



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



| 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 comfort 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?

FORZA

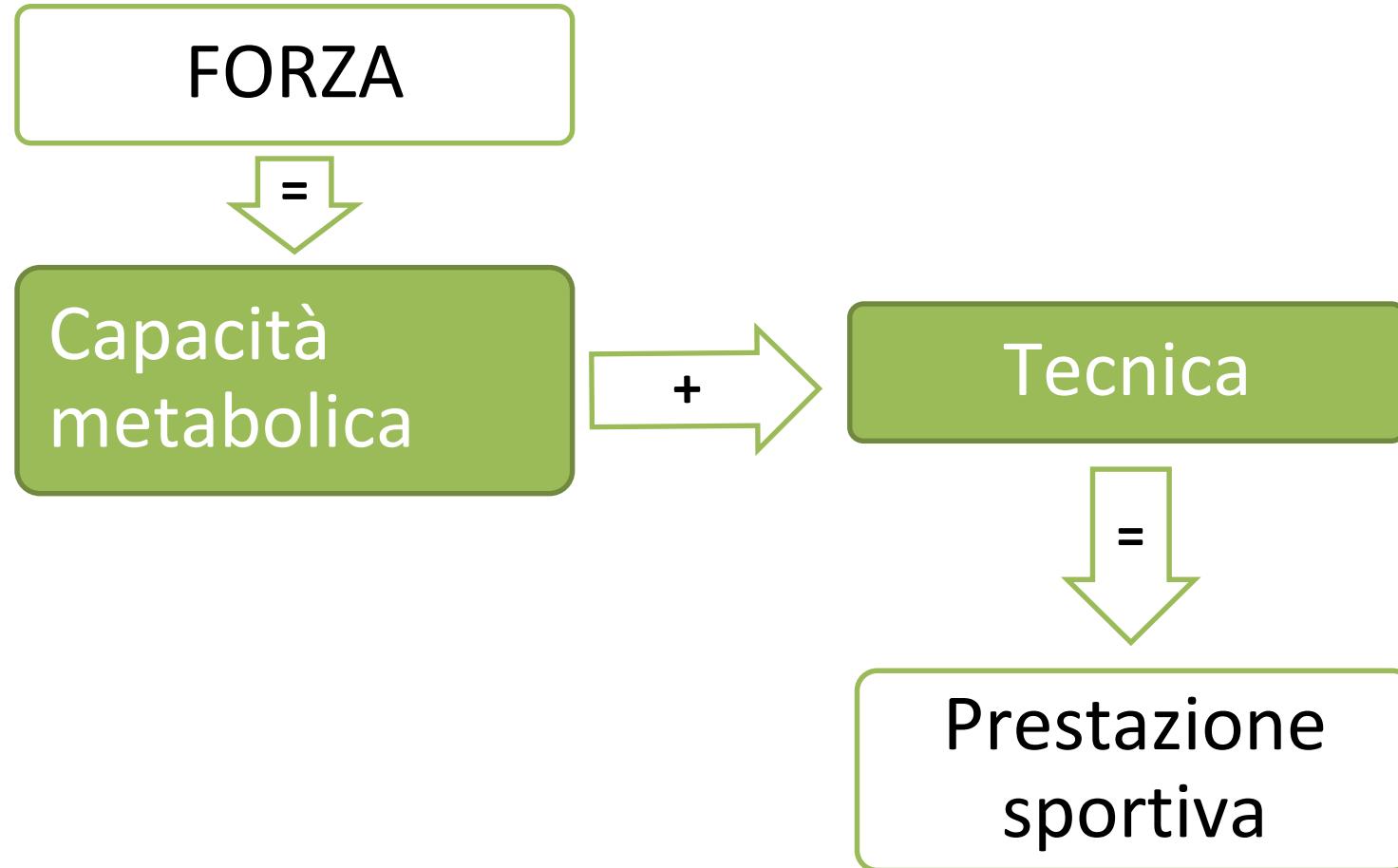
VELOCITA'

ABILITA'
BIOMOTORIE

RESISTENZA

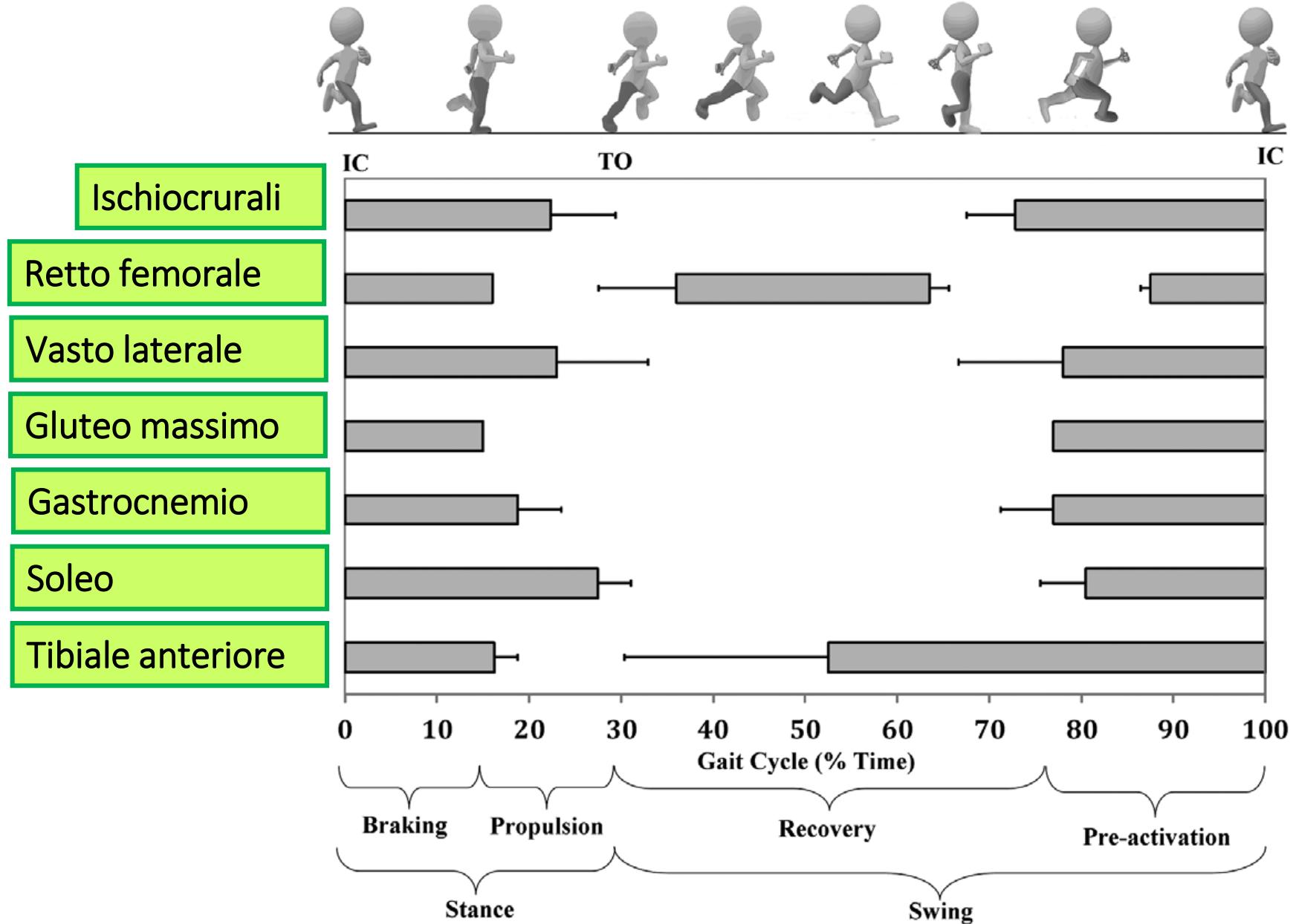
MOBILITA'
ARTICOLARE

Per non rimanere a secco....



In atletica si allenano i movimenti e
non i muscoli!

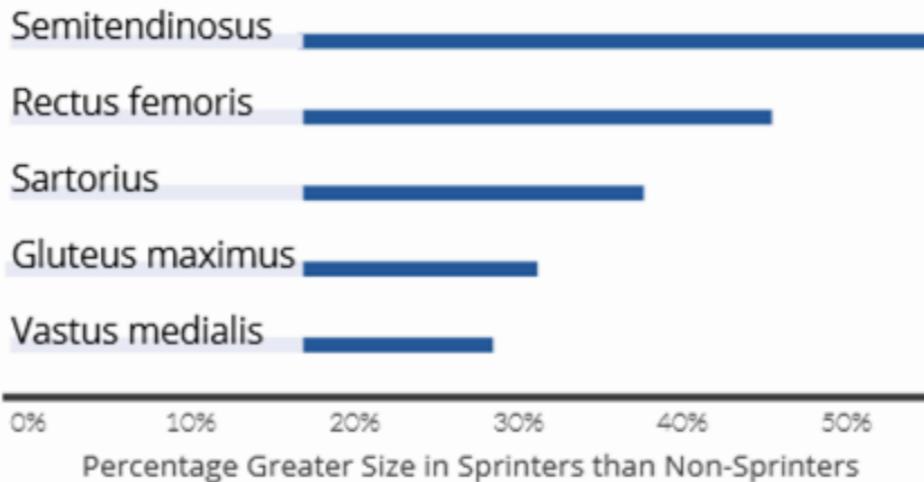
Nella selezione delle esercitazioni
preferire i multi-articolari!



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	SSS										Mobility																
	Mobility	Mobility		Mobility										Agility																
	Agility	Agility		Agility				Agility										Speed												
	Speed	Speed		Speed				Speed										Power												
	Power	Power		Power				Power										Strength												
	Strength				Strength				Strength				Hypertrophy							Hypertrophy										
	Endurance & MC		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.

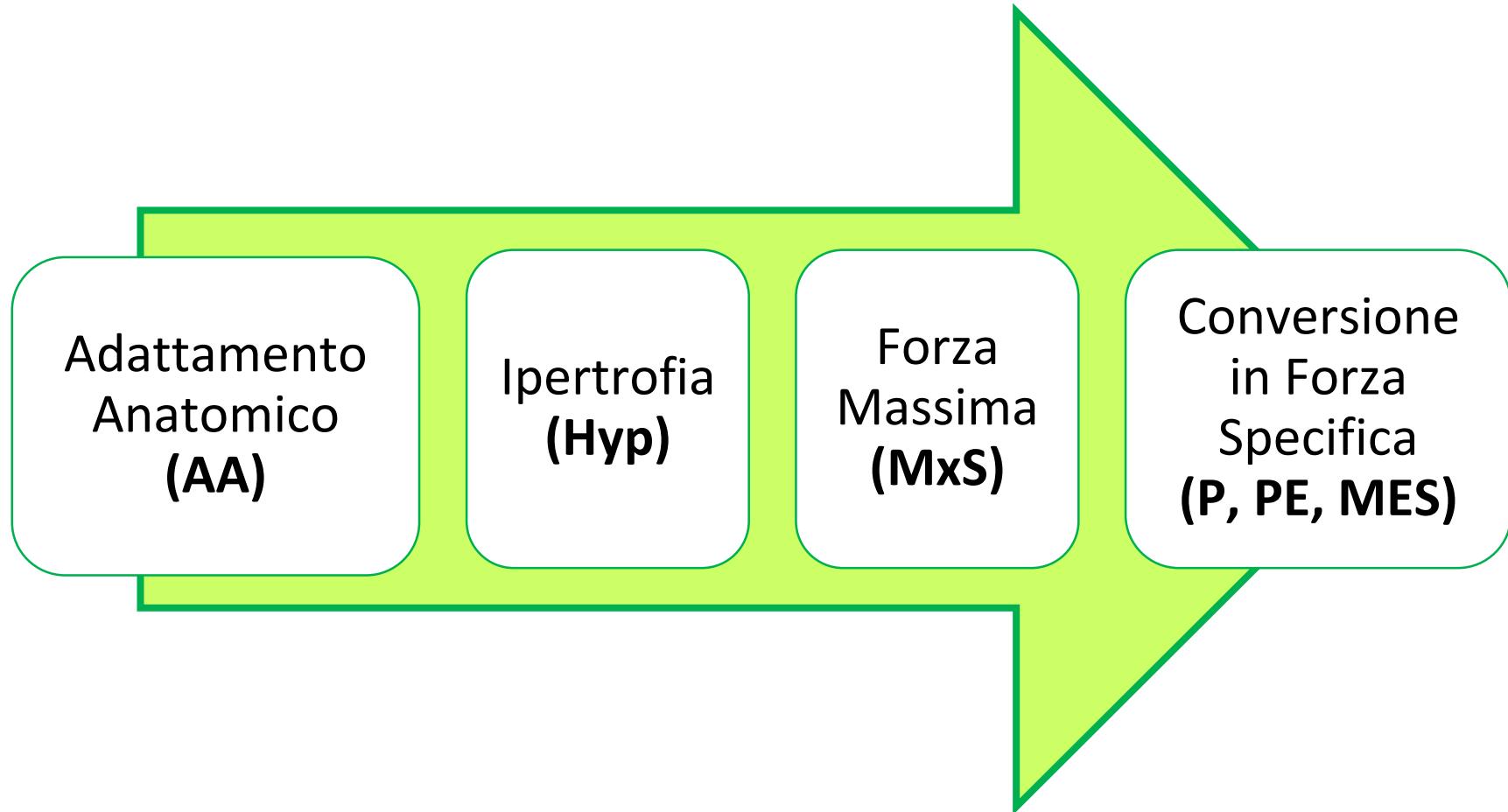
YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES

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																						
	Speed	Speed			Speed			Speed																						
	Power	Power			Power			Power																						
	Strength	Strength			Strength			Strength																						
	Hypertrophy					Hypertrophy	Hypertrophy					Hypertrophy																		
	Endurance & MC	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
sovraffaccarico e non dover
ricominciare da capo dopo il
periodo specifico

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



Esistono alternative



Prerequisiti allenamento in %

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

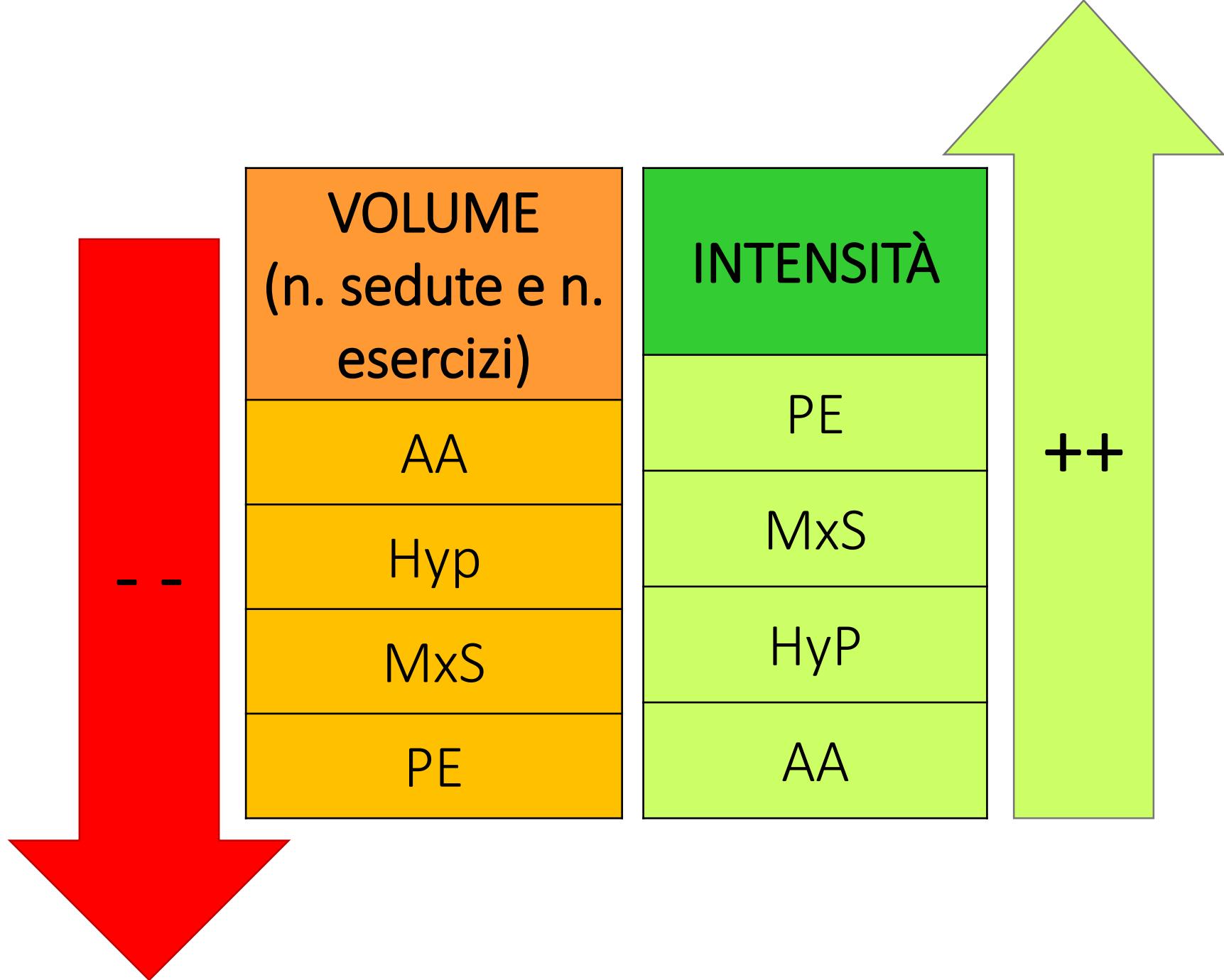
Tecnica esecutiva corretta e sicura

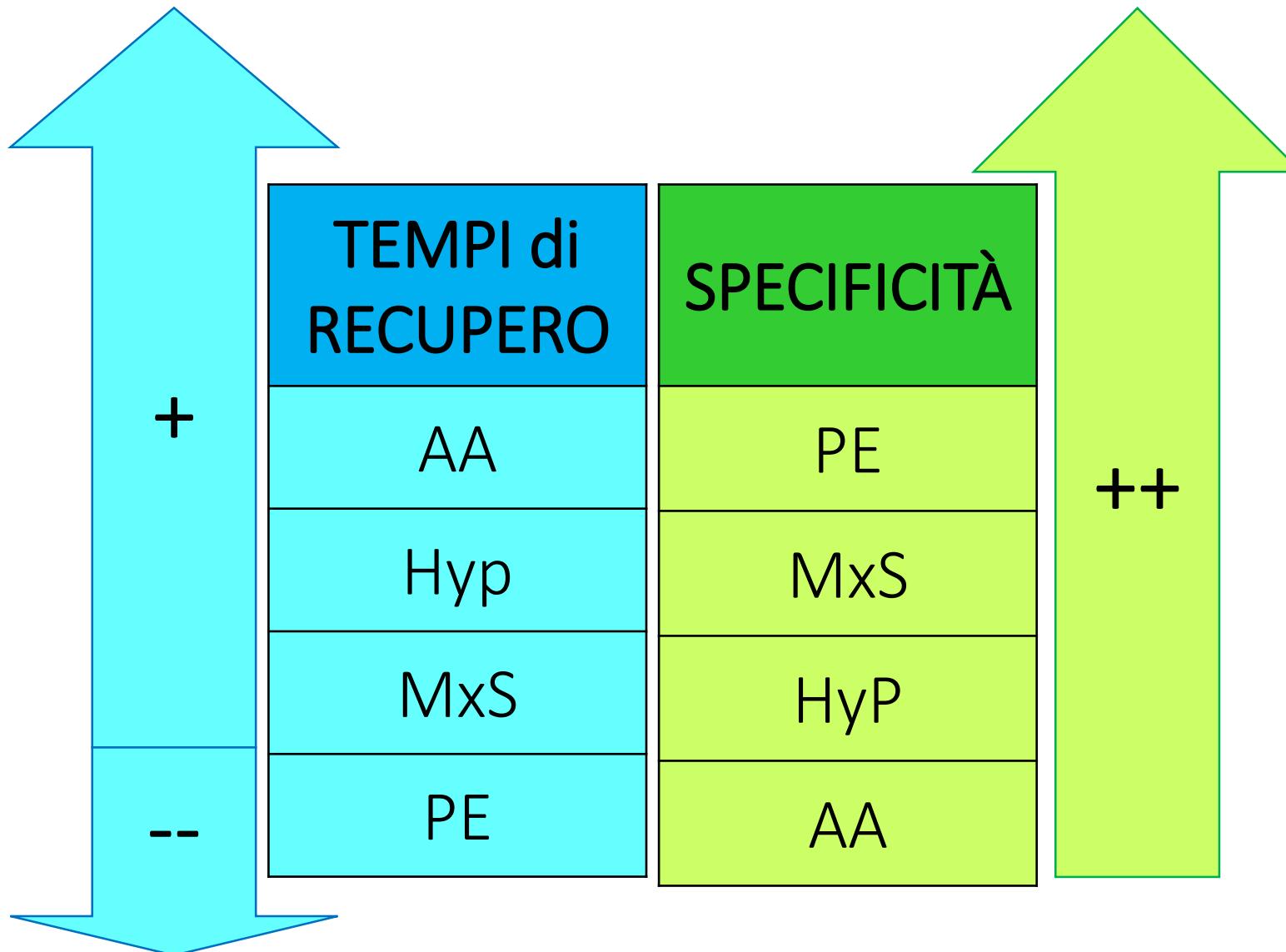
Dimestichezza con l'esercizio in questione

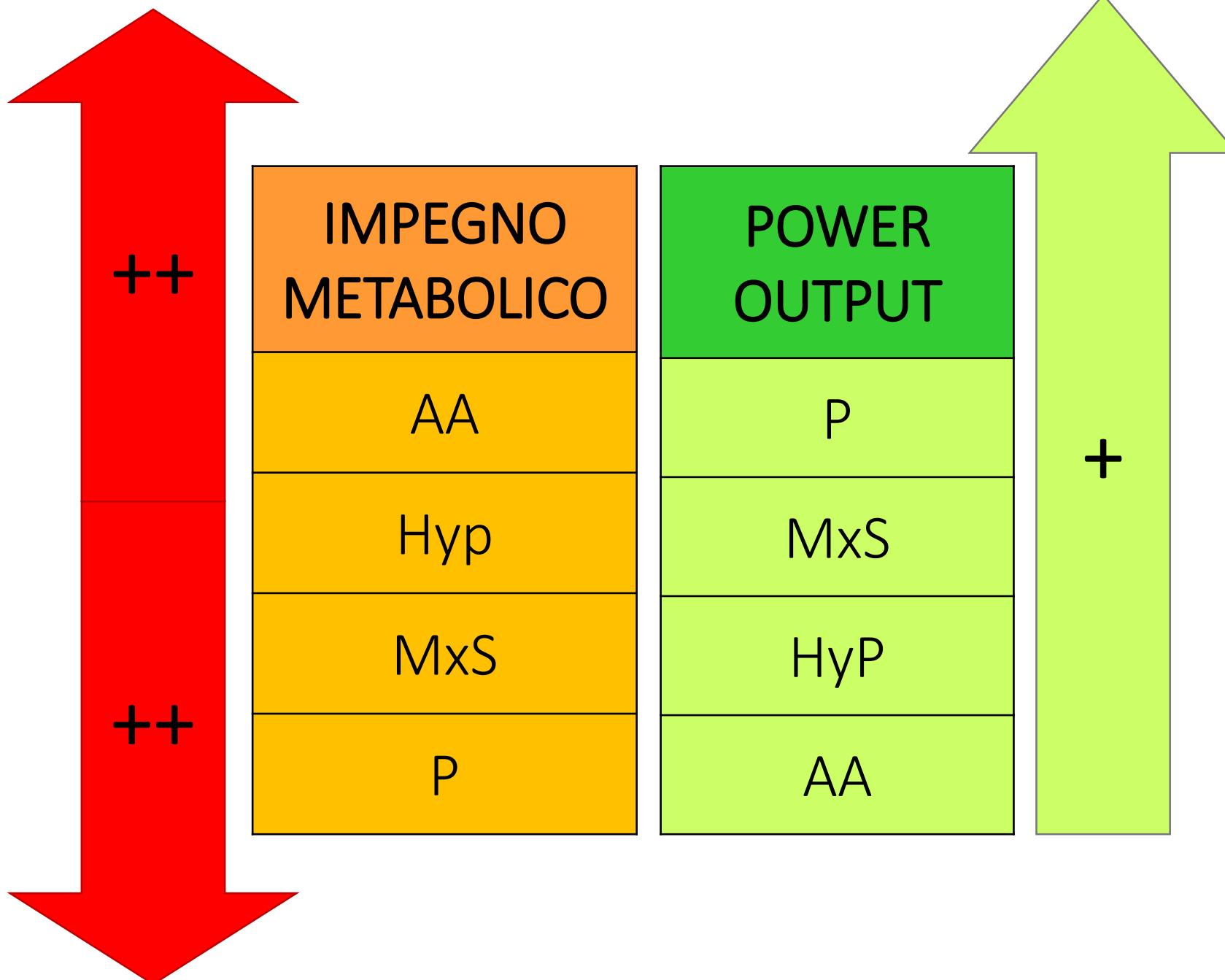
Non aver paura dell'esercizio in questione e soprattutto del test

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

~~Iperetrofia (4-12 settimane)~~

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

Conversione forza specifica (4-6 settimane)

2° anno

Adattamento anatomico (8-16 settimane)

~~Iperetrofia (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)

~~Iper~~trofia

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)

~~Iperfisiologia~~

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