



Fiamme Gialle



Gruppo Sciatori Fiamme Gialle

Giovani, Sport e Montagna

9° Convegno Nazionale di Formazione

**"LO SPORT FEMMINILE:
IL GENERE
FA LA DIFFERENZA?"**

Sabato 5 maggio 2018

Scuola Alpina della Guardia di Finanza

Predazzo (TN)

BOOK OF ABSTRACTS

“Speriamo che sia femmina”

Questo è quello che ogni buon dirigente sportivo dovrebbe pensare tra sé e sé all'annuncio di una futura nascita in qualche coppia di giovani genitori formata da suoi ex atleti. Perché se è certo che una buona genetica serve ed aiuta nella prestazione sportiva di alto livello non vi è alcun dubbio che la capacità di raggiungere prestazioni di elite, almeno in Italia, sembra essere una caratteristica decisamente più frequente tra le femmine, con buona pace di coloro che sono convinti della superiorità maschile e della minor propensione delle nostre ragazze all'impegno agonistico. Ed invece i fatti (e le classifiche delle competizioni più recenti) ci dicono che le cose non stanno così! E non si tratta solo di singoli casi, pure eclatanti (fortunatamente i grandi campioni e le grandi campionesse ogni tanto nascono anche in Italia...) piuttosto di una diffusa differenza che riguarda singoli risultati di alto livello ma che ormai da anni viene riscontrata in vari sport tra cui anche quelli della montagna. Quindi un fatto assodato e non più un caso, seppure vantaggioso per il nostro movimento sportivo.

Questo convegno vuole quindi cercare di approfondire le possibili ragioni di questa situazione, partendo dagli aspetti biologici e funzionali, piuttosto noti ma anche molto trascurati, che differenziano i generi femminile e maschile e che influenzano lo sviluppo della prestazione sportiva per giungere alla dimensione psicologica e mentale e analizzare tutto insieme nel contesto delle scelte per l'allenamento nelle varie fasi dello sviluppo dell'atleta. Non si tratta di proporre una non utile esaltazione del genere femminile, suggerendo una inversione del cosiddetto 'sesso forte' piuttosto di un'analisi di conoscenze scientifiche aggiornate e della loro applicazione sul campo, nelle attività quotidiane, con le quali ogni allenatore si confronta e per le quali ogni giorno deve decidere cosa far fare ed in quale modo.

Il confronto aperto e senza pregiudizi, che forse proprio in un campo come questo non è proprio semplicissimo, servirà a tutti i partecipanti al 9° appuntamento di Predazzo per una riflessione approfondita sulle opportunità che quanto è stato realizzato nell'ambito dello sport al femminile serva anche per accrescere la qualità delle proposte che riserviamo al mondo maschile, senza nascondersi dietro al facile motivo della maggior e o minore concorrenza presente a livello sportivo (ma solo a livello sportivo....?) nei due contesti. Soprattutto in questo ambito la conoscenza è certamente importante ma deve obbligatoriamente anche lasciare spazio all'esperienza dei singoli, sviluppata magari in contesti piccoli ma non per questo meno importanti, e per questa ragione il convegno avrà dei tempi dedicati alla discussione ed all'approfondimento dove ognuno potrà mettersi in gioco e contribuire alla buona riuscita dell'evento.

**Prof.ssa Francesca Vitali
Prof. Federico Schena**

PROGRAMMA

8.00

Registrazione

8.45

SALUTI DI BENVENUTO

Comandante del Centro Sportivo della GdF
Comandante della Scuola Alpina della GdF

Gen.B. Raffaele Romano
Col. Stefano Murari

9.00-9.30

LO SPORT FEMMINILE

Lo sport al femminile: dalle origini ad oggi

Moderatrice: Antonella Bellutti

Luisa Rizzitelli

9.30-13.00

DIFFERENZE DI GENERE

Allenamento e aspetti endocrinologici
Allenamento e aspetti fisiologici

**Moderatori: Rossana Ciuffetti e
Federico Schena**

Silvia Migliaccio
Silvia Pogliaghi

10.30-10.45

PAUSA CAFFE'

Allenamento e aspetti psicologici e relazionali

Francesca Vitali

11.30

DISCUSSIONE CON LE RELATRICI

**Moderatori: Rossana Ciuffetti e
Federico Schena**

13.00-14.00

PAUSA PRANZO

14.00-16.30

L'ALLENAMENTO AL FEMMINILE

Differenze di genere: che genere di differenze?

Moderatore: Marco Mencarelli

Valter Durigon

15.00

DOMANDE E CONFRONTO CON PARTECIPANTI

**Moderatori: Marco Mencarelli e
Federico Schena**

16.30

CHIUSURA LAVORI

RELATORI E MODERATORI

A. Belluti	Campionessa Olimpica
R. Ciuffetti	Direttore scientifico Scuola dello Sport CONI Roma
V. Durigon	Docente Scienze Motorie, Università di Verona
M. Mencarelli	Allenatore Unet Busto Arsizio Allenatore squadre nazionali giovanili FIPAV settore femminile
S. Migliaccio	Docente endocrinologia, Università Foro Italico di Roma
S. Pogliaghi	Docente di Fisiologia, Università di Verona
L. Rizzitelli	Presidente ASSIST Associazione nazionale atlete
F. Schena	Direttore CERISM, Università di Verona Presidente Corsi di Laurea Scienze Motorie
F. Vitali	Docente di Psicologia, Università di Verona

Lo sport al femminile: dalle origini ad oggi

Luisa Rizzitelli

Presidente ASSIST Associazione nazionale atlete

La relazione cercherà di fornire un excursus sulla storia delle donne nello sport e nell'agonismo. La prima parte dell'esposizione sarà dedicata ad una esposizione sul percorso storico, descrivendo la presenza delle donne nelle prime competizioni organizzate e raccontando l'inizio di un coinvolgimento che diventerà irrefrenabile e sempre più qualificato e qualificante.

L'impostazione dell'intervento proseguirà con una analisi dell'importanza politica e sociologica della presenza delle donne nelle competizioni e nella vita sportiva dai primi del '900, per poi arrivare allo straordinario protagonismo, vincente ed entusiasmante, vissuto dagli anni '80 in poi.

Nel quadro storico del racconto verranno inserite le ragioni di una resistenza a tutt'oggi tenace, che ostacola il pieno raggiungimento delle pari opportunità. Quest'ultimo argomento ci consentirà di valorizzare anche i risultati storici ottenuti negli ultimi mesi (in particolare il contributo statale alle atlete in maternità e l'inserimento obbligatorio del CONI delle quote anti discriminatorie nei Consigli federali), ma anche alcune buone pratiche tra le quali la gestione delle atlete nei Gruppi militari.

Differenze di Genere: Allenamento e aspetti endocrinologici

Silvia Migliaccio¹, Carlo Baldari¹, Emanuela A. Greco², Laura Guidetti¹ and Andrea Lenzi²
Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute, Università Foro Italico di Roma e Dipartimento di Medicina Sperimentale, Sezione di Fisiopatologia Medica, Endocrinologia e Scienza dell'Alimentazione, Università Sapienza

La parità tra uomini e donne è uno degli obiettivi dell'Unione Europea che la considera anche una finalità trasversale da perseguire con tutte le politiche attivate a livello comunitario e in tutte le attività. E' ben noto come le differenze di genere debbano essere ben categorizzate. Infatti, bisogna distinguere il termine sesso, categoria legata alla biologia, dal genere, categoria simbolica, prodotto di cultura e società. Infatti, con quest'ultimo s'intende un riferimento sociale, di comportamenti, di attività, di attributi che una società considera specifici per gli uomini e per le donne. Il genere condiziona l'insorgenza e il decorso delle malattie, la diagnosi, il trattamento, la cura e la riabilitazione. Ma il genere condiziona anche risposte fisiologiche dell'organismo agli stimoli esterni, allo stress e, anche, all'attività fisica, allo sport e all'allenamento.

E' ben noto come lo sport è noto come possa influenzare le risposte fisiologiche dell'organismo e come, per esempio, via sia una differente risposta dell'apparato cardiovascolare all'esercizio fisico nei due generi. Inoltre, l'attività fisica ad alta intensità è in grado di influenzare il sistema endocrino come per esempio l'asse ipotalamo-ipofisogonadi modificando la sintesi e la secrezione degli ormoni sessuali.

Infatti, i diversi tipi di sport, ma anche di allenamento, caratterizzata da un'elevata variabilità insieme ad altri fattori contestuali come punteggio delle gare, tattiche, tempo, condizioni ambientali, possono influenzare le risposte psico-fisiologiche durante e dopo l'allenamento e/o le gare. Questi fattori contribuiscono a suscitare alterazioni psicologiche e fisiologiche nei sistemi omeostatici relativi all'apparato muscolo-scheletrico, ma non limitati a questo, come i sistemi endocrino ed immunitario. Infatti, i cambiamenti adattivi ai fattori di stress possono essere classificati come comportamentali oppure fisici, e possono interagire con il cervello e le sue componenti periferiche per simulare l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e il sistema simpatico autonomo. Questi sistemi pertanto hanno componenti psicologiche, quali ansia da prestazione, e fisiologiche, come i cambiamenti dei livelli di cortisolo e testosterone, spesso correlate (es. risposte di natura psico-fisiologica). Di conseguenza, il monitoraggio della risposta psico-fisiologica all'allenamento e alla competizione, compreso il sistema endocrino con la valutazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadico, ipotalamo-ipofisi-tiroide e ipotalamo-ipofisi-surrene può essere valutato ed utilizzato per ottimizzare la preparazione degli atleti di entrambi i generi in quanto potrebbe svolgere un ruolo fondamentale nella prestazione dell'atleta.

Aspetti fisiologici ed allenamento

Silvia Pogliaghi

Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, Università degli Studi di Verona

La pratica dello sport agonistico è una conquista sorprendentemente recente da parte delle donne. Forse anche per questa ragione continuiamo a sapere proporzionalmente molto poco delle risposte fisiologiche acute e adattative all'allenamento delle atlete femmine rispetto ai colleghi maschi.

La comprensione delle caratteristiche fisiologiche di questa popolazione è il presupposto necessario per disegnare ed implementare programmi di allenamento individualizzati, specifici per età, disciplina e livello agonistico.

Il mio intervento riassumerà le principali peculiarità fisiologiche dell'atleta donna e le conseguenti implicazioni per l'allenamento, al fine di ottimizzare la performance ed evitare danni alla salute.

Allenamento e aspetti psicologici e relazionali

Francesca Vitali
Università di Verona

Rileggere la storia dello sport attraverso le differenze di genere fa comprendere come, fin dalla nascita del movimento olimpico moderno ad oggi, lo sviluppo storico dello sport sia stato caratterizzato da una evidente predominanza culturale maschile. Ancora oggi il sistema sportivo, non solo italiano, è segnato da differenze di genere a vantaggio maschile in relazione al numero degli atleti praticanti fin dai 6 anni di età e oltre per ogni categoria (Istat-Coni, 2016), in ragione del numero di allenatori, tecnici e preparatori fisici, in rapporto alla esigua e del tutto minoritaria presenza di donne nei ruoli apicali e dirigenziali di società sportive, Federazioni, ed Enti sportivi nazionali ed internazionali (es. CONI, CIP, CIO). Le differenze di genere seguono il medesimo andamento anche rispetto ai finanziamenti, alle sponsorizzazioni, allo spazio mediatico che viene dedicato in modo significativamente inferiore alle atlete rispetto agli atleti fin dalle età giovanili in poi. Tali differenze di genere hanno una radice culturale e per questa ragione fa ben sperare lo sviluppo quantitativo e qualitativo che lo sport femminile, anche di élite, ha conosciuto in questi ultimi tre decenni: l'evoluzione della pratica sportiva femminile potrà contribuire nel tempo a dare più equità e parità di genere allo sport italiano e internazionale.

La psicologia dello sport negli ultimi anni ha rivolto una crescente attenzione al tema delle differenze di genere nello sport, in particolare in relazione all'allenamento dei giovani atleti. Infatti, l'identità di genere e i ruoli di genere sono educati dagli adulti e di conseguenza appresi dai bambini e dalle bambine, dai ragazzi e dalle ragazze, durante l'intero processo evolutivo. Lo studio delle differenze culturali ha portato a studiare come le stesse discipline sportive vengono culturalmente percepite e connotate in base al genere. Le differenze di genere poggiano su differenze psicosociali e relazionali che hanno tutte una base culturale nella nostra società. La nostra cultura ha elaborato nel tempo sullo sport atteggiamenti, rappresentazioni e stereotipi basati sulle differenze di genere, che possono essere utilizzati per capire come gli adulti (allenatori, genitori, insegnanti) interpretano le differenze di personalità, influiscono su preferenze e scelte, determinano comportamenti, fino a svolgere un ruolo critico sul come i giovani atleti percepiscono e giudicano le proprie abilità.

Da ciò si evidenzia il ruolo chiave in particolare degli allenatori e delle allenatrici su cui ricadono, in allenamento e in gara, responsabilità didattiche oltre che educative anche in relazione all'educazione al genere di atleti e atlete. Verranno presentati alcuni studi che forniscono indicazioni su come gli allenatori e le allenatrici possono procedere per favorire una pratica sportiva davvero formativa anche in relazione agli aspetti di genere dei più giovani. Promuovere lo sviluppo personale dei giovani attraverso lo sport significa, ad esempio, favorire lo sviluppo di un'identità positiva che tenga conto anche degli aspetti di genere, della consapevolezza di sé, di aspetti etici, di atteggiamenti positivi verso il futuro (ottimismo e speranza), di comportamenti legati alla salute, della capacità di adattarsi a diversi ambienti di apprendimento e di lavoro, oltre che l'allenamento di abilità tecniche sport specifiche.

DIFFERENZE DI GENERE: CHE GENERE DI DIFFERENZE?

Valter Durigon

Docente Scienze Motorie, Università di Verona

Nonostante la percentuale di donne che praticano attività fisiche in forma agonistica sia attualmente ancora inferiore rispetto a quella maschile, a partire dagli anni 80 si è potuto constatare una rapida espansione della partecipazione femminile allo sport.

L'affermazione della donna in ambito sportivo è una realtà che trova riscontro, oltre che nel numero delle praticanti, anche nei livelli dei risultati raggiunti.

La possibilità di un'ulteriore crescita quantitativa e qualitativa dello sport femminile rimane comunque ancora fortemente limitata da fattori culturali e sociali che tuttavia non trovano corrispondenze con le evidenze scientifiche e con i risultati dalle ricerche.

Recenti studi hanno fornito una serie di risposte sull'argomento; in particolare per quanto riguarda due quesiti che, più di altri, ricorrono con una certa frequenza nell'ambito della pratica sportiva femminile:

- esistono davvero sport che possiedono connotazioni di genere differenti?
- è realmente necessario utilizzare approcci diversi a seconda che si allenino maschi o femmine?

Con il patrocinio di:



Con la collaborazione di:



Segreteria scientifica:

CeRiSM
Via Matteo Del Ben, 5/B
38068 Rovereto (TN)
Tel. 0464.483511
e-mail: cerism@univr.it

Segreteria organizzativa:

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle
Via Alle Coste, 14
38037 Predazzo (TN)
Tel. 0462.501483
e-mail: info@convegnofiammegialle.org

www.convegnofiammegialle.org