

# PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Dott. Arnaldo (Ado) Gruzza  
Università di Parma  
Novembre 2015

# Ado Gruzza

- Responsabile Tecnico Federazione Italiana Powerlifting
- Responsabile Accademia Italiana della Forza





ACCADEMIA  
ITALIANA DELLA  
FORZA

*POWERLIFTING PREPARAZIONE ATLETICA SVILUPPO DELLA FORZA*

# AMBITI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

Lo sviluppo delle esperienze in ambito agonistico negli sport del Powerlifting e della Pesistica Olimpica si assemblano in un puzzle di informazioni che vanno a costruire la nozione moderna di teoria dell'allenamento.

# POWERLIFTING

- SQUAT



# POWERLIFTING

- PANCA PIANA



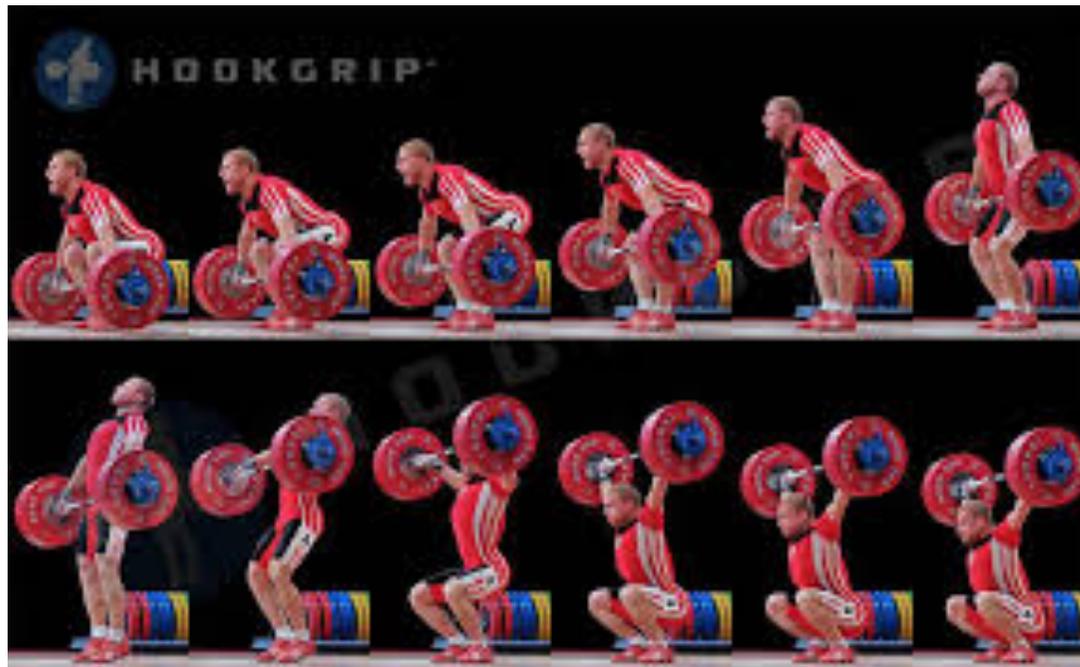
# POWERLIFTING

- STACCO DA TERRA



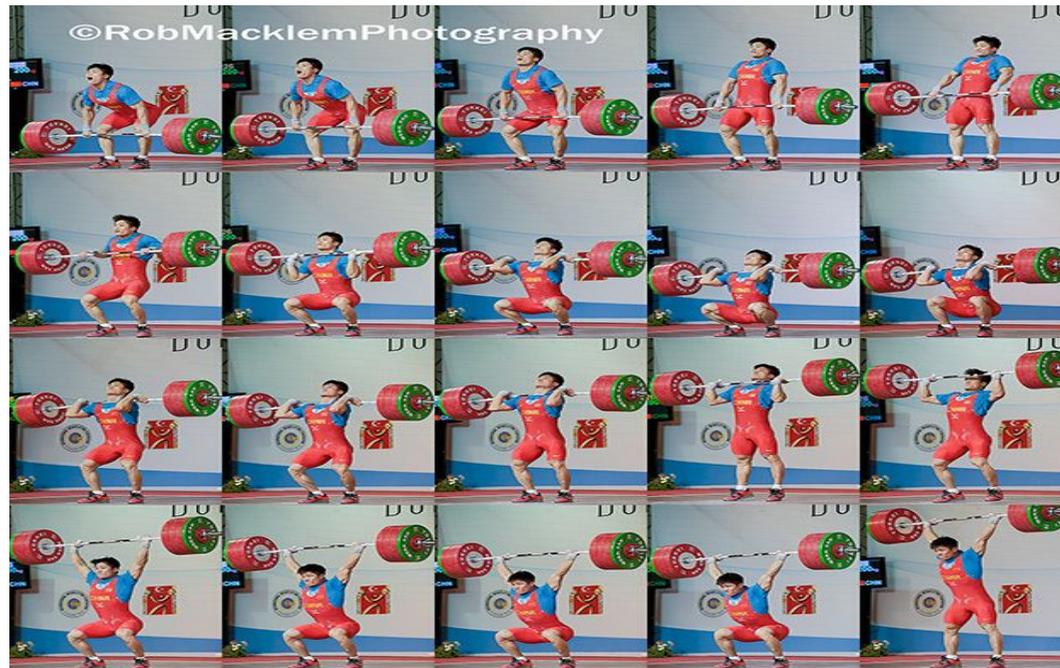
# PESISTICA OLIMPICA

- STRAPPO



# PESISTICA OLIMPICA

- SLANCIO



# QUANTO CARICO USARE?

- Cosa avete sentito dire?

70\100% solo effetto allenante.

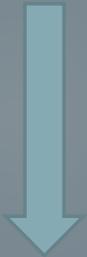
Forza: dal 90 al 100% per 4\1RM.

Ipertrofia: dal 70 al 85% per 15\6RM.

# QUANTO CARICO USARE

- L'esperienza pratica ribalta quest'idea.

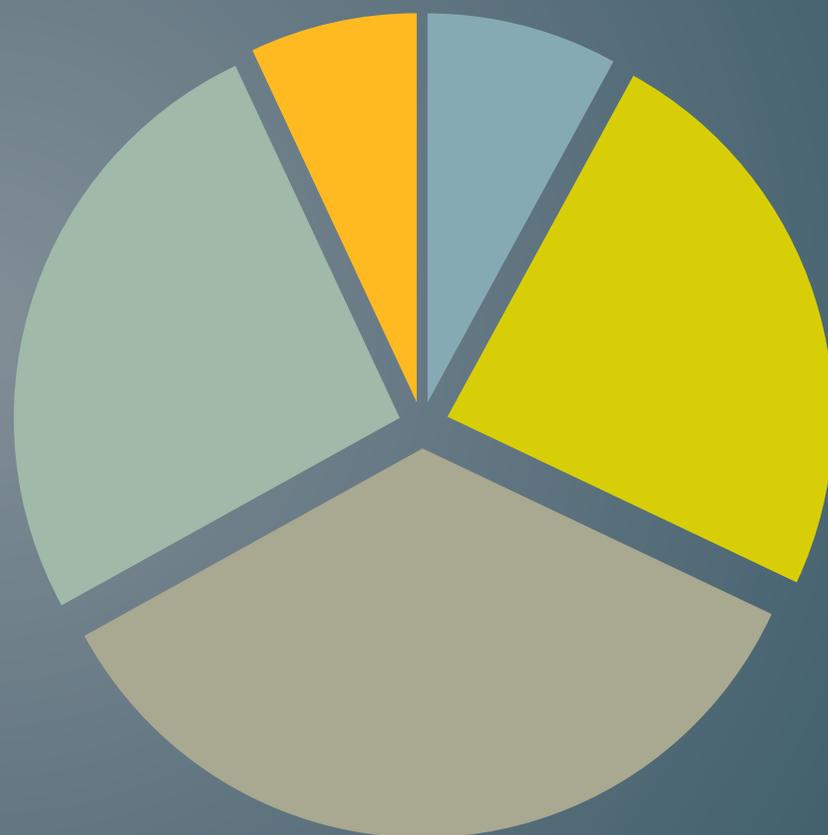
Quanto peso mettere sul bilancere



- Questione di fattori MACRO e non MICRO.

# Distribuzione carichi squadra olimpica URSS

% sull'1RM

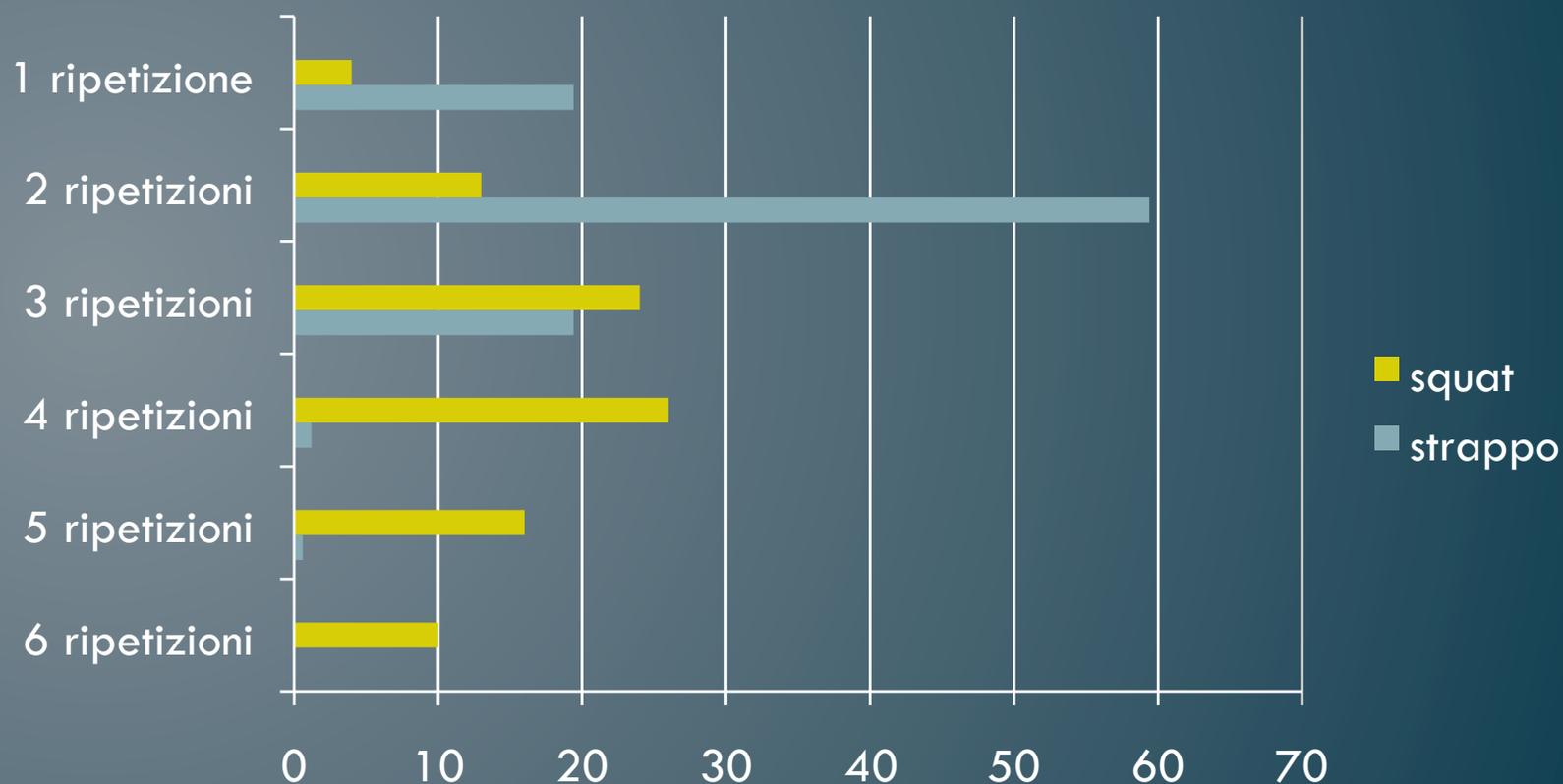


- <60%
- fino al 70%
- fino al 80%
- fino al 90%
- fino al 100%

# QUANTE RIPETIZIONI?

RODIONOV 1976		
% DEL 1RM	RIPETIZIONI MASSIME	RIPETIZIONI OTTIMALI
70%	12	6
75%	10	5
80%	8	4
85%	6	3
90%	4	2

# Distribuzione ripetizioni squadra olimpica URSS



# Neuroscienze applicate alla Forza

1. Esistono rappresentazioni cerebrali (facenti parte del nostro repertorio motorio) immagazzinate nei livelli gerarchici alti del sistema neuromotorio.
2. Durante l'allenamento, le rappresentazioni motorie del gesto atletico devono essere cablate in senso ottimale.
3. Competizione: riattivazione delle rappresentazioni motorie pre-cablate e ottimizzate.

*Dottor Fausto Caruana*

# L'ERRORE PRINCIPALE

I PREPARATORI TENDONO AD UTILIZZARE :

A. TROPPO CARICO.

B. TROPPE RIPETIZIONI IN BASE AL CARICO.

Cosa che rende impossibile l'applicazione del punto precedente.

# PERIODIZZAZIONE E PIANIFICAZIONE

- PIANIFICAZIONE NEL MACROCICLO

<b>4 SETTIMANE</b>	<b>4 SETTIMANE</b>	<b>4 SETTIMANE</b>
<b>ESTENSIVA</b>	<b>INTENSIVA</b>	<b>TAPER</b>
<b>50 _ 70% 1RM</b>	<b>75 _ 90% 1RM</b>	<b>80 _ 92% 1RM</b>

# FASE 1 ESTENSIVA

Obiettivi: controllo motorio, tecnica, ipertrofia funzionale.

TECNICHE	SECONDI	RIPETIZIONI	CARICHI %	DOVE
ISOMETRIA	4 – 6	3 – 6	50 – 70	ANGOLI CRITICI
ISOCINETICA	4 – 6	3 – 6	50 – 70	TUTTO IL RANGE
MISTA	4 - 6	3 - 6	50 – 70	MISTA

# Controllo motorio



Nell'atto di esercitare forza contro un oggetto pesante, esistono meccanismi di inibizione, che tendono a limitare le nostre abilità e a proporre atteggiamenti protettivi.

L'allenamento ottimale della Forza deve avere una fortissima componente disibitoria.

# Inibizione e Disinibizione



Tutti questi metodi di approccio possono avere una componente disinibitoria importante:

- Modificare il tempo delle alzate.
- Lo stesso carico ripetuto per molte serie.
- La stanchezza generata dall'accumolo di lavoro monotono.
- Carichi elevati PAP.
- Automonatismo: tecnica!

Alcuni comportano però alcuni rischi.  
Per questo solo una ottimale pianificazione dell'allenamento e dei carichi rendere l'approccio fruttifero.

## **Tecnica:**

L'impegno **cosciente** dell'atleta verso una azione diretta al raggiungimento di uno specifico effetto sull'esercizio, connesso con la manifestazione volontaria di uno sforzo muscolare atto a superare una condizione specifica ambientale.

# Focus Tecnica

Sebbene la tecnica sia un atto volontario

parecchie azioni sono **non intenzionali**:



Es. curvare la schiena durante un sollevamento da terra

Fattore non controllato consciamente dall'atleta.





# FASE 2

## INTENSIVA

VOLUME	ESERCIZI	CARICHI
MASSIMO	FONDAMENTALE	75 – 90%
Fino a >30% RISPETTO AL PRECEDENTE ciclo	RAFFORZARE AUTOMATISMO MOTORIO	80% CARICO PIU' UTILIZZATO
Dipende dalla condizione dell'atleta	Totale mai oltre 5 per seduta	Dipende dalla qualità tecnica

# Capacità coordinative

## Capacità condizionali

La tecnica deve essere incorruttibile rispetto al carico.  
Le capacità condizionali devono crescere solo di pari passo a quelle coordinative!

Stereotipi dinamici nella **corteccia cerebrale** si consolidano con un prolungato processo di istruzione.



# Carico Ottimale

L'allenamento deve produrre un carico ottimale che tenga in considerazione la problematica tecnica come primaria

- 



- Dobbiamo imparare ad allenare i sovraccarichi in maniera razionale!
- **METTERE IL MOVIMENTO AL PRIMO POSTO**

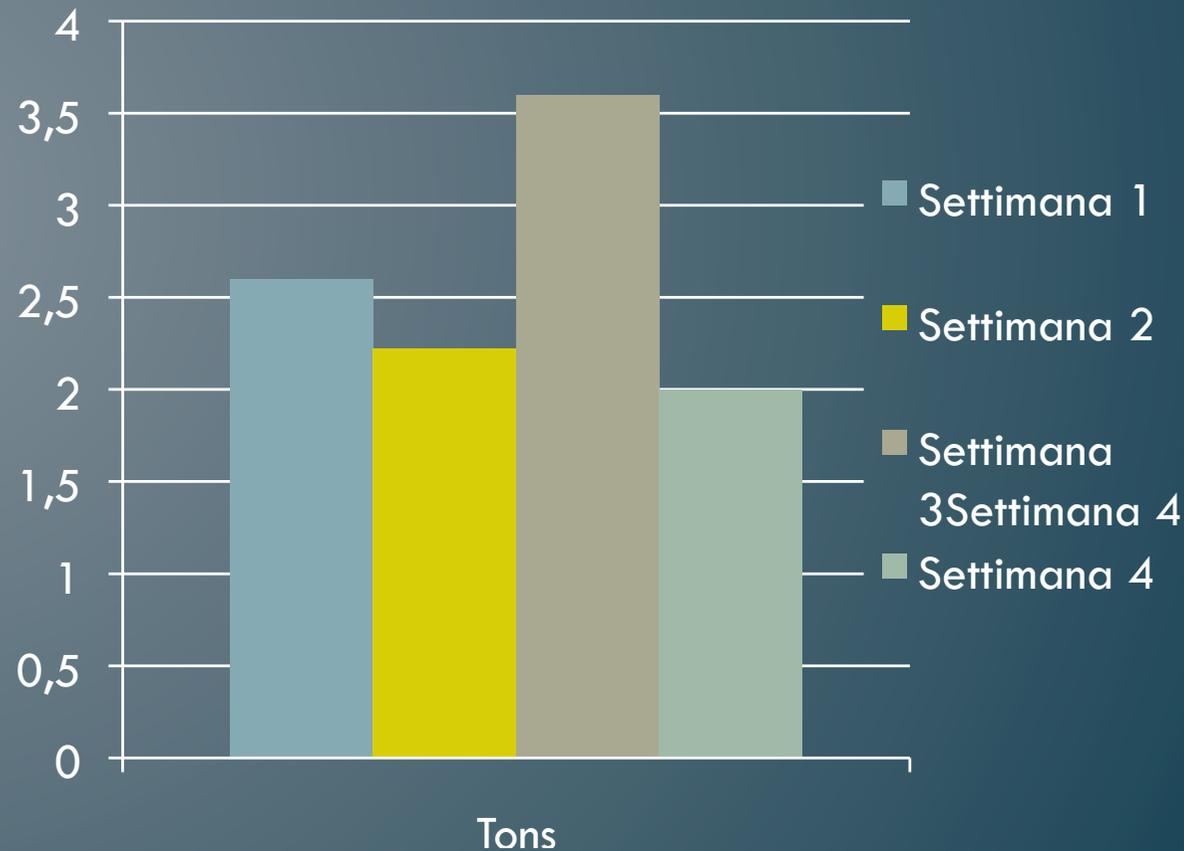
# FASE 3

## TAPER

VOLUME	ESERCIZI	CARICHI	RIPETIZIONI
MINIMO DECRESCENTE	FONDAMENTALE	80 – 92%	PER LO PIU' ALZATE SINGOLE
12° SETTIMANA CON IL VOLUME INFERIORE	AUTOMATISMO A CARICHI ELEVATI.	12° SETTIMANA NON OLTRE IL 70% PRIMA DEL TEST	NON MASSIMALI

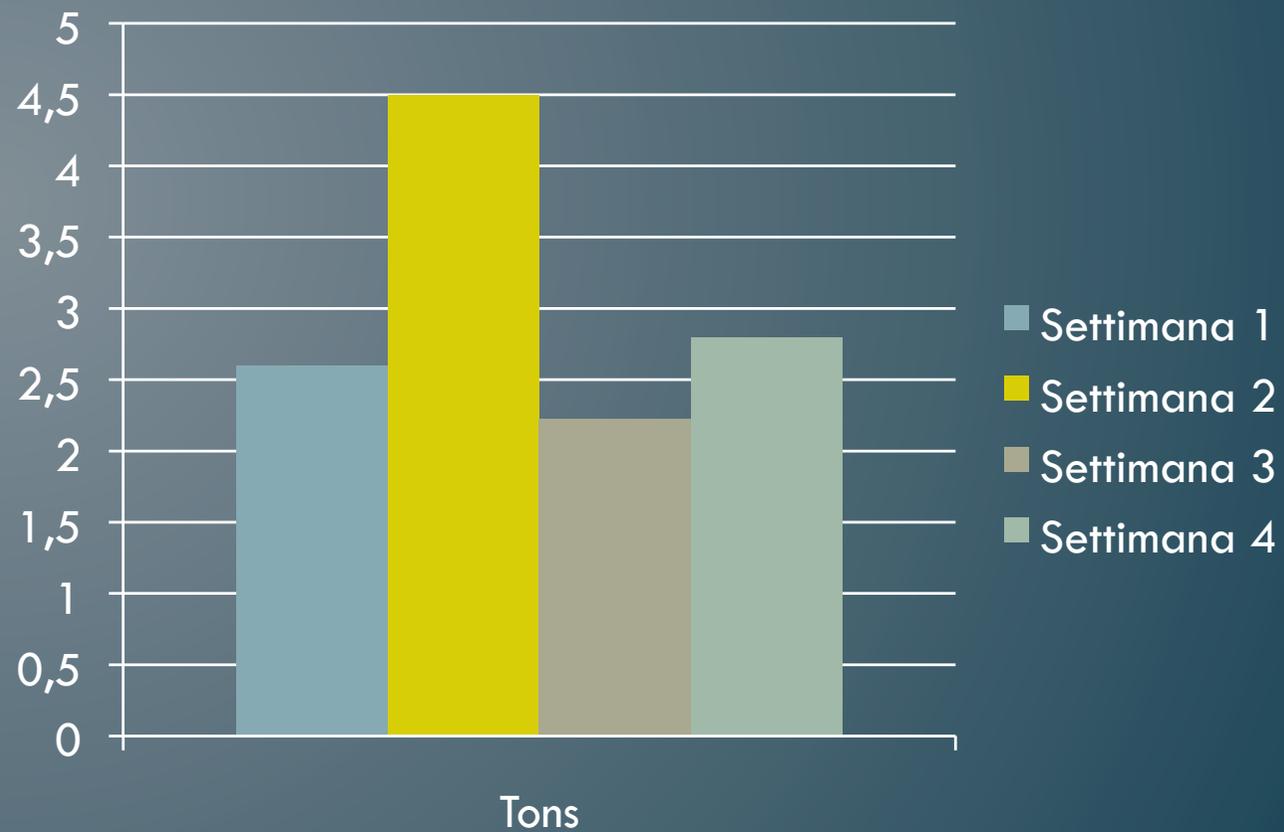
# CENNI DI PIANIFICAZIONE

- Metodo Sovietico:
- Dicitura Roman 3:1



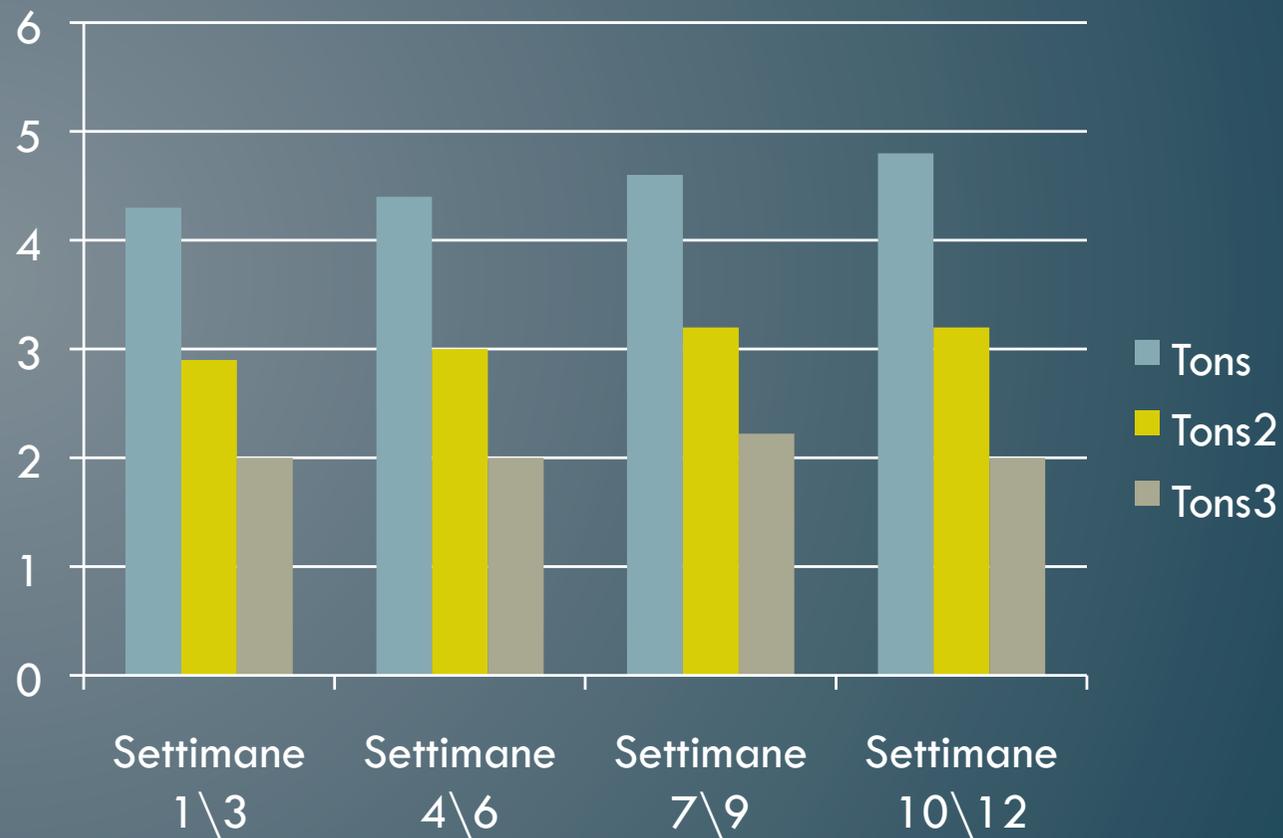
# CENNI DI PIANIFICAZIONE

- Metodo Sovietico:
- Dicitura Roman 2:0



# CENNI DI PIANIFICAZIONE

Metodo Cinese: Trisettimanele direttamente decrescente.



Per chi fosse interessato



Parma Powerlifting GYM

Via Rigoletto 6,  
Baganzola  
PARMA

il Parma Powerlifting Team si allena  
Lunedì, martedì, mercoledì, venerdì ore 12.00 e ore  
18.00

Sabato dopo le 15.00

GRAZIE!

