

## Good Practice

---

### Messaggi chiave – Anatomia e fisiologia

- Per ragioni fisiologiche, le donne hanno in media valori di emoglobina più bassi, un cuore più piccolo, un volume polmonare inferiore e un valore VO2max più basso, e pertanto una minore capacità di resistenza rispetto agli uomini. Inoltre riescono a immagazzinare quantità inferiori di carboidrati e a scomporle meno rapidamente durante sforzi intensi. L'allenabilità della resistenza nelle donne è comunque molto simile a quella negli uomini. Tuttavia, allenamenti ad alta quota dovrebbero essere presi in considerazione solo per atlete in perfetta salute e con adeguate riserve di ferro.
- Per quanto riguarda la costruzione muscolare (ipertrofia muscolare), invece, l'allenabilità delle donne è inferiore rispetto agli uomini. L'allenamento di forza necessiterà quindi di adattamenti mirati.
- In ogni allenamento, accompagna il riscaldamento e inserisci esercizi di prevenzione. Dedica inoltre interi allenamenti all'aspetto della prevenzione degli infortuni (per idee e informazioni: [www.fittoplay.org](http://www.fittoplay.org)).
- Una possibile stagnazione delle prestazioni durante la crescita è giustificabile. Tienine conto, dunque, quando stabilisci gli obiettivi insieme all'atleta.

### Messaggi chiave – Ciclo

- Nelle donne, di norma, entro il 16° anno di vita ha inizio un ciclo regolare in cui ogni 21–35 giorni si verifica un sanguinamento della durata massima di 7 giorni.
- Nel diario degli allenamenti delle atlete verranno quindi annotati anche i giorni di mestruazioni e l'eventuale comparsa di dolori o altri sintomi.
- A seconda del periodo del ciclo possono verificarsi fasi di prestazioni ridotte a causa di malesseri, problemi mentali o dolori. Se anche questi vengono registrati su un diario o una app, potranno e dovranno essere cercate soluzioni individuali.
- Se le atlete notano qualsiasi anomalia nel loro ciclo o nelle loro mestruazioni, incoraggiarle a consultare un medico specialista per evitare conseguenze a lungo termine per la salute.