

# Donne e prestazione sportiva

## Le differenze di genere nell'allenamento



Le teorie che sostengono le metodologie dell'allenamento sono notevolmente cambiate negli ultimi anni. La ricerca scientifica applicata alle attività di "campo" ha evidenziato quanto le metodologie applicate negli anni passati, pur discendendo dalla cultura del tempo, non fossero poi così efficaci nella ricerca della prestazione.

Da questo processo non è esente la preparazione e l'allenamento proposto alle atlete, ricavato spesso e con relativa efficacia da piani di allenamento strutturati e costruiti per atleti maschi.

L'obiettivo del seminario, proposto dal CONI Lombardia in collaborazione con la Federazione Italiana Scherma e la Scuola Regionale dello Sport, è quello di informare e sensibilizzare sullo stato dell'arte della ricerca sulle differenze di genere nell'allenamento e quelle che potrebbero essere prospettive future di un allenamento ideato in modo sempre più personalizzato rispetto al genere.



### DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, docenti scolastici, preparatori fisici, atleti e rappresentanti territoriali CONI e CIP



### ISCRIZIONI

Entro il 4 giugno o fino a esaurimento posti, registrandosi sul sito della SRdS <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>  
La partecipazione è gratuita.



### SEDE E CONTATTI

MI.CO Milano Congressi  
v.le Scarampo - GATE 3 - Milano

Per informazioni: Laura Mariani  
[lauramar@fastwebnet.it](mailto:lauramar@fastwebnet.it) 328.2864146

## PROGRAMMA

8.30 - 9:00	Accredito partecipanti
9:00 - 9:15	Saluti Istituzionali
9.15 - 9.30	"Presentazione seminario" prof. Cesare Beltrami, prof. Antonio La Torre
9:30 - 10:00	"L'allenamento delle donne negli sport di potenza" prof. Renato Manno
10:00 - 10:30	"Due campionesse, un solo preparatore" dott. Matteo Artina
10.30 - 11.00	"Aspetti psicologici della prestazione sportiva" dott.ssa Lucia Bocchi
11.00 - 11.30	"L'allenamento delle donne negli sport di resistenza" prof. Antonio La Torre
11.30	Coffee Break
12:00 - 13:00	"Tavola rotonda con testimonianza di atlete italiane: Michela Mojoli, Mara Navarria, Sara Bertolasi, Carola Mangiarotti, Stefania Guarneri, Susanna Toffali, Giulia Arturi" moderatore: dott.ssa Rossana Ciuffetti
13.00	Conclusione lavori