

Mezzofondo Femminile: stesse metodologie di allenamento?



Endrizzi Pietro

Convegno Tecnico
Cagliari, 29 marzo 2014

Esistono differenze di genere?

Le donne devono allenarsi più dei maschi

**Sfatare i miti che bloccano le potenzialità in
allenamento e in gara**

**Quale impostazione metodologica
devo adottare?**

Personalizzazione

Perchè?

- I profili anatomici e fisiologici sono diversi
- Su ciascuna donna atleta devo individuare degli esercizi mirati
- Solo con un programma di allenamento specifico posso garantire la continuità nei miglioramenti.

Forza

Perchè si fa la forza?

- Prestazione
- Prevenzione infortuni

L'obiettivo principale è quello di rendere più efficiente la muscolatura, attraverso una costruzione integrale che abiliti ad esprimere una forza maggiore.

Forza

Come:

1. Far gravare sul settore muscolare da rafforzare una sempre maggiore entità del peso corporeo
2. Disporre in maniera più sfavorevole le leve corporee utilizzate
3. Aumentare la velocità di esecuzione
4. Accrescere il numero delle ripetizioni.

Forza

- ✓ L'uomo è pronto
- ✓ La donna bisogna prepararla abbassando l'**LH**
- ✓ Molto spesso acceleriamo con il freno a mano tirato
- ✓ Togliere il freno vuol dire lavorare vicino al sistema maschile

Forza		
DONNA	N° SEDUTE	UOMO
4	FONDAMENTALE 1	3
3	FONDAMENTALE 2	2
2	PRE AGONISTICO	1
1 / 2	AGONISTICO	0/1

I lavori di forza nelle donne sono più densi e con una diversa distribuzione

Forza

La forza, nelle donne, decresce più rapidamente rispetto ai maschi, principalmente a causa della componente ormonale.

Le donne devono quindi effettuare esercizi di forza periodicamente e con densità più alta rispetto ai maschi con carichi pari o vicino al massimale.

Testosterone

Organi che producono il testosterone nella donna

- Ghiandole surrenali
- Ovaie

Alcune donne presentano una concentrazione più elevata di androgeni surrenali e perciò sono avvantaggiate in quanto la loro muscolatura risulta più allenabile.

Ciclo e allenamento

Durante il ciclo l'esercizio fisico aumenta la produzione di tutti gli ormoni femminili.

Quindi:

- Poca forza e ben fatta
- Più corsa lunga ed estensiva

Ciclo e allenamento

Per preparare al meglio le esercitazioni di forza fuori ciclo, possibilmente al risveglio, effettuare un lavoro aerobico estensivo per abbassare il livello di **LH** permettendo nelle 3 ore successive di lavorare nel versante forza con un potenziale più elevato.

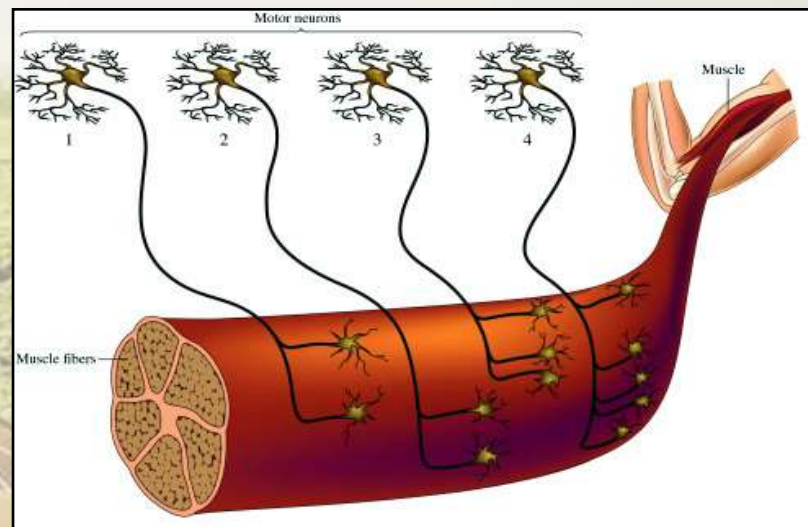
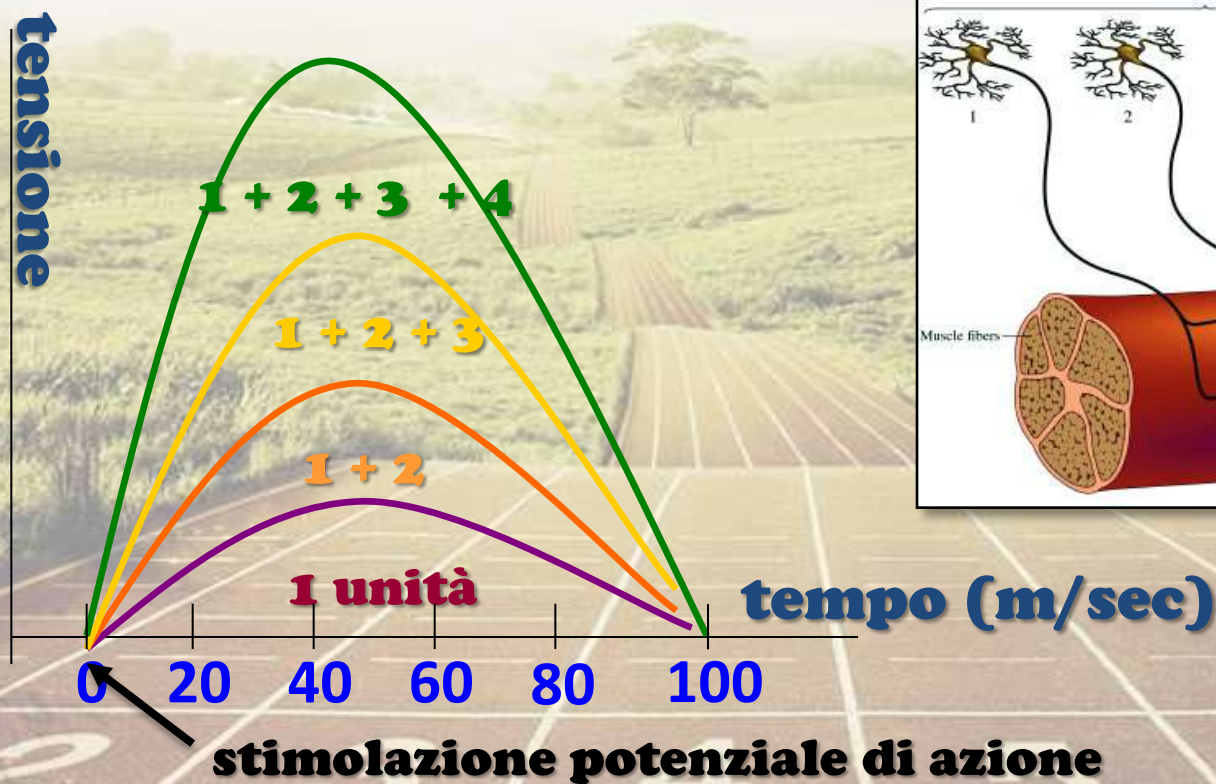
I blocchi di lavoro dovrebbero essere preparati con il sistema **3 + 1** per sfruttare questa predisposizione fisica – organica.

Vantaggi per chi utilizza adeguati esercizi di forza

1. Tessuti connettivi più robusti
2. Più stabilità articolare di conseguenza meno traumi
3. Maggior forza funzionale
4. Aumento della massa magra e diminuzione grasso corporeo
5. Incremento dell'indice metabolico
6. Miglior efficienza prestativa

Rapporto intensità e risposte fisiologiche

Se l'intensità di allenamento produce stimoli insufficienti gli effetti fisiologici potrebbero essere minimi

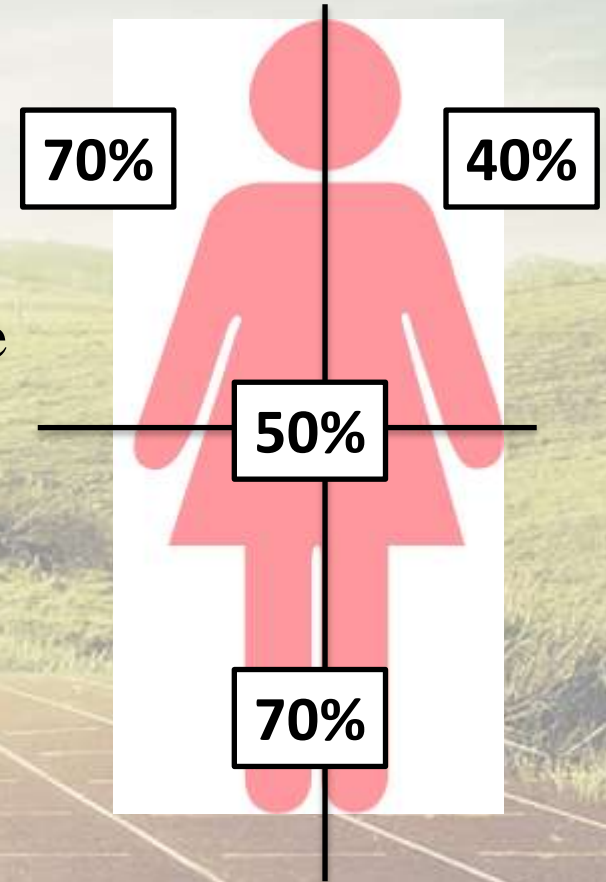


Forza

Solo una volta raggiunto un livello di controllo cosciente del proprio corpo possiamo proporre esercitazioni complesse.

Il **CORE** (complesso anatomico tra ginocchia e spalle) rappresenta la base di ogni movimento sportivo e serve alla produzione della forza.

Aiuta a trasferire la forza da ↓ a quella ↑ e a stabilizzare la colonna vertebrale.



Esercizio protratto

Durante esercizi prolungati con alte intensità l'attività muscolare va incontro alla fatica, che diminuisce la componente del sistema neuromuscolare di produrre forza.

E' importante addestrare la componente elastica attraverso il lavoro tecnico.



Gluteo



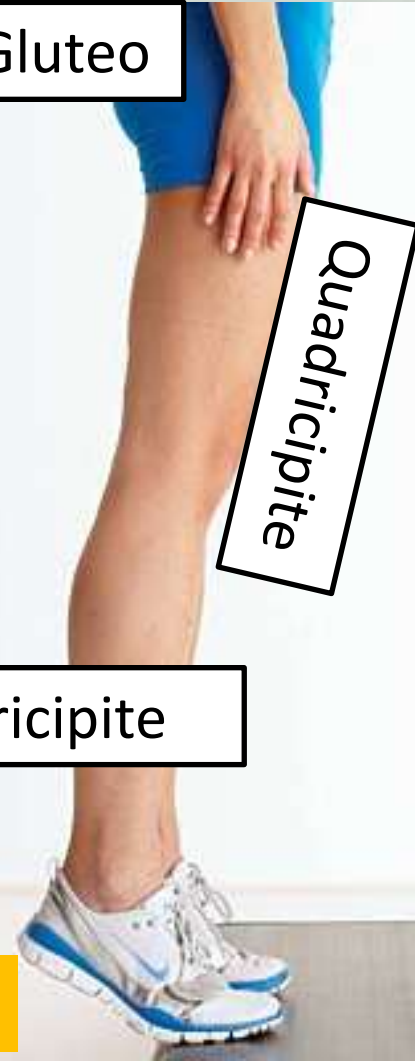
Quadricipite



Tricipite



Piede



Allenamento

Dopo un lungo periodo di duro lavoro in cui vengono messe alla prova determinazione, motivazione e forza di volontà, le atlete soffrono molto degli effetti causati dalla fatica psicologica e fisiologica.

Possiamo inserire il **TAPERING** con l'obiettivo di consentire un livello ottimale di recupero senza interrompere gli allenamenti.

Tapering

Con il termine *tapering* ci riferiamo a due condizioni molto diverse fra di loro:

- lo scarico rigenerante
- lo scarico prima della gara



Aspetti psicologici

Nella donna troviamo soprattutto queste problematiche:

- Scarsa autostima
- Poca capacità e continuità di resistenza al lavoro
- Scarsa capacità di volersi bene dal punto di vista
 - Estetico
 - Mentale
 - Fisico

Allenamento e anemia

Il ferro è componente fondamentale della proteina di trasporto dell'ossigeno "emoglobina".

La capacità del sangue di trasportare O_2 è un fattore determinante la VO_2 MAX.

Quindi il controllo ematico è fondamentale per una buona programmazione dell'allenamento.

Allenamento organico specifico

- ✓ Lavoro aerobico continuo a ritmo di potenza aerobica lipidica che rappresenta l'intensità alla quale il consumo di grassi raggiunge la sua massima portata
- ✓ Utilizzare questo mezzo più frequentemente
- ✓ Il volume totale in percentuale è estensivo medio
- ✓ P.A.L. Non migliora se nel lungo e nel lunghissimo corriamo troppo lentamente

Esempi di lavoro

1

Al risveglio lavoro aerobico estensivo

Esercizi con sovraccarico

Lavoro intensivo aerobico

2

Al risveglio lavoro aerobico estensivo

Esercizi in circuit training anche modificato

Lavoro aerobico estensivo

3

Al risveglio lavoro aerobico estensivo

Sprint in salita singolo o combinato

Trasferibilità al gesto specifico

Esempi di potenza aerobica lipidica

Soglia anaerobica 18km/h (3'20''/km)

POTENZA AEROBICA LIPIDICA → 3'42''/3'55''

Sedute in periodo di inserimento dell'organicità

- 12 km da 3'42'' - 3'55''
- 16 km da 3'55'' - 4'00''
- 20 km da 3'55'' - 4'10''

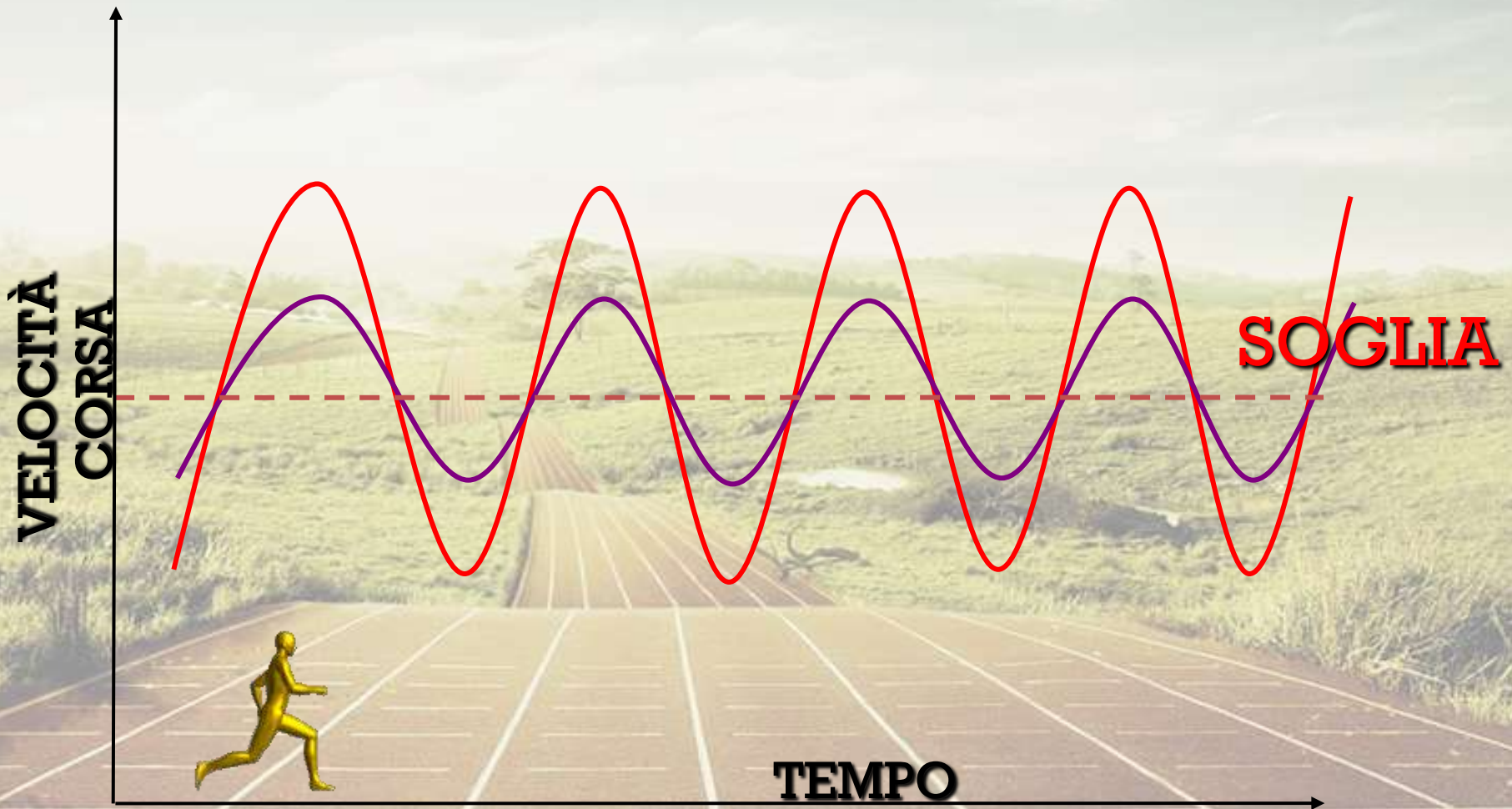
La resistenza aerobica

Volume e intensità del carico di lavoro a livello femminile

Riferito ad un personale sui 3000m di 9'30" (3'10"/km)

MEZZI	DURATA	INTENSITA' (min/km)
Fondo di costruzione	50'-70'	4'10"/3'55"
Fondo medio	30'-40'	3'45"/3'40"
Fondo veloce	15'-25'	3'30"/3'25"
Progressivo	25'-30'	4'10" -> 3'25"
Variazioni	40'-50'	3'45"-3'10"

Variazioni



Lavori misti

Sono allenamenti che, in successione o in alternanza, prevedono esercitazioni o moduli di sviluppo della forza e delle qualità organiche.

Strutturalmente possono svilupparsi:

- In due sedute programmate in due giorni consecutivi
- In due sedute previste nella stessa giornata
- Nella stessa seduta.

Proposte operative

FORZA

Rafforzamento a carico naturale
o leggero sovraccarico

Circuit-training
su 8 stazioni per 4 serie

Circuito modificato
su 8/10 esercizi per 4/5 serie
congiunzione 200m
a fine serie 1000m

Salite brevi (sprint)

- A) 3x5x60
- B) 3x4x80
- C) 60-80 x 5

LAVORO ORGANICO

P.A.C. Estensiva
10 Km

P.A. Mista o modulata
8 Km

Progressivo da P.A.Lipidica a Svelta

- A) 5000
- B) 2x2000
- C) 2000 + 1000

A landscape photograph showing a dirt path or road winding through a green field. The sky is overcast with grey clouds. The word "GRAZIE" is superimposed in large black letters in the center of the image.

GRAZIE

Endrizzi Pietro

Convegno Tecnico
Cagliari, 29 marzo 2014