

## Promozione delle ragazze e giovani donne: Input per formazione e pratica

In collaborazione con Swiss Olympic, Gioventù+Sport offre una serie di supporti didattici e corsi di formazione per monitorici ed esperti G+S, insegnanti e allenatrici per incoraggiare le ragazze e le giovani donne a praticare sport. Vengono trattati temi come la salute, la fiducia in se stesse e la percezione del proprio ruolo. Questo articolo presenta una panoramica dei contenuti specifici per le donne.



Dal 2023, due nuovi contributi su temi specifici per le ragazze e le giovani donne sono a disposizione delle persone interessate:

### **Affrontare tematiche specificatamente femminili**

Un aspetto determinante del rapporto tra atlete e allenatrici è la comunicazione. Ragazze e donne sono al centro di tematiche che nel contesto sportivo spesso non vengono affrontate. Una comunicazione consapevole ed empatica in merito ad argomenti che riguardano ragazze e donne è quindi fondamentale.

[Vai al modulo di apprendimento](#)



## Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne

Le donne hanno una probabilità da quattro a sei volte maggiore di subire lesioni del legamento crociato anteriore rispetto agli uomini. Questa conclusione tratta da studi scientifici trova la sua spiegazione nelle differenze anatomiche e fisiologiche tra i due sessi. Fortunatamente, è possibile prevenire queste lesioni.

[Vai al dossier](#)





## Nuovo modulo di formazione

A partire dal 2024, sarà inoltre possibile seguire un modulo di formazione continua G+S dedicato al tema *Promuovere le ragazze e le giovani donne nello sport – fondamentali giovani*, che presenterà idee per incoraggiare le ragazze e le giovani donne a partecipare alle attività G+S e a rafforzare il loro posto all'interno di esse.

> [Vai al piano dei corsi G+S](#)

### Good practice, studi e progetti

mobilesport.ch

- [50 anni G+S: Let's go girls!](#)
- [Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne](#)
- [Promozione delle ragazze nello sport](#)

### Moduli di apprendimento

- [Encouragement des filles et des jeunes femmes](#)
- [Le corps de la femme dans le sport](#)
- [Aborder les thèmes spécifiquement féminins](#)

### Studi (in DE)

- Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport – [Aktueller Stand und Handlungsbedarf](#): Das aktuelle Sport- und Bewegungsverhalten sowie Zugang zu

Angeboten im Schweizer Sport.

- Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport – [Handlungsempfehlungen, Umsetzungsbeispiele](#)

## Progetti di partner (in FR, DE)

- La campagna «[fastHER, smarHER, strongHER](#)» si concentra su temi riguardanti le prestazioni delle donne nello sport d'élite e mira a garantire che diventino un punto fermo nella promozione dello sport d'élite in Svizzera.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**