

# Cuore. L'unico muscolo da allenare per battere una donna

## Contesto:

La violenza e le discriminazioni di genere sono problemi che interessano ogni ambito della vita sociale, e che trovano nell'attività e nella pratica sportiva terreno fertile di propagazione. Gli istruttori ed istruttrici sportivi, ed insegnanti di educazione fisica, giocano per questo motivo un ruolo strategico nella vita dei ragazzi e delle ragazze che allenano: sono in grado di influenzarne positivamente gli atteggiamenti, i comportamenti e la concezione di un modello di mascolinità e femminilità diversi, lontani dallo stereotipo che vede l'uomo, "il maschio", come dominante, aggressivo, prepotentemente vincente, stereotipo che veicola un'ideologia di supremazia maschile sulle donne e su quegli uomini considerati non sufficientemente mascolini. Questa formazione si riverbera nella società e nella vita delle donne in più modi: dalla produzione di quell'humus sul quale si impiantano convinzioni e sentimenti capaci di produrre, più tardi, comportamenti effettivamente violenti, fisicamente o psicologicamente, e discriminazioni delle donne nello sport, come nella società. Come emerge dalle indagini ISTAT [www.istat.it/it/archivio/128694](http://www.istat.it/it/archivio/128694), infatti, non si può ancora considerare lo sport come un campo di pari opportunità ma piuttosto un campo prevalentemente maschile, disuguaglianza che provoca discriminazioni dirette e indirette nei confronti delle donne.

## Il progetto:

Per far fronte a questa problematica nel 2015 prende avvio il programma Cuore. L'unico muscolo da allenare per "battere" una donna. Il programma aiuta docenti di educazione fisica ed educatori/allenatori sportivi a riconoscere e contrastare i comportamenti e i pregiudizi di genere attraverso la pratica sportiva. Previene e contrasta l'insorgere di forme di violenza e discriminazione di genere dotando gli educatori sportivi, istruttori e allenatori, di strumenti da indirizzare ai loro giovani atleti, attraverso il percorso educativo chiamato Allenamento del Cuore.

L'Allenamento del Cuore trasmette modelli positivi di mascolinità: grazie ad esso gli educatori sportivi, migliorano le proprie capacità d'intercettare situazioni critiche, atteggiamenti e comportamenti predittivi di possibile discriminazione o violenza di

genere e di rispondervi adeguatamente. E soprattutto sapranno essere un buon esempio. Nucleo del progetto sono il manuale dell'Allenamento del Cuore e la Formazione degli educatori sportivi, e degli insegnanti di educazione fisica nelle scuole.

TITOLO ORIGINALE DEL PROGETTO	Cuore. L'unico muscolo da allenare per battere una donna.
BENEFICIARI DIRETTI DEL PROGETTO	20 allenatori e allenatrici e dirigenti delle associazioni sportive, 200 studenti e studentesse delle scuole secondarie 10 insegnanti di educazione fisica, 10.000 utenti raggiunti tramite social network (Facebook, twitter, instagram, youtube)
PARTNER DEL PROGETTO	EOS – EXTRAFONDATE OPEN SOURCE, COMUNE DI BOLOGNA – Pari Opportunità e tutela delle differenze; YouKali, Associazione culturale
DURATA DEL PROGETTO	Aprile 2018 – Dicembre 2018