

Accettazione del proprio  
aspetto fisico Quaderno  
degli esercizi per atlete

**LE RAGAZZE  
ACCOGLIENTI E  
FIDUCIOSE**

**DEL PROPRIO  
CORPO SONO  
INARRESTABILI**



# CIAO

## Benvenuta al programma "Atlete sicure del proprio aspetto fisico"

Se sei qui, molto probabilmente sei un'appassionata di sport. Che si tratti di tiro con l'arco, danza, calcio, lacrosse o arrampicata, lo sport è uno spazio in cui puoi essere te stessa, connetterti con gli amici e riuscire a dimenticare le tue preoccupazioni. Tuttavia, a volte qualcosa non va per il verso giusto. Qualche volta potresti sentirti in ansia per il tuo aspetto fisico e a causa di ciò che gli altri pensano di te. Per esempio, hai mai pronunciato o pensato queste frasi?

"Sembro orribile. Sono sudata e mi è colato tutto il trucco!"

"Questi calzoncini mi fanno sembrare le gambe grosse. Avrei dovuto mettermi i leggings."

"Non mi va di allenarmi all'aperto oggi, fa troppo caldo e non voglio che la mia pelle si abbronzhi troppo."

"Oggi ho mangiato davvero troppo. Mi trattengo un altro po' e faccio qualche altro giro di corsa."

Con il passare del tempo, simili pensieri possono diventare sempre più pressanti e prima che tu te ne renda conto, finisci per distrarti e allontanarti dallo sport che ami. Questa situazione è molto comune tra le ragazze, ma non deve trasformarsi in una regola.

Questo programma è stato ideato da ragazze per le ragazze. Si tratta di un percorso unico che le aiuta a sentirsi più sicure del proprio aspetto fisico quando fanno sport. Qui troverai la descrizione di alcune tra le più tipiche paure legate all'immagine corporea vissute dalle ragazze quando fanno sport, e riceverai utili consigli su come superarle.

Questo è il tuo quaderno personale degli esercizi. Consiste in uno spazio privato dove potrai annotare le tue risposte man mano che completi le sessioni, e avrai modo di segnare domande e idee utili. Nessuno avrà accesso a questi contenuti, a meno che tu stessa non dia il permesso. Ti consigliamo di non utilizzare il quaderno degli esercizi come un diario. Prova a limitare le informazioni inserite concentrandoti sulla nozione di immagine corporea e di pratica sportiva.

Per le ragazze è normale sentirsi frustrate a causa del proprio corpo, dell'aspetto fisico in generale e della pressione di apparire in un certo modo. Le autrici che hanno contribuito a questo programma hanno in comune il fatto che tutte, in momenti diversi, hanno vissuto un disagio rispetto alla propria immagine corporea. Se hai difficoltà ad accettarti, ti consigliamo di parlare con un'amica o un amico fidati, un genitore, un allenatore o una persona adulta. Se non è possibile, potrai sempre utilizzare la sezione dedicata alle risorse, dove troverai link contenenti informazioni utili.

# REGOLE DI BASE



Per consentire a tutte le partecipanti di trarre il massimo beneficio dal programma, è necessario che ognuna si senta parte di un ambiente sicuro e inclusivo. Il modo migliore è fissare una serie di regole di base che tutte dovranno seguire durante le sessioni.

Prenditi un momento per riflettere su quello che puoi fare, individualmente e come squadra, per dare vita a questo un ambiente ideale. Per esempio:

**01** *Non interrompere mentre un'altra persona è impegnata a condividere i propri pensieri e idee*

---

---

**02** \_\_\_\_\_

---

---

**03** \_\_\_\_\_

---

---

**04** \_\_\_\_\_

---

---



# SESSIONI PER ATLETE SICURE DEL PROPRIO ASPETTO FISICO



Nella sezione successiva del quaderno degli esercizi, affronteremo diversi argomenti e questioni in relazione all'aspetto fisico e alle performance sportive.

Ciascuna sessione si riferisce a una sezione del programma. Per esempio, la Sessione 1 tratta le conversazioni riguardo all'aspetto fisico, insieme a come certi modi di comunicare con amici o membri della propria famiglia possano influenzare la percezione della propria immagine e la propria esperienza sportiva. Durante la sessione, il tuo allenatore ti incoraggerà a rispondere alle varie domande. Potrai anche utilizzare il quaderno degli esercizi al di fuori del programma e tornare a consultarlo ogni volta che sarà necessario.

SESSIONE  
**01**

# CONVERSAZIONI RIGUARDANTI L'ASPETTO FISICO IN AMBITO SPORTIVO

INIZIAMO!

# CONVERSAZIONI RIGUARDANTI L'ASPETTO FISICO IN AMBITO SPORTIVO

Nella sessione di oggi imparerai a definire le conversazioni riguardanti l'aspetto fisico e come questi tipi di commenti possano influire negativamente sulla percezione che hai del tuo corpo e sullo sport che pratichi. Imparerai anche a sviluppare le abilità necessarie su come affrontare questi comportamenti.

# DIVENTA INARRESTABILE



## Cosa sono le conversazioni riguardo l'aspetto fisico?

Commenti positivi e/o negativi che rafforzano gli ideali dell'aspetto fisico e la prestanza atletica. Che un commento o un dialogo siano negativi (es. "Le mie cosce sono troppo grosse") o positivi (es. "Che bell'aspetto, hai perso peso?"), in ogni caso qualsiasi comunicazione verbale sull'aspetto fisico è potenzialmente tossica. Questo avviene perché commenti di questo tipo danno maggiore importanza all'apparenza, mentre ne attribuiscono meno importanza a qualità più intrinseche, come i valori di qualcuno (es. questa persona è gentile), gli interessi (es. a questa persona piace fare kayak) o le azioni (es. questa persona aiuta gli amici).

## Come parlare dell'aspetto fisico sia nostro che altrui in un contesto sportivo?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Chi partecipa alle conversazioni riguardanti l'aspetto fisico e dove?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Qual è l'impatto delle conversazioni riguardo l'aspetto fisico, sia positive che negative, sulle ragazze quando praticano uno sport?

---

---

---

---

---

---

---

---

# LE ABILITÀ



Le ricerche dimostrano che le ragazze partecipano spesso a conversazioni riguardanti l'aspetto fisico, sia ascoltando affermazioni altrui, sia esprimendosi in prima persona.

È stato dimostrato che simili dialoghi, positivi e negativi, comportano un impatto dannoso sulla percezione fisica delle ragazze, sulla loro autostima e salute e benessere mentale.

Le conversazioni riguardo l'aspetto fisico possono essere molto subdole e normalizzate all'interno di numerosi ambienti. Possono anche coglierci di sorpresa.

Insieme creeremo una **zona libera da conversazioni** riguardo l'aspetto fisico e impareremo sostenerci e sostenere questo tipo di cultura.

In questo modo, ogni volta che ci imbattiamo in una conversazione riguardo l'aspetto fisico, dovremo imparare a sfidare simili modalità di comunicazione.

Utilizza questo spazio per scrivere le affermazioni riguardo l'aspetto fisico e le risposte che hai dato in coppia.



# GIOCHIAMO!



Affermazioni riguardanti  
l'aspetto fisico:

-----

-----

-----

-----

-----

Risposta:

-----

-----

-----

-----

-----

Affermazioni riguardanti  
l'aspetto fisico:

-----

-----

-----

-----

-----

Risposta:

-----

-----

-----

-----

-----

# FINALE PUNTEGGIO...



Le mie domande e/o idee  
sulla sessione di oggi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# COSA SENTI IL NOSTRO FISICO DURANTE, L'ATTIVITÀ SPORTIVA

**INIZIAMO!**

# COSA PROVA IL FISICO DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Nella sessione di oggi, imparerai a concentrarti su come accettare ciò che il fisico può fare e provare durante l'attività sportiva, invece di pensare solo all'aspetto estetico.

**VAI AVANTI!**

# LE ABILITÀ...



## Cos'è la funzionalità fisica?

La funzionalità fisica si riferisce a quando ci concentriamo sul nostro corpo e apprezziamo ciò che può fare e provare, invece di focalizzarci sull'aspetto esteriore. A volte questo può significare scegliere di concentrarci su quello che i nostri corpi fanno di diverso rispetto agli altri.

## Il tuo fisico cosa è in grado di fare e di provare?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Quali sono le funzioni più importanti fisico quando facciamo sport?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Perché concentrarci su cosa fa il nostro fisico è più utile rispetto a focalizzarci su come appare?

---

---

---

---

---

---

---

---

# LE ABILITÀ



## Attività di scrittura individuale

Inizierai a mettere in pratica questo modo utile di pensare al tuo fisico attraverso l'uso di un diario.

Durante i prossimi dieci minuti, proverai a descrivere le capacità del tuo fisico quando fai sport e spiegherai perché tutto questo per te è importante.

Per esempio, chiediti, Cosa mi piace di più del lacrosse?"oppure"  
Perché è importante correre quando gioco a lacrosse?"

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Quando avrai finito di scrivere, rileggi.

## Esempio di annotazione sul diario

I muscoli delle gambe mi aiutano a correre più velocemente ed essere più scattante. Non c'è niente di meglio che inseguire un'avversaria e toglierle la palla. Quando sento il fisico stancarsi, questo mi ricorda che ho lavorato duro per la squadra. Anche le mie braccia sono forti. Sento questa forza quando tengo la palla e tiro in porta. Senza la forza nelle braccia non potrei lanciare passaggi lunghi in campo. Le braccia mi servono anche per abbracciare le mie compagne di squadra dopo un goal o una vittoria.

# PUNTEGGIO FINALE...



Le mie domande e/o idee  
sulla sessione di oggi

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



SESSIONE  
**03**

---

**ASCOLTIAMO  
IL NOSTRO  
FISICO  
MENTRE  
FACCIAMO  
SPORT**

**INZIAMO**



# ASCOLTIAMO IL NOSTRO FISICO MENTRE FACCIAMO SPORT

Per completare il programma,  
imparerai l'importanza di  
ascoltare il fisico e i suoi bisogni.  
Parteciperai a un'attività pratica,  
dove ti eserciterai ad ascoltare  
il fisico e le sue sensazioni,  
rispondendo ai suoi bisogni.

**CE LA  
PUOI  
FARE!**

# LE ABILITÀ...



Che sensazioni prova il nostro fisico quando pratica sport?

-----

-----

-----

-----

-----

Chi ci impedisce di ascoltare queste sensazioni importanti e perché?

-----

-----

-----

-----

-----

Cosa ci dicono queste sensazioni riguardo al nostro fisico?

-----

-----

-----

-----

-----

Cosa succede se ascoltiamo/non ascoltiamo il nostro fisico?

-----

-----

-----

-----

-----

# TEMPO DI GIOCO



## Attività motoria individuale

Durante la sessione della settimana scorsa hai imparato a concentrarti su quello che il fisico può fare e provare, invece di focalizzarti sull'aspetto esteriore. In quella sessione avevate scritto della vostra funzionalità fisica quando praticate sport.

Prendetevi un momento per riflettere su quello che avevate scritto nel vostro quaderno degli esercizi; se necessario potete tornare a dare un'occhiata.

Durante la sessione di oggi, l'abilità acquisita verrà estesa all'idea di concentrarvi sul vostro fisico e di ascoltarlo mentre praticate sport.

Avrete a disposizione 10 minuti liberi per giocare in autonomia. Potete dedicarvi a qualsiasi movimento o abilità a vostra scelta. Per esempio, potete decidere di giocare a calcio o di allenarvi con qualche esercizio.

Mentre giocate vi concentrerete su cosa fa il vostro fisico, le sensazioni che sta provando e i possibili bisogni. Specificamente:

- ▶ Concentratevi su cosa sta facendo il vostro fisico
- ▶ Concentratevi su cosa sente il vostro fisico
- ▶ Concentratevi su quali sono i possibili bisogni del vostro fisico

## Cosa avete pensato e sentito rispetto a questa attività?

# PUNTEGGIO FINALE...



Le mie domande e/o idee  
sulla sessione di oggi

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# RISORSE

Se hai difficoltà ad accettare la tua percezione fisica, ti consigliamo di parlare con un'amica o un amico fidati, un genitore, un allenatore o una persona adulta. Se non è possibile o se desideri saperne di più sulla percezione fisica, puoi utilizzare le seguenti risorse, dove troverai link contenenti utili informazioni e organizzazioni.

## Associazione Nazionale Disturbi Alimentari

- ▶ [Percezione fisica](#)
- ▶ [Percezione fisica e disturbi alimentari](#)
- ▶ [10 Passi verso una percezione fisica positiva](#)
- ▶ [Ogni fisico è diverso](#)

## Salute in età adolescenziale

- ▶ [Percezione fisica e autostima](#)
- ▶ [Trio Atlete](#)

## Libri riguardo percezione fisica per giovani

- ▶ *La guida definitiva alla pubertà per le ragazze: Celebrate Your Body (and its changes too!) di Sonya Renee Taylor (dagli 8 anni in su)*
- ▶ *Libro riguardo percezione fisica per le ragazze: Love Yourself and Grow Up Fearless di Charlotte Markey (dai 12 ai 17 anni)*
- ▶ *The Other F Word: A Celebration of the Fat & Fierce di Angie Manfredi (dai 13 anni in su)*



# CONGRATULAZIONI!

Congratulazioni! Hai completato il programma **Atlete sicure del proprio fisico**. Anche se questo capitolo è concluso, sei solo all'inizio del tuo percorso sulla percezione dell'aspetto fisico

Ricordati, potrai sempre tornare a dare un'occhiata al tuo diario e riflettere sulle tue intuizioni o ricordarti le conoscenze e abilità che hai acquisito.

Fino a quel momento, utilizza ciò che hai imparato per aiutare gli altri a sfidare atteggiamenti e comportamenti che non sono costruttivi riguardo la relazione con la propria percezione fisica, con lo scopo di creare ambienti sportivi sicuri e inclusivi.

**INFINE, LE  
RAGAZZE CHE  
ACCETTANO,  
RISPETTANO  
E AMANO  
IL PROPRIO  
FISICO SONO  
INARRESTABILI.**