



**GIOVEDÌ 2 LUGLIO 2026**

**in occasione del**

**XXIII MEETING NAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA**

**“CITTA’ DI SACILE”**

**CHE SI SVOLGERA’ SABATO 04 LUGLIO 2026**

**La Nuova Polisportiva Dilettantistica Libertas Sacile in collaborazione con la FIDAL  
organizza un incontro, in webinar, dal titolo:**

**“LA PERIODIZZAZIONE DELLA FORZA E DELLE COMPONENTI COORDINATIVE IN ETÀ  
EVOLUTIVA: UN APPROCCIO INTEGRATO DI FORZA E SKILLS”**

**TEORIA**

1. Principi di allenamento giovanile (multidisciplinarietà, a-specificità, ecc.)
2. Il rispetto delle fasi di crescita e delle capacità di carico

**METODOLOGIA**

3. Tre modelli importanti: Fasi sensibili di martins; LTAD; YPD
4. Applicazione dei modelli dagli esordienti ai seniores

**PERIODIZZAZIONE**

5. Capacità generali: come pagano nel breve e come nel lungo termine
6. Effetto residuo e frequenza di somministrazione degli stimoli
7. Il “magico intreccio” tra coordinazione e forza:
  - a. Focus “piccoli muscoli” e “muscolazione”
  - b. Focus relazione forza e velocità
  - c. La forza come mezzo “a supporto” della coordinazione

**PRATICA**

8. Esempio di genesi dell’overhead squat rispettando il processo cognitivo naturale

**Relatore: prof. Jacopo Forza**

Laurea magistrale in scienze motorie preventive e adattate

Master di 1° livello in posturologia

Master degree in Strength & Conditioning

Preparatore Valsugana Rugby Padova e Rugby Rovigo Delta (FIR)

Docente federale ed ex preparatore della nazionale maggiore – Federazione Italiana Pesistica (FIPE)

**Moderatore: prof. Nicola Pegoraro**

**Orario: Ore 20:00 inizio seminario**

**Ore 22:00 tavola rotonda e discussione**

Per iscriversi inviare e-mail a [libertas.sacile@libero.it](mailto:libertas.sacile@libero.it) con allegata copia della ricevuta del bonifico indicando nome, cognome, numero tessera FIDAL, indirizzo mail per eventuali comunicazioni (max 250 partecipanti).

Le iscrizioni possono essere effettuate entro il giorno 30 giugno 2026.

Costo iscrizione euro 10,00 da pagarsi tramite bonifico a NPD Libertas Sacile su IBAN IT13N0708464990000000975865 con causale: partecipazione seminario prof. Jacopo Forza del 2 luglio 2026

**La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**