

# Sezione 4

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

Questa 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, cercala 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
<b>Totale punteggio (fai la somma)</b>					

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.	

**ORA CONTROLLA QUALI SONO GLI AMBITI CHE DEVI APPROFONDIRE**

Per verificare quali aspetti devi approfondire e in che modo questo manuale può aiutarti, controlla il punteggio che hai raggiunto per ciascuna delle quattro aree tematiche del questionario.

Se all'Area tematica 1 hai raggiunto un punteggio inferiore a 45, la Sezione 2. *Un manuale per l'educatore sportivo che intenda allenare il cuore* e la Scheda n. 9 ti offrono alcuni elementi di riflessione sul ruolo di educatore che ricopri. Potrebbe esserti utile un percorso formativo specifico, per maturare maggiore consapevolezza di come puoi essere un esempio per i bambini e che ti fornisca strumenti utili per accompagnarli nella crescita non solo sportiva.

Se all'Area tematica 2 hai raggiunto un punteggio inferiore a 24, le Schede n. 5, 6, 7, 8 della Sezione 4 del manuale ti offrono spunti di riflessione e attività concrete da realizzare con i tuoi piccoli atleti.

Se all'Area tematica 3 hai raggiunto un punteggio inferiore a 30, le Schede n. 5 e 8 nella Sezione 4 e LA SEZIONE N. 5 fanno per te.

Se all'Area tematica 4 il tuo punteggio è inferiore a 21, la Scheda 3 offre certamente un aiuto.

Se vuoi andare oltre e approfondire maggiormente, ti suggeriamo di leggere almeno alcuni dei testi indicati nella Sezione 6. *Altre risorse utili.*