

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA E DELL'IPERTROFIA AL FEMMINILE PECULIARITA' E VANTAGGI VENERDI' 16 GIUGNO 2023

Finalità:

L'allenamento della forza e dell'ipertrofia ha vantaggi rilevanti anche per la popolazione femminile.

Purtroppo, esistono molte remore tra le utenti e per combatterle è necessario aumentare le conoscenze dei professionisti del movimento al fine di poter spiegare al meglio i molti vantaggi dell'allenamento.

A confronto dell'uomo, verso il quale gode di 18-20 kg di massa muscolare in meno (valore medio), la donna si distingue per:

- Percentuale di grasso più alta (5-7 kg in più)
- Statura inferiore (7-10 cm)
- Peso corporeo inferiore (11-14 kg in meno)
- Capacità dei sistemi energetici inferiore
- Metabolismo basale inferiore (5%-10% in meno) differenza legata alla % di grasso
- Risposta ipertrofica all'allenamento con i pesi notevolmente inferiore.

Conoscere queste differenze è essenziale per programmare in maniera ottimale un programma di allenamento al femminile in grado di esplicitare i propri effetti positivi.

L'ipertrofia raggiungibile in maniera naturale non rende le atlete meno femminili ma ne esalta le caratteristiche, migliora le loro capacità di coordinazione, riduce il rischio di osteoporosi.

In molti casi le allieve e atlete hanno dalla loro parte un mindset mentale decisamente ottimale per il raggiungimento di certi obiettivi.

Scopo di questo corso è insegnare che l'allenamento, a livello di scelta di esercizi, non deve avere differenze tra uomo e donna, ma bisogna utilizzare metodiche di lavoro adattate. Col giusto impegno e progressione le donne possono raggiungere risultati equiparabili se non superiori agli uomini.

Destinatari:

L'incontro è rivolto ad allenatori, preparatori fisici, laureati in Scienze Motorie, insegnanti e a tutti coloro che operano nel mondo sportivo.

Relatore:

Prof. Colarusso Andrea

Assistente nella preparazione atletica, con campioni olimpici come Carlo Molfetta e Leonardo Basile, assistenza sul lavoro di pesistica adattata allo sport per la Nazionale Giovanile.

Programma:

Ore 17.45 Accredito

Ore 18.00 Saluti Istituzionali

"L'allenamento della forza e dell'ipertrofia al femminile, peculiarità e vantaggi"

Ore 21.00 Termine attività

Quota di iscrizione: gratuita.

Modalità di iscrizione: cliccando sul seguente link entro il 12 giugno:

<https://forms.gle/zmGc8oxmKGfMt2GF6>

Modalità di effettuazione del corso: il corso si terrà online sulla piattaforma Teams.

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

