

Dymorfizm płciowy a sprawność fizyczna

1. Cykliczne obciążenia treningowe powinny być zsynchronizowane z cyklicznym funkcjonowaniem organizmu kobiety
2. Gwarancja prawidłowego rozwoju funkcjonalnego (zdolności motoryczne) jest wykorzystywana jako potencjał ruchowy w okresie przedpokwitaniowym.
Wiek ten stwarza optymalne warunki biologiczne i psychologiczne.
3. Intensywny trening u dziewcząt powoduje wzrost stężenia hormonów i beta-endorfiny, melatoniny, prolaktyny, która opóźnia proces dojrzewania płciowego, sprzyja to rozwojowi potencjału ruchowego, głównie rozwoju wytrzymałości i KZM. Zjawisko to ogranicza nadmierny przyrost tk. tłuszczowej.
4. W treningu sportowym powinna występować duża liczba ćwiczeń koordynacyjnych, technicznych, szybkościowych, nie należy zaniedbywać treningu siłowego z niskim obciążeniem (40-50% max).
Liczba powtórzeń od 12-20 korzystnie wpływa na adaptację wysiłkową stawów i więzadeł.
5. Kształtowanie wytrzymałości w wieku 12-16 powinno opierać się o pracę tlenową z intensywnością 60-80% max.
W niektórych dyscyplinach etap ten występuje znacznie wcześniej.
Rewelacyjne rezultaty u młodych pływaków potwierdzają efektywność wczesnego kształtowania wytrzymałości.
6. Gibkość jako właściwy aparat ruchu u kobiet rozwija się w większym tempie niż u mężczyzn.
Uzyskana plastyczność i elastyczność można wykorzystać w modyfikacji techniki sportowej w tzw. kobiecych sportach.
7. Siła kończyn górnych wynosi 54% wartości notowanych u mężczyzn, a kończyn dolnych odpowiednio 72%.
U kobiet na bodźce siłowe reagują lepiej kończyny dolne.
Zaleca się obciążenie na poziomie 70-80 % co wiąże się ze skłonnościami kobiet do urazów stawów kolanowych.
8. Trening siłowy wywołuje u kobiet stosunkowo niewielkie przyrosty masy mięśniowej, czego przyczyną jest niski poziom androgenów.
Metodycznie korzystniejsze jest u kobiet nasycenie treningu (na bazie pracy tlenowej) wysiłkiem o charakterze beztlenowym.

Morfostrukturanyl aspekt dymorfizmu.

1. Pod wpływem estrogenów żeńskich u dziewcząt kończy się proces wzrastania 2-3 lata wcześniej co daje mężczyznom większe wymiary ciała o 8-10%.
2. Znamionna dla kobiet jest silnie zaznaczona lordoza lędźwiowo-krzyżowa, także kąt pochylenia miednicy oraz koślawość stawów kolanowych i łokciowych.
3. Serce kobiet stanowi 80% wielkości serca mężczyzny.
Jego pojemność w przypadku kobiet nietreningujących = 600cm³, a u mężczyzn = 770cm³.
4. Pojemność płuc jest u kobiet niższa o 10% co nie ogranicza ich możliwości wysiłkowych.
5. Przeciętna dorosła kobieta posiada 20-25% tk. tłuszczowej, mężczyzna 12-15%.
Okolo 10-12% tłuszczu w organizmie kobiety związane jest z funkcją rozrodczą.
6. Najniższa wartość tk. tłuszczowej 10-13% u kobiet obserwuje się w biegu i skokach LA, kulturystyce i siedmioboju.
Wysokie jej wartości występują u pływaczek 25%.
U mężczyzn trenujących dyscypliny wytrzymałościowe wartość tk. tłuszczowej waha się w granicy 3-10%, u kobiet spadek poniżej 12% może zaburzyć cykl menstruacyjny.
7. Różnice w składzie włókien mięśniowych są bardziej ewidentne między sportowcami uprawiającymi dyscypliny wytrzymałościowe i szybkościowe.
W populacji nietreningujących K i M posiadają oni ok. 52% włókien typu ST.
8. Istotne różnice obserwujemy w obrębie parametrów hematologicznych.
Kobiety posiadają niższą koncentrację hemoglobiny, hematokrytu, większą ilość gęstych lipoprotein HDL oraz wyższy poziom estrogenów, a niższy androgenów.