

# ALLENAMENTO AL FEMMINILE

(D. Ercolessi - 3/2000)

Uno degli argomenti più dibattuti dai fisiologi di tutto il mondo riguarda le differenze di allenamento fra uomini e donne. A questo proposito, a livello sportivo, si è detto di tutto ed il contrario di tutto. Alcuni pensano che le differenze in realtà siano poche e quindi che le metodiche di allenamento non cambino. Altri insistono sulla necessità di adottare le metodologie in base al sesso.

Ciò ha contribuito a generare grande confusione sull'argomento. Cerchiamo di individuare i punti fermi su cui sviluppare l'allenamento e la programmazione a livello femminile.

## LE DIFFERENZE IMPORTANTI

- 1) Le donne hanno livelli di testosterone da 20 a 30 volte più bassi di quelli degli uomini. La loro capacità anabolica è ridotta. Di conseguenza vi è una minore risposta ipertrofica netta.
- 2) Le donne, rispetto agli uomini, hanno una forza relativa più spostata verso la resistenza. Per esempio, se un uomo può eseguire 6-12 ripetizioni con un carico che va dal 70 all'80% del suo massimo, una donna a parità di percentuale può fare tra 10 e 19 ripetizioni.
- 3) Le donne hanno articolazioni più mobili rispetto all'uomo. L'ampiezza delle anche è maggiore e la flessibilità del gomito più alta.
- 4) Le donne hanno un ciclo mestruale che dura circa un mese e può influire sui processi di allenamento e gara.
- 5) Le donne hanno tra il 40 ed il 50% di forza in meno sul busto rispetto agli uomini.
- 6) Le donne fisiologicamente hanno depositi di grasso superiori al 15% e più alti rispetto all'uomo.

## COSA SUCCEDDE IN PRATICA

### 1) BASSI LIVELLI DI TESTOSTERONE

Esistono almeno due diverse tipologie a questo riguardo: la donna che tende all'androgino (cioè al mascolino) e la donna ginoide (che presenta i tipici caratteri femminili). L'androgina ha fianchi stretti e spalle larghe, poco seno, una naturale bassa percentuale di grasso e buon tono muscolare. La ginoide invece ha un bacino più largo, seni grossi, una composizione corporea con una percentuale di grassi che si aggira intorno al 20% e scarse potenzialità anaboliche. Questo tipo di donna risponde male all'allenamento di forza. L'appetito sale ed insieme ad esso il peso ed il grasso corporeo.

### 2) LA FORZA RELATIVA

Il calcolo della forza relativa per le donne, come abbiamo già detto, è diverso rispetto agli uomini. La prima implicazione pratica è che si possono utilizzare un numero più alto di ripetizioni per allenare la forza. Tra 8 e 12 per il busto e tra 10 e 18 per le gambe.

### 3) LE ARTICOLAZIONI SONO PIÙ MOBILI MA PIÙ INSTABILI

Il lavoro di forza deve tenere conto dell'ampiezza delle leve. Mai portare in iperestensione i gomiti e rispettare la meccanica delle articolazioni più instabili.

Agire sui muscoli fissatori per migliorarne l'azione protettiva.

### 4) IL CICLO MESTRUALE

Il ciclo mestruale influisce sulla performance della atleta. Possiamo dividerlo in due parti:

- follicolare-ovulatoria (prima metà decimo - quattordicesimo giorno)
- luteale-mestruale (seconda metà 11-15 fine ciclo)

La fase post ovulatoria rappresenta il vero problema. La donna avverte un calo di forza e di potenza, progressivamente aumenta il peso a causa della maggior ritenzione idrica, e manca di energia.

Nel periodo luteale i casi di infortunio, secondo alcuni studi, sono più frequenti.

Il volume dell'allenamento dovrebbe essere più elevato nella fase follicolare.

#### 5) LA FORZA SUL BUSTO

Le donne presentano rispetto agli uomini un grande gap di forza rispetto al busto.

Le differenze nascono anche da un retaggio culturale che si basa su un modello estetico che non corrisponde ai canoni sociali.

È necessario allenare la forza sul busto costantemente ed insistere. Ogni donna deve raggiungere dei livelli minimi. Ad esempio sollevare il peso del proprio corpo traendosi ad una sbarra.

#### 6) LA ALTA PERCENTUALE DI GRASSO

L'alta percentuale di grasso nelle donne è dovuta ad un fattore biologico: l'organismo si tutela in caso di gravidanza. Anche in caso di estrema indigenza, le riserve depositate devono essere sufficienti per portare a termine i 9 mesi di gestazione. Per questo motivo il grasso tende difficilmente a scendere ma piuttosto a salire.

Praticamente è necessario privilegiare le metodiche di allenamento che riducono la sensazione di fame e bruciano calorie (lavoro aerobico e lattacido).

### LA PREPARAZIONE DELLA PALLAVOLISTA

#### TIPO ANDROGINO

- **La forza:** la forza può essere allenata liberamente. La scelta del numero delle ripetizioni è fondamentale.
- **Gambe:** lo squat come esercizio base con ripetizioni tra le 8 e le 14. I carichi vanno cresciuti con progressione lenta. L'esecuzione deve essere, invece, abbastanza veloce. Leg extension e leg curl tra le 12 e le 15 ripetizioni come esercizi di supporto.
- **Busto:** panca orizzontale o inclinata tra le 6 e le 12 ripetizioni, trazioni alla sbarra e spalle dalle 10 alle 15 ripetizioni. Attenzione a mantenere la mobilità della scapolo - omerale. Rinforzate la schiena anche con tirate alla lat machine tra 8 e 12 ripetizioni.
- **Aerobico:** va bene un lavoro intermittente mediamente intenso. Potete eseguirlo una volta la settimana con o senza palla. Si tratta di eseguire 3-4 serie della durata di 2-3 minuti con una frequenza intorno ai 165 battiti al minuto.
- **Lattacido:** non è necessario.

#### TIPO GINOIDE

- **La forza:** per il tipo ginoide, la forza deve essere allenata attraverso alcuni accorgimenti. La donna ginoide, come abbiamo detto, ha bassissime potenzialità anaboliche e reagisce al lavoro di forza ingrassando. L'aumento di massa favorisce la soluzione del compito, ma genera un calo di prestazione per sport antigravitari come la pallavolo.
- **Gambe:** privilegiare esercizi di equilibrio e prevenzione come leg curl e leg extension oppure carichi vicini al peso corporeo con ripetizioni tra le 12 e le 18.
- **Busto:** non ci sono particolari esercizi da scegliere ma non scendete sotto le 8 ripetizioni. Poco volume e privilegiate l'intensità specialmente vicina al ciclo mestruale.
- **Aerobica:** l'allenamento aerobico è importante. Aiuta a mantenere entro certi limiti la percentuale di grasso. L'intensità è medio - bassa. 20-25 minuti con variazioni di velocità tra i 140 ed i 160 battiti al minuto.
- **Lattacido:** il lattacido costituisce la base. Non devono essere scelte delle metodiche dure. Lasciate che il lattato si accumuli gradualmente. L'intensità comunque deve essere massimale. Si tratta di eseguire spostamenti veloci a navetta, come toccare righe del campo, di durata non superiore ai 40 secondi. Il recupero è doppio rispetto al lavoro. Le serie vanno da 4 a 6. Oppure proponete schiacciate di seguito (una ogni 3-4 secondi) per 40-50 secondi. Il lattacido può essere un surrogato per sostituire in parte l'allenamento di forza ed in più stimola la riduzione del peso.

## COME DISTINGUERE LE TIPOLOGIE FEMMINILI

	<b>GINOIDE</b>	<b>ANDROIDE</b>
<b>SPALLE</b>	strette a largh. circa dei fianchi	larghe più dei fianchi
<b>VITA</b>	stretta	non più stretta dei fianchi
<b>FIANCHI</b>	larghi	stretti
<b>GRASSO</b>	oltre il 20% su fianchi e gambe	sotto il 20% ben distribuito
<b>CICLO MESTRUALE</b>	generalmente regolare	irregolare