

50 anni G+S: Let's go girls!

Ragazze e donne di ogni età amano lo sport. Amano fare movimento e, individualmente e/o in squadra, desiderano raggiungere degli obiettivi e vivere appieno l'attività sportiva. Ciò nonostante, le ragazze e le giovani donne in Svizzera praticano tuttora meno sport rispetto ai ragazzi e ai giovani uomini e spesso sono più inclini ad abbandonare l'attività motoria. Le ragioni sono molteplici. Per la salute e lo sviluppo della personalità delle adolescenti è importante che siano attive dal punto di vista sportivo, gettando così le basi per un'attività fisica che duri nel tempo. Nell'ambito dei contributi sul cinquantesimo compleanno di G+S, questo articolo mostra come allenatrici e allenatori o docenti possono fornire un contributo motivazionale in tal senso.



Autore: Lea Cermusoni, responsabile della formazione delle discipline ginniche e della promozione delle ragazze e delle giovani donne, Sport dei giovani e degli adulti, UFSPÖ

La buona notizia: ragazze e giovani donne si muovono più di prima. Negli ultimi sei anni il numero di ore dedicate dalla fascia femminile alla pratica sportiva è in aumento. Secondo il rapporto [«Sport Svizzera 2020 – Rapporto riguardante bambini e giovani»](#) circa l'80% delle ragazze e delle giovani donne fino ai 20 anni è attiva sportivamente. Soprattutto la percentuale di ragazze molto attive, ossia che praticano più di 7 ore di sport alla settimana, negli ultimi sei anni è aumentata di 13 punti percentuali nella fascia di età tra i 10 e i 14 anni e del 7% in quella tra i 15 e i 19 anni (nei ragazzi le quote ammontano rispettivamente all'8% e all'1%). A questa evoluzione ha contribuito altresì il boom del fitness.

La notizia meno buona: in tutte le fasce di età, le ragazze e le giovani donne si muovono meno rispetto ai loro coetanei maschi, benché le differenze di genere secondo il rapporto Sport Svizzera 2020 si siano lievemente ridotte negli ultimi sei anni. La differenza appare già in tenera età e si protrae nell'adolescenza. Molte giovani donne abbandonano lo sport tra i 10 e i 14 anni. Le ragazze e le donne con un background migratorio, nelle quali già nel [rapporto del 2014](#) era stata evidenziata un'affinità sportiva meno marcata, presentano inoltre un elevato potenziale.

Gioventù+Sport quale programma di promozione dell'attività sportiva è consapevole del problema e si dedica specificatamente a questo target. Attualmente, anche in collaborazione con SwissOlympic, vengono definiti diversi contenuti e modelli formativi tesi alla promozione delle ragazze e delle giovani donne nello sport. Utile in tal senso è ad esempio il [modulo di apprendimento «Promozione delle ragazze e giovani donne nello sport»](#), che affronta il tema in primo luogo ad uso di monitorici e i monitori G+S. Esso serve tuttavia anche al personale docente quale fonte di ispirazione per incentivare la pratica sportiva nelle ragazze.

Promuovere le ragazze e le giovani donne nello sport



È fondamentale da un lato invogliare le adolescenti

- **a praticare sport**, dall'altro
- **assicurarsi che conservino il piacere di farlo e crescano sia sportivamente che personalmente.**

Per poter raggiungere questi due obiettivi serve confrontarsi con i seguenti aspetti relativi al comportamento sportivo delle ragazze e delle giovani donne:

I fattori d'influenza

- Il **contesto familiare** può influire notevolmente sul rapporto nei confronti dell'attività fisica: i genitori, e in particolare le madri, sono esempi validi praticando loro stessi attività fisica, attribuendo grande importanza a quest'ultima e sostenendo attivamente le ragazze nella

loro attività sportiva. È importante che le ragazze in famiglia, a scuola e anche nella tua attività G+S siano in contatto con modelli positivi che dimostrino loro che lo sport è per tutti e che nello sport tutti sono alla pari.

- **La società e la cultura** trasmettono un'immagine precisa di cosa significhi essere donna. Allo stesso tempo, vengono trasmesse anche determinate idee sullo sport e sull'«avere un corpo atletico». Alcune caratteristiche che possono portare al successo nello sport, come l'essere forti, competitivi o perseveranti, sono spesso percepite come più maschili. Questo può rendere difficile per le adolescenti conciliare la loro attività sportiva con l'«essere donna». È proprio negli sport in cui tali caratteristiche sono importanti che occorre abbattere i pregiudizi.
- Per le giovani donne con passato migratorio, il **contesto culturale** può costituire un ulteriore ostacolo. È importante informare i genitori e mostrare loro quanto sia importante lo sport per la salute, così come conciliare i valori e le norme culturali e religiose con le offerte sportive. A tal fine, urgono offerte sportive orientate ai bisogni, nonché, una valutazione delle possibilità finanziarie e delle misure protezione contro la discriminazione, al fine di agevolare l'accesso allo sport di ragazze con un passato migratorio.
- Anche le **strutture** svolgono un ruolo importante, ad esempio il tipo di offerta, il luogo in cui quest'ultima si svolge, ma anche la cultura di base e gli obiettivi delle società o degli operatori sportivi.

I setting

- Lo **sport scolastico facoltativo** è particolarmente apprezzato dalle ragazze perché possono partecipare a queste attività senza grande impegno e nella maggior parte dei casi gratuitamente. Questo tipo di offerta attrae ragazze che altrimenti non praticerebbero sport, in particolare giovani con un passato migratorio e provenienti da famiglie meno abbienti.
- Molte **società sportive** hanno ancora del potenziale, poiché offrono un'offerta più definita e spesso competitiva, che non risponde alle esigenze di molte ragazze. Di conseguenza tali offerte vengono spesso sottorappresentate nelle società. In questo caso gli esempi svolgono un ruolo importante: le ragazze tendono ad aderire a un gruppo sportivo se, ad esempio, i genitori o altri modelli ne fanno parte.
- **Le offerte sportive commerciali** (ad. es. fitness o yoga) e anche **le offerte di attività giovanili o di prevenzione** (ad. es. gruppi di danza) tendono a essere ben accolte dalle ragazze.

Motivi, desideri ed esigenze

Durante l'infanzia

- il divertimento e il piacere di muoversi sono **un incentivo a praticare sport**,
- così come la possibilità di trascorrere del tempo in compagnia di amiche e coetanee.

Negli anni della giovinezza

- si aggiungono altri motivi come la salute, la forma fisica, il raggiungimento di obiettivi sportivi, la riduzione dello stress, il rilassamento e il desiderio di «fare qualcosa per l'aspetto fisico» e
- per molte ragazze non sono così importanti la competizione e il confronto delle prestazioni sportive, sebbene ad alcune non dispiaccia un po' di agonismo.



Le esigenze e i desideri che ne risultano sono quindi molteplici. I seguenti punti facilitano a ragazze e giovani donne l'accesso alle offerte sportive:

- **Partecipazione senza difficoltà:** vicine alla scuola/al domicilio, poco costose, con monitori di fiducia, nessuna rigida regola sull'abbigliamento e sull'equipaggiamento sportivi ecc.
- Poter partecipare e fornire risultati **senza dover necessariamente partecipare a competizioni**.
- Attività **variate** ed eventualmente polisportive, in modo da poter **sperimentare** diverse discipline sportive sin dalla più tenera età.
- Proporre offerte che permettano sia di praticare sport sia un confronto con le coetanee.
- Possibilità di fare sport senza la presenza di uomini, in modo che gli **stereotipi di genere** non svolgano alcun ruolo.
- Essere seguite da monitorici o monitori con un **atteggiamento aperto** e **che tengano conto**

di aspetti specificatamente femminili, come ad esempio dello sviluppo fisico e il ciclo mestruale.

Invogliare le ragazze e le giovani donne a praticare sport

Le offerte esistenti nello sport organizzato non sempre corrispondono ai bisogni e ai desideri delle adolescenti. Come si potrebbero cambiare le cose?



- **Offerta.** Offri lezioni di prova, eventi o campi specifici per ragazze e giovani donne. Tieni in considerazione i loro desideri e i loro bisogni e crea sequenze in cui possano praticare sport solo tra di loro. Coordina le offerte in modo flessibile, ad esempio con gruppi di allenamento per diverse ambizioni, con limiti flessibili. In questo modo è possibile adattarsi meglio ai loro bisogni e fidelizzare le adolescenti al programma.
- **Monitori e docenti.** Monitori e docenti di educazione fisica, all'interno della società sportiva o nel contesto scolastico devono riconoscere le esigenze delle ragazze e avere un atteggiamento aperto. In qualità di docente puoi fungere da modello per le ragazze in ambito scolastico e trasmettere il messaggio secondo cui nello sport tutti sono importanti e benvenuti. Eventualmente puoi anche rivestire una funzione direttiva in una società sportiva. Per integrare le adolescenti nelle strutture delle società sportive, è possibile ad esempio incaricare le più grandicelle a ricoprire il ruolo di assistenti monitori (1418coach) o affidare loro altri compiti.
- **Infrastruttura.** Tratta in maniera paritaria ragazze e giovani donne per quanto riguarda orari di allenamento, luoghi, attrezzature e spogliatoi, soprattutto in seno alla società sportiva. Ad esempio assicurati che le ragazze abbiano un loro spogliatoio o una privacy adeguata per cambiarsi, anche se costituiscono una fetta minoritaria della squadra/classe. Le ragazze e le giovani donne hanno bisogno di sentirsi al sicuro.
- **Connessione.** Se le offerte sono collegate al programma della giornata o alla scuola (professionale), risulta più facile rimanere attivi a livello sportivo. Se si prende in considerazione la transizione dallo sport facoltativo o praticato nella scuola professionale allo sport societario o all'offerta commerciale, sarà possibile mantenere elevato il numero

di ragazze e giovani donne attive sportivamente. Puoi collaborare con altri operatori sportivi, condividendo ad esempio le palestre e i monitori o offrendo insieme una gamma più vasta di attività.

- **Comunicazione.** Le informazioni sulla tua offerta dovrebbero raggiungere tutte le ragazze potenzialmente interessate e i loro genitori. I coordinatori sportivi locali possono sostenerti in questo. Mostra gli esempi femminili come fiore all'occhiello della tua offerta (di una lezione di educazione fisica orientata su un tema specifico) e loda i risultati sportivi delle ragazze e delle giovani donne. Condividi le tue esperienze con altri operatori sportivi (o docenti di educazione fisica della scuola) e ispiratevi a vicenda.
 - **Ragazze con passato migratorio.** Cerca di coinvolgere presto le ragazze nel programma e di collaborare con le scuole dell'infanzia o le scuole elementari. Informazioni complete, il coinvolgimento di genitori e docenti/monitrici e monitori con un passato migratorio possono aumentare il grado di accettazione. Se necessario, cerca il sostegno di associazioni interculturali o di centri di consulenza.
-



Come docente, il tuo comportamento e il rapporto con i membri del gruppo/della classe e con altri attori influenzano le adolescenti. Dipende anche da te il modo in cui vivono lo sport, in cui evolvono grazie ad esso e si sentono incoraggiate. Ecco di seguito sei strumenti tratti dalla «Coaching Girls Guide» che possono aiutare a **creare un ambiente incentrato sulle ragazze**.

1. Crea un ambiente adatto

Organizza l'ambiente in modo che le ragazze e le giovani donne si sentano **al sicuro** e **benvenute**. Metti a disposizione materiale vario che le stimoli a sperimentare e a scoprire.



2. Crea una cultura di squadra appropriata

Utilizza un **linguaggio inclusivo** ad esempio parlando di giocatrici anziché di giocatori. Rifletti su come coinvolgere le ragazze e le giovani donne. Tematizza gli ostacoli e le percezioni e informati sui loro **bisogni**.



3. Instaurare un rapporto di fiducia

Sforzati di essere un **esempio** positivo. Crea un **rapporto di fiducia**, condividi le tue esperienze sportive e il tuo **entusiasmo** per lo sport. Incoraggia le ragazze a **relazionarsi**.



4. Crea situazioni per competere e gareggiare

Promuovi un **approccio sano** alla competizione. Proponi **forme di competizione versatili** che le ragazze e le giovani donne possono sperimentare per consentire loro di sviluppare le prestazioni agonistiche sia individuali che in squadra.



5. Poni l'accento sul processo e non sul risultato

Loda i progressi compiuti **nello sviluppo sportivo e personale**. Le ragazze modificheranno la loro visione del successo, avranno più autostima e saranno più motivate a sperimentare cose nuove e a correre dei rischi.



6. Incoraggia le ragazze ad essere coraggiose piuttosto che perfette Premia il coraggio non la perfezione.

Le giovani donne subiscono la pressione di dover essere perfette e questo impedisce loro di accettare di **correre dei rischi**. Cerca di dare loro sicurezza e di farle sentire apprezzate utilizzando gli errori in modo positivo.



Alcuni esempi concreti sugli strumenti figurano [qui \(Kapitel «tools for coaches & program leaders»\)](#)

Classi/gruppi di genere misto



I gruppi di genere misto possono presentare sia dei vantaggi che delle sfide. Molte delle strategie volte a creare un ambiente favorevole alle ragazze possono essere applicate anche a ragazzi e a gruppi di genere misto. È opportuno tuttavia **prestare particolare attenzione ad alcuni aspetti per quanto riguarda i gruppi di genere misto**:

1. **Formazione dei gruppi:** I bambini e i giovani di un gruppo presentano capacità e presupposti diversi, indipendentemente dal sesso. Forma dei gruppi in base all'esperienza, alle capacità o alle preferenze piuttosto che in base all'età, all'altezza o al genere.
2. **Standard equivalenti:** Usa gli stessi standard per ragazze e ragazzi. La decisione di adottare regole speciali come il doppio punteggio per le reti segnate dalle ragazze nasce da buone intenzioni, ma sminuisce la prestazione fornita. Crea invece delle condizioni che siano uguali per tutti e che permettano a tutti di sperimentare esperienze gratificanti. Ad esempio, ogni membro del gruppo deve aver toccato la palla prima di poter effettuare un tiro in porta.
3. **Congratularsi con tutti allo stesso modo:** Quando fai dei complimenti assicurati di non badare al genere della persona elogiata. Congratulati con ragazze e ragazzi allo stesso modo e per le stesse cose. Ad esempio quando sperimentano qualcosa di nuovo, segnano una rete o adottano un comportamento corretto.



Insomma, non è poi così difficile dare un contributo concreto per promuovere le ragazze e le giovani donne e consentire loro di accedere all'attività sportiva.

Chi desidera incoraggiare un maggior numero di ragazze e di giovani donne alla pratica sportiva e con essa rafforzare la loro autostima e la loro personalità deve tuttavia procedere con una certa sensibilità per riuscire ad attuare offerte specifiche a misura di ragazze. Serve innanzitutto una consapevolezza specifica per l'argomento. Poi bisogna conoscere i fattori di influenza, tener conto dei desideri e delle necessità e adottare un linguaggio inclusivo nonché un atteggiamento di apertura.

Rifletti su quali delle suddette idee puoi integrare o realizzare nell'ambito della tua attività.

Informazioni

Promozione delle ragazze e giovani donne | Ufficio federale dello sport UFSPÖ

- [Promozione delle ragazze e giovani donne](#) | UFSPÖ Moduli di apprendimento
- [Grundlagenbericht zum aktuellen Stand und Handlungsbedarf der Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport](#) (in tedesco, pdf) | Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM
- [Nachfolgebericht zu konkreten Umsetzungsbeispielen und Handlungsempfehlungen](#), (in tedesco, pdf) | Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM
- [Förderung von Mädchen und jungen Frauen mit Migrationshintergrund](#), (in tedesco, pdf) | Scuola universitaria federale dello sport Macolin SUFSM

Progetti e programmi

- [Associazione Svizzera di Football – UEFA Playmakers](#)
- [#fastandfemaleSUI – programme de promotion de Swiss Cycling](#) (in francese)

- [FLAG21 – l'intégration des migrant.e.s au travers du sport](#) (in francese)
- [Mädchen-, Integrations- und Gesundheitsförderung – Laureus](#) (in tedesco)
- [Mehr Bewegung für junge Frauen – Swiss Academy for Development](#) (in tedesco e inglese)
- [Atleta – Stadt Zürich](#) (in tedesco)
- [Femina Integrationsprojekt – BC FEMINA BERN](#) (in tedesco)
- [Mädchenförderungsprojekt SUPERGIRLS play Badminton lanciert – Swiss Badminton](#) (in tedesco)
- [Girls-Ping – das Tischtennis-Projekt für Mädchen](#) (in tedesco)
- [Roundabout – Roundabout-Network](#) (in tedesco)
- [pallas.ch – autodéfense](#) (in tedesco)

Il tema nella pratica

- [Tema del mese 08/2016: Promozione delle ragazze nello sport](#) | mobilesport.ch
- [Promozione delle ragazze nello sport: Integrare le ragazze con un passato migratorio](#) | mobilesport.ch
- [Coaching sportivo – Empowerment: Comprendere le atlete e gli atleti, incoraggiarli ed allenarli con successo](#) | mobilesport.ch
- [Calcio dei bambini: Accesso alle società sportive ostacolato](#) | mobilesport.ch
- [Leadership: Il Paese ha bisogno di allenatrici](#) | mobilesport.ch

Network

- [La communauté pour les femmes dans les affaires sportives](#) | sportif.ch (in francese e tedesco)
- [Les femmes dans le sport](#) | helvetia-en-piste.ch (in francese e tedesco)

Swiss Olympic

- [SwissOlympic – Progetto «Donna e sport di punta»](#) (in tedesco e francese)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO