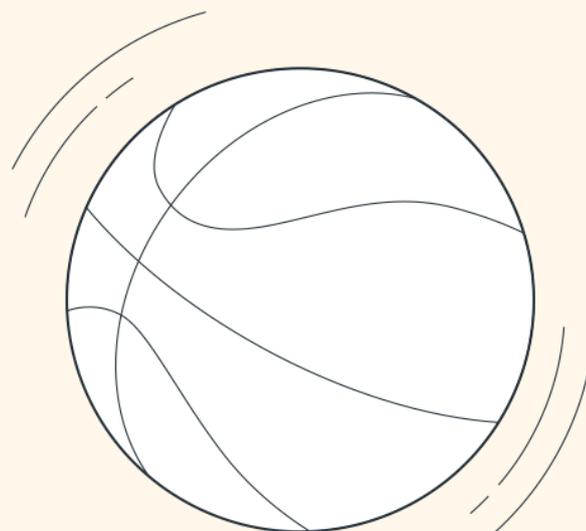


WP3: Pacchetto formativo – Prevenire e contrastare la violenza di genere nello sport e attraverso lo sport

*Toolkit per
professionisti,
funzionari, praticanti e
stakeholder dello sport
su violenza di genere e
sport*



Questo lavoro è pubblicato sotto la responsabilità del Consorzio Sport GVP Project. Le opinioni espresse e gli argomenti utilizzati nel presente documento non riflettono necessariamente le opinioni ufficiali della Commissione europea.

Si prega di citare questa pubblicazione come:

Progetto GVP sportivo (2025). *WP3 - D3.2 - Toolkit per i professionisti dello sport*. Disponibile presso <https://sportgvp.eu/elearning/training-package/>

Questa pubblicazione è rilasciata sotto licenza *Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Non opere derivate 4.0 International License* ([CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)).



Sommario

Panoramica	4
<i>Il ruolo dei professionisti dello sport nella prevenzione</i>	4
Scopo del Toolkit	5
Presentazione per eventi informali e seminari	6
Piani di lezione per le attività di apprendimento	7
Panoramica	7
Piano di lezione 1 - Comprendere la violenza di genere nello sport	7
Piano di lezione 2 - Costruire spazi sportivi sicuri e inclusivi	12
Piano di lezione 3 - Dare potere alle voci e alla leadership	16
Piano della Lezione 4 - Coinvolgere uomini e ragazzi come alleati	20
Piano di lezione 5 - Promuovere la diversità e l'inclusione nello sport	24
Linee guida per l'educazione tra pari	28
Sessioni di educazione tra pari: Apprendimento in azione	28
<i>Capire la violenza di genere nello sport</i>	28
<i>Combattere gli stereotipi e promuovere il rispetto</i>	29
<i>Stabilire una cultura dello sport sicura e inclusiva</i>	29
Esempio di attività di peer education: Costruire una cultura di squadra inclusiva	30
<i>"Comprendere e sfidare gli stereotipi di genere nello sport"</i>	30
Tecniche di mentoring per professionisti e praticanti dello sport	31
Chi può beneficiare del mentoring e quali sono i vantaggi?	31
Utilizzare il mentoring per aumentare la diversità, l'equità e l'inclusione	33
Cosa rende efficace il mentoring?	33
Raccomandazioni pratiche	33
Tecniche di comunicazione	34
Il valore di un interrogatorio appropriato	34
Tecniche per un interrogatorio efficace	35
Creare uno spazio sicuro per il dialogo	35
Utilizzo del modello GROW	35
Statistiche sul tutoraggio nello sport	36
Affrontare la violenza di genere nello sport richiede strategie di	

comunicazione informate e sensibili. Ecco gli approcci chiave per i professionisti dello sport:	36
Risorse pratiche per prevenire, identificare e affrontare gli incidenti di violenza di genere nello sport	37
Riconoscere e identificare la violenza di genere nello sport	37
Prevenire la violenza di genere nello sport	37
Risposta alla violenza di genere: gestire gli incidenti in modo efficace	38
Strategie a lungo termine per la gestione dei casi di violenza di genere	38
Costruire una cultura della responsabilità e dell'inclusione	39
Esempio: "Mentore del mentee: un programma gestito da pari"	39
Conversazioni e attività	40
Responsabilizzare gli allenatori a prevenire e affrontare la violenza di genere nello sport	41
Struttura dell'attività	41
Materiali di lettura	43
Materiali GBV	43
Materiali sull'uguaglianza di genere	44
Materiali sulla psicologia dello sport	45
Sondaggi di autovalutazione	48
Sezione 1: Comprendere la violenza di genere nello sport	48
Sezione 2: Riflessione sull'uguaglianza di genere nello sport	49
Sezione 3: Assunzione di responsabilità per la prevenzione della violenza di genere	50
Conclusione	51
Referenze	53

Panoramica

"Lo sport può contribuire all'eliminazione della discriminazione contro le donne e le ragazze responsabilizzando le persone, in particolare le donne, e dotandole delle conoscenze e delle competenze necessarie per progredire nella società. Lo sport può sostenere l'uguaglianza di genere, affrontare le norme di genere restrittive e fornire spazi sicuri inclusivi".

Ufficio delle Nazioni Unite per lo Sport per lo Sviluppo e la Pace

Lo sport è stato a lungo celebrato come una forza unificante, che abbatte le barriere e unisce comunità diverse. Tuttavia, nonostante il suo potenziale inclusivo, molti, in particolare donne, ragazze e gruppi emarginati, continuano a subire disuguaglianze, molestie e discriminazioni. Si tratta di ostacoli significativi alla realizzazione del pieno potenziale delle persone e delle pari opportunità e dei diritti delle persone. Si è registrato un aumento significativo dei casi segnalati di abuso e sfruttamento sessuale, mentre la violenza di genere rimane una delle maggiori minacce per le donne e le ragazze in Europa e nel mondo (Eurostat, 2024). Secondo lo studio della Commissione europea, la violenza di genere nello sport è diffusa in tutti gli Stati membri e richiede un intervento urgente per creare ambienti sicuri e inclusivi (Commissione europea, 2016). Dalle sottili pratiche di esclusione alle molestie e agli abusi palesi, la violenza di genere mina l'integrità dello sport e il benessere di coloro che vi partecipano.

Affrontare la violenza di genere nello sport è essenziale non solo per proteggere i diritti delle donne, delle ragazze e di altri gruppi emarginati, ma anche per trasformare la cultura che consente a tali comportamenti di persistere. Lo sport è riconosciuto dall'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 5 delle Nazioni Unite come strumento per promuovere l'uguaglianza di genere attraverso l'emancipazione delle donne e sfidando le norme di genere dannose (Nazioni Unite, 2023). Lo sport gioca un ruolo chiave in questo processo a causa della sua forza di portata e dell'effetto moltiplicatore. Affrontando i problemi alla base della violenza di genere, non solo la preveniamo, ma miglioriamo anche l'ambiente sportivo in generale, rendendolo più inclusivo e rispettoso per tutti i partecipanti. Questo approccio olistico richiede il confronto con stereotipi radicati, il ripensamento di dinamiche diseguali e la promozione di ambienti in cui il rispetto e l'inclusività non sono negoziabili in tutte le dimensioni dell'identità. L'obiettivo è chiaro: creare spazi sicuri in cui atleti, allenatori, staff e fan possano prosperare senza timore di discriminazioni o danni.

La violenza di genere è profondamente radicata nella disuguaglianza di genere a tutti i livelli sociali, in particolare nello sport che è tipicamente dominato dagli uomini. Le norme culturali e sociali, che promuovono il dominio maschile, normalizzano anche la discriminazione e la violenza di genere. Il quadro per l'uguaglianza generazionale dello sport delle donne delle Nazioni Unite sottolinea che lo sport ha il potenziale per guidare il cambiamento modificando norme dannose e promuovendo l'uguaglianza (UN Women, 2020). Lo sport è lo specchio della società e ciò che accade sul campo spesso riecheggia ben oltre. Lo sport ha il potere di mantenere in vita stereotipi e norme vecchie e dannose o di aprire nuovi orizzonti nella creazione di un mondo in cui le attività discriminatorie sono assenti.

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi (numero di progetto: 101133538).

La prevenzione della violenza di genere nello sport può contribuire a sfidare le disuguaglianze, i ruoli e le aspettative di genere, in particolare nella distribuzione del potere, e promuovere il rispetto, l'inclusione e l'uguaglianza all'interno di squadre, organizzazioni, comunità e, in ultima analisi, della società nel suo complesso. La prevenzione della violenza di genere nello sport può promuovere una cultura di empowerment ed equità e contribuire a infrangere norme e stereotipi dannosi, creando ambienti più sicuri per gli atleti, in particolare per le donne.

Il ruolo dei professionisti dello sport nella prevenzione

I professionisti dello sport come allenatori, amministratori e parti interessate svolgono un ruolo cruciale nella prevenzione della violenza di genere. Il loro ruolo è multiforme, a partire dalla promozione di ambienti sicuri e dall'attuazione di politiche preventive alla promozione dell'uguaglianza di genere. La campagna HeForShe di UN Women ha mobilitato atleti e professionisti dello sport per sfidare gli stereotipi di genere e creare ambienti inclusivi nello sport (HeForShe, 2023). Gli allenatori, gli atleti e le star dello sport non sono solo persone che eccellono nel loro sport, ma sono anche potenti modelli di ruolo. Hanno una capacità unica di plasmare la cultura delle loro squadre e persino di intere comunità sportive. Sono responsabili della creazione di una cultura del rispetto, della responsabilità e della sicurezza all'interno dei team e delle organizzazioni, dell'attuazione di politiche di tolleranza zero su violenza di genere, molestie e discriminazione, nonché della fornitura di meccanismi di segnalazione sicuri e supporto per le vittime di violenza di genere. Un professionista dello sport che denuncia un comportamento irrispettoso o un atleta che usa la propria piattaforma per parlare a favore dell'uguaglianza ha un impatto enorme sullo sfidare norme culturali vecchie e dannose e ispirare gli altri a fare meglio. I professionisti dello sport, che si impegnano a prevenire la violenza di genere, stanno facendo molto di più che proteggere le persone che li circondano. Si uniscono a una lotta più grande per l'equità e il rispetto che va oltre il campo sportivo.

Prevenire la violenza di genere nello sport è una responsabilità condivisa. La società deve riconoscere le conseguenze sociali, fisiche, psicologiche ed economiche della violenza di genere che vanno oltre i singoli sopravvissuti per avere un impatto sul più ampio ecosistema dei professionisti dello sport e delle parti interessate. La strategia dell'Unione europea per l'uguaglianza di genere nello sport sottolinea l'importanza di includere un maggior numero di donne nei ruoli di leadership e nelle posizioni decisionali per smantellare le disuguaglianze di genere nello sport (Commissione europea, 2020). Questo è il motivo per cui ogni ambiente sportivo in cui la sicurezza, il rispetto e l'inclusività sono la norma.



Scopo del Toolkit

Questo Toolkit rappresenta una risorsa importante per la prevenzione della violenza di genere. Ogni sezione di questo Toolkit fornisce una guida e misure attuabili volte a mitigare la violenza di genere all'interno delle organizzazioni e delle comunità sportive.

UN Women ha sottolineato che l'educazione e le misure proattive nello sport sono fondamentali per cambiare gli atteggiamenti e prevenire la violenza (UN Women, 2020). Questo Toolkit integra meccanismi di educazione, prevenzione e risposta per fornire ai professionisti dello sport e alle parti interessate gli strumenti necessari per impegnarsi contro la violenza di genere. Offre presentazioni pre-preparate, piani di lezione interattivi, programmi di formazione tra pari e strategie di tutoraggio per un dialogo proattivo. Attraverso coinvolgenti attività di educazione non formale, casi di studio di vita reale e scenari di gioco di ruolo, consente ai professionisti dello sport di sviluppare le competenze necessarie per identificare, affrontare e, infine, prevenire la violenza di genere. Fornisce strumenti di autovalutazione, linee guida per la rendicontazione e le migliori pratiche per lo sviluppo delle politiche istituzionali, assicurando che la prevenzione della violenza di genere diventi una pratica incorporata piuttosto che una misura reattiva.

Affrontare la violenza di genere non è solo un imperativo etico, è un requisito fondamentale per garantire la sostenibilità dello sport. Implementando le pratiche delineate in questo Toolkit, le parti interessate possono guidare un cambiamento significativo, salvaguardare gli atleti e i professionisti dello sport e rafforzare il ruolo dello sport come veicolo per l'empowerment e la coesione sociale.

Presentazione per eventi informali e seminari

Questa sezione include una serie completa di materiali di presentazione preparati e linee guida dettagliate sui vari temi trattati dal Curriculum, progettati specificamente per seminari o sessioni informali volte a educare e coinvolgere gli atleti sul tema critico della violenza di genere nello sport. Le presentazioni non solo coprono i temi centrali che circondano la violenza di genere, ma approfondiscono anche strategie pratiche per aumentare la consapevolezza, promuovere la prevenzione e promuovere un ambiente favorevole e sicuro all'interno della comunità sportiva, assicurando che gli atleti siano dotati delle conoscenze e degli strumenti necessari per combattere la violenza di genere sia dentro che fuori dal campo. Per accedere alla serie completa del materiale delle presentazioni, visitare la piattaforma di e-learning del progetto qui: <https://sportgvp.eu/elearning/training-package/>

<i>Argomenti della presentazione</i>
Comprendere la violenza di genere: una prospettiva sportiva
Riconoscere e affrontare la violenza di genere nello sport
Guarigione dalla violenza di genere: sostegno e recupero per le vittime
Creare un ambiente sportivo sicuro e inclusivo

Concettualizzare il genere e l'uguaglianza di genere nello sport

Combattere la violenza di genere nello sport: un approccio collaborativo

Piani di lezione per le attività di apprendimento

Panoramica

Questa sezione fornisce una serie di piani di lezione strutturati che consentono ai professionisti dello sport di educare e coinvolgere gli atleti su argomenti come la prevenzione della violenza di genere, l'uguaglianza di genere, il comportamento rispettoso e l'intersezionalità. Ogni lezione include componenti teoriche abbinate a esercizi interattivi, casi di studio e scenari di gioco di ruolo per migliorare la comprensione e promuovere il pensiero critico.

Piano di lezione 1 - Comprendere la violenza di genere nello sport

SEZIONE	
Titolo	Comprendere la violenza di genere nello sport
Informazioni generali e argomenti	Questa lezione mira ad affrontare la violenza di genere nel contesto dello sport, evidenziandone le cause, le manifestazioni e le strategie di prevenzione. Incoraggia la riflessione critica, l'empatia e la creazione di ambienti sportivi più sicuri per tutti i generi.
Competenza, abilità, capacità	Migliorato/Acquisito: <ul style="list-style-type: none">• Consapevolezza della violenza di genere nello sport.• Competenze per riconoscere e affrontare la violenza di genere in contesti sportivi.• Capacità di sostenere e attuare misure per prevenire la violenza di genere.
Traguardo	Educare i partecipanti sulle dinamiche della violenza di genere nello sport, consentendo loro di identificare, prevenire e rispondere a tali problemi in modo efficace, promuovendo al contempo l'inclusività e l'uguaglianza.

Piano della sezione	
Attività con l'Educazione Formale 1 Non Formale 1	<p>Panoramica: Un workshop interattivo che esplora la prevalenza e l'impatto della violenza di genere nello sport.</p> <p>Obiettivi</p> <p>Al termine della lezione il partecipante sarà in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">● Spiegare l'impatto della violenza di genere sugli individui e sulle comunità all'interno dei contesti sportivi.● Confronta diverse forme di violenza di genere nello sport per determinare i modelli sottostanti, i fattori di rischio e le conseguenze. <p>Materiali: lavagne a fogli mobili, pennarelli, proiettore, presentazione PowerPoint, dispense di casi di studio, schede scenario, palla, sondaggio di autovalutazione.</p> <p>Durata: 90 minuti.</p> <p>Fasi di implementazione:</p> <ul style="list-style-type: none">● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati.○ Inizia con un'attività rompighiaccio "Conosciamoci". Proposta di gioco: <i>Gioco Atom</i> in cui i partecipanti si presentano in coppia su un determinato segno e dicono tre cose importanti su se stessi: nome, da dove vengono e perché sono qui.○ 5# Attività di gruppo e momento di conoscenza reciproca● Passaggio 2 - Introduzione (10 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Introduci l'argomento della lezione definendo la violenza di genere nello sport, spiegando come si manifesta in diverse forme, come la discriminazione, l'abuso, le molestie e l'esclusione. (Risorse: Lotta alla violenza contro le donne e le ragazze nello sport, Studio sulla violenza di genere nello sport, Che cos'è la violenza di genere? - Commissione europea)● Passaggio 3 - Comprendere la violenza di genere nello sport (35 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Fornisci un riassunto del workshop, evidenziando i suoi obiettivi e gli argomenti chiave che affronterà. Per un migliore coinvolgimento fin dall'inizio, chiedi ai partecipanti di scrivere su un post-it una singola parola che viene loro in mente quando pensano alla violenza di genere in generale e alla violenza di genere nello sport.○ Utilizza una presentazione PowerPoint che puoi trovare all'inizio del Toolkit - Understanding Gender-Based Violence_A Sport Perspective per approfondire la comprensione e la conoscenza sull'argomento.● Passaggio 4 - Discussione (25 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Discussione di casi di studio precedentemente preparati e scenari di vita reale che coinvolgono il tema della violenza di genere nel contesto sportivo. (Esempi: L'ombra oscura e pericolosa dello stalking aleggia sulla crescita dello sport femminile Reuters, i funzionari del biathlon degli Stati Uniti hanno ignorato le molestie sessuali e gli abusi delle atlete per decenni, dicono gli atleti, lo scandalo della

	<p><u>cattiva condotta sessuale della NWSL costa alla lega 5 milioni di dollari in un "accordo storico")</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dopo ogni scenario, guida il gruppo attraverso la discussione sulle emozioni, le potenziali conseguenze e le strategie di intervento efficaci. ○ Domande guida per il facilitatore: <ul style="list-style-type: none"> ■ Come pensi che si sia sentita la vittima in questa situazione? ■ Se ti trovassi nella posizione della vittima, quale sarebbe la tua reazione immediata? ■ Quale tipo specifico di violenza di genere viene dimostrato in questo scenario? (ad esempio, stalking, molestie, coercizione, aggressione) ■ In che modo la violenza di genere influisce sulle prestazioni, sulla carriera e sulla salute mentale di un atleta? ■ Quali azioni immediate si sarebbero potute intraprendere per fermare o prevenire l'abuso? ● Passaggio 5 - Riflessione (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Facilita una sessione di debriefing in cui i partecipanti riflettono su ciò che hanno imparato e si impegnano ad agire. ○ Siediti in cerchio per promuovere un senso di sicurezza e apertura, passa una palla in giro, consentendo a ogni persona di condividere un punto chiave o un'azione che può intraprendere per combattere la violenza di genere nello sport. ○ Concludi riassumendo i punti principali della lezione e distribuisce un sondaggio di autovalutazione - Capire la violenza di genere nello sport che puoi trovare nell'ultima parte del Toolkit per raccogliere riflessioni. <p>Ulteriori informazioni: Fare riferimento alle risorse di organizzazioni come UN Women e Safe Sport International.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2023/07/tackling-violence-against-women-and-girls-in-sport-a-handbook-for-policy-makers-and-sports-practitioners ● https://www.safesportinternational.com/
<p>Attività con l'educazione formale 2 non</p>	<p>Panoramica: Scenari di gioco di ruolo per esercitarsi nelle strategie di intervento e supporto.</p> <p>Obiettivi:</p> <p>Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Descrivere le risposte appropriate e le strategie di supporto per affrontare la violenza di genere nello sport. ● Dimostrare capacità di intervento per mettere in pratica risposte efficaci. ● Valutare diversi approcci di intervento per determinarne l'efficacia in varie situazioni di violenza di genere. <p>Materiali: script di giochi di ruolo, presentazioni PowerPoint, palla, post-it, lavagna a fogli mobili, pennarelli e sondaggi di feedback anonimi.</p> <p>Durata: 90 minuti.</p>

Fasi di implementazione:**● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (15 minuti)**

- Dai il benvenuto ai partecipanti e inizia con un rompighiaccio. Proposta di gioco: "Attraversa la linea" in cui i partecipanti si trovano su un lato della linea. Leggerai le dichiarazioni relative alla violenza di genere nello sport. Se un'affermazione si applica a loro o a qualcuno che conoscono, si fanno silenziosamente avanti oltre il limite. Per continuare il gioco tornano sulla linea di partenza.

Oltrepassa il limite

- Esempi di istruzioni:

- La violenza di genere nello sport riguarda solo la violenza fisica contro le donne.
- Il potere e il controllo di un allenatore sugli atleti possono contribuire alla violenza di genere.
- La violenza di genere si verifica solo negli sport professionistici.
- Le atlete sono talvolta incolpate per gli abusi che subiscono.
- La violenza di genere è un problema raro nello sport.
- Gli uomini non sono mai vittime della violenza di genere nello sport.
- La violenza di genere spesso non viene segnalata nello sport.
- Gli atleti sono spesso scoraggiati dal denunciare la violenza di genere.
- L'attenzione dei media può aumentare la consapevolezza sulla violenza di genere.
- Le vittime di violenza di genere nello sport ricevono spesso sostegno dai loro compagni di squadra.

● Passaggio 2 - Introduzione (10 minuti)

- Fai un riassunto del workshop. Introduzione all'argomento della lezione che sottolinea l'impatto della violenza di genere su atleti, allenatori e comunità sportive e l'importanza di riconoscere e affrontare la violenza di genere nello sport per creare un ambiente più sicuro e inclusivo.

● Fase 3 - Riconoscere e affrontare la violenza di genere nello sport (40 minuti)

- Chiedi ai partecipanti di scrivere su foglietti adesivi ciò che viene loro in mente quando si tratta di riconoscere la violenza di genere, le pratiche di intervento e le strategie di supporto e di metterli su una lavagna a fogli mobili. Insieme a loro riempi la lavagna a fogli mobili con pratiche di intervento e strategie di supporto.
- Usa la presentazione PowerPoint che puoi trovare all'inizio del Toolkit preparato per collegarti all'argomento - Riconoscere e affrontare la violenza di genere nello sport.

● Passaggio 4 - Discussione (15 minuti)

	<ul style="list-style-type: none">○ Il passo successivo è il passaggio alla discussione su situazioni di vita reale che coinvolgono il tema delle sfide e del riconoscimento della violenza di genere nei contesti sportivi. Guidare il gruppo attraverso la discussione sulle sfide che potrebbero verificarsi e su quale sia il modo più efficace per riconoscere la violenza di genere.○ Domande guida per la discussione:<ul style="list-style-type: none">■ Perché pensi che la violenza di genere nello sport spesso non venga denunciata?■ In che modo gli allenatori, i compagni di squadra e le organizzazioni sportive possono riconoscere e affrontare attivamente la violenza di genere?■ Riesci a pensare a esempi specifici (reali o ipotetici) in cui la violenza di genere potrebbe verificarsi in un ambiente sportivo? Come verrebbe riconosciuto?■ In che modo la cultura del silenzio e della lealtà nei team e nelle organizzazioni influisce sul riconoscimento della violenza di genere?● Passaggio 5 - Riflessione (10 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Rifletti su ciò che hanno imparato e su come possono applicarlo nel loro lavoro quotidiano. Sedersi in cerchio per favorire un senso di sicurezza e apertura, passa una palla in giro, consentendo a ogni persona di condividere un punto chiave o un'azione che può intraprendere per combattere la violenza di genere nello sport.○ Concludi riassumendo i punti principali della lezione e distribuisci il sondaggio di feedback anonimo, che si trova nella Sezione 1 dei sondaggi di autoconsapevolezza del presente toolkit, per raccogliere riflessioni e suggerimenti per il miglioramento. <p>Suggerimenti per i facilitatori: Incoraggia la partecipazione attiva ed enfatizza l'empatia nelle risposte.</p> <p>Ulteriori informazioni: Fornire collegamenti a moduli di formazione online sull'intervento degli astanti.</p> <p>Intervento degli astanti - Diritto di essere, Formazione sull'intervento degli astanti Programma CITI</p>
Caso di studio e/o buone pratiche	<ul style="list-style-type: none">● Strumento di sensibilizzazione rivolto a tutti coloro che sono coinvolti nello sport, con particolare attenzione alla violenza di genere e alla discriminazione e alle conseguenze giuridiche ad esse associate. <p>Ministero dello Sport Francia (ottobre 2018) <i>Piccola guida giuridica: Per una migliore comprensione delle conseguenze legali di inciviltà, violenza e discriminazione nello sport</i> (2a ed.) bit.ly/3DGgNF4</p> <ul style="list-style-type: none">● Programma di Athena per la prevenzione degli abusi sessuali nello sport <p>Consiglio d'Europa. (2019). <i>Il programma di Athena per la prevenzione degli abusi sessuali nello sport</i>. Commissione europea. https://pjp-</p>

	eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport/online-library-25-best-practices/-/asset_publisher/D8W3pZBd1722/content/athena-s-program-for-the-prevention-of-sexual-abuse-in-sports
Risorse per i media digitali	<ul style="list-style-type: none">• Video di campagne come #HeForShe. Video della campagna HeForShe• Infografica sulla violenza di genere nelle statistiche sportive. Il contesto è importante! Violenza di genere nello sport - Western University
Referenze	<ul style="list-style-type: none">• UN Women. (2023). <i>Affrontare la violenza contro le donne e le ragazze nello sport: un manuale per i responsabili politici e i praticanti sportivi</i> https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2023/07/tackling-violence-against-women-and-girls-in-sport-a-handbook-for-policy-makers-and-sports-practitioners• FIFA. (2021). <i>Linee guida sulla salvaguardia e la violenza di genere nello sport</i>. Estratto da https://inside.fifa.com/human-rights/fifa-guardians/guidance

Piano di lezione 2 - Costruire spazi sportivi sicuri e inclusivi

SEZIONE	
Titolo	Costruire spazi sportivi sicuri e inclusivi
Informazioni generali e argomenti	Questa lezione si concentra sulla creazione di ambienti sportivi che promuovano la sicurezza, l'inclusione e il rispetto della diversità. Affronta i principi di uguaglianza, comunicazione efficace e strategie per prevenire l'esclusione, la discriminazione e le molestie.
Competenza, abilità, capacità	Migliorato/Acquisito: <ul style="list-style-type: none"> ● Consapevolezza dell'importanza dell'inclusività e della sicurezza nello sport. ● Competenze per identificare e affrontare l'esclusione o le pratiche non sicure. ● Competenza nella progettazione di attività sportive inclusive e nella promozione della collaborazione. ● Capacità di implementare politiche e pratiche che garantiscano la sicurezza e l'inclusione.
Traguardo	Fornire ai partecipanti le conoscenze e gli strumenti per costruire e sostenere spazi sportivi sicuri e inclusivi che incoraggino la partecipazione e il rispetto reciproco tra tutti gli individui, indipendentemente dal loro background o identità.
Piano della sezione	
Attività con l'Educazione Non Formale 1	<p>Panoramica: Discussione di gruppo e brainstorming sugli elementi chiave di spazi sportivi sicuri e inclusivi.</p> <p>Obiettivi: Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spiegare i principali ostacoli all'inclusione e alla sicurezza negli ambienti sportivi. ● Confronta diversi ambienti sportivi per identificare sfide comuni e strategie efficaci per promuovere spazi sicuri e inclusivi. <p>Materiali: lavagna bianca o lavagna a fogli mobili, pennarelli, note adesive, presentazione PowerPoint e schede di richiesta.</p> <p>Durata: 90 minuti.</p> <p>Fasi di implementazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (15 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati. ○ Inizia la sessione con un rompighiaccio. Proposta di gioco: "<i>Nodo umano</i>" in cui i partecipanti si mettono in cerchio e afferrano le mani di due persone diverse attraverso il cerchio, creando un "nodo". Il gruppo deve lavorare insieme per districare il nodo senza lasciarsi andare le mani. Enfatizzare la comunicazione, la cooperazione e il rispetto dello spazio personale. <u>Sfida del nodo umano! (COME GIOCARE E SOLUZIONE)</u> ● Passaggio 2 - Introduzione (15 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Introduci l'argomento della lezione e spiega brevemente gli obiettivi. Prepara lo spazio per una discussione aperta facendo sentire i partecipanti accolti e al sicuro.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fai un brainstorming di gruppo chiedendo loro "Quali sono le barriere all'inclusione e alla sicurezza nello sport?", dai loro il tempo di pensare e poi scrivi i pensieri su una lavagna. Raccogli opinioni simili e fai una discussione con connessioni sui temi comuni. ● Passaggio 3 - Creare un ambiente sportivo sicuro e inclusivo (40 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Presenta la presentazione preparata per questo argomento che puoi trovare all'inizio del Toolkit - <i>Creare un ambiente sportivo sicuro e inclusivo</i>. ○ Dividi i partecipanti in gruppi e consegna loro delle schede con domande guida: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Quali valori creano un ambiente sportivo inclusivo?</i> - <i>Quali azioni pratiche possono intraprendere i team, gli allenatori e le organizzazioni?</i> ○ Concedi un po' di tempo ai gruppi per discutere tra loro sui punti chiave. ○ Ogni gruppo dovrebbe condividere i propri risultati e opinioni sugli argomenti con il gruppo più ampio. ● Fase 4 - Discussione e riflessione (20 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Discutere quali misure d'azione possono adottare per rendere lo sport più sicuro e inclusivo. ○ Fai una riflessione circolare dei partecipanti sulle loro esperienze nello sport. Incoraggiali a contribuire e convalidare prospettive diverse. <p>Suggerimenti per i facilitatori: Incoraggia la partecipazione attiva e assicurati che tutte le voci siano ascoltate. Facilita con sensibilità le diverse prospettive.</p>
Attività con l'educazione non formale 2	<p>Panoramica: Lavoro di gruppo per identificare gli elementi chiave di uno spazio sportivo inclusivo e sicuro</p> <p>Obiettivi: Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Descrivi gli elementi fondamentali di un ambiente sportivo inclusivo e sicuro. ● Esamina diversi scenari di casi per identificare modelli, sfide e best practice per promuovere l'inclusività e la sicurezza. <p>Materiali: lavagne a fogli mobili, pennarelli, post-it, esempi di scenari di casi, scatola di caramelle al caramello.</p> <p>Durata: 90 minuti.</p> <p>Fasi di implementazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati. ○ "Candy Game": passa una scatola di caramelle e chiedi ai partecipanti di "prenderne quante ne vogliono". Dopo che la scatola è stata distribuita a tutti, chiedi a ogni partecipante di dire una cosa che lo faccia sentire al sicuro per ogni caramella che ha. Se un partecipante ha 5 caramelle, deve dire 5 cose, ecc. ● Passaggio 2 - Introduzione (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Introduci l'argomento della lezione e spiega brevemente gli obiettivi. Imposta lo spazio per una discussione aperta.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Passaggio 3 - Creare un ambiente sportivo sicuro e inclusivo (20 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Fornire esempi di scenari ottimali in spazi sportivi inclusivi e sicuri. Distribuire esempi di scenari di casi. (ad esempio l'iniziativa "Coach the Dream" di Nike in Giappone - Guarda: Laureus e Nike co-conducono "Coach the Dream: Changing Sport for Girls" a Tokyo - Play Academy, Oltalom Sport Association in Ungheria - Oltalom Sport Association - UEFA Foundation, Athlete Ally's Educational Programmes - Athlete Ally Champions of Inclusion) ● Fase 4 - Discussione e lavoro di gruppo (40 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Discutere gli elementi chiave della costruzione di uno spazio sicuro e inclusivo. Assegna a ciascun gruppo un aspetto specifico di uno spazio inclusivo e sicuro (ad esempio, accessibilità, antidiscriminazione, risoluzione dei conflitti, supporto per la salute mentale). ○ Dividi i partecipanti in piccoli gruppi, chiedi a ogni gruppo di organizzare le proprie idee in temi chiave e crea uno scenario migliore di uno spazio sicuro e inclusivo. Incoraggiali a utilizzare lavagne a fogli mobili o note adesive per classificare i loro risultati. ○ Fornisci domande guida come <ul style="list-style-type: none"> - "Cosa rende uno spazio sportivo sicuro per tutti i partecipanti?", - "Come si può attuare attivamente l'inclusività?", - "Quali sfide potrebbero sorgere e come possono essere affrontate?". ○ Ogni gruppo presenta gli elementi e le soluzioni identificati. Incoraggia la discussione e il confronto di idee diverse e identifica temi comuni e punti chiave. ● Passaggio 5 - Riflessione (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Incoraggiare i partecipanti a riflettere sugli elementi più importanti identificati e su come questi possono essere integrati in spazi sportivi reali. <p>Suggerimenti per i facilitatori: offrire esempi di buone pratiche e sottolineare l'importanza di misure chiare e attuabili nelle politiche.</p>
<p>Caso di studio e/o buone pratiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Cinque passi verso un movimento sportivo inclusivo e per la parità di genere <p>Consiglio d'Europa. (2017). <i>Cinque passi verso un movimento sportivo inclusivo e paritario di genere</i>. Commissione europea. https://pjp-eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport/online-library-25-best-practices/-/asset_publisher/D8W3pZBd1722/content/five-steps-towards-a-gender-equal-and-inclusive-sports-movement</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Campagna: Reti forti contro la violenza.

	<p>Consiglio d'Europa. (2025). <i>Campagna: Reti forti contro la violenza</i>. Commissione europea. https://pjp-eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport/online-library-25-best-practices/-/asset_publisher/D8W3pZBd1722/content/campaign-strong-networks-against-violence</p>
Risorse per i media digitali	<ul style="list-style-type: none">• Video che mostrano pratiche inclusive nello sport (ad esempio, programmi sportivi adattivi, iniziative sulla diversità). L'iniziativa Sport adattivi e attività ricreative inclusive• Strumenti online per prevenire le molestie e promuovere l'equità nello sport. https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Women-And-Sport/Boxes%20CTA/IOC_Safeguarding_Toolkit_ENG_Screen_Full1.pdf
Referenze	<ul style="list-style-type: none">• UN Women (2021). <i>Linee guida per le organizzazioni sportive sensibili alla dimensione di genere</i>. https://eca.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20ECA/Attachments/Publications/2021/7/UNWOMEN_Guidelines%20ENG-min.pdf• SIRC. (2022, 8 marzo). <i>Creare spazi sicuri nello sport ricreativo: una prospettiva di salute mentale</i>. Centro risorse per l'informazione sportiva. https://sirc.ca/articles/creating-safe-spaces-in-recreational-sport-a-mental-health-perspective/

Piano di lezione 3 - Dare potere alle voci e alla leadership

SEZIONE	
Titolo	Dare potere alle voci e alla leadership
Informazioni generali e argomenti	Questa lezione è progettata per coltivare le capacità di leadership, consentire alle persone di esprimere la propria voce e promuovere l'inclusività nei processi decisionali all'interno dello sport e dei contesti comunitari. Enfatizza la costruzione della fiducia, la comunicazione efficace e la leadership collaborativa.
Competenza, abilità, capacità	Migliorato/Acquisito: <ul style="list-style-type: none"> ● Capacità di leadership e lavoro di squadra. ● Fiducia nel parlare in pubblico e nel processo decisionale. ● Competenza nella creazione di dinamiche di gruppo inclusive. ● Capacità di responsabilizzare gli altri e dare l'esempio.
Traguardo	Fornire ai partecipanti gli strumenti e la fiducia necessari per diventare leader che amplificano le voci diverse e promuovono un'equa partecipazione allo sport e oltre.
Piano della sezione	
Attività con l'Educazione Non Formale 1	<p>Panoramica: Sessione interattiva sull'identificazione degli stili di leadership personali e dei punti di forza.</p> <p>Obiettivi: Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Spiega i diversi stili di leadership e le loro caratteristiche chiave. ● Confronta vari stili di leadership per determinare in che modo i punti di forza individuali contribuiscono a una leadership efficace in diversi contesti. <p>Materiali: questionari di autovalutazione, palla, penna, descrizioni dello stile di leadership e lavagne a fogli mobili.</p> <p>Durata: 90 minuti.</p> <p>Fasi di implementazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati. ○ Inizia la sessione con un rompighiaccio. Proposta di gioco: "Pass the Leadership" in cui i partecipanti in cerchio passano un oggetto (ad esempio, una palla, una penna o qualsiasi piccolo oggetto) mentre suona la musica. Quando la musica si ferma, la persona che tiene l'oggetto deve condividere una lezione di leadership che ha imparato o descrivere un leader che ammira e perché. ● Passaggio 2 - Introduzione (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Introduci l'argomento e gli obiettivi della sessione e spiega l'importanza di diversi approcci di leadership nel promuovere l'inclusività. Fornire esempi di leader inclusivi nello sport e in altri campi. (Serena Williams, Giannis Antetokounmpo, Megan Rapinoe, Tommy Smith e John Carlos)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fase 3 - Dare potere alle voci e alla leadership (40 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Distribuisce questionari di autovalutazione sugli stili di leadership e dai loro il tempo di compilarli. Incoraggiali a riflettere sui loro risultati e a prendere nota delle intuizioni chiave. (Esempi: Quiz: Cosa dice il tuo stile di leadership sulla tua futura carriera? Macquarie Business School: Trasformare i leader The Guardian, Questionario sulla Leadership Multifattoriale (MLQ) - Test, Formazione - Mind Garden) ○ Sulla base delle intuizioni, connetti e presenta diversi stili di leadership utilizzando le lavagne a fogli mobili. Chiedi ai partecipanti cosa risuona di più con loro, se riconoscono lo stile di leadership dentro di loro e se il loro stile di leadership influenza il lavoro di squadra e l'inclusività. Risorse: 16 stili di leadership più comuni e come trovare il tuo, 10 stili di leadership e come identificare il tuo IPM ● Passaggio 4 - Discussione (20 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dividi i partecipanti in piccoli gruppi e discuti dove i loro stili di leadership potrebbero essere applicati per promuovere l'inclusività e l'empowerment. ○ Domande guida per la discussione: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quali sono i principi o i comportamenti fondamentali che definiscono il vostro approccio alla leadership? ■ Come si può garantire che tutte le voci siano ascoltate, in particolare quelle delle persone sottorappresentate o emarginate? ■ In che modo il tuo stile di leadership consente agli altri di assumersi la responsabilità e contribuire con le loro idee o talenti? ■ Come ti assicuri che il tuo stile di leadership sia abbastanza flessibile da soddisfare le esigenze dei diversi membri del team e delle situazioni? ■ Quali misure adotterebbe per promuovere una cultura dell'inclusività all'interno del suo team o della sua organizzazione utilizzando il suo stile di leadership? ○ Incoraggiali a una discussione aperta sull'applicazione degli stili di leadership per creare team inclusivi. ● Passaggio 5 - Riflessione (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Concludi con una riflessione in cerchio seduto in cui ciascuno dei partecipanti indicherà una parola che si applica principalmente all'argomento del workshop per loro. <p>Suggerimenti per i facilitatori: incoraggia i partecipanti ad abbracciare diversi approcci di leadership. Fornire esempi di leader inclusivi nello sport e in altri campi.</p>
Attività con l'educazione non formale 2	<p>Panoramica: Esercizio di gioco di ruolo per praticare una comunicazione efficace e la leadership del team.</p> <p>Obiettivi: Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Descrivi le principali strategie di comunicazione e i comportamenti di leadership necessari per un'efficace dinamica di squadra.

- Valutare l'efficacia delle strategie di comunicazione e degli stili di leadership nella risoluzione dei conflitti e nel prendere decisioni collaborative.

Materiali: Carte stampate, pennarelli.

Durata: 90 minuti.

Fasi di implementazione:

- **Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti)**
 - Inizia la sessione con un rompighiaccio. Proposta di gioco: "Io sono - Gioco". Per iniziare questo rompighiaccio, segnamani a mano a tutti i partecipanti. Quindi, chiedi loro di usare i pennarelli per scrivere una dichiarazione "Io sono" sulle braccia. Ad esempio, le affermazioni che iniziano con "Io sono" possono includere: Sono resiliente e forte; Sono talentuoso e unico; Sono pronto per qualsiasi sfida; Sono un leader sicuro di sé e potente; Sono in grado di rialzarmi dopo qualsiasi sfida
 - Sarebbe meglio incoraggiare i partecipanti a fare le loro dichiarazioni brevi e vaghe. Una volta che ogni membro della squadra ha scritto la propria dichiarazione, invita ogni giocatore a condividere la propria storia. I partecipanti dovrebbero spiegare il significato del motivo per cui hanno scelto la loro affermazione.
- **Passaggio 2 - Introduzione (10 minuti)**
 - Introduci l'argomento e spiega l'importanza di una leadership e di una comunicazione efficaci nelle dinamiche di squadra. Delinea la struttura e le aspettative del gioco di ruolo.
- **Passaggio 3 - Introduzione all'attività di gioco di ruolo (40 minuti)**
 - Distribuisci le carte con diverse situazioni/sfide di squadra (ad esempio, risoluzione dei conflitti, processo decisionale, sotto pressione). Dividi i partecipanti in gruppi e assegna ruoli a tutti. Fornire ai gruppi il tempo di esaminare gli scenari e preparare il loro approccio. Esempi di carte: [Salute online- L'importanza della salute mentale ed emotiva e della costruzione di relazioni sane- Risoluzione dei conflitti e capacità decisionali Flashcards | Quizlet](#)
 - Ogni gruppo mette in scena il proprio scenario mentre gli altri osservano. I facilitatori dovrebbero prendere appunti sugli stili di comunicazione e sulle strategie di leadership.
- **Passaggio 4 - Discussione (20 minuti)**
 - Ogni gruppo discute la propria esperienza di gioco di ruolo, cosa ha funzionato bene, quali sfide ha affrontato e come la leadership ha influenzato le dinamiche del team.
 - Domande guida per la discussione:
 - Quali strategie ha utilizzato il tuo gruppo per affrontare la sfida o la situazione presentata sulla tua carta?
 - In che modo ogni membro del team ha contribuito alla risoluzione della situazione? Ci sono stati approcci o idee inaspettate?
 - In che modo gli stili di comunicazione hanno influenzato il risultato?

	<ul style="list-style-type: none"> ■ Quali qualità di leadership hanno aiutato le dinamiche di squadra? ■ Ci sono stati momenti di incertezza e come li avete risolti? <ul style="list-style-type: none"> ● Passaggio 5 - Riflessione (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Riassumi le intuizioni chiave sulla comunicazione e la leadership efficaci e incoraggia i partecipanti ad applicare le strategie apprese in contesti di vita reale. ○ Concludi con un messaggio motivante sul potere della leadership inclusiva e adattiva. <ul style="list-style-type: none"> ■ La vera leadership si adatta, abbraccia la diversità e consente a ogni voce di prosperare. ■ La leadership inclusiva crea opportunità; La leadership adattiva guida il cambiamento. ■ I grandi leader abbracciano la diversità, si adattano alle sfide e consentono agli altri di avere successo. <p>Suggerimenti per i facilitatori: crea scenari realistici per rendere coinvolgente il gioco di ruolo. Fornisci un feedback costruttivo per incoraggiare il miglioramento.</p>
<p>Caso di studio e/o buone pratiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Studia il percorso di leadership di una figura influente nello sport o nell'attivismo della comunità. Leader come una donna: educazione alla leadership sportiva per le donne. <p>Consiglio d'Europa. (2018). <i>Conduce come una donna: educazione alla leadership sportiva per le donne</i>. Commissione europea. https://pjp-eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport/online-library-25-best-practices/-/asset_publisher/D8W3pZBd1722/content/-leads-like-a-woman-sport-leadership-education-for-women</p>
<p>Risorse per i media digitali</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Video sulle competenze e le strategie di leadership (ad esempio, <i>Start with Why</i> di Simon Sinek). <p>In che modo i grandi leader ispirano l'azione Simon Sinek TED</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Corsi online sulla leadership inclusiva da piattaforme come Coursera o edX. <p>https://www.coursera.org/learn/strategic-and-inclusive-leadership?utm_medium=sem&utm_source=gg&utm_campaign=b2c_emea_x_multi_ftcof_career-academy_cx_dr_bau_gg_pmax_gc_s2_en_m_hyb_23-12_x&campaignid=20882109092&adgroupid=&device=c&keyword=&match_type=&network=x&devicemodel=&creativeid=&assetgroupid=6490048513&targetid=&extensionid=&placement=&gad_source=1&gclid=Cj0KQCjwm7q-BhDRARIsACD6-fxV73lkFRvcjECFBa6iFdRiKA8d6GGzBZbPEkgI-X2c425dzecdxAcaAnr2EALw_wcB</p>
<p>Referenze</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). <i>La sfida della leadership: come far accadere cose straordinarie nelle organizzazioni</i>. Jossey-Basso. ● Sinek, S. (2009). <i>Inizia con il perché: in che modo i grandi leader ispirano tutti ad agire</i>. Portafoglio.

Piano della Lezione 4 - Coinvolgere uomini e ragazzi come alleati

SEZIONE	
Titolo	Coinvolgere uomini e ragazzi come alleati
Informazioni generali e argomenti	Questa lezione si concentra sul ruolo fondamentale che uomini e ragazzi possono svolgere come alleati nella promozione dell'uguaglianza di genere e nell'affrontare le norme di genere dannose. Evidenzia le strategie per promuovere l'empatia, la consapevolezza e la partecipazione attiva nella creazione di ambienti inclusivi ed equi.
Competenza, abilità, capacità	Migliorato/Acquisito: <ul style="list-style-type: none"> • Consapevolezza del ruolo di uomini e ragazzi nella promozione dell'uguaglianza di genere. • Competenze per riconoscere e sfidare stereotipi e comportamenti di genere dannosi. • Competenza nel favorire il dialogo inclusivo e costruire relazioni solidali. • Capacità di sostenere l'equità e l'inclusione in contesti diversi.
Traguardo	Consentire a uomini e ragazzi di diventare alleati proattivi negli sforzi per l'uguaglianza di genere, dotandoli delle conoscenze e degli strumenti per contrastare la discriminazione di genere e contribuire a creare ambienti inclusivi.
Piano della sezione	
Attività con l'Educazione Non Formale 1	Panoramica: Discussione di gruppo e analisi degli stereotipi di genere e del loro impatto su tutti i generi. Obiettivi: Al termine di questa lezione i partecipanti saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"> • Identificare gli stereotipi di genere comuni e descriverne gli effetti sugli individui e sulla società. • Sviluppare strategie per sfidare gli stereotipi di genere e promuovere l'inclusività coinvolgendo uomini e ragazzi come alleati. Materiali: carta da disegno, pennarelli, esempi di stereotipi e casi di studio. Durata: 90 minuti. Fasi di implementazione: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati.

- Inizia con un rompighiaccio per aprire l'officina e creare uno spazio aperto e sicuro. Proposta di gioco: *due verità e una bugia* in cui ogni partecipante dice tre affermazioni su se stesso: due vere e una bugia. Il resto del gruppo deve indovinare quale sia la bugia. [2 Verità e una bugia per rompere il ghiaccio](#)
- **Passaggio 2 - Introduzione (5 minuti)**
 - Introdurre gli obiettivi della sessione e sottolineare l'importanza di uno spazio privo di giudizio.
- **Fase 3 - Coinvolgere uomini e ragazzi come alleati attraverso il lavoro di gruppo (40 minuti)**
 - Dividi i partecipanti in piccoli gruppi e fornisci carta da disegno e pennarelli. Chiedi a ciascun gruppo di elencare gli stereotipi di genere comuni che colpiscono tutti i generi e chiedi a ciascun gruppo di presentare i propri risultati, notando modelli e differenze. Esempi di stereotipi di genere: [Stereotipi di genere: cosa sono, effetti e come evitarli](#)
 - Fornisci casi di studio ed esempi reali di stereotipi di genere nello sport, nei luoghi di lavoro e nella vita di tutti i giorni. Facilitare una discussione su come questi stereotipi influenzano gli individui e la società. Incoraggia i partecipanti a condividere esperienze personali se si sentono a proprio agio. Esempi di casi di studio e situazioni del mondo reale: Caso di [studio di Benetas: Sfidare gli stereotipi maschili](#),
- **Passaggio 4 - Discussione (20 minuti)**
 - Guidare una discussione sui modi in cui uomini e ragazzi possono agire come alleati nel rompere gli stereotipi e guidarli nello sviluppo di soluzioni pratiche per le loro comunità, luoghi di lavoro o squadre sportive. Annota le strategie chiave su una lavagna a fogli mobili per riferimento collettivo.
 - Domande guida per la discussione:
 - Quali sono alcuni stereotipi comuni sui ruoli di genere nella nostra comunità, sul posto di lavoro o nelle squadre sportive?
 - In che modo questi stereotipi influiscono sia sugli uomini che sulle donne?
 - Perché è importante che uomini e ragazzi siano coinvolti nella rottura degli stereotipi di genere?
 - Quali sono alcune azioni quotidiane che gli uomini possono intraprendere per sfidare gli stereotipi nelle loro comunità?
 - Quali sono le tre cose che puoi iniziare a fare oggi per essere un alleato migliore?
- **Passaggio 5 - Riflessione (15 minuti)**
 - I partecipanti riflettono su ciò che hanno imparato, qual è la loro esperienza personale e condividono i loro più grandi insegnamenti. Offrire esempi reali di individui e movimenti che hanno sfidato con successo gli stereotipi di genere.

Suggerimenti per i facilitatori: creare uno spazio sicuro per un dialogo aperto e incoraggiare i partecipanti a riflettere senza giudizio.

<p>Attività con l'educazione formale 2 non</p>	<p>Panoramica: scenari di gioco di ruolo in cui uomini e ragazzi intervengono come alleati per sfidare comportamenti discriminatori e poi scambiano i loro ruoli con le ragazze.</p> <p>Obiettivi: Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">● Riconoscere il ruolo degli spettatori nell'affrontare la discriminazione di genere e descrivere tecniche di intervento efficaci.● Valutare le esperienze personali e le risposte emotive per analizzare l'influenza delle aspettative di genere sulle azioni e sulle reazioni di intervento. <p>Materiali: Carte scenario</p> <p>Durata: 90 minuti.</p> <p>Fasi di implementazione:</p> <ul style="list-style-type: none">● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati.○ Inizia con un rompighiaccio per aprire l'officina e creare uno spazio aperto e sicuro. Proposta di gioco: <i>Jump in, Jump out</i> dove i partecipanti stanno in cerchio e si tengono per mano. Il facilitatore dà le istruzioni che quando dicono di saltare a sinistra, saltano a destra e di fronte e quando dicono di saltare indietro, saltano davanti a loro e di fronte. <p> <u>Salta dentro, salta fuori Divertente attività rompighiaccio per squadre e gruppi!</u> </p> <ul style="list-style-type: none">● Passaggio 2 - Introduzione (5 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Introduci l'argomento della sessione e gli obiettivi. Sottolinea l'importanza del ruolo di uomini e ragazzi che si impegnano come alleati.● Fase 3 - Coinvolgere uomini e ragazzi come alleati attraverso il lavoro di gruppo (40 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Dividi i partecipanti in piccoli gruppi e distribuisce le carte scenario. Assegna ruoli per ogni scenario: spettatore, carnefice e bersaglio in cui le ragazze sono sempre il bersaglio e i ragazzi agiscono sempre come alleati che intervengono. Fornisci il tempo ai gruppi per discutere il loro approccio e pianificare le loro risposte. Risorsa per gli scenari: https://violence-wash.lboro.ac.uk/vgw/Briefing-notes-toolsets-checklists/VGW-TS5-Scenarios/VGW-TS5-Training-scenarios.pdf SCENARI DI GENERE SUL LAVORO○ Ogni gruppo esegue il proprio scenario mentre gli altri osservano. Incoraggia i partecipanti a utilizzare diverse strategie di intervento, come il confronto diretto, la distrazione o la ricerca di supporto. Dopo ogni gioco di ruolo, facilita una breve discussione su ciò che ha funzionato bene e ciò che potrebbe essere migliorato.○ Chiedi ai partecipanti di scambiarsi i ruoli, con i ragazzi che interpretano personaggi femminili e le ragazze che interpretano personaggi maschili. Ripeti il gioco di ruolo con i nuovi ruoli, incoraggiando i partecipanti a riflettere sull'esperienza da una prospettiva diversa. Discuti eventuali differenze nel modo in cui si sentivano e rispondevano nei ruoli invertiti.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> ● Passaggio 4 - Discussione (20 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Facilitare una discussione di gruppo sulle sfide dell'intervento e sulle intuizioni acquisite dall'esercizio. Chiedi ai partecipanti di condividere le loro opinioni su come le aspettative di genere hanno influenzato le loro risposte. ○ Domande guida per la discussione: <ul style="list-style-type: none"> ■ Quali sfide ha dovuto affrontare intervenendo durante l'esercitazione? Come li hai affrontati? ■ Quali intuizioni hai tratto dall'esercizio riguardo al modo in cui le persone rispondono tipicamente agli interventi in diverse situazioni? ■ In che modo pensi che le aspettative di genere abbiano influenzato la tua risposta iniziale durante l'esercizio? ■ Come possiamo creare ambienti in cui le persone si sentano autorizzate ad agire in modi che non siano limitati dai ruoli di genere tradizionali? ● Passaggio 5 - Riflessione (15 minuti) <ul style="list-style-type: none"> ○ Concludi con una riflessione sottolineando i punti chiave su come essere alleati efficaci in situazioni di vita reale. Il feedback viene raccolto attraverso le osservazioni dei facilitatori. <p>Suggerimenti per i facilitatori: assicurati che gli scenari siano realistici e pertinenti. Incoraggia i partecipanti a riflettere sugli aspetti emotivi dell'attività.</p>
Caso di studio e/o buone pratiche	<ul style="list-style-type: none"> ● Analizza le iniziative di successo in cui uomini e ragazzi hanno agito come alleati, come la Campagna del <i>Nastro Bianco</i>. https://www.whiteribbon.ca/?lng=en
Risorse per i media digitali	<ul style="list-style-type: none"> ● Video di campagne come #HeForShe e MenEngage <i>Global Alliance</i>. Emma Watson alla Campagna HeForShe 2014 - Video Ufficiale delle Nazioni Unite Come parlare con gli uomini della giustizia di genere. Video della campagna 2024. ● Podcast o interviste con alleati maschi che sostengono l'uguaglianza di genere. Perché l'uguaglianza di genere è un bene per tutti, uomini compresi Michael Kimmel Discorsi TED Episodio bonus: Il ruolo vitale degli alleati maschili nell'uguaglianza di genere, con Serge Albohayre
Referenze	<ul style="list-style-type: none"> ● Cura dell'uomo. (2021). <i>Stato dei padri del mondo 2021</i>. https://www.mencare.org/wp-content/uploads/2021/06/210610_BLS21042_PRO_SOWF.v08.pdf ● Piano Internazionale. (2019). <i>Stato dei padri del mondo 2019</i>. https://plan-international.org/uploads/2021/12/state_of_the_worlds_fathers_2019_full_2.pdf ● UN Women. (2015). <i>Kit d'azione HeForShe</i>. https://www.heforshe.org/sites/default/files/2018-09/HeForShe_Workplace_5JunMay17.pdf

Piano di lezione 5 - Promuovere la diversità e l'inclusione nello sport

SEZIONE	
Titolo	Promuovere la diversità e l'inclusione nello sport
Informazioni generali e argomenti	Questa lezione esplora l'importanza della diversità e dell'inclusione nello sport, sottolineando il valore delle prospettive e dei background diversi. I partecipanti esamineranno le strategie per creare ambienti inclusivi che promuovano le differenze e promuovano l'unità nello sport.
Competenza, abilità, capacità	Migliorato/Acquisito: <ul style="list-style-type: none"> ● Consapevolezza dei benefici della diversità e dell'inclusione nello sport. ● Competenze per promuovere l'accettazione e il rispetto tra i diversi membri del team. ● Competenza nell'identificare e affrontare le pratiche di esclusione. ● Capacità di promuovere il lavoro di squadra e la leadership inclusivi.
Traguardo	Ispirare i partecipanti a riconoscere e promuovere la diversità nello sport, dotandoli degli strumenti per creare ambienti inclusivi che accolgano tutti gli individui.
Piano della sezione	
Attività con l'Educazione Formale 1 Non	Panoramica: sessione interattiva sull'identificazione degli ostacoli alla diversità e all'inclusione nello sport e sulle soluzioni di brainstorming. Obiettivi: Al termine della lezione il partecipante sarà in grado di: <ul style="list-style-type: none"> ● Analizzare criticamente le sfide affrontate dai gruppi sottorappresentati nello sport.

- Sviluppare e difendere strategie per promuovere la diversità e l'inclusione.
- Migliora le capacità di argomentazione e di parlare in pubblico dei partecipanti.

Materiali: Suggerimenti per argomenti di dibattito, lavagne a fogli mobili e marcatori per strutturare gli argomenti, esempi di pratiche di esclusione e casi di studio e timer per i limiti di parola.

Durata: 90 minuti.

Fasi di implementazione:

- **Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti)**
 - Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati.
 - Inizia con un rompighiaccio per aprire la sessione. Proposta di gioco: "Simon Says" in cui il facilitatore (Simon) dà istruzioni, come "Simon dice, toccati il naso" o "Simon dice, salta su e giù". I partecipanti dovrebbero fare l'azione solo se "Simone dice" fa parte del comando. Ad esempio, se il facilitatore dice "Toccati le dita dei piedi" senza prima dire "Simon dice", i partecipanti non dovrebbero toccarsi le dita dei piedi. [Giochiamo a Simon Says!](#)
- **Passaggio 2 - Introduzione (5 minuti)**
 - Spiegare lo scopo del workshop e introdurre e spiegare l'argomento del dibattito: "*Quali sono gli ostacoli più significativi alla diversità e all'inclusione nello sport e come possono essere superati?*"
- **Fase 3 - Lavoro di gruppo - Dibattito (60 minuti)**
 - Spiegare il formato del dibattito e l'importanza di un discorso rispettoso ed evidenziare considerazioni chiave, come l'accessibilità, la sensibilità culturale e le barriere sistemiche.
 - Dividi i partecipanti in due squadre: *Team 1 (identificazione delle barriere)* e *Team 2 (proposta di soluzioni)*. Fornisci casi di studio ed esempi a sostegno delle loro argomentazioni. Concedi ai team il tempo di delineare i punti chiave e le controargomentazioni sulle lavagne a fogli mobili. Esempi di casi di studio che possono supportare le loro argomentazioni: [Informazioni su - Street Soccer USA](#), [Kelsey Plum corregge "un enorme malinteso" sul divario retributivo WNBA - Just Women's Sports](#), [The NBA & WNBA Wage Gap Explained | Usignolo](#)
 - Ogni squadra presenta le proprie dichiarazioni di apertura (2-3 minuti per oratore). I team si impegnano in una discussione avanti e indietro, rispondendo ai punti degli altri.
 - Continua il dibattito con il round di confutazione: ogni squadra affronta gli argomenti della squadra avversaria.
 - Al termine del dibattito, ciascun gruppo dovrà presentare le proprie *dichiarazioni conclusive* che riassumano gli argomenti chiave e le soluzioni proposte.
- **Passaggio 4 - Discussione (10 minuti)**
 - Incoraggia una discussione con i tuoi partecipanti sulle affermazioni che hanno scelto di presentare, perché le hanno scelte, se hanno affrontato sfide all'interno del gruppo e come le hanno superate.

	<ul style="list-style-type: none">○ Domande guida per la discussione:<ul style="list-style-type: none">■ Quale pensi sia il messaggio centrale della tua dichiarazione?■ Hai affrontato delle sfide all'interno del gruppo durante la preparazione della tua presentazione?■ Quali strategie o approcci hanno aiutato il gruppo a rimanere concentrato o a superare eventuali disaccordi?■ Presentare questa affermazione ha cambiato in qualche modo la tua prospettiva sull'argomento?■ Cosa hai imparato dalle presentazioni degli altri partecipanti?● Passaggio 5 - Riflessione (5 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Il facilitatore conduce una sessione di riflessione sulle intuizioni chiave del dibattito. I partecipanti discutono le soluzioni proposte e ne valutano la fattibilità. <p>Suggerimenti per i facilitatori: incoraggia i partecipanti a condividere storie ed esperienze personali. Fai attenzione a creare uno spazio sicuro per la condivisione.</p>
Attività con l'educazione non formale 2	<p>Panoramica: un'attività di gruppo creativa per progettare un evento sportivo che promuova la diversità.</p> <p>Obiettivi:</p> <p>Al termine della lezione i partecipanti saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">● Promuovere la collaborazione e la creatività nella promozione della diversità e dell'inclusione.● Sviluppare competenze pratiche nell'organizzazione di attività sportive inclusive.● Valuta i punti di forza e di debolezza di ogni evento proposto, fornendo un feedback costruttivo su aspetti come la logistica, l'inclusività e l'impatto sulla comunità. <p>Materiali: modelli di pianificazione di eventi, strumenti di brainstorming e accesso a esempi di eventi sportivi inclusivi.</p> <p>Durata: 90 minuti.</p> <p>Fasi di implementazione:</p> <ul style="list-style-type: none">● Passaggio 1 - Benvenuto e rompighiaccio (10 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati.○ Inizia con un rompighiaccio per aprire la sessione. Proposta di gioco: <i>Sport Moves Mash-Up</i> in cui i partecipanti formano un cerchio e fanno iniziare una persona dimostrando una semplice mossa di qualsiasi sport (ad esempio, un dribbling da basket, un servizio da tennis o un calcio da calcio). La persona successiva ripete la prima mossa e aggiunge la propria di uno sport diverso. Questo continua intorno al cerchio, con ogni persona che aggiunge una nuova mossa, creando una "coreografia sportiva" divertente e unica. Se qualcuno dimentica la sequenza, il gruppo ricomincia da capo con una nuova mossa.● Passaggio 2 - Introduzione (10 minuti)<ul style="list-style-type: none">○ Introduci gli obiettivi della sessione. Condividi esempi di eventi sportivi inclusivi di successo e sottolinea considerazioni chiave come l'accessibilità, la sensibilità

culturale e il coinvolgimento della comunità. Risorse che possono essere utilizzate durante questa fase: [4 modi per costruire programmi sportivi e ricreativi inclusivi per bambini con disabilità - Bambini inclusi insieme](#), [Esempi di inclusione e diversità - Gioca secondo le regole](#) - [Rendere lo sport inclusivo, sicuro ed equo](#),

- **Fase 3 - Pianificazione di eventi per celebrare la diversità e l'inclusione nello sport - Lavoro di gruppo (50 minuti)**

- Dividi i partecipanti in piccoli gruppi, fornisci modelli di pianificazione dell'evento e chiedi a ciascun gruppo di fare un brainstorming di idee per un evento sportivo inclusivo. Guidali nel delineare aspetti chiave come gli obiettivi dell'evento e il pubblico di destinazione, le attività sportive e le modifiche per l'inclusività, le considerazioni sulla sede e sull'accessibilità e le strategie di promozione e sensibilizzazione della comunità. Esempi di modelli per la pianificazione di eventi: [21 modelli gratuiti per la pianificazione di eventi | Smartsheet](#), [11 modelli di pianificazione eventi: personalizzabili, gratuiti e facili da usare](#)
- Ogni gruppo dovrebbe finalizzare il proprio piano di eventi, concentrandosi sulla fattibilità e sull'impatto. I gruppi, a turno, presentano i loro concetti di evento al gruppo più ampio.

- **Passaggio 4 - Discussione (10 minuti)**

- Facilita una discussione sui punti di forza e sulle sfide di ogni piano di evento. Fornisci un feedback costruttivo su logistica, accessibilità e inclusività culturale.
- Domande guida per la discussione:
 - Quali sono le maggiori sfide o i potenziali rischi associati a ciascun evento? Come possono essere mitigati?
 - Quali sono le sfide logistiche (sede, trasporto, permessi, ecc.)? Come possono essere migliorati?
 - Quanto è accessibile l'evento per le persone con disabilità? Ci sono ostacoli che devono essere affrontati?
 - L'evento riflette e rispetta la diversità culturale? In che modo questo viene incorporato nella programmazione?
 - Quali sono alcune raccomandazioni pratiche per migliorare l'efficacia complessiva dell'evento?

- **Passaggio 5 - Riflessione (10 minuti)**

- Rifletti su come l'evento sportivo proposto possa promuovere l'inclusività, la sensibilità culturale e il coinvolgimento della comunità, affrontando al contempo le sfide logistiche e garantendo un impatto a lungo termine.

Suggerimenti per i facilitatori: Evidenzia l'importanza di considerare l'accessibilità e la sensibilità culturale. Offri indicazioni sulla logistica e il marketing degli eventi.

<p>Caso di studio e/o buone pratiche</p>	<ul style="list-style-type: none"> Esamina un'iniziativa sportiva inclusiva di successo, come le Olimpiadi Speciali o i Giochi Pride. <p>Olimpiadi speciali. (2023). <i>In che modo Special Olympics sta alimentando lo sport inclusivo con l'aiuto di partnership sportive in tutto il mondo</i>. Olimpiadi speciali. https://www.specialolympics.org/stories/impact/how-special-olympics-is-powering-inclusive-sport-with-the-help-of-sport-partnerships-around-the-world</p> <p>Consiglio d'Europa. (2019). <i>Programma Donne nello sport</i>. Commissione europea. https://pip-eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport/online-library-25-best-practices/-/asset_publisher/D8W3pZBd1722/content/women-in-sport-programme</p> <p>Consiglio d'Europa. (n.d.). <i>11 fattori di successo per includere le ragazze e le donne rifugiate nello sport</i>. Commissione europea. https://pip-eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport/online-library-25-best-practices/-/asset_publisher/D8W3pZBd1722/content/11-factors-of-success-to-include-refugee-girls-and-women-in-sports</p>
<p>Risorse per i media digitali</p>	<ul style="list-style-type: none"> Video e documentari che mettono in evidenza atleti diversi e le loro storie (ad esempio, <i>Rising Phoenix</i>). <p>Un giorno non avremo bisogno di questo giorno Nike</p> <ul style="list-style-type: none"> Infografiche e toolkit sull'inclusione nello sport di organizzazioni come l'UNESCO e Athlete Ally. <p>UNESCO. (2024). <i>Piano di gioco per lo sport e l'uguaglianza di genere: linee guida per politiche e programmi sportivi trasformativi di genere</i>. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527</p>
<p>Referenze</p>	<ul style="list-style-type: none"> Comitato Olimpico Internazionale. (2021). <i>Rapporto sull'uguaglianza di genere e l'inclusione 2021</i>. https://www.olympic.org/gender-equality-inclusion-report-2021 Comitato Olimpico Internazionale. (2021). <i>Rapporto sull'uguaglianza di genere e l'inclusione del CIO</i>. https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/2018/03/IOC-Gender-Equality-Report-March-2018.pdf

Linee guida per l'educazione tra pari

Il sostegno tra pari della comunità sportiva è ciò che guida il cambiamento della società in questo campo (Bessa, Hastie, Araújo, Mesquita, 2019). Attraverso eventi e attività guidate da pari, gli atleti possono sviluppare competenze e condividere conoscenze su come opporsi alla violenza di genere, creando così un ambiente amichevole e inclusivo per tutti. L'utilizzo di programmi strutturati di educazione tra pari può sfidare gli stereotipi di genere negativi, promuovere l'uguaglianza e garantire che le strutture sportive siano amichevoli e sicure per ogni ospite (UN Women, 2019). La crescita delle capacità di leadership degli atleti consente loro di sostenere la sicurezza e l'uguaglianza all'interno della comunità sportiva e di migliorare la loro consapevolezza delle questioni legate al genere attraverso l'educazione tra pari sotto la direzione e l'aiuto dei loro allenatori.

Sebbene la violenza di genere colpisca tutte le persone, colpisce in modo sproporzionato le donne e gli individui di genere non conforme. L'OMS (2013) riferisce che si manifesta come molestie e discriminazioni, nonché violenza fisica, psicologica e sessuale. Le aziende sportive sono essenziali per affrontare questi problemi, spingendo per l'uguaglianza di genere ed educando gli atleti sui loro diritti e doveri. Attraverso l'educazione tra pari, gli atleti si impegnano in conversazioni che aumentano la consapevolezza, preparano le persone a diventare agenti di cambiamento e le aiutano ad acquisire tecniche di prevenzione della violenza (Our watch, 2015). Sessioni di allenamento regolari possono includere questi esercizi didattici, consentendo così alle idee di rispetto e uguaglianza di radicarsi nella squadra sportiva e nella cultura organizzativa. Uno degli obiettivi principali di uno dei seminari fondamentali di un programma che educa i pari dovrebbe essere la comprensione del fenomeno e delle sue conseguenze nelle comunità sportive e negli individui.

Sessioni di educazione tra pari: Apprendimento in azione

Capire la violenza di genere nello sport

Una delle sessioni fondamentali di un programma di educazione tra pari dovrebbe concentrarsi sulla comprensione della violenza di genere e di come influisce sullo sport. Gli atleti devono riconoscere i diversi tipi di violenza e molestie che si verificano all'interno delle loro squadre, club e competizioni. Questa sessione può includere i seguenti componenti:

- **Discussioni interattive e casi di studio:** utilizza esempi del mondo reale per esplorare le cause della violenza di genere, le sue manifestazioni (ad esempio, abusi verbali, molestie o violenza fisica) e i suoi effetti su atleti e squadre. Ad esempio, il gruppo può analizzare un caso di studio di un atleta che subisce abusi verbali da parte dei compagni di squadra, facendo brainstorming sulle strategie di intervento e promuovendo una cultura di squadra positiva (OMS, 2013).
- **Esercizi di gioco di ruolo:** incoraggia i partecipanti a mettere in pratica le tecniche di intervento degli spettatori attraverso scenari di gioco di ruolo in cui si confrontano con commenti o comportamenti sessisti. Questo aiuta a rafforzare la responsabilità e fornisce agli atleti strumenti pratici per affrontare la violenza di genere in modo efficace.
- **Circoli di narrazione:** creare uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano condividere storie o esperienze personali o testimoniate relative alla violenza di genere nello sport (in forma anonima se si preferisce). Proseguire con discussioni sulle lezioni apprese e sui modi per sostenere i sopravvissuti.
- **Attività del World Café:** allestisci piccoli tavoli con 4-6 partecipanti ciascuno, concentrandoti su diversi aspetti della violenza di genere e sul suo impatto su individui e squadre sportive. Incoraggia i partecipanti a condividere i loro pensieri, esperienze e comprensioni, ruotando tra i tavoli per contribuire a più discussioni, scambiando opinioni.

Combattere gli stereotipi e promuovere il rispetto

Anche le conseguenze negative degli stereotipi di genere nello sport dovrebbero far parte delle sessioni. Mascolinità e femminilità, due termini molto usati al giorno d'oggi, spesso portano alla discriminazione e creano circostanze che aumentano la violenza di genere e gli stereotipi. Questo workshop mira a fornire agli allenatori e agli atleti strumenti pratici che li aiuteranno a riconoscere e resistere agli stereotipi di genere. A tale scopo possono essere utilizzate le seguenti tecniche:

- Analisi del linguaggio: facilita una discussione in cui i partecipanti analizzano il linguaggio utilizzato in contesti sportivi (ad esempio, "uomo in su", "lancia come una ragazza") e il suo impatto sul rafforzamento degli stereotipi di genere. Evidenzia come il linguaggio quotidiano perpetua la disuguaglianza e incoraggia i partecipanti ad adottare un linguaggio inclusivo.
- Discussione su un caso di studio: presenta un caso di studio da [Moving the Goalposts Kilifi](#), in cui i tornei misti richiedono ai giocatori di scambiarsi i ruoli di leadership, sfidando le tradizionali dinamiche di potere. Dimostra come l'abbattimento delle norme di genere possa responsabilizzare tutti gli atleti e promuovere la collaborazione.
- Calcio: in un gruppo misto di genere, i giocatori stabiliscono in modo collaborativo le regole prima della partita. Dopo la partita, riflettono sul proprio comportamento e su quello degli avversari, guadagnando punti non solo per i gol ma anche per il fair play. Ad esempio, i partecipanti possono decidere che un punteggio conta solo se la palla è stata passata a tutti i membri della squadra o che tutti i membri della squadra hanno contribuito al punteggio.

Stabilire una cultura dello sport sicura e inclusiva

Ogni atleta deve partecipare attivamente se vogliamo aumentare l'inclusione dello sport. Questo workshop copre strategie pragmatiche per la creazione di contesti sportivi sicuri, tra cui la definizione di regole di comportamento, l'evoluzione di sistemi di segnalazione chiari per gli eventi di violenza di genere e l'incoraggiamento dell'alleanza tra colleghi. Ad esempio, un caso di studio di [Fight for Peace](#) in Giamaica mostra come l'aggiunta di lezioni di arti marziali insieme a seminari di sensibilizzazione sulla violenza di genere abbia favorito una cultura del programma sportivo di rispetto reciproco e responsabilità.

Le iniziative di educazione tra pari devono essere attentamente pianificate e costantemente valutate se vogliamo garantire il successo a lungo termine. I gruppi sportivi dovrebbero fornire corsi completi che includano il valore del rispetto di genere, dell'inclusione e della prevenzione della violenza di genere, nonché altri aspetti. Mantenere informati i colleghi sullo sviluppo delle preoccupazioni e delle migliori pratiche dipende da seminari di formazione regolari. Inoltre, includere l'educazione tra pari negli eventi di squadra attuali, come i discorsi pre-partita e i ritiri di leadership, aiuta a normalizzare le conversazioni sull'uguaglianza di genere e sulla prevenzione della violenza (Futebol Dá Força, 2020).

Lavorare con esperti di violenza di genere, professionisti della salute mentale e gruppi di difesa aiuterà ad aumentare la legittimità delle iniziative di educazione tra pari. Lavorare con parti interessate esterne, inclusi gruppi LGBTQ+ e organizzazioni per i diritti delle donne, offre agli atleti che potrebbero aver bisogno di assistenza legale o consulenza più sistemi di supporto (Boxgirls Kenya, 2021).

L'educazione tra pari è uno strumento assolutamente necessario per affrontare la violenza di genere, promuovere il rispetto di genere e favorire la diversità nello sport. Consentendo agli atleti di insegnarsi a vicenda, le squadre sportive possono contribuire a creare ambienti più sicuri per tutti i giocatori e promuovere il cambiamento culturale. Solo se vengono assunti allenatori accuratamente selezionati e formati, le sessioni sono pianificate per essere interessanti ed efficaci e le strutture sportive si dedicano al mantenimento e alla crescita di queste iniziative, questi programmi prospereranno. L'inclusione di una serie di attività di apprendimento interattive, come casi di studio reali, esercizi di gioco di ruolo e impegni di squadra, aiuta ad aumentare l'impatto di questi programmi e la loro longevità. Attraverso la cooperazione, l'educazione e l'advocacy, la comunità sportiva può contribuire in modo significativo a eliminare la violenza di genere e garantire che ogni atleta, indipendentemente dalla sua identità di genere o dal suo background, si senta al sicuro, rispettato e incluso nel proprio percorso atletico (One Win Leads to Another, 2021).

Esempi di metodi per raggiungere questo obiettivo possono includere:

- Attività di impegno di squadra: gli atleti si impegnano a impegnarsi in comportamenti specifici che promuovano il rispetto e l'inclusione. Gli esempi includono l'opposizione alle politiche discriminatorie, il sostegno ai colleghi che denunciano maltrattamenti e la difesa dell'equità di genere.
- Simulazioni di leadership di genere misto: organizza attività sportive di genere misto in cui i ruoli di leadership (ad esempio, capitano della squadra, allenatore) sono ruotati tra tutti i partecipanti. Successivamente, tieni una sessione di debriefing per discutere di come questa esperienza sfida le tradizionali dinamiche di potere. Promuovere l'uguaglianza dimostrando che la leadership non è legata al genere.

Esempio di attività di peer education: Costruire una cultura di squadra inclusiva

"Comprendere e sfidare gli stereotipi di genere nello sport"

Un tipo di attività di educazione tra pari prevede che i partecipanti imparino gli uni dagli altri sugli stereotipi di genere, sui modi per intervenire o trovare soluzioni e sullo sviluppo congiunto di regole di base.

Questa attività interattiva mira ad aiutare gli atleti a riconoscere e combattere gli stereotipi di genere nel loro campo di performance. Invita al pensiero, alla conversazione e agli impegni pratici verso il rispetto e la tolleranza.

Tempo: 90 minuti

Risorse richieste:

- grandi fogli di carta o una lavagna bianca
- note adesive e pennarelli
- modelli predisposti di difficoltà legate al genere e allo sport, schede scenario
- Se a portata di mano, una copia stampata del codice di comportamento della squadra

Primo passo: Rompighiaccio (10 minuti)

Gli atleti dovrebbero essere incoraggiati a lavorare in piccoli gruppi e documentare gli aggettivi che sono spesso usati per caratterizzare gli atleti maschi e femmine (ad esempio, forte, aggressivo, leader per i maschi; aggraziato, emotivo, di supporto per le donne). Ogni gruppo produce un elenco per il gruppo più grande. Il facilitatore conduce quindi una conversazione su come queste parole rafforzano gli stereotipi e se si allineano con le effettive capacità atletiche e risultati, e aumenta la consapevolezza sull'impatto del linguaggio sulle percezioni degli atleti.

Seconda fase: dibattito sullo scenario (35 minuti)

Crea schede scenario che mostrino casi reali o immaginari di pregiudizi di genere nello sport, tra cui una giocatrice che non viene presa seriamente in considerazione per un posto di capitano, un atleta maschio che viene scoraggiato dall'esprimere emozioni o un atleta non binario che incontra difficoltà con i compiti negli spogliatoi. Ogni gruppo discute:

- In che modo questo scenario rispecchia i presupposti di genere nell'atletica?
- In che modo potrebbe influire sul team e sulla persona?

- In che modo i colleghi possono sfidare o intervenire per correggere queste ipotesi? Dopo la conversazione, ogni gruppo mostra il proprio scenario e le correzioni.

Terza fase: esercizio di dedizione al team (30 minuti)

Gli atleti insieme creano una dichiarazione di impegno di squadra, o regole di base, utilizzando ciò che hanno scoperto che incorpora:

- Una regola di tolleranza zero contro i comportamenti di parte e le molestie.
- Una dedizione a mettere in discussione i ruoli di genere nelle dinamiche di squadra e a sostenersi a vicenda nel farlo.
- Azioni di sostegno che favoriscano l'inclusione e il rispetto. Ogni atleta firma la dichiarazione, che viene poi esposta in un'area libera, come lo spogliatoio o la sala di allenamento.

Quarto passo: Riflessione (15 minuti)

- I facilitatori dirigono una conversazione contemplativa:
 - Dalla sessione di oggi, quali sono le sue consapevolezze?
 - Come puoi mettere a frutto ciò che hai scoperto nei tuoi contatti regolari con rivali e colleghi?
 - Guardando al futuro, cosa farete di diverso per sostenere l'inclusività dello sport?

Questo programma promuove la responsabilità di gruppo oltre a insegnare agli atleti gli stereotipi di genere e l'inclusività. Gli atleti che partecipano attivamente a conversazioni guidate da pari e redigono il proprio codice di comportamento si sentono responsabili della loro cultura di squadra. Nello sport, questo programma di educazione tra pari promuove l'inclusività, la giustizia e il rispetto. Contribuisce allo sviluppo di una società che si oppone attivamente alla discriminazione di genere e alla violenza.

Tecniche di mentoring per professionisti e praticanti dello sport

Il mentoring è una risorsa potente con il potenziale di influenzare positivamente la crescita e il successo delle persone coinvolte nello sport. Il mentoring è una relazione in cui uno o più mentori (cioè una persona senior per età o esperienza) forniscono guida e supporto a uno o più mentee (cioè individui alla ricerca di nuove conoscenze ed esperienze) per migliorare lo sviluppo della carriera (Ensher et al., 2003; Newby & Heide, 2013).

Ricerche approfondite rivelano il suo impatto significativo su atleti, allenatori, studenti in campi legati allo sport, personale sportivo e leader sportivi. Inoltre, gli individui provenienti da gruppi emarginati hanno esperienze e sfide uniche nello sport e possono avere ancora più da guadagnare da un tutoraggio efficace rispetto ad atleti, allenatori o altri professionisti dello sport. Tuttavia, elementi particolari sono essenziali per garantire l'efficacia delle iniziative di mentoring (The Sport Information Resource Centre. (2024, 15 gennaio). [Il potere del mentoring nello sport: chi, cosa e come?](#) | SIRC | Blog).

Chi può beneficiare del mentoring e quali sono i vantaggi?

Il mentoring offre numerosi vantaggi che alla fine contribuiscono alla crescita sia personale che professionale. In effetti, il mentoring è fondamentale per l'apprendimento e lo sviluppo delle competenze, il che consente ai mentee di ottenere preziose intuizioni e competenze. La relazione mentore-allievo funge anche da fonte di supporto informativo, emotivo e sociale per i mentee. Il

mentoring facilita anche la comunicazione e migliora le relazioni, il che aiuta a creare un'atmosfera collaborativa. Man mano che i mentori condividono le loro conoscenze ed esperienze, i mentee acquisiscono preziose informazioni sull'avanzamento di carriera, posizionandosi per il successo. Ecco perché i benefici del mentoring possono estendersi ben oltre lo sviluppo professionale, comprendendo lo sviluppo olistico e l'apprendimento permanente.

A. Atleti

- Prestazioni migliorate (Hoffmann et al., 2017);
- Ha contribuito allo sviluppo personale (Hoffmann et al., 2017);
- Ha facilitato transizioni di carriera di successo (DeFreese et al., 2021; Hallmann et al., 2020; Park et al., 2023).

B. Allenatori

- Acquisizione di conoscenze potenziate (Alexander & Bloom, 2023; Douglas et al., 2018; Fairhurst et al., 2017; He et al., 2018; Lepage et al., 2020; McCarthy, 2020);
- Miglioramento dello sviluppo delle competenze (Fairhurst et al., 2017; Lepage et al., 2020);
- Ha costruito la fiducia (Alexander & Bloom, 2023; Koh, 2020);
- Ha aiutato a superare le sfide (Leeder et al., 2022).

C. Studenti in settori legati allo sport

- Dottorandi motivati nella preparazione atletica, hanno contribuito alla pianificazione della loro carriera, hanno creato opportunità per la loro futura carriera e hanno aumentato le loro conoscenze e competenze nella ricerca (Singe et al., 2019);
- Ha influenzato positivamente le opzioni di lavoro degli studenti di psicologia dello sport e ha sviluppato diverse competenze (ad esempio, comunicazione, costruzione di rapporti) (Fogaca et al., 2018; Ransdell et al., 2018; Watson et al., 2009).

D. Personale sportivo

- Miglioramento della professionalità, della competenza e dell'equilibrio tra lavoro e vita privata nelle terapisti atletiche (Eason et al., 2014);
- Riduzione dello stress nei preparatori atletici di nuova certificazione (Walker et al., 2021);
- Ha permesso discussioni sincere tra i funzionari sportivi su vari argomenti come la salute mentale (Tingle et al., 2021).
- Ha contribuito alla fidelizzazione dei funzionari sportivi (Titlebaum et al., 2009).

E. Dirigenti sportivi

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi (numero di progetto: 101133538).

- Ha fornito opportunità, facilitato l'avanzamento di carriera e sostenuto e preparato le donne in ruoli di leadership nello sport professionistico (Cosentino et al., 2021);
- Ha fornito supporto psicosociale tra le donne amministratrici nell'NBA (Picariello et al., 2023)

Utilizzare il mentoring per aumentare la diversità, l'equità e l'inclusione

Gli individui provenienti da gruppi emarginati, come quelli che sono di genere diverso, razzialmente vari o hanno un background di immigrati, possono trarre grandi benefici dal mentoring in una serie di lavori all'interno dello sport. I programmi di mentorship per atlete, allenatrici e leader sportivi, ad esempio, sono stati a lungo riconosciuti come un mezzo per promuovere l'equità di genere, offrendo vantaggi come una migliore comunicazione, risoluzione dei conflitti e opportunità di crescita professionale (Banwell et al., 2019; Picariello et al., 2023; Swim et al., 2022).

Allo stesso modo, è stato dimostrato che i programmi di mentorship aiutano le persone di colore come registi, allenatori e studenti-atleti. Questi vantaggi includono lo sviluppo della leadership e la fornitura di supporto sociale, emotivo e informativo (Bimper, 2017; Carter & Hart, 2010; Joseph & McKenzie, 2022; Singer & Cunningham, 2018). Un maggior numero di membri di gruppi sottorappresentati può lavorare e partecipare all'industria dello sport grazie ai vantaggi del mentoring, che includono relazioni, supporto e opportunità di crescita professionale e personale. Tutti beneficiano di una maggiore diversità, equità e inclusione, di una maggiore creatività e innovazione sul campo o nei consigli di amministrazione per dare un esempio di cultura e standard inclusivi per la prossima generazione (The Sport Information Resource Centre. (2024, 15 gennaio). [Il potere del mentoring nello sport: chi, cosa e come?](#) | SIRC | Blog).

Cosa rende efficace il mentoring?

I benefici sia per il mentore che per il mentee non sono garantiti dal solo mentoring. I risultati positivi richiedono connessioni efficaci con il mentorship. Secondo la ricerca, una solida relazione mentore-allievo basata sul rispetto e sulla comunicazione sincera è la base di un mentoring di successo (Sandardos & Chambers, 2019). Inoltre, i mentee spesso preferiscono mentori che condividono caratteristiche simili. Con la ricerca che mostra risultati migliori quando il mentore e l'allievo erano dello stesso sesso, anche i mentori dello stesso sesso possono essere una componente significativa del mentoring, in particolare per le donne (Swim et al., 2022; Wasend & LaVoi, 2019; Watson et al., 2009). Costruire una relazione di mentoring di successo dipende dalle qualità dei mentori, tra cui essere una guida, un sostenitore, uno sfidante, oltre ad essere affidabili e sinceri (Carter & Hart, 2010; Hancock et al., 2017; Sandardos & Chambers, 2019; White et al., 2017). In definitiva, le esperienze dei mentori sia nella loro vita professionale che personale nello sport hanno ulteriormente dimostrato il valore del mentoring (Donoso-Morales et al., 2017).

Raccomandazioni pratiche

Le organizzazioni sportive e gli istituti di istruzione superiore possono trarre le seguenti raccomandazioni pratiche per l'attuazione di programmi di mentoring efficaci:

1. **Sviluppare solide relazioni mentore-allievo:** enfatizzare la comunicazione aperta e il rispetto reciproco per stabilire connessioni significative. Ad esempio, le organizzazioni potrebbero stabilire fasce orarie dedicate per facilitare gli incontri regolari tra mentori e allievi.
2. **Concentrati sul processo di abbinamento:** promuovi un ambiente in cui i mentori (professionisti dello sport, ufficiali sportivi, ecc.) possano comprendere meglio il background

e le sfide dei loro allievi. Le organizzazioni potrebbero abbinare mentori e mentee in base a fattori come il genere o le esperienze di vita condivise. Un approccio potrebbe comportare la conduzione di sondaggi con potenziali mentori e mentee per raccogliere informazioni pertinenti sul loro background e sulle loro preferenze.

3. **Costruisci gli attributi dei mentori:** incoraggia i mentori a sviluppare forti capacità comunicative, abbracciare l'intelligenza emotiva e offrire feedback costruttivi. Ad esempio, le organizzazioni potrebbero offrire sessioni di formazione specializzate o seminari progettati per sviluppare le competenze dei mentori.
4. **Dai la priorità ai mentori con esperienza:** seleziona mentori che non solo possiedano una notevole esperienza e competenza nei loro ruoli professionali, ma abbiano anche ricche esperienze vissute che contribuirebbero in modo significativo allo sviluppo dei mentee. Le organizzazioni potrebbero prendere in considerazione lo sviluppo di un processo di selezione completo che valuti sia le competenze professionali del mentore che le esperienze vissute. Ciò potrebbe comportare l'implementazione di un processo di colloquio approfondito progettato per catturare la profondità e l'ampiezza del background del mentore.

Nel settore dello sport, il mentoring è uno strumento potente che supporta la crescita professionale complessiva e i risultati di atleti, allenatori, personale sportivo, studenti che perseguono lauree legate allo sport, individui provenienti da gruppi emarginati e la propria crescita personale. Come accennato in precedenza, il mentoring può avere un impatto positivo significativo sullo sviluppo di conoscenze e competenze, sull'avanzamento di carriera, sullo sviluppo della leadership e sulla riduzione del tasso di turnover. L'industria dello sport può creare un'atmosfera solidale e cooperativa che sostenga la crescita e il benessere degli atleti e promuova l'apprendimento e lo sviluppo continui per tutte le parti interessate, abbracciando il mentoring e mettendo in atto programmi di mentoring di successo.

Puoi dare un'occhiata alla [Pianificazione di sessioni di mentoring sportivo efficaci: una guida per i mentori](#)

Tecniche di comunicazione

Le carriere e la crescita personale degli atleti sono influenzate in modo significativo da varie forme di orientamento e comunicazione all'interno dell'industria sportiva. Che si tratti di mentori, allenatori o compagni di squadra, il modo in cui vengono poste le domande può avere un profondo impatto sulle prestazioni, sull'atteggiamento e sullo sviluppo generale di un atleta (Sardin, J. (2024, 3 novembre). [Fare le domande giuste: tecniche potenti per i mentori sportivi](#) - SC Mentor Hub. *Sport Combine*). La capacità di porre domande pertinenti e riflessive è uno strumento potente per chiunque sia coinvolto nel percorso di un atleta.

Il valore di un interrogatorio appropriato

Una delle tecniche di comunicazione più significative è l'arte di porre le domande giuste. Questo non si limita al solo mentoring, ma si estende al coaching, al lavoro di squadra e all'autoriflessione. Oltre ad aiutare a raccogliere informazioni, ispira gli atleti a considerare le loro esperienze passate, gli obiettivi e le difficoltà. Una comprensione più profonda e un senso di appartenenza al percorso dell'atleta potrebbero derivare dal porre domande approfondite.

Inoltre, ponendo le domande appropriate, i mentori possono saperne di più sulle esigenze particolari e sulle forze trainanti dei loro atleti. Nella creazione di strategie di formazione specializzate, questo approccio individualizzato è essenziale. Un mentore potrebbe chiedere, ad esempio: "Cosa ti motiva

ad allenarti ogni giorno?" Oltre a esporre le motivazioni interne dell'atleta, questa indagine facilita una maggiore conversazione sui suoi obiettivi e aspirazioni.

Tecniche per un interrogatorio efficace

Per massimizzare l'impatto delle loro indagini, i mentori sportivi possono impiegare diverse tecniche di interrogatorio efficaci. Queste tecniche possono essere classificate in domande aperte, domande di indagine e domande riflessive.

- **Domande aperte e riflessive:** queste domande incoraggiano gli atleti a esprimere liberamente i propri pensieri e sentimenti. Ad esempio, chiedere "Come ti senti riguardo alla tua prestazione recente?" consente agli atleti di articolare le proprie emozioni e intuizioni. Inoltre, un esempio potrebbe essere: "Cosa hai imparato dalla tua ultima sessione di allenamento?" Questo incoraggia l'autovalutazione e la crescita.
- **Domande di indagine:** queste domande approfondiscono aree specifiche di preoccupazione o interesse. Ad esempio, "Quali sfide specifiche hai affrontato durante l'ultima competizione?" aiuta i mentori a comprendere il punto di vista dell'atleta e a identificare le aree di miglioramento.

Creare uno spazio sicuro per il dialogo

Affinché le tecniche di interrogatorio siano efficaci, i mentori devono creare un ambiente sicuro e solidale. Gli atleti devono sentirsi a proprio agio nel condividere i propri pensieri e sentimenti senza paura del giudizio. Questo può essere ottenuto attraverso l'ascolto attivo, l'empatia e la convalida delle esperienze dell'atleta.

L'ascolto attivo implica la piena concentrazione su ciò che l'atleta sta dicendo, piuttosto che limitarsi ad aspettare il proprio turno per parlare. I mentori possono dimostrare un ascolto attivo parafrasando le risposte dell'atleta e ponendo domande di follow-up. Ad esempio, se un atleta esprime frustrazione per una recente perdita, un mentore potrebbe rispondere con: "Sembra che quella sconfitta sia stata davvero dura per te. Puoi dirmi di più su quello che hai provato durante la partita?" Questo approccio non solo convalida i sentimenti dell'atleta, ma incoraggia anche un ulteriore dialogo.

Utilizzo del modello GROW

Il modello GROW è un framework di coaching ampiamente riconosciuto che può essere particolarmente efficace per i mentori sportivi. GROW è l'acronimo di Goal, Reality, Options e Will. Strutturando le conversazioni attorno a queste quattro componenti, i mentori possono guidare gli atleti attraverso un processo completo di auto-scoperta.



Consulenti per le prestazioni. (2025, 13 marzo). Consulenti per le prestazioni | Il modello GROW.

https://www.performanceconsultants.com/resources/the-grow-model/?utm_source=chatgpt.com

- **Obiettivo:** inizia chiedendo agli atleti quali sono i loro obiettivi. Ad esempio, "Cosa vuoi ottenere in questa stagione?" Questo stabilisce una direzione chiara per la conversazione.
- **Realtà:** Successivamente, esplora la situazione attuale. Domande come "Quali sfide stai affrontando attualmente?" aiutano a identificare gli ostacoli.
- **Opzioni:** Discutere potenziali strategie e soluzioni. Chiediti: "Quali opzioni hai per superare queste sfide?"
- **Will:** Infine, incoraggia l'impegno chiedendo: "Cosa farai per andare avanti?" Ciò rafforza la responsabilità.

Statistiche sul tutoraggio nello sport

La relazione allenatore-atleta è al centro di un coaching efficace (Haugan, 2021). Nel contesto del coaching sportivo, Gilbert (2016) afferma che "la strategia di coaching più efficace per costruire e sostenere una relazione allenatore-atleta di qualità è la comunicazione".

Pertanto, l'impatto del mentoring nello sport è supportato dalle statistiche. Secondo uno studio pubblicato sull'[International Journal of Sports Science & Coaching](#), gli atleti con mentori avevano il 30% in più di probabilità di raggiungere i loro obiettivi rispetto a quelli senza mentorship.

Strategie di comunicazione informate e sensibili

Affrontare la violenza di genere nello sport richiede strategie di comunicazione informate e sensibili. Ecco gli approcci chiave per i professionisti dello sport:

- **Educare se stessi:** comprendere le forme, le cause e gli impatti della violenza di genere. Acquisisci familiarità con risorse come l'UNESCO e il Manuale delle Nazioni Unite per le donne [sulla lotta alla violenza contro le donne e le ragazze nello sport](#), che offre strategie complete per affrontare la violenza di genere nei contesti sportivi.
- **Usa un linguaggio inclusivo:** comunica con empatia, evitando la colpa. Utilizza termini inclusivi di genere per garantire che tutti gli individui si sentano rispettati e riconosciuti.

- **Personalizza i messaggi per il tuo pubblico:** quando parli con gli atleti, enfatizza il rispetto e la responsabilità. Per un pubblico più ampio, evidenziare il ruolo dello sport nella promozione di un cambiamento sociale positivo.
- **Evidenzia esempi positivi:** condividi storie di atleti e organizzazioni che lavorano attivamente per prevenire la violenza di genere, dimostrando l'impatto positivo dell'impegno proattivo.
- **Creare spazi sicuri:** incoraggiare discussioni aperte sulla violenza di genere, consentendo alle persone di condividere esperienze e cercare supporto senza timore di giudizio.
- **Concentrarsi sulla prevenzione:** implementare programmi educativi che aumentino la consapevolezza sulla violenza di genere e promuovano una cultura del rispetto e dell'uguaglianza all'interno della comunità sportiva.

La crescita e le prestazioni degli atleti possono essere influenzate in modo significativo dai mentori sportivi che utilizzano l'approccio efficace di porre le domande corrette. Gli atleti possono essere guidati verso la scoperta di sé e il progresso da mentori che utilizzano framework strutturati come il modello GROW, creano uno spazio sicuro per il discorso e utilizzano strategie di interrogazione efficaci. I casi di studio e le statistiche presentate dimostrano l'impatto significativo del mentoring nello sport e rafforzano l'idea che porre le domande corrette può avere risultati che cambiano la vita. Alla fine, i mentori sportivi che sono abili nell'indagine miglioreranno le prestazioni dei loro atleti, promuovendo al contempo il loro successo e il loro benessere generale.

Puoi anche dare un'occhiata a [questo articolo](#) che condivide 7 suggerimenti su come migliorare la comunicazione di squadra nel coaching sportivo.

Risorse pratiche per prevenire, identificare e affrontare gli incidenti di violenza di genere nello sport

Un problema ricorrente nello sport, la violenza di genere colpisce i professionisti dello sport a tutti i livelli, inclusi allenatori, atleti e altro personale. Si manifesta come molestie, discriminazione, aggressione fisica e coercizione e richiede un approccio metodico alla diagnosi, alla prevenzione e alla reazione. UN Women (2021) afferma che gli eventi sportivi contribuiscono in modo significativo a promuovere l'uguaglianza di genere e a garantire un ambiente sicuro. Stabilire procedure definite e piani ragionevoli aiuta gli atleti ad avere gli strumenti necessari per gestire correttamente la violenza di genere (Safe Sport International, 2020). Inoltre, le organizzazioni sportive devono rendersi conto della loro responsabilità nel preservare la tolleranza zero nei confronti della violenza di genere, includendo strutture operative e azioni preventive all'interno dei loro sistemi istituzionali.

La violenza di genere nello sport abbraccia i livelli amatoriali e d'élite piuttosto che solo gli ambienti professionali. Riconoscere che molti eventi non vengono segnalati a causa dello stigma, della paura di ritorsioni o della sfiducia nei sistemi di segnalazione è fondamentale (OMS, 2013). L'eliminazione di questi ostacoli contribuirà a garantire che tutti coloro che lavorano negli ambienti sportivi si sentano supportati e al sicuro. L'eliminazione di questi ostacoli e la promozione di una comunità sportiva più responsabile dipendono in modo critico da politiche inclusive, programmi di formazione approfonditi e meccanismi di rendicontazione facilmente disponibili (UNESCO, 2020).

Riconoscere e identificare la violenza di genere nello sport

Trovare la violenza di genere in un contesto sportivo richiede la conoscenza degli indicatori di allarme e dei fattori di rischio. L'OMS (2013) afferma che la violenza di genere nello sport è causata in parte da squilibri di potere sfrenati, rigide norme di genere e mancanza di sistemi di responsabilità. Il

riconoscimento della violenza di genere dipende anche dalla comprensione del ruolo che il silenzio istituzionale e la normalizzazione dei comportamenti negativi svolgono. Ignorare o tollerare comportamenti inappropriati, come il linguaggio sessista, le dinamiche di gruppo escludenti o le tecniche di coaching offensive, crea un ambiente in cui possono prosperare forme più gravi di violenza di genere (Our Watch, 2015).

L'intervento precoce e la prevenzione dipendono da una società in cui gli atleti si sentano liberi di condividere le loro esperienze (Safe Sport International, 2020). Le organizzazioni dovrebbero anche valutare regolarmente i problemi di rischio nell'ambiente circostante, tra cui la mancanza di sistemi di segnalazione chiari, una formazione inadeguata sulla consapevolezza della violenza di genere e le regioni degli impianti sportivi che potrebbero causare situazioni pericolose (UNESCO, 2020).

Gli indicatori della violenza di genere possono includere, ma non sono limitati a:

- Cambiamenti comportamentali, tra cui nervosismo, riluttanza a impegnarsi in attività, evitamento di persone particolari e aumento dell'agitazione.
- Segni fisici, tra cui lesioni, lividi, tagli, difficoltà a sedersi o camminare o altre lesioni. I segni fisici possono essere accompagnati da tentativi di nascondere le suddette lesioni.
- Segni emotivi, tra cui sbalzi d'umore, aumento dell'ansia e sentimenti di disperazione.

Prevenire la violenza di genere nello sport

Gli sforzi per la prevenzione devono essere proattivi. Our Watch (2015) sottolinea la necessità di mettere in atto politiche organizzative che affrontino la violenza di genere in linea con l'inclusività e il rispetto. La creazione di programmi educativi che forniscano al personale, agli allenatori e agli atleti una comprensione dell'uguaglianza di genere, del consenso e delle tecniche di intervento degli spettatori sono priorità assolute per le organizzazioni sportive. I piani di formazione dovrebbero includere seminari frequenti per contribuire a rafforzare queste idee. Questi piani possono integrare le attività che si trovano nei capitoli precedenti del presente toolkit.

Risposta alla violenza di genere: gestire gli incidenti in modo efficace

Reagire agli eventi di violenza di genere richiede un approccio sistematico e incentrato sulle sopravvissute. La FIFA (2021) elenca le azioni importanti da intraprendere in risposta alle denunce di violenza di genere in modo che i sopravvissuti ricevano l'aiuto necessario e che i trasgressori siano ritenuti responsabili. Di seguito sono riportate le azioni pertinenti:

- **Stabilire uno spazio sicuro:** designare un'area privata in cui i sopravvissuti possano condividere le loro esperienze senza timore di giudizi o interruzioni. Assicurati che questo spazio sia accessibile e libero da restrizioni e dai priorità alla sicurezza e al comfort dei sopravvissuti.
- **Evitare la retorica della colpevolizzazione della vittima:** condurre seminari per atleti e personale sull'importanza di evitare il linguaggio e i comportamenti che incolpano la vittima. Usa esercizi di gioco di ruolo per praticare una comunicazione rispettosa. Rendere i membri del team e le altre parti coinvolte responsabili di ricordare agli altri quando si verificano tali parole o comportamenti.
- **Definizione di processi per la riservatezza e la documentazione:** sviluppare un modulo standardizzato per documentare gli incidenti di violenza di genere mantenendo la riservatezza. Assicurarsi che solo il personale autorizzato abbia accesso a queste informazioni. Assicurati di catturare i dettagli essenziali senza compromettere la privacy del sopravvissuto.

- **Con riferimento al supporto specialistico:** stabilire partnership con specialisti della salute mentale, organizzazioni di assistenza legale e altri servizi di supporto. Fornire ai sopravvissuti riferimenti immediati a queste agenzie. Crea elenchi che possono essere visitati quando necessario.
- **Stabilire misure disciplinari:** sviluppare e comunicare politiche disciplinari chiare per gli autori dei reati. Assicurarsi che le sanzioni siano coerenti con le politiche organizzative e servano da deterrente. Sostenere la responsabilità e rafforzare l'impegno dell'organizzazione per un ambiente sicuro (UNESCO, 2020).
- **Coordinamento con le autorità giudiziarie:** sviluppare protocolli per collaborare con le forze dell'ordine quando necessario. Assicurati che tutte le parti comprendano i loro ruoli e le loro responsabilità nella gestione dei casi di violenza di genere.
- **Implementazione di pratiche di giustizia riparativa:** esplora le opzioni di giustizia riparativa come la mediazione o i processi di riconciliazione, quando appropriato, per sostenere la riparazione del danno e promuovere la guarigione.

Strategie a lungo termine per la gestione dei casi di violenza di genere

Oltre alle prime reazioni, le aziende e le organizzazioni sportive devono mettere in atto politiche a lungo termine per aiutare i sopravvissuti e fermare le recidive, adattando al contempo le idee esistenti per soddisfare le loro esigenze:

- **Servizi di supporto continuo:** stabilire partnership con organizzazioni di assistenza legale, servizi medici e fornitori di consulenza per garantire che i sopravvissuti abbiano accesso continuo a queste risorse.
- **Indagini discrete e obiettive:** sviluppare protocolli per condurre indagini che siano discreti, obiettive e rispettose della privacy dei sopravvissuti e garantire che tutte le parti coinvolte comprendano il processo e la sua importanza.
- **Aggiornamenti e valutazioni delle politiche:** rivedere e aggiornare regolarmente le politiche organizzative in base a nuove ricerche, feedback dei sopravvissuti e linee guida modificate. Inoltre, assicurati di eseguire valutazioni interne regolari che porteranno ad aggiornamenti nei processi esistenti.
- **Collaborazione con gruppi di difesa:** Impegnarsi con gruppi di difesa ed esperti esterni per rimanere informati sulle migliori pratiche di prevenzione e risposta alla violenza di genere. Questa collaborazione può contribuire a perfezionare le politiche e i programmi di formazione.
- **Meccanismi di feedback:** stabilire canali di feedback per consentire ai sopravvissuti di condividere le loro esperienze con il processo di risposta per utilizzare questo feedback per migliorare le risposte organizzative nel tempo. Esempio di meccanismi di feedback: [Strumento 5 | Foglio di suggerimenti sui meccanismi di feedback dei reclami \(CFM\) incentrato sulle donne | Area di responsabilità della violenza di genere, SUGGERIMENTI PER LA PROGETTAZIONE E L'IMPLEMENTAZIONE DI MECCANISMI DI FEEDBACK E RECLAMO SENSIBILI AL GENERE](#)

Costruire una cultura della responsabilità e dell'inclusione

Affrontare la violenza di genere nello sport richiede un lavoro costante verso una cultura costruita sull'inclusività, il rispetto e la responsabilità. Includere il management, gli allenatori e gli atleti in iniziative ben organizzate aiuta tutti gli stakeholder a impegnarsi nella trasformazione. I colloqui aperti sull'uguaglianza di genere, combinati con la formazione continua, aiutano a creare contesti in cui tutti si sentano apprezzati e al sicuro.

Gli atleti possono gareggiare e allenarsi in ambienti liberi da violenze e discriminazioni includendo le misure di prevenzione della violenza di genere nelle loro attività quotidiane di gruppi sportivi. Al di là delle soluzioni reattive, affrontare la violenza di genere richiede che la prevenzione proattiva e l'educazione abbiano un effetto duraturo. La comunità sportiva può promuovere un cambiamento significativo nell'eradicazione della violenza di genere e nella promozione di una cultura del rispetto e della sicurezza attraverso la dedizione alla collaborazione, alla consapevolezza e alla difesa (Our Watch, 2015).

Una parte importante della trasformazione culturale consiste anche nella costruzione di sistemi di responsabilità che premiano il buon comportamento e scoraggino le azioni negative. La sostenibilità a lungo termine e i progressi significativi dipendono dall'incoraggiamento della rendicontazione, dalla creazione di sistemi di supporto e dalla valutazione sistematica delle iniziative di prevenzione della violenza di genere. Attraverso l'educazione continua, lo sviluppo di politiche e una leadership inclusiva, la comunità sportiva può diventare un faro di sicurezza, rispetto e uguaglianza di genere.

- **Conversazioni aperte sull'uguaglianza di genere:** organizza regolarmente discussioni di gruppo o workshop sull'uguaglianza di genere, la prevenzione della violenza di genere e il rispetto. Queste sessioni dovrebbero essere interattive e includere casi di studio reali.
- **Cerchi riparativi:** siediti in cerchio con un pezzo parlante che permetta alla persona che lo tiene di parlare e agli altri membri del gruppo di ascoltarli. Usa le domande guida per aiutare i partecipanti ad aprirsi su preoccupazioni ed esperienze personali e a lavorare insieme per co-sviluppare soluzioni.
 - Domande guida per i circoli riparativi:
 - Qual è una parola che descrive come ti senti in questo momento?
 - Puoi condividere un'esperienza che è stata impegnativa per te di recente?
 - In che modo questa situazione ti ha influenzato emotivamente, mentalmente o fisicamente?
 - Quali azioni possiamo intraprendere, individualmente o come gruppo, per affrontare questo problema?
 - Qual è un passo a cui puoi impegnarti dopo aver lasciato questo spazio?
- **Incontri letterari dialogici:** usa la letteratura che parla di uguaglianza e fai discussioni interattive e inclusive. I partecipanti, indipendentemente dal loro background formativo, leggono e riflettono sui testi selezionati, impegnandosi in un dialogo aperto e rispettoso, co-creando significato.

Esempio: "Mentore del mentee: un programma gestito da pari"

Come precedentemente elaborato, l'iniziativa "Mentor the Mentee" è una tattica di successo per creare un ambiente rispettoso e sicuro nello sport. Attraverso questo programma, gli atleti più giovani sono abbinati ad atleti più esperti e più anziani per promuovere una partnership incentrata sul supporto, l'orientamento, l'uguaglianza di genere e la consapevolezza della violenza di genere. Il programma garantisce che i giovani atleti imparino dai loro coetanei in un ambiente controllato e solidale, fungendo da misura preventiva e da strumento per lo sviluppo dei leader.

Ogni giovane atleta (mentee) del programma "Mentor the Mentee" è affiancato da un atleta senior (mentore) della propria squadra o comunità sportiva in un formato di mentorship individuale. Prima di essere abbinati a un mentee, i mentori ricevono una formazione specializzata sulla prevenzione della violenza di genere, sulla leadership e sull'ascolto attivo. [Tra i temi della formazione ci sono le](#)

[tecniche di intervento degli astanti](#), [l'inclusione di genere nello sport](#), [l'identificazione dei primi segnali di allarme delle molestie](#) e l'incoraggiamento di discussioni sincere sulla violenza di genere.

Ogni due settimane, mentori e allievi si riuniscono per parlare di lotte personali e atletiche, sviluppare capacità di leadership e considerare i fattori legati al genere nello sport. Oltre a offrire direzione e supporto emotivo, il mentore si assicura che il mentee abbia una persona affidabile con cui confidarsi in merito a eventuali incontri scomodi che coinvolgono pregiudizi o violenza di genere. Come modelli di ruolo, i mentori sono esortati a sottolineare il valore dell'uguaglianza, del rispetto e delle condizioni sportive sicure.

Conversazioni e attività

Ogni sessione di mentorship consiste in conversazioni ed esercizi pianificati volti a incoraggiare la responsabilità e l'inclusività. Tra i compiti, i partecipanti troveranno:

- **Apprendimento basato su scenari:** il mentore e l'allievo esaminano casi di studio reali sulla violenza di genere e parlano di come reagire in varie circostanze, come osservare le molestie o aiutare un compagno di squadra che è stato danneggiato.
- **Stabilire obiettivi per una cultura dello sport sicuro:** il mentore e il mentee stabiliscono obiettivi individuali e di gruppo per promuovere un'atmosfera più accogliente, tra cui denunciare commenti sessisti o spingere per una maggiore rappresentanza di genere nelle posizioni di leadership.
- **Check-in riservati:** i mentori incoraggiano i loro allievi a parlare apertamente di eventuali problemi di sicurezza o pratiche discriminatorie che hanno visto, ponendo domande aperte sulle loro esperienze di partecipazione allo sport.
 - Esempi di domande a risposta aperta:
 - Puoi parlarmi della tua esperienza complessiva nel tuo ambiente sportivo?
 - Ti sei mai sentito a disagio o insicuro in un ambiente sportivo? Cos'è successo?
 - Quali sono alcune esperienze positive e negative che hai avuto come atleta?
 - Ci sono situazioni nel tuo sport in cui ti senti sotto pressione per fare qualcosa che ti mette a disagio?
 - Ti è mai capitato di sentire o di essere stato colpito da commenti che ti sono sembrati irrispettosi o offensivi?

Implementando questo modello di mentorship nelle organizzazioni sportive, gli atleti creano un'atmosfera di empowerment, rispetto e fiducia, guadagnando al contempo alleati proattivi nella lotta contro la violenza di genere. Oltre ad aiutare i giovani atleti a sviluppare le loro capacità di leadership, questo programma promuove un senso di responsabilità condivisa per promuovere l'uguaglianza di genere e proteggere tutti gli atleti.

Responsabilizzare gli allenatori a prevenire e affrontare la violenza di genere nello sport

Gli allenatori plasmano in modo significativo la cultura delle squadre sportive, garantendo l'evitamento e la corretta gestione della violenza di genere. Questo programma è progettato per

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia solo quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per essi (numero di progetto: 101133538).

fornire agli allenatori gli strumenti e le conoscenze di cui hanno bisogno per creare un ambiente atletico educato, inclusivo e sicuro. Questa attività aiuterà gli allenatori a individuare la violenza di genere, a creare fiducia negli atleti e ad attuare azioni preventive volte ad affrontare i comportamenti negativi prima che diventino più diffusi attraverso una sessione pratica basata sulla discussione. Il coach lascerà il programma più qualificato per promuovere una cultura di tolleranza zero per la violenza di genere all'interno dei propri team attraverso casi di studio del mondo reale, esercizi di gioco di ruolo e attività di team building.

Struttura dell'attività

Questo workshop interattivo di 90 minuti è diviso in tre sezioni (30 minuti ciascuna):

- Riconoscere e comprendere la violenza di genere nello sport
- Creare una cultura del rispetto e dell'intervento in materia di sicurezza, e
- Risposta: Il ruolo degli allenatori

I coach si impegneranno in discussioni in piccoli gruppi, scenari di gioco di ruolo e riflessioni guidate per applicare queste lezioni in situazioni pratiche di coaching nella vita reale.

1. Riconoscere e comprendere la violenza di genere nello sport

L'obiettivo di questa sessione è aiutare gli allenatori a identificare le diverse forme di violenza di genere e a capire come si manifestano in ambito sportivo.

Agli allenatori vengono presentati tre casi di studio reali o ipotetici che illustrano diverse forme di violenza di genere nello sport. Gli esempi possono includere un'atleta donna che viene molestata da un compagno di squadra maschio nello spogliatoio; un giovane atleta maschio che subisce la coercizione da parte di un allenatore senior; e abusi e molestie online diretti a donne e atleti di genere diverso. In piccoli gruppi, i coach analizzano il caso assegnato e discutono:

- Quali comportamenti sono problematici in questo scenario?
- Quali sono le potenziali conseguenze a lungo termine per l'atleta?
- Come si sarebbe potuta evitare la situazione?
- Quali azioni dovrebbe intraprendere un coach responsabile in risposta?

Dopo 15 minuti, i gruppi condividono i loro punti chiave con l'intero workshop e un facilitatore conduce una discussione sui segnali di allarme della violenza di genere e sulla responsabilità dei coach nell'affrontarla. Informazioni pertinenti possono essere trovate nel presente capitolo del toolkit.

Domande guida per la discussione:

- In che modo questi comportamenti costituiscono la violenza di genere?
- Quali sono gli effetti immediati sul benessere e sulle prestazioni dell'atleta?
- Che ruolo svolgono gli spettatori (compagni di squadra, colleghi allenatori, organizzazioni sportive) nella prevenzione e nella lotta alla violenza di genere?
- Quali misure proattive possono adottare i coach per promuovere un ambiente sicuro e inclusivo?
- In che modo le organizzazioni sportive possono creare meccanismi di segnalazione e supporto più solidi?

2. Stabilire un obiettivo di sicurezza e rispetto nella cultura

Sfida "La cultura che costruiamo". Ogni allenatore ha due pezzi di carta per poster. Da un lato, elencano gli aspetti dell'attuale cultura del loro team che promuovono la sicurezza e il rispetto. Nel secondo, enumerano tutte le azioni, le usanze o le regole di squadra che possono involontariamente sostenere stereotipi negativi sulle disuguaglianze di genere. Dopo aver considerato le impostazioni del team, i coach si accoppiano e generano idee specifiche e fattibili per migliorare la cultura del team, come la definizione di aspettative esplicite del team sul linguaggio e sul comportamento. Gli esempi possono includere l'incoraggiamento dell'intervento degli astanti, l'uso di sistemi di segnalazione anonima e altre idee trovate nel presente capitolo. Questo esercizio promuove la responsabilità e l'autoconsapevolezza, assicurando così che gli allenatori perseguano attivamente un ambiente sportivo privo di rischi.

3. Intervento e risposta: Responsabilità del coach

Non appena i coach vengono a conoscenza o assistono a incidenti di violenza di genere, dai loro la certezza di dover agire immediatamente.

Gioco di ruolo "La reazione corretta": abbina gli allenatori a diverse situazioni di vita reale in cui devono reagire a un atleta che si confida con loro su un problema correlato alla violenza di genere. Le scene potrebbero consistere in:

- Un atleta adolescente può sostenere che un atleta veterano ha usato un linguaggio inappropriato.
- Una giovane atleta mi ha confidato che si sente minacciata da un membro specifico dello staff.
- Un atleta di sesso maschile riferisce di aver subito molestie, ma esprime preoccupazione per il ritiro a causa dello stigma associato.

I partecipanti devono assicurarsi di:

- Usa tecniche incentrate sul sopravvissuto, come l'ascolto attivo, l'empatia e la preoccupazione, per le loro risposte.
- Riduci la colpevolizzazione della vittima per consentire all'atleta di sentirsi supportato.
- Agire correttamente, ovvero delineare in modo professionale e preciso le azioni successive.

Dopo ogni gioco di ruolo, i partecipanti considerano la loro gestione dello scenario, ciò che hanno trovato difficile e come potrebbero rispondere in modo diverso nella vita reale. Ogni coach promette tre miglioramenti pratici che implementerà nel proprio ambiente di squadra alla fine della formazione. Ciò potrebbe comportare:

- Avvio di check-in settimanali volti a incoraggiare una comunicazione onesta.
- Incoraggiare i relatori ospiti ad affrontare il tema del rispetto e dell'uguaglianza di genere.
- Una struttura di reporting disciplinata all'interno del team.
- Organizzazioni che forniscono assistenza di follow-up, corsi di formazione extra e risorse Internet per garantire un impatto a lungo termine e consentire agli allenatori di essere supportati nella loro capacità di leader e guardiani della sicurezza sportiva.

Questo curriculum garantisce che gli allenatori dotati di conoscenze utili e capacità di intervento diventino alleati proattivi nella battaglia contro la violenza di genere, promuovendo così una cultura in cui ogni atleta si senta apprezzato, protetto e responsabilizzato.

Materiali di lettura

Materiali GBV

1. **Istituto europeo per l'uguaglianza di genere (EIGE):** esplora una raccolta completa di risorse (toolkit, guide, ricerche, video, ecc.) dedicate alla lotta contro la violenza di genere. **Gruppi target:** responsabili politici e funzionari governativi, operatori ed esperti di uguaglianza di genere, ricercatori e accademici, organizzazioni non governative (ONG) e gruppi di difesa.

[Accedi alle risorse qui](#) | [Canale Youtube \(con video, keynote, dibattiti...\)](#)

2. **Progetto sentinella:** questa iniziativa si concentra sulla lotta alla discriminazione nello sport. Offre uno strumento pratico di formazione per le organizzazioni di base e un kit di strumenti dettagliato. **Gruppi target:** Organizzazioni e Federazioni Sportive, Allenatori e Preparatori, Atleti (a livello professionistico e di base), Responsabili politici e organi di governo dello Sport, ONG e gruppi di difesa focalizzati sull'inclusione e la lotta alla discriminazione.

[Strumento di formazione](#) | [Toolkit](#)

3. **Consiglio d'Europa:** Acquisisci una comprensione fondamentale della violenza di genere attraverso la loro spiegazione concisa dell'argomento. **Gruppi target:** responsabili politici e funzionari governativi, professionisti legali e delle forze dell'ordine, educatori e ricercatori in studi di genere, organizzazioni non governative (ONG) e gruppi di difesa, assistenti sociali e servizi di supporto per le vittime.

[Per saperne di più:](#) Consiglio d'Europa. (n.d.). *Che cos'è la violenza di genere?* Estratto il [31-01-2025], da <https://www.coe.int/en/web/gender-matters/what-is-gender-based-violence>

4. **Broken Trust Film:** un potente documentario che amplifica le voci dei sopravvissuti agli abusi nello sport. Il film fa luce su problemi sistemici, sull'impatto sugli atleti e su cosa si può fare per prevenire gli abusi.

[Guarda il documentario](#) (a pagamento): Yesko, J. (Regista). (2020). *Fiducia infranta: gli abusi degli atleti esposti* [film]. Baxter World Media. Disponibile presso <https://www.brokentrustfilm.com/>

5. **Studio della Commissione europea:** un'analisi dettagliata della violenza di genere nello sport, che ne evidenzia la prevalenza e le sfide. **Gruppi target:** responsabili politici e funzionari governativi nello sport e nell'uguaglianza di genere, organizzazioni e federazioni sportive, allenatori e preparatori, atleti (professionisti e dilettanti, compresi gli atleti giovanili), organizzazioni non governative (ONG) focalizzate sull'uguaglianza di genere e sulla protezione degli atleti.

[Accedi allo studio:](#) Mergaert, L., Arnaut, C., Vertommen, T., & Lang, M. (2016). *Studio sulla violenza di genere nello sport*.

6. **Comitato Olimpico Internazionale (CIO):** offre approfondimenti su come affrontare questioni come l'omofobia, le molestie sessuali e gli abusi nello sport. Include esempi, casi di studio e approcci pratici. **Gruppi target:** atleti (professionisti e dilettanti), allenatori e preparatori, organizzazioni e federazioni sportive, professionisti della salute medica e mentale nello sport, genitori e tutori di giovani atleti, gruppi di difesa focalizzati sulla protezione e la sicurezza degli atleti.

[Risorse per lo sport sicuro del CIO:](#) **Comitato Olimpico Internazionale.** (n.d.). *Molestie e abusi sessuali nello sport*. Estratto [31-01-2025], da <https://www.olympics.com/ioc/safe-sport/sexual-harrasment-and-abuse>

7. Ricerca sulla violenza di genere nello sport: articolo scientifico che esplora la prevalenza della violenza di genere nello sport attraverso una lente accademica. **Gruppi target:** ricercatori e accademici in sport e studi di genere, responsabili politici e funzionari governativi in sport e uguaglianza di genere, organizzazioni e federazioni sportive, allenatori e preparatori, atleti (professionisti e dilettanti).

[Rivista europea per lo sport e la società](#): Lang, M., Mergaert, L., Arnaut, C., & Vertommen, T. (2023). Violenza di genere nello sport: prevalenza e problematiche. *Giornale europeo per lo sport e la società*, 20(1), 57-78.

8. Violenza di genere negli sport per bambini: un libro che si concentra sull'esame della violenza di genere in contesti sportivi giovanili. **Gruppi target:** ricercatori e accademici in sport e studi di genere, responsabili politici e funzionari governativi in materia di protezione dell'infanzia e sport, allenatori e formatori che lavorano con giovani atleti, organizzazioni nongovernative (ONG) focalizzate sul benessere dei bambini e sulla protezione degli atleti, genitori e tutori di giovani atleti.

[Accedi alla risorsa](#): Kerr, G. (2023). *Violenza di genere nello sport dei bambini* (p. 171). Taylor e Francesco.

Materiali sull'uguaglianza di genere

1. Progetto GAP Women: offre risorse e una piattaforma di corsi online progettati per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport. **Gruppi target:** donne adulte di età compresa tra i 18 e i 50 anni, comprese quelle appartenenti a gruppi a rischio di esclusione sociale, organizzazioni, federazioni, club e autorità pubbliche

[Esplora le risorse](#) | [Corso online](#)

1a. Esplora il loro **webinar "Mantenere le ragazze nello sport"** incentrato sulle strategie per mantenere le ragazze impegnate nello sport.

[Guarda il webinar](#): **Progetto GAP Women**. (2024, 23 gennaio). *Mantenere le ragazze nello sport [Webinar]*. Su YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8T1R2rYak2g>

2. Toolkit dell'UE per l'uguaglianza di genere: su misura per i responsabili delle decisioni, i responsabili politici e i formatori per integrare l'uguaglianza di genere nello sport. **Gruppi destinatari:** responsabili delle decisioni delle autorità pubbliche responsabili dello sport e delle organizzazioni sportive (a livello nazionale, regionale e locale), responsabili politici/operatorivi delle autorità pubbliche responsabili dello sport e delle organizzazioni sportive e allenatori in materia di uguaglianza di genere/integrazione della dimensione di genere nello sport.

[Dettagli del toolkit](#): **Consiglio d'Europa**. (2019). *Toolkit ALL IN: come avere un impatto sull'uguaglianza di genere nello sport*. Estratto [31-01-2025], da <https://rm.coe.int/all-in-toolkit-how-to-make-an-impact-on-gender-equality-in-sport-all-y/1680989ab2>

3. Toolkit e guide EIGE: una raccolta di risorse dettagliate per l'integrazione della parità di genere. **Gruppi target:** responsabili politici e funzionari governativi, operatori ed esperti di uguaglianza di genere, ricercatori e accademici in studi di genere, organizzazioni non governative (ONG) e gruppi di advocacy, imprese e datori di lavoro focalizzati sull'uguaglianza di genere, educatori e formatori nell'integrazione di genere.

[Accedi ai toolkit](#) | [Guide passo passo](#)

4. **#WomenInSport Collection:** un hub completo per iniziative, strumenti e ricerche che promuovono l'uguaglianza di genere nello sport. **Gruppi target:** Professionisti e organizzazioni sportive, Atleti e donne nello sport, Responsabili politici e sostenitori, Educatori e ricercatori, Media e attivisti.

Esplora la collezione: **Associazione Internazionale Sport e Cultura (ISCA).** (n.d.). *#WomenInSport collezione.* Estratto il [31-01-2025], da: <https://womeninsport.isca.org/collection/>

5. **The Game Changers Podcast:** un podcast con storie stimolanti di donne rivoluzionarie nello sport. Presentato da Sue Anstiss. Oltre a condividere apertamente le loro carriere storiche, ciò che li spinge e come hanno affrontato sfide difficili, ogni episodio esplora le questioni chiave per l'uguaglianza nello sport e oltre. **Gruppi target:** aspiranti atlete e professioniste, professioniste e leader dell'industria sportiva, sostenitrici delle donne nello sport, educatrici e ricercatrici, appassionate di sport in generale.

Ascolta il podcast: **Anstiss, S.** (Ospite). (n.d.). *I cambi di gioco* [Podcast]. Donne senza paura. Estratto il [31-01-2025], da: <https://www.fearlesswomen.co.uk/thegamechangers>

6. **Copertura mediatica e documentario sulle atlete:** approfondisce la significativa disparità nella rappresentazione dei media tra atleti maschi e femmine. Presenta approfondimenti di studiosi dei media, allenatori pluripremiati e atlete a vari livelli, tra cui sport universitari, olimpici e professionistici. **Gruppi target:** atleti (professionisti e dilettanti, in particolare atlete), media e giornalisti che si occupano di sport e rappresentazione di genere, organizzazioni e federazioni sportive, gruppi di difesa e ONG focalizzate sull'uguaglianza di genere nello sport

Guarda il documentario: **Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport.** (2013). *Copertura mediatica e atlete* [Documentario]. Televisione pubblica delle città gemelle. Estratto [31-01-2025], da: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=eUaZ9gTxcDU&t=923s>

Materiali sulla psicologia dello sport

La violenza di genere nello sport non solo interrompe le prestazioni immediate e la concentrazione degli atleti, ma lascia anche cicatrici a lungo termine. Le esperienze avverse, in particolare durante gli anni formativi, possono portare a sfide cognitive, difficoltà accademiche e problemi comportamentali. Questi possono manifestarsi come comportamenti antisociali, autopercezioni disadattive o capacità di comunicazione e risoluzione dei problemi poco sviluppate. Il costo psicologico include un elevato rischio di depressione, ansia sociale e disturbo da stress post-traumatico (PTSD). (Gretcher, 2023).

1. **Routledge Handbook of Athlete Welfare:** una guida completa al benessere degli atleti, **gruppi target:** ricercatori e accademici in scienze dello sport, psicologia e benessere degli atleti, organizzazioni sportive e organi di governo focalizzati sul benessere degli atleti, allenatori e allenatori negli sport agonistici e giovanili, professionisti della salute mentale e medici che lavorano con atleti e atleti (professionisti, dilettanti e giovani) in cerca di supporto e consapevolezza sui temi del welfare.

Scarica il libro: Lang, M. (a cura di). (2021). *Manuale di Routledge sul benessere dell'atleta.* Londra: Routledge.

2. **Abuso emotivo nello sport:** ricerca sui fattori ecologici e transazionali nelle relazioni allenatore-atleta. **Gruppi target:** ricercatori e accademici in psicologia dello sport e benessere degli atleti, allenatori e preparatori negli sport agonistici e giovanili, organizzazioni sportive e federazioni focalizzate sulla protezione degli atleti, atleti (professionisti, dilettanti e giovanili, in particolare atlete), professionisti della salute mentale e della salvaguardia nello sport.

Abuso emotivo nelle relazioni allenatore-atleta: Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2014). Avviare e sostenere l'abuso emotivo nella relazione allenatore-atleta: un modello transazionale ecologico di vulnerabilità. *Giornale di aggressione, maltrattamento e trauma*, 23(2), 116-135.

Esperienze di nuotatrici d'élite: Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2007). Le esperienze di abuso emotivo delle nuotatrici d'élite nel tempo. *Giornale di abuso emotivo*, 7, 89-113.

3. **Ginnaste per il cambiamento:** una piattaforma che offre risorse per la salute mentale per ginnaste, inclusi libri, film, podcast e ricerche. **Gruppi target:** Atleti (professionisti, dilettanti e giovanili), allenatori e preparatori, organizzazioni e federazioni sportive, professionisti della salute mentale e medici nello sport, ricercatori e accademici in psicologia dello sport e benessere degli atleti.

Visita la piattaforma: **Ginnaste per il cambiamento.** (n.d.). *Sostenere una ginnastica più sicura ed etica.* Estratto [31-01-2025], da <https://www.gymnastsforchange.com>

4. **Podcast - Thierry Henry:** Approfondimenti dell'atleta d'élite sulle sfide della salute mentale nello sport. **Gruppi target:** Atleti (professionisti, dilettanti e giovanili), allenatori e preparatori, organizzazioni e federazioni sportive, professionisti della salute mentale e medici nello sport, ricercatori e accademici in psicologia dello sport e benessere degli atleti.

Ascolta qui: **Henry, T.** (Ospite). (2022, 24 maggio). *Thierry Henry sulla salute mentale negli sport d'élite* [Video podcast]. Il diario di un CEO con Steven Bartlett. Su YouTube. Estratto [31-01-2025], da: <https://www.youtube.com/watch?v=aivpDPCP7Q8>

5. **Documentari sulla salute mentale degli atleti.** **Gruppi target:** Atleti (professionisti, dilettanti e giovanili), allenatori e preparatori, organizzazioni e federazioni sportive, professionisti della salute mentale e medici nello sport, ricercatori e accademici in psicologia dello sport e benessere degli atleti. **Headstrong: Mental Health and Sports - NBC Sports Documentary:** un documentario avvincente che approfondisce le sfide della salute mentale affrontate dagli atleti di diversi sport. Con storie personali di atleti ed esperti, evidenzia lo stigma che circonda la salute mentale nello sport e l'importanza di cercare supporto.

Guarda il documentario: **NBC Sports.** (21 novembre 2018). *Headstrong: Salute mentale e sport* [Documentario]. Estratto [31-01-2025], da: <https://www.youtube.com/watch?v=6r-ghZLTYFk>

6. **Il peso dell'oro: sfide per la salute mentale degli atleti olimpici:** un potente documentario che esplora le lotte per la salute mentale affrontate dagli atleti olimpici. Con resoconti di prima mano di concorrenti d'élite, fa luce sulle immense pressioni degli sport ad alte prestazioni e sulla mancanza di supporto disponibile per gli atleti una volta terminata la competizione.

Guarda il documentario: **Phelps, M. (Produttore esecutivo).** (2020). *Il peso dell'oro: sfide per la salute mentale degli atleti olimpici* [film documentario]. Estratto il [31-01-2025], da: <https://www.youtube.com/watch?v=jsyrTntiWJQ>

7. **Perfezione: salute mentale negli atleti universitari:** un film stimolante che esplora le intense pressioni affrontate dagli atleti universitari e l'impatto sulla loro salute mentale. Attraverso potenti storie personali, il documentario mette in evidenza le lotte con l'ansia, la depressione e la ricerca della perfezione negli sport collegiali.

[Guarda il documentario:](https://www.youtube.com/watch?v=kSlmYqXJ_kk) Ashley Macfarlane. (2023, 9 dicembre). *Perfezione: salute mentale negli atleti universitari* [Video]. Su YouTube. Estratto il [31-01-2025], da https://www.youtube.com/watch?v=kSlmYqXJ_kk

8. **The Silent Battle: Mental Health & Addiction in Pro Sport:** un documentario illuminante che esplora le lotte per la salute mentale e i problemi di dipendenza affrontati dagli atleti professionisti. L'ex ginnasta olimpico Nile Wilson condivide il suo percorso personale, facendo luce sulle battaglie nascoste che gli atleti devono affrontare al di là delle loro prestazioni fisiche.

[Guarda il documentario:](https://www.youtube.com/watch?v=UT-DTlzQ588) Wilson, N. (2020, 19 gennaio). *La battaglia silenziosa: salute mentale e dipendenza nello sport professionistico* [Documentario]. Estratto il [31-01-2025], da: <https://www.youtube.com/watch?v=UT-DTlzQ588>

Sondaggi di autovalutazione

Sezione 1: Comprendere la violenza di genere nello sport

Questa autovalutazione è progettata per aiutare i professionisti dello sport a riflettere sulle loro conoscenze, atteggiamenti e pratiche relative alla violenza di genere e all'uguaglianza di genere nello sport. Attraverso questa serie di domande di riflessione, avrai l'opportunità di valutare la tua comprensione, identificare le aree di crescita ed esplorare modi per rafforzare il tuo ruolo nella prevenzione della violenza di genere. Impegnandoti in questo processo, svilupperai una maggiore consapevolezza di te stesso e otterrai preziose informazioni sui tuoi punti di forza e sulle aree di miglioramento.

Rifletti sulla tua conoscenza della violenza di genere rispondendo alle seguenti domande:

SEZIONE 1 – Comprendere la violenza di genere nello sport	
1. Ti senti sicuro nell'identificare le diverse forme di violenza di genere (ad es. molestie, abusi, esclusione)?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> Alquanto <input type="radio"/> No
2. Quanto conosci le cause profonde della violenza di genere, come le norme di genere e gli squilibri di potere?	<input type="radio"/> Molto familiare <input type="radio"/> In qualche modo familiare <input type="radio"/> Non familiare
3. È possibile identificare esempi di violenza di genere che possono verificarsi in un contesto sportivo?	<input type="radio"/> Spesso <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Mai
4. Sei consapevole dell'impatto che la violenza di gruppo può avere su atleti, squadre e comunità sportive?	<input type="radio"/> Molto consapevole <input type="radio"/> Abbastanza consapevole <input type="radio"/> Non ne sono a conoscenza
5. Comprendi il ruolo degli spettatori nella prevenzione della violenza di gruppo nello sport?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> Alquanto <input type="radio"/> No
6. Pensi che la violenza di genere sia un problema significativo nella tua comunità sportiva?	<input type="radio"/> Fortemente d'accordo <input type="radio"/> In qualche modo d'accordo <input type="radio"/> Non sono d'accordo
7. Quanto sei informato sui meccanismi di segnalazione degli episodi di violenza di genere nello sport?	<input type="radio"/> Molto informato <input type="radio"/> Abbastanza informato <input type="radio"/> Non informato
8. Ti senti a tuo agio a discutere di argomenti relativi alla violenza di genere con i tuoi compagni di squadra o membri del team?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> Alquanto <input type="radio"/> No
9. Sei consapevole del legame tra l'uguaglianza di genere e la prevenzione della violenza di genere nello sport?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> Alquanto <input type="radio"/> No

10. Ti senti pronto ad agire se assisti o vieni a conoscenza della violenza di genere in un contesto sportivo?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> In qualche modo <input type="radio"/> No
--	---

Sezione 2: Riflessione sull'uguaglianza di genere nello sport

Valuta i tuoi atteggiamenti e le tue pratiche relative all'uguaglianza di genere nel tuo ambiente sportivo:

SEZIONE 2 – Riflessione sull'uguaglianza di genere nello sport	
1. Sfidi attivamente gli stereotipi di genere nella tua comunità sportiva (ad esempio, sport "maschili" e "femminili")?	<input type="radio"/> Sempre <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente
2. Credi che tutti i generi debbano avere le stesse opportunità di praticare sport?	<input type="radio"/> Fortemente d'accordo <input type="radio"/> In qualche modo d'accordo <input type="radio"/> Non sono d'accordo
3. Quanto spesso si considera l'intersezionalità (ad esempio etnia, genere, classe) quando si affrontano le disuguaglianze nello sport?	<input type="radio"/> Spesso <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Nessuno
4. Nella vostra organizzazione sono in atto politiche per garantire l'inclusività di genere?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Incerto
5. Ti assicuri che il tuo linguaggio e il tuo comportamento nei contesti sportivi siano inclusivi di genere?	<input type="radio"/> Sempre <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente
6. Conosci il concetto di genere come spettro (non binario)?	<input type="radio"/> Molto familiare <input type="radio"/> Un po' di familiarità <input type="radio"/> Non familiare
7. Con quale frequenza sostiene la diversità di genere nelle posizioni di leadership nello sport?	<input type="radio"/> Spesso <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Mai
8. Pensa che gli sforzi per l'uguaglianza di genere vadano a beneficio di tutti i partecipanti allo sport, non solo delle donne?	<input type="radio"/> D'accordo <input type="radio"/> Né d'accordo né in disaccordo <input type="radio"/> Non sono d'accordo

9. Quanto sei sicuro della tua capacità di creare un ambiente inclusivo per i partecipanti non binari e transgender?	<input type="radio"/> Molto fiducioso <input type="radio"/> Un po' fiducioso <input type="radio"/> Non fiducioso
10. Ritiene che la sua organizzazione sportiva sia impegnata a promuovere l'uguaglianza di genere?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> In una certa misura <input type="radio"/> No

Sezione 3: Assunzione di responsabilità per la prevenzione della violenza di genere

Rifletti sulle tue azioni e strategie per prevenire attivamente la violenza di genere nel tuo ruolo:

SEZIONE 3 – Assunzione della responsabilità per la prevenzione della violenza di genere	
1. Partecipate a programmi di formazione sulla prevenzione e la risposta alla violenza di genere?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> No
2. Con quale frequenza affronti o segnali comportamenti o linguaggi discriminatori nel tuo ambiente sportivo?	<input type="radio"/> Spesso <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Mai
3. Conosci le politiche e i protocolli per affrontare gli incidenti di violenza di genere nella tua organizzazione?	<input type="radio"/> Molto familiare <input type="radio"/> In qualche modo familiare <input type="radio"/> Non familiare
4. Quanto sei proattivo nel promuovere una cultura del rispetto e della sicurezza all'interno del tuo team o della tua organizzazione?	<input type="radio"/> Molto proattivo <input type="radio"/> Un po' proattivo <input type="radio"/> Non proattivo
5. Promuovete un dialogo aperto sulla violenza di genere e sull'uguaglianza di genere all'interno della vostra comunità sportiva?	<input type="radio"/> Sempre <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Mai
6. Lavorate per responsabilizzare gli altri (atleti, staff, ecc.) a riconoscere e prevenire la violenza di genere nello sport?	<input type="radio"/> Sempre <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Mai
7. Intervieni quando assisti a comportamenti che possono contribuire alla violenza di genere nel tuo ambiente sportivo?	<input type="radio"/> Sempre <input type="radio"/> A volte <input type="radio"/> Raramente/Mai
8. Hai contribuito alla creazione o al miglioramento delle politiche che affrontano la violenza di genere nella tua organizzazione?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Non applicabile

9. Quanto sei sicuro della tua capacità di intervenire in situazioni in cui potrebbe verificarsi la violenza di genere?	<input type="radio"/> Molto fiducioso <input type="radio"/> Un po' fiducioso <input type="radio"/> Non fiducioso
10. Ti impegni ad apprendere e migliorare continuamente le tue conoscenze sulla prevenzione della violenza di genere?	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> Alquanto <input type="radio"/> No

Conclusioni

Questo Toolkit funge da risorsa fondamentale per i professionisti dello sport per prevenire, riconoscere e affrontare la violenza di genere nello sport e attraverso lo sport. Promuovendo discussioni critiche, implementando attività strutturate e utilizzando le migliori pratiche, le parti interessate possono creare ambienti più sicuri e inclusivi per tutti. Attraverso la collaborazione e il sostegno continuo, la comunità sportiva può diventare una forza potente per un cambiamento positivo nell'affrontare la violenza di genere.

Il Toolkit per i professionisti dello sport sulla violenza di genere e lo sport è una risorsa vitale progettata per ispirare un cambiamento significativo nel mondo dello sport affrontando il problema pervasivo della violenza di genere. Sottolinea il potere trasformativo dello sport nel promuovere l'inclusione, l'uguaglianza e il rispetto, fornendo ai professionisti le conoscenze, gli strumenti e le strategie per prevenire e rispondere efficacemente alla violenza di genere.



<https://trektidings.com/is-hiking-a-sport-or-hobby/>

Rafforzare il ruolo dei professionisti dello sport

I professionisti dello sport come allenatori, allenatori, amministratori e atleti sono in una posizione unica per influenzare i comportamenti e plasmare norme positive sia dentro che fuori dal campo. Il toolkit evidenzia la significativa responsabilità che questi individui hanno nello sfidare gli stereotipi dannosi, promuovere spazi sicuri e garantire che gli ambienti sportivi siano liberi da violenza, molestie e discriminazione. Adottando le pratiche delineate nel toolkit, i professionisti dello sport possono dare l'esempio, modellando valori di correttezza, equità e responsabilità.

Un approccio globale per affrontare la violenza di genere

Il Toolkit offre un quadro olistico che comprende tre aree critiche di intervento:

Prevenzione:

- Aumentare la consapevolezza sulla violenza di genere e le sue manifestazioni nello sport, tra cui molestie, abusi, discriminazioni e norme di genere dannose.
- Fornire istruzione e formazione agli atleti, allo staff e alle parti interessate per identificare e sfidare i comportamenti che perpetuano la disuguaglianza e la violenza.

Risposta:

- Offrire una guida chiara su come segnalare, affrontare e gestire i casi di violenza di genere in contesti sportivi.
- Promuovere approcci basati sul reddito delle sopravvissute per garantire la sicurezza, la dignità e il benessere delle persone affette da violenza di genere.

Trasformazione culturale:

- Sostenere cambiamenti sistemici nelle politiche, nelle pratiche e negli atteggiamenti all'interno delle organizzazioni sportive per promuovere una cultura del rispetto e dell'inclusione.
- Incoraggiare l'adozione di codici di condotta, politiche sensibili al genere e strutture di leadership inclusive.

Potenziare il cambiamento attraverso la collaborazione

Il Toolkit sottolinea l'importanza della collaborazione tra le principali parti interessate, tra cui le organizzazioni sportive, le istituzioni educative, i gruppi di difesa e i responsabili politici. Affrontare la violenza di genere nello sport richiede uno sforzo collettivo per smantellare le barriere e stabilire un impegno unificato per l'equità e la sicurezza. Lavorando insieme, i professionisti dello sport e i loro alleati possono promuovere iniziative di grande impatto e amplificare le voci delle comunità sottorappresentate ed emarginate.

Ispirare una visione per il futuro

Al suo interno, questo Toolkit immagina un futuro in cui lo sport diventa un faro di empowerment e uguaglianza, trascendendo i confini di genere, identità e background. Aspira a trasformare lo sport in un ambiente in cui ogni partecipante possa prosperare in sicurezza, perseguire l'eccellenza senza paura e abbracciare i valori della diversità e del rispetto reciproco.

Attraverso gli strumenti e le strategie fornite, i professionisti dello sport non solo sono attrezzati per affrontare le sfide immediate, ma anche per guidare gli sforzi a lungo termine per ridefinire la cultura

dello sport. Questo lavoro non riguarda solo la prevenzione dei danni, ma anche la promozione di un'eredità di equità e inclusione che andrà a beneficio delle generazioni future.



<https://activities4streetwork.com/en/activities/28>

Referenze

- Atleta alleato.** (2018). *Allenamento dell'atleta alleato*. Estratto da <https://athleteally.thinkific.com/>
- Notizie AP.** (2023, 5 febbraio). *Indagine sulle molestie sessuali nel biathlon: le atlete parlano*. Estratto da <https://apnews.com/article/biathlon-sexual-harassment-female-athletes-investigation-b5c09737637b10f2f6bc5093ee950529>
- Attività per il Lavoro di Strada.** (2025). *Teatro d'improvvisazione*. <https://activities4streetwork.com/en/activities/28>
- Alexander, D., & Bloom, G. A.** (2023). *Esplorare le esperienze e le percezioni degli allenatori di un programma di mentorship virtuale per allenatori di parasport*. *Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico*, 64, 102303.
- Bessa, C., Hastie, P., Araújo, R., & Mesquita, I.** (2019). *Cosa sappiamo sullo sviluppo delle abilità personali e sociali all'interno del modello di educazione allo sport: una revisione sistematica*. *Giornale di scienza e medicina dello sport*, 18(4), 812–829.
- Boxgirls Kenya.** (2021). *Le nostre storie di successo*. *Boxgirls Kenya*. <https://www.boxgirlskenya.co.ke/our-success-stories/>
- Centro canadese per l'etica nello sport.** (2021). *Kit di strumenti per l'inclusione sportiva*.
- Cosentino, A., Weese, W. J., & Wells, J. E.** (2021). *Strategie per far progredire le donne: approfondimenti sulla carriera delle donne di alto livello nello sport professionistico in Canada*. *Frontiere nello sport e nella vita attiva*, 3, 716505.
- DeFreese, J. D., Smith, A. L., & Gustafsson, H.** (2021). *Transizioni di carriera degli atleti: una revisione sistematica e direzioni future per la ricerca sulla gestione dello sport*. *Trimestrale di gestione dello sport europeo*, 21(1), 1–26.
- ECA UN Donne.** (2021, luglio). *Linee guida UN Women*. Estratto da https://eca.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20ECA/Attachments/Publications/2021/7/UNWOMEN_Guidelines%20ENG-min.pdf
- Commissione europea.** (2016). *Studio sulla violenza di genere nello sport*. Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea. https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/gender-based-violence-sport-study-2016_en.pdf
- Commissione europea.** (2020, 16 settembre). *L'UE e il Consiglio d'Europa promuovono l'uguaglianza di genere nello sport*. Commissione europea. <https://ec.europa.eu/newsroom/just/items/682425/en>
- Eurostat.** (2024, 25 novembre). *Una donna su tre nell'UE ha subito violenza di genere*. Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20241125-3>

Eason et al., (2014): *Raccomandazioni pratiche per migliorare l'equilibrio tra lavoro e vita privata dei preparatori atletici in ambito universitario e universitario di Stephanie M. Mazerolle e Christianne M. Eason*. Pubblicato sull'International Journal of Athletic Therapy & Training, 19(3), 26-31.

FIFA. (2021). *Linee guida sulla salvaguardia e la violenza di genere nello sport*. Estratto da <https://www.fifa.com/who-we-are/news/fifa-launches-guidelines-on-safeguarding-and-protection-of-children>

Futebol Dá Força. (2020). *Chi siamo. Futebol Dá Força*. <https://futeboldaforca.com/about>

Fogaca et al., (2018): *Sviluppo professionale dei professionisti della psicologia dello sport: dalla revisione sistematica a un modello di sviluppo* di Felipe Fogaça, Andreia M. Gomes e André M. R. de Lima. Pubblicato sull'International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16(4), 365–380.

Fairhurst, K., Cottingham, M., & Smith, B. (2017). *Infondere la disabilità nella formazione e nello sviluppo degli allenatori: un'analisi critica*. Giornale internazionale di scienza dello sport e coaching, 12(6), 748–760

Gilbert, W. (2016). *Allenare meglio ogni stagione: un sistema per tutto l'anno per lo sviluppo degli atleti e il successo del programma*. Cinetica umana.

LuiForLei. (2023). *LuiPerLei. Il movimento per l'uguaglianza di genere*. UN Women. <https://www.heforshe.org/en>

Haugan, J. A., Moen, F., Østerås, M. O., & Stenseng, F. (2021). Effetti di un programma di mentoring per allenatori sulla relazione allenatore-atleta. *Sport* (Basilea, Svizzera), 9(8), 116. <https://doi.org/10.3390/sports9080116>

Lui, Y., Wang, L., & Bloom, G. A. (2018). *L'impatto del mentoring sullo sviluppo degli allenatori sportivi cinesi*. Giornale internazionale di scienza dello sport e coaching, 13(1), 124–133.

Hoffmann, A. O. I., & Loughhead, T. M. (2017). *L'importanza del mentoring nello sviluppo di allenatori e atleti*. Giornale internazionale di scienza dello sport e coaching, 12(6), 748–760

Hallmann, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2020). *Transizioni di carriera degli atleti: una revisione sistematica della letteratura*. Giornale europeo di scienza dello sport, 20(5), 601–614.

Comitato Olimpico Internazionale. (2022). *Linee guida per la promozione dell'uguaglianza di genere nello sport*.

Comitato Olimpico Internazionale. (2021). *Rapporto sull'uguaglianza di genere e l'inclusione del CIO*.

Jones, L., & Greer, S. (2019). *Genere e violenza nello sport: una prospettiva critica*. Routledge

Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). *La sfida della leadership: come far accadere cose straordinarie nelle organizzazioni*. Jossey-Basso.

Koh, K. (2020). *Costruire la fiducia attraverso il tutoraggio nel coaching sportivo*. Giornale di scienza e medicina dello sport, 19(4), 755–762.

Maitrayana. (2019). *Sfidare gli stereotipi di genere nello sport*. Estratto da https://www.instagram.com/maitrayana/p/Cs3iV55IwV_/

McCarthy, P. J. (2020). *Il ruolo del tutoraggio nello sviluppo degli allenatori sportivi*. *Giornale internazionale di scienza dello sport e coaching*, 15(3), 367–378.

Laureus Sport per il bene. (2024, 29 ottobre). *Cambiare lo sport per le ragazze a Tokyo*. Estratto da <https://playacademy-naomi.com/2024/10/29/laureus-sport-for-good-and-nike-co-host-coach-the-dream-changing-sport-for-girls-in-tokyo/>

Lepage, P., Bloom, G. A., & Falcão, W. R. (2020). *Sviluppo e acquisizione delle conoscenze degli allenatori giovanili di parasport*. *Attività fisica adattata trimestrale*, 37(1), 1–19.

Leeder, S. R., Gabbett, T. J., & Johnston, R. D. (2022). *Aiutare gli atleti a superare le sfide: il ruolo del mentoring nello sport professionistico*. *Giornale di scienze dello sport*, 40(5), 567–576.

Il nostro orologio. (2015). *Un lavoro di squadra: prevenire la violenza contro le donne attraverso lo sport*. Estratto da <https://d2bb010tdzqaq7.cloudfront.net/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/07030344/A-team-effort-Preventing-violence-against-women-through-sport-evidence-guide.pdf>

Promundo. (2020). *Rapporto sullo stato dei padri del mondo*.

Picariello, M., Angelle, P. S., Trendafilova, S., & Waller, S. (2021). *Il ruolo del mentoring nello sviluppo della leadership: uno studio qualitativo sulle donne dell'amministrazione superiore nella National Basketball Association*. *Giornale di gestione dello sport globale*, 8(3), 1-21.

Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2023). *Transizione di carriera degli atleti fuori dallo sport: una revisione sistematica*. *Rassegna internazionale di psicologia dello sport e dell'esercizio*, 16(1), 1–23.

Ransdell et al., (2018): *Il ruolo del mentoring nello sviluppo della leadership: uno studio qualitativo sulle donne dell'amministrazione superiore nella National Basketball Association di Erin Ransdell, Jennifer L. Ransdell e Karen R. Watson*. Pubblicato nel *Journal of Global Sport Management*, 3(2), 153–171

Sport sicuro internazionale. (2021). *Creare spazi sicuri nello sport: linee guida e migliori pratiche*. Estratto da <https://safesportinternational.com/guidelines-and-best-practices/>

Sinek, S. (2009). *Inizia con il perché: come i grandi leader ispirano tutti ad agire*. Portafoglio.

Smith, R., & Brown, K. (2020). *Creare spazi sicuri nello sport: una guida pratica*. *Cinetica umana*.

Singe et al., (2019): *Formazione dottorale in preparazione atletica: perseguimento della laurea e sua influenza sulle aspirazioni di carriera di Stephanie M. Singe, Alicia M. Pike, Kelly A. Coleman, Sarah L. Myers, Jessica Barrett, Luke N. Belval, Justin L. Rush e Rachel K. Katch*. Pubblicato nell'*Athletic Training Education Journal*, 14(2), 99–107

Notizie di trekking. (2025). *L'escursionismo è uno sport o un hobby?* <https://trektidings.com/is-hiking-a-sport-or-hobby/>

Tingle et al., (2021): *Il potere del mentoring nello sport: chi, cosa e come?* di Jacob Tingle. Pubblicato dallo Sport Information Resource Centre (SIRC)

Titlebaum et al., (2009): *Reclutamento e mantenimento dei funzionari sportivi* di Gerald Titlebaum, Joseph L. Haberlin e Chris Titlebaum. Pubblicato su *The Sports Journal*.

Nazioni Unite. (2023). *Obiettivo 5: Raggiungere l'uguaglianza di genere ed emancipare tutte le donne e le ragazze.* Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite. <https://sdgs.un.org/goals/goal5>

UN Women. (2015). *Kit d'azione HeForShe.*

UN Women. (2019). *Affrontare la violenza contro le donne e le ragazze nello sport: un manuale per i responsabili politici e i praticanti sportivi.* Estratto da <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2023/07/tackling-violence-against-women-and-girls-in-sport-a-handbook-for-policy-makers-and-sports-practitioners>

UN Women. (2020). *Manuale per affrontare la violenza contro le donne nello sport.*

UN Women. (2020). *Lo sport e il movimento per l'uguaglianza generazionale: emancipare donne e ragazze attraverso lo sport.* UN Women. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/News%20and%20events/Stories/2020/Sport-GenerationEquality.pdf>

UNESCO. (2017). *Il ruolo dello sport nell'affrontare la discriminazione e promuovere la diversità.*

UNESCO. (2020). *Violenza di genere nello sport: raccomandazioni politiche.* Estratto da <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386159>

Organizzazione mondiale della sanità (OMS). (2013). *Stime globali e regionali della violenza contro le donne: prevalenza ed effetti sulla salute della violenza da parte del partner intimo e della violenza sessuale da parte di non partner.* Estratto da <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564625>

Walker et al., (2021): *Il ruolo del mentoring nella transizione alla pratica dei preparatori atletici appena accreditati* di Stacy E. Walker, Stephanie Mazerolle Singe e Julie M. Cavallario. Pubblicato nel Journal of Athletic Training, 56(10), 1074–1082

Watson et al., (2009): *Il ruolo del mentoring nello sviluppo della leadership: uno studio qualitativo sulle donne dell'amministrazione superiore nella National Basketball Association* di Karen R. Watson, Jennifer L. Ransdell ed Erin Ransdell. Pubblicato nel Journal of Global Sport Management, 4(1), 1–17



www.sportgvp.eu