

## Lavorare con le donne: il punto di vista di Massimo Bucci.

A cura di **Roberto Bonacini**

### **Allenamento maschile, allenamento femminile, quali le differenze sostanziali da tenere presente nel redigere programmi dall'allenamento?**

Le differenze sostanziali sono sicuramente nel valutare in modo adeguato la quantità di lavoro rapportata alla crescita fisiologica delle atlete. I mezzi d'allenamento invece possono essere gli stessi.

Avendo la fortuna di allenare il settore giovanile di una squadra professionistica maschile, trovo che tra loro e una prima squadra femminile ci siano molte analogie, nella programmazione, nella scelta dei metodi, nella quantità di lavoro, negli obiettivi. Questo mi aiuta molto a pianificare il lavoro.

### **Preparazione pre-campionato. Quanto deve durare generalmente?**

Indicativamente può durare dalle quattro alle cinque settimane a seconda anche della data d'inizio campionato.

### **Preparazione pre-campionato. Linee generali da seguire per strutturarla?**

Considerando cinque settimane di preparazione mi organizzo in questo modo: nella prima settimana cerco di dare alle atlete una buona base organica; nella seconda settimana gli aspetti prioritari sono quelli di forza esplosiva e di potenza aerobica; nella terza introduco esercitazioni di tipo lattacido; nella quarta inizio a

ridurre il volume aumentando l'intensità con esercitazioni di resistenza alla velocità, pliometria e potenza aerobica specifica e nell'ultima settimana di lavoro mi dedico alla rapidità e alla velocità.

### **Quali test ritiene importante svolgere ad inizio stagione e quali risposte ci forniscono?**

I test che faccio svolgere ad inizio anno riguardano forza e resistenza dei muscoli anteriori e posteriori della coscia, e un test su tapis-roulant per valutare soglia aerobica e anaerobica. Questi test mi fanno capire se le atlete hanno svolto correttamente il programma di mantenimento, se ci sono delle carenze particolari e ovviamente per monitorare il lavoro che si sta svolgendo.

### **Quando ripeterli durante l'annata per monitorare il lavoro svolto e che si sta svolgendo?**

Secondo me è importante ripeterli alla fine della preparazione, prima della pausa invernale e all'inizio della primavera.

### **Fasi di carico e scarico nel microciclo, nel mesociclo e nel macrociclo. Come regolarsi?**

Nel microciclo settimanale abbiamo all'inizio volume alto e bassa intensità, andando poi successivamente a ridurre il volume e ad aumentare progressivamente l'intensità.

Nel mesociclo abbiamo due o tre settimane di carico e una di scarico, ovviamente tenendo anche conto del calendario e delle condizioni generali della squadra. Nel macrociclo le fasi di carico sono in preparazione, nella pausa invernale e all'inizio della primavera.

**Quanti allenamenti ritiene opportuno svolgere nel microciclo settimanale?**

Ritengo che quattro sedute settimanali siano sufficienti per curare in modo adeguato la preparazione atletica, considerando che comunque alcune atlete lavorano e quindi hanno bisogno anche di un recupero psico-fisico per evitare uno stato di sovrallenamento. A chi non lavora invece è consigliato svolgere delle sedute supplementari personalizzate in palestra o sul campo.

**Durante la singola seduta quanto tempo dedicare alla fase di riscaldamento considerando sia la stagione estiva sia la stagione invernale?**

Nella stagione estiva dedico 10-15 minuti alla fase di riscaldamento, mentre nella stagione invernale aumento il tempo fino a 15-20 minuti. I tempi di riscaldamento sono comunque strettamente dipendenti al tipo di lavoro che si deve svolgere successivamente; se per esempio il lavoro programmato è molto intenso, il riscaldamento è più prolungato.

**In generale cosa fare svolgere durante la fase di riscaldamento?**

Una prima parte d'esercizi di mobilità articolare e di andature pre-atletiche e una seconda parte con l'utilizzo della palla, il tutto ad intensità crescente. Le esercitazioni vengono alternate con lo stretching.

**Quanto tempo dedicare alle esercitazioni di skip che seguono la fase di riscaldamento?**

Circa 15-20 minuti a seduta.

**Ritiene importante a fine allenamento o a fine gara fare svolgere la fase di defaticamento?**

Lo ritengo importante soprattutto se ci sono degli impegni ravvicinati. E' importante che sia svolto in condizioni climatiche accettabili.

**Che cosa dovrebbe comprendere questa fase?**

Corsa lenta, stretching, andature, skip, il tutto eseguito a bassa intensità.

**Potenza aerobica. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?**

Corsa con variazioni di velocità, metodo intermittente, metodo Bosco, inserendo ogni tanto delle esercitazioni con palla. Inizialmente propongo esercitazioni con volume ridotto, cercando di curarne l'esecuzione; successivamente aumento la quantità di lavoro valutando i recuperi in base alla frequenza cardiaca. Il tutto giustificato dalle mie sensazioni e da quelle delle ragazze.

**Resistenza alla velocità. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?**

Navette sui 10-20-30-40m anche con cambi di direzione.

**Lavoro lattacido. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?**

Propongo delle ripetute in piano su 60, 80, 100m e delle ripetute in salita su distanza massima di 60m. Questo tipo di lavoro, se non si dispone di strumenti adeguati, è difficile da quantificare, e per questo nel valutare i tempi di recupero mi affido alla mia esperienza di preparatore e ovviamente alle sensazioni che mi trasmettano le atlete.

**Velocità. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente.**

***Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

Per la velocità lavoro con circuiti di vario genere, con esercizi con palla e a secco e con ripetute su distanze massime di 30m. Cerco comunque di curare molto la coordinazione e la tecnica di corsa, perché non sempre le atlete sono lente, ma corrono semplicemente in modo poco efficace.

***Forza. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

In preparazione e nella prima parte di campionato, specialmente con atlete di giovane età, dedico molto tempo alla costruzione muscolare, lavorando in palestra o a corpo libero senza sovraccarichi. Per quanto riguarda l'aspetto dinamico della forza, utilizzo balzi, gradoni, pliometria, ostacoli e salite brevi.