

Resistenza femminile e maschile

Analizziamo alcuni fra i parametri più significativi.

Antropometria – Dal punto di vista antropometrico la donna risulta svantaggiata; la statura dei soggetti di sesso femminile, infatti, è mediamente inferiore rispetto a quella degli uomini. Facendo riferimento alla proporzione esistente fra le parti del corpo in rapporto alla statura, nelle donne risultano mediamente più corti gli arti superiori. Ciò fa sì che, nel momento in cui gli arti superiori devono fungere da leve, i bracci di leva delle donne risultano ridotti rispetto a quelli dei maschi sia per quanto concerne la potenza sia per quanto concerne la **resistenza**.

Il peso e la composizione corporea – Nelle donne, il peso corporeo risulta mediamente inferiore; la cosa che però penalizza il sesso femminile è soprattutto la diversa composizione corporea. In media, infatti, la massa grassa delle donne si aggira sul 25%, mentre negli uomini è di circa il 15%; tali valori sono decisamente più bassi per entrambi i sessi sia nei soggetti fisicamente attivi sia, a maggior ragione, negli atleti di alto livello. In linea generale, la maggior percentuale di grasso nelle donne penalizza le loro prestazioni sportive.

Tessuto muscolare – Anche per quanto riguarda il tessuto muscolare, il predominio è maschile; facendo riferimento alla massa corporea, il tessuto muscolare degli uomini, infatti, è di circa il 45%, mentre nelle donne risulta essere circa il 36%. Diversa è anche la disposizione della massa muscolare; a differenza di quanto accade negli uomini, infatti, nelle donne la massa muscolare è maggiormente disposta sulla parte inferiore del corpo.

Forza muscolare – Prima della pubertà non ci sono, fra uomini e donne, sostanziali differenze nella for-

za muscolare. Tali differenze però si accentuano durante il periodo della pubertà, si mantengono nel corso dell'età adulta e tendono a ridursi durante gli anni della vecchiaia. Le differenze nella forza muscolare sono correlate al maggiore sviluppo della massa muscolare, sviluppo favorito negli uomini dalla maggiore produzione di testosterone.

Apparato cardiocircolatorio – A livello di apparato cardiocircolatorio, le differenze principali fra uomini e donne sono relative alle dimensioni delle camere cardiache, alla concentrazione ematica di emoglobina e al volume di sangue circolante; nelle donne tutti questi parametri risultano inferiori. A causa del minor numero di eritrociti (globuli rossi) per mm cubi di sangue circolante (e conseguentemente di più bassi livelli di emoglobina), il contenuto di ossigeno in 100 ml di sangue arterioso si aggira sui 19,5 ml nell'uomo e sui 16,5 ml nella donna. Ciò penalizza le donne soprattutto nelle discipline aerobiche.

Mobilità articolare – Gli uomini possiedono una maggiore flessibilità articolare rispetto alle donne per quanto riguarda le zone delle spalle e del tronco, mentre i soggetti di sesso femminile, al contrario, hanno una maggiore flessibilità a livello di arti inferiori, in particolar modo per quanto riguarda l'abduzione (in anatomia funzionale per abduzione si intende un movimento che allontana un membro dalla linea mediana del corpo).

Non si esauriscono certo qui tutte queste differenze fisiologiche fra uomini e donne, ma questa breve carrellata è già sufficientemente indicativa del perché le prestazioni atletiche maschili sono mediamente superiori a quelle femminili.