

a cura di:

parole
estili



Diamo l'esempio

Piccolo
glossario
del tifo
positivo

ALE

ALLENARE L'EMPATIA





ALÈ

ALLENARE L'EMPATIA

Che cos'è ALÈ

ALÈ è un **piccolo glossario del tifo positivo**.

Un libretto che raccoglie alcune parole dello sport e le mette in relazione tra loro per ricordarci che il modo in cui parliamo del gioco conta quanto il gioco stesso.

ALÈ è anche un acrostico: significa **Allena L'Empatia**.

Perché nello sport - in campo, sugli spalti e online - le parole possono unire o dividere, incoraggiare o ferire. Il glossario nasce dal progetto **"Diamo l'esempio"**, realizzato da **Parole O_Stili e Inter**, a partire dagli incontri con le squadre del Settore Giovanile.

Durante i laboratori, ragazzi e ragazze hanno riflettuto sulle parole che si usano nel tifo e su quelle che aiutano davvero il gioco.

ALÈ si rivolge a bambini e bambine, allenatori, genitori e tifosi. A tutte le persone che credono che lo sport sia prima di tutto un luogo di crescita, relazione e rispetto. Perché il tifo più bello è quello che sostiene il gioco e chi lo gioca.



Diamo l'esempio

Lo sport è uno dei luoghi in cui impariamo di più guardando gli altri: compagni e compagne di squadra, allenatori, arbitri, tifosi. È da loro e con loro che scopriamo cosa significhi vincere, perdere, rispettare le regole e stare in relazione. Ma anche nell'ambiente sportivo, come in qualunque altro ambiente, le parole possono accendere entusiasmo oppure ferire e dividere.

Il progetto "Diamo l'esempio" nasce proprio da questa consapevolezza: se lo sport è una scuola di vita, allora anche il linguaggio che usiamo dentro e intorno al gioco deve essere all'altezza dei suoi valori. Per questo Parole O__Stili, insieme all'Inter e a Comunità Nuova, ha portato avanti un percorso educativo con le squadre del Settore Giovanile dell'Inter, per riflettere sulle parole del tifo e sugli effetti che possono avere.

Durante gli incontri con ragazzi e ragazze siamo partiti dai **principi del Manifesto della comunicazione non ostile per lo sport**, una carta composta da dieci semplici indicazioni che invitano a vivere lo sport con correttezza, rispetto e responsabilità. Questi principi ci ricordano che il modo in cui parliamo del gioco conta quanto il gioco stesso: perché le parole possono incoraggiare, sostenere, unire... oppure umiliare, escludere e dividere.

In questo glossario abbiamo scelto di trasformare quei principi in **parole da osservare da vicino**: alcune che non aiutano il gioco, altre che invece lo rendono più bello.



Il Manifesto della comunicazione non ostile PER LO SPORT



1. Virtuale è reale

Sport è dare sempre il meglio di sé. Per questo sia in gara, sia nella vita e nel mondo virtuale, sostengo i valori della correttezza, della condivisione e del rispetto.

2. Si è ciò che si comunica

Da atleta, da tifoso o da commentatore, so che i miei discorsi dicono chi sono, e quanto credo nello sport che amo. Faccio sì che siano forti, leali, onesti e gentili.

3. Le parole danno forma al pensiero

Cerco sempre parole giuste. Governo l'adrenalina e l'emozione con il rigore del mio pensiero. Controllo i toni perché lo spirito sportivo vinca anche nella sconfitta.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Mi alleno ad ascoltare. Ascolto l'allenatore, l'arbitro, i compagni. Ascolto le lodi, e ascolto le critiche. Ascolto il mio corpo. Ascoltando divento più forte e migliore.

5. Le parole sono un ponte

Lo sport è un linguaggio che tutti capiscono e il messaggio dello sport è potente: faccio sì che sia positivo, pieno di speranza. Che ispiri le persone. Che le unisca.

6. Le parole hanno conseguenze

Le mie parole hanno peso e valore: possono influire su molte persone rendendole peggiori o migliori. Dunque, anche in piena emozione agonistica parlo con misura.

7. Condividere è una responsabilità

Sono responsabile dei contenuti che condivido. Esalto la sapienza tecnica, la bellezza, l'armonia, le storie che rincuorano. Condanno il tifo cieco, cattivo e ostile.

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

Nello sport non esistono nemici, ma solo avversari: il rispetto perché, senza di loro, non c'è gara. Rispetto regole, arbitri e giudici: sono i garanti della mia passione.

9. Gli insulti non sono argomenti

Ricordo che lo sport è fair play: gioco leale. L'agonismo è confronto positivo, mentre l'insulto è debole, vigliacco, incivile. Aggredire è il contrario di competere.

10. Anche il silenzio comunica

Il silenzio vince: è concentrazione e autocontrollo. Evito le parole vuote e inutili. Quelle violente non mi servono: so dimostrare la mia forza e il mio valore con i fatti.

#LoSportCheMiPiace

Parole che aiutano, parole che escludono

Nello sport le parole non sono mai neutrali. Possono sostenere, incoraggiare, far venire voglia di provarci ancora. Oppure possono scoraggiare, umiliare, erodere l'autostima, colpire la fiducia.

Durante gli incontri del progetto "Diamo l'esempio" abbiamo provato a fermarci un momento per ascoltare, dalla voce viva dei ragazzi e delle ragazze delle squadre giovanili dell'Inter, le parole che si sentono più spesso in campo, sugli spalti o tra compagni e compagne di squadra.

Alcune di queste parole aiutano davvero il gioco: riconoscono l'impegno e comunicano un meraviglioso senso di appartenenza. Altre invece non lo aiutano, anzi, lo ostacolano: sono le parole che accusano, giudicano, escludono.

Imparare a distinguere tra queste parole è il primo passo per vivere lo sport in modo più consapevole.

Perché il modo in cui parliamo a chi ci circonda può cambiare il clima della partita, della squadra e del tifo, e a lungo andare può addirittura condizionare il modo in cui pensiamo e parliamo a noi stessi.



Insulto

L'insulto ferisce la persona.

L'insulto è una parola che colpisce la persona invece del gioco. Può nascere quando qualcuno sbaglia un passaggio, quando una decisione arbitrale sembra ingiusta o quando la partita si fa più tesa.

In quel momento può essere facile trasformare la frustrazione in un attacco: verso una compagna o un compagno di squadra, verso chi arbitra, verso la squadra avversaria. Ma quando arrivano gli insulti, l'attenzione si sposta dal gioco alla persona. Il clima cambia, la fiducia si rompe e il rispetto si perde.

Nello sport si può essere competitivi senza ferire chi condivide lo stesso campo.



Dissenso

Il dissenso esprime un'idea.

Il dissenso è il modo rispettoso di dire che non si è d'accordo.

Nello sport può succedere spesso: una decisione arbitrale che non convince, una scelta di gioco che sembra sbagliata, un episodio della partita su cui si hanno opinioni diverse.

Il dissenso permette di esprimere il proprio punto di vista senza trasformarlo in un attacco personale.

Si può discutere, spiegare, confrontarsi, restando dentro il rispetto reciproco. Così il gioco continua

e la partita rimane quello che dovrebbe essere: una sfida tra squadre, non

uno scontro tra persone.

1. Virtuale è reale

Sport è dare sempre il meglio di sé.

Per questo sia in gara, sia nella vita e nel mondo virtuale, sostengo i valori della correttezza, della condivisione e del rispetto.

Scherno

Lo scherno ride dell'errore.

Lo scherno nasce quando l'errore di qualcuno diventa motivo di derisione. Può succedere tra compagni e compagne di squadra, tra avversarie e avversari o sugli spalti, quando una giocata sbagliata viene commentata con risate o battute offensive.

In quei momenti l'errore non è più un'occasione per imparare, ma diventa qualcosa di cui vergognarsi.

Lo scherno ferisce, isola e toglie fiducia.

In uno sport che vuole far crescere le persone, ridere di chi sbaglia non aiuta il gioco né la squadra.



Empatia

L'empatia sa riconoscere lo sforzo.

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni di chi gioca accanto a noi o contro di noi. Significa capire che ogni errore fa parte del gioco e che dietro ogni azione c'è impegno, allenamento e coraggio. Quando c'è empatia, le parole cambiano: invece di ridere di chi sbaglia, si incoraggia; invece di giudicare, si sostiene. L'empatia crea fiducia tra compagni e compagne di squadra e rende il clima della partita più giusto e più umano.

2. Si è ciò che si comunica

Da atleta, da tifoso o da commentatore, so che i miei discorsi dicono chi sono, e quanto credo nello sport che amo. Faccio sì che siano forti, leali, onesti e gentili.

Perdente

“Perdente” riduce una persona a un risultato.

Nello sport si può perdere una partita, un punto o una gara.

Ma quando qualcuno viene chiamato “perdente”, la sconfitta smette di essere un episodio del gioco e diventa un’etichetta che colpisce la persona.

In questo modo un momento della partita viene trasformato in un giudizio su chi gioca.

Lo sport, invece, insegna che ogni gara è un passaggio di un percorso più lungo, fatto di tentativi, errori e miglioramenti.



Compagno / compagna

Compagno o compagna è chi condivide il bello e il brutto del gioco.

In una squadra non si gioca mai da soli.

Compagni e compagne sono le persone con cui si condividono allenamenti, vittorie, errori e sconfitte.

Quando qualcuno sbaglia, la squadra resta squadra: ci si sostiene, si prova di nuovo, si cresce insieme.

Chiamare qualcuno compagno o compagna significa riconoscere che nello sport si vince e si perde insieme.

3. **Le parole danno forma al pensiero**

Cerco sempre parole giuste.
Governo l’adrenalina e l’emozione con il rigore del mio pensiero.
Controllo i toni perché lo spirito sportivo vinca anche nella sconfitta.

Impulso

L'impulso fa agire prima di capire.

Nella tensione della partita può succedere di reagire d'istinto: una decisione arbitrale che non convince, un errore di gioco, una parola che accende la rabbia. L'impulso spinge a parlare subito, senza fermarsi ad ascoltare davvero cosa sta succedendo. Ma quando si reagisce senza capire, le parole rischiano di peggiorare la situazione. Nello sport, come nel gioco di squadra, imparare a fermarsi un momento prima di parlare aiuta a mantenere il rispetto e a restare concentrati sulla partita.

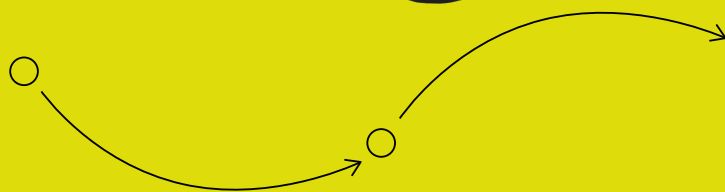


Ascolto

L'ascolto aiuta a vedere meglio il gioco.

Ascoltare significa prestare attenzione a ciò che accade intorno a noi: alle indicazioni dell'allenatore o dell'allenatrice, alle decisioni di chi arbitra, alle parole di compagni e compagne di squadra. Significa anche saper accogliere una critica o un suggerimento senza sentirsi attaccati. Quando c'è ascolto, la squadra comunica meglio e il gioco diventa più chiaro. Perché chi ascolta davvero riesce a capire di più e a giocare meglio.

4.
**Prima di parlare
bisogna ascoltare**



○ Mi alleno ad ascoltare. Ascolto l'allenatore, l'arbitro, i compagni. Ascolto le lodi, e ascolto le critiche. Ascolto il mio corpo. Ascoltando divento più forte e migliore.

Nemico

Il nemico è qualcuno da odiare.

La parola "nemico" appartiene al linguaggio della guerra. Quando entra nello sport, trasforma l'altra squadra in qualcosa da combattere invece che in qualcuno con cui giocare. In questo modo la partita smette di essere una sfida sportiva e diventa uno scontro tra persone. Ma lo sport non ha bisogno di nemici: ha bisogno di rispetto, di regole condivise e della capacità di competere senza trasformare l'avversario in un bersaglio.



Avversario

L'avversario è qualcuno che rende possibile la gara.

Senza avversari non esisterebbe nessuna partita. L'altra squadra è quella che mette alla prova il nostro impegno, il nostro allenamento e il nostro talento. Per questo nello sport l'avversario merita rispetto: è la persona grazie alla quale la sfida prende forma.

Riconoscere l'avversario significa ricordare che la competizione non divide, ma unisce tutte le persone che condividono la stessa passione per il gioco.

5. Le parole sono un ponte

Lo sport è un linguaggio che tutti capiscono e il messaggio dello sport è potente: facciamo sì che sia positivo, pieno di speranza. Che ispiri le persone. Che le unisca.

Svalutazione



La svalutazione sminuisce lo sforzo.

Nello sport può succedere di commentare un errore dicendo che qualcuno "non è capace", che "non serve alla squadra" o che "non migliorerà mai".

Parole come queste non aiutano a giocare meglio: fanno sentire chi le riceve meno capace e meno importante. La svalutazione cancella lo sforzo, l'allenamento e l'impegno che stanno dietro ogni azione di gioco. Quando succede, la fiducia si indebolisce e la squadra perde qualcosa della sua forza.



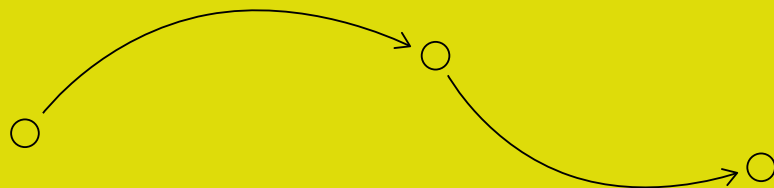
Riconoscimento

Il riconoscimento dà valore all'impegno.

Riconoscere significa accorgersi dello sforzo di qualcuno: un allenamento fatto con impegno, un tentativo coraggioso, un miglioramento che magari è piccolo ma importante.

Anche quando un'azione non riesce, il riconoscimento ricorda che ogni persona sta dando il proprio contributo alla squadra. Parole di incoraggiamento e rispetto aiutano a crescere, rafforzano la fiducia e rendono il gioco più giusto per tutte e tutti.

6. Le parole hanno conseguenze



Le mie parole hanno peso e valore: possono influire su molte persone rendendole peggiori o migliori. Dunque, anche in piena emozione agonistica parlo con misura.

Odio



L'odio cerca un cuore da colpire.

Quando il tifo diventa odio, l'altra squadra smette di essere parte del gioco e diventa un bersaglio. Le parole si fanno più dure, il rispetto scompare e la partita perde il suo significato sportivo. L'odio divide le persone, alimenta tensioni e appesantisce il clima in campo. Nello sport si può sostenere con forza la propria squadra, ma senza trasformare la passione in aggressività.



Passione

La passione scalda il cuore di chi gioca.

La passione è ciò che spinge ad allenarsi, a migliorare, a tifare e a condividere la gioia dello sport. È l'energia che unisce le persone sugli spalti e dentro la squadra. Quando il tifo nasce dalla passione, le parole incoraggiano, celebrano il gioco e riconoscono il valore di chi scende in campo. La passione non ha bisogno di odiare qualcuno: vive della bellezza della sfida e dell'amore per lo sport.

7. Condividere è una responsabilità

Cerco sempre parole giuste.
Governo l'adrenalina e l'emozione con il rigore del mio pensiero.
Controllo i toni perché lo spirito sportivo vinca anche nella sconfitta.

Ostilità

L'ostilità è un fuoco che riduce in cenere il divertimento.

Quando il confronto diventa ostilità, la partita si trasforma in uno scontro tra persone. Le parole si fanno più dure, il rispetto per chi gioca, per chi arbitra o per chi giudica si indebolisce. In questo clima il gioco perde il suo equilibrio e la competizione smette di essere leale. L'ostilità non aiuta lo sport: lo rende più duro e meno giusto per tutte le persone che partecipano alla gara.



Rivalità

La rivalità accende il gioco senza spegnere il rispetto.

La rivalità è ciò che rende una partita più intensa e appassionante. Due squadre si sfidano, cercano di superarsi, mettono alla prova talento e preparazione. Ma la rivalità resta dentro le regole del gioco: riconosce il valore di chi sta dall'altra parte del campo e rispetta chi arbitra la gara. Proprio per questo la rivalità non divide: rende la competizione più viva e più bella.

8.

**Le idee si possono discutere.
Le persone si devono rispettare**

Nello sport non esistono nemici, ma solo avversari: li rispetto perché, senza di loro, non c'è gara. Rispetto regole, arbitri e giudici: sono i garanti della mia passione.

Attacco

L'attacco umilia l'avversario.

Quando il confronto sportivo si trasforma in attacco personale, l'obiettivo non è più giocare meglio ma mettere in difficoltà chi sta dall'altra parte. Le parole diventano provocazioni, accuse o insulti. In questo modo la partita smette di essere una gara e diventa uno scontro tra persone. L'attacco non dimostra forza: mostra solo mancanza di rispetto verso chi condivide lo stesso campo.



Sfida

La sfida ne rispetta il valore.

La sfida è il cuore dello sport. Due squadre si incontrano per mettere alla prova preparazione, talento e spirito di squadra.

In una sfida vera l'avversario viene rispettato, perché senza di lui o di lei la gara non esisterebbe.

Proprio questo rende la competizione più bella:

la possibilità di confrontarsi lealmente e di migliorarsi grazie a chi gioca dall'altra parte del campo.

9. Gli insulti non sono argomenti

Ricordo che lo sport è fair play: gioco leale. L'agonismo è confronto positivo, mentre l'insulto è debole, vigliacco, incivile. Aggredire è il contrario di competere.

Polemica



La polemica distrae dal gioco.

Quando una decisione non convince o un episodio della partita fa arrabbiare, può essere facile fermarsi a discutere, protestare o cercare qualcuno da accusare.

Ma quando la polemica prende il sopravvento, l'attenzione si sposta dal gioco alla discussione.

Si perde tempo, energia e concentrazione.

La partita continua, ma chi resta intrappolato nella polemica smette di giocare davvero.



Concentrazione

La concentrazione riporta alla partita.

Mantenere la concentrazione significa continuare a giocare anche quando qualcosa non va come si vorrebbe.

Significa ascoltare la squadra, seguire il gioco, usare l'energia della partita per fare del proprio meglio.

Chi mantiene la concentrazione dimostra autocontrollo e rispetto per la gara. Nello sport, spesso, il modo migliore per rispondere a una difficoltà non è discutere: è giocare meglio.

10. Anche il silenzio comunica

Il silenzio vince: è concentrazione e autocontrollo. Evito le parole vuote e inutili. Quelle violente non mi servono: so dimostrare la mia forza e il mio valore con i fatti.

Di solito si pensa che siano le persone adulte a dare l'esempio alle più giovani. Allenatrici e allenatori, genitori, accompagnatori: sono loro, si dice, a indicare la strada.

Nel progetto "Diamo l'esempio" è accaduto anche qualcosa di diverso.

Durante gli incontri con le squadre del Settore Giovanile, le bambine e i bambini si sono fermati a osservare le parole dello sport: quelle che si dicono in campo, quelle che arrivano dagli spalti, quelle che circolano nei commenti dopo una partita.

Hanno ascoltato, discusso, fatto esempi, condiviso esperienze.

E, parola dopo parola, è emersa con grande chiarezza una cosa semplice: nello sport si può competere con passione senza perdere rispetto.

Si può sbagliare senza dover subire umiliazioni.

Si può tifare senza odiare.

Si può discutere senza insultare.

Le parole che si usano mentre si segue una partita, mentre si allena una squadra o mentre si commenta una giocata insegnano molto più di quanto si pensi.

Raccontano alle persone più giovani che tipo di sport si sta costruendo insieme.

Per questo "Diamo l'esempio" ha assunto un significato nuovo.

Non è solo un invito rivolto alle persone adulte. È anche un promemoria: a volte sono proprio bambine e bambini i più efficaci portavoce di ciò che conta davvero.

La gioia del gioco.

Il rispetto per chi scende in campo.

La bellezza di una sfida leale.

Se si ascolta con attenzione,

sono proprio loro

a indicare la strada.



Le partite si vincono con il lavoro di squadra

Questo glossario è solo una tappa del progetto **“Diamo l’esempio”**, nato dalla collaborazione tra **Inter, Parole O_Stili e Comunità Nuova** per promuovere un modo di vivere lo sport più consapevole e rispettoso.

Il percorso è iniziato con incontri e attività formative con le squadre del **Settore Giovanile**, durante i quali bambine e bambini hanno riflettuto sulle **parole del tifo**, sul loro significato e sull’effetto che possono avere dentro e fuori dal campo.

Sono stati coinvolti anche i formatori di Comunità Nuova, l’associazione che da più di 10 anni insieme all’Inter e al Comune di Milano porta nelle scuole della città il progetto **lo Tifo Positivo**: un percorso ludico-formativo che promuove la cultura della **sportività** e mira a prevenire comportamenti violenti e razzisti nella vita e sugli spalti, utilizzando lo sport come linguaggio universale **contro ogni forma di discriminazione**.

Ma il nostro percorso è costellato anche di altre tappe significative dell’impegno comune per una **comunicazione più rispettosa** e non discriminatoria, tra post social, momenti di incontro ed eventi celebrativi. Perché **lo sport è il contrario della solitudine**, e il suo linguaggio del gioco nasce dall’impegno condiviso di chi scende in campo, di chi allena, di chi accompagna e di chi tifa.

parole
Ostili

paroleostili.it



inter.it



**Le parole che scegliamo
cambiano il gioco.
Diamo l'esempio.**

