

LA
SCIENZA
DELLA
FORZA



ANTONIO ESPOSITO



SOMMARIO

1. Cosa sono i modelli?
2. Perché usare i modelli?
3. La distribuzione della legge di potenza degli input non stressanti.
4. Effetti degli input stressanti.
5. Sindrome da adattamento generale.
6. Modello di risposta allo stimolo.
7. Stanchezza ed intensità / RPE.
8. Tecnica e RPE.
9. Work Capacity.
10. Scarico e risposta allo stress.
11. Forza VS Ipertrofia.
12. Specificità degli adattamenti con atleti esperti.
13. Piramide nutrizionale.
14. Effetti di diversi livelli di calorie sulla composizione corporea.
15. MED (Dose Minima Efficace) e MTD (Dose Massima Tollerabile)





PREFAZIONE

Contrariamente a quanto potreste pensare questo non è un libro sulla programmazione dell'allenamento della forza. Questo è un testo di informazioni "scientifiche" applicato all'allenamento. In questo campo si sente tutto ed il contrario di tutto, ma dove sta la verità? Di chi ci possiamo fidare?

La realtà è che spesso lo stesso input o stress in funzione delle circostanze può produrre diversi effetti, talvolta opposti fra loro. Nello stesso modo due elementi antagonisti si possono abbinare e funzionare sinergicamente per raggiungere lo stesso obiettivo. Se vogliamo diventare forti dobbiamo conoscere e sapere come interagiscono e si relazionano questi vari aspetti.

Ogni tipo di stress attiva fattori adattativi ma contemporaneamente altri si innescano per mediarne gli effetti. Tutti sappiamo quanto è facile diventare forti all'inizio, quando si è neofiti ed ogni allenamento sembri miracoloso, per poi naufragare nel medio-lungo termine.

Questa è una delle ragioni per cui l'ambito della forza è così controverso e difficile. Infatti, troviamo tante scuole di pensiero, molte idee anche opposte tra loro. Ciascuno dà allo stesso problema una personale soluzione; ma concentrarsi solo su pochi fattori è voler dare risposte semplici ad un caso complesso.

Almeno 50 sono i fattori che, interagiscono tra loro. Scegliere di non conoscerli tutti a fondo e di non comprenderne le interconnessioni, significa lasciar spazio ad una visione superficiale di una materia tanto affascinante quanto complessa.





La vera conoscenza è saper collegare le nozioni, creare dei ponti tra diversi fattori. Unire la teoria alla pratica e viceversa.

Con questo ebook proverò a disporvi sul tavolo tutto ciò che ho trovato ed imparato. Li metteremo in ordine e cercheremo di capire quali sono le cause che non vi permettono di progredire come vorreste. Cercherò di farvi capire i perché.

Frequentemente si leggono studi dai risultati e dalle conclusioni totalmente discordanti. Comprendendo i motivi, vi sarà chiaro perché a seconda della situazione lo stesso evento evolve in direzioni completamente opposte.

In queste pagine non esistono fazioni, non ho inventato nessuna nuova corrente, non troverete nessuna idea “nuova”. Questo è un ebook solo per chi vuol capire.

Alcuni paragrafi sono estrapolati da articoli pubblicati dai migliori esponenti della forza mondiale, messi in ordine logico, rivisitati ed approfonditi, mentre altri rimarranno inediti.

Prima dell'acquisto vi abbiamo chiesto di leggere questa introduzione per avvisarvi che ritroverete il 50% del materiale gratuitamente. Se l'avete comprato è perché ci credete, perché siete curiosi e volete sapere, perché voi gli avete dato valore. Quindi grazie, grazie di cuore.

Nella vita accade spesso che ci si limiti a seguire la corrente, il nostro scopo è darvi i mezzi per comprendere, affinché siate persone che apprendono, analizzano e traggono le proprie conclusioni!

È pensato per persone attive e che si allenano (anche per gli agonisti). Divertitevi, allenatevi e mangiate ma fate tutte queste cose con logica. Seguirò sempre questa filosofia.





Chi è Antonio Esposito?

Sono Antonio Esposito, Personal Trainer, imprenditore ma soprattutto atleta!

Nasco come nuotatore agonista, con gli anni ho cambiato completamente obiettivi e mi sono appassionato all'allenamento della forza. La mia passione è nata semplicemente dall'ossessione di diventare forte, il più forte. Ho iniziato ad allenarmi a corpo libero, al parco, da completo ignorante. Il rischio di infortuni era elevatissimo, prove di esercizi a caso, cercavo di replicare quello che vedevo su Youtube, ovviamente senza successo.

Più passava il tempo e più la mia voglia di capire cosa ci fosse dietro questo mondo divenne irrefrenabile. Con lo studio, tanta pratica e confronto con altri atleti, di anno in anno mi sono migliorato.

La mia carriera professionale è partita con il classico corso nel weekend di istruttore di Calisthenics, non l'ho mai reputato abbastanza. La svolta, nonostante la mia giovane età, è stata la partenza per Londra nel 2017, subito dopo la maturità!

Un'esperienza che consiglieri di fare a chiunque nella propria vita; conobbi tante persone e nuove realtà, ho imparato una nuova lingua ed ho lavorato presso Terra Hale ampliando il mio bagaglio di conoscenze tecniche nel campo, diplomandomi con il Level 3 REP's Personal Trainer.

Al mio ritorno in patria non ero più lo stesso, avevo una voglia matta di fare qualcosa di nuovo, qualcosa che trasformasse in realtà tutto ciò che avevo in mente, e da lì dopo un anno, nacque la Saiyan Academy, da alcuni definita come il futuro della forza in Italia!





Unire uno dei cartoni animati allo Strength Training poteva essere un'idea geniale.

Ho partecipato da atleta ad alcune delle competizioni più importanti in Europa nello Streetlifting: la World Streetlifting Championship a Riga in Lettonia nel 2018, alla Calisthenics Cup, ad Eindhoven in Olanda nel 2018, alla King Of Arena di Milano nel 2019 con la mia squadra, portandoci a casa 1 coppa ed 8 podi.

Attualmente mi occupo di tutto il lato tecnico della Saiyan Academy, ho il mio business online, seguo persone da tutta Italia e sono il docente per tutti i corsi di formazione di Accademia Italiana Fitness a Napoli.

Chi mi conosce sa cosa c'è dietro tutto questo, a molti può sembrare fortuna, ma l'impegno e la voglia che ci ho messo in questi ultimi 6 anni credo siano fuori dal comune!

"Lo sport ha bisogno di progettazione, innovazione, impegno costante!"

Come nasce La Scienza Della Forza?

Questo ebook è figlio di internet. Chiunque sul suo telefonino ha la più grande biblioteca del mondo, qualsiasi nozione è presente, aggiornata in tempo reale. Eppure internet ha un grosso difetto, per ogni informazione corretta ce ne sono 19 scorrette. Informarsi è diventato difficilissimo, ognuno sostiene una cosa diversa. Le persone hanno così difficoltà a selezionare le informazioni, chi non ha una profonda conoscenza di base, non riesce a distinguere chi vende da chi informa.





Alla fine del testo forse neanche la penserete come me, ma se vi sarete arricchiti delle esperienze degli altri, sarete sicuramente delle persone migliori.

A chi si rivolge?

Il seguente testo è rivolto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla forza, per capire e approfondire l'argomento in modo divertente e semplice. Normalmente le persone non del settore si fanno una "cultura" guardando i video su Youtube dell'influencer di turno e questo crea un gap facendo credere di sapere quando in realtà non si sa niente.

Gli influencer servono per vendere, atleti e personal trainer per far capire. In questo testo troverete indicazioni sul come, quando e perché alcuni aspetti dell'allenamento interagiscono e spesso, si scontrano.

L'ultima considerazione che posso fare è quella d'invitarvi a rimanere sempre aggiornati. Quando si pubblica un testo, il giorno dopo è già vecchio: nuovi studi, nuove conoscenze mettono in crisi le certezze passate. Per questo ad ogni ristampa amplierò e aggiusterò le vecchie nozioni, qualora ce ne sia il bisogno.

Sul nostro sito troverete gratuitamente tutti gli aggiornamenti che apporteremo negli anni. Siate sempre affamati di conoscenza, non adagiatevi su comode verità, mettetele sempre in discussione e verificatele attraverso i numeri e le esperienze di altri.

Questa è la nostra forza, fate in modo che diventi anche la vostra.





Questo libro è stato pensato al fine di essere fruibile e godibile anche da coloro i quali non posseggano una accurata formazione scientifica di base.

Buona lettura.

Copyright: ©2021 Saiyan Academy.

Tutti i diritti riservati.

Via Guglielmo Marconi 91 - 80038 - Pomigliano D'arco (NA)

www.saiyanacademy.it

info@saiyanacademy.it

