



**GIOVEDÌ 21 MAGGIO H17:00**

**ZOOM WEBINAR**

# LA FORZA NELL'ENDURANCE, SERVE?

**SECONDA PARTE**

---

**Modera e introduce: Antonio La Torre**

**Intervengono: IlCoach.net, Massimo**

**Pegoretti, Michele Zanini**

**INFO E ISCRIZIONI**  
[tengattinimarco@gmail.com](mailto:tengattinimarco@gmail.com)

  
**FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA**

**atletica  
italiana**

**ilCOACH**  
better yourself!

# Andrea Uberti

*IAAF Level 4 Endurance Coach;*

*IAAF Level 4 Sprint & Hurdles Coach;*

*Tecnico Fidal 3 °livello (Prove Multiple);*

*Tecnico FIPE.*

*Vice presidente ilCoach.net A.S.D.;*

- Beni di confort



- Beni di stimolo



Per amore del confort trascuriamo molti altri ingredienti della “vita buona”  
(T. Scitovsky «The Joyless Economy 176 )



**Prima di intraprendere  
un percorso di  
allenamento della  
forza**

# Fattori da considerare

**1) È utile per il mio atleta?**

**( e il mio atleta è convinto che sia utile?)**

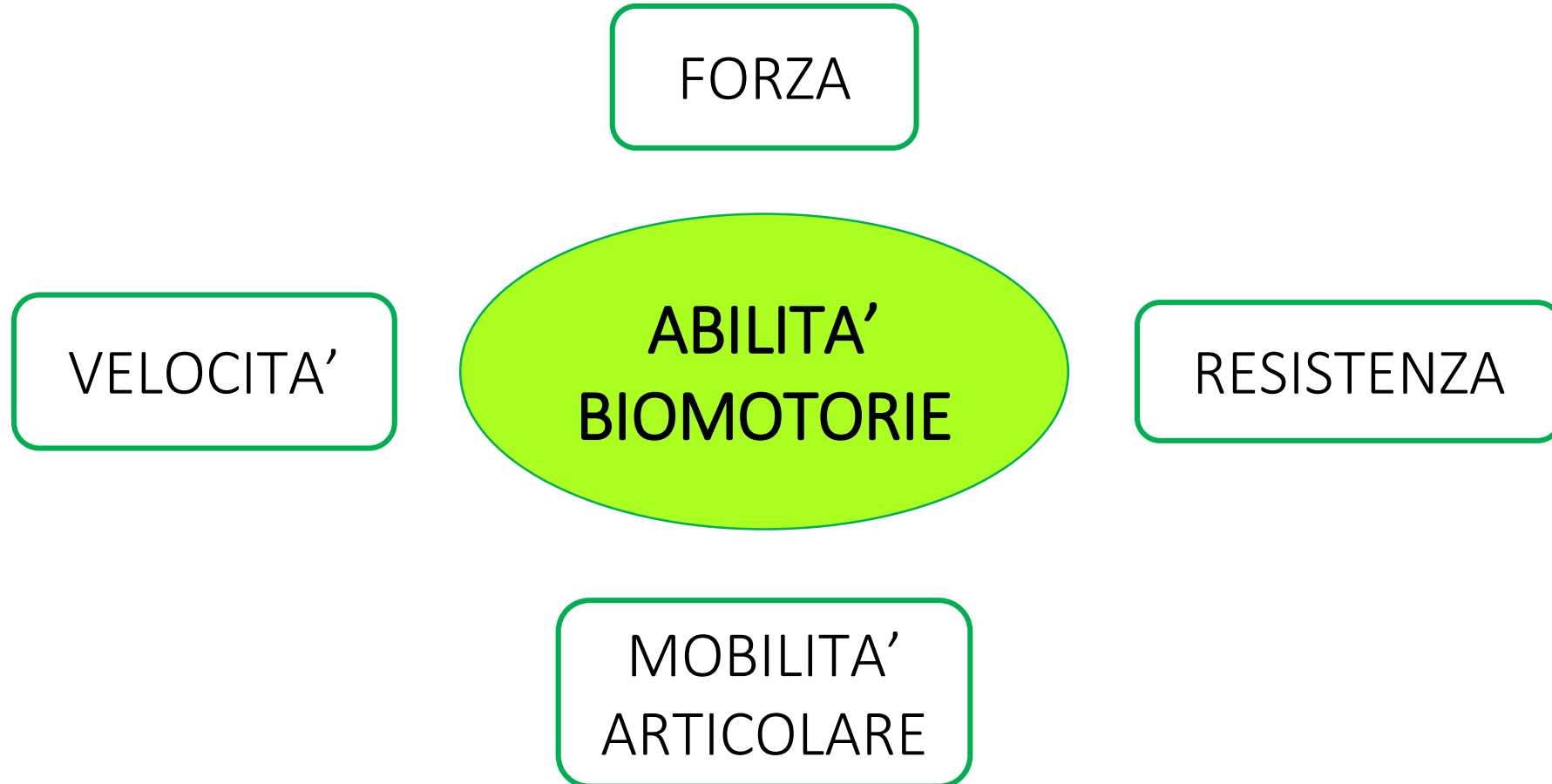
*età, livello tecnico, qualificazione sportiva*

**2) Esistono le risorse per allenare la forza?**

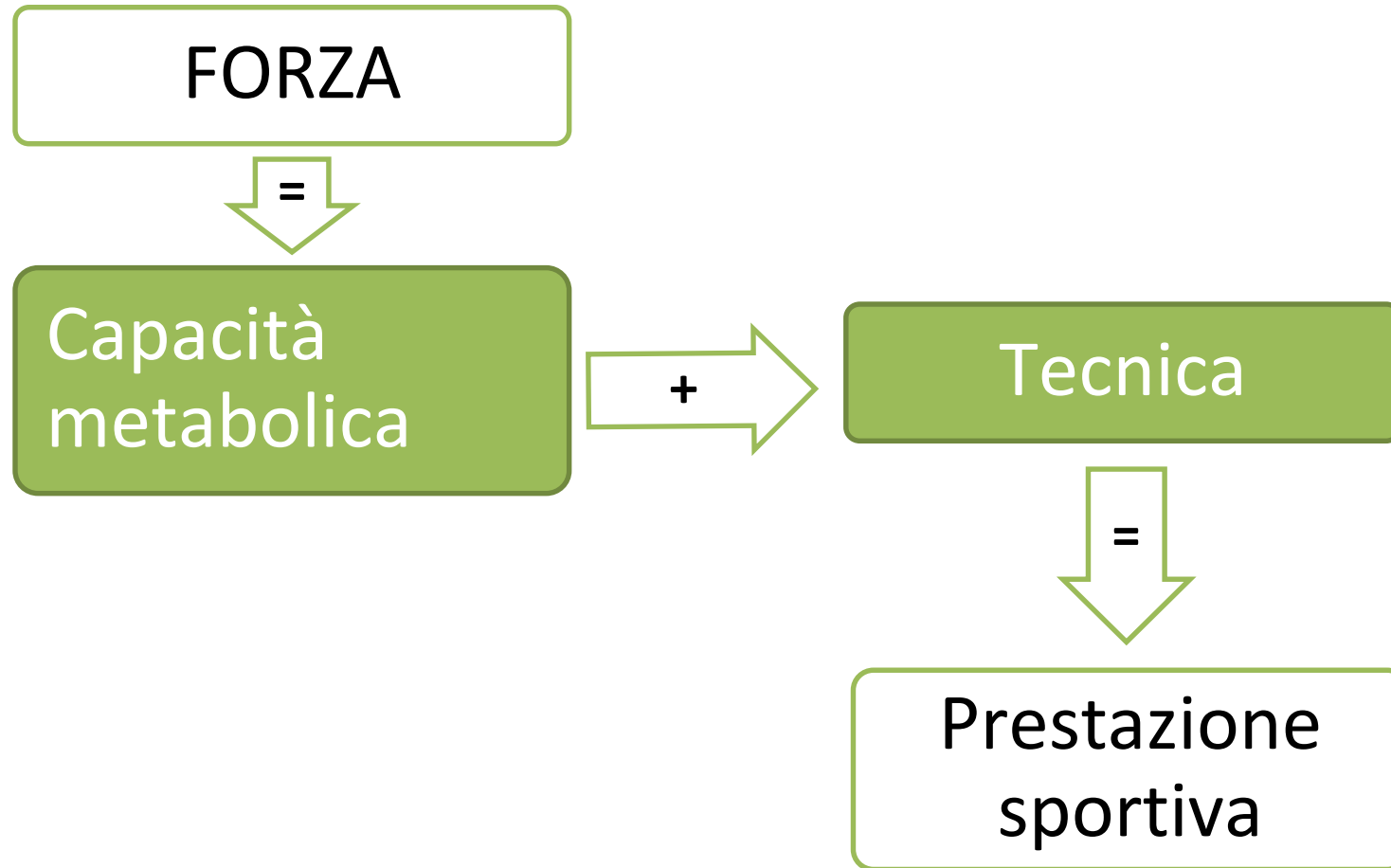
*tempo a disposizione, impegno, strutture, attrezzature*

**3) Sono in grado di seguire personalmente l'atleta o devo affidarmi ad un professionista?**

**4) Quali sono i costi/benefici che mi aspetto nel breve-medio-lungo periodo?**



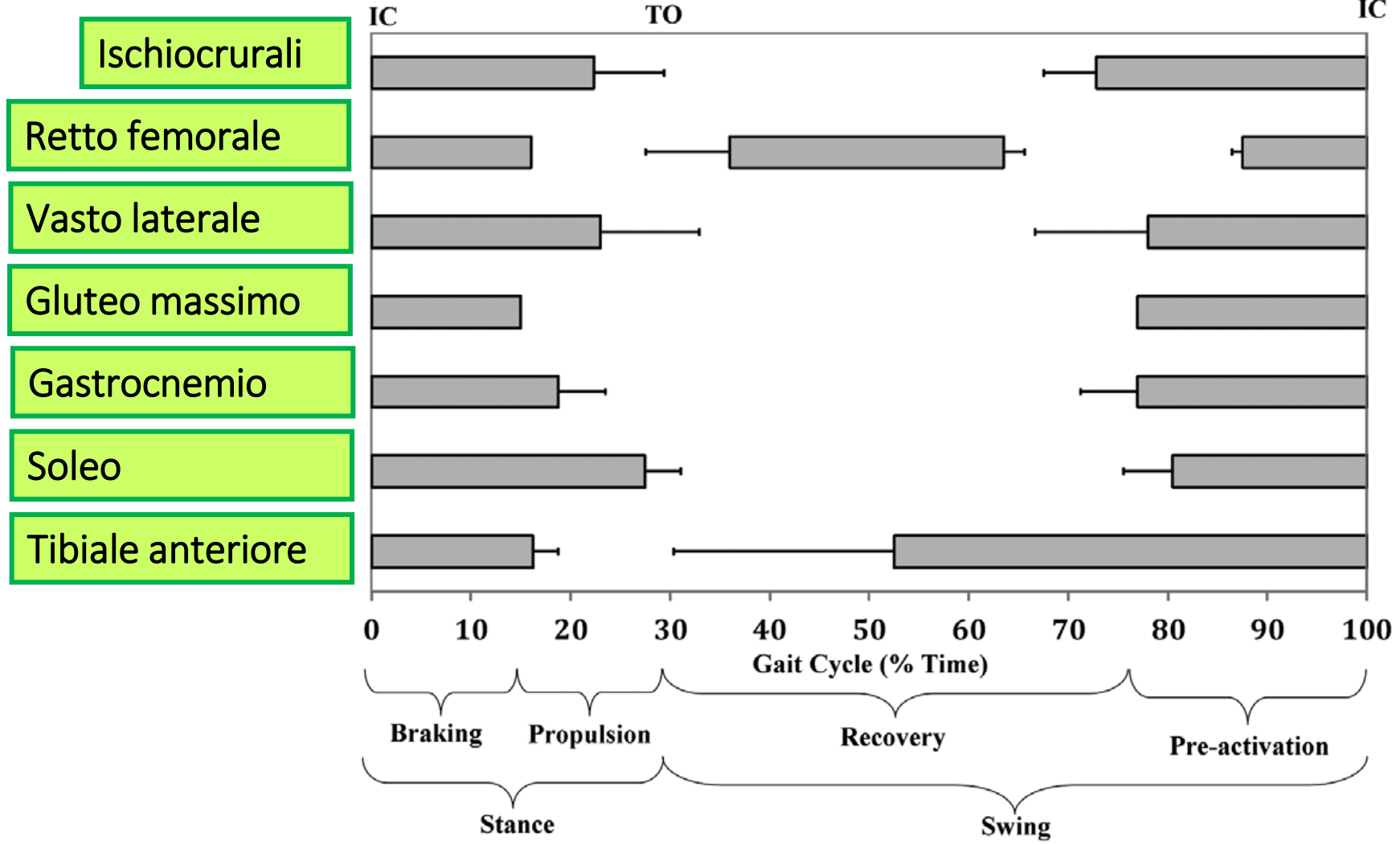
Per non rimanere a secco....



In atletica si allenano i movimenti e  
non i muscoli!

Nella selezione delle esercitazioni  
preferire i multi-articolari!

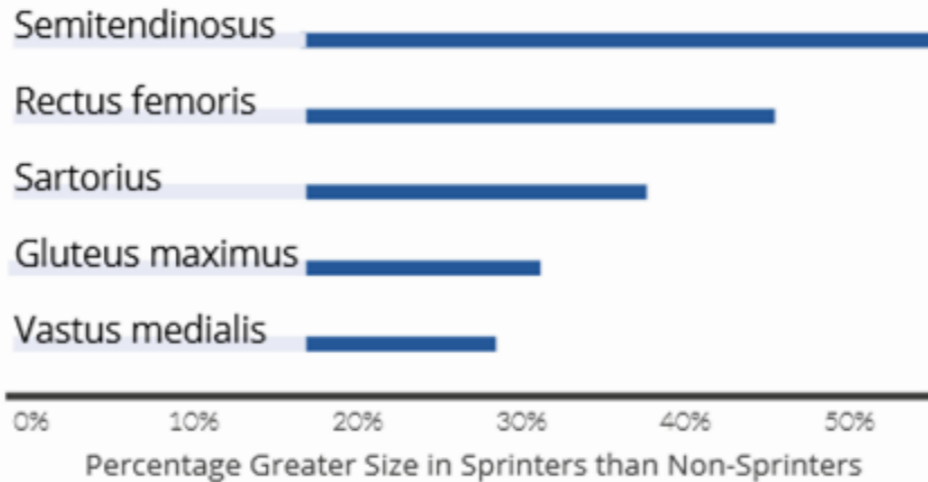




Róisín M. Howard, Richard Conway & Andrew J. Harrison, Muscle activity in sprinting: a review, Sports Biomechanics, febbraio 2017

### Muscles Proportionally Largest in Elite Sprinters

Handsfield et al., 2016



Exercise	Muscle Group
Kettlebell Swing	Glutes and Hamstrings
Nordic Hamstring Curl	Hamstrings Eccentric
Resisted Hip Flexion	Hip flexors
Hip Thrusts	Hip extensors
Barbell Glute Bridge	Glutes
Single Leg Romanian Deadlift	Hamstrings and Glutes
Trap Bar Deadlift Jump	Hip extensors
Lying Leg Curl	Knee flexors

## YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES

CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD					ADOLESCENCE										ADULTHOOD	
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			STeady GROWTH					ADOLESCENT SPURT					DECLINE IN GROWTH RATE						
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV							PHV					YEARS POST-PHV							
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)							COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)												
PHYSICAL QUALITIES	FMS			FMS			FMS		FMS											
	SSS			SSS			SSS		SSS											
	Mobility			Mobility					Mobility											
	Agility			Agility			Agility					Agility								
	Speed			Speed			Speed					Speed								
	Power			Power			Power					Power								
	Strength			Strength			Strength					Strength								
	Hypertrophy							Hypertrophy		Hypertrophy							Hypertrophy			
	Endurance & MC			Endurance & MC					Endurance & MC					Endurance & MC						
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE		HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE						

- YPD: SVILUPPO FISICO GIOVANILE
- LA GRANDEZZA DEL CARATTERE, IL COLORE IN EVIDENZA E IL GRASSETTO NE INDICANO L'IMPORTANZA
- FMS: SCHEMI MOTORI DI BASE
- MC: CONDIZIONAMENTO METABOLICO
- PHV: PICCO NELLA AUMENTO DI STATURA
- SSS: CAPACITA'SPORT SPECIFICHE

Lloyd, R.S., & Oliver, J.L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34 (3), 61-72.

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES

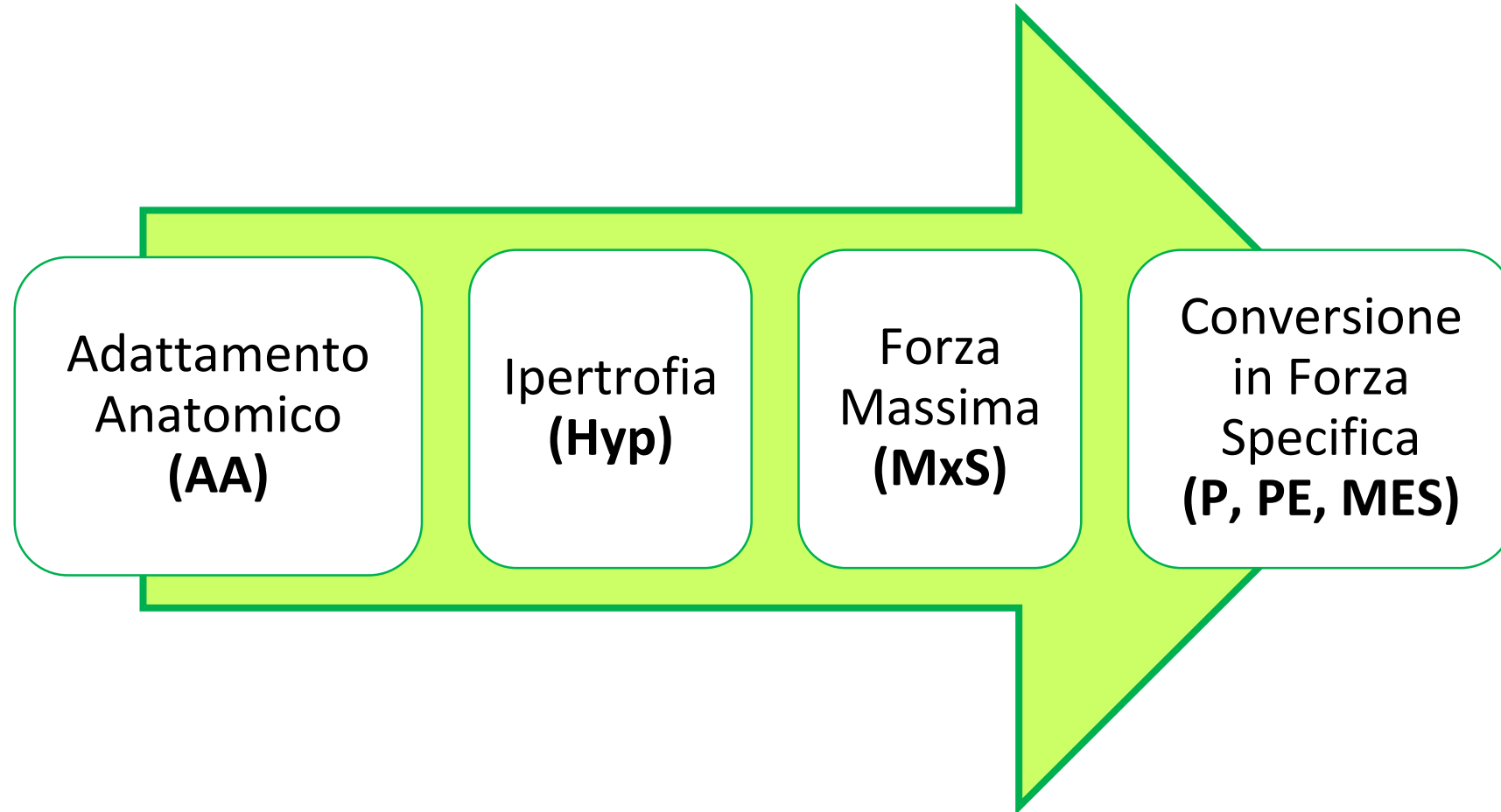
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+										
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD						ADOLESCENCE						ADULTHOOD														
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔			STEADY GROWTH			↔			ADOLESCENT SPURT			↔					DECLINE IN GROWTH RATE									
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										←			PHV			→							YEARS POST-PHV						
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔			COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)																
PHYSICAL QUALITIES	FMS		FMS			FMS			FMS																					
	SSS		SSS			SSS			SSS																					
	Mobility		Mobility						Mobility																					
	Agility		Agility			Agility			Agility			Agility																		
	Speed		Speed			Speed			Speed			Speed																		
	Power		Power			Power			Power			Power																		
	Strength		Strength			Strength			Strength			Strength																		
	Hypertrophy										Hypertrophy			Hypertrophy					Hypertrophy											
	Endurance & MC		Endurance & MC						Endurance & MC			Endurance & MC																		
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE						MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE														

- YPD: SVILUPPO FISICO GIOVANILE
- LA GRANDEZZA DEL CARATTERE, IL COLORE IN EVIDENZA E IL GRASSETTO NE INDICANO L'IMPORTANZA
- FMS: SCHEMI MOTORI DI BASE
- MC: CONDIZIONAMENTO METABOLICO
- PHV: PICCO NELLA AUMENTO DI STATURA
- SSS: CAPACITA' SPORT SPECIFICHE

Lloyd, R.S., & Oliver, J.L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34 (3), 61-72.



# Periodizzazione della forza



Si compone di fasi successive che si integrano vicendevolmente

ABILITÀ BIOMOTORIA	RTE IN GIORNI (tasso di decadimento degli effetti allenanti)
Resistenza aerobica	30 +/- 5
Forza massima (MxS)	30 +/-5
Resistenza lattacida	18 +/-4
Resistenza muscolare (ME)	15 +/- 5
Speed	5 +/- 3

*Tratto ed adattato da: Block periodization versus traditional training theory : A review (Issurin V.)*

Per non perdere l'abilità tecnica  
raggiunta negli esercizi con  
sovraccarico e non dover  
ricominciare da capo dopo il  
periodo specifico

Il luogo di costruzione della forza è (anche) la palestra.



Great lifting session  
today  
with  
@nazza\_b



# Esistono alternative



# Prerequisiti allenamento in %

Dalle 10 alle 20 sedute sotto supervisione tecnica (per i giovani anche tutta stagione)

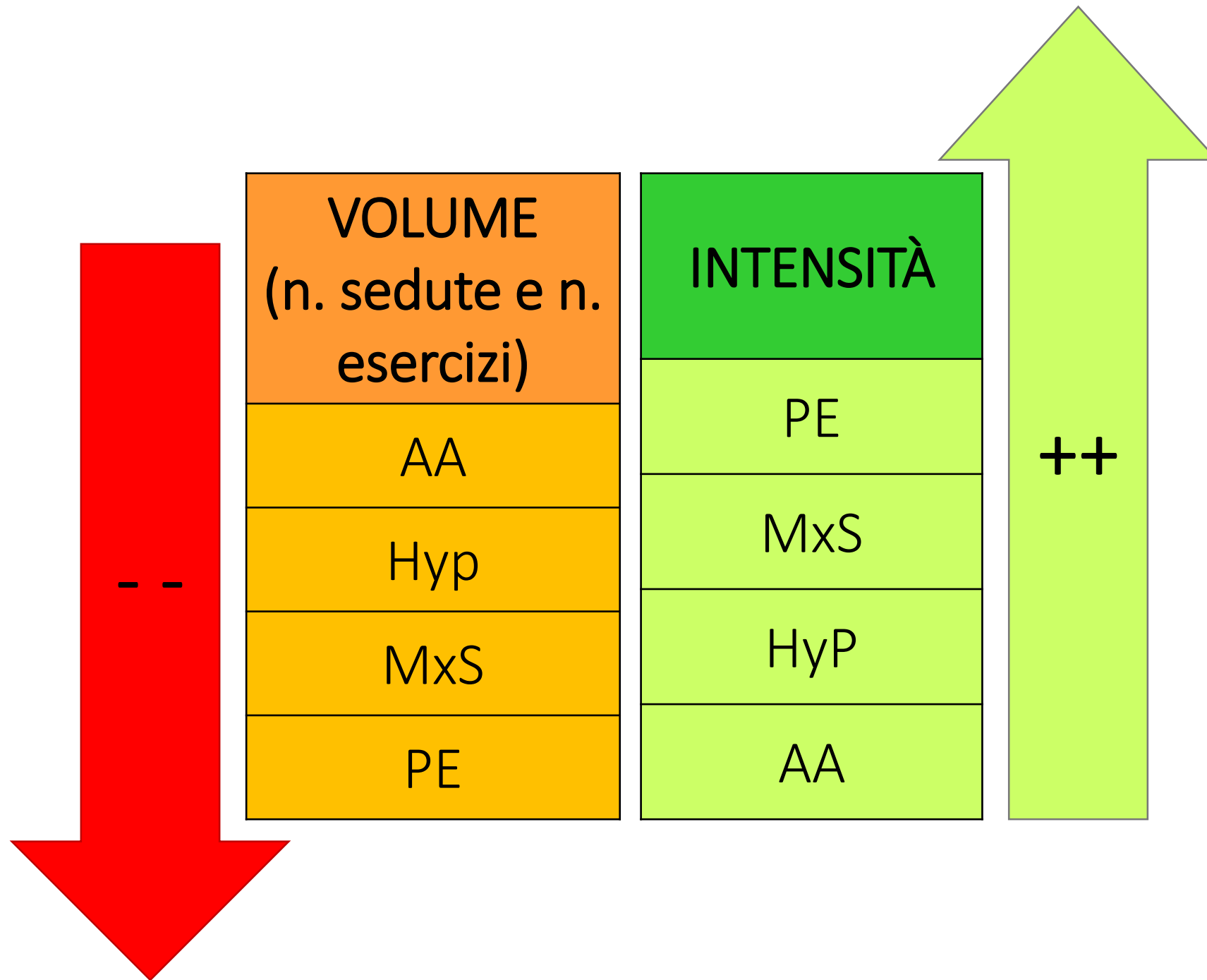
Tecnica esecutiva corretta e sicura

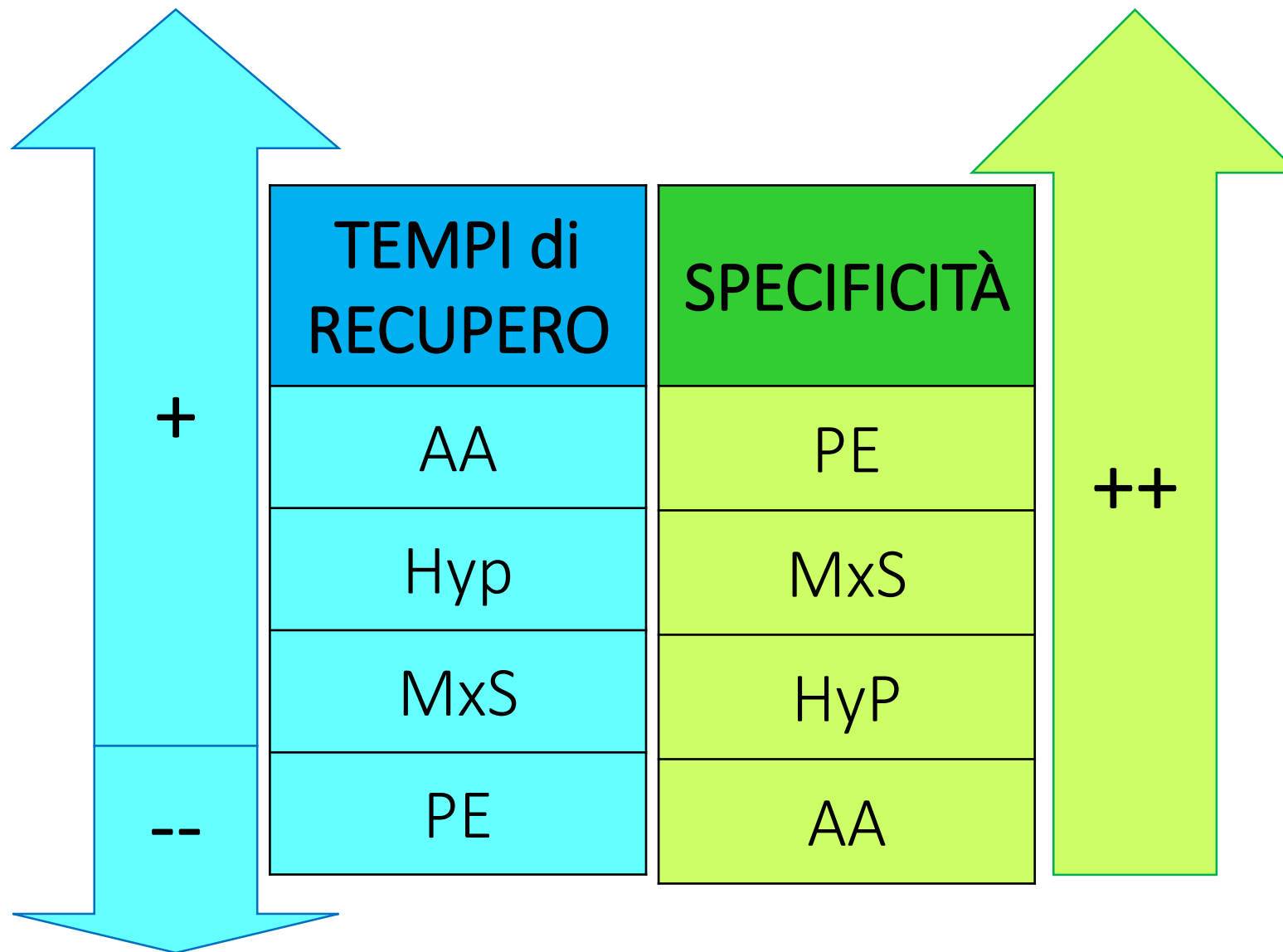
Dimestichezza con l'esercizio in questione

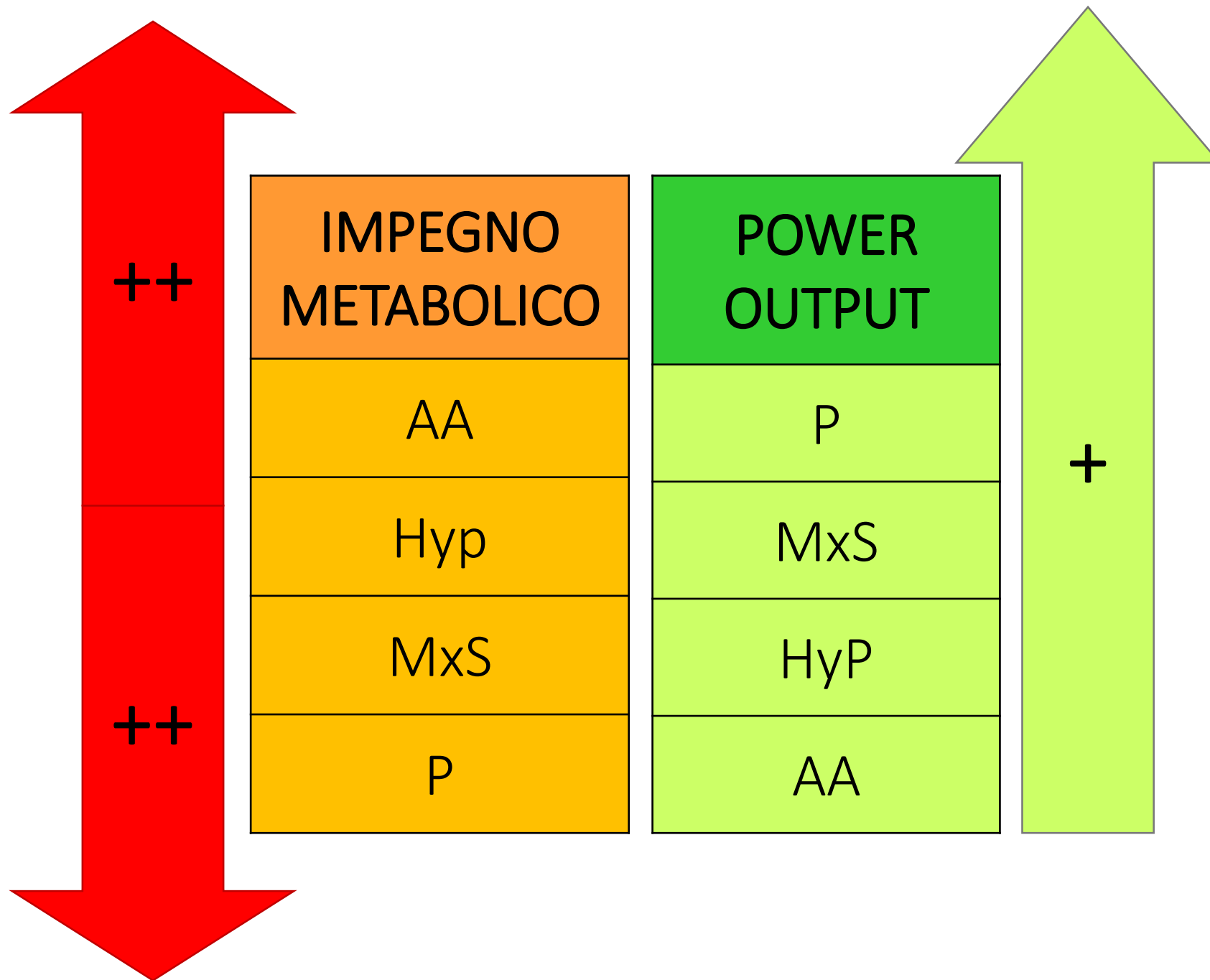
Non aver paura dell'esercizio in questione e soprattutto del test

<b>FASE DELLA PROGRAMM AZIONE</b>	<b>FASE ECCENTRIC A</b>	<b>ISOMETRICA ECC-CON</b>	<b>FASE CONCENTRICA</b>	<b>ISOMETRICA CON-ECC</b>	<b>ESEMPIO DI TUT</b>
Adattamento anatomico	<b>Lenta</b>	<b>Presente/assente</b>	<b>Lenta/veloce</b>	<b>Assente</b>	3.0.2.0
Ipertrofia	<b>Lenta</b>	<b>Presente/assente</b>	<b>Veloce</b>	<b>Assente</b>	4.1.1.0
Forza massima	<b>Lenta</b>	<b>Presente/assente</b>	<b>Veloce</b>	<b>Presente/assente</b>	3.0.X.1
Potenza	<b>Veloce</b>	<b>Assente (movimenti ciclici), presente (aciclici)</b>	<b>Veloce</b>	<b>Presente/assente</b>	1.0.X.0
Potenza resistente	<b>Veloce</b>	<b>Assente (movimenti ciclici), presente (aciclici)</b>	<b>Veloce</b>	<b>Assente</b>	1.0.X.0
Forza resistente di breve durata	<b>Veloce</b>	<b>Assente</b>	<b>Veloce</b>	<b>Assente</b>	1.0.1.0
Forza resistente di media durata	<b>Moderata</b>	<b>Assente</b>	<b>Veloce</b>	<b>Assente</b>	2.0.1.0
Forza resistente di lunga durata	<b>Moderata</b>	<b>Assente</b>	<b>Moderata</b>	<b>Assente</b>	2.0.1.0

Tratta da «Periodization for Sports» (Carlo Buzzichelli, T. Bompa)







# 1° anno

Didattica delle esercitazioni di forza

Adattamento anatomico lungo (12-24 settimane)

~~Ipertrafia (4-12 settimane)~~

MxS (coordinazione intermuscolare  
- 60-80% - 24/30 settimane)

Conversione forza specifica (4-6 settimane)

# 2° anno

Adattamento anatomico (8-16 settimane)

~~Ipertrofia (6-12 settimane)~~

MxS (coordinazione intermuscolare  
- carichi 40-80% - 12-24 settimane)

~~MxS (coordinazione intramuscolare  
- carichi 80-90% - 4/6 settimane)~~

Conversione forza specifica (4-6 settimane)



# 3° anno

Adattamento anatomico (4/6 settimane)

~~Ipertrafia~~

MxS (coordinazione intermuscolare  
- carichi 65-85% - 12/24 settimane)

~~MxS (coordinazione intramuscolare  
- carichi 85-95% - 8/12 settimane)~~

Conversione forza specifica (4/6 settimane)

# 4° anno

Adattamento anatomico (2-4 settimane)

~~Ipertrofia~~

MxS (coordinazione intermuscolare  
- carichi 50-85% - 12-24 settimane)

~~MxS (coordinazione intramuscolare  
- carichi 85-100% - 8/12 settimane)~~

Conversione forza specifica (8/16 settimane)



info@ilcoach.net



Andrea Uberti



www.ilcoach.net



info@ilcoach.net



Andrea Uberti



www.ilcoach.net