



# PREVENZIONE DEL BULLISMO NEL E ATTRAVERSO IL CALCIO

## PINBALL

---

### *Attività 1 – “Dimmi di più”*

#### **Descrizione generale dell’attività**

Questa attività ha lo scopo di informare i giovani sul bullismo e le sue conseguenze. L’attività si sviluppa in due fasi: inizialmente, si chiede indirettamente ai giovani di condividere la loro percezione del bullismo rappresentandolo. Successivamente, essi avranno la possibilità di raccogliere ulteriori informazioni sull’argomento, scoprendo così che il bullismo coinvolge diversi attori (l’aggressore, la vittima, gli spettatori e gli alleati), presenta determinate caratteristiche (ad esempio, uno squilibrio di potere, viene ripetuto nel tempo, può basarsi sia sulle caratteristiche individuali della vittima che sulla sua appartenenza a un certo gruppo sociale...) e può portare a conseguenze molto pericolose, non solo per la vittima, ma anche per l’aggressore e gli spettatori coinvolti.

1



Project supported  
by





Fascia di età: 10-14 anni

Fornire informazioni sul bullismo	60 minuti
-----------------------------------	-----------

**FASE 1 – Se fossimo attori**

**TEMPO: 20 minuti**

Per avviare la sessione di allenamento, l'allenatore chiederà ad alcuni giocatori (5-6 giocatori: 1 bullo, 1 vittima e 3-4 spettatori) di diventare attori interpretando tre scenari di bullismo che possono verificarsi durante il calcio: un gruppo avrà il compito di rappresentare uno scenario di bullismo durante l'allenamento (isolamento sociale: in cui un bambino viene escluso dai compagni che non gli passano il pallone), un altro nello spogliatoio (bullismo verbale: in cui un bambino viene preso in giro) e l'ultimo durante una partita (bullismo fisico: in cui un bambino viene spinto da un bambino più grande). L'allenatore deve essere disponibile per fornire supporto e consigli durante l'esercizio e ispirare il gruppo a sperimentare idee, in modo che i gruppi non perdano troppo tempo nel cercare di creare la "scena perfetta". In aggiunta, l'allenatore deve monitorare tutti gli scenari, assicurandosi che i bambini non si facciano davvero male. A tale scopo, è opportuno osservare alcune precauzioni:

- Nei tre scenari, i ruoli dovrebbero essere scambiati in modo che diversi bambini interpretino il ruolo del bullo e della vittima
- Nel secondo scenario, l'allenatore dovrebbe fare attenzione che il ruolo della vittima sia interpretato da un bambino che non possa essere potenzialmente ferito dal gioco stesso, chiedendo eventualmente in anticipo: "In questo scenario fingiamo che uno di voi venga



Project supported  
by





preso in giro dal bullo. Non voglio che nessuno di voi si senta a disagio quando facciamo questi giochi. Lo scopo qui è mostrarvi situazioni in modo da poterle discutere e comprendere al meglio, senza infastidire nessuno di voi. Chi è d'accordo nel recitare il ruolo della vittima?" (se nessuno è d'accordo, l'allenatore può chiedere altri volontari)

- Nel terzo scenario, l'allenatore deve assicurarsi che i giocatori comprendano che la spinta deve essere simulata in modo che nessuno si faccia male

Mentre gli scenari vengono rappresentati, si chiederà a tutti gli altri bambini di osservare con molta attenzione e di individuare somiglianze e differenze. Successivamente, in una discussione di 5 minuti, i giocatori dovranno analizzare tutte le somiglianze e le differenze tra gli scenari. Ad esempio: "C'era sempre qualcuno che veniva maltrattato e c'era sempre un colpevole", oppure "Il bullo era più grande/più forte, ecc.", così come: "In un caso un bambino veniva escluso, in un altro gli veniva urlato contro e nell'ultimo veniva spinto, ma era comunque bullismo". L'allenatore può stimolare la discussione con le seguenti domande:

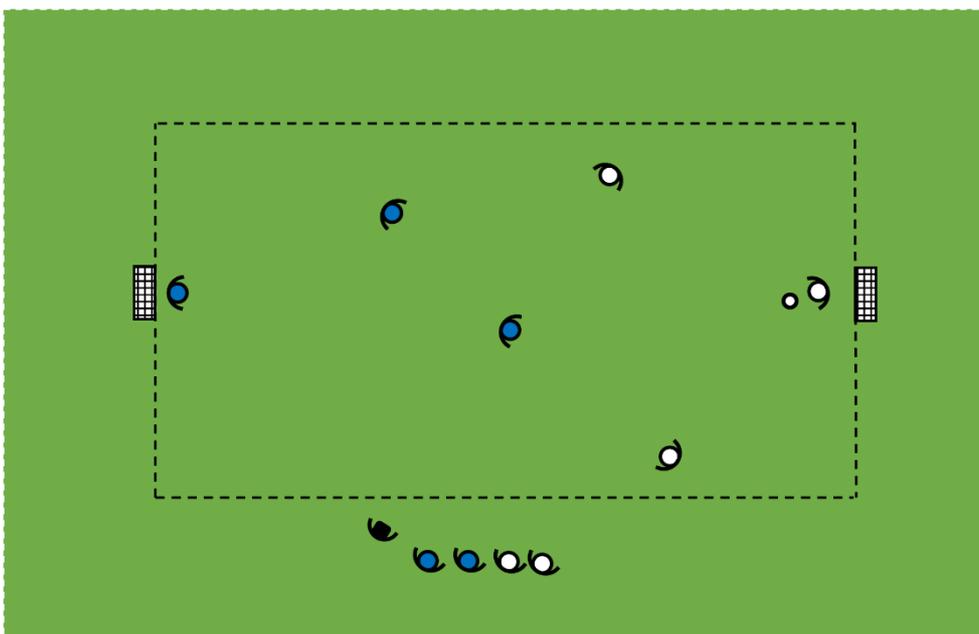
- Chi è/sono esposto/i?
- Chi espone chi?
- Chi è/sono passivo/i?

I commenti verranno annotati su dei cartoncini divisi per argomento dall'allenatore [ATTORI-CARATTERISTICHE-CONSEGUENZE] e conservati per essere utilizzati durante la seconda fase dell'attività. L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.



Project supported  
by





## FASE 2 – Le caratteristiche del bullismo

4

*TEMPO: 30 minuti*

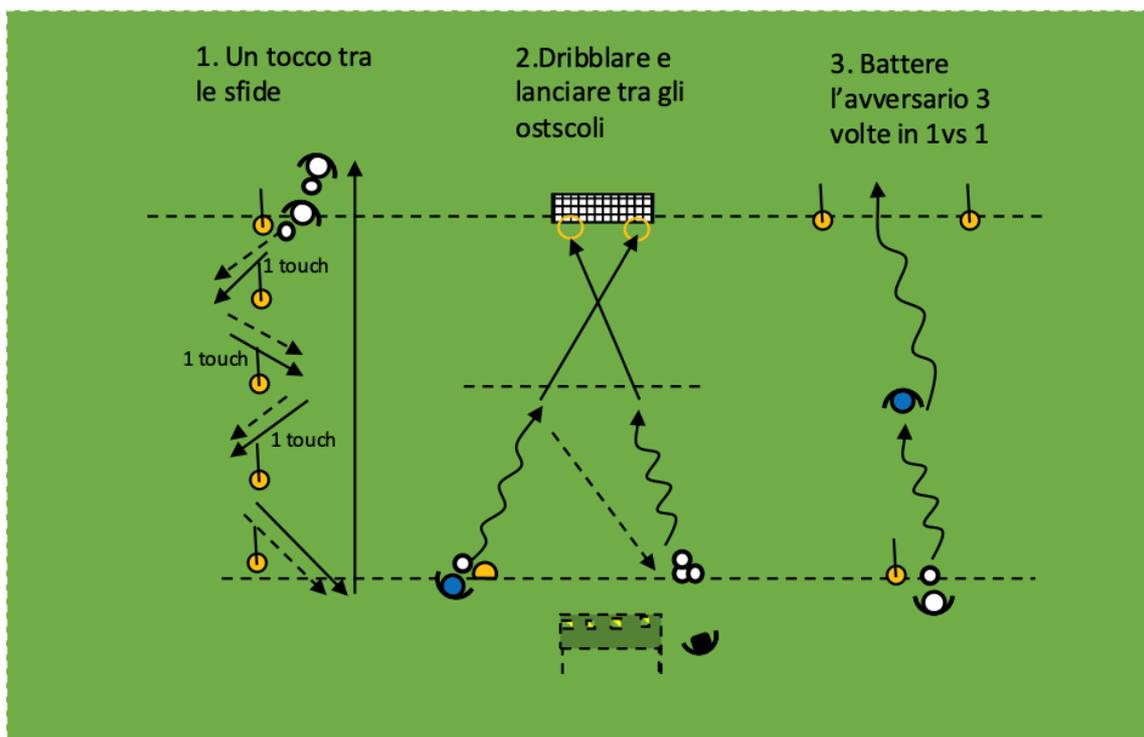
In questo gioco dalla durata di 15 minuti, i giocatori verranno divisi in tre gruppi e saranno chiamati a completare tre sfide per ottenere un premio. Queste sfide (così come il gruppo assegnato a ciascuna sfida) possono essere progettate dall'allenatore in base alle necessità di miglioramento di ogni giocatore (ad esempio, per migliorare i tempi di risposta, la sfida potrebbe consistere nel far calciare una palla da un compagno e nel doverla raggiungere e fermarla prima che attraversi una linea, con l'obiettivo di riuscire almeno quattro volte su cinque). I membri di un gruppo che raggiungono l'obiettivo possono ottenere il premio: una carta relativa ad una determinata categoria legata al bullismo (vedi Allegato 1.1- età 10-14),



Project supported  
by



ovvero ATTORI, CARATTERISTICHE o CONSEGUENZE, che li aiuterà a conoscere meglio l'argomento. Una rappresentazione grafica delle possibili attività è presentata qui sotto.



Al termine dell'attività, tutte le carte verranno messe insieme e abbinare agli argomenti sollevati dai giocatori durante la FASE 1. L'allenatore guiderà la discussione ponendo le seguenti domande:

- Conosceva tutte queste informazioni sul bullismo?
- Cosa vi sorprende di più?
- Pensate di aver imparato qualcosa di nuovo su questo fenomeno?

L'allenatore può evidenziare la gravità del problema stimolando i ragazzi con le seguenti domande:





- Avete mai sentito parlare della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia?
- Sapevate che la Convenzione afferma che ogni bambino ha il diritto di essere protetto da ogni forma di violenza, incluso il bullismo? Perché pensate che sia così?

Se i giocatori vanno più a fondo, qui sono presentate delle domande e delle riflessioni più stimolanti da poter proporre:

- Credete che il bullismo sia un fenomeno che accade spesso o no? Vi è mai capitato di assistervi?
- È importante riconoscere che questo fenomeno accade più spesso di quando crediamo. Spesso le persone lo combattano anche se noi non lo sappiamo. Questo è il motivo per cui è importante essere gentili e rispettosi con gli altri.

**Possibile aggiunta.** *Se c'è ancora tempo dopo questa attività, l'allenatore può proporre di ripetere il gioco con delle varianti. Questa volta il pubblico può sostituire uno qualsiasi degli spettatori "passivi" della scena. I giocatori nel pubblico possono gridare "stop" in qualsiasi momento e sostituire uno qualsiasi dei personaggi passivi. La scena continuerà così con un nuovo attore che cercherà di migliorare, evitare o trasformare la situazione in un'esperienza migliore per le persone esposte.*

Alla fine l'allenatore può concludere la conversazione dicendo qualcosa del genere: "Abbiamo parlato di questo argomento perché, come società, riteniamo che sia molto importante affrontare il problema del bullismo e vogliamo che voi comprendiate questo fenomeno e sappiate combatterlo. Se qualcuno di voi è turbato da questo argomento o sente il desiderio di parlare con qualcuno, può rivolgersi a me in qualsiasi momento. Se sul momento non avrò le risposte



Project supported  
by





per voi, cercherò di indirizzarvi verso qualcuno che le possiede” [in precedenza, ogni allenatore dovrebbe cercare i contatti di un’agenzia anti-bullismo sul territorio].

### COMPITO PER CASA

**Per la prossima settimana: prima di fare una battuta, prova a pensare se questa può ferire la persona che hai di fronte.**

### DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

**Di seguito vengono presentati alcuni consigli pratici di allenatori che hanno già implementato le attività con le loro squadre.**

- 1. Nella FASE 1, se il gruppo è grande (30 o più giocatori) dovrete dividerlo in gruppi più piccoli che possano svolgere il gioco di ruolo in parallelo**
- 2. È importante assicurare una guida forte durante le attività in modo che i giocatori si sentano al sicuro durante il gioco di ruolo: mostrate la vostra presenza e fatevi ascoltare**
- 3. Nella FASE 2, si possono adattare i materiali se stampare e ritagliare le carte risulta impegnativo. Per esempio, si possono raccogliere i gettoni durante il gioco e stampare solamente un singolo set di carte da "scambiare" alla fine della partita. In questo modo, sarete in grado di discutere sui materiali ma non avrete il bisogno di ritagliare le carte o crearle.**

7

Gruppo di età: 15-18 anni

Fornire informazioni sul bullismo

**50 minuti**

### FASE 1 – Simulazione di un episodio di bullismo

**TEMPO: 20 minuti**

L'allenatore chiederà a 4-5 giocatori di rappresentare per i loro compagni di squadra un episodio di bullismo nel calcio: lo scenario dovrebbe includere un bullo, una vittima e alcuni spettatori. In aggiunta, dovrebbe mostrare come tutti gli attori si sentono e si comportano DOPO l'episodio



Project supported  
by





di bullismo. I giocatori avranno 5 minuti per prepararlo e 5 per interpretarlo. Nel frattempo, agli altri giocatori verrà chiesto di rispondere su un foglio alle seguenti domande:

1. Chi sono gli attori coinvolti in questo scenario?
2. Quali sono i fattori che permettono al bullo di agire in questo modo?
3. Quali sono le conseguenze del bullismo per tutti gli attori coinvolti?

Se i giocatori vanno più a fondo, qui sono presentate delle domande e delle riflessioni più stimolanti da poter proporre:

- Credete che il bullismo sia un fenomeno che accade spesso o no? Vi è mai capitato di assistervi?
- È importante riconoscere che questo fenomeno accade più spesso di quando crediamo. Spesso le persone lo combattono anche se noi non lo sappiamo. Questo è il motivo per cui è importante essere gentili e rispettosi con gli altri.

Successivamente, una discussione di 10 minuti permetterà ai giocatori di individuare le similitudini tra le loro risposte, che verranno eventualmente registrate su cartoncini.

## FASE 2 – Caratteristiche del bullismo

**TEMPO: 30 minuti**

Analogamente alla fase precedente, in questo gioco della durata di 20 minuti i giocatori saranno divisi in tre gruppi e saranno chiamati a completare tre sfide per guadagnare premi. Le sfide saranno progettate dall'allenatore in base alla necessità di miglioramento di ogni giocatore: in questo caso, però, il giocatore avrà la possibilità di stabilire il proprio obiettivo (ad esempio completare 15 "Giri del Mondo"). I membri di un gruppo che raggiungono l'obiettivo possono



Project supported  
by





ottenere il premio: una carta relativa ad una determinata categoria legata al bullismo (vedi allegato 1.1- età 15-18), ovvero ATTORI, CARATTERISTICHE o CONSEGUENZE, contenete ulteriori informazioni sul tema. Ogni giocatore può competere più volte durante i 20 minuti, alzando l'asticella della propria sfida (ad esempio, 20 "Giri del Mondo"). Alla fine dell'attività, tutte le carte verranno messe insieme e abbinare alle risposte raccolte durante la fase 1. L'allenatore guiderà la discussione ponendo le seguenti domande:

- Conoscevatte tutte queste informazioni sul bullismo? Ne siete mai stati testimoni?
- C'è qualcosa di nuovo per voi? Cosa vi colpisce di più tra tutte queste informazioni?
- Come vi sentite dopo aver appreso tutte queste informazioni?

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Allegato 1.1	Allegato 1.1
Pennarello	Pennarello
Buste	Fogli e penne
Palloni da calcio	Buste
Materiali necessari per le sfide	Palloni da calcio
	Materiali necessari per le sfide

## Attività 2 – “Come ci si sente?”

### Descrizione generale dell'attività

Questa attività mira a promuovere l'assunzione di prospettiva e l'empatia affettiva nei confronti di coloro che subiscono il bullismo. Assegnando casualmente una determinata "etichetta" ai





giocatori, questi sperimenteranno come ci si sente a giocare sia con amici che includono e sostengono, sia con compagni che intimidiscono e offendono. Entrambi i lati saranno sperimentati da ogni giocatore, in modo che tutti possano percepire e confrontare la differenza tra essere trattati con gentilezza o essere molestati e maltrattati. La successiva discussione permetterà: a) di capire come si sentono le persone vittime di bullismo (sia attraverso la violenza verbale diretta che l'esclusione sociale), e b) di riflettere su come il nostro comportamento possa influenzare il benessere degli altri.

Gruppo di età: 10-14 anni

Promuovere l'empatia verso le vittime	<b>50 minuti</b>
---------------------------------------	------------------

### FASE 1 – Guarda la mia fronte!

10

*TEMPO: 30 minuti*

In questo gioco, che sarà una normale partita di calcio della durata di 10+10 minuti (con una pausa di 5 minuti in mezzo), tutti i giocatori indosseranno una fascia sulla fronte. Prima dell'inizio della partita, ogni giocatore si avvicinerà all'allenatore che applicherà un'etichetta adesiva sulla loro fascia ([vedi Allegato 2.1](#)) indicando una regola di comportamento che gli altri giocatori dovranno adottare. Le possibili etichette sono le seguenti (la metà di esse saranno “etichette di bullismo” e le altre saranno “etichette di inclusione e supporto”):

- Non passarmi mai il pallone.
- Passami sempre il pallone e il prima possibile.
- Commenta negativamente le mie azioni di gioco.



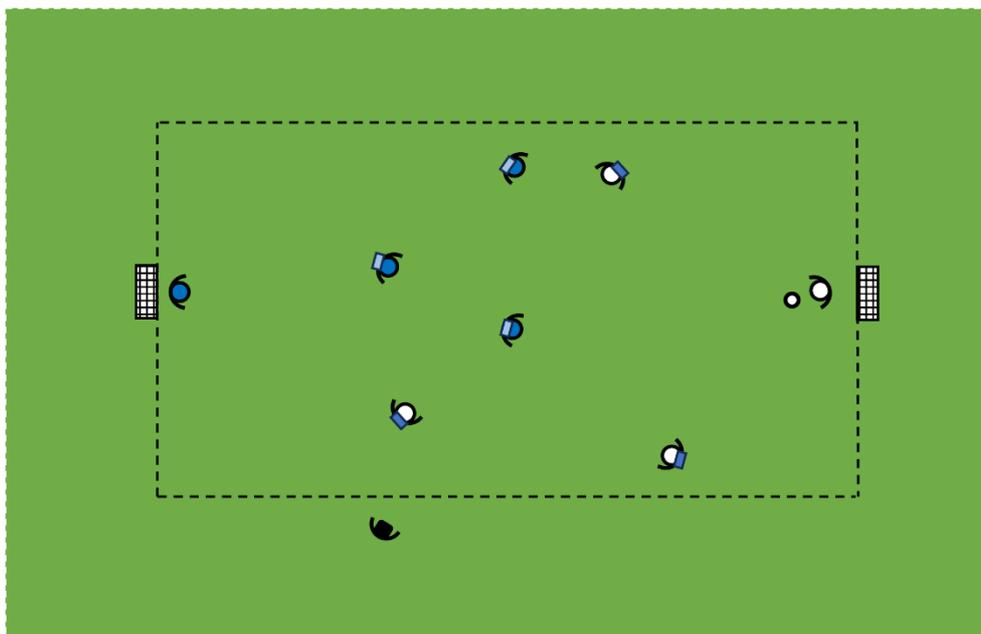
Project supported  
by





- Fammi molti complimenti per i miei sforzi nel gioco.
- Consolami se faccio un errore.
- Se faccio un errore, fammi sentire in colpa.

Ai giocatori verrà dato del tempo per osservare le etichette degli altri e verrà stabilita una regola secondo cui non si deve rivelare l'etichetta di qualcun altro. Durante la partita, i giocatori dovranno comportarsi nei confronti di un determinato giocatore sulla base della sua etichetta. Dopo la pausa, le etichette verranno scambiate: coloro che avevano un'etichetta di bullismo otterranno un'etichetta di inclusione e viceversa. Questa attività è rappresentata graficamente qui sotto.



## FASE 2 – Parliamo di emozioni



Project supported  
by





**TEMPO: 20 minuti**

Dopo aver terminato la partita, i giovani giocheranno una partita di 5 minuti prima di iniziare la discussione. Lo scopo del gioco è quello di sviluppare tecniche per promuovere un'atmosfera positiva, oltre che per dimostrare le conseguenze dell'invisibilità e dell'esclusione. Nel gioco, i giocatori avranno la possibilità di assumere ruoli diversi, rappresentando sia l'invisibilità che la visibilità.

Per giocare:

- Dividere il gruppo in coppie.
- Un membro della coppia inizia a parlare (di qualsiasi argomento, ad esempio le vacanze estive, il cibo preferito, un buon libro, ecc.) per 1 minuto. All'altro viene chiesto di mostrare disinteresse durante il minuto in cui il compagno sta parlando.
- Scambiare i ruoli. Chi ha iniziato a parlare dovrà ora trascorrere un minuto mostrando disinteresse.
- Ripetere (parlare dello stesso argomento), ma questa volta il partner che non sta parlando dovrà mostrare sincero interesse.

12

L'allenatore raccoglierà rapidamente le prime impressioni dei giocatori:

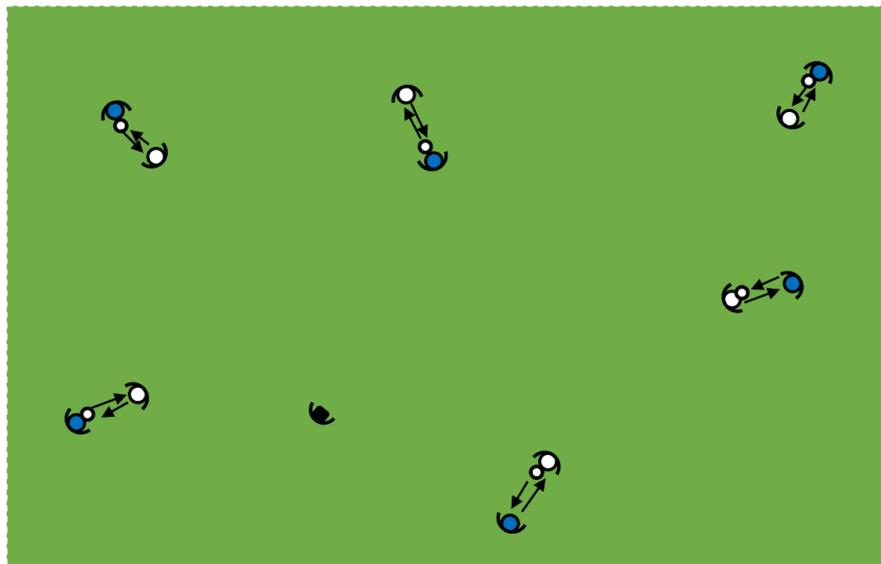
- Come vi siete sentiti a parlare con qualcuno che mostrava disinteresse? Cosa è successo a voi? E alla storia?
- Come vi siete sentiti a parlare con qualcuno che mostrava interesse? Cosa è successo a voi? E alla storia?

L'attività è rappresentata graficamente qui sotto.



Project supported  
by





Successivamente, ai giocatori verrà chiesto di collegare questo rapido gioco all'attività calcistica e di discutere i loro sentimenti legati al bullismo e all'essere trattati con gentilezza. L'allenatore potrà raccogliere i loro pensieri e opinioni su dei cartoncini (se lo desiderano, sui cartoncini).

- Come vi siete sentiti quando venivate bullizzati o nessuno vi passava il pallone?
- Come vi siete sentiti quando tutti erano gentili e vi sostenevano?
- Pensate che sia importante essere gentili con gli altri? Perché?
- Potete fornire esempi specifici di ciò che potete fare o dire per mostrare sostegno o gentilezza verso un altro giocatore?



Project supported  
by





- Secondo la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, tutti i giovani hanno il diritto di **essere sé stessi**. Come potete fare la differenza per i vostri coetanei tenendo a mente questo principio?

### COMPITO PER CASA

**Per la prossima settimana, impegnati a rivolgere una parola gentile a una persona ogni giorno e osserva la sua reazione.**

### DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

**Ecco alcuni suggerimenti pratici di allenatori che hanno già implementato le attività all'interno delle loro squadre.**

1. Se necessario, invece di stampare e incollare le etichette sulla fronte dei giocatori, potete incollare l'etichetta sulla schiena dei giocatori e scrivere il loro "ruolo" con un pennarello
2. I compiti per casa sono importanti! Aiutano i giocatori nel mantenere le informazioni nella mente durante le attività.

14

Gruppo di età: 15-18 anni

Promuovere empatia verso le vittime	<b>45 minuti</b>
-------------------------------------	------------------

Il gioco sarà lo stesso del gruppo di età 10-14 anni. Tuttavia, le domande di discussione saranno più approfondite.

- Come vi siete sentiti quando tutti erano gentili e vi sostenevano?
- Come vi siete sentiti quando venivate bullizzati o nessuno vi passava il pallone?
- Vi siete mai sentiti così nel calcio? Vi siete mai sentiti così al di fuori del calcio?
- Come vorreste che gli altri si comportassero con voi nel calcio e al di fuori?



Project supported  
by





- Come vi fa sentire vedere qualcun altro essere vittima di bullismo?
- Avete mai pensato a come il VOSTRO comportamento farà sentire le persone?
- Come pensate di poter fare la differenza per gli altri?

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Pettorine per divider le squadre	Pettorine per divider le squadre
Obiettivi	Obiettivi
Fischietto	Fischietto
Fasce per la fronte (una per ogni giocatore)	Fasce per la fronte (una per ogni giocatore)
Allegato 2.1	Allegato 2.1
Pennarello	Pennarello

### Attività 3 – "Costruire una rete"

#### Descrizione generale dell'attività

L'attività include due giochi specificamente mirati a costruire coesione, conoscenza reciproca e fiducia. I giocatori saranno stimolati ad affrontare un circuito composto da brevi esercizi in cui il risultato si basa sulla capacità di conoscersi reciprocamente e fidarsi del compagno al fine di superare eventuali difficoltà individuali.





Gruppo di età: 10-14 anni

Principio psicologico: **Lavorare sulla coesione di squadra**

Tempo: **45 minuti**

## FASE 1 – Ci conosciamo?

*TEMPO: 15 minuti*

L'attività è pensata per far conoscere meglio i membri della squadra. I giocatori si disporranno in cerchio ed effettueranno dei passaggi a un ritmo crescente (i tempi saranno dettati dall'allenatore, che può decidere di rendere l'attività più o meno impegnativa). Prima di passare la palla, ogni giocatore dovrà condividere una informazione su di sé che molti compagni di squadra non conoscono (ad esempio: "Mi piacerebbe diventare veterinario e ho due golden retriever a cui voglio molto bene"). Il giocatore potrà poi scegliere di passare il pallone a un compagno che conosce meno degli altri, per conoscere qualcosa in più su di lui. L'attività può essere svolta anche in 2-3 cerchi più piccoli, facendo attenzione a rimescolare i gruppi diverse volte in modo che tutti imparino qualcosa su tutti. Se i giocatori hanno difficoltà a condividere affermazioni su di sé, l'allenatore può fornire argomenti come:

- Il cibo che detestavi quando eri piccolo.
- Qualcosa riguardo al tuo animale domestico o all'animale domestico che vorresti avere.
- La tua materia scolastica preferita e il motivo.
- Quando non sei a calcio, qual è il tuo hobby preferito?

In ogni caso, una buona strategia è passare subito il pallone ai membri della squadra "chiacchieroni" in modo che possano coinvolgere gli altri.

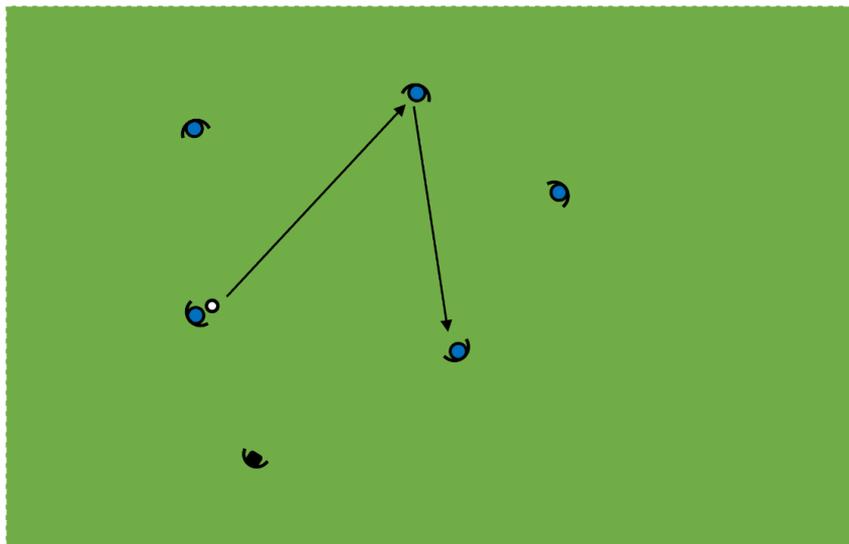


Project supported  
by





L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.



## FASE 2 – Ci penso io

*TEMPO: 15 minuti*

17

Il secondo gioco mira a costruire la coesione attraverso la fiducia reciproca. Le attività saranno tutte svolte in coppie che possono essere estratte o scelte dall'allenatore. I criteri di estrazione potrebbero essere: 1) atleti che devono imparare a lavorare meglio insieme sul campo; 2) atleti che non si conoscono molto bene (se l'allenatore ne è a conoscenza); oppure 3) semplicemente estrarre i nomi. In ogni caso, è consigliato evitare di formare coppie tra migliori amici perché lo scopo dell'attività è conoscere meglio e imparare a fidarsi anche dei compagni di squadra che si conoscono meno. L'allenatore preparerà tre stazioni sul campo dove ogni coppia rimarrà per 5 minuti a svolgere gli esercizi. Al fischio dell'allenatore, tutte le coppie si sposteranno alla stazione successiva in senso orario:



Project supported  
by

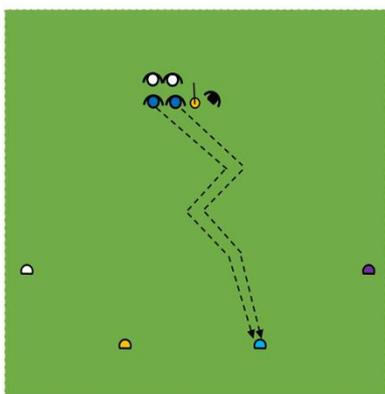




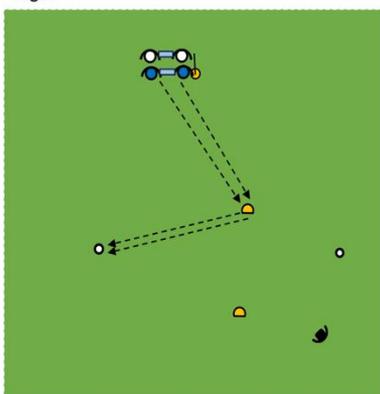
- **La gara:** di fronte a ogni coppia c'è una fila di coni colorati. L'allenatore decide il colore da raggiungere e il giocatore bendato deve essere guidato esclusivamente dalla voce del suo compagno per raggiungere l'oggetto.
- **Legati:** i membri della coppia vengono legati insieme (al polso e alla caviglia) e devono collaborare per raccogliere il maggior numero possibile di oggetti (ad esempio, coni o palloni da calcio) sparsi per il campo.
- **Tu mi completi:** uno dei giocatori della coppia sarà bendato, mentre l'altro dovrà muoversi saltellando su una gamba. Il secondo giocatore deve tenere sempre entrambe le mani attaccate al corpo del primo: se anche solo una si stacca, la coppia deve ricominciare. Se il giocatore che saltella tocca il terreno con entrambe le gambe, la coppia deve ricominciare. Lo scopo sarà raggiungere un obiettivo designato seguendo un percorso semplice

L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.

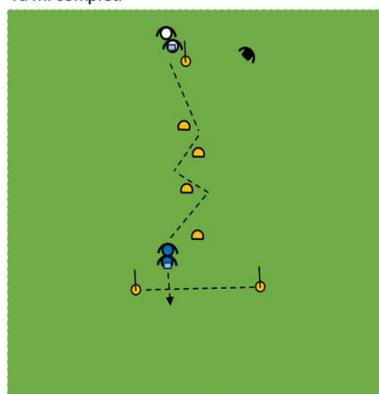
La Gara



Legati



Tu mi completi



Project supported  
by





### FASE 3 – Discussione

*TEMPO: 15 minuti*

Alla fine dell'attività, ci sarà una discussione mediata dall'allenatore. Per incoraggiare la discussione, l'allenatore farà ai giocatori una serie di domande. Ad esempio:

- Avete imparato qualcosa di nuovo sui vostri compagni di squadra?
- Come vi siete sentiti durante la seconda attività? È stato facile lavorare insieme? Dove avete incontrato difficoltà?
- Secondo voi, a cosa miravano questi esercizi?

Ancora una volta, l'allenatore può commentare la discussione facendo riferimento alla Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, articolo 31 (riposo, gioco, cultura, arti). Ad esempio: "La Convenzione sui Diritti dell'Infanzia afferma che ogni bambino ha il diritto di avere un tempo libero significativo, che include anche il diritto di partecipare allo sport, indipendentemente dalle ambizioni o dall'esperienza precedente. Non è importante aiutarsi a vicenda per garantire questo diritto?".

Se i giocatori portano la discussione ad un livello più profondo, potete supportarli con le seguenti considerazioni:



Project supported  
by





- La vita è un po' come una partita di calcio: facciamo del nostro meglio quando ci fidiamo gli uni degli altri e lavoriamo insieme per raggiungere un obiettivo comune. Lo scopo di questo esercizio è quello di farvi conoscere meglio, così che possiate imparare a contare sui vostri compagni di squadra, all'interno e all'esterno del campo.

### COMPITO PER CASA

**Per la prossima settimana, prova a conoscere qualcosa di nuovo su un compagno di classe o un amico che non conosci molto bene e raccontagli qualcosa di te: questo è il primo passo verso una nuova amicizia!**

### DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

**Ecco alcuni consigli pratici di allenatori che hanno già implementato le attività nelle loro squadre.**

1. **La fiducia, specialmente nelle squadre appena formate, non è un argomento facile. Nei giochi, è importante che i "più coraggiosi" inizino. Se nessuno si sente sicuro ad iniziare, l'allenatore può agire come esempio.**
2. **Non dovete necessariamente utilizzare delle bende se non le avete. Potete coprire gli occhi dei giocatori utilizzando dei bavagli, dei cappelli o addirittura un indumento. Per legare insieme i giocatori, potete semplicemente legare i loro lacci delle scarpe tra di loro.**
3. **Stampate e usate le domande preparate per avviare la discussione (oppure abbiatele pronte sul vostro telefono): è più facile approfondire gli argomenti se avete qualche dritta.**



Project supported  
by





Gruppo di età: 15-18 anni

Lavorare sulla coesione di squadra	60 minuti
------------------------------------	-----------

L'attività è la stessa descritta in precedenza. Tuttavia, nella FASE 1 dovrebbe essere proposta un'attività più impegnativa rispetto ai semplici passaggi in modo da coinvolgere i giocatori (ad esempio, dopo il passaggio, mostrare alcuni trucchi di dribbling). Ecco alcuni argomenti da suggerire ai giocatori:

- Cosa vorresti fare dopo il liceo e perché?
- Una persona famosa che ti ispira e perché.
- Il tuo film preferito di sempre e perché.
- Quando non sei a calcio, qual è il tuo hobby preferito?

21

Inoltre, la discussione finale sarà più approfondita. Ecco alcune possibili domande:

- Nella prima attività, avete imparato qualcosa di nuovo sui vostri compagni di squadra? Quanto è importante, secondo voi, conoscersi a vicenda in una squadra? Perché?
- Nella seconda attività, come è stato lavorare in coppia? Quali sono state le difficoltà più grandi? Perché, secondo voi, abbiamo fatto questo esercizio?
- Secondo voi, quanto sono importanti la coesione e la fiducia in una squadra?
- Vi sentite completamente uniti come squadra? Su quali aspetti potreste migliorare e come?



Project supported  
by





Se i giocatori portano la discussione ad un livello più profondo, potete supportarli con la seguente considerazione:

- La vita è un po' come una partita di calcio: facciamo del nostro meglio quando ci fidiamo gli uni degli altri e lavoriamo insieme per raggiungere un obiettivo comune. Lo scopo di questo esercizio è quello di farvi conoscere meglio, così che possiate imparare a contare sui vostri compagni di squadra, all'interno e all'esterno del campo.

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Coni di vari colori	Coni di vari colori
Corde per legare insieme caviglie e polsi	Corde per legare insieme caviglie e polsi
Bende per gli occhi	Bende per gli occhi
Materiale per creare un percorso semplice	Materiale per creare un percorso semplice

#### Attività 4 – “Andiamo insieme”

##### Descrizione generale dell'attività

I giocatori verranno divisi casualmente in due squadre e svolgeranno due brevi attività con un comune denominatore: "cooperazione e coesione". La fase di discussione avrà lo scopo di riflettere su come la collaborazione di squadra sia essenziale per raggiungere gli obiettivi e come una squadra coesa ottenga risultati migliori.



Project supported  
 by





Gruppo di età: 10-14 anni

Principio psicologico: <b>Lavorare sulla coesione di squadra</b>	<b>45 minuti</b>
--	------------------

### FASE 1 – La cooperazione è la chiave del successo

*TEMPO: 20 minuti*

L'allenatore prepara due percorsi identici e adiacenti: ogni percorso include uno slalom, un ostacolo da superare e un goal da segnare (**vedi Allegato 4.1**). Durante la spiegazione, il coach potrà mostrare come completare il percorso con l'aiuto di un atleta. Il gioco consiste in 3 round da 5 minuti, affinché tutti i membri di ciascuna squadra completino il percorso. Il gioco termina quando tutti i membri di una squadra hanno completato il percorso e la squadra più veloce sarà la vincitrice. L'allenatore segnerà una croce su una lavagna per indicare il vincitore di ogni round (**vedi Allegato 4.2**). La squadra che segna almeno 2 punti sarà la vincitrice. La squadra 1 lavorerà in modalità "cooperativa", mentre la squadra 2 in modalità "individualistica".

- **Modalità cooperativa:** tre giocatori alla volta completeranno tutte le attività entrando in campo contemporaneamente e potranno passarsi la palla una volta che avranno
- completato la loro parte del percorso: uno eseguirà lo slalom, il secondo supererà l'ostacolo e il terzo segnerà il goal. Successivamente, i giocatori si alterneranno. Lo stesso schema di gioco viene applicato finché tutti i membri della squadra non hanno svolto l'attività.
- **Modalità individualistica:** un giocatore alla volta entra in campo e completa tutte le attività individualmente. Solo a quel punto, il secondo compagno di squadra inizia il



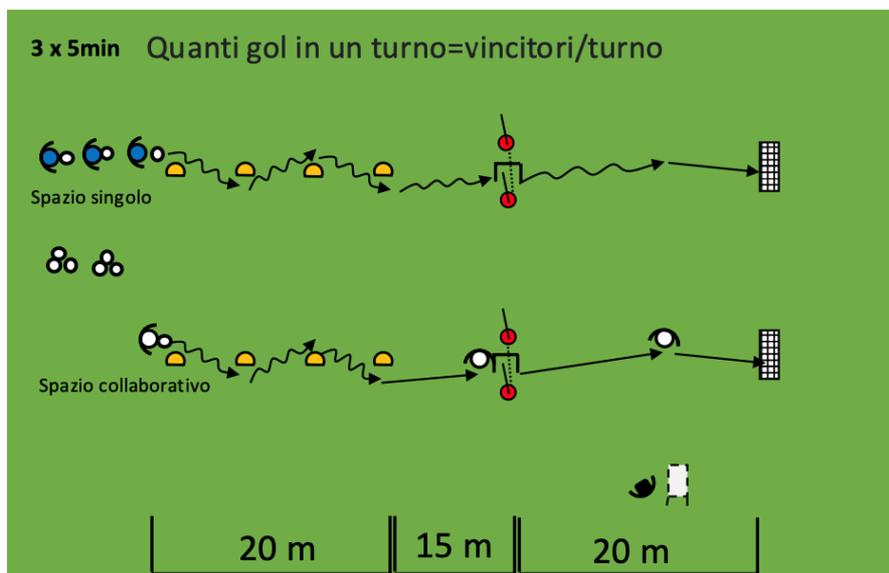
Project supported  
by





percorso. Lo stesso schema di gioco viene applicato finché tutti i membri della squadra non hanno svolto l'attività.

L'attività è rappresentata graficamente qui sotto



## FASE 2 – Condividi quando conta

**TEMPO: 10 minuti**

Le squadre giocano una partita di calcio della durata di 10 minuti, con una semplice regola aggiuntiva: il punteggio di ogni goal dipende dal numero di giocatori diversi della stessa squadra che hanno "toccato" la palla prima di segnare. Pertanto, se 4 giocatori diversi toccano la palla prima di segnare, il goal vale 4 punti anziché 1 punto. In aggiunta, i punti vengono raddoppiati se tutti i giocatori della squadra toccano la palla prima di segnare. Può essere usata una lavagna per tenere il conto dei punti nel caso servisse.

L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.



Project supported  
by







## COMPITO PER CASA

**Per la prossima settimana, cogli almeno un'occasione per aiutare qualcuno: potrebbe essere tua madre con la spesa o un compagno di classe con i compiti. Prova la potenza della collaborazione!**

## DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

**Ecco un suggerimento da parte di allenatori che hanno già implementato le attività con le loro squadre:**

- **Potrebbe essere utile parlare brevemente con i giocatori durante gli esercizi e stimolarli con domande mentre giocano. Potete dedicare gli ultimi 10 minuti ad una discussione dopo gli esercizi**

Gruppo di età: 15-18 anni

26

Lavorare sulla coesione di squadra

**60 minuti**

L'attività è la stessa descritta in precedenza. Tuttavia, il percorso dovrebbe essere più impegnativo, adattandolo alle competenze calcistiche dei partecipanti più grandi. Inoltre, ciascuna delle tre parti dell'allenamento durerà 20 minuti. La discussione finale sarà più approfondita e basata sulle competenze dialettiche superiori degli adolescenti. Alcune possibili domande:

- Come è andata?



Project supported  
by





- Nella prima attività, come vi siete sentiti giocando in modalità individuale? E in quella cooperativa? Avete riscontrato delle differenze? Perché, secondo voi?
- E la seconda attività? Come vi siete organizzati? Siete soddisfatti del modo in cui avete svolto l'attività? Qual è il messaggio chiave qui?
- Perché, secondo voi, abbiamo fatto queste attività? Cosa hanno in comune? Qual è il messaggio che portate a casa? Cercate di trovare una parola per definire questo allenamento (dovrebbe essere qualcosa come "collaborazione", "unità" e così via).
- Pensate che la coesione sia importante anche nella vita quotidiana? Perché?

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Pettorine per dividere le squadre	Pettorine per dividere le squadre
Coni per lo slalom	Coni per lo slalom
Ostacoli	Ostacoli
Obiettivi	Obiettivi
Fischietto	Fischietto
Allegato 4.1	Allegato 4.1
Allegato 4.2	Allegato 4.2
Allegato 4.3	Allegato 4.3
Pennarello	Pennarello

### Attività 5 – “Ecco chi siamo...”

#### Descrizione generale dell'attività





I giocatori saranno incoraggiati a descrivere sé stessi scegliendo immagini e dicendo perché gli piace il calcio ed essere parte del gruppo. Questo avrà l'obiettivo di sottolineare l'importanza del team per i suoi membri e mettere in evidenza valori comuni.

### 3.3.5.1 Gruppo di età: 10-14 anni

Lavoro sull'identità del gruppo	60 minuti
---------------------------------	-----------

#### **FASE 1 – Chi sei tu?**

*TEMPO: 30 minuti*

Un tracciato con tre esercizi diversi e appropriati per l'età sarà sviluppato dall'allenatore (5 minuti per ogni esercizio). Alla fine di ciascun esercizio, i giocatori potranno scegliere un'immagine tra quelle rese disponibili in una scatola posizionata di fronte ai percorsi. La domanda a cui i partecipanti saranno chiamati a rispondere è: “Chi sei tu? Immagina di presentarti a qualcuno che non ti ha mai visto prima. Scegli le tre immagini che pensi descrivano meglio chi sei”.

Le immagini saranno divise in quattro categorie (calcio individuale – calcio di gruppo – altro individuale – altro di gruppo) (**vedi Allegato 5.1 – età 10-14**). **Nota: ciascuna società può adattare e modificare le immagini con versioni più specifiche a condizione che rimangano nelle categorie precedentemente citate.** Quando il tracciato è completato, ciascun giocatore avrà un minuto a disposizione per mostrare le sue immagini (se lo desidera) e spiegare perché ha scelto proprio quelle. Alcuni minuti saranno dedicati ad evidenziare che la maggior parte dei



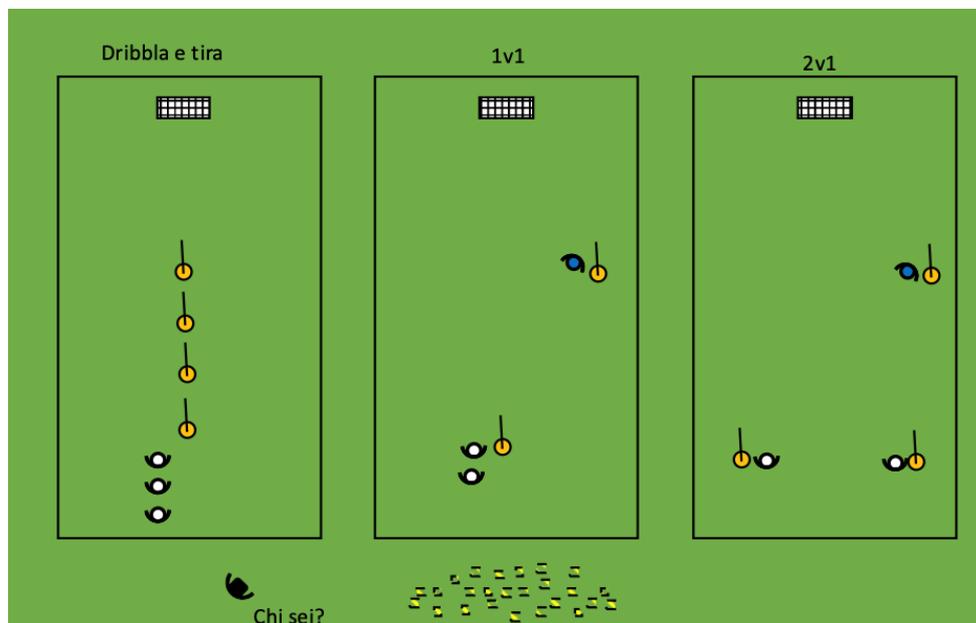
Project supported  
by





giocatori probabilmente ha scelto le immagini legate al calcio, dimostrazione di quanto questo sport sia importante nelle loro vite.

L'attività è rappresentata graficamente qui sotto.



## FASE 2 – Chi siamo noi?

**TEMPO: 20 minuti**

Nel secondo gioco, ai giocatori sarà chiesto di riflettere sul loro gruppo e cosa significhi per loro essere parte di esso. Due gruppi e due piccoli campi da gioco, adatti all'età del gruppo, saranno creati per ridurre i tempi di attesa (vedi Allegato 5.2). Sia il gruppo A che il gruppo B saranno divisi nei due campi e faranno lo stesso gioco. Il giocatore A partirà da un lato del campo e il giocatore B da quello opposto. I due giocatori si sfideranno in una competizione 1vs1. Il vincitore (ovvero il primo a fare goal) avrà la possibilità di scegliere da una scatola



Project supported  
by

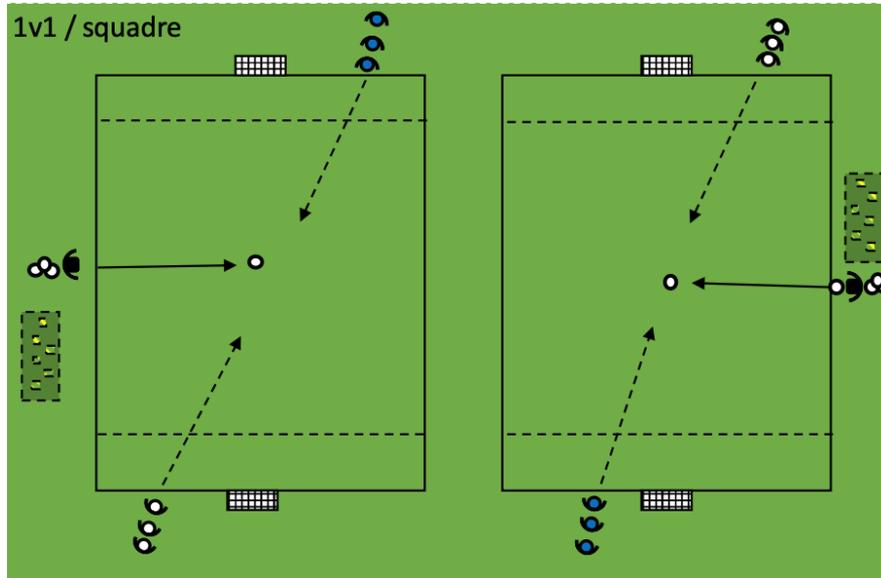




piena di etichette (vedi Allegato 5.3) quella che, secondo lui, risponde meglio alla domanda:

“Cosa significa per te essere parte di questo gruppo?”.

L’attività è rappresentata graficamente qui sotto.



### FASE 3 – Discussione

**TEMPO: 20 minuti**

Alla fine, tutte le etichette saranno messe insieme. Queste saranno poi lette ad alta voce dall’allenatore e le etichette più frequenti saranno evidenziate con l’ausilio di un cartoncino (vedi Allegato 5.4). Una discussione di 15 minuti sarà diretta dall’allenatore per sottolineare quanto importante sia il gruppo e l’appartenenza alla società per ciascun giocatore, partendo da etichette quali “Orgoglio”, “Amicizia”, e così via. È possibile usare alcune domande stimolo come:



Project supported  
by





- Chi vuole spiegare quali etichetta/e ha scelto e perché?
- Cosa significa per te essere parte di questo gruppo? Lo consideri importante?

Potete incoraggiare e riassumere la conversazione con alcune riflessioni, come ad esempio:

- Una squadra è molto simile a una famiglia: ci prendiamo cura l'uno dell'altro e uniamo i nostri sforzi verso un obiettivo comune. Per questo motivo (me compreso!) consideriamo così importante far parte di questa squadra, e ne traiamo sentimenti di orgoglio e amicizia. I membri di una famiglia e di una squadra restano uniti e si aiutano a vicenda, anche quando i tempi sono difficili.

### COMPITO PER CASA

**Per la prossima settimana, prova a restituire il favore al tuo gruppo. Puoi farlo in diversi modi: aiutando l'allenatore a riporre i materiali dopo l'allenamento, aiutando un compagno a imparare una nuova competenza, offrendoti di aiutare ad organizzare i giochi per i bambini più giovani etc. Ora tocca a te!**

31

### DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

**Ecco un suggerimento da parte di allenatori che hanno già implementato le attività con le loro squadre:**

- **Le immagini sono necessarie per ottenere un buon risultato in questa attività. Prima di implementare l'attività, dedicate del tempo alla stampa e al ritaglio delle immagini fornite nel modello, oppure create le vostre immagini**



Project supported  
by





### Gruppo di età: 15-18 anni

Lavorare sull'identità di gruppo	45 minuti
----------------------------------	-----------

L'attività è simile a quella descritta in precedenza. Ovviamente, nell'attività 1 (**vedi Allegato 5.1 – età 15-18**), il tracciato dovrebbe essere adattato alle capacità calcistiche dei ragazzi più grandi. Durante l'Attività 2, piuttosto che far scegliere tra varie etichette, agli atleti sarà chiesto di scrivere su post-it cosa significhi per loro essere parte della società sportiva. Durante la fase di discussione, i post-it saranno poi letti e incollati sul cartoncino, raggruppandoli per temi principali. È possibile usare alcune domande stimolo come:

- Chi vuole condividere cosa ha scritto e perché?
- Cosa significa per voi essere parte di questo gruppo?
- Direste che essere membri di questo gruppo è una parte importante di chi siete? Ne siete orgogliosi?
- L'opinione dei vostri compagni di squadra è importante per voi? Vi fidate di loro? Li ammirate? Pensate che condividano i vostri stessi valori?

32

Potete incoraggiare e riassumere la conversazione con alcune riflessioni, come ad esempio:

- Una squadra è molto simile a una famiglia: ci prendiamo cura gli uni degli altri e uniamo i nostri sforzi verso un obiettivo comune. Per questo motivo (me incluso!) consideriamo



Project supported  
by





così importante far parte di questa squadra, e da essa traiamo sentimenti di orgoglio e amicizia. I membri di famiglie e squadre restano uniti e si aiutano a vicenda, anche quando i tempi sono difficili.

MATERIALI RICHIESTI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Materiali adeguati al tracciato	Materiali adeguati al tracciato
Pettorine per dividere le squadre	Pettorine per dividere le squadre
Obbiettivi	Obbiettivi
Fischietto	Fischietto
Allegato 5.1	Allegato 5.1
Allegato 5.2	Allegato 5.2
Allegato 5.3	Allegato 5.3
4 scatole dove inserire le immagini/etichette	3 scatole dove inserire le immagini
Cartoncino	Post-its
Pennarelli	3 o 4 penne/pennarelli per i giocatori
	Cartoncino
	Pennarelli



Project supported  
 by





## Attività 6 – “...E come agiamo!”

### Descrizione generale dell’attività

Questa attività è fondamentale per iniziare a definire le regole anti-bullismo del gruppo. Il primo gioco permetterà ai partecipanti di comprendere che i bulli agiscono impuniti solo a causa di una regola generale di indifferenza/paura. Tuttavia, se molte persone si oppongono a tale regola e ne creano di nuove, i bulli non saranno più in grado di agire. Un secondo passo per i giovani sarà definire le proprie regole anti-bullismo.

Gruppo di età: 10-14 anni

Creare regole sociali anti-bullismo	50 minuti
-------------------------------------	-----------

### FASE 1 – Il gruppo fa le regole, il gruppo può cambiarle

**TEMPO: 20 minuti**

Il gioco inizierà come un normale “torello”, che sarà una rappresentazione del bullismo come fenomeno di gruppo. Un giocatore sarà la vittima, altri due giocatori - a lati opposti del campo - saranno i bulli, e tutti gli altri saranno degli spettatori. Il gioco inizierà con la vittima da sola, che cerca inutilmente di prendere la palla. Dopo un minuto, l’allenatore fischierà, chiedendo ad uno degli spettatori di diventare un “alleato” e di aiutare la vittima. Dopo un altro minuto l’allenatore fischierà di nuovo e altri tre spettatori diventeranno alleati. Infine, l’allenatore fischierà un’ultima volta e gli alleati diventeranno la maggioranza. A questo punto, i bulli non



Project supported  
by





saranno più in grado di escludere la vittima. Questo gioco verrà ripetuto 3 volte, cambiando sempre la “vittima” e i “bulli”. L’attività è rappresentata graficamente qui sotto.

Una discussione di 10 minuti sottolineerà questo aspetto attraverso l’uso di domande stimolo:

- Cos’è successo durante il gioco?
- I bulli sono stati in grado di bullizzare la vittima quando gli alleati erano molti?
- Cosa potreste fare o dire per essere un alleato per la persona che è stata vittima di bullismo? [Esempi per l’allenatore se nessuno dice nulla: “Se vi sentite a vostro agio - potete dire ad alta voce che questo non va bene”; “Potete chiedere alla vittima se vuole unirsi a voi e allontanarsi dalla situazione”; “Se non vi sentite a vostro agio ad intervenire, potete anche andare a chiedere aiuto all’allenatore o a un altro adulto”].
- “Gli spettatori hanno cambiato la loro posizione da aiutanti dei bulli ad alleati della vittima. Questo significa che un gruppo può cambiare le proprie regole per far sentire inclusi tutti e, quando questo succede, i bulli non hanno altra scelta che smettere di bullizzare la/e vittima/e. Vi va di provare a creare delle nostre nuove regole?”.

Qui è importante sottolineare come il potere del bullo si basi sul silenzioso consenso degli spettatori.

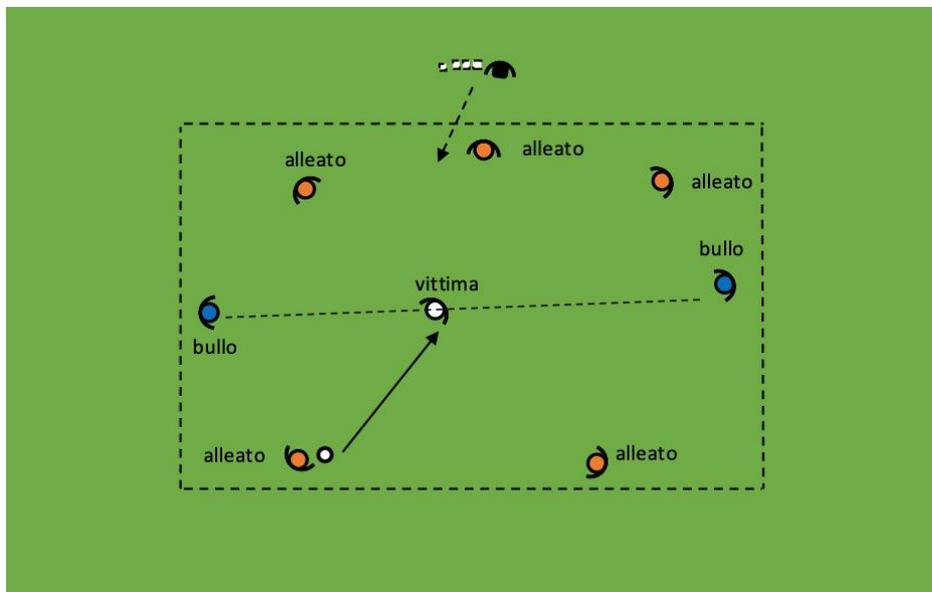


Project supported  
by





Nel momento in cui gli spettatori si schierano a favore della vittima (o delle vittime), il bullo perde il suo potere e non può più essere tale.



## FASE 2 – Abbiamo nuove regole!

**TEMPO: 30 minuti**

Verrà creato un gioco per affrontare direttamente il fenomeno del bullismo attraverso la creazione di regole di inclusione per perseguire tale obiettivo insieme, cosa che crea una buona atmosfera all'interno del gruppo. L'allenatore dividerà i giocatori in due gruppi per giocare una partita di calcio della durata di 15 minuti. Tuttavia, al posto di fare goal, l'obiettivo sarà rappresentato da 5 coni che, metaforicamente, rappresentano il fenomeno del bullismo. Ogni volta che i gruppi faranno "goal", avranno la possibilità di scrivere una regola anti-bullismo che ritengono rilevante per il gruppo su un post-it. L'obiettivo finale sarebbe di ottenere almeno



Project supported  
by





cinque regole da discutere e modificare insieme nei successivi 15 minuti, in accordo con i seguenti principi:

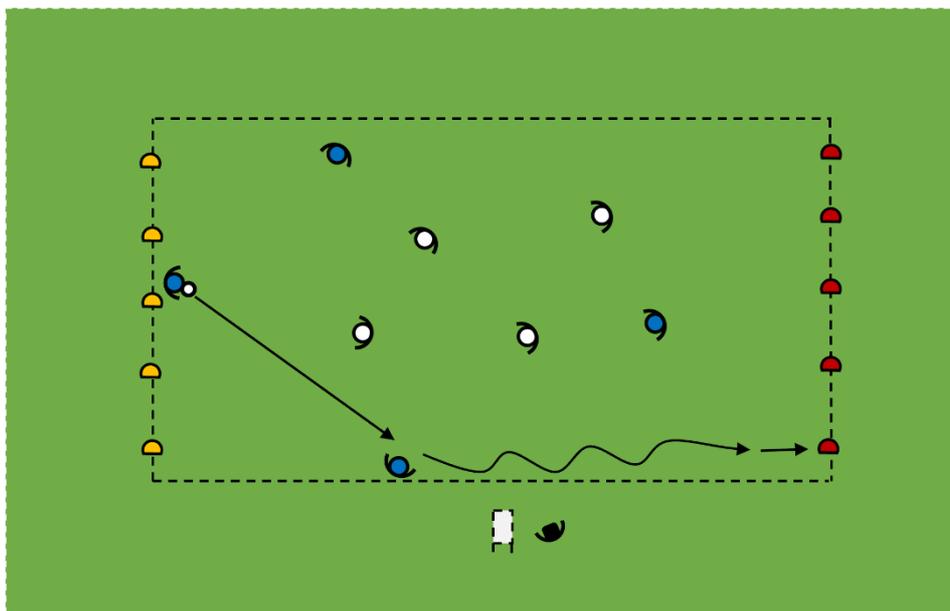
1. Le regole dovrebbero essere brevi e facili da comprendere.
2. Le regole dovrebbero sempre essere negoziate e concordate con tutti i membri del gruppo.
3. Le regole dovrebbero essere espresse in maniera positiva. Ad esempio, al posto di “Non insultare i compagni di squadra”, possiamo usare “Usare sempre parole gentili con i tuoi compagni di squadra”.

Queste regole interne saranno scritte su un documento (**vedi Allegato 6.1**), insieme ad alcuni esempi e specifiche, e come gestire le conseguenze di una loro infrazione. Ad esempio:

REGOLA	COME LO FACCIAMO?	SE INFRANGIAMO LA REGOLA
Usa sempre parole gentili con i tuoi compagni di squadra	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantenendo un tono calmo quando si discute con un compagno di squadra</li> <li>- Evitando parolacce</li> <li>- Ascoltando prima di parlare</li> </ul>	I compagni di squadra dovrebbero comunicare gentilmente che la regola è stata infranta, e che si dovrebbe provare ad essere più gentili. Scusarsi sarebbe una cosa positiva.

Dopo aver creato le regole, un mazzo di carte (tante quante il numero finale di regole) (**vedi Allegato 6.2**) sarà presentato agli atleti: ogni settimana, alcuni di loro avranno la responsabilità di provare a controllare che una delle regole sia rispettata ed intervenire in caso di infrazione. L'allenatore può scegliere giocatori differenti ogni settimana e loro stessi avranno la possibilità di scegliere quale regola vogliono promuovere.





COMPITO PER CASA	
<p>Per la prossima settimana, concentrati sulla regola che ti sembra più difficile da rispettare e cerca di notare ogni volta che la infrangi o stai per farlo. É un buon esercizio per infrangerla sempre meno!</p>	

DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI	
<p>Ecco un suggerimento da parte di allenatori che hanno già implementato le attività all'interno delle loro squadre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• È importante rivedere le regole dopo l'allenamento o all'inizio della sessione successiva. Sarebbe utile riassumere e pubblicare le regole finali della squadra come ufficiali.</li> </ul>	

Gruppo di età: 15-18 anni

Creare regole sociali anti-bullismo	60 minuti
-------------------------------------	-----------





L'attività sarà la stessa del gruppo più giovane, ma con una discussione più stimolante. Dopo la Fase 1, alcune domande stimolo utili potrebbero essere le seguenti:

- Avete capito che questo gioco del torello è una metafora del bullismo?
- Avete notato qualcosa nel comportamento dei bulli o della vittima quando gli alleati sono entrati in gioco? Perché pensate sia successo?
- Pensate che lo stesso effetto potrebbe avvenire anche nella vita reale?
- “Le regole del gioco sono cambiate da “la vittima contro tutti” a “un gruppo di alleati contro i bulli” e ciò ha determinato un cambiamento nel comportamento dei bulli. Cosa pensate significhi questa metafora?”
- “Esatto. Gli spettatori hanno cambiato la loro posizione da aiutanti dei bulli ad alleati della vittima. Questo significa che un gruppo può cambiare le sue regole per far sentire tutti inclusi e, quando questo succede, i bulli non hanno altra scelta che smettere di bullizzare la/e vittima/e. Vi va di provare a creare delle nostre nuove regole?”

Qui è importante sottolineare come il potere del bullo dipenda dal silenzioso consenso degli spettatori. Non appena gli spettatori si schierano a favore della vittima (o delle vittime), il bullo perde il suo potere e non può più continuare a esserlo.

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni



Project supported  
by





Palloni da calcio	Palloni da calcio
Pettorine per dividere le squadre	Pettorine per dividere le squadre
10 coni	10 coni
Fischietto	Fischietto
Allegato 6.1	Allegato 6.1
Allegato 6.2	Allegato 6.2
Pennarello	Pennarello
Post-its	Post-its
Penne	Penne

### Attività 7 - “Segui il capitano”

#### Descrizione generale dell’attività

Questa attività ha lo scopo di rafforzare le regole anti-bullismo del gruppo prendendo i capitani delle squadre come modelli di riferimento. I capitani hanno un’influenza sociale sui loro compagni di squadra ed è probabile siano da loro imitati: attribuire loro il ruolo di fornire il modo per combattere il bullismo avrà quindi un forte impatto sui loro compagni di calcio.



Project supported  
 by





Gruppo di età: 10-14 anni

Creare regole sociali anti-bullismo	45 minuti
-------------------------------------	-----------

**FASE 1 – Capitano, dai un’occhiata!**

*TEMPO: 30 minuti*

L’allenatore creerà un allenamento in tre piccoli gruppi diversi e sceglierà per ciascun gruppo un giocatore come capitano. Prima che l’allenamento inizi, l’allenatore dovrà fare due cose:

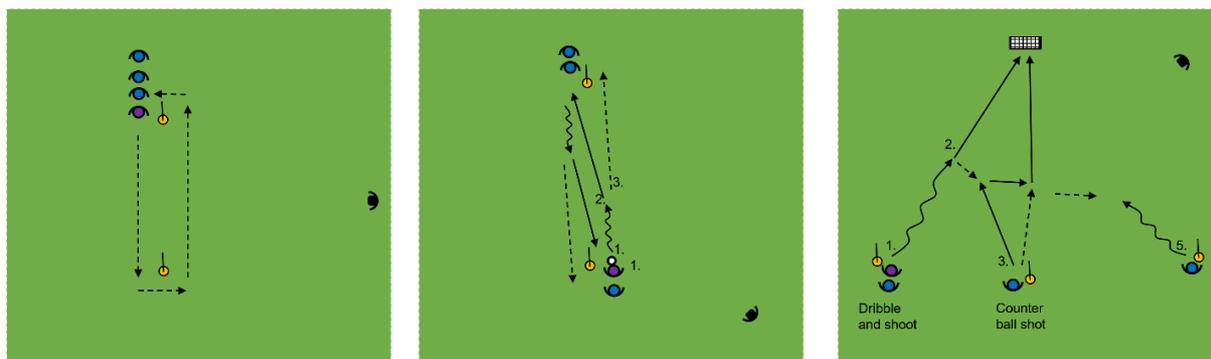
- Chiedere ai “capitani” di assicurarsi non solo che le attività siano condotte in modo serio, ma anche che le regole di condotta concordate siano rispettate.
- Scegliere segretamente un “bullo” per gruppo, che attuerà comportamenti (evidenti o più subdoli) contrari alle regole del gruppo (ad esempio rispondere in malo modo ai compagni di squadra, escludere qualcuno dall’esercizio, prendere in giro, etc.) contro una vittima (ANCH’ESSA INFORMATA).

Il capitano dovrà quindi sviluppare strategie per promuovere le regole di condotta senza diventare aggressivo. L’allenatore deve supportare il capitano senza prevaricarlo, in modo che i compagni di squadra notino l’aderenza del capitano alle regole.



Project supported  
by





## FASE 2 – Discussione

*TEMPO: 15 minuti*

Le azioni dell'allenatore saranno rivelate e avrà inizio una discussione tramite alcune domande stimolo:

Per il "capitano":

- Qual è stata la parte più difficile per te?
- Come ti sei sentito a difendere i tuoi compagni di squadra?

Per tutti:

- Come vi ha fatto sentire l'intervento del capitano?
- Quanto è importante per voi che il capitano sia un esempio da seguire?
- Qualcun altro, oltre al capitano, è intervenuto nel vostro gruppo? Se sì, perché lo ha fatto? Se no, perché ha esitato?

L'allenatore dovrebbe concludere la conversazione sottolineando come proteggersi a vicenda sia una responsabilità di tutti – non solo del capitano, anche se è importante che



Project supported  
by





questi dia il buon esempio. Ancora più importante, la responsabilità principale è dell'allenatore stesso, che dovrebbe sempre chiedere aiuto se ne ha bisogno.

### COMPITO PER CASA

**Per la prossima settimana, prova a comportarti come un capitano. Ogni volta che vedi un compagno di squadra che infrange una regola, ricordagli che, nella squadra, la gentilezza e il rispetto sono valori importanti.**

### DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

**Ecco un suggerimento da parte di allenatori che hanno già implementato le attività all'interno delle loro squadre.**

- **Il ruolo del capitano è importante in una squadra, ed è per questo che l'esercizio funziona molto bene. Tuttavia, è fondamentale che l'allenatore guidi e supporti il capitano: un buon modo per farlo sarebbe avere una discussione veloce con il/i capitano/i prima dell'inizio dell'esercizio.**

Gruppo di età: 15-18 anni

43

Creare regole sociali anti-bullismo

45 minuti

### FASE 1 – Capitano, dai un'occhiata!

**TEMPO: 30 minuti**

Il capitano della squadra creerà un circuito di allenamento composto da tre attività da 10 minuti ciascuna e sarà incaricato di occuparsene per la durata della giornata. In questo caso, l'aiuto dell'allenatore non è necessario nella fase di creazione (tuttavia, l'allenatore può chiedere di creare attività con un obiettivo specifico, ad esempio per migliorare la cooperazione della squadra), ma questi successivamente supervisionerà le attività create.



Project supported  
by





Prima che l'allenamento inizi, l'allenatore sceglierà segretamente un "bullo" per gruppo, che attuerà comportamenti (evidenti o più subdoli) contrari alle regole del gruppo (ad esempio rispondere in malo modo ai compagni di squadra, escludere qualcuno dall'esercizio, prendere in giro, etc.) contro una vittima (ANCH'ESSA INFORMATA).

Il capitano dovrà individuare questi comportamenti negativi e trovare strategie per promuovere le regole di condotta concordate dalla squadra. Se il capitano della squadra non sembra comprendere che qualcosa di negativo stia accadendo o non interviene nei primi 5 minuti, l'allenatore potrebbe comunque incoraggiarlo a chiedere ai propri compagni di squadra di rispettare le regole di condotta. L'allenatore dovrà sostenere il capitano nella sua decisione senza prevaricarlo, in modo che i compagni di squadra notino l'aderenza del capitano alle regole.

## FASE 2 – Discussione

**TEMPO: 15 minuti**

Il gioco dell'allenatore sarà rivelato e avrà inizio una discussione tramite alcune domande stimolo:

Per il "capitano":

- Qual è stata la parte più difficile per te?
- Come ti sei sentito nel difendere i tuoi compagni di squadra?
- Hai capito l'importanza del tuo ruolo e la tua responsabilità nel garantire la sicurezza di tutti e che tutti giochino seguendo le regole?

Per tutti:



Project supported  
by





- Come vi ha fatto sentire l'intervento del capitano?
- Quanto è importante per la squadra che il capitano faccia sentire tutti al sicuro all'interno della squadra?
- Quanto è importante che il capitano funga da esempio per voi?
- Appreziate che il capitano vi ricordi di giocare secondo le regole? Lo ammirate?
- Oltre al capitano, è intervenuto qualcun'altro nel vostro gruppo? Se sì, perché lo ha fatto? Se no, perché si sei fermato?
- Cosa possiamo fare per essere preparati e difenderci gli uni con gli altri dal bullismo?

Potete concludere la discussione offrendo il seguente spunto:

- Vi affidate ai vostri capitani e a noi allenatori per fare scelte giuste. Farò sempre del mio meglio per supportarvi nelle vostre decisioni calcistiche e nell'essere buoni compagni di squadra. Tuttavia, è importante che tutti ricordiate di essere i “consiglieri” l'uno dell'altro quando vedete un compagno comportarsi in modo aggressivo verso qualcun altro. In una squadra, ci aiutiamo a vicenda a fare le cose nel modo giusto.

MATERIALI RICHIESTI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Materiali richiesti per il tracciato	Materiali richiesti per il tracciato

### Attività 8 - “Possiamo cambiare la società”

#### Descrizione generale dell'attività



Project supported  
by





Quest'ultima attività ha numerosi obiettivi: per prima cosa, è finalizzata ad un'adesione finale alle regole anti-bullismo sviluppate dalla squadra; inoltre, ha il fine per la società di riconoscere tale sforzo attraverso la creazione di una linea di condotta anti-bullismo della società, che includa ufficialmente le regole interne della squadra; infine, incoraggia i giovani ad agire in qualità di modelli da seguire e a presentare le proprie campagne anti-bullismo ai loro compagni nel corso di un evento ufficiale. Questo aumenterà inoltre l'aderenza alle regole stesse per il meccanismo della "dissonanza cognitiva", a causa del quale - dopo aver pubblicamente sostenuto una causa - è molto più difficile mettere in atto comportamenti inconsistenti con essa.

### Gruppo di età: 10-14 anni

Coinvolgere i giovani in campagne anti-bullismo	<b>60 minuti + 1 giorno di torneo</b>
---	---------------------------------------

## **FASE 1 – La nostra linea di condotta anti-bullismo**

**TEMPO: 45 minuti**

Questa attività non sarà svolta sul campo ma avrà l'obiettivo di organizzare un grande evento su campo, nel quale i giocatori saranno i protagonisti. A partire dal documento prodotto durante l'Attività 5, i giovani saranno divisi in cinque gruppi, ciascuno dei quali si occuperà di definire meglio e spiegare una delle regole. Un simbolo o un'illustrazione potrebbero inoltre essere ideati per rappresentare ciascuna regola. Alla fine di questa fase, ciascun gruppo inventerà uno slogan che sarà usato durante il "Torneo Anti-bullismo" che sarà organizzato dalla società invitando alcune delle scuole del vicinato e altre squadre/società. I gruppi lavoreranno separatamente per 30 minuti, mentre per gli ultimi 15 si presenteranno le regole a vicenda e lo



Project supported  
by





slogan finale per il torneo verrà negoziato e scelto. Un template, che gli atleti possono usare come riferimento, sarà messo a disposizione delle società ([vedi Allegato 8.1](#)).

## FASE 2 – Un impegno solenne

*TEMPO: 15 minuti*

L'allenatore spiegherà che l'intera società è stata ispirata dal lavoro del gruppo per diventare un ambiente più accogliente, e che ha formulato/integrato una linea di condotta riguardante il bullismo e le molestie. Tale linea di condotta, che può essere creata basandosi sul template suggerito ([Allegato8.1](#)), avrà come manifesto le regole dei giocatori e sarà presentata durante un grande evento pubblico che includerà anche altre squadre calcistiche e scuole, nel quale i giovani saranno i protagonisti. L'allenatore può introdurre la conversazione citando la Convenzione per i Diritti dell'Infanzia, articolo 12 (rispetto per il punto di vista dei bambini), “Ogni bambino ha il diritto di esprimere il proprio punto di vista in ogni ambito che li riguarda”. I giocatori agiranno dunque da modelli di riferimento chiedendo aiuto alla comunità, ad esempio proponendo alle scuole di adottare le regole da loro create e tramite la creazione di un'alleanza anti-bullismo. L'impegno solenne sarà supportato da tutti i membri della squadra firmando il documento finale e impegnandosi a rispettare e disseminare gli standard elaborati. La prima firma sarà posta dal capitano e l'ultima dall'allenatore. Questo permette inoltre di evidenziare la responsabilità degli adulti. Bambini e ragazzi al di sotto dei 18 anni hanno il diritto di parlare e di essere ascoltati, nonché di vedere rispettati i propri diritti.



Project supported  
by





### FASE 3 – Il torneo

*TEMPO: Un intero giorno/pomeriggio*

Ai giocatori sarà chiesto di aiutare a organizzare l'evento pubblico Anti-bullismo, che sarà un torneo seguito dalla presentazione della linea di condotta, nella quale i giovani avranno un ruolo di primo piano nel presentare le loro regole e slogan. Dopo il torneo, diversi premi saranno offerti alle squadre che avranno mostrato nel modo migliore il rispetto delle regole di inclusione, e i rappresentanti delle squadre calcistiche (ad esempio i capitani) e le scuole potranno ricevere una copia della linea di condotta dai capitani delle squadre come simbolo dell'impegno da loro preso nell'implementare tali regole.

*Presentiamo ora un esempio di uno dei modi in cui il torneo può essere organizzato. Per cortesia, ricorda che ciascuna società può decidere come organizzare il proprio torneo, in quanto l'obiettivo è la diffusione delle regole anti-bullismo all'interno di altre società o delle scuole. In questo senso, un semplice torneo a quattro società preceduto o seguito da una presentazione è sufficiente, così come invitare 1 o 2 classi da una scuola. Altre forme di torneo sono ugualmente accettate.*

48

Tramite l'inclusione di una società e di un paio di classi, possono essere create 8 squadre di calcio miste. Il torneo calcistico sarà giocato su 4 campi contemporaneamente e ciascuna squadra sarà identificata e numerata da 1 a 8 (ad esempio tramite magliette di colore diverso). I 4 campi saranno preparati dall'allenatore, dividendo un intero campo da calcio in 4 parti con l'ausilio di coni, e due piccole reti saranno poste ai lati di ciascun campo. Le 7 partite saranno giocate contemporaneamente in 4 campi e avranno una durata di 15 minuti ciascuna, con 5



Project supported  
by





minuti di recupero tra una partita e l'altra. Sarà necessario adottare una modalità a rotazione per permettere ai ragazzi di competere con più squadre (**vedi Allegato 8.2**).

Durante i 5 minuti di recupero alla fine di ciascuna partita, i giocatori di ciascuna squadra sceglieranno il giocatore che ha mostrato il comportamento più inclusivo. Al giocatore con più voti alla fine del torneo verrà consegnato un premio. I punteggi saranno annotati su un cartoncino se ritenuto utile (**vedi Allegato 8.3**).

### COMPITO PER CASA

**Fai da moltiplicatore! Parla con i tuoi amici e compagni di classe riguardo alla linea di condotta che tu e la tua società avete creato e invitali a vedere il torneo.**

Gruppo di età: 15-18 anni

49

Coinvolgere i giovani in campagne anti-bullismo

**60 minuti + 1 giorno  
di torneo**

### FASE 1 – La nostra linea di condotta anti-bullismo

**TEMPO: 50 minuti**

L'attività è la stessa descritta in precedenza, ma con alcune differenze: durante l'ora di definizione della linea di condotta, ai ragazzi sarà presentata la linea di condotta della società fin dall'inizio e questi avranno la possibilità di proporre delle modifiche (20 minuti). In questa versione l'allenatore spiegherà che, fin dall'inizio, l'intera società è stata ispirata dall'opera anti-bullismo della squadra, e che ha formulato/integrato una linea di condotta riguardante bullismo e molestie (**vedi Allegato 8.1** per il template della linea di condotta anti-bullismo) e



Project supported  
by





chiederà la loro "opinione esperta" sul documento. Questo avverrà perché i ragazzi sono maturi abbastanza per essere attivamente coinvolti nelle politiche della società e perché questo tipo di impegno risulterà per loro molto gratificante. Di conseguenza, i ragazzi avranno la possibilità di finalizzare le loro regole di condotta dividendosi in piccoli gruppi (20 minuti) e creando insieme uno slogan per l'evento pubblico (10 minuti).

## FASE 2 – Un impegno solenne

*TEMPO: 10 minuti*

L'impegno solenne sarà sostenuto da tutti i membri della squadra, i quali firmeranno il documento finale e con esso l'impegno nel rispettare e diffondere gli standard elaborati. La prima firma sarà posta dal capitano e l'ultima dall'allenatore.

## FASE 3 – Il torneo

*TEMPO: Un intero giorno/pomeriggio*

L'evento pubblico e il torneo saranno creati come proposto in precedenza, con un paio di piccole differenze. Per prima cosa, ai giocatori verrà data una maggiore responsabilità organizzativa e potrebbe essere chiesto loro di ideare modalità di promozione del messaggio di inclusione e non-violenza all'interno del torneo (ad esempio creando uno specifico gioco pre-torneo o conducendo una tra le attività PINBALL che hanno ritenuto più utili all'interno di altre squadre). In secondo luogo, nonostante i giocatori avranno la possibilità di fare una partita contro una squadra della stessa età, questi agiranno anche da arbitri per le partite tra giocatori più giovani – così che si comportino ancora più come modelli di riferimento per loro. Gli arbitri avranno una carta blu PIBALL ([vedi Allegato 8.2](#)) che garantirà 1 punto extra a quei bambini



Project supported  
by





che agiranno in accordo con i principi di inclusività del torneo. Il punteggio finale del torneo sarà dato dal punteggio della partita + la somma di carte PINBALL e il giocatore più rispettoso sarà premiato dal capitano dei giocatori PINBALL.

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
<b>PER L'ATTIVITA'</b>	
Il documento dell'Attività 5	Il documento dell'Attività 5
Penne e pennarelli	Penne e pennarelli
Allegato 8.1	Allegato 8.1
<b>PER IL TORNEO</b>	
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Pettorine per dividere le squadre	Pettorine per dividere le squadre
Obbiettivi	Obbiettivi
Fischietti	Fischietti
Allegato 8.2	Allegato 8.2
Materiali per creare il campo da gioco	Materiali per creare il campo da gioco
Premi	Premi
Cibo/acqua per i partecipanti	Cibo/acqua per i partecipanti
Microfoni/proiettori per la presentazione	Microfoni/proiettori per la presentazione



Project supported  
 by





## Appendice

### Attività 1 “Dimmi di più” materiali

#### Allegato 1.1 (10-14 anni)



Project supported  
by





<p><b>Verbal bullying</b></p>  <p>Bad words, insults, making fun of someone for their dressing, physical appearance, or family situations - for example</p>	<p><b>Bully</b></p>  <p>Someone strong that is aggressive towards weaker peers trying to show power or to obtain something from them</p>	<p><b>Victim</b></p>  <p>Someone who is repeatedly mistreated by the bully and feels weak and scared</p>	<p><b>Bystanders</b></p>  <p>People that witness bullying. They can either be supporters to the bully, silent observers or victims allies («defenders»)</p>
<p><b>Physical bullying</b></p>  <p>Kicks, punches, pushes but also ruining other people's belongings on purpose</p>	<p><b>Social isolation</b></p>  <p>Speaking badly of someone behind their back to isolate them</p>	<p><b>Interpersonal bullying</b></p>  <p>Bullying is based on someone's personal features (such as being overweight or shy)</p>	<p><b>Bias-based bullying</b></p>  <p>Bullying happens because the victim belongs to a certain group (for example, because they are foreign)</p>



UNIMORE  
 UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
 MODENA E REGGIO EMILIA



Project supported  
 by





**Consequences for victims (1)**



Victims of bullying can feel very sad and scared to the point they cannot leave their homes on their own

**Consequences for bullies (1)**



When grown up, bullies have less friends and worse jobs than other people

**Consequences for victims (2)**



Victims of bullying tend to feel insecure and stop going to school

**Consequences for bullies (2)**



When grown up, bullies are more likely to have illnesses than other people

**Consequences for bystanders**



People who witness bullying tend to feel worse than peers in their everyday life



Project supported by





Allegato 1.1 (15-18anni)

<p><b>Bullismo verbale</b></p>  <p>Umiliare qualcuno insultando, per esempio, il loro modo di vestire, il loro aspetto fisico, genere o situazione familiare.</p>	<p><b>Bullo</b></p>  <p>Individuo, spesso più fisicamente in forma della vittima, che mette in atto comportamenti aggressivi per affermare il proprio potere, sfruttando la situazione.</p>	<p><b>Vittima</b></p>  <p>Individuo caratterizzato da debolezza fisica o mentale, che non può difendersi ed è soggetto all'aggressività del bullo.</p>	<p><b>Spettatori</b></p>  <p>Individui che assistono all'atto di bullismo. Possono essere sostenitori del bullo, spettatori silenziosi o alleati della vittima («difensori»).</p>
<p><b>Bullismo fisico</b></p>  <p>Atti fisici diretti (es. calci, pugni, spinte), ma anche furto di oggetti e/o danni volontari alle cose di qualcun altro.</p>	<p><b>Isolamento sociale</b></p>  <p>Isolamento, diffusione di pettegolezzi e maldicenze.</p>	<p><b>Bullismo interpersonale</b></p>  <p>Il comportamento aggressivo è perpetrato a causa delle caratteristiche individuali della vittima (es. essere sovrappeso/timid).</p>	<p><b>Bullismo basato sul bias</b></p>  <p>Il comportamento aggressivo è perpetrato a causa dell'appartenenza della vittima a gruppi sociali (es. Etnia, orientamento sessuale, disabilità o religione).</p>



Project supported by





**Conseguenze per la vittima(1)**



Le vittime di bullismo tendono a sviluppare ansia e depressione.

**Conseguenze per i bulli (1)**



Le ricerche mostrano come i bulli, da adulti, siano più vulnerabili a fallimenti lavorativi, relazioni povere e malattie fisiche.

**Conseguenze per le vittime(2)**



Le vittime di bullismo tendono a subire un deterioramento nelle performance scolastiche e potrebbero addirittura abbandonare prematuramente gli studi.

**Conseguenze per i bulli (2)**



I bulli, da adulti, possono manifestare comportamenti molto aggressivi e sviluppare malattie mentali (con maggiore probabilità rispetto alla norma).

**Conseguenze per gli spettatori**



Un recente studio ha mostrato come gli spettatori di atti di bullismo riportino in maniera maggiore minor soddisfazione rispetto a ragazzi non-spettatori.



Project supported by





## Attività 2 “Come ci si sente?” materiali

### Allegato 2.1

**NON PASSARMI MAI IL PALLONE**

**COMMENTA NEGATIVAMENTE LE MIE AZIONI DI GIOCO**

**SE FACCIO UN ERRORE, FAMMI SENTIRE IN COLPA**

**FAMMI MOLTI COMPLIMENTI SUI MIEI SFORZI NEL GIOCO**

**PASSAMI SEMPRE IL PALLONE IL PRIMA POSSIBILE**

**CONSOLAMI SE FACCIO UN ERRORE**



Project supported  
by





## Attività 5 “Ecco chi siamo...” materiali

### Allegato 5.1



Annex 5.1 10-14

Annex 5.110-14



Project supported  
 by





21



22



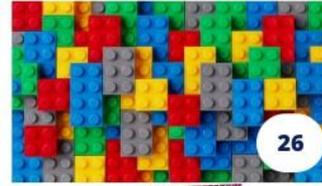
23



24



25



26

Annex 5.110-14



27

Annex 5.110-14



28



29

30



31



32



33



34



35

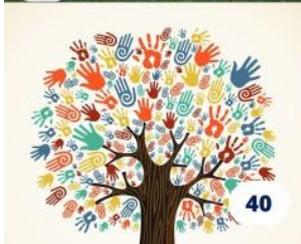


36



37

Annex 5.110-14



40



38



39



Project supported  
 by





Annex 5.115-10

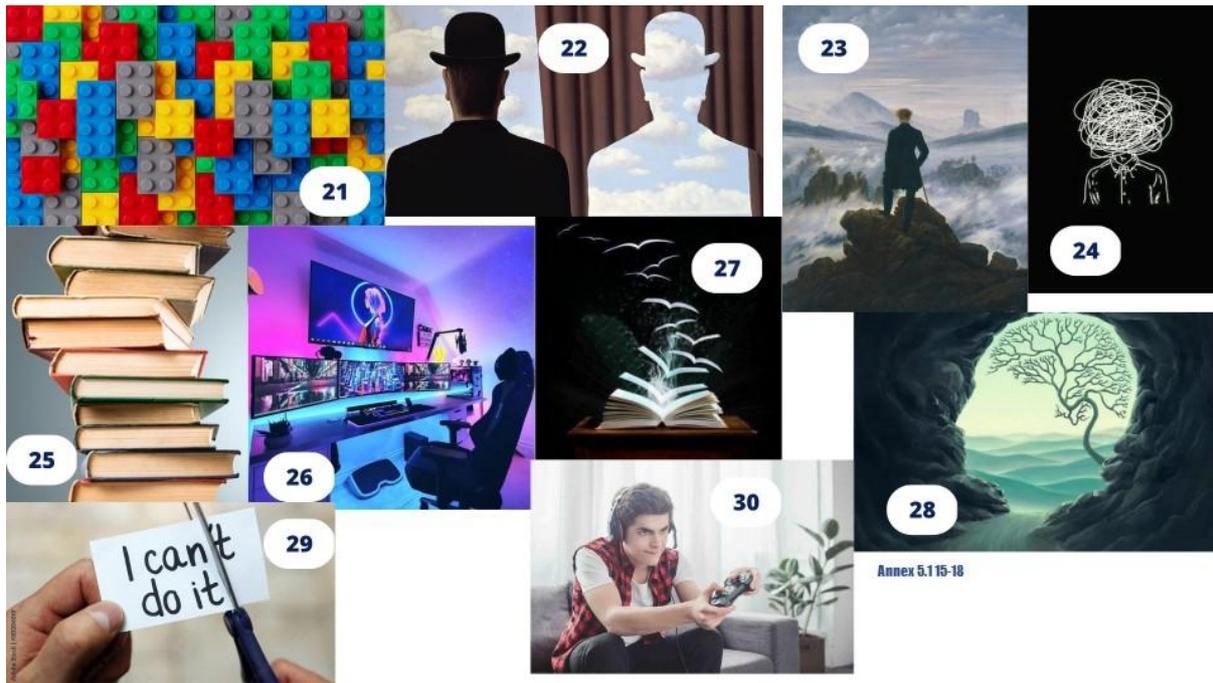


Annex 5.115-18



Project supported  
 by





Annex 5.115-18



Annex 5.115-18



Project supported by





## Allegato 5.2



UNIMORE  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported  
by





## Attività 6 “...E come agiamo!” 6 materiali

### Allegato 6.1

## LE NOSTRE REGOLE

- LE REGOLE DOVREBBERO ESSERE BREVI E FACILI DA CAPIRE.
- LE REGOLE DOVREBBERO SEMPRE ESSERE NEGOZiate E CONCORDATE DA TUTTI I MEMBRI DEL TEAM.
- LE REGOLE DOVREBBERO ESSERE ESPRESSE IN MODO POSITIVO, AD ESEMPIO, ANZICHÉ "NON INSULTARE I TUOI COMPAGNI DI SQUADRA", SI DOVREBBE USARE "USA SEMPRE PAROLE GENTILI CON I TUOI COMPAGNI DI SQUADRA".

	REGOLA	COME POSSIAMO FARLO?	SE INFRANGIAMO LA REGOLA
1			
2			
3			
4			
5			



Allegato 6.1



Project supported  
 by





## Allegato 6.2



Annex 6.2



[DA STAMPARE TUTTE LE VOLTE CHE SERVONO]



Project supported  
by





## Attività 8 "Possiamo cambiare la società" materiali

### Allegato 8.1

#### ESEMPIO DI POLITICHE ANTI-BULLISMO

##### **Bullismo: che cos'è?**

[Qui è proposto un estratto della Ricerca PINBALL:  
[https://pinballproject.eu/uploads/2022/12/PINBALL\\_Research.pdf](https://pinballproject.eu/uploads/2022/12/PINBALL_Research.pdf)].

##### **Dichiarazione di Intenti**

Ci impegniamo nel fornire un ambiente sicuro, amichevole e interessato a tutti i nostri membri, così che possano partecipare al calcio in un'atmosfera sicura e rilassata. Qualsiasi forma di bullismo non è accettata al [inserire il nome del Club]. Se si presentano fenomeni di bullismo, tutti i membri del club e genitori/tutori devono essere in grado di parlarne al loro club e sapere che gli incidenti verranno trattati con efficacia e tempestività dal club. Inoltre [inserire il nome del Club] si impegna a fare la sua parte nell'insegnare ai giocatori a trattarsi l'un l'altro con rispetto.

##### **In caso di bullismo: procedura di riferimento**

FASE 1. Ogni giocatore, allenatore, parente, e/o membro dello staff che è a conoscenza di bullismo nel contesto calcistico deve riferirlo al Responsabile del Benessere del Club o a un membro del comitato del club.



Project supported  
by





FASE 2. Genitori/tutori saranno informati e gli verrà chiesto di discutere del problema.

FASE 3. [Inserire delle azioni appropriate]

FASE 4. Il comportamento di bullismo deve essere analizzato, e il bullismo deve essere fermato rapidamente

FASE 5. Se la mediazione fallisce e il bullismo continua il Club prenderà dei provvedimenti disciplinari secondo lo statuto del club.

### **Azioni consigliate del Club**

Possibili azioni che il Club può prendere sono esposte qui sotto:

1. Riconciliazione riunendo le parti insieme.
2. Se questo fallisce/risulta inappropriate, incontrarsi con i genitori/tutori e con il bambino accusato di bullismo per ottenere dettagli sull'accusa. Bisognerebbe prendersi del tempo.
3. Incontrare i genitori/tutori sia della vittima che del bullo per discutere l'accusa. Bisognerebbe prendersi del tempo
4. Sanzioni per il bullo, e.s. temporanea o permanente sospensione se il bullismo persiste. Si dovrebbe valutare se risulta opportuno un incontro di riconciliazione tra le parti.
5. Tutti gli allenatori implicati con entrambi gli individui dovrebbero essere informati dei problemi e degli esiti del processo.
6. Casi più seri devono essere riferiti alla Polizia e/o Children's Social Care.

### **Prevenzione**



Project supported  
by





[Inserire le politiche e le procedure di prevenzione del Club qui- includendo il Progetto PINBALL].

*Allegato 8.2*



Project supported  
by

