

**I**l periodo di pausa

forzata dall'attività agonistica e dagli allenamenti, legata al Covid-19, ha indotto

Valerio Monti, Maestro di Pugilato e me, Silvia Bignami, Pugile AOB 1° Serie, Dott.ssa in Scienze

dell'Attività Motoria e Sportiva, a creare un lavoro di pianificazione dell'allenamento, finalizzata a consolidare e migliorare i livelli di forza (in particolare la forza esplosiva), nel pugilato dilettantistico femminile.

La supervisione del Prof. Renato Manno, responsabile della Scuola dello Sport del CONI e l'avallo del coordinatore nazionale dei tecnici FPI, il Maestro Biagio Zurlo, ci hanno permesso di realizzare un lavoro schematico e dettagliato, che ha l'intento di andare direttamente al cuore dell'argomento "forza", mettendo l'accento sull'aspetto pratico, senza tralasciare la parte teorica.

Vogliamo mettere a disposizione dei tecnici, ma anche degli atleti e degli appassionati, il nostro punto di vista sul mondo affascinante dell'allenamento della forza in relazione al pugilato femminile, facendo leva sulla nostra passione ed esperienza.

Gli esempi di lavoro che andremo a trattare nelle tabelle esplicative, avranno come punto di riferimento un pugile donna AOB 1°Serie partecipante alle principali competizioni nazionali.

In relazione a quest'ultime, si consiglia di iniziare la preparazione nel mese di settembre e/o febbraio.

## LA FORZA NEL PUGILATO FEMMINILE

Il pugilato è uno sport che necessita di gesti atletici di rapida esplosione e con sforzo massimale.

La forza esplosiva permette di sviluppare la capacità di rispondere più

rapidamente ad un'azione e risulta essere una "skill" essenziale nella pratica di uno sport di situazione quale è il pugilato.

Per questo motivo la preparazione fisica proposta sarà volta allo sviluppo principalmente della forza massima e forza esplosiva.

La forza esplosiva, infatti, è la capacità di produrre forza massimale nel minor tempo possibile.

Come vedremo la prerogativa essenziale per aumentare tale capacità risiede nell'aumentare prima la forza massimale per poi specificarsi sull'allenamento della forza esplosiva.

Nel programma di allenamento seguente, l'atleta riprende l'attività dopo un periodo di stop, ad esempio dopo il periodo estivo o come in questo caso dopo una pandemia globale. È opportuno sottolineare che l'inattività non dovrebbe mai essere "totale" ed inoltre non

dovrebbe superare le 2 settimane, in quanto potrebbe in alcuni casi generare problemi di aumento di peso o perdita parziale di alcune capacità fisiche.

Nelle donne la massima prestazione di forza si riduce già tre settimane dopo la sospensione dell'allenamento di questa capacità! Si consiglia, durante il periodo di stop dall'attività agonistica (presentato nel grafico come il *periodo di transizione*) di intraprendere attività differenti dal pugilato, con l'intento di svago e di riposo psicofisico.

La pianificazione atletica che segue ha la durata di 11 settimane, ed è divisa in diversi microcicli di allenamento.

L'atleta inizia la preparazione con 3 settimane di condizionamento fisico, al fine di migliorare l'efficienza muscolare, aumentando la capacità di carico e di recupero. A questo punto, se l'atleta necessita di

aumentare l'ipertrofia, è opportuno introdurla in questa fase della preparazione.

Dopo una settimana di scarico, seguono tre settimane dedicate all'incremento della forza massima e della forza esplosiva, dove i carichi vanno via via ad aumentare.

Si termina poi con una fase di scarico prima di iniziare il macro ciclo di gara.

Il periodo di gara è suddiviso in tre settimane di allenamento dedicato alla forza esplosiva ed 1 settimana (quella in cui ci tiene la competizione) dove si esegue una sola unità di allenamento riferita alla forza.

È importante che il richiamo di forza in fase di gara avvenga non prima 3 giorni dal match, in modo da poter beneficiare degli adattamenti che avvengono nell'organismo femminile.

Le donne hanno dei tempi di recupero minori rispetto agli uomini, perciò l'ultimo

carico intensivo dovrebbe essere applicato a una distanza di tempo minore dalla gara più importante.

La necessità di suddividere in fasi la preparazione atletica nasce dal fatto che un allenamento efficace è garantito solo se viene assicurato il rapporto ottimale tra carico e recupero.

L'alternanza sistematica e individualizzata tra carico e recupero permette lo sfruttamento delle possibilità di adattamento (super-compensazione) delle atlete e produce stimoli qualitativamente nuovi che contribuiscono ad aumentarne efficacemente la capacità psicofisica.

Nel caso delle donne, si può organizzare questo schema tenendo conto che il ciclo mestruale, così da raggiungere delle risposte fisiologiche maggiori.

La fase nella quale i carichi di allenamento e di gara sono meno tollerati è quella premestruale. In questo periodo, si osserva una diminuzione della capacità di lavoro delle atlete e un aumento della loro irritabilità, un peggioramento del loro umore e della capacità di assimilare nuovi esercizi.

Ad ogni modo si deve tenere conto che le atlete saranno obbligate a gareggiare indipendentemente dal loro stato funzionale determinato dalle particolarità del loro organismo.

L'esperienza dimostra

che i risultati delle atlete che tengono conto di tali aspetti nell'organizzazione dei mesocicli pre-gara e di gara sono piuttosto buoni, anche quando il momento delle competizioni coincide con le fasi del ciclo mestruale meno favorevoli per ottenere risultati elevati. (Platonov,2004).

La pianificazione, però, dovrebbe essere usata solamente come linea guida per la progettazione dei programmi di allenamento e non essere considerata come "scritta nella roccia"; piuttosto si dovrebbero annotare i

miglioramenti e le difficoltà riscontrate da ciascun atleta, sessione dopo sessione, e considerarli nella revisione del programma.

Si deve stare attenti a riconoscere il momento nel quale l'atleta non è più capace di eseguire il numero di ripetizioni richieste con un certo carico o in maniera esplosiva e con una tecnica adeguata.

Fase del ciclo	Carico globale d'allenamento
<b>Mestruale</b> (3-5 giorni)	Medio
<b>Post-Mestruale</b> (7-9 giorni)	Elevato
<b>Ovulatoria</b> (4 giorni)	Medio
<b>Post-Ovulatoria</b> (7-9 giorni)	Elevato
<b>Pre-Mestruale</b> (3-5 giorni)	Scarso

Tabella 1 – Struttura generale di un mesociclo impostato tenendo conto delle fasi del ciclo mestruale (Lisitskaja, 1982)

## PROFILO DELL'ATLETA

**Atleta:** Pugile tesserata Aiba Open Boxing (AOB), Donna 1a serie;

**Allenamenti totali:** 6 a settimana;

**Allenamenti dedicati alla forza:** da 1 a 3 a settimana (in base al periodo considerato);

## CONDIZIONAMENTO FISICO

- Calcolare il massimale (1 RM) per ogni esercizio proposto prima di iniziare il macro ciclo di allenamento
- Numero di sessioni per settimana 3 (esempio lunedì, mercoledì, venerdì)
- L'obiettivo è quello di stimolare i processi di condizionamento fisico per migliorare l'efficienza muscolare, aumentando la capacità di carico e di recupero.

<b>CONDIZIONAMENTO FISICO</b>	<b>Settimana 1</b>	<b>Settimana 2</b>	<b>Settimana 3</b>
<b>Numero serie</b>	3	5	3
<b>Recupero tra esercizi</b>	60''	60''	60''
<b>Recupero tra serie</b>	2'	2'	2'
<b>Esercizio</b>			
Mezzo squat	30''	45''	30''
Piegamenti sulle braccia	40% di 1 RM	60% di 1 RM	40% di 1 RM
Crunch	30''	45''	30''
Balzi sul posto a piedi uniti	30''	45''	30''
Australian Pull ups	40% di 1 RM	60% di 1 RM	40% di 1 RM
Step up (rialzo circa 40 cm)	30''	45''	30''
Colpi diretti con manubri da 2 kg	30''	45''	30''
Plank	30''	45''	30''

Tabella 2 – Fase di condizionamento fisico

## FORZA MASSIMA E FORZA ESPLOSIVA

- Calcolare il massimale (1 RM) per ogni esercizio di weight-lifting proposto prima di iniziare il macro ciclo di allenamento
- **Numero di sessioni per settimana:** 2 (esempio: giorno 1 lunedì e giorno 2 giovedì)
- **Obiettivi:** aumentare la forza coordinando la capacità intramuscolare (l'abilità di reclutare la forza) e provocare degli adattamenti neurali, riducendo il tempo necessario a reclutare le unità motorie
- (\*) se il massimale è di 10 pull ups eseguire l'80 o 90 % di 10 (quindi 8 o 9)

Forza massima e forza esplosiva	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6	
			Giorno 1	Giorno 2
<b>Numero serie</b>	3	3	3	3
<b>Numero ripetizioni</b>	3	4	3	6
<b>Recupero tra esercizi</b>	3'	3'	3'	3'
<b>Recupero tra serie</b>	3'	3'	3'	3'
<b>Esercizio</b>				
Squat	80% di 1 RM		90% di 1 RM	
Panca	80% di 1 RM		90% di 1 RM	
Stacco	80% di 1 RM		90% di 1 RM	
Pull ups	80% di 1 RM (*)		90% di 1 RM(*)	
Lanciare la palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il jab		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Lanciare della palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il diretto destro		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Accosciata in squat per prendere la palla medica di 5 kg + esecuzione di un balzo esplosivo e scarico la palla medica a terra in verticale		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive
Isometria piegamento sulle braccia con gomiti flessi a 90 ° + posizione supina con gambe leggermente flesse ed estensione di un bilanciere (peso 15 kg) in verticale dall'altezza del petto.		4 ripetizioni esplosive		6 ripetizioni esplosive

Tabella 3 – Fase di forza massima e forza esplosiva

## FASE DI SCARICO

- **Numero di sessioni per settimana:** 1 (esempio giovedì)
- **Obiettivi:** nel microciclo di tapering, si riduce il carico di allenamento ai fini di stimolare adattamenti senza influenzare negativamente l'eliminazione della fatica.
- (\*) Eseguire ogni singolo esercizio per 6 volte all' interno della serie, recuperando 7 secondi tra le varie ripetizioni e 2 minuti alla fine di ogni serie

Fase di scarico	Settimana 7
Numero serie	6
Numero ripetizioni	6
Recupero tra esercizi	7''
Recupero tra serie	2'
Esercizio	
1 squat jump + 3 diretti	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + 3 diretti (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + sx-dx-gancio sx	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + dx-sx-gancio dx (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + montante sx-montante dx-gancio sx	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + montante dx-montante sx-gancio dx (guardia opposta)	Manubri da 2 kg

Tabella 4 – Fase di Scarico

## FASE PRE-GARA

- **Numero di sessioni per la settimana durante la fase di carico:** 2
- **Obiettivi:** Mantenere gli stimoli acquisiti attraverso specifici di potenza.
- (\*) se il massimale è di 10 pull ups eseguire l'80 o 90 % di 10 (quindi 8 o 9)

Fase pre-gara	Settimana 8—9—10	
	Giorno 1	Giorno 2
Numero serie	3	3
Numero ripetizioni	3	6
Recupero tra esercizi	3'	3'
Recupero tra serie	3'	3'
<b>Esercizio</b>		
Squat	90% di 1 RM	
Panca	90% di 1 RM	
Stacco	90% di 1 RM	
Pull ups	90% di 1 RM (*)	
Lanciare la palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il jab		6 ripetizioni esplosive
Lanciare della palla medica di 5 kg in orizzontale mimando il diretto destro		6 ripetizioni esplosive
Accosciata in squat per prendere la palla medica di 5 kg + esecuzione di un balzo esplosivo e scarico la palla medica a terra in verticale		6 ripetizioni esplosive
Isometria piegamento sulle braccia con gomiti flessi a 90 ° + posizione supina con gambe leggermente flesse ed estensione di un bilanciere (peso 15 kg) in verticale dall'altezza del petto		6 ripetizioni esplosive

Tabella 5 – Fase pre-gara

## FASE DI GARA

- Numero di sessioni per settimana: 1**  
 La sessione di richiamo di forza nelle donne non deve avvenire più di 3 giorni prima della gara, al fine di non perdere gli adattamenti acquisiti.
  - Nel caso in cui vi è una competizione singola nel Weekend (domenica), eseguire la sessione di forza il giovedì.
  - Nel caso in cui vi è un torneo di 3 giorni giovedì, sabato e domenica), Eseguire la sessione di forza il lunedì
- Obiettivi:** Microciclo di tapering, dove si riduce il carico di allenamento ai fini di stimolare adattamenti senza influenzare negativamente l'eliminazione della fatica e per sfruttare i vantaggi nella competizione.

Fase di gara	Settimana 11
Numero serie	6
Numero ripetizioni	6
Recupero tra esercizi	7"
Recupero tra serie	2'
Esercizio	
1 squat jump + 3 diretti	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + 3 diretti (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + sx-dx-gancio sx	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + dx-sx-gancio dx (guardia opposta)	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + montante sx-montante dx-gancio sx	Manubri da 2 kg
1 Squat jump + montante dx-montante sx-gancio dx (guardia opposta)	Manubri da 2 kg

Tabella 6 – Fase di gara



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Platonov V.N. L'organizzazione dell'allenamento e l'attività di gara. Edizione italiana. Roma: Calzetti & Mariucci editori, 2004
- Weineck J. L'allenamento ottimale. 2° edizione. Roma: Calzetti & Mariucci editori, 2009
- Bignami S. La forza esplosiva nel pugilato femminile. Relatore Prof. Manno, 2019
- Bompa T. & Buzzichelli C. Periodizzazione dell'allenamento sportivo. Edizione italiana. Perugia: Calzetti editore, 2017

## Dott.ssa Silvia Bignami

### **Formazione sportiva:**

- Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, Università San Raffaele (2019).
- Sport Nutrition CDP, Protein House Londra (2016).
- Weight Management Certification, Emory University (2020).

### **Palmares da atleta:**

- Oro ai Campionati Italiani 2° serie di Pugilato (2017).
- Oro Esker Boxing Cup, Irlanda (2018).
- Oro Haringey Boxing Cup, Londra (2016/2017/2018).
- Argento ai Campionati Italiani Universitari di Pugilato (2017).
- Bronzo ai Campionati Assoluti di Pugilato (2018).

### **Contatti:**

**Facebook:** [Silvia Bignami PT](#)

**Instagram:** [https://www.instagram.com/slv\\_bomber/](https://www.instagram.com/slv_bomber/)

**E-mail:** [slv.bignami@gmail.com](mailto:slv.bignami@gmail.com)

## M° Valerio Monti

### **Formazione sportiva:**

- Istruttore Giovanile FPI (2007).
- Maestro di Pugilato FPI (2016).
- Oltre 300 ore di formazione FPI (2007-2020).

### **Palmares da allenatore:**

- Argento Guanto d'Oro d'Italia Femminile di Pugilato (2014).
- Oro al Torneo Regionale Senior di Pugilato (2014).
- Oro ai Campionati Assoluti Femminili di Pugilato (2015).
- Titolo Internazionale WBC dei Pesi Superwelter (2011).
- Titolo Italiano dei Pesi Piuma (2011).
- Titolo dell'Unione Europea dei Pesi Piuma (2012).
- Titolo Silver WBC dei Pesi Medi (2012).
- Titolo Italiano dei Pesi Leggeri (2013).
- Titolo Italiano dei Pesi Superwelter (2015).
- Titolo Italiano dei Pesi Leggeri Femminile (2019).

### **Contatti:**

**Facebook:** [Valerio Monti](#)

**E-mail:** [valerio.monti@hotmail.com](mailto:valerio.monti@hotmail.com)