

Link e risorse utili

www.coolandclean.ch/it

Piattaforma del programma di prevenzione «cool and clean» di Swiss Olympic per uno sport equo e corretto.

www.giovanimedia.ch

Una coinvolgente piattaforma con informazioni su giovani e competenze medial, per te e per i tuoi genitori.

www.147.ch/it

L'offerta informativa e di consulenza di Pro Juventute per la gioventù su domande relative a vari argomenti (mobbing, dipendenza da internet, ecc.). Offre consulenze via telefono, chat, e-mail o SMS, 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

www.feel-ok.ch

Piattaforma web per la gioventù con informazioni, giochi e test su temi relativi alla salute e alla vita quotidiana (solo in lingua tedesca).

www.skppsc.ch/it

Piattaforma svizzera di prevenzione della criminalità per giovani e genitori, con informazioni e suggerimenti su utilizzo sicuro di internet, diritti sulle immagini, social media e tanto altro.

www.cybersmart.ch

Informazioni su vari argomenti relativi ai media digitali (solo in lingua tedesca o francese).

Swiss Olympic
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Main National Partners



Premium Partners



Foto: Swiss Olympic



Guida ai social media

Buona gestione dei social media
per giovani atlete e atleti

Opportunità dei social media

Rimanere in contatto



Allenamenti, gare, e poi tanti viaggi... il tuo sport occupa molto del tuo tempo, e così a volte te ne resta poco per i contatti personali. Ma tramite i social media puoi tenere famiglia, amici e fan sempre aggiornati. Condividendo momenti speciali con immagini, video e story è più facile sentirsi vicini.

Il nostro consiglio: Permetti ai tuoi fan di partecipare alle tue esperienze. Condividere foto personali – ma non intime – ti mette in contatto con persone care e follower interessati anche quando sei via da casa.

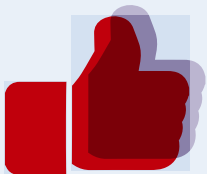
Essere un simbolo

EXCELLENCE
RESPECT
FRIENDSHIP

Come atleta, rappresenti sempre anche il tuo sport, la tua squadra o il tuo quadro. Tramite i social media aumenti la vostra notorietà e contribuisci alla vostra immagine.

Il nostro consiglio: Vivi anche online i valori olimpici di rispetto, amicizia ed eccellenza, ed esprimi la gioia e l'orgoglio per la squadra o lo sport che rappresenti.

Trovare ulteriori motivazioni



Dai commenti incoraggianti e dai like di fan e amici sui tuoi post puoi trarre motivazioni in più. Puoi anche congratularti con altre atlete e altri atleti per i loro successi e così dare loro supporto.

Il nostro consiglio: Nei tuoi social media, concentrati sui feedback positivi che ricevi e ringrazia i tuoi fan. Le critiche di carattere sportivo spettano solo ai tuoi allenatori e supervisori, in quanto esperti, e non al grande pubblico. In caso di commenti negativi, la cosa migliore è non rispondere.

Rendersi visibili per potenziali sponsor



Atlete e atleti attivi sui social media e con molti follower e like sono un fattore attrattivo per sponsor e benefattori, essendo influencer simpatici e di successo.

Il nostro consiglio: Gli sponsor ti apprezzano soprattutto se posti contenuti coinvolgenti, umoristici e personali. Ecco perché sono molto popolari soprattutto le dirette live e i video. Ma fai attenzione a non perdere di vista chi sei davvero e a non recitare una parte.

Lavorare sulla propria immagine



Con la tua presenza sui social media puoi influire in modo decisivo sull'immagine che le persone hanno di te come atleta.

Il nostro consiglio: Privilegia l'autenticità e non fingere ciò che non sei per compiacere gli altri. Nel tempo, ripaga sempre rimanere fedeli a se stessi e non recitare una parte.

Risparmiare tempo, denaro ed energie



Per un profilo sui social network più popolari non occorre pagare. Questo ne fa uno strumento semplice e conveniente per la tua comunicazione.

Il nostro consiglio: Stabilisci obiettivi specifici per la tua comunicazione sui social media e discuti le condizioni di contesto con le persone di cui ti fidi:

- Quali sono i miei obiettivi? Quali sono i miei gruppi target?
- Quali contenuti intendo pubblicare e quali canali sono più adatti allo scopo? Quali no?
- Quanto tempo posso e voglio investire settimanalmente?
- Come valuto la mia attività? Quali post hanno maggiore successo?

Criticità dei social media



Il privato diventa pubblico, e internet non dimentica mai

I contenuti che posti possono diventare di dominio pubblico in qualsiasi momento, anche se li condividi in un gruppo privato o con una sola persona. Basta un post imprudente per danneggiare la tua immagine nella squadra, nel quadro o persino nell'opinione pubblica. Nel peggiore dei casi, con conseguenze negative sulla tua carriera. I tuoi passi falsi digitali possono essere riesumati in qualsiasi momento, e verosimilmente nel momento peggiore possibile, ad esempio in un tabloid subito dopo la tua affermazione come star dello sport. Questo vale anche per le fotografie teoricamente cancellate.

I nostri consigli:

- Non pubblicare o condividere sui canali digitali alcun contenuto che non potresti appoggiare con convinzione anche se diventasse di dominio pubblico.
- Esprimi critiche verso avversari/e, allenatrici/allenatori, società o federazioni solo di persona. Le autocritiche sui social media si possono fare e a volte aiutano anche la tua immagine, ma poi le parole devono essere seguite da fatti in allenamento e in gara.
- La frustrazione dopo sconfitte e battute d'arresto è comprensibile. Ma sfogarsi sui social media non è una buona idea, e offese e insulti sono in ogni caso vietati. Dopo un evento emotivamente forte come una sconfitta, lascia passare un po' di tempo prima di commentare. Dormici su e vedrai che già domani le cose saranno diverse.

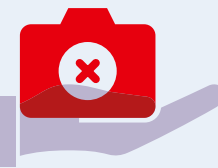
E non prendere troppo a cuore i commenti critici o negativi. Ispirati sempre ai valori olimpici di rispetto, amicizia ed eccellenza.



Trascurare lo sport per paura di perdersi qualcosa

Il tempo vola quando navighi sui social network e intervieni sui tuoi profili. Questo tempo, però, potrebbe essere tolto agli allenamenti o al riposo.

Il nostro consiglio: Definisci insieme alle persone di cui ti fidi come strutturare le tue attività sui social media. Con una buona pianificazione dei tempi di allenamento e di riposo (includi fasce orarie prestabili per i social media, v. sopra) avrai il giusto tempo per non perderti niente di importante. E mantenere la concentrazione sullo sport.



Immagini

Nell'uso dei social media, devi sempre prestare particolare attenzione alle foto e ai video. Determinate immagini possono apparire inappropriate o di cattivo gusto a molte persone. Quindi meglio non pubblicare o ridistribuire mai contenuti come:

- Foto e video che ti ritraggono con sigarette, alcol o droghe.
- Foto e video che ti ritraggono in modo più provocante o erotico di come vorresti apparire in pubblico.
- Pornografia e scene di violenza.
- Le immagini hanno un impatto potente. Perciò, prima di caricare fotografie e video, pensa sempre molto bene a chi potrebbe vederli. Quelle immagini ti farebbero piacere su un manifesto affisso in pubblico? O anche tra cinque anni?
- Ricorda sempre che puoi pubblicare foto di altre persone esclusivamente con il loro consenso.

Il nostro consiglio: Resta cool & clean (www.coolandclean.ch)

Consigli & strumenti

Shitstorm



Gli shitstorm, ovvero valanghe di critiche negative su di te, la tua squadra o la tua federazione sportiva, sono un fenomeno ricorrente sui social media. Alla base di feedback negativi si trovano in genere comportamenti sbagliati propri o di altre persone, oppure dichiarazioni inappropriate (razzismo, sessismo, scorrettezze, ecc.).

I nostri consigli:

- Mantieni la calma, e prima di reagire chiedi aiuto al tuo allenatore/ allenatrice o responsabile delle comunicazioni della tua società o federazione. Se il comportamento sbagliato è stato il tuo, puoi fare molto scusandoti in modo sincero e cambiando la tua condotta.
- Negli ultimi tempi è di tendenza anche l'impegno di atleti a favore di questioni sociali o politiche. Prima di prendere una posizione, rifletti attentamente sugli effetti che questo potrebbe avere sulla tua carriera e la tua immagine pubblica.



Risorse sul tema dei social media



La piattaforma **Tools** di Swiss Olympic offre a te e alle tue persone di fiducia (genitori, allenatrici/ allenatori, ecc.) ulteriori risorse e link utili sul tema dei social media (solo in lingua tedesca o francese). Tra queste, importanti informazioni sulla segnalazione delle pubblicità nei post sui social media.



swissolympic.ch/some