

Verbale di assemblea ordinaria della Associazione Sportiva Dilettantistica Woman Program di Vibo Valentia

Il giorno 07 del mese di dicembre dell'anno 2020 alle ore 20.00 si è riunita, presso la sede sociale, l'Assemblea dei Soci della WOMAN PROGRAM A.S.D. per deliberare sul seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1) **Nomina del consiglio direttivo**
- 2) **Determinazione dell'indirizzo generale e programmazione dell'attività**
- 3) **Investimento per sistemazione della sede**

Assume la presidenza dell'Assemblea la, Signora Daniela Lampasi che, constatata la regolare convocazione, dichiara validamente costituita, in seconda convocazione, la presente assemblea.

Sono presenti inoltre la Sig.ra Giuseppina Ciconte e il Sig. Saverio Riso che assume la funzione di segretario. Sono altresì presenti le sig.re Tritonico Roberta Colloca Simona e Alessia Mazzitelli.

Quanto al punto 1 dell'ordine del giorno Il Presidente indice le elezioni per il nuovo Consiglio Direttivo. Le candidature pervenute sono le seguenti:

Sig. Daniela Lampasi
Sig. Saverio Riso
Sig Tritonico Roberta
Sig.ra Giuseppina Ciconte
Sig.ra Mamone Caterina
Sig.ra Simona Colloca
Si.ra Alessia mazzitelli

Al termine delle votazioni risultano eletti all'unanimità (oppure: a maggioranza) i seguenti studenti Soci:

Sig. Daniela Lampasi
Sig. Saverio Riso
Sig Tritonico Roberta
Sig.ra Giuseppina Ciconte
Sig.ra Mamone Caterina

Il Presidente procede quindi alle relative nomine:

Sig. Daniela Lampasi consigliere
Sig. Saverio Riso consigliere
Sig Tritonico Roberta consigliere
Sig.ra Giuseppina Ciconte consigliere
Sig.ra Mamone Caterina consigliere

L'Assemblea procede quindi all'elezione del nuovo Presidente

Le candidature pervenute sono le seguenti:

Sig. Roberta Tritonico
Sagra Ciconte Giuseppina

Al termine delle votazioni risulta eletto all'unanimità (oppure: a maggioranza) alla carica di Presidente il Sig. Tritonico Roberta

Quanto al punto 2) il presidente evidenzia che l'attività cui è volta l'associazione è quella di creare un protocollo di allenamento al femminile al fine di consentire alla donna di raggiungere la sua maggiore forma possibile, conferendole la sicurezza di cui necessita. Non solo ma si vuole cercar se di raggiungere anche due ambiziosi obiettivi: 1) tentare di avvicinare il maggior numero di donne possibile al mondo del fitness, generalmente appannaggio degli uomini o di una ristretta minoranza di donne non solo per farle sentire "bene" con se stesse ma anche allo scopo di creare un vero e proprio stato di benessere quotidiano.

Ma per far ciò bisogna, parlando di fitness al femminile sfatare una serie di miti errori e falsi approcci il tutto creato dalla poca chiarezza su quale sia il metodo di allenamento fitness più corretto da seguire.

Questo perchè:

- 1) **Gli obiettivi femminili sono abbastanza diversi da quelli maschili**

Tutte le donne desiderano ottenere una forma fisica che risalti le forme "femminili", "tonificando" solo alcuni distretti, il tutto in un contesto di "magrezza" generale.

Niente di più errato!

Dobbiamo fin da subito dire che **non esistono esercizi per tonificare solo alcuni distretti muscolari snellendone contemporaneamente altri**. l'unico modo per perdere grasso nei punti "indesiderati" è seguire una **dieta ipocalorica**. Fare esercizi mirati può migliorarne l'aspetto estetico, ma **non fa automaticamente bruciare grassi in modo localizzato**. L'Anatomia femminile è infatti profondamente diversa da quella maschile. La principale differenza si riscontra nella maggiore percentuale di grasso corporeo, nella donna rispetto all'uomo. Proprio per tale differenza significativa per "tonificare" il corpo femminile si deve agire in modo sinergico procedendo da un lato a "riempire" i muscoli, in modo anabolico (lavorando con pesi) e dall'altro ridurre le adiposità attraverso un lavoro di tipo catabolico ossia volto ad "abbattere (lavorando in cardio).

- 2) **La stragrande maggioranza dei protocolli di allenamento fitness per le donne si focalizza su un allenamento anabolico volto ad "edificare" esclusivamente, le zone del corpo ritenute più "critiche" come le cosce, i glutei, la vita, i fianchi e addome, allo scopo di enfatizzarle tonificandole.**

Purtroppo un simile protocollo non porta mai ai risultati voluti e sperati. Tonificare, nell'accezione comune è sinonimo di compattezza. Se la pelle appare tirata sul muscolo, allora la tonicità può definirsi buona.

Tuttavia per ottenere un simile risultato non è sufficiente lavorare, anche con carico, sui soli punti ritenuti critici occorrendo invece contemporaneamente:

1) Ridurre l'adipe, responsabile dell'effetto tremolante e quindi dimagrire

2) Aumentare i muscoli – perché diminuendo dell'adipe il rischio è di "appiattirsi"; un gluteo magro non è per ciò stesso tonico, potendo risultare al più solo piatto!

Quindi per ottenere i risultati voluti sarà necessario lavorare contemporaneamente su un eventuale dimagrimento, e sullo sviluppo muscolare di zone il grado di enfatizzare le forme femminili.

Tanto per intenderci eseguire serie infinite di hip thrust per i glutei non può contemporaneamente aumentare il volume di questo muscolo e far dimagrire i fianchi. Allo stesso modo, fare in 60 minuti di corsa o di cyclette non può produrre quale risultato quello di eliminare il grasso dai glutei e al tempo stesso aumentare il loro volume per renderlo più tondo.

- 3) **le donne, ostacolano la corretta elaborazione dei protocolli, a causa di un preconcetto assolutamente infondato.**

La maggior parte delle donne, per non dire tutte hanno il timore assolutamente infondato di "ingrossare" (ipertrofizzare) eccessivamente certe parti del corpo (come il vasto mediale o il quadricipite) a discapito dell'armonia e della femminilità. Ebbene, la crescita muscolare è diversa nella donna rispetto all'uomo. Seguendo lo stesso allenamento, i maschi "si ingrossano" più delle femmine. Ciò perché, il sesso maschile è geneticamente portato ad avere una massa muscolare di base più elevata e poi perché l'ipertrofia ossia l'aumento del volume del muscolo è regolata dal testosterone, un ormone presente nel corpo femminile in una quantità ben 10 volte minore rispetto all'uomo. Quindi la crescita del muscolo non è poi così semplice, soprattutto per le donne. Pur allenandosi con protocolli studiati per incrementare le masse muscolari, difficilmente una donna raggiungerà mai un grado di ipertrofia per così dire "mascolinizzante".

Le donne inoltre, spesso considerano il ciclo mestruale come "problema e troppo spesso il ciclo viene utilizzato come **pretesto** per saltare a piedi pari l'allenamento.

Niente di più sbagliato!. A parte la considerazione generale che il mestruo può indebolire la donna ma non esistono controindicazioni ad allenarsi durante il ciclo, deve ricordarsi che:

- 1) A livello psicologico l'umore già "giù" durante il ciclo mestruale tende a migliorare notevolmente con l'attività motoria;
- 2) A livello fisico rimanere fermi durante i giorni di ciclo comporta che per almeno 2/4 volte al mese non ci si allena il tutto a discapito della continuità, che è alla base del progresso fisico con la conseguenza che il margine di miglioramento si riduce in maniera molto significativa.

Ciò detto l'associazione si propone di strutturare un protocollo per migliorare tono muscolare e rendere il corpo più rassodato e tonico, per le donne

In realtà non esiste un protocollo unico per tutte le donne. Quello che occorre, per creare un protocollo efficace, sta innanzi tutto nella c.d. **personalizzazione**. Un protocollo allenante che genera significativo

miglioramento ed in breve tempo per una donna non necessariamente produrrà i medesimi effetti nello stesso tempo per un'altra.

il **margin**e di miglioramento e i **tempi** necessari dipendono sostanzialmente da questi fattori:

genetica

Condizione di **partenza**;

grado di **impegno**

soggettività morfologica;

Il nostro metodo si basa proprio su questo. Viene costruito un protocollo individuale personalizzato, che tiene conto, per ciascuna donna, della genetica di partenza della specifica soggettività e della condizione di partenza. Sulla base di questi parametri costruiamo un protocollo individuale periodizzato in modo assolutamente soggettivo e personale, come personale sarà il singolo esercizio o metodica allenante, poiché diverse sono le necessità personali.

Sia chiaro il protocollo di allenamento dovrà essere, via via modulato, adattato e corretto secondo la diversa risposta corporea di ciascun fisico. Proprio per questo verranno previsti dei veri e propri check da eseguire al termine delle 4 settimane di allenamento

L'assemblea sentita la relazione del presidente approva all'unanimità di adottare le seguenti linee guida per la programmazione pluriennale dell'associazione:

Strutturare un protocollo per migliorare tono muscolare e rendere il corpo più rassodato e tonico, per le donne personalizzato. **Un protocollo che parta da i seguenti elementi assolutamente individuali**

Condizione di **partenza**;

grado di **impegno**

soggettività morfologica;

Una volta individuati questi elementi verrà creato un protocollo individuale personalizzato di allenamento, che tiene conto, per ciascuna donna, della genetica di partenza della specifica soggettività e della condizione di partenza. Sulla base di questi parametri verranno costruite schede di allenamento individuali e periodizzate in modo assolutamente soggettivo e personale, come personale sarà il singolo esercizio o metodica allenante, poiché diverse sono le necessità personali.

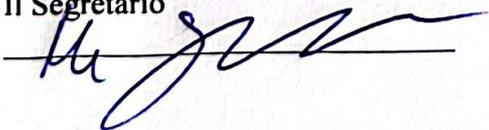
Questo protocollo di allenamento dovrà essere, via via modulato, adattato e corretto secondo la diversa risposta corporea di ciascun fisico. Proprio per questo verranno previsti dei veri e propri check da eseguire al termine delle 4 settimane di allenamento

Quanto infine al punto 3) il presidente evidenzia la necessità di procedere ad aumentare significativamente il numero degli associati al fine di reperire le risorse economiche necessarie per far fronte ai necessari lavori di sistemazione ed adeguamento della sede sociale, rendendola idonea all'espletamento dell'attività sociale. A tal scopo sarebbe opportuno attivare tutti i canali anche social (face book instagram tic toc) per fare conoscere gli obiettivi dell'associazione e individuare persone che vogliano associarsi.

L'Assemblea udita l'ampia relazione del presidente p.t. approva interamente le linee guida indicate per l'espletamento dell'attività sociale e la scelta di utilizzare tutti i canali disponibili per l'acquisizione dei nuovi associati

La seduta ha termine alle ore 22:15

Il Segretario



Il Presidente

