



Roma, 03.04.2026
Prot.n. 159

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società AICS
Loro Sedi

Oggetto: Sessione didattica di approfondimento rivolto all'allenamento al femminile – modalità on line dal 04 - 08 maggio 2026.

La Direzione Nazionale AICS, in collaborazione con APS Accademia AICS, organizza due **Sessioni didattiche di approfondimento relative all'allenamento al femminile** che si terranno in modalità on line su piattaforma zoom nei giorni **4 e 8 maggio 2026**. Il link per partecipare al corso sarà inviato tramite e-mail ai corsisti al momento dell'iscrizione o alla chiusura delle iscrizioni.

L'approfondimento è inserito all'interno del corso di formazione per operatori sportivi di base in programma dal 28 aprile al 18 maggio p.v.

Le sessioni sono **RISERVATE AI TESSERATI AICS** dai 16 anni in poi, già in possesso di un **DIPLOMA NAZIONALE AICS E DEL TESSERINO TECNICO AICS IN CORSO DI VALIDITÀ**, della tessera associativa valida sia all'atto dell'iscrizione che alla data di svolgimento della sessione (**NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE LE ISCRIZIONI PERVENUTE DA CORSISTI NON TESSERATI**).

L'approfondimento sarà tenuto dalla Dott.ssa **Sasha Damiani** (medica anestesista, responsabile scientifica e docente di percorsi di formazione sulla comunicazione in ambito perinatale) e avrà la durata di 5 ore. Al termine delle sessioni ai discenti sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Gli argomenti trattati:

ALLENAMENTO AL FEMMINILE – GIOVANI ATLETE, CORPO E PREVENZIONE DEL DROP-OUT

- Pubertà femminile e ciclo mestruale: cambiamenti fisiologici, tempistiche e implicazioni per salute e attività sportiva.
- Ostacoli fisici, emotivi, culturali e loro impatto su sport e socialità (stereotipi di genere)
- Immagine corporea, autostima e motivazione: cosa può fare un operatore di base.
- Comunicazione educativa con adolescenti e genitori (linguaggio, privacy, fiducia).
- Drop-out sportivo giovanile femminile: segnali precoci, cause tipiche, interventi semplici.
- Buone pratiche AICS: contesto accogliente, regole chiare, clima non giudicante, valorizzazione dei progressi.

ALLENAMENTO AL FEMMINILE – MENOPAUSA, BENESSERE E PREVENZIONE DEL DROP-OUT IN ETÀ ADULTA

- Peri-menopausa e menopausa: cambiamenti fisici essenziali (energia, recupero, ossa, metabolismo).
- Allenamento “sensato” per donne adulte: principi generali (forza funzionale, mobilità, equilibrio, progressione).
- Drop-out sportivo in età adulta: cause tipiche (tempo, carichi familiari, disagio corporeo, ambienti “giovanilistici”, paura del giudizio).
- Strategie AICS per trattenere: gruppi accoglienti, obiettivi realistici, socialità, comunicazione empatica, progressi misurabili.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

Data	Orario	Docente	Materie
4/05/2026	20.00/22.30	<p>ALLENAMENTO AL FEMMINILE – GIOVANI ATLETE, CORPO E PREVENZIONE DEL DROP-OUT</p> <p>Pubertà femminile e ciclo mestruale: cambiamenti fisiologici, tempistiche e implicazioni per salute e attività sportiva.</p> <p>Ostacoli fisici, emotivi, culturali e loro impatto su sport e socialità (stereotipi di genere)</p> <p>Immagine corporea, autostima e motivazione: cosa può fare un operatore di base.</p> <p>Comunicazione educativa con adolescenti e genitori (linguaggio, privacy, fiducia).</p> <p>Drop-out sportivo giovanile femminile: segnali precoci, cause tipiche, interventi semplici.</p> <p>Buone pratiche AICS: contesto accogliente, regole chiare, clima non giudicante, valorizzazione dei progressi.</p>	Dott.ssa Sasha Damiani
8/05/2026	20.00/22.30	<p>ALLENAMENTO AL FEMMINILE – MENOPAUSA, BENESSERE E PREVENZIONE DEL DROP-OUT IN ETÀ ADULTA</p> <p>Peri-menopausa e menopausa: cambiamenti fisici essenziali (energia, recupero, ossa, metabolismo).</p> <p>Allenamento “sensato” per donne adulte: principi generali (forza funzionale, mobilità, equilibrio, progressione).</p> <p>Drop-out sportivo in età adulta: cause tipiche (tempo, carichi familiari, disagio corporeo, ambienti “giovanilistici”, paura del giudizio).</p> <p>Strategie AICS per trattenere: gruppi accoglienti, obiettivi realistici, socialità, comunicazione empatica, progressi misurabili.</p>	Dott.ssa Sasha Damiani

ISCRIZIONE ALLA SESSIONE DIDATTICA

L'iscrizione all'approfondimento dovrà essere effettuata **TASSATIVAMENTE**, entro il **20 aprile p.v.**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione è di € 40,00 (a persona)**. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: **AICS ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT APS DIREZ.NAZIONALE – IBAN: IT 75 I 01030 03271 000061460833** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione approfondimento sport al femminile base. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione.

Cordiali saluti

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE

SESSIONI DI APPROFONDIMENTO SPORT AL FEMMINILE | ON LINE – 04- 08 MAGGIO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 20 APRILE 2026 A: dnsport@aics.info, allegando copia del bonifico effettuato. **(NON SARANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE LE ISCRIZIONI PERVENUTE DA CORSISTI NON TESSERATI).**

DATI CORSISTA:

Cognome _____ Nome _____

Luogo di nascita _____ Data di nascita _____

Residente a (città) _____ CAP _____ Provincia _____

Via _____ n. _____

Codice Fiscale _____ Tel. cellulare _____

Indirizzo e-mail _____ Tessera AICS n. _____

Nome Società AiCS _____

Codice Società AICS n. _____ Comitato Provinciale di appartenenza _____

NUMERO ALBO NAZIONALE _____

In caso di minorenni:

Il/la sottoscritto/a _____ in qualità di genitore o di chi detiene la potestà genitoriale del/della minore autorizzo all'iscrizione del figlio/figlia al presente corso.

Data ___/___/_____ Firma del genitore _____

Il/la sottoscritto/a:

DICHIARA di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

DICHIARA di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data ___/___/_____ Firma Corsista _____

Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

- Presta il consenso
 Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

- Presta il consenso
 Nega il consenso

Data ___/___/_____ Firma Corsista _____