

# PUNTI CHIAVE

Questo documento riassume i messaggi chiave del Body Confident Coaching.

## **Modulo 1. Introduzione all'immagine corporea**

Definizioni chiave: l'immagine del corpo si riferisce a come pensiamo, sentiamo e ci comportiamo nei confronti del nostro corpo, compreso il modo in cui appare (aspetto del corpo) e come funziona (funzionalità del corpo). Ciò può includere pensieri, sentimenti e comportamenti negativi e positivi, come vergogna, senso di colpa, orgoglio, accettazione di sé e impegnarsi o evitare determinate attività della vita, come lo sport.

Perché è importante: l'immagine corporea può essere un ostacolo fondamentale per le ragazze che si muovono e praticano sport, con molte ragazze preoccupate per il loro aspetto quando giocano. Queste preoccupazioni sono aggravate da dannosi stereotipi di genere e ideali di apparenza irrealistici promossi dalla società. Nello sport contribuiscono anche le uniformi inadatte e succinte e le molestie sull'aspetto e le competenze da parte di colleghi e allenatori maschi. Questa costante attenzione e valutazione del corpo femminile può portare a preoccupazione per l'aspetto e insoddisfazione tra ragazze e donne invece di concentrarsi su ciò che possono ottenere nello sport.

Cosa puoi fare: in qualità di allenatore, puoi essere consapevole delle influenze dell'immagine corporea degli atleti all'interno e all'esterno dello sport, in modo da poter sostenere efficacemente i tuoi atleti:

- Pubertà: la pubertà può far sì che le ragazze diventino più critiche nei confronti del proprio corpo, in particolare quando il corpo subisce cambiamenti significativi

- Coetanei e familiari: i coetanei (ad es. compagni di classe, amici, compagni di squadra, avversari) e genitori/tutori hanno spesso una grande influenza su come le ragazze si sentono riguardo al proprio corpo
- Media e pubblicità: i media, e in particolare le piattaforme di social media, possono avere una forte influenza su come le ragazze pensano e si sentono riguardo al proprio corpo
- Abbigliamento e uniformi sportive: molti negozi si rivolgono solo a determinati tipi di corporatura e forme e dimensioni del corpo limitate, e le uniformi femminili sono spesso più corte, più aderenti, prive di varietà e diversità, disponibili in opzioni di dimensioni limitate e orientate all'essere "alla moda" piuttosto che verso la funzionalità
- Oggettivazione, sessualizzazione e sicurezza: l'oggettivazione e la sessualizzazione dei corpi delle ragazze da parte di ragazzi e uomini possono far sì che le ragazze diventino iperconsapevoli di come i loro corpi appaiono e si sentano insicure andando o tornando dai luoghi sportivi o cambiandosi negli spazi pubblici
- Stereotipi di genere: gli stereotipi di genere possono esercitare pressione sulle ragazze affinché appaiano e si comportino in un certo modo mentre praticano sport
- Rappresentazione dell'atleta donna: le atlete sono spesso ritratte in un modo specifico e limitato che si concentra sul loro aspetto e sulla loro vita familiare, piuttosto che sulle loro abilità come atlete
- Preoccupazioni specifiche per lo sport: gli attributi specifici di un particolare sport possono contribuire a problemi relativi all'immagine corporea, come negli sport che prevedono pesi (ad es. boxe) o che equiparano la prestazione all'aspetto (ad es. pattinaggio artistico)

## **Modulo 2. Affrontare l'immagine corporea negativa**

Definizioni chiave: il discorso sul corpo si riferisce a qualsiasi commento o conversazione che rafforzi l'aspetto e gli ideali atletici. Una Body Talk Free Zone è un impegno tra compagni di squadra e team per creare uno spazio in cui le persone evitano di impegnarsi in discorsi fisici e/o contestano questo comportamento quando si verifica.

Perché è importante: la società influenza la percezione del proprio corpo da parte delle ragazze e delle donne attraverso la promozione di ideali di apparenza irrealistici, l'oggettivazione sessuale dei corpi femminili e la critica della loro competenza fisica. Questa continua valutazione del corpo femminile può portare alla sorveglianza e alla preoccupazione dell'aspetto tra le ragazze, che possono diminuire la loro concentrazione e connessione con il proprio corpo durante lo sport, e quindi le loro prestazioni. Questi sono alcuni possibili segni di problemi di immagine corporea nello sport:

- Evitare determinate attività per evitare di sudare o rovinarsi i capelli o il trucco
- Evitare di impegnarsi in movimento all'aperto a causa di problemi di scurimento della pelle
- Linguaggio del corpo (per es., non occupare spazio, coprire lo stomaco, spesso "aggiustare" capelli o vestiti)
- Discorsi sul corpo (per es., fare commenti positivi o negativi su se stessi o sugli altri, parlare di dieta, improvvisa preoccupazione per il cambiamento della forma del corpo, delle dimensioni o del peso)
- Confronto sociale (ad esempio, confrontare il proprio aspetto con quello di colleghi, altri atleti o celebrità, confrontare il proprio aspetto con persone di diversa estrazione etnica o razziale)
- Controllo del corpo (ad esempio, controllare frequentemente il proprio aspetto allo specchio, indossare abiti larghi o inadeguati o troppo stretti, tirare o "correggere" l'uniforme sportiva durante l'allenamento, pesare o misurare il corpo e le parti del corpo)
- Abitudini alimentari estreme (ad esempio, non mangiare quando si ha fame, preoccupazione di mangiare solo cibi "sani" o "buoni" ed evitare cibi "malsani" o "cattivi")
- Abitudini di esercizio estremo (ad es., allenarsi eccessivamente al di fuori della pratica regolarmente programmata, esercitarsi subito dopo aver mangiato, esercitarsi oltre il punto di sentirsi stanchi, non prendersi abbastanza giorni di riposo)
- Rapidi cambiamenti nella forma del corpo, nelle dimensioni o nel peso
- Non voler essere nelle foto o nei video della squadra
- Prendere in considerazione procedure cosmetiche per modificare un aspetto del proprio aspetto (ad es. forma del naso, dimensioni delle labbra, colore della pelle)

Cosa puoi fare:

- Stabilire politiche di tolleranza zero nei confronti del body talk/body shaming
- Creare spazi sicuri per discutere i problemi relativi all'immagine corporea e normalizzare le conversazioni sull'immagine corporea
- Essere un modello di ruolo positivo per il corpo e assicurarsi che lo staff tecnico includa donne e modelli di ruolo diversi per genere
- Consentire e sostenere una varietà di divise da allenamento e da competizione
- Concentrati sul divertimento e sul benessere degli atleti, piuttosto che sul peso o sull'aspetto

### **Modulo 3. Promuovere la fiducia nel corpo**

Definizioni chiave: la funzionalità del corpo si riferisce alla concentrazione e all'apprezzamento di ciò che i nostri corpi possono e non possono fare, e forse ciò che fanno in modo diverso dagli altri. Il movimento intuitivo è la pratica di connettersi con il proprio corpo e i suoi segnali interni e di utilizzarli per determinare il tipo di movimento che si desidera intraprendere, per quanto tempo e con quale intensità.

Perché è importante: avere un'immagine positiva del corpo ci consente di accettare e apprezzare i nostri corpi e ciò che i nostri corpi possono fare, indipendentemente dal loro aspetto. Siamo anche più propensi ad ascoltare e soddisfare i bisogni del nostro corpo e siamo maggiormente in grado di ignorare le pressioni sociali dannose. Anche la società e l'ambiente sportivo svolgono un ruolo importante nel modo in cui vediamo e ci connettiamo con il nostro corpo. La ricerca mostra che quando le persone praticano sport in ambienti inclusivi che forniscono un luogo sicuro per tutti i tipi di corpo, è più probabile che apprezzino, si connettano e ascoltino il proprio corpo.

Cosa puoi fare:

- Concentrarsi sulla funzionalità del corpo e sul benessere generale, piuttosto che sull'aspetto e non confrontare gli atleti tra loro o con altre persone
- Incoraggiare gli atleti ad ascoltare il proprio corpo prima, durante e dopo lo sport; questo significa, ad esempio:
  - Consentire agli atleti di riposare o modificare il loro allenamento se sono stanchi, pigri, hanno le mestruazioni o hanno bisogno di una pausa per motivi di salute fisica o mentale
  - Consentire agli atleti di indossare gli indumenti con cui si sentono più a loro agio
  - Rendere il divertimento e il divertimento al centro della pratica, piuttosto che sempre prestazioni e risultati
  - Incoraggiare gli atleti a mangiare quando hanno fame e scegliere cibi che gli piacciono e che li fanno sentire bene
  - Creare uno spazio in cui gli atleti possano verificare le esigenze del proprio corpo prima, durante e dopo l'allenamento
- Coach con un approccio inclusivo del corpo, il che significa accettare e incoraggiare la diversità dell'aspetto nella tua squadra; questo include la diversità di:
  - Altezza
  - Peso
  - Dimensioni e forma del corpo
  - Colore e lunghezza dei capelli
  - Colore degli occhi
  - Colore e tonalità della pelle
  - Religione
  - Identità di genere ed espressione di genere
  - Differenze, lesioni e abilità visibili