

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

N. Apostolidis PhD

Χαρακτηριστικές διαφορές στο σωματότυπο

- 12εκ. μικρότερο σωματικό ανάστημα
- πλάτος ώμων-γοφών +3εκ. με +14εκ.
- ελαφρύτερος, λεπτότερος σκελετός
- μικρότεροι, λεπτότεροι, ελαστικότεροι μύες
- σχέση βάρους μυών-σωματικού βάρους 32% έναντι 40-50%
- σχέση λίπους-σωματικού βάρους 29% έναντι 18%

Χαρακτηριστικές διαφορές στο σωματότυπο

- μυϊκή δύναμη 60-80% του άντρα
- μεγαλύτερη καρδιακή συχνότητα
- χαμηλότερη λειτουργική ικανότητα καρδιοαναπνευστικού
- 30% χαμηλότερη αερόβια ικανότητα (20)
- χαμηλότερη αναερόβια απόδοση, λιγότερο γαλ. οξύ
- 14% βραδύτερος χρόνος αντίδρασης

Χαρακτηριστικές διαφορές στην ήβη

- *οι λειτουργικές διαφορές είναι ασήμαντες μέχρι την ήβη (11-12)*
- *τα κορίτσια εισέρχονται ταχύτερα στην ήβη (προσοχή μέχρι τη σταθεροποίηση της έμμηνου ρήσης)*

Τα πλεονεκτήματα

- **μεγαλύτερη συγκέντρωση**
- **καλύτερη προπονητική νοοτροπία**
- **ενθουσιασμός**

Τα προπονητικά ερεθίσματα

- βελτίωση αερόβιας ικανότητας
- βελτίωση αναερόβιας ικανότητας
- ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης
- ασκήσεις ταχύτητας-ακρίβειας κινήσεων
- ταχύτητες μικρών αποστάσεων
- αυξομειώσεις ταχύτητας
- απότομα ξεκινήματα – σταματήματα και αλλαγές κατεύθυνσης