



# Mezzofondo Rosa

Allenare le donne

Livorno 29 Novembre 2013

# Quali sono le peculiarità e le particolarità dell'allenamento femminile?

- La gestione del Ciclo Mestruale
- La struttura e la logistica dell'allenamento
- La tecnica di corsa
- Il rapporto Allenatore Maschio Atleta Femmina
- La Triade della Donna-Atleta

# Il Ciclo Mestruale

- Problemi:
  - Imbarazzo a parlarne
  - Fraintendimenti
  - Entrata nella sfera personale
  - Differenza culturale tra tecnico e atleta
  - Preoccupazione per il disagio delle atlete

# Il Ciclo Mestruale

- Perché parlarne?
  - Ci deve essere un motivo preciso
    - Ottenere un risultato
    - Sollevare un problema e ottenere informazioni
  - Si deve sapere cosa si vuole e come ottenere gli obiettivi voluti
- Quando e Dove parlarne?
  - Scegliere con cura il momento e il luogo
    - Rispetto della privacy

# Il Ciclo Mestruale

- In caso di problemi: Come parlarne?
  - Coinvolgimento di terze persone:
    - Amica
    - Genitore
    - Fidanzato
    - Medico
  - Affrontare l'argomento in gruppo (di donne!!)
  - Usare un linguaggio corretto e preciso!!!

# Il Ciclo Mestruale

- Problemi e reazioni
  - Le reazioni variano da persona a persona
  - Le reazioni variano con l'età
  - Importante: **Preparazione mentale ai problemi derivanti dal Ciclo:**
    - ex. essere impreparati se il ciclo arriva durante il riscaldamento di una gara importante

# Il Ciclo Mestruale

- **Preparazione Mentale:** si fa durante gli allenamenti dei periodi particolari.
- Non si saltano assolutamente gli allenamenti, al massimo si riducono in intensità.
- Non ci si deve compiangere, ma essere orgogliosi di riuscire a lavorare comunque in ogni condizione
- Ci sono atlete che hanno vinto medaglie olimpiche nei loro giorni particolari

# Il Ciclo Mestruale

- Tutti i sintomi premestruali sono amplificati da un'alimentazione scorretta o comunque povera dal punto di vista nutritivo.
- Consigli:
  - Ridurre il consumo di Zuccheri, Sale, Carne Rossa e Alcool
  - Aumentare leggermente il consumo di Carne Bianca e Pesce
  - Ridurre il consumo di Caffè, Coca Cola e Cioccolata
  - Aumentare leggermente il consumo di fibre

(Frank Honwill Peak performance on line)



# Il Ciclo Mestruale

- Ciclo 28gg Fasi: Mestruale: 4-6 giorni  
Proliferativa o Follicolare 10 giorni Secretoria o  
Luteinica 10-14 giorni
- Il problema degli infortuni:
  - Al termine della fase Luteinica del ciclo a causa della presenza della Relassina, un ormone prodotto durante l'ovulazione, c'è un ammorbidimento ed un rilassamento dei legamenti pelvici per favorire la nascita nei mammiferi. Questo "lassismo temporaneo" può portare a sottovalutare l'effetto di carichi sulla schiena (Minor dolore)

(Gwenda Wards Allenare la donna atleta)

# Pedalare sul Ciclo 😊

- ovvero sfruttarlo per la massima performance:

Allenamento con lavori di forza a frequenza costante

Vs

MCTT (Menstrual Cycle Triggered Training)

(Reis, Schmidtbleicher 1995)

# Pedalare sul Ciclo 😊

Allenabilità e Allenamento differenziato nelle due fasi

- In base a test compiuti dal 1980 al 1996 MCTT (frequenza carico aumentata del 50% in fase follicolare e diminuita del 50% in quella luteinica) migliora la forza rispetto ad un programma di allenamento a frequenza costante di oltre il 30%
- Nei test si eseguiva un allenamento di forza ogni due giorni dal 4° al 14° giorno del ciclo e uno ogni 6 giorni nel resto
- Individualizzando le risposte delle atlete alle varie fasi del ciclo mestruale si può ottimizzare ulteriormente l'allenamento (Daly, Ey 1996)

# Esperienze personali

- Atleta A (Mezzofondo) no calo di forza ma minore disponibilità all'allenamento e maggiore aggressività. Nessun problema a parlarne, brava nell'analisi su richiesta. Non in grado di fare schema preciso
- Atleta B (Salto in Alto) Evidente calo di forza: nessun problema a parlarne, ha fatto uno schema ben preciso con la forza, la disponibilità ad allenarsi e la condizione generale
- Atleta C (Marcia) nessun effetto evidente, scarsa disponibilità a parlarne

# Prevenzione degli effetti del Ciclo Mestruale

- **Gli anticoncezionali**

Quelli orali provocano tutti, più o meno, un aumento della ritenzione dei liquidi che in genere si stabilizza e tende a ridursi in pochi mesi

- **Attenzione al momento dell'inizio della somministrazione**

Non iniziare durante momenti di inattività

# La struttura e la logistica dell'allenamento

Allenamento Individuale

Vs

Allenamento in Gruppo

Nei maschi non è generalmente un problema sentito e tendono ad adattarsi

Nelle femmine l'allenatore deve trovare il giusto compromesso con il loro carattere

# La struttura e la logistica dell'allenamento

- Allenamento individuale
  - Essere al centro dell'attenzione
  - Problema dei tempi morti
- Allenamento di gruppo
  - Sicurezza
  - Condivisione dei Malumori
  - Gelosie

# La struttura e la logistica dell'allenamento

Allenamento continuo

Vs

Allenamento intervallato

Con mezzofondisti maschi si può lavorare  
modulando a piacere intensità e distanza

Con le femmine si deve lavorare modulando  
principalmente l'intensità



# La struttura e la logistica dell'allenamento

## Esempi:

- Ranzetti: Gabriella Dorio non faceva ripetute superiori ai 1200m o alcun tipo di medio "rigido", ma correva sempre e solo a buon ritmo (3'50"/km) su qualunque distanza per 30'-45' ottenendo comunque 8'48" sui 3000 e un 3° e un 4° posto al cross delle nazioni
- Rondelli: per le sue 800e-1500e utilizza su 41 settimane di lavoro: nel periodo Nov-Feb solo 8 lavori di durata uguali o superiori a 5km e nel periodo Mar-Ago 7 lavori di durata uguali o superiori a 5km
- Fohrenbach ex DDR Mezzofondo lungo 3000-5000: poche atlete usano quantità elevate di lavoro solo il 35% lavora nell'area 10-15km e solo il 9% nell'area oltre 15km. Nelle atlete dei 3000m tendenza a variare la velocità della corsa di durata rispetto alla lunghezza entro un periodo di allenamento (Modulazione dell'intensità, non della quantità)

# La struttura e la logistica dell'allenamento

- Sultanov: Le donne in genere partono da buoni risultati nelle prime gare e poi la loro capacità di miglioramento è limitata da situazioni genetiche
- Trubinkov: La velocità migliora dagli 11 ai 13 anni nelle ragazze che cominciano ad allenarsi prima dei 11 anni poi decresce fino ai 15 anni per poi aumentare nuovamente dai 15 ai 17. La massima ampiezza della falcata viene raggiunta a 17 anni. Le ragazze alte sono avvantaggiate solo dai 14 ai 17 anni

# La tecnica di corsa

- **Caratteristiche della corsa femminile:**

- CDG basso durante la corsa

Questo consente un uso più efficace delle capacità di forza dei muscoli estensori-iperestensori dell'articolazione della'anca

- Necessità di compensare il movimento del bacino

Come compensare il maggior momento angolare indotto dal bacino più grosso rispetto alle spalle?

- Correndo con le braccia leggermente più distaccate dal corpo rispetto agli uomini
- Anterovergendo la posizione del proprio bacino in modo da diminuire la componente orizzontale ed aumentando quella verticale

# La tecnica di corsa

- 1) Avanzamento del tronco (ex RDT)
- 2) Avanzamento del bacino (ex URSS)
  
- 1) Causato da una maggiore preparazione di forza veloce e a favore dell'ampiezza del passo (in alcune fasi del passo le mezzofondiste sembrano delle saltatrici)
- 2) Derivante dalla necessità di mantenere alte frequenze. Posizione più rilassata. Corsa più dispersiva dal punto di vista della perdita di velocità all'inizio della fase di sostegno (oscillazione attiva verso l'avanti della coscia insieme con l'estensione dell'articolazione al ginocchio)

A.Korneliuk, V.Maslakov, P.Papanov: Lo stile di corsa

# Il rapporto Allenatore Uomo Atleta Donna

- Allenatore – Atleta
  - Vs
- Amico – Amica
  - Vs
- Padre – Figlia
  - Vs
- Amante – Amata

# La triade della donna-atleta

La sindrome nota come “female athlete triad” è stata descritta agli inizi degli anni ‘90 ed è caratterizzata, oltre che dall’amenorrea, da disordini di tipo alimentare, spesso concretizzati nell’anoressia, e osteoporosi precoce

Allenare le donne non è difficile....  
È inutile!!!!



Vittoriano Drovandi

Grazie per l'attenzione