

An aerial view of a soccer field with artificial green turf. The field is marked with white and yellow lines. Several players in orange, white, and blue jerseys are scattered across the field. There are four goals visible: two in the foreground (smaller, green frames) and two in the background (larger, white frames). The field is surrounded by a fence and a paved area with some trees and benches on the left side.

**Let's go girls!**

**Per più ragazze e donne  
nello sport**

Lea Cermusoni, sport giovanile e sport per adulti, UFSP



## Cosa ti ha portato qui oggi?

*Dove siete attivi,  
in associazioni,  
federazioni, a  
scuola?*



*Seguite già delle  
ragazze nello sport?*



# Situazione attuale





## Situazione attuale

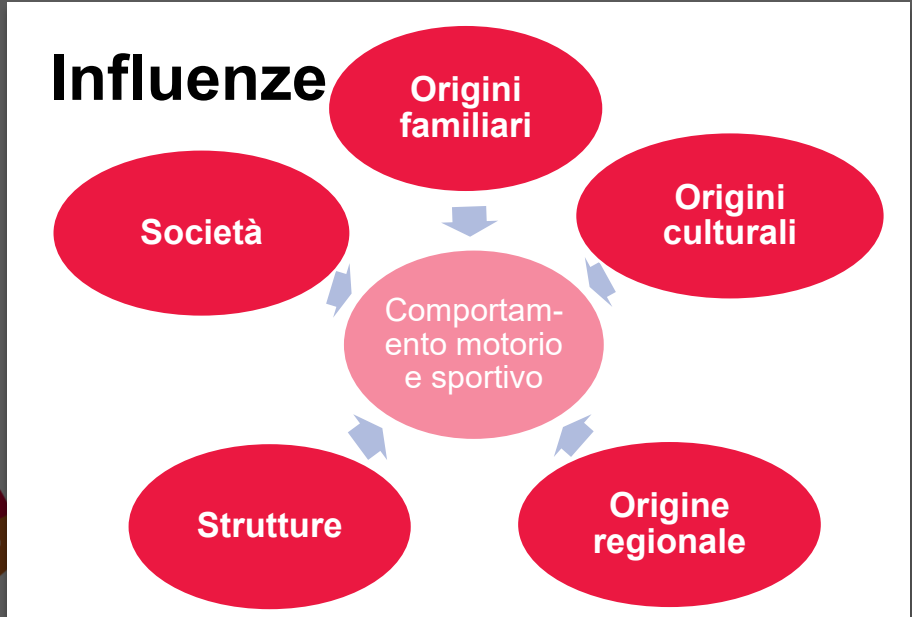


## Attività fisica e sport





# Situazione attuale





## Situazione attuale



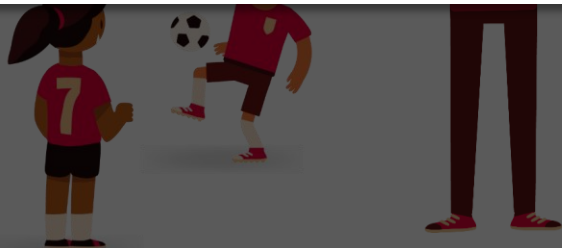
## Contesti sportivi





# Situazione attuale

## Motivi





# Promozione delle ragazze e delle giovani donne



**Avvicinare allo sport**  
*convincere a fare sport*



**Nello sport**  
*rimanere nello sport*



**Attorno allo sport**  
*Attirare e mantenere per le strutture*

# Avvicinare allo sport

Offerta



Bassa soglia



Nuovi formati



Prova gratuita/  
Eventi



Tra di loro

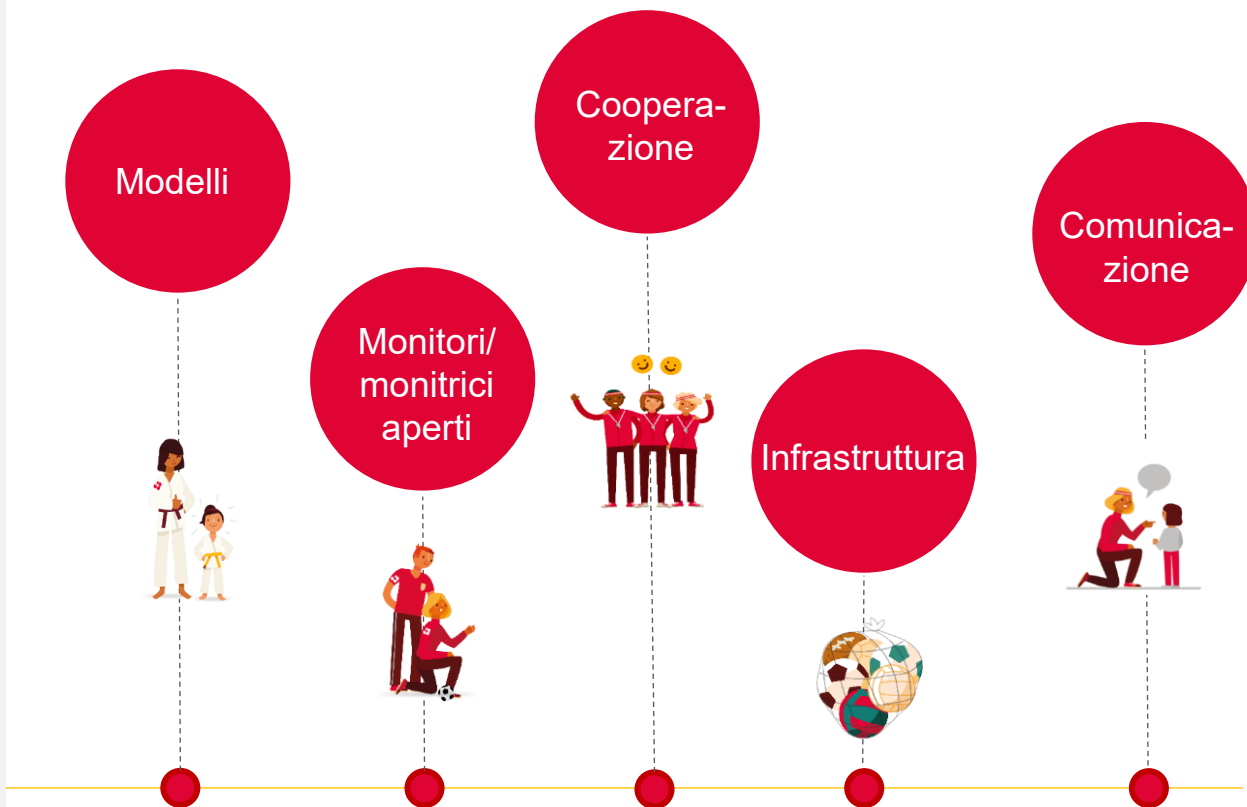


Sociale  
convivialità



# Avvicinare allo sport

Condizioni quadro



# Nello sport

*Male athletes play well to feel good, female athletes feel good to play well*

Nolan et al, 2024.

## Creare un ambiente orientato a ragazze e donne



**Ambiente**



**Cultura del team**



**Relazioni**



**Competizione**



**Orientamento al processo**



**Coraggio**



**Cuore**



**Corpo**

Coaching Girls Guide: How to get (and keep) Girls playing: [coaching-girls-guide.pdf](#), completato da A.Berther und L.Cermusoni



## Quali sono le vostre esperienze?

Se pensate agli aspetti che facilitano la partecipazione e permettono alle ragazze di rimanere nello sport...

- Quali ostacoli strutturali, culturali o organizzativi avete riscontrato?
- Cosa ha funzionato bene o è stato utile (metodi, collaborazioni, condizioni quadro)?
- Dove vedete del potenziale nella vostra associazione/federazione/scuola, cosa potreste cambiare o da dove potreste partire?





# Good practice – Associazione – «buobas vid la balla»

## buobas vid la balla

mädchen  
jahrgang 2013–2017

erstes training:  
mittwoch, 17. august 2022  
18.00 bis 19.15 uhr  
arena crap gries car wash

anmeldungen bis am 10. august 2022 an [info@usschlueinilanz.ch](mailto:info@usschlueinilanz.ch) –  
nus selegrein da tia viseta





# Good practice – Federazione & Associazione – «Supergirls play badminton»



**DAS MÄDCHENFÖRDERUNGSPROJEKT  
VON SWISS BADMINTON**

Melde Deinen Club jetzt für ein Badmintonerlebnis  
unter [info@swiss-badminton.ch](mailto:info@swiss-badminton.ch) an!

# SUPERGIRLS PLAY Badminton

swiss badminton  SHUTTLE TIME  BWF 





# Good practice – Centro Giovani – «She boxing»



**SHE MOVES**  
**LASCIATI**  
**ISPIRARE !**



*« L'ambiente rispettoso  
e accogliente ha permesso  
alle partecipanti di  
sentirsi a proprio agio,  
anche senza esperienza  
sportiva »*

## She Boxing

Centro Giovani Locarno, Ticino

She Boxing è stata un'attività sportiva rivolta a ragazze che si identificano nel genere femminile (12-16 anni). Ha offerto un'esperienza introduttiva alla boxe e al fitness in un ambiente sicuro, inclusivo e non competitivo. L'obiettivo era promuovere il movimento, l'autostima e la libertà di scelta, contrastando gli stereotipi di genere nello sport.



### Attività

Le partecipanti hanno avuto la possibilità di :

- seguire una sessione introduttiva di boxe con esercizi di riscaldamento, tecniche base e lavoro di gruppo;
- focalizzarsi sull'ascolto del proprio corpo e sulla fiducia in sé stesse;
- condividere un momento conviviale a Lugano, favorendo la socializzazione.



### Impatto

L'attività ha permesso di:

- suscitare entusiasmo verso pratiche sportive alternative;
- rafforzare l'autostima e la fiducia nel proprio corpo;
- vivere un'esperienza positiva in un ambiente rispettoso e non giudicante;
- stimolare l'interesse a proseguire con attività simili in futuro.



### Senso

Questo progetto ha risposto al bisogno di spazi sicuri per ragazze, promuovendo:


- inclusione e libertà di scelta;
- relazioni e benessere fisico;
- socializzazione e legami di gruppo;
- il contrasto agli stereotipi di genere nello sport.

Vuoi metterti  
in gioco  
anche tu?



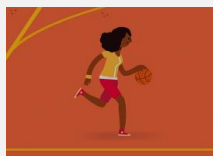


# Contenuti formativi sul tema «Ragazze e donne nello sport» presso G+S

 UFSPO Moduli di apprendimento



Promozione delle ragazze e giovani donne



Il corpo della donna nello sport



Pianificazione di allenamenti specifici per



Affrontare tematiche specificatamente

 Swiss Olym



Promuovere le formatrici e le funzionarie



mobilesport.ch

mobilesport.ch



**1 | 2025**  
Pavimento pelvico forte nella donna

mobilesport.ch



**6 | 2023**  
Prevenire le lesioni del legamento crociato nelle donne

mobilesport.ch



**1 | 2026**  
Il ciclo femminile nello sport

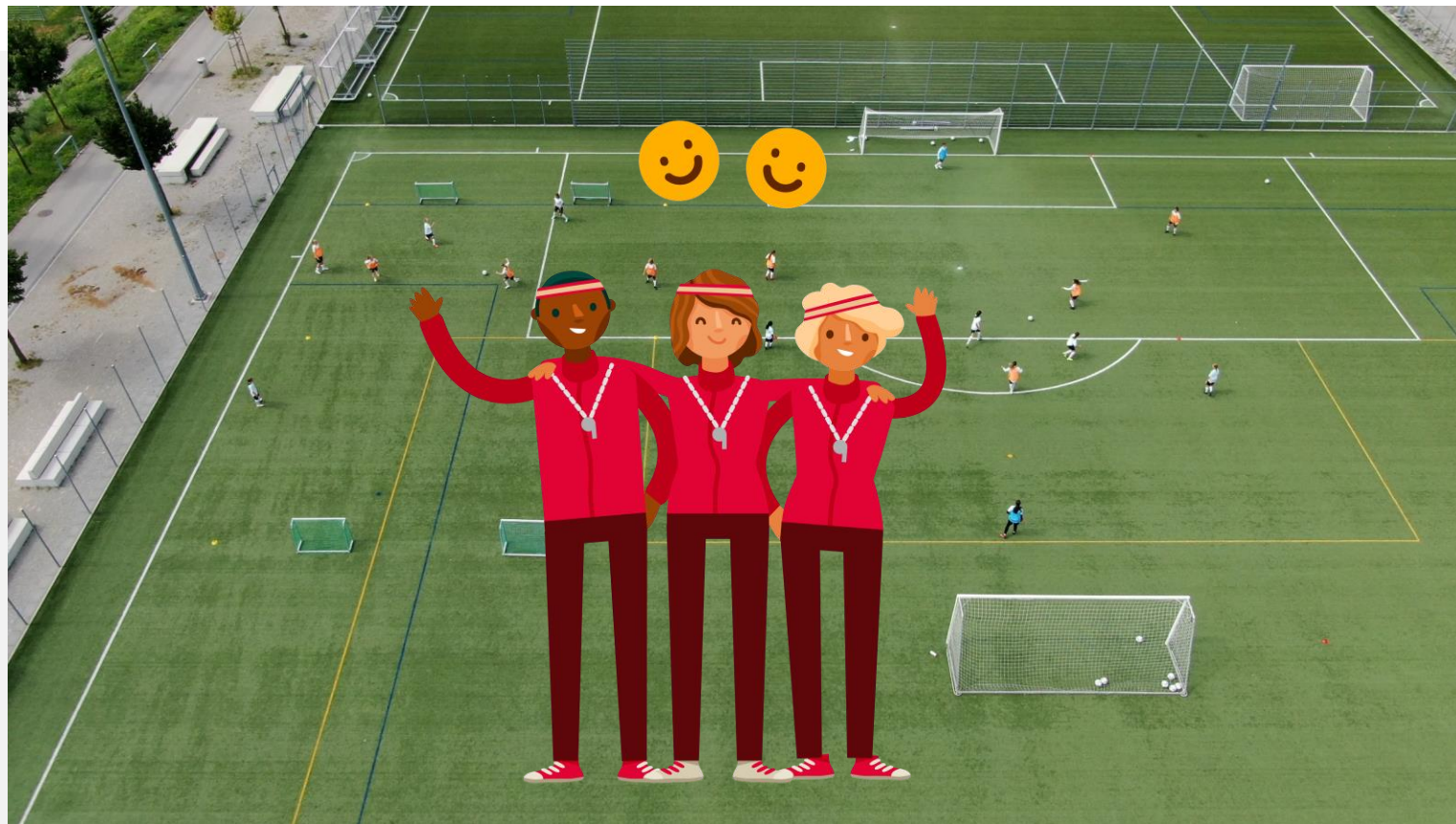
mobilesport.ch

## Rapporti di base (in tedesco)





# Cosa posso contribuire? Cosa porto con me?



An aerial photograph of a soccer field with artificial green turf. The field is marked with white and yellow lines. Several players in orange, white, and blue jerseys are scattered across the field. There are four goals: two large white goals at the top and bottom, and two smaller green goals in the middle. The field is surrounded by a chain-link fence, and there are concrete benches and trees visible on the left side.

**GRAZIE!**