bambine possano ispirarsi sono necessarie due qualità: **autenticità e consapevolezza**. Non è necessario essere uomini o donne "perfetti" ma è fondamentale essere in grado di **ascoltare e comunicare** in modo autentico ed efficace e comportarsi con coerenza. Autenticità e consapevolezza non hanno altro punto di partenza che l'ascolto di sé e il riconoscimento di ciò che ognuno è realmente, per passare poi all'incontro autentico con l'altro e all'educazione al rispetto e alla valorizzazione delle differenze. Sulla valorizzazione delle differenze si fonda la costruzione di nuove relazioni di genere, capaci di uscire dal vincolo posto da schemi e ruoli rigidi e complementari. Certo questo percorso richiede l'attenzione, l'osservazione e l'ascolto attento dei ragazzi, la valorizzazione di ciascuno, il rispetto per i talenti, le potenzialità e i limiti. Troviamo efficaci le parole del grande scrittore contemporaneo Daniel Pennac che ha ribaltato l'analisi del rapporto tra docente e discente analizzandolo dal punto di vista dell'alunno:

“

*Ogni studente suona il suo strumento, non c'è niente da fare. La cosa difficile è conoscere bene i nostri musicisti e trovare l'armonia. Una buona classe non è un reggimento che marcia al passo, è un'orchestra che prova la stessa sinfonia. E se hai ereditato il piccolo triangolo che sa fare solo tin tin, o lo scacciapensieri che fa soltanto bloing bloing, la cosa importante è che lo facciano al momento giusto, il meglio possibile, che diventino un ottimo triangolo, un impeccabile scacciapensieri, e che siano fieri della qualità che il loro contributo conferisce all'insieme. Siccome il piacere dell'armonia li fa progredire tutti, alla fine anche il piccolo triangolo conoscerà la musica, forse non in maniera brillante come il primo violino, ma conoscerà la stessa musica.*

”

L'educatore sportivo, dunque, riconosce ciascun allievo per le sue potenzialità e caratteristiche, per il contributo originale e specifico che può portare alla squadra, per l'impegno che può dare nella sua prestazione personale e si impegna a sua volta ad accrescere la propria capacità tecnica, tattica e strategica nel rispetto di questi aspetti personali. Trasmette i valori del rispetto dell'altro, dello sport come momento ricreativo della persona il cui piacere e la soddisfazione non si generano unicamente ed esclusivamente nella vittoria ma sono intrinseci alla partecipazione con altri all'esperienza condivisa e comune, alla percezione di una crescita personale psicofisica e globale.

Infine, l'educatore sportivo comunica ai propri ragazzi utilizzando un linguaggio a loro comprensibile, pur nella consapevolezza che la lingua più efficace, per un educatore, è il proprio esempio. L'adulto che svolge un ruolo educativo deve possedere un'adeguata capacità comunicativa verso i bambini e gli adolescenti di cui si occupa, una competenza che possa valorizzarli e facilitarne l'acquisizione di quel livello di autostima sufficiente ad affrontare le situazioni della vita e a rispettare gli altri.

## 2.3 I confini del manuale e le istruzioni per l'uso

### Quali sport

Anche se il manuale fornisce indicazioni generali utili per tutti gli allenatori di qualunque ambito sportivo, abbiamo scelto di riferirlo **primariamente agli sport di squadra** perché è soprattutto in essi che si evidenziano le dinamiche negative che possono generarsi e svilupparsi all'interno del gruppo e l'effetto che queste esercitano sui singoli giovani; negli sport di squadra, infatti, è particolarmente esaltata la relazione con l'altro, la comunicazione e l'interazione all'interno del gruppo. Inoltre negli sport di squadra considerati tradizionalmente maschili (come ad esempio il rugby, il calcio, il basket) è più probabile rilevare molestie o atteggiamenti e comportamenti discriminatori, sebbene tutti gli allenatori e tutte le allenatrici consultati in sport individuali confermano che sospetti e anticipazioni di atteggiamenti e comportamenti sessisti si rilevano in qualunque sport, anche in quelli tradizionalmente pensati come antidoto alle propensioni aggressive, come ad esempio le discipline orientali. Purtroppo una lettura ed una pratica superficiale e, potremmo dire, geneticamente modificata, delle arti marziali (judo, karate, aikido, ju jitsu, taekwondo, kungfu/wushu, ecc.), tende, da un lato, a dare preminenza alla competizione in un senso che potremmo quasi assimilare alla sopraffazione, dall'altro agli aspetti estetici, di prestazione e spettacolari, sottovalutando o alienando quelli etici, formativi, salutistici, che da sempre ne hanno definito la profondità. Anche in questi sport, dunque, è l'insegnante, con la sua interpretazione della disciplina e dei suoi valori, che può fare la differenza.

In conclusione, con la nostra scelta di riferirci primariamente agli sport di squadra non vogliamo affatto negare che gli sport individuali offrano occasioni e condizioni utili ad accompagnare lo sviluppo di uomini rispettosi, uomini che non si concedono la possibilità di barare, che si misurano con i propri limiti, con le proprie possibilità e con l'inevitabile rifiuto della violenza e degli abusi, compresi le violenze verbali e fisiche di genere. Non dimentichiamo che, come confermano gli studi e le esperienze degli educatori e allenatori, **gli stereotipi di genere funzionano già nella scelta dello sport da praticare.**

### Quali età

Questo manuale propone strumenti da utilizzare nella formazione dei **bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni**. La scelta è dettata dal parere degli esperti in merito alla plasticità di questa fascia d'età; la letteratura ha infatti ampiamente dimostrato che i **bambini, già a partire dai 4 anni, cominciano ad incamerare gli stereotipi di genere** seguendo le valutazioni che famiglia e società danno dei due sessi. In particolare si sviluppa un giudizio di favorevolezza verso il maschile rispetto al femminile, influenzato principalmente dai mass media e dalla ripartizione dei compiti in casa tra i genitori. Dai 6 anni in su, quindi, l'immaginario dei ragazzi e delle ragazze è già influenzato da stereotipi riguardanti i rapporti tra uomini e donne ma, fortunatamente, non è ancora radicato: i preadolescenti, che devono ancora strutturare la propria identità sessuale, finiscono per aderire a modelli che prevedono la violenza e la prevaricazione dell'uomo sulla donna solo se mancano delle alternative. Non è sempre facile, in un manuale così breve, fornire indicazioni precise di attività da realizzare con i più piccoli (6-8 anni) e forse non ci siamo riusciti appieno. Per questo vi invitiamo a leggere alcuni dei testi che suggeriamo nella Sezione 6. Per converso, **siamo certi che alcuni suggerimenti di questo manuale siano adattabili anche a ragazzi fino ai 14 anni**; oltre questa età, essi possono ancora essere spunto per un programma di lavoro sull'identità e la violenza di genere con le opportune variazioni per adeguarli all'età adolescenziale.

### Maschi "o" femmine?

La risposta è maschi "e" femmine! Lo scopo del progetto Cuore è quello di contribuire a costruire una mascolinità basata su principi di rispetto e parità di genere, pertanto **il percorso formativo proposto con l'Allenamento del Cuore si rivolge principalmente agli atleti di sesso maschile**. Questa scelta, tuttavia, non esclude affatto la partecipazione delle atlete di sesso femminile ai momenti formativi programmati, anzi, la battaglia alla violenza di genere non può essere vinta puntando tutto su una sola parte (maschi o femmine che sia) escludendo l'altra.

Del resto, in ambito sportivo, è sempre più frequentemente consigliata e sperimentata la formazione di squadre miste (maschi e femmine), ovviamente ponendo attenzione al fatto che siano equilibrate e con regolamenti che tengano conto di questa particolarità. Pertanto è del tutto possibile, e anzi opportuno, rivolgere la formazione a



maschi e femmine, perché essa potrà essere **occasione di crescita e riflessione per gli atleti di entrambi i sessi**, tanto più che il manuale fa riferimento all'allenamento e all'educazione della fascia di età 6-11 anni, periodo della crescita in cui le differenze morfologiche non sono elevate.

Anche se nelle schede formative le esercitazioni sono rivolte essenzialmente ai bambini, **cerca di coinvolgere appieno le bambine**, se nella squadra che alleni ce ne sono, per trasmettere loro il senso di chi è un "vero uomo". **Le aiuterai ad essere future donne che sapranno riconoscere un uomo rispettoso da un altro violento e succube di stereotipi**, donne che non giustificheranno più il sistema della mascolinità violenta e abusante ma che sosterranno la mascolinità rispettosa e paritaria. Non dimentichiamo infine che i comportamenti maschilisti, offensivi e sminuenti dell'altro sesso possono essere appresi e interiorizzati anche dalle femmine e, purtroppo, la cronaca e gli studi ci segnalano che ciò accade con preoccupante frequenza.

### Una cassetta degli attrezzi

Alla sezione 3 troverai descritto l'intero percorso formativo che ti suggeriamo di seguire per l'**ALLENAMENTO DEL CUORE**, dalla A alla Z, dai passaggi preliminari e preparatori del percorso sino ai contenuti educativi da trasmettere ai giovani atleti e alla valutazione del tuo lavoro.

La sezione 4 contiene 12 schede di pronto uso per mettere in pratica quanto descritto alla sezione 3.

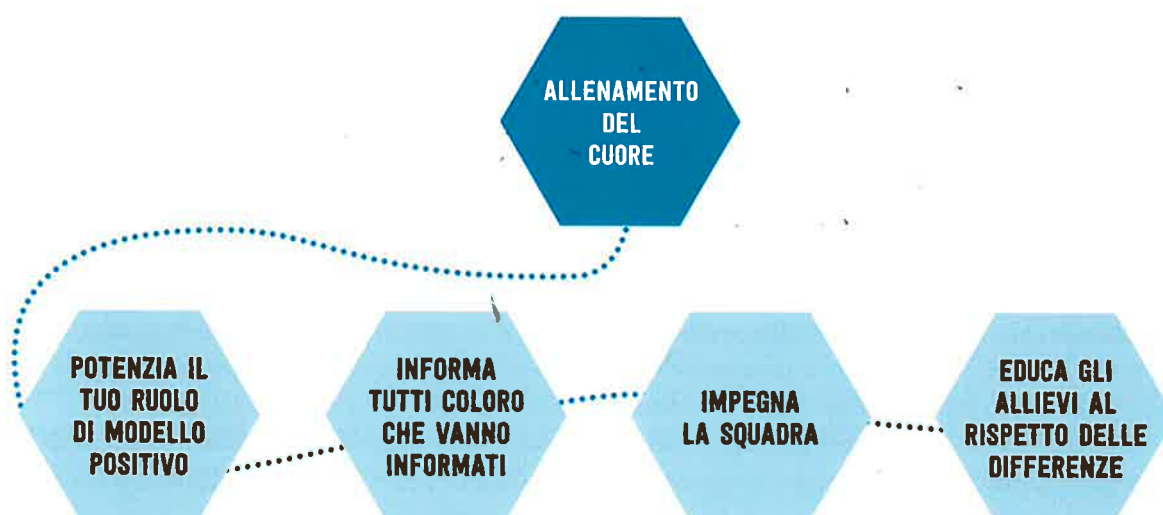
Naturalmente potrai scegliere di seguire solo una parte del percorso o di personalizzarne alcuni passaggi, di seguire le istruzioni delle schede o di riadattarle sulla base delle tue esigenze, dei tuoi tempi, esperienza, sensibilità e conoscenza dell'ambiente sportivo in cui operi. Il vero successo del programma dipenderà, in primo luogo, dalla tua volontà e capacità di adattare l'allenamento ai tuoi piccoli atleti e al tuo stile e, in secondo luogo, da quanto **tu credi in quello che fai e nel modello di ruolo che ritieni di essere**.



# Sezione 3

## Mappa orientativa per l'Allenamento del CUORE

Il percorso proposto in questo manuale è costituito da schede che ti accompagneranno in ogni passo, offrendoti indicazioni sulla preparazione di ogni momento formativo, suggerimenti per presentare i temi affrontati in modo adeguato ai destinatari, esercizi e tracce per la discussione guidata. Questa sezione vuole essere una mappa utile ad orientarti nell'**ALLENAMENTO DEL CUORE**: illustra il percorso e offre una guida per l'utilizzo delle schede, contestualizzandole all'interno della formazione ed indicando in quale fase della stessa farvi ricorso. Nella figura trovi rappresentate le diverse tappe da seguire per portare a compimento l'Allenamento del cuore.



### 3.1 Potenzia il tuo ruolo di modello positivo

L'allenatore può fare di più che insegnare la pratica di uno sport. Può contribuire a fare sì che i ragazzi costruiscano sani rapporti con i compagni e le compagne, trattino con rispetto gli avversari e gli arbitri, siano pronti a contrastare ogni forma di violenza e di prevaricazione.

Per trasmettere tali principi devi sapere in primo luogo quanto essi ti appartengono davvero. È importante che tu prenda consapevolezza del tuo stile educativo e del tuo approccio ai temi della violenza e della violenza di genere, perché trattare questi temi da educatore non può che avere il punto di partenza nell'ascolto e nell'osservazione di se stessi. Per aiutarti nell'analisi, ti proponiamo il questionario di autovalutazione che trovi nella Sezione 4, Scheda n. 1 "Il test per capire quanto sei già Allenatore del CUORE".

Ricorda che operare sulla base di pregiudizi, schemi e condizionamenti, fa parte del normale funzionamento del cervello e delle emozioni di ciascun essere umano. Si tratta di elementi che spesso agiscono al di fuori della nostra consapevolezza e perciò è particolarmente importante, per chi svolge una funzione educativa, soffermarsi



a riflettere per individuare quegli aspetti che, sfuggendo al nostro sguardo interno, possono indirizzare il nostro comportamento in modo negativo. Lo strumento proposto nella scheda ti offre una traccia per guidare questa autoriflessione, mettendo in evidenza gli aspetti principali su cui ti è utile approfondire ed indicando dove – in questo manuale e altrove – puoi trovare altri contenuti utili.

### 3.2 Informa tutti coloro che vanno informati

All'inizio della stagione sportiva è tuo compito informare tutti i soggetti potenzialmente coinvolti nel programma di contrasto alla violenza di genere chiamato **ALLENAMENTO DEL CUORE**. Comunicare adeguatamente questo impegno, esplicitandone principi e obiettivi, contribuisce ad aumentarne il grado di successo e di impatto positivo. Ovviamente i primi destinatari dell'attività di divulgazione dovranno essere le società sportive con le quali collabori: se riuscirai a convincerli che dovrebbero rendere l'**ALLENAMENTO DEL CUORE** il programma di tutta l'associazione, il tuo lavoro produrrà effetti più ampi.

La lista minima degli attori in gioco include: genitori dei tuoi allievi, altri allenatori, atleti, dirigenti delle società sportive dove lavori, sponsor. Le modalità con cui farlo dipendono talmente dalle relazioni che intrattieni con questi soggetti, che lasciamo a te la libertà di scegliere le vie più efficaci tra quelle che sono a disposizione. Ci permettiamo però di suggerirti un passaggio che si tende a trascurare, specie laddove le relazioni sono buone e informali, magari favorite dalle piccole dimensioni del gruppo sportivo: ci riferiamo al passaggio formale di una lettera alla direzione (o alla presidenza) ed ai genitori dei ragazzi che, sinteticamente, presenti il programma. Abbiamo impostato per te un prototipo di lettera di questo tipo che trovi nella **Scheda n. 2 "Informare la comunità"**, in cui troverai anche altri suggerimenti per un completo programma di comunicazione. Potrebbe non essere facile ottenere consenso alla tua proposta di avviare questo percorso, per questo ti diamo qualche suggerimento su come affrontare eventuali resistenze alla **Scheda n. 3 "Introdurre l'allenamento del cuore in un ambiente indifferente o ostile"**.

### 3.3 Impegna la squadra al contrasto della violenza di genere e valuta l'effetto che produce

È importante trasmettere ai giovani atleti le tue aspettative di allenatore per la stagione sportiva. All'inizio del campionato o del corso, comunica ai bambini che hai aderito all'**ALLENAMENTO DEL CUORE**, un programma di allenamento che affianca agli obiettivi sportivi degli obiettivi di comportamento personale e di squadra, incentrati a imparare a trattare tutte le persone con rispetto, in particolare le bambine e le donne, per instaurare sani rapporti con i compagni e le compagne di squadra, gli amici, le famiglie, gli avversari, gli arbitri ed i fan. Per informare adeguatamente i tuoi ragazzi, motivare la squadra al programma di **ALLENAMENTO DEL CUORE** e creare il giusto clima, è utile portare la squadra all'assunzione di un impegno formale per costruire e promuovere un ambiente non violento sul campo da gioco, fuori dal campo e nella vita di tutti i giorni. In tal modo, potrai più facilmente condividere con i giovani allievi gli obiettivi da raggiungere, conferirai ufficialità e consistenza all'impegno assunto e attiverai tra i ragazzi stessi una forma di controllo reciproco sul rispetto dell'impegno preso. Proponendo l'assunzione di un impegno formale, farai capire ai tuoi giovani atleti quanto sei attento e interessato al modo in cui si comportano con gli altri, in particolare con bambine e donne, dentro e fuori dal campo. Alla **Scheda n. 4 "Impegnare la squadra nell'Allenamento del CUORE"** suggeriamo alcuni possibili strumenti che puoi riprendere e fare tuoi come, ad esempio, la maglietta dell'**ALLENAMENTO DEL CUORE**, da indossare durante gli allenamenti e le partite, e il patto (o carta d'impegno o codice etico) da sottoscrivere. Qualunque sia lo strumento scelto per formalizzare l'assunzione d'impegno al contrasto della violenza, sarà importante introdurre in maniera chiara ed efficace il senso e l'obiettivo. Alla stessa scheda troverai indicazioni utili per costruire un discorso introduttivo efficace e altri modelli da riprendere.

Un codice o una carta d'impegno hanno la capacità di aprire le porte a quella cultura dell'essere sportivo che, con pazienza e costanza, ha buone possibilità di permeare sempre più il clima che si respira nel tuo corso, nell'associazione sportiva di cui fai parte, nel club, ecc. Inoltre, sai come sportivo che, a fronte di un impegno, a fronte di regole del gioco, l'allenatore e l'arbitro applicano delle punizioni, dei cartellini gialli e rossi in caso di violazione del patto (usando termini desunti dal calcio) e le penalità che a questi cartellini sono associate. L'**ALLENAMENTO DEL CUORE** non deve fare eccezione. Dopo aver messo a punto il patto d'impegno reciproco, dovrai costruire





insieme con i tuoi giovani atleti il sistema di "penalità" alle violazioni del patto per mantenere alta la motivazione e far in modo che la squadra tutta si controlli e si sostenga in questo percorso. Trovi i suggerimenti per la costruzione delle penalità alla **Scheda n. 5 "Cartellino rosso"**.

### 3.4 Educa i tuoi allievi al rispetto delle differenze

Avendo deciso di essere un modello per i tuoi ragazzi, il contrasto della violenza di genere deve diventare un tema di lavoro integrato nelle attività di tutta la stagione sportiva.

Dopo aver informato la comunità di riferimento ed impegnato la squadra, è il momento di formare i bambini che alleni, prevedendo momenti dedicati all'**ALLENAMENTO DEL CUORE** e momenti di insegnamento legati alle situazioni che accadono in campo e fuori dal campo, cogliendo ogni occasione utile per educare al rispetto delle differenze. Dovrai poi continuare ad essere Allenatore del CUORE (modello di ruolo e modello sociale) anche oltre il campo da gioco.

È importante rendere noto qual è lo scopo dell'**ALLENAMENTO DEL CUORE** e quali sono i principi che ispirano e caratterizzeranno il lavoro di Allenatore del CUORE:

- Insegnare ai propri allievi a trattare tutte le persone, in particolare le bambine e le donne, attribuendo loro dignità e valore.
- Insegnare a instaurare sani rapporti con i compagni e le compagne di squadra, gli amici, le famiglie, gli avversari, gli arbitri ed i fan.
- Trasmettere l'idea che "forza" non è mai uguale a "violenza".

- Proporsi come modello positivo di sportivo e di adulto, dentro e fuori la palestra e il campo sportivo.
- Far diventare i propri allievi a loro volta dei modelli positivi da imitare.

Come trasformare questi principi in **ALLENAMENTO DEL CUORE**? Dalla scheda n. 6 alla scheda n. 9 trovi programmi e suggerimenti per affrontare e allenare i piccoli atleti su diverse tematiche connesse al contrasto della violenza di genere, sia in momenti di ordinaria attività, sia in occasioni straordinarie, cioè tutte le circostanze, situazioni e comportamenti che metteranno alla prova l'impegno preso da tutti per la non violenza, come ad esempio quegli episodi spiacevoli che richiedono di agire immediatamente indirizzandosi alla persona, fermando l'attività sportiva per parlare al ragazzo e alla squadra oppure organizzando un incontro di riflessione. Questi sono momenti preziosi perché ti daranno l'occasione di parlare di un caso concreto e tangibile dando a chi lo ha commesso - ed anche al resto della squadra - l'occasione di imparare un comportamento sano.

Può capitare che nascano situazioni critiche in cui un bambino si comporti in maniera violenta oppure usi parole offensive o comunque superi dei limiti: sono questi i casi che consideriamo da "cartellino rosso", nei quali dovrai in prima battuta interrogarti su quali siano i comportamenti e i linguaggi violenti in modo da poterli riconoscere immediatamente e quindi intervenire. Non ti sembri scontata la sottolineatura sul "riconoscimento" perché si tratta di una delle insidie più grandi nel contrasto della violenza in generale e della violenza di genere in particolare: sapere riconoscere cosa è violenza e cosa non lo è, è un nodo complicato da sciogliere. Ognuno di noi ha assorbito e assimilato, anche suo malgrado, degli stereotipi di genere e questi stereotipi sono così congiunti alla nostra vita da passare come naturali, operano sotto il livello della coscienza, sotto il livello della consapevolezza, e così si perpetuano. Essere consapevoli che la violenza di genere non è solo fisica e sessuale ma anche psicologica, emotiva, economica, verbale è un passaggio necessario. Per facilitarlo riportiamo qui una lista di comportamenti e linguaggi violenti che nessuno deve considerare accettabili:

- prendere in giro le donne o fare scherzi sulla razza, l'etnia o altri tratti caratteristici della personalità come, per esempio, l'orientamento sessuale, l'età o la disabilità;
- usare espressioni legate al genere per insultare. Per esempio: "tiri come una ragazza", "sei una femminuccia";
- scherzare sulle esperienze sessuali come conquiste di potere;
- comportarsi volgarmente o con gesti osceni, come fare commenti per strada, fischiare, allusioni sessuali;
- usare un linguaggio sprezzante verso le donne;
- usare un linguaggio sprezzante rivolto a ragazzi e uomini che non si comportano da "maschi".

Quando tra i bambini della tua squadra, rilevi episodi di violenza fisica o verbale, intervieni seguendo le indicazioni contenute nella **Scheda n.10 "Che fare se sei testimone di qualche molestia o comportamento violento"**. Inoltre, ricorda sempre che il tuo esempio è fondamentale anche per prevenire questi episodi: ad esempio, proponendo sempre formule d'incitamento - così necessarie nello sport - che attingano ad un vocabolario positivo che faccia leva sulla motivazione e sul sostegno della squadra e che sostituisca le spesso diffuse espressioni denigratorie e negative.

Al termine della stagione, infine, dovrai valutare con i tuoi atleti quanto l'impegno preso sia stato utile per crescere come sportivi e come persone. Nella **Scheda n. 11 "Come concludere l'Allenamento del CUORE"** trovi indicazioni e suggerimenti su come valutare e su come dare chiusura al percorso.

### 3.5 Oltre il campo da gioco: diffondere l'Allenamento del CUORE

Quando la stagione sportiva finisce avrai aiutato a formare piccoli atleti che sono impegnati a rispettare le donne e le ragazze e che sanno che la violenza, in generale, e contro le donne e ragazze in particolare, non è mai una soluzione o un segno di forza.

È possibile raggiungere un obiettivo successivo: condividere questo importante risultato con i fan, le scuole e la comunità del territorio. La **Scheda n. 12 "Diffondere l'Allenamento del CUORE"** dettaglia alcune attività di diffusione dell'**ALLENAMENTO DEL CUORE** per la squadra, la scuola e la comunità. Ogni allenatore può decidere, in accordo con il suo club sportivo, quali attività intraprendere.



# Sezione 4

## Schede operative: 12 passi per far battere il cuore

**Q**uesta sezione espone le istruzioni per l'**ALLENAMENTO DEL CUORE** in forma di 12 schede che danno indicazioni concrete per ogni argomento trattato nelle tre sezioni precedenti.

Ogni scheda ha un suo obiettivo, contiene le indicazioni per introdurre l'argomento, per i passaggi operativi da compiere, per guidare una discussione e accompagnare la riflessione dei tuoi ragazzi.

In linea di massima, le schede sono progettate per essere applicate in circa 20 minuti e sono numerate. Sarebbe ideale usarle seguendo la progressione numerica.

Ogni volta che trovi una parola di cui non ti è chiaro il significato, cerca nella Sezione 5. *Parole e azioni per dribblare la violenza* e approfondisci nei testi che indichiamo nella Sezione 6. *Altre risorse utili*.

### **SCHEDA N. 1 IL TUO MODO DI ESSERE EDUCATORE E ALLENATORE DEL CUORE**

Il questionario nella pagina seguente ha l'obiettivo di aiutarti a capire quanto sei già "educatore sportivo" sui temi della violenza in generale e della violenza di genere in particolare. Si tratta di un questionario di autovalutazione per acquisire maggiore consapevolezza di ciò che ti serve per svolgere al meglio i tuoi compiti e ad intraprendere con convinzione il percorso dell'**ALLENAMENTO DEL CUORE**.

Rispondi alle domande onestamente, pensa a come ti comporti veramente, a come si comportano i tuoi ragazzi e cerca di ricordare episodi specifici e concreti. Sii sincero nelle risposte, senza temere un risultato negativo: solo così potrai sapere dove migliorarti. Inoltre ricorda che avere dei dubbi è un bene. L'educatore/educatrice sportivo/a non è colui/colei che ha tutte le risposte ma una persona che si pone continuamente delle domande.

Il questionario è suddiviso in 4 aree tematiche. Contrassegna la risposta che più si avvicina a quel che pensi e a come ti comporti circa le frasi riportate nella prima colonna. Alla fine, verifica il tuo punteggio sommando le risposte. È importante che lo compili in una volta sola; considera che ti serviranno circa 15 minuti per compilarlo e calcolare il punteggio.





AREA TEMATICA 1. QUANTO SONO EDUCATORE SPORTIVO	PER NIENTE D'ACCORDO	POCO D'ACCORDO	ABBASTANZA D'ACCORDO	MOLTO D'ACCORDO	DEL TUTTO D'ACCORDO
I miei ragazzi non sono tutti uguali, ciascuno ha personalità e carattere diversi e per ognuno di loro so utilizzare differenti modalità di insegnamento.	1	2	3	4	5
Sono consapevole che il mio umore, i miei atteggiamenti e comportamenti sbagliati influenzano il modo di pensare e di comportarsi dei piccoli atleti.	1	2	3	4	5
Trasmetto con forza l'importanza di divertirsi durante l'allenamento e le gare.	1	2	3	4	5
Dedico del tempo (non sportivo) per spiegare quali sono i comportamenti corretti da usare nel contesto di squadra e di gara.	1	2	3	4	5
Insegno ai miei ragazzi a rispettare le regole e gli arbitri senza assumere comportamenti antisportivi.	1	2	3	4	5
Do maggiore importanza e valore all'affiatamento, coesione e cooperazione del gruppo dei miei piccoli atleti rispetto ad una loro coalizione contro la squadra avversaria.	1	2	3	4	5
Quando ho qualcosa da dire ai miei piccoli atleti, scelgo attentamente le parole e mi preoccupo dell'impatto che possono avere su di loro.	1	2	3	4	5
Sono disponibile e attento ad ascoltare le esigenze dei miei piccoli atleti e a sostenerli nei momenti di difficoltà.	1	2	3	4	5
Quando devo fare un appunto alla mia squadra, evito di scoraggiare, colpevolizzare e alzare la voce.	1	2	3	4	5
Dico ai miei piccoli atleti che quanto mi aspetto da loro è che facciano del loro meglio, negli allenamenti e in gara.	1	2	3	4	5
Non giudico la mia squadra o un piccolo atleta sulla base del successo o insuccesso; sono orgoglioso se ha fatto bene anche se ha perso.	1	2	3	4	5
Sono deluso dalla mia squadra se gioca in maniera antisportiva, anche se vince.	1	2	3	4	5
Non escludo mai dal gioco qualcuno dei miei piccoli atleti solo perché meno bravo.	1	2	3	4	5
Cerco sempre di far capire ai bambini della mia squadra che tutte le persone, pur con le loro specificità, sono uguali, indipendentemente dalle differenze di genere, origine nazionale, orientamento sessuale.	1	2	3	4	5
Non accetto che nella mia squadra si verifichino episodi di discriminazione di genere, omofobia e bullismo.	1	2	3	4	5
<b>Totale punteggio (fai la somma)</b>					

AREA TEMATICA 2. IO E LA VIOLENZA	PER NIENTE D'ACCORDO	POCO D'ACCORDO	ABBASTANZA D'ACCORDO	MOLTO D'ACCORDO	DEL TUTTO D'ACCORDO
Esigo che i miei ragazzi utilizzino un linguaggio corretto, mai volgare e mai offensivo.	1	2	3	4	5
Quando si verificano episodi di violenza (anche solo verbale) in campo, intervengo sempre e ne discuto con la squadra.	1	2	3	4	5
Penso che sia necessario dedicare tempo durante l'allenamento per confrontarmi con i ragazzi su atteggiamenti, comportamenti e linguaggio violenti.	1	2	3	4	5
Mi sento responsabile degli episodi negativi (es. un insulto, aggressione fisica, ecc.) dei miei ragazzi.	1	2	3	4	5
Ho sempre condannato ogni forma di violenza nello sport, esprimendo chiaramente la mia indignazione di fronte ai ragazzi.	1	2	3	4	5
Scoraggio e disapprovo atteggiamenti e comportamenti negativi dei miei piccoli atleti nei confronti degli arbitri.	1	2	3	4	5
Non utilizzo mai frasi del tipo "massacrateli di botte" per motivare i miei piccoli atleti alla vittoria nelle gare.	1	2	3	4	5
Prendo provvedimenti quando i comportamenti dei miei piccoli atleti sono eticamente scorretti (es. atteggiamenti o gesti violenti, linguaggio violento...).	1	2	3	4	5
<b>Totale punteggio (fai la somma)</b>					

AREA TEMATICA 3. IO E GLI STEREOTIPI DI GENERE	PER NIENTE D'ACCORDO	POCO D'ACCORDO	ABBASTANZA D'ACCORDO	MOLTO D'ACCORDO	DEL TUTTO D'ACCORDO
Sono più motivato ad allenare ragazzi che ragazze.	5	4	3	2	1
Mi è capitato di pensare alle debolezze dei miei piccoli atleti come "roba da femmine".	5	4	3	2	1
Qualche volta ho usato espressioni come "corri come una femminuccia", "non lamentarti, fai l'ometto!", per stimolare i miei piccoli atleti maschi.	5	4	3	2	1
Qualche volta ho detto ai piccoli atleti più deboli "Non farai mai parte del gruppo dei migliori" per farli diventare più forti.	5	4	3	2	1
Qualche volta per suscitare rispetto alzo la voce e uso parole dure senza pensare all'impatto che hanno sui miei piccoli atleti.	5	4	3	2	1
Qualche volta, di fronte ad un errore della mia squadra, sono molto duro e li rimprovero colpevolizzandoli.	5	4	3	2	1
Se un bambino dice "femminuccia" ad un altro, tendo a lasciar correre.	5	4	3	2	1
Penso che un bambino al quale i compagni dicono "femminuccia" debba tirare fuori il carattere e farsi rispettare da solo.	5	4	3	2	1
Nello sport l'orientamento sessuale non deve essere dichiarato.	5	4	3	2	1
Sono convinto che gli allenatori uomini e le allenatrici donne non possano avere le stesse opportunità di carriera.	5	4	3	2	1



**Totale punteggio (fai la somma)**



AREA TEMATICA 4. IO E IL MIO CONTESTO (la dirigenza, i colleghi, i genitori)	PER NIENTE D'ACCORDO	POCO D'ACCORDO	ABBASTANZA D'ACCORDO	MOLTO D'ACCORDO	DEL TUTTO D'ACCORDO
Capisco le ragioni di un dirigente che non vuole introdurre il tema della violenza di genere nella polisportiva.	5	4	3	2	1
Di fronte a una dirigenza che non è interessata a combattere la violenza di genere non c'è nulla da fare.	5	4	3	2	1
Cerco di fare quello che posso sul tema della violenza di genere senza coinvolgere altri per non incorrere in ostacoli.	5	4	3	2	1
Se i miei colleghi non approvassero la mia scelta di essere Allenatore del CUORE, lascerei perdere.	5	4	3	2	1
Penso che mi troverei in difficoltà a fare una riunione con la dirigenza per introdurre l'Allenamento del CUORE.	5	4	3	2	1
Se la dirigenza mi fa pressioni per perseguire la vittoria e mantenere gli iscritti, sono disposto/a a scendere a compromessi anche tollerando atleti scorretti.	5	4	3	2	1
Penso che mi troverei in difficoltà a presentare il programma dell'Allenamento del CUORE ai genitori dei miei piccoli atleti.	5	4	3	2	1
<b>Totale punteggio (fai la somma)</b>					

### COME CALCOLARE IL PUNTEGGIO RAGGIUNTO

Fai la somma complessiva dei punti che hai ottenuto nelle 4 aree tematiche. Se hai ottenuto...

<b>FINO A 80 PUNTI</b>	<i>Puoi migliorare!</i> Questo manuale sarà un valido aiuto a capire quali aspetti migliorare e su quali riflettere.	
<b>DA 81 A 160 PUNTI</b>	<i>Sei a metà strada!</i> Ci sono ancora aspetti da approfondire e da migliorare.	
<b>OLTRE 160 PUNTI</b>	<i>Bravo/a!</i> Questo manuale sarà un piacevole ripasso e forse ti darà qualche buona idea pratica che non conoscevi ancora.	