

POTERE



abusivo

Esempio

Annika, ciclismo:

Il presidente della società sportiva, ex atleta professionista e «donnaiole», adescava le giovani cicliste. Ora si racconta che avrebbe una «relazione» sessuale con la ciclista quindicenne Annika.



sfruttante

Esempio

Andrea, pentathlon:

Andrea, un'atleta di 15 anni, investe molto nei suoi allenamenti. Grazie ai suoi buoni successi, la federazione riesce a ottenere molti finanziamenti dagli sponsor. I funzionari della federazione si autoassegnano un cospicuo bonus. Il dirigente del reparto finanze della federazione le dice: «Se vuoi, però, con me puoi guadagnare dei soldi in più. Avrei una bella casetta per le vacanze, potremmo andare a metterci comodi. E tu sei una persona sportiva e sexy.»



violento

Esempio

Helena, campo di sport per persone disabili:

Helena ha bisogno di aiuto per cambiarsi perché è disabile. In queste occasioni un assistente le tocca ogni volta il seno, il pube e il sedere. Le prime volte Helena pensa che sia accaduto per caso. Ma quando l'assistente le impone con violenza un bacio con la lingua, capisce che anche gli altri abusi non sono avvenuti per caso.



inabilitante

Esempio

Antonietta, scacchi:

Una giocatrice di scacchi 25enne su sedia a rotelle viene trattata da un membro dell'organizzazione come una bambina, anche se è adulta. Mentre si decide chi verrà al weekend scacchistico, questo membro dell'organizzazione si intromette e prende la decisione per la giocatrice: «No, non la portiamo, con lei è troppo faticoso.»



mobbizzante

Esempio

Leo, nuoto:

Leo a volte «dimentica» il costume e torna a casa troppo presto dagli allenamenti. A un certo punto non vuole proprio più andarci. Da un colloquio emerge che da mesi è vittima di mobbing al circolo di nuoto, con gli altri ragazzi che ad esempio lo chiamano «frocio» o «Lea». Quando una volta Leo si è lamentato di questo, il responsabile gli ha risposto: «Le pappemolli è meglio che lascino perdere il nuoto.»



manipolatorio

Esempio

Nando, calcio:

Dopo avere subito delle influenze (gli è stata promessa una buona futura posizione), l'allenatore è disposto a favorire la squadra avversaria, utilizzando deliberatamente giocatori meno forti o dando indicazioni durante la partita tali da indebolire la propria squadra. Nando, un giocatore forte, resta sorprendentemente in panchina per tutta la partita.



minaccioso

Esempio

Mike, motociclismo:

Il giovane sportivo Mike vive per il motociclismo. In curva guida sempre con attenzione e concentrazione. Ma il manager del club, noto per i suoi atteggiamenti collerici, sottolinea in ogni occasione che investe molti soldi alla ricerca di giovani di successo. Infuriato per una gara andata male, sgrida Mike: «E deciditi a dare finalmente un po' di gas nelle curve!» Minaccia addirittura di buttarlo fuori dal club.



opprimente

Esempio

Carol, cheerleader:

I bambini si mettono in fila e devono marciare formando una linea precisa, tenendo lo stesso passo e seguendo i comandi della coreografa. La coreografa urla le istruzioni in stile militare. Durante questi allenamenti i bambini piangono regolarmente, perché quel tono minaccioso li spaventa. Carol non si diverte più, si sente solo piccola e oppressa.

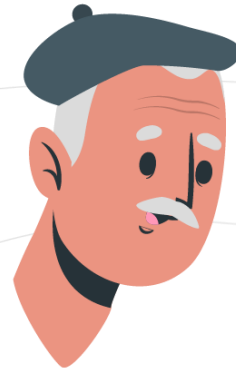


sessista

Esempio

Rachel, freccette:

Il commentatore sportivo osserva che le donne – inclusa la talentuosa Rachel – al Campionato del mondo di freccette potrebbero battere i loro colleghi uomini scegliendo con furbizia come vestirsi: maggiore sarà il loro sex appeal e maggiori saranno le possibilità che gli uomini facciano fatica a concentrarsi.

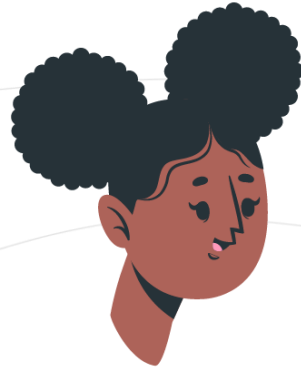


sprezzante

Esempio

Jan, lacrosse:

Jan, il medico incaricato dalla federazione, è pagato davvero poco per il suo lavoro. Viene detto: «Altrimenti ci sarebbero altri medici a farlo.» Il medico trasmette questo atteggiamento anche alle atlete e agli atleti. Un'altra cosa che pensa è: «Voi non siete niente di speciale.» A ogni visita medica, Jan scarica su atlete e atleti la sua frustrazione per la sua scarsa retribuzione.



arrogante

Esempio

Manon, golf:

Dopo l'allenamento, la responsabile delle prestazioni chiede a Manon di avvicinarsi. Manon si aspetta di essere «asfaltata» per l'ennesima volta. E in effetti va così. La responsabile delle prestazioni accusa Manon di sabotare la sua leadership. «Qui non sei tu a comandare, ma io! Se mi aspetto qualcosa, anche senza averlo annunciato in anticipo, c'è sempre un buon motivo. E mi aspetto che tu obbedisca!»



condiscendente

Esempio

Hannah, balletto:

La direttrice creativa vieta a Hannah, un'atleta adulta, di praticare qualsiasi altro sport perché è troppo alto il rischio di subire un incidente. Dovrebbe quindi evitare anche di andare in bicicletta. Questo per l'atleta è un problema, perché la bici è il suo mezzo di trasporto.



controllante

Esempio

Dean, biathlon:

In un internato sportivo, la dirigente scolastica definisce perfino i programmi di contorno per il tempo libero. Inoltre è sempre presente e controlla soprattutto cosa mangiano le atlete e gli atleti. Dean si sente sotto controllo e ha molta nostalgia di casa.



narcisistico

Esempio

Eike, tiro alla fune:

Una allenatrice è molto dominante. Si prende sempre i meriti delle vittorie del gruppo e si vanta di aver salvato per l'ennesima volta la squadra. Negli eventi sportivi si mette continuamente in mostra, lasciando tutti gli altri in secondo piano. Se viene criticata o se la squadra perde, va fuori di testa e non parla per giorni con le atlete e gli atleti, in particolare con Eike, che viene ritenuta particolarmente responsabile delle sconfitte.



obbediente

Esempio

Andraina, equitazione:

Andraina, una cavallerizza 15enne, ha genitori severi. Le sue colleghe dopo ogni allenamento escono insieme. Ma ogni volta la ragazza sente nella propria testa la voce dei genitori che le dicono: «Non distrarti con cose inutili. Concentrati sullo sport. Durante la stagione esiste solo lo sport, e nient'altro.»



equo

Esempio

Anita, deltaplano:

La federazione consente il job sharing a livello di management, che garantisce una maggiore flessibilità. In questo modo anche molti giovani genitori possono facilmente conciliare i loro impegni familiari con un ruolo dirigenziale, lavorando a tempo parziale. Anita è in attesa del suo secondo figlio e lavora sempre con massima motivazione, ma è molto contenta del modello di orario flessibile.



incentivante

Esempio

Achmed, bowling:

Il club si rivolge esplicitamente anche a giovani con un background migratorio. Achmed è un nuovo membro pieno di entusiasmo, e traduce subito le informazioni essenziali nella sua lingua madre in modo che ancora più persone del suo paese d'origine si sentano interpellate.



partecipe

Esempio

Gina, vela:

Su richiesta dell'intero team, nel club i sessi dovrebbero essere equamente rappresentati. Dato che alcuni uomini ricoprono da anni le stesse cariche dirigenziali e sono riluttanti a cederle, si svolge un confronto costruttivo sull'argomento. Il club decide di introdurre un limite di mandato. Gina è già interessata a essere coinvolta attivamente e perciò viene coinvolta nel reparto di sua preferenza.

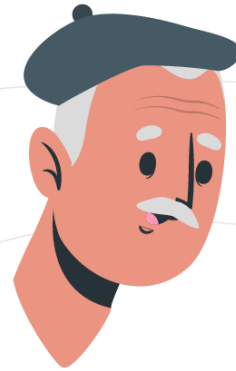


responsabile

Esempio

Louise, biliardo:

Nel club è stato istituito un sistema madrina/padrino attraverso il quale giocatrici e giocatori esperti possono trasmettere i loro trucchi del mestiere ai membri più giovani. Questi peer sono a disposizione anche in caso di problemi. In tal modo non è tutto solo sulle spalle di allenatrici e allenatori, ma vengono responsabilizzate anche altre persone.



trasparente

Esempio

Timéo, rugby:

Il club ha sviluppato in modo partecipativo un codice di condotta per la gestione di situazioni delicate nei rapporti di potere e di dipendenza. Il codice viene spesso discusso nel team, ad esempio per garantire la sicurezza nella gestione di vicinanza e distanza. Timéo è il nuovo allenatore e apprezza questa cultura di apertura, perché in quanto uomo si sente insicuro e teme di essere oggetto di sospetti.



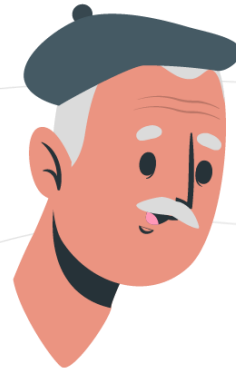
decentralizzato

Esempio

Norin, organizzazione mantello:

Una parte dei fondi dell'organizzazione mantello può confluire in progetti di vario genere, in modo che nelle federazioni siano possibili decisioni più decentralizzate.

Norin, dirigente dell'organizzazione mantello, è favorevole a promuovere in particolare progetti di collaborazione tra federazioni.



modesto

Esempio

Alessio, tennis:

Pur potendo vantare una carriera illustre, a ogni allenamento l'allenatore saluta tutte le atlete e gli atleti con una stretta di mano e chiede loro come va. Offre loro continui spunti di ispirazione, e a sua volta impara sempre qualcosa da loro. Non si mette mai su un piedistallo, nonostante i suoi successi. Lo caratterizzano modi discreti e riservati.



riluttante

Esempio

Ashi, federazione:

Grazie alla sensibilizzazione interna sulla strategia climatica, il team è sempre più consapevole del proprio potere e della propria responsabilità nei confronti della natura e delle generazioni future. Per questo l'organizzazione mantello decide di ridurre i viaggi aerei per lo sport. Molte destinazioni sono infatti raggiungibili anche in treno, e le ore trascorse in uno scompartimento di prima classe possono essere utilizzate come ore di lavoro. Questo vale anche per la direttrice generale Ashi: anche lei usa i voli con grande riluttanza ed evita del tutto i voli a corto raggio.



caotico

Esempio

Lilou, festa sportiva:

Dopo la festa sportiva, l'intera area sembra un campo di battaglia: confezioni di fast food, sacchetti di patatine e lattine di bevande sono sparsi per tutto il campo e nei locali al chiuso. La proprietaria della location si trova di fronte un caos immenso.



criptico

Esempio

Hannes, lotta svizzera:

Hannes non è stato selezionato per la competizione. È molto deluso perché pensava di avere buone possibilità e perché dall'allenatore ha sempre ricevuto segnali incoraggianti. I criteri di selezione sono estremamente vaghi. In effetti non ha davvero capito per quale motivo non possa partecipare. Hannes perde la motivazione.



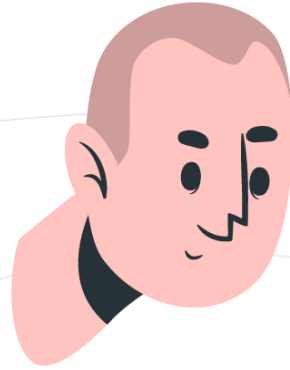
noncurante

Esempio

Lia, sci:

La scarsa quantità di neve fa sì che le piste debbano essere costantemente innevate con neve artificiale, con un grave impatto per l'ambiente naturale. La giovane atleta

Lia è coinvolta nei movimenti giovanili a difesa del clima e non riesce più a identificarsi con il proprio sport, pur amando lo sci più di ogni altra cosa. Questo la fa soffrire.



superficiale

Esempio

Hakim, escursioni in montagna:

La guida escursionistica in fase di preparazione descrive l'itinerario ai partecipanti. Ma omette di dire che una parte del percorso si svolgerà su una scala d'acciaio e che è importante non soffrire assolutamente di vertigini. Hakim è lì per la prima volta e non è del tutto immune alle vertigini. Arrivato davanti alla scala ha come un blocco. Solo a fatica la guida riesce a farlo salire fino in cima alla scala. Per poco ha rischiato di far tornare indietro l'intero gruppo.



arbitrario

Esempio

Jerome, canottaggio:

Jerome e altri atleti e atlete ne hanno davvero abbastanza del canottaggio. Dicono che le selezioni sono arbitrarie. I criteri sono tutt'altro che trasparenti, l'allenatore capo e la federazione parlano in modo poco chiaro e decidono in modo incomprensibile. Jerome non riesce a conquistare un posto sulla barca da quattro che si qualifica per i Giochi olimpici. Molti parlano di esclusioni ingiuste e poco trasparenti.



dipendente

Esempio

Jana, tennis:

Una massaggiatrice sportiva dipende dal successo dell'atleta, dato che il club ha già specificato che il suo posto di lavoro potrà essere mantenuto solo se l'atleta avrà successo. È quindi stressata e si chiede come fare per portare Jana a fornire prestazioni ancora migliori.



precario

Esempio

Mia, triathlon:

I responsabili dello sport di prestazione investono molto nell'atleta Zeno. Si sta qualificando per i Mondiali e gli allenamenti sono davvero intensi, perciò la fisioterapista Mia si concentra su Zeno trascurando i suoi altri compiti. Ma Zeno ha un infortunio inaspettato e deve prendersi una lunga pausa. Mia perde il lavoro ed è priva di tutele legali previste dal diritto del lavoro.

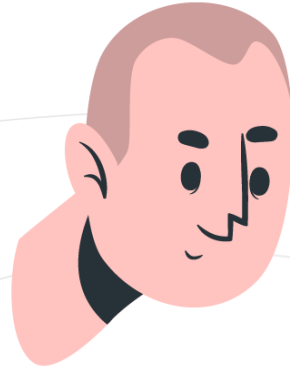


influenzato

Esempio

Lilly, sci di fondo:

Lo staff di allenatrici e allenatori è accusato di avere spalleggiato le atlete e gli atleti nell'assunzione di doping e di avere fornito loro anche personalmente sostanze proibite come ormoni della crescita, testosterone e albumina umana. Lilly, un'atleta che si è piegata alle pressioni, ha comunque ottenuto cattivi risultati. Ora non riesce più a capire a che livello si trovi effettivamente in termini di prestazioni.



impotente

Esempio

Nico, pallamano:

L'allenatore Nico riceve di punto in bianco un licenziamento. Questo non viene giustificato, né viene condotto un adeguato colloquio al riguardo. Interrogato in merito, il presidente della società sportiva gli dice che la sua natura critica costituiva un problema. Eppure il tema delle critiche non era mai emerso in nessuna discussione con gli altri membri del personale. L'allenatore ha famiglia e ora prova una forte angoscia esistenziale.



irriguardoso

Esempio

Florian, tiro alla fune:

I dati sanitari di tutta la squadra vengono comunicati nella chat di squadra senza alcuna censura. Florian esprime critiche il fatto che i suoi diritti personali siano stati trattati senza alcun riguardo e che sia stata violata la legge sulla protezione dei dati. E ha ragione. Tuttavia, dopo queste osservazioni viene messo da parte e considerato complicato.



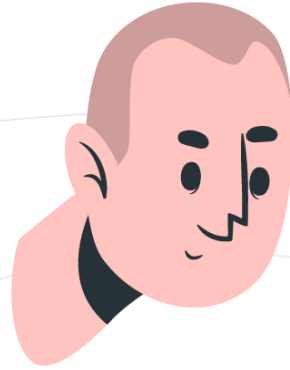
corrompente

Esempio

Jasmin, tuffi:

Un'atleta riceve un punteggio molto alto durante una gara. Gli allenatori dell'altra società sono irritati e stupiti; ritengono che questo punteggio sia immeritato.

Probabilmente l'arbitro non ha guardato bene. Tra l'altro, l'arbitro e l'allenatore dell'atleta si conoscono anche privatamente. Una persona di fiducia del club parla di corruzione, poiché prima della gara è stato testimone di una consegna di denaro.



corrotto

Esempio

Ron, calcio:

L'arbitro e quattro giocatori concordano come far andare una partita, perché vogliono vincere una scommessa. Si tratta di grosse cifre di denaro. I quattro decidono deliberatamente di giocare male per far vincere la squadra avversaria. Il resto della squadra, tra cui anche l'ambizioso Ron, non sa nulla.



diffamatorio

Esempio

Ousmane, boules:

Nel club gira voce che Ousmane abbia rubato dei soldi dalla cassa. Ousmane è un migrante, proveniente dal centro d'asilo. Aiuta con molto impegno nella club house, il che è una spina nel fianco del presidente, che era contrario al centro d'asilo nella zona. Quando gli vengono chiesti chiarimenti, si scopre che dalla cassa mancavano solo 10 franchi e che il presidente ha messo in giro la voce senza alcuna prova. Il

Presidente commenta: «Bisogna stroncare il male sul nascere!»



illegale

Esempio

Rolf, scherma:

Rolf è stato sottoposto a un controllo antidoping e il risultato è stato positivo. La direzione della federazione scrive una dichiarazione banalizzante e minimizzante:
«Sostanze proibite sono possibili ovunque, non solo nella scherma.»

IDEALI



estremo

Esempio

Madelaina, sci di fondo:

L'atleta Madelaina, estremamente magra, si è classificata terza nello sci di fondo. La nutrizionista commenta dicendo: «Immagina se fossi stata ancora più leggera. Avresti sicuramente vinto.» Le due discutono di come Madelaina, pur essendo già enormemente sottopeso, possa perdere qualche chilo in più. Per raggiungere l'obiettivo, Madelaina assume dei lassativi.



umiliante

Esempio

Ira, nuoto:

Ira sa che a volte determinate nuotatrici e nuotatori, dopo essere stati pesati, devono correre per 20 minuti su e giù per i 14 gradoni degli spalti come punizione per il loro peso eccessivo. A volte devono anche subire commenti come: «Santo cielo, ma sei totalmente fuori forma. Con quel sedere non va per niente bene.» A volte ricevono addirittura uno schiaffo sulle natiche.



intimidatorio

Esempio

Sandra, nuoto artistico:

Il gruppo si esercita a trattenere il respiro nuotando per 50 m sott'acqua senza riemergere. Non appena una nuotatrice o un nuotatore riemerge troppo presto, l'intero gruppo deve ricominciare da capo come forma di punizione e intimidazione. Sandra ha paura di questo esercizio. Non vuole essere lei la colpevole, anche perché recentemente è svenuta sott'acqua.



irrinunciabile

Esempio

Bente, atletica leggera:

Il medico della federazione dice a Bente: «Una partecipazione ai Giochi olimpici è considerata l'obiettivo più alto, per cui tutti danno il massimo.» Il medico sa che Bente ha dei problemi cardiaci, ma crede che in questo momento debba davvero «puntare tutto» a riuscire a partecipare alle Olimpiadi. Bente si sente male, ma un'occasione come questa arriva una solo volta nella vita. I Giochi olimpici sono al di sopra di tutto.



compulsivo

Esempio

Adamin, salto con gli sci:

Adamin, che è sottopeso, si pesa quotidianamente, si impone diete estreme e si allena in modo compulsivo. Altri membri della squadra gli consigliano di mantenere il suo corpo ancora più in forma indossando una tuta sauna. Ora si pesa anche tre volte al giorno e ha aumentato i suoi volumi di allenamento. L'allenatrice lo sostiene nel suo agire e ogni giorno gli chiede qual è il suo peso.

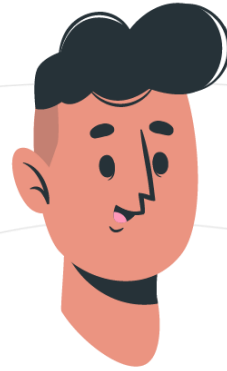


disumano

Esempio

Kay, nuoto artistico:

Per individuare particolari talenti, tutte le bambine e i bambini vengono misurati dall'allenatore. Particolare attenzione è posta alla distanza del tallone esteso da terra e alla lunghezza del collo. Kay soffre perché ha un collo troppo corto, passa ore a piangere e si sente svenire. Trova ingiusto non ricevere una Talent Card per questo motivo.



minaccioso

Esempio

Mike, motociclismo:

Il giovane sportivo Mike vive per il motociclismo. In curva guida sempre con attenzione e concentrazione. Ma il manager del club, noto per i suoi atteggiamenti collerici, sottolinea in ogni occasione che investe molti soldi alla ricerca di giovani di successo. Infuriato per una gara andata male, sgrida Mike: «E deciditi a dare finalmente un po' di gas nelle curve!» Minaccia addirittura di buttarlo fuori dal club.



denutrita

Esempio

Henrice, arrampicata sportiva:

Al campo di allenamento, durante i pasti Henrice prende qualche chicco di riso con la forchetta, finge di mangiarli e invece li fa sparire nel tovagliolo. Diverse persone lo notano e commentano le sue abitudini alimentari alle spalle di Henrice, ma non reagiscono direttamente con lui. Henrice è gravemente sottopeso. Dopo il campo, i membri del club vengono a sapere che poco tempo dopo è stato ricoverato in una clinica per i disturbi alimentari e nutrito artificialmente. Tutti sono scioccati dal fatto che nessuno nel club abbia compreso la gravità di quanto stava accadendo.



prescrittivo (dieta)

Esempio

Maximillian, Ju Jutsu:

A Maximillian è stata prescritta una dieta da seguire durante l'estate in modo da poter competere in una classe di peso diversa. Cerca di rispettarla, anche se a volte la interrompe con abbuffate incontrollabili. Comunque sta perdendo peso. Il suo nutrizionista ne è entusiasta e lo riempie di complimenti.



totalizzante

Esempio

Anne-Sophie, trampolino:

Anne-Sophie, 9 anni, ha ricevuto una Talent Card. La Card, tuttavia, è associata ad allenamenti aggiuntivi. Questi sono difficilmente gestibili in termini di tempo, perché la bambina ha anche altri hobby. Il responsabile giovanile dice: «Ma per lo sport si rinuncia volentieri a tante altre cose!»



banalizzante

Esempio

Chloé, freeride:

Chloé cade nel pipe. Le fanno male le spalle. L'allenatrice le chiede di quantificare il suo dolore su una scala da 1 a 10 e Chloé indica 4. L'allenatrice ritiene che debba semplicemente riprendere l'allenamento. Le cadute rientrano nell'ordine del giorno.

Chi non accetta questo non è probabilmente tagliato per questo sport.



criticante sul peso

Esempio

Miranda, bici acrobatica:

La fisioterapista dice a Miranda, 9 anni, che pesa troppo. Ora la bambina si sente «troppo grassa» e vuole perdere peso. Da allora sta rinunciando ai dolci. Se proprio si concede un dessert, dopo piange e si sente in colpa.



distruttivo

Esempio

Sam, orienteering:

Per avere successo bisogna allenarsi duramente: questo è il motto. Ecco perché Sam non ha il coraggio di dire che dall'ultima sessione di orienteering gli fa male un'anca. Stringendo i denti, porta a termine tutto il percorso. Ma purtroppo il dolore non scompare neanche nella settimana successiva. Una visita medica svela il perché: ha una sinovite transitoria dell'anca. La dottoressa osserva che l'infiammazione è molto avanzata.

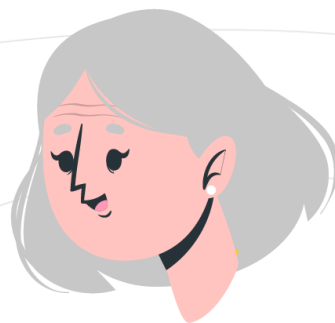


fissato per lo sport

Esempio

Kimuna, atletica leggera:

Kimuna, 15 anni, soffre per amore e a casa racconta che il mental coach le ha consigliato di interrompere la sua storia d'amore per potersi concentrare meglio sullo sport, o non raggiungerà mai il successo.



perfetto

Esempio

Franziska, danza sportiva:

Le atlete e gli atleti sono invitati a esibirsi in un festival. Il gruppo è estremamente variegato per quanto riguarda l'età. Poco prima dello spettacolo a Franziska, una ballerina più anziana, viene detto di posizionarsi dietro tutti gli altri, in modo da non rovinare il «quadro perfetto».

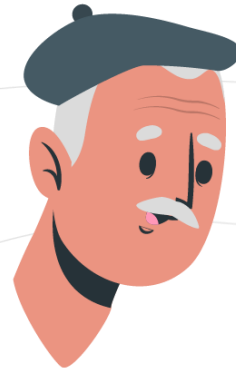


accettante

Esempio

Benja, salto con l'asta:

Nella sua società sportiva, oscillazioni delle prestazioni sono accettate e considerate normali. Sarebbe anche possibile parlare delle oscillazioni legate alle varie fasi del ciclo mestruale. Sarebbe, perché nessuna delle ragazze è obbligata a fornire sui due piedi informazioni così intime. Benja è felice di poter decidere in autonomia se ha voglia di parlare con il team di argomenti specificamente femminili.



coltivante

Esempio

Massimo, corsa:

Il team podistico è composto da un gruppo di adulti di età mista. Colpisce che anche lo stile di corsa sia estremamente variabile. L'allenatrice, da parte sua, non dà mai feedback sullo stile di corsa né cerca deliberatamente di affinarlo. Lascia invece che ogni persona corra seguendo le sensazioni del proprio corpo. Per questo le atlete e gli atleti hanno ottimi risultati. Soprattutto Massimo sta davvero sbocciando.



diversa

Esempio

Aisha, pugilato:

Una ragazza immigrata inizia a praticare il pugilato in segreto. Ha paura che la sua famiglia le vieti di praticare questo sport. Dopo i primi successi, il segreto viene rivelato. Dopo qualche riserva iniziale e dopo aver visto come si svolgono gli allenamenti, la famiglia accetta l'idea. Unica condizione: che la ragazza continui a boxare con il velo. Tutti sono felici dei successi di Aisha – con il velo o no.



onnicomprendivo

Esempio

Himo, curling:

La federazione promuove le carriere duali. Per l'allenatrice è inoltre importante non solo che la carriera sia duale, ma che il carico di lavoro di atlete e atleti rimanga complessivamente bilanciato. La carriera duale non dovrebbe andare a scapito della cura di sé, e non dovrebbe comportare un doppio onere. Himo ha bisogno di tempo anche per la sua rete al di fuori dello sport.



sano

Esempio

Ramon, lotta:

Affinché atlete e atleti abbiano delle possibilità in più, poco prima delle gare fanno la fame per perdere fino a tre chili e scendere a una classe di peso inferiore, pratica che può anche condurre a disturbi alimentari. Per evitare ciò, viene incoraggiata la partecipazione in una categoria di peso superiore, che per alcuni atleti è anche un requisito. In questo modo il club promuove abitudini alimentari sane.



umano

Esempio

Philippe, judo:

L'atleta ha un punto debole: le spalle. L'allenatore offre supporto con metodi creativi, in modo che gli obiettivi individuali possano comunque essere raggiunti. Le tecniche di proiezione possono essere eseguite con successo compensando con altre parti del corpo.

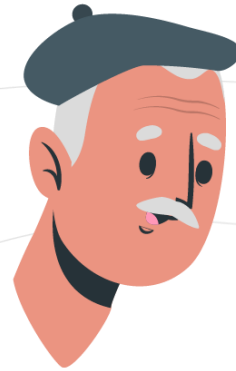


cliché

Esempio

Tony, football americano:

Nel football americano dominano chiari ideali di mascolinità. Un vero uomo è grosso, muscoloso e capace di incassare e colpire senza battere ciglio. Sono all'ordine del giorno anche le battute, in particolare «barzellette sulle bionde». Tony ha i capelli biondi e si sente sempre più a disagio.

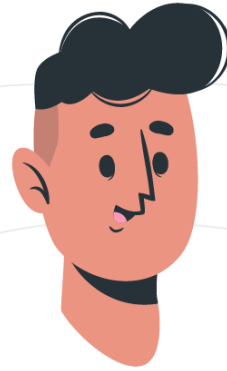


demotivante

Esempio

Mika, nuoto:

Un ex nuotatore 40enne ha di nuovo tempo per lo sport e vorrebbe partecipare ancora una volta a una gara. I compagni più giovani commentano che dopo una certa età non si possono più ottenere buone prestazioni e gli consigliano di lasciar perdere.



stereotipato

Esempio

Lionel, pallamano:

Nel club si è affermato un linguaggio basato su modelli di ruolo molto rigidi. Ad esempio, se la palla viene lanciata in modo impreciso, si parla di un «tiro da ragazzina». Lionel lancia spesso in modo impreciso e per questo è particolarmente innervosito dai suoi tiri.



unidirezionale

Esempio

Helen, hockey sul ghiaccio:

Helen, un'adolescente, da molti anni punta tutto sul proprio talento nell'hockey. Finora è sempre stata incoraggiata a dare il massimo: dall'allenatore, dai genitori, dal suo club. E oggi punta davvero tutto sulla carta «giocatrice professionista». All'età di 18 anni viene esclusa dalle selezioni e declassata in un club di categoria inferiore. Il mondo le crolla addosso.



sminuente

Esempio

Lea, ginnastica ritmica:

Le ginnaste sono ridotte a essere sempre «ragazzine», con abiti attillati, i capelli raccolti in trecce e un sorriso sempre stampato sul viso. Indipendentemente dal loro sviluppo biologico, si cerca di preservare il più a lungo possibile un aspetto femminile infantile. Lea raggiunge presto la pubertà ed è nervosa perché il suo aspetto non le sembra più quello ideale.



stigmatizzante

Esempio

Suleyman, immersione in apnea:

Suleyman rivela di soffrire di una malattia mentale: la depressione. A seguito di questa informazione il suo contratto non viene rinnovato e perde i soldi della sponsorizzazione. Si ritiene infatti che le malattie mentali non siano compatibili con lo sport agonistico.



rifiutato

Esempio

Andrin, pallavolo:

Andrin sta avendo un ritardo nello sviluppo fisico. Secondo la dirigenza del suo club, se il suo sviluppo continuerà a tardare verrà presto escluso dalle selezioni, nonostante il suo talento. Il ragazzo sta diventando sempre più autoaggressivo. Inizia a tagliarsi. Inoltre cerca continuamente su Google modi per accelerare la crescita.



discriminante

Esempio

Airin, club di ginnastica:

Airin è un giovane uomo trans. Vorrebbe partecipare al torneo amatoriale insieme al gruppo maschile. L'allenatore inveisce ad alta voce contro l'«ideologia gender», e lo fa pesare ad Airin. Quando Airin manca la palla grida: «Lo vedi? Tutta questa potenza maschile è semplicemente ingestibile per te.»



omofobo

Esempio

Kaya, fistball:

L'allenatore dice pubblicamente: «Nella mia squadra devono esserci ragazzi veri. Gli omosessuali non possono giocare con me, al massimo contro di me. Riconosco uno stile di gioco da gay nel giro di 10 secondi.» Kaya è omosessuale, ma non ha fatto coming out e trova scioccante questo atteggiamento omofobo.



razzista

Esempio

Aldo, hockey su ghiaccio:

Il portiere Aldo viene chiamato «raccoglitore di banane» da un giornalista e insultato con la «N-word» perché arrabbiato per la sconfitta della sua squadra.



diffamatorio

Esempio

Ousmane, boules:

Nel club gira voce che Ousmane abbia rubato dei soldi dalla cassa. Ousmane è un migrante, proveniente dal centro d'asilo. Aiuta con molto impegno nella club house, il che è una spina nel fianco del presidente, che era contrario al centro d'asilo nella zona. Quando gli vengono chiesti chiarimenti, si scopre che dalla cassa mancavano solo 10 franchi e che il presidente ha messo in giro la voce senza alcuna prova. Il

Presidente commenta: «Bisogna stroncare il male sul nascere!»

VICINANZA



abusivo

Esempio

Annika, ciclismo:

Il presidente della società sportiva, ex atleta professionista e «donnaiolo», adescava le giovani cicliste. Ora si racconta che avrebbe una «relazione» sessuale con la ciclista quindicenne Annika.



diffamatorio

Esempio

Manfred, hockey su prato:

Manfred si fida della manager del club, che trova sempre il tempo per lui, e un giorno le confida che in passato ha avuto dei problemi relazionali ed è quasi finito nei guai con la legge. La manager del club riferisce questa confidenza all'intero team di allenatrici e allenatori, consigliando loro di tenere gli occhi aperti in presenza di Manfred. La storia fa rapidamente il giro di tutto il paese. Ben presto gira voce che Manfred abbia molestato sessualmente qualcuno.



irruente

Esempio

Stefano, futsal:

Un'assistente chiede al timido 17enne Stefano cosa sappia già sulla sessualità, e poi gli racconta con dovizia di particolari della sua «prima volta». Essendoci un weekend in programma, prenota una camera doppia con Stefano e gli dice: «È ora che tu diventi un uomo.» Quello stesso fine settimana, i due fanno sesso. Stefano si sente spiazzato e sopraffatto dagli atti dell'assistente.



molesto

Esempio

Medea, scherma:

Il dirigente del club (45 anni) trova decisamente attraente la nuova giovane allenatrice Medea (25 anni). Le fa continui complimenti per la sua forma fisica e il suo carisma – e per l’ennesima volta la sta di nuovo invitando a casa sua per una «cena a lume di candela con romantico programma per il dopocena». Questo mette a disagio Medea. Si sente molestata sul suo posto di lavoro.



punibile

Esempio

Ginevra, pattinaggio di velocità su ghiaccio:

La 16enne Ginevra viene allenata dallo stesso allenatore da quando aveva 9 anni. Dopo il 16 compleanno l'allenatore le rivolge non solo commenti incoraggianti, ma anche sguardi penetranti, la tiene per mano, la bacia di nascosto, anche con la lingua, e altro ancora.



sfruttante

Esempio

Andrea, pentathlon:

Andrea, un'atleta di 15 anni, investe molto nei suoi allenamenti. Grazie ai suoi buoni successi, la federazione riesce a ottenere molti finanziamenti dagli sponsor. I funzionari della federazione si autoassegnano un cospicuo bonus. Il dirigente del reparto finanze della federazione le dice: «Se vuoi, però, con me puoi guadagnare dei soldi in più. Avrei una bella casetta per le vacanze, potremmo andare a metterci comodi. E tu sei una persona sportiva e sexy.»



umiliante

Esempio

Ira, nuoto:

Ira sa che a volte determinate nuotatrici e nuotatori, dopo essere stati pesati, devono correre per 20 minuti su e giù per i 14 gradoni degli spalti come punizione per il loro peso eccessivo. A volte devono anche subire commenti come: «Santo cielo, ma sei totalmente fuori forma. Con quel sedere non va per niente bene.» A volte ricevono addirittura uno schiaffo sulle natiche.



violento

Esempio

Helena, campo di sport per persone disabili:

Helena ha bisogno di aiuto per cambiarsi perché è disabile. In queste occasioni un assistente le tocca ogni volta il seno, il pube e il sedere. Le prime volte Helena pensa che sia accaduto per caso. Ma quando l'assistente le impone con violenza un bacio con la lingua, capisce che anche gli altri abusi non sono avvenuti per caso.



parziale

Esempio

Reza, mountain bike:

La federazione riceve una segnalazione da Reza. Secondo le sue dichiarazioni, Reza ha subito molestie sessuali sul posto di lavoro. La referente è amica dell'accusato e propone un confronto. Inoltre dice: «Conosco l'accusato ormai da anni. Non è mai successo nulla di simile e per lui sono pronta a mettere la mano sul fuoco».



determinato dall'esterno

Esempio

Jan, tennis:

Le giocatrici e i giocatori devono chiedere ogni volta il permesso per andare in bagno o per bere. Quando si tratta del bagno, l'allenatore di solito acconsente. Ma se si tratta di bere dipende dall'umore della giornata. Mangiare qualcosa è assolutamente fuori discussione, anche per i più piccoli. Jan soffre per questo.



invadente

Esempio

Raphaella, unihockey:

Nella sala comune, l'allenatore propone alle atlete e agli atleti un massaggio al collo.
Lo dice anche all'atleta Raphaella, per «sciogliere la tensione prima della gara.» E poi le suggerisce di proseguire nella sua camera d'albergo.



sessista

Esempio

Rachel, freccette:

Il commentatore sportivo osserva che le donne – inclusa la talentuosa Rachel – al Campionato del mondo di freccette potrebbero battere i loro colleghi uomini scegliendo con furbizia come vestirsi: maggiore sarà il loro sex appeal e maggiori saranno le possibilità che gli uomini facciano fatica a concentrarsi.

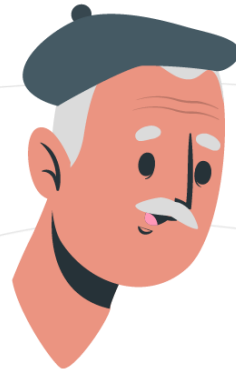


sessualizzato

Esempio

Harry, baseball:

Un compagno di squadra dice a Harry, che sta parlando della sua nuova fidanzata: «Me se sei così grasso che non riesci nemmeno a vederti le palle. Come farai a soddisfare la tua ragazza?» Tutti ridono e rincarano la dose: «Tieni, esercitati un po' con il pallone!» Lui accarezza il pallone da calcio, imitando gemiti e movimenti sessuali con il bacino.



ambiguo

Esempio

Ralph, freeride:

La sponsor del club invita sempre gli allenatori nel suo lussuoso appartamento. La maggior parte di loro declina l'invito, ma Ralph si sente a disagio nel farlo e un giorno solleva l'argomento alla riunione dei coach. Durante questo scambio emerge che vengono sempre invitati solo gli allenatori uomini. Le donne non hanno mai ricevuto un invito.



coercitivo

Esempio

Maria, ginnastica:

Maria, 11 anni, durante il fine settimana si presenta all'improvviso alla porta del custode della palestra. Egli la invita a entrare e le fa visitare il suo appartamento. Mentre le mostra la camera da letto, le si «avvicina molto». Dopo quella visita, a Maria sarebbe addirittura consentito di continuare a utilizzare l'idromassaggio.



indiscreto

Esempio

Nils, hockey su monociclo:

La fisioterapista chiede a Nils della sua vita. Le interessa conoscere le sue preferenze in fatto di cibo, cosa fa nel tempo libero, chi sono i suoi amici e soprattutto i suoi gusti in fatto di donne. Curiosa, gli chiede anche dei suoi appuntamenti romantici. Quando le sue domande diventano sempre più indiscrete, Nils interrompe in anticipo la seduta.

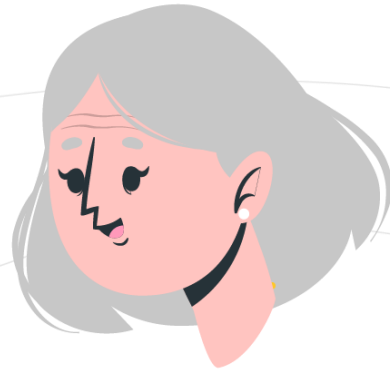


irrispettoso

Esempio

Louis, quadball:

L'allenatrice ha adottato un rituale con il gruppo: a ogni vittoria, finita la partita abbraccia i giocatori. Per la maggior parte di loro questo sembra andar bene. A Louis invece non va, tanto che dice: «Smettila, non voglio questi abbracci.» Ma alla partita successiva l'allenatrice ripete il rituale ignorando la reazione difensiva di Louis.



ambiguo nei ruoli

Esempio

Mona, tennis:

L'allenatrice del club è anche titolare di un'agenzia di eventi privata e cerca sempre di convincere i bambini a partecipare a dei weekend esperienziali a pagamento. Il padre di Mona la ringrazia, ma risponde: «Mi sembra un conflitto di ruoli.

Preferiamo evitare.»



inappropriato

Esempio

Agostino, campo di sport scolastico:

Nel campo di allenamento, bambine e bambini possono guardare dei video sul divano della stanza delle monitrici e dei monitori. Una sera, due bambini rimangono a dormire sul divano perché sono troppo stanchi per raggiungere i propri letti. Una monitrice o un monitore dorme nel letto nell'altro angolo della stanza. Dopo il campo, la direzione del club viene a saperlo dal preoccupato padre di Agostino.



irritante

Esempio

Lara, slitta:

Un assistente si china da dietro sull'atleta 13enne Lara per spiegarle un compito e le tocca brevemente il seno.



spontanea

Esempio

Emily, atletica leggera:

Emily, 15 anni, piange perché ancora una volta non sta ottenendo buoni risultati. L'allenatore, lui stesso padre di più bambini e persona di buon cuore, consola Emily con un abbraccio paterno e accarezzandole la testa. Mentre torna a casa è assalito dai dubbi: non avrà forse agito in modo troppo istintivo e spontaneo?



poco professionale

Esempio

Kuno, squash:

Dopo il campo di allenamento, il giovane aiuto fisioterapista (24 anni) viene inondato di richieste di amicizia sui social media. Lui le accetta tutte e commenta molte foto scrivendo: «Troppo forte!», «Wow!» ecc.



comprensivo

Esempio

Lisa, associazione giovanile:

Durante un campo, la 12enne Lisa si innamora del monitore 18enne e al termine del campo gli scrive una lettera d'amore. Il monitore la ringrazia e le dice che apprezza la sua trasparenza e sincerità, ma che ha già una ragazza e che in quanto maggiorenne è decisamente troppo grande per lei, oltre ad essere anche il suo monitore. Lisa è contenta che ci sia potuto essere questo chiarimento. Poco tempo dopo conosce Tim, di 13 anni.



empatico

Esempio

Fabienne, ping pong:

Fabienne, 18 anni, è deconcentrata: ha problemi relazionali. Quando il mental coach le chiese cosa c'è che non va, Fabienne glielo racconta. Lui la ascolta, quindi le chiede cosa la farebbe stare bene. I due decidono di fare una breve passeggiata all'aria aperta.



premuroso

Esempio

Milena, tuffi dalla piattaforma:

Milena, 10 anni, urta il bordo della piscina con un ginocchio e piange. L'allenatore la conforta, quindi le procura delle bende per fasciare la ferita.



professionale

Esempio

Jules, arrampicata:

L'allenatrice spiega alle bambine e ai bambini ogni singola tecnica di assicurazione e perché siano importanti. Parla con loro del fatto che possano esserci dei contatti fisici e che a volte questi potrebbero causare dei disagi. Ma allo stesso tempo li sprona a dire in qualsiasi momento se qualcosa li mette a disagio. Jules desidera sapere di più sulle tecniche di assicurazione.



rispettoso

Esempio

Diego, calcio:

Diego, 8 anni, ha una grande ammirazione per l'allenatore. Dopo le vacanze è felice di rivederlo e gli corre incontro per abbracciarlo. L'allenatore è colto di sorpresa, ma si stacca subito dall'abbraccio e in compenso tende la mano a Diego: «Ehi, dammi un cinque alto!» La madre, che si trova lì vicino, partecipa alla gioia di entrambi.

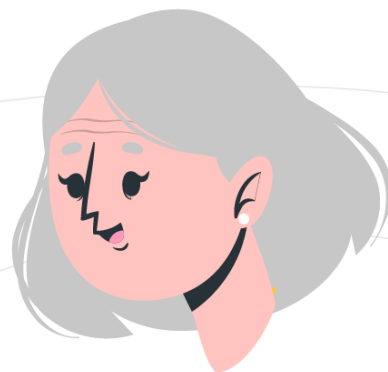


rispettoso dei ruoli

Esempio

Simone, scuola di nuoto:

I bambini trascorrono un tempo insolitamente lungo nello spogliatoio e nella doccia. Il supervisore sente Simone che singhiozza forte nello spogliatoio. Bussa alla porta, si annuncia verbalmente e quindi entra nello spogliatoio per vedere cosa sta succedendo.



distante

Esempio

Rita, funzionaria della federazione:

Alla funzionaria sportiva viene comunicato che non è sicuro che dopo le ferie potrà tornare al lavoro con una percentuale di impiego ridotta. Sono infatti previste solo percentuali di impiego a partire dal 60%. La funzionaria dopo il congedo di maternità vorrebbe lavorare solo al 50%, in modo da avere tempo per suo figlio. Ai suoi datori di lavoro questo non importa.



sostituibile

Esempio

Fanny, pallavolo:

a nuova responsabile dei giovani talenti comunica la regola: «Chi commette un errore in campo verrà sostituito». Non è ancora chiaro se applicherà davvero questa regola.



tiepido

Esempio

Helga, wushu:

Al contrario del suo predecessore, la nuova allenatrice non è particolarmente calorosa e non dice molte cose personali agli atleti. In allenamento, però, è estremamente concentrata e ha un'eccellente sensibilità per gli input positivi. Offre sempre feedback pertinenti, ma l'atmosfera continua a rimanere tiepida.



escludente

Esempio

Mandy, cricket:

Mandy viene trattata dal gruppo dei suoi coetanei come se non esistesse, e continuamente esclusa: tutti spettegolano di lei alle sue spalle. Lo staff del club non fa nulla per risolvere questo brutto clima all'interno del gruppo, pensando che in effetti Mandy non sia compatibile con loro.



indifferente

Esempio

Stefanie, snowboard:

Stefanie, una bambina di 10 anni, nella gara di slalom gigante manca la penultima porta, non riuscendo così a qualificarsi. Al traguardo piange, ma nessuno si preoccupa di lei. Anche dopo mezz'ora è ancora seduta a terra, da sola.



inosservato

Esempio

Fabiola, pattinaggio artistico:

Uno dei custodi della palestra nota che Fabiola si allena sempre in un angolo, lontana dal resto del gruppo. Interrogata in merito, l'allenatrice spiega che Fabiola non è abbastanza mobile e per questo si allena «in modo diverso» e non fa parte del gruppo.



insensibile

Esempio

Laura, ciclismo:

Laura studia all'università e ha tanti esami, forte stress familiare, problemi psicologici e pochi soldi. Il responsabile dello sport di prestazione non ammette deroghe e non si preoccupa minimamente dei fattori di stress dell'atleta. È praticamente privo di interesse verso la persona.



ostile

Esempio

Tim, badminton:

Tim, 8 anni, non ha voglia di partecipare a un esercizio perché si sente a disagio. Si siede a bordo campo e rimane a guardare. Senza di lui i gruppi sono sbilanciati e il suo gruppo perde. Ora i bambini del suo gruppo sono furiosi e a fine allenamento lo evitano.



distaccato

Esempio

Nathan, taekwondo:

Un istruttore non degna praticamente di alcuna attenzione l'atleta Nathan. Non lo saluta, non si occupa di lui, lo ignora quando parla. Inoltre a Nathan vengono sistematicamente nascoste delle informazioni. L'istruttore si comporta come se non esistesse, e dopo un anno non sa ancora neanche come si chiama. Nathan si fa coraggio e gli chiede perché – ma senza ottenere risposta.



freddo

Esempio

Maria, sci nautico:

Maria, 12 anni, ha un'influenza intestinale e poco dopo l'allenamento vomita davanti allo spogliatoio. L'allenatrice se ne disinteressa e la lascia sola, tanto «ormai l'allenamento è finito». Maria piange nello spogliatoio e ha paura di non riuscire a tornare a casa in queste condizioni. Per fortuna viene trovata da un supervisore, che contatta immediatamente la madre.



irriguardoso

Esempio

Florian, tiro alla fune:

I dati sanitari di tutta la squadra vengono comunicati nella chat di squadra senza alcuna censura. Florian esprime critiche il fatto che i suoi diritti personali siano stati trattati senza alcun riguardo e che sia stata violata la legge sulla protezione dei dati. E ha ragione. Tuttavia, dopo queste osservazioni viene messo da parte e considerato complicato.



impassibile

Esempio

Mila, scuola di danza:

Mila, 10 anni, durante uno spettacolo della scuola di danza cade e si infortuna al polso. L'insegnante di danza la fa continuare a ballare e le sibila: «Fermarsi è assolutamente fuori discussione!» Mila continua a ballare sul palco, spaventata e con le lacrime agli occhi. Anche dopo lo spettacolo, l'insegnante non si preoccupa di Mila, che sta ancora piangendo nel camerino. Purtroppo non ci sono nemmeno i suoi genitori.



mortificante

Esempio

Kimea, badminton:

Al campo di allenamento, la tredicenne Kimea ha una forte tosse. Per questo il medico della federazione le spalma del Pulmex sul petto prima di andare a dormire. Nel frattempo commenta che Kimea è ancora «troppo piatta» per la sua età, e forse per questo non riesce ancora a trovare un ragazzo.



negligente

Esempio

Maël, nuoto scolastico:

Negli spogliatoi, le bambine e i bambini vengono il più delle volte lasciati a se stessi. Gli insegnanti vengono a sapere da alcuni dei bambini che Maël (8 anni) viene continuamente molestato da un allievo più grande e che i due fanno «giochi sessuali» dentro un doppio armadietto. Gli insegnanti non fanno niente perché non si può aprire un'indagine su «qualsiasi diceria».

PRESSIONE



estremo

Esempio

Madelaina, sci di fondo:

L'atleta Madelaina, estremamente magra, si è classificata terza nello sci di fondo. La nutrizionista commenta dicendo: «Immagina se fossi stata ancora più leggera. Avresti sicuramente vinto.» Le due discutono di come Madelaina, pur essendo già enormemente sottopeso, possa perdere qualche chilo in più. Per raggiungere l'obiettivo, Madelaina assume dei lassativi.



Manipolato

Esempio

Liv, calcio:

Liv è una calciatrice attiva da anni ed è nota per i suoi rigori. Un giorno riceve un messaggio anonimo: «Se sbagli un rigore nella tua prossima partita in casa, ti aiuterò ad arrivare in serie A». Liv è combattuta. Alla successiva partita in casa, tutti sono delusi e arrabbiati quando il suo tiro non va a segno e perdono la partita. Poco tempo dopo, il sospetto di partite truccate diventa di dominio pubblico. Liv e gli altri giocatori della squadra sono molto preoccupati.



umiliante

Esempio

Ira, nuoto:

Ira sa che a volte determinate nuotatrici e nuotatori, dopo essere stati pesati, devono correre per 20 minuti su e giù per i 14 gradoni degli spalti come punizione per il loro peso eccessivo. A volte devono anche subire commenti come: «Santo cielo, ma sei totalmente fuori forma. Con quel sedere non va per niente bene.» A volte ricevono addirittura uno schiaffo sulle natiche.



eccessivo

Esempio

Carla, marcia:

Nel campo di allenamento, le atlete e gli atleti marciano per diverse ore al giorno. Nel pomeriggio, nonostante il gran caldo, devono fare dei giri aggiuntivi sulla pista di atletica. Carla crolla per la stanchezza nel bel mezzo del campo.



determinato dall'esterno

Esempio

Jan, tennis:

Le giocatrici e i giocatori devono chiedere ogni volta il permesso per andare in bagno o per bere. Quando si tratta del bagno, l'allenatore di solito acconsente. Ma se si tratta di bere dipende dall'umore della giornata. Mangiare qualcosa è assolutamente fuori discussione, anche per i più piccoli. Jan soffre per questo.



duro

Esempio

Alina, sci:

Una responsabile dei giovani talenti lavora in questa regione da molto tempo ed è nota per i buoni risultati che ottiene quando si occupa della «selezione» di bambine e bambini. I suoi allenamenti sono duri. Urla tutto il tempo e fa regolarmente piangere Alina e gli altri bambini. Nessuno si immischia, anche se tutti, compresa la dirigenza del club, lo sanno. Dicono che la responsabile dei giovani talenti è semplicemente «all'antica».



ridicolizzante

Esempio

Ailin, nuoto:

Ailin soffre di asma. A volte la bambina annaspa sul bordo della piscina. Nonostante sia informato della malattia, l'allenatore non vuole crederle e la mette in ridicolo quando vede che le manca l'aria. «Dai, non puoi essere così stupida, si vede che stai solo fingendo.»



sofferente

Esempio

Mattia, tuffi dalla piattaforma:

Mattia, 14 anni, soffre di piaghe dietro le orecchie poiché si allena molto spesso in acqua. Il medico gli consiglia di prendersi subito una pausa dagli allenamenti o di evitare di praticare sport in acqua. Ma tutti – anche i suoi genitori – chiudono un occhio, lo motivano a proseguire gli allenamenti e sperano in una guarigione spontanea.



dannoso

Esempio

Johannes, bocce:

Johannes, giocatore di bocce, ha dolori costanti alle spalle, che peggiorano dopo ogni partita. Ogni giorno assume degli antidolorifici. Anche se molte persone nel club sono a conoscenza dei suoi dolori, nessuno interviene. L'allenatore è solito ripetere che solo il dolore evidenzia cosa significhi impegnarsi.

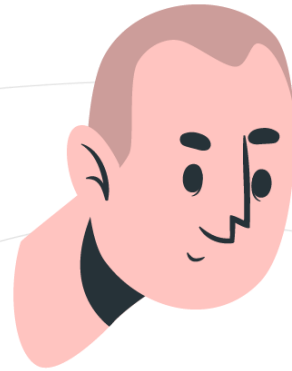


doloroso

Esempio

Natalie, ginnastica artistica:

Natalie, 11 anni, si è infortunata a una caviglia. I suoi due allenatori le stanno facendo pressioni e vogliono che ricominci presto ad allenarsi: «Se fai una pausa troppo lunga, la tua carriera va a farsi benedire.» La ragazza vuole assolutamente partecipare alla prossima gara. Natalie ricomincia ad allenarsi nonostante il dolore.



sprezzante

Esempio

Cristiano, football americano:

Christian è un arbitro. Racconta quanti commenti sprezzanti gli capita di sentire a ogni partita: «palo di legno», «fischi sempre a casaccio», «cieco totale». Anche per quanto riguarda i cori dei tifosi ha ormai un vasto repertorio da citare: E in questi non c'è solo disprezzo, ma anche intimidazioni: «Sappiamo dove hai parcheggiato.»

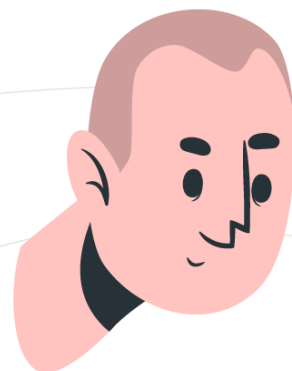


ambizioso

Esempio

Mirko, sci:

Per Mirko, un bambino di 7 anni che sembra avere un particolare talento, i genitori hanno deciso di trasferirsi in una località sciistica per dargli migliori opportunità di allenamento. Ora, dopo ogni sessione, la nuova allenatrice delle giovani leve si sente dire dai genitori: «Speriamo sia valsa la pena di trasferirci: sai che hai una grande responsabilità per questo». L'allenatrice si rivolge alla dirigenza del club perché in realtà non vede un gran talento e si sente sotto pressione.



coerente

Esempio

Nadal, sci alpinismo:

Il club attribuisce grande importanza a un'attenta pianificazione delle escursioni. È fondamentale disporre di riserve sufficienti e rispettare le indicazioni di percorso e le zone di protezione. Per Nadal, questo significa che a volte salta un'allettante pista di neve fresca in discesa che si trova in una zona di riposo per la fauna selvatica. Lo spiega ai partecipanti e non si lascia scoraggiare, anche di fronte alle resistenze.

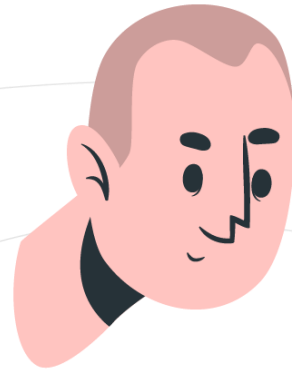


disciplinato

Esempio

Lou, golf:

Lou, che ha successo nel golf, fatica sempre più a tenere il passo a scuola. Lou deve recuperare da sola i contenuti scolastici persi a causa delle assenze dovute allo sport. I suoi genitori pensano che se avesse più disciplina anche a scuola ci riuscirebbe senza problemi.



esigente

Esempio

René, escursionismo:

L'obiettivo del capogruppo di René nelle escursioni del fine settimana è di cercare il più possibile di battere il tempo di percorrenza previsto. Per questo chiede costantemente a tutto il gruppo di marciare più velocemente – e concede anche poche pause per bere.



gravoso

Esempio

Jürg, ciclismo:

Jürg è sempre più stressato dai crescenti impegni per la scuola, lo sport e altre attività del tempo libero. Con il cuore pesante decide di smettere di andare in bicicletta, in modo da avere più tempo per la scuola, oltre che per i suoi amici e i suoi hobby.



selettivo

Esempio

Kevin, calcio:

In occasione della selezione e ammissione nella squadra U, due padri di calciatori quattordicenni parlano dei loro figli e confrontano i loro risultati. Il padre di Kevin è insoddisfatto dell'esito delle selezioni perché suo figlio non è stato selezionato e per questo accusa il club di discriminazione: «Kevin ha chiaramente più talento dell'altro bambino selezionato.»



stressante

Esempio

Alex, sport motoristici:

Alex ha 17 anni e si è qualificato per la Coppa del Mondo. Le finanze della federazione, compresi i finanziamenti degli sponsor, dipendono dal successo delle atlete e degli atleti. Tutta la federazione conta sul successo di Alex. Alex sente sempre più la pressione, la trova emotivamente molto pesante e soffre di disturbi del sonno.

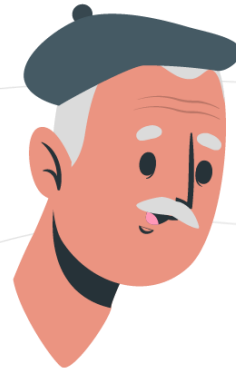


autodeterminato

Esempio

Désirée, pattinaggio:

La giovane atleta si rende conto di non poter partecipare alla gara in programma a causa di un imminente festeggiamento di famiglia. Parla di questo problema con il coach. Lui non è contento di sentire questa notizia, ma ritiene che la valutazione personale di Désirée sia rilevante e perciò lascia che sia lei a decidere. Il coach dice: «Non importa cosa deciderai, io sono al tuo fianco e sosterrò la tua decisione.»



incoraggiante

Esempio

Gerry, wakeboard:

In una piccola località lacustre, la federazione di wakeboard organizza un evento in cui tutti i visitatori e visitatrici, di qualsiasi età, possono provare lo sport usufruendo gratuitamente delle attrezzature. Gerry, pensionato, si avventura in acqua e si rivela un vero e proprio talento.



motivante

Esempio

Fernando, basket:

Fernando è decisamente basso rispetto agli altri membri della sua squadra di basket, e anche ora che ha 17 anni il suo sviluppo fisico non è ancora avvenuto. Le allenatrici e gli allenatori conoscono però i punti di forza di Fernando: velocità, potenza nel salto, concentrazione e tecnica. Perciò lo motivano a continuare a giocare queste carte vincenti e a concentrarsi totalmente su di esse. Inoltre Fernando viene utilizzato nelle posizioni in cui occorrono anche giocatori meno alti.



personalizzato

Esempio

Marc, sollevamento pesi:

Marc oltre a sollevare pesi studia all'università. Intorno ai periodi degli esami, i suoi obiettivi di allenamento vengono discussi nel team, personalizzati e adattati in modo da permettergli di conciliare tutti i suoi impegni. Ci si occupa in modo dettagliato della sua situazione, anche se questo significa fare i conti con temporanei cali delle sue prestazioni sportive.

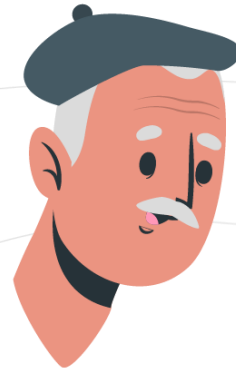


rigenerata

Esempio

Sophie, wrestler:

In fase di pianificazione delle gare, viene tenuto conto del fatto che ogni atleta ha tempi di recupero diversi. Sophie ha tempi particolarmente lunghi, ma una volta recuperato ha sempre prestazioni al top. Apprezza molto la pianificazione individuale delle gare, che le offre la necessaria flessibilità.



valorizzante

Esempio

Sandro, ultimate frisbee:

Il giocatore senior Sandro non è particolarmente talentuoso, ma è sempre presente agli allenamenti, è fortemente impegnato nella società sportiva e qui si sente molto a suo agio. Anche suo nipote gioca nella categoria junior. Il giocatore senior viene convocato dall'allenatore per il suo impegno e la sua presenza: la decisione non viene basata esclusivamente sulle prestazioni sportive. Tutti sono felici della convocazione di Sandro.



oscillante nelle prestazioni

Esempio

Sven, pattinaggio sul ghiaccio:

Sven, 10 anni, non sta avendo buone prestazioni come nella scorsa stagione e sta perdendo motivazione. La pressione dei suoi genitori sull'allenatrice aumenta. La direzione della società sportiva può però rassicurare i genitori e Sven, affermando che le oscillazioni nel rendimento sono del tutto normali. Sven riacquista ben presto la motivazione e torna ai suoi buoni livelli di prestazione.



spensierato

Esempio

Dani, pallavolo:

L'annuale torneo amatoriale offre alle persone di ogni età residenti nella regione l'opportunità di partecipare di persona. Inoltre offre alle sportive e agli sportivi del club il piacere di vivere lo sport in spensieratezza anche senza spirito competitivo. Dani, giocatrice di pallavolo di lunga data, durante questo evento si diverte davvero tantissimo.

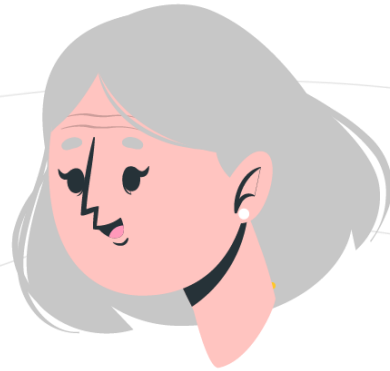


variegato

Esempio

Jury, sport con la palla:

Jury (8 anni) ha una vera passione per il movimento e gli piacciono diversi sport con la palla, tanto che non riesce né vuole sceglierne uno solo. Per questo la famiglia decide insieme a lui che per il momento Jury può rimanere polisportivo, in modo da non perdere il piacere di fare movimento in senso lato.

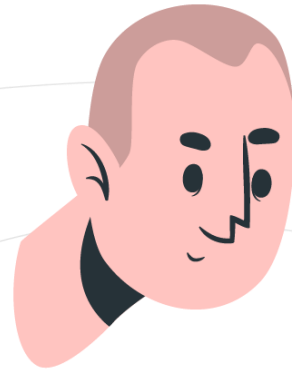


deconcentrata

Esempio

Fatima, tiro con la balestra:

Fatima, la direttrice di progetto per gli eventi, ultimamente è spesso deconcentrata e demotivata. Non va proprio d'accordo con il presidente. Fatima è frustrata per questa situazione. Vorrebbe ottenere buoni risultati nei suoi progetti, ma si rende conto che in un'atmosfera così tesa non può fare alcun progresso.



incurante

Esempio

Berhard, hornuss:

Nell'hornuss stanno aumentando gli infortuni agli occhi. Tuttavia non è obbligatorio indossare un casco e la maggior parte delle persone preferisce correre il rischio. Bernhard sente di non farcela proprio con il plexiglas davanti agli occhi e che in questo modo non riuscirebbe a giocare bene.



sottovalutante

Esempio

Joshua, canottaggio:

Nonostante le sue buone prestazioni nel canottaggio, Joshua viene assegnato a un gruppo in cui tutti gli altri membri sono molto più giovani e meno capaci. Joshua perde la motivazione e non si sente a suo agio in questo gruppo. Joshua non è più felice di andare agli allenamenti, e anche nel gruppo non vede alcuna possibilità di contatto.



svalorizzante

Esempio

Eli, unihockey:

Eli, 10 anni, ha trascorso l'intera stagione in panchina. Eli perde sempre più motivazione, cosa che attira l'attenzione dei dirigenti del club. Quando ne chiedono conto all'allenatore, questo risponde con le parole: «Eli deve superare questo momento! Sono cose che fanno parte dello sport!»



escludente

Esempio

Mandy, cricket:

Mandy viene trattata dal gruppo dei suoi coetanei come se non esistesse, e continuamente esclusa: tutti spettegolano di lei alle sue spalle. Lo staff del club non fa nulla per risolvere questo brutto clima all'interno del gruppo, pensando che in effetti Mandy non sia compatibile con loro.



precario

Esempio

Mia, triathlon:

I responsabili dello sport di prestazione investono molto nell'atleta Zeno. Si sta qualificando per i Mondiali e gli allenamenti sono davvero intensi, perciò la fisioterapista Mia si concentra su Zeno trascurando i suoi altri compiti. Ma Zeno ha un infortunio inaspettato e deve prendersi una lunga pausa. Mia perde il lavoro ed è priva di tutele legali previste dal diritto del lavoro.



sprezzante

Esempio

Giro, Karate:

Giro è appassionato di karate ed è felice di aver finalmente trovato un club di karate nelle vicinanze di casa. Dopo ogni sessione di allenamento il capo allenatore commenta: «Tu non sei portato, non riesci a concludere nulla e non hai nessun talento per il karate. Meglio se frequenti un club di scacchi. È sicuramente più adatto a te!» Prima degli allenamenti, Giro soffre con sempre maggior frequenza di attacchi d'ansia. Tuttavia, vuole assolutamente proseguire nella pratica del karate.



sconsiderato

Esempio

Frédérique, salto con l'asta:

Frédérique non è ancora pronta per un esercizio complesso. L'allenatore ne è consapevole. Frédérique si rifiuta di eseguirlo poiché ha paura. L'allenatore ritiene tuttavia che lei debba finalmente uscire dalla sua comfort zone e la costringe a fare l'esercizio. Frédérique cade di testa e subisce una frattura del cranio.



trascurata

Esempio

Monique, snowboard:

Dopo le gare si fuma sempre molta erba e l'alcol scorre a fiumi. Monique, 15 anni, ha così sviluppato una dipendenza. Ormai non riesce più ad addormentarsi senza uno spinello e ora ha anche iniziato a bere alcolici prima degli allenamenti pomeridiani, per rilassarsi e darsi la carica. Inoltre, ha abbandonato gli studi e ripone tutte le sue motivazioni e il suo futuro nello sport. Le persone del suo entourage vengono a saperlo, ma la lasciano fare. «Ormai è abbastanza grande da sapere cosa vuole fare della sua vita.» Solo la nuova allenatrice si chiede se, in questo caso, il dovere di assistenza sia stato sufficientemente adempiuto.