



Pianeta Donna: Sport al Femminile

**La performance e l'allenamento
nell'atleta donna di Top Level**

Ancona 29-11-08

Prof. Guglielmo Guerrini

Programma

Considerazioni Iniziali: La donna e lo sport

**La forza è la capacità su cui si programma tutto
l'allenamento; anche quello in barca**

**Il Piano programmazione della forza
(Esercizi, Sedute, Cicli Blocchi Periodi)**

Concezione di Test e Ricerca

Info finali

Prof. Guglielmo Guerrini

Differenze nei due sessi

(Considerazioni sulla forza)

Correlazione significativa tra i livelli plasmatici di Testosterone e la performance di salto con contromovimento (F. Espl.) (Cardinale Stone 2006, Bosco 1997, Strauss e coll 1985)

Non ci sono sostanziali differenze nel tipo di fibra

Peso maggiore di 5-10 Kg dopo la pubertà e difficoltà nel mantenerlo basso durante la vita da atleta

Maggior tessuto adiposo 22-30% nelle donne 17-22% nei maschi

Minor massa magra 25% nelle donne 35% nei maschi (peggior rapporto peso potenza)

Maggior lassità del tessuto connettivo e della maggior mobilità articolare

Prof. Guglielmo Guerrini

Quindi.....

Le donne recuperano i lavori di forza importanti, meno velocemente dei maschi,

Tra una seduta e l'altra devono trascorrere 48 ore per non incorrere in rischi di infortuni

Causa la maggior lassità del tessuto connettivo e della maggior mobilità articolare occorre effettuare un maggior lavoro di stabilità, che migliora con il lavoro propriocettivo.

Nel settore giovanile: Si inizia prima dei maschi a fare pesi.

Specialmente apprendimento della tecnica

Potenziano le parti grosse del corpo

Crea cultura della prevenzione delle parti deboli

A struttura completata, si inizia un lavoro legato allo sviluppo della forza massima.../Forza%20Tecnica%20e%20Sviluppo/Sviluppo%20della%20forza%20nei%20giovani%20e%20Prevenzione.ppt#4. Fasi di sviluppo della forza a lungo

Lo status ormonale femminile a cosa porta

Minor quantità di androgeni porta a picchi di intensità inferiori e ad una curva della supercompensazione più addolcita che nei maschi

Quindi le donne si possono e devono allenare di più la FMax e per tempi più lunghi

Vista la difficoltà di ricostruzione proteica dovuta alla carenza di testosterone, i tempi di recupero in lavori di forza deve essere maggiore che nell'uomo

Inoltre la perdita di forza è maggiore quindi l'allenamento della forza deve essere protratto fino all'appuntamento più importante

Per le donne da 4 a 7 giorni rima dell'appuntamento più importante

Concezioni dell'allenamento e ciclo mestruale

Nella fase follicolare fino all'ovulazione viene prodotta una maggior quantità di estrogeni

Quindi anabolismo, costruzione

L'allenabilità delle capacità fisiche, questo periodo, è migliore

Dopo la fase follicolare fino alle mestruazioni si ha produzione di gestageni (progesterone) che esercita azione catabolica con conseguente riduzione della capacità di lavoro

Anche psicologica

Gli allenatori devono avere un approccio psicologico positivo e la capacità di rendere le atlete forti nel convivere con il disagio

Prof. Guglielmo Guerrini



Considérations Initiales

Gli sport di resistenza alla forza esplosiva si basano sullo scatenamento di grandi contrazioni: quindi lo sviluppo della forza è molto importante soprattutto nel settore femminile.

Più alta è la forza massima, più alta sarà la resistenza alla forza.

Nel lavoro occorre mantenere attenzione alla forza esplosiva

Lo sviluppo della forza in palestra guida tutto il programma di allenamento annuale, anche quello specifico.

Il controllo dell'allenamento guida le sedute specifiche

La Resistenza alla forza si allena con l'attrezzo specifico

Prof. Guglielmo Guerrini

Programmazione della forza: Alla perdita di forza inizia il recupero

Non utilizziamo più periodi di carico prefissato, ma quando l'atleta comincia a perdere forza, iniziamo il microciclo di recupero

I grandi campioni hanno una capacità di tenuta del carico molto superiori agli atleti di seconda linea

I motivi sono:

Abitudine ed Attitudine ad andare oltre i propri limiti

Esperienza nel conoscere le metodiche più impegnative

Capacità di affrontarle sistematicamente

Motivazione tenuta psichica al lavoro impegnativo (è quello che fa la differenza)

Apprendimento, Orientamento, Acquisizione, Capacità di padroneggiare e gestire il lavoro

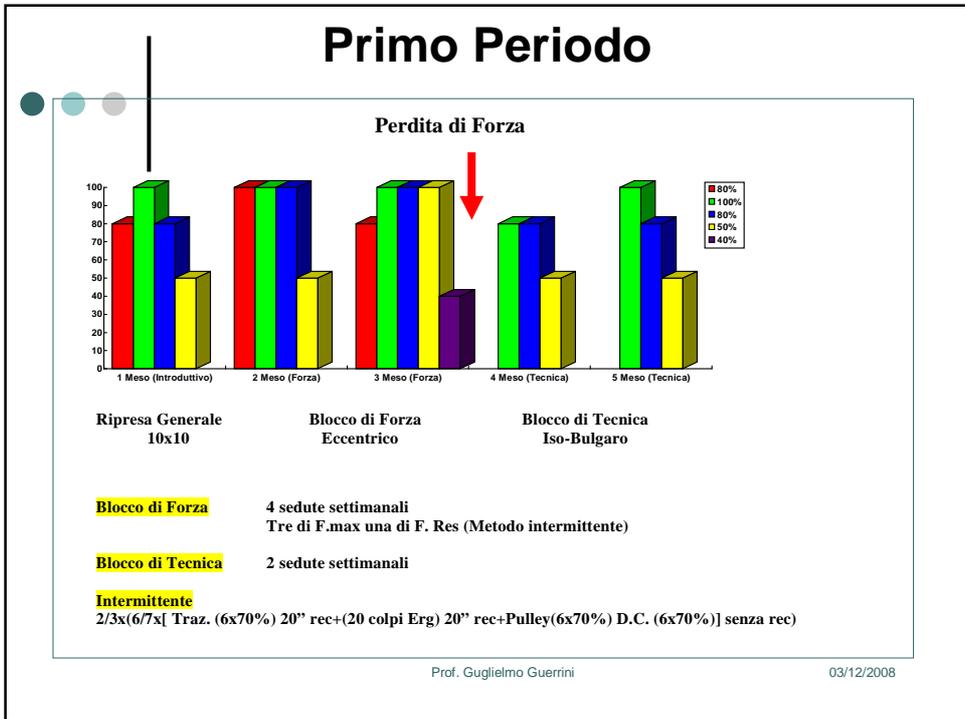
Prof. Guglielmo Guerrini

● ● ● | Programme de la Force

- **Exercices** (Generaux, Multiformes, Specifiques, Competition, Prevention)
- **Séances** (Force Max- Endurance-Mixte-Tecnique)
- **Cycle** (Microciclo-Mesociclo)
- **Bloc** (Due meso a dominante: Forza o Tecnica)
- **Periode** (Blocco di Forza e Blocco Tecnico)

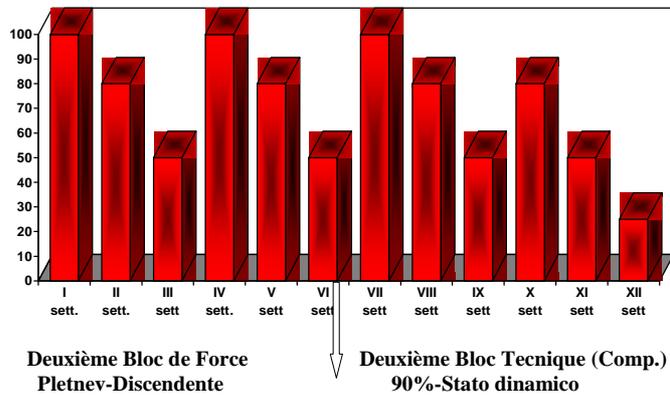
Prof. Guglielmo Guerrini

03/12/2008





Deuxième Période



Deuxième Bloc de Force
Pletnev-Discendente

Deuxième Bloc Technique (Comp.)
90%-Stato dinamico

Prof. Guglielmo Guerrini

03/12/2008

Esercizi di sviluppo della Forza

Esercizi Generali

Tirate sottopanca
Spinte
Trazioni alla sbarra
Pulley
Gambe (3 esercizi)
Rotary (obliques)

Core stability

Addominali
Lombari
Obliqui
Glutei

Exercices de Prevention

Spalle

Supraspinato
Extrarotatori
Intrarotatori
Bicipite Capo lungo
Tricipite

Propriocettiva

Rilassamento della muscolatura utilizzata

Catena posteriore non rigida

Stretching

Core stability

Addominali
Lombari
Obliqui
Glutei

Prof. Guglielmo Guerrini

Esercizi di sviluppo della forza

Esercizi Multiformi

Sono esercizi che dal generale, si avvicinano allo specifico: kayakergometro, vasca, binario, freni molto grossi

Esercizi Specifici

Sono quegli esercizi che, anche se utilizzano attrezzi diversi (pesi, freni, ipervelocità ecc..), non si allontanano dal gesto specifico che del 10% -15%

Esercizi di Gara

competizioni (relativamente) prive di importanza per provare tecnicamente e fisicamente la prestazione.

Oppure situazioni da allenamento che simulano la gara

Prof. Guglielmo Guerrini





Sedute secondo le diverse contrazioni utilizza

1. Eccentrica e Isometrica: (quattro esercizi)

4-5x (4ecc 110%1RM+6conc carico max pot)

3x (4ecc 110%1RM+20 colpi max Erg.+6 conc+
20Erg+3x85%1RM+20 Erg)

2. Mista

3x (4ecc 110%1RM+20 colpi max Erg.+6 conc+
20Erg+4 Iso 1RM+20 Erg+6conc)

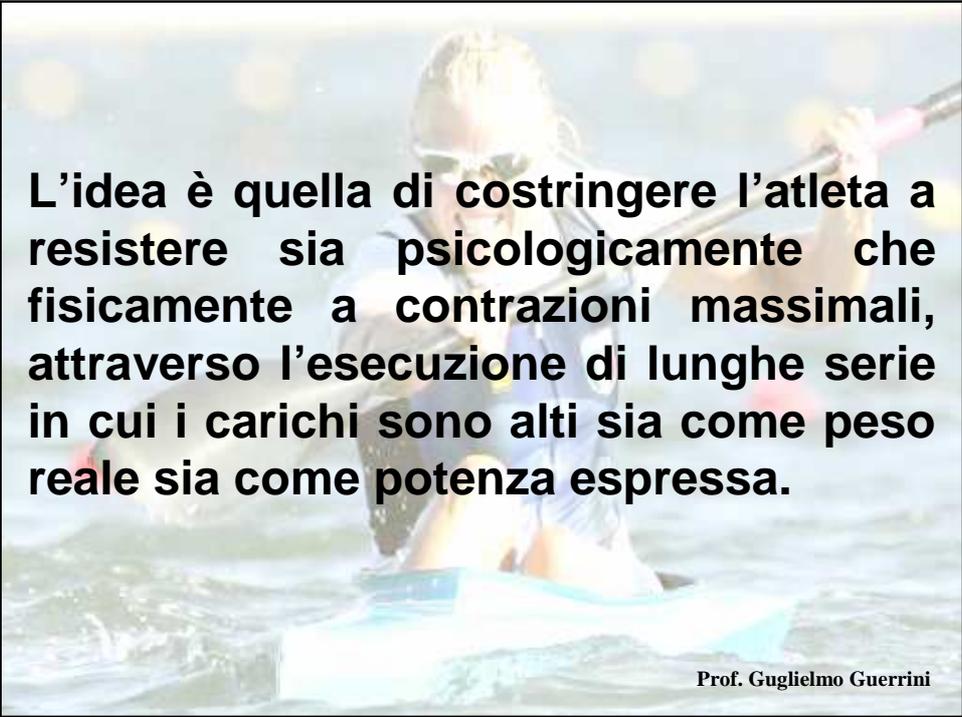
3. Concentrica

Discendente (1x95%1RM+3x85%1RM+5x75%1RM)x5

Bulgaro (5x80%1RM+6x max pot)x5

Stato Din. (6x max pot)x4-5

Prof. Guglielmo Guerrini



L'idea è quella di costringere l'atleta a resistere sia psicologicamente che fisicamente a contrazioni massimali, attraverso l'esecuzione di lunghe serie in cui i carichi sono alti sia come peso reale sia come potenza espressa.

Prof. Guglielmo Guerrini

Intermittente forza (aspetti metodologici)

Numero di ripetizioni, 6 max 8 effettuate sotto i 10-15''

La serie è composta di 6-7 circuiti consecutivi (tempo di lavoro 8-10').

Il recupero fra le stazioni è dato dal tempo che occorre all'atleta per cambiare esercizio (stazione).

Inizialmente, nella fase di apprendimento, l'esecuzione del circuito può essere guidata dall'allenatore, che lascia max 20'' di recupero fra le stazioni (Un intermittente 10''/15'' lavoro, 20'' di recupero)

Il recupero fra un blocco di circuiti e l'altro, sarà di 8-10' attivi in cui si effettuano esercizi di stretching, defaticamento, rilassamento e prevenzione

Prof. Guglielmo Guerrini

Intermitent force (aspetti metodologici)

La serie va ripetuta per tre quattro volte nella seduta di allenam

Una delle cose che ritengo molto interessante è quello di mettere all'interno del circuito l'esercizio specifico (per es. ergometri x canoa e canottaggio) eseguito esprimendo le massime contrazioni.

Il circuito può essere effettuato utilizzando gli stessi gruppi muscolari per metterli in crisi o variando i gruppi muscolari (Ag Ant) per aumentare la qualità esplosiva del gesto.

Prof. Guglielmo Guerrini

Gli esercizi nell'intermittente forza (aspetti metodologici)

Due tipi di intermittente

Utilizzando stesso gruppo muscolare Utilizzando diversi gruppi muscolari

**Tirate sotto panca
Trazioni alla sbarra
Pulley
Ergometro**

**Tirate sotto panca
Spinte in panca
Trazioni alla sbarra
Gambe
Pulley
Rotary
Ergometro**

Prof. Guglielmo Guerrini

Concezione test e ricerca

Non facciamo più test, ma testiamo l'allenamento e di conseguenza moduliamo la seduta giornaliera

La ricerca che collabora con noi deve considerare possibilità applicative che permettano di migliorare la performance

La ricerca deve avere come obiettivo quello di sviluppare situazioni reali di allenamento

Prof. Guglielmo Guerrini

Test all'Ergopower

Ch	feb-94	mar 94	gen 97	Feb 97	Apr 97	Apr 98	Gen 99	Apr 99	Feb00	Apr 00	Gen 04	Apr 04	Gen /08	Char
35	530	479	443	495	518	526	499	520						
40	551	513	490	494	537	497	483	519	481	518	485	506	512	42
45	536	551	478	563	517	518	498	544	485	540	521	530	542	47
50	521	528	467	522	524	525	498	532	505	566	545	575	574	52
55	500	517	452	503	542	548	516	546	512	590	537	546	582	57
60	497	511	474	570	525	548	538	525	522	584	497	529	585	62
65	470	499	457	496	492	559	522	576	517	567	518	524	611	67
70	435	484	462	501	525	542	481	491	547	551	525	539	566	72
75	364	452	420	478	493	510	453	518	478	538	481	557	557	77
80	335	376	336	414	449	519	444	469	444	507	464	531	550	82
85		338	294	375	404	475	423	427	366	464	423	516	534	87
90		299		306	368	365	372	374		393	393	479	500	92
95								356		333	357	449	447	97
100												404	359	102
102												361		

Conclusioni 1

L'importante è non fare guasti

Non avere limiti (discussione sistematica ed a lungo termine; risultati prestativi, tecnici e tattici)

Andare oltre (apprendere lavori sempre più pesanti, sedimentare le prestazioni)

Avere coraggio (variare il lavoro, studiare nuovi materiali, fare ricerca ecc...)

Variare il lavoro anche se ha fruttato (stupire l'atleta con nuove sensazioni, costringerlo a discutere l'allenamento, fargli capire che ha altre cose da imparare, e da fare ecc..)

Capire se il lavoro è alla frutta

Capire se l'atleta, con quel lavoro è alla frutta (individualizzare)

Avere fiducia nel lavoro, ma osservarne le implicazioni

Avere fiducia nell'atleta, discutere i punti sopra esposti

Occorre spingere per elevare il tasso culturale degli atleti

Prof. Guglielmo Guerrini

Conclusioni 2

Tutti lavorano duro (Uno solo vince)

Quindi occorre educare fin da giovani gli atleti ad essere disciplinati con se stessi e meticolosi sul lavoro

Che significa essere allenabili

Ogni allenamento non è una gara...ma

Occorre fare capire che l'allenamento è un percorso di apprendimento giornaliero, positivo, a crescere, a lungo termine

Quindi che bisogna allenarsi BENE (non a sensazione del giorno e non in base all'euforia di un momento)

Occorre permettere vite normali agli atleti

Occorre spingere per elevare il tasso culturale degli atleti

Prof. Guglielmo Guerrini

Grazie e.....

Arrivederci a Londra

2012





Prof. Guglielmo Guerrini



Prof. Guglielmo Guerrini



Conclusioni

- **Sports de grandes contractions (Cap di Res F. esplosiva)**
- **F.Maximale utile pour l'augmentation de l'endurance**
- **Il peut exister l'endurance aux Contractions maximales**
- **Il faut entrainer la Gestualité technique toujours très explosive pendant toutes les vitesses**
- **Entrainement de l'Endurance avec l'outil spécifique**
- **Il faut entrainer la max force du coup de pagaie sur distances reduites**
- **Transferer cette attitude sur longues distances**
- **Grande partie aérobie: haute S.A. utilisant des fibres rapides (Ila), qui augmentent leur capacité oxidative**
- **(Tendance) Rendre ces fibres rapides plus fortes et leur apprendre à resister à cette force.**

Prof. Guglielmo Guerrini

03/12/2008