



FIPL



FEDERAZIONE ITALIANA POWERLIFTING

fondata nel 1983

affiliata IPF (International Powerlifting Federation) e EPF (European Powerlifting Federation)

Tel. 02-2506751 - Fax 02-25060070 - www.powerliftingitalia-fipl.it

I° Corso Istruttori di Powerlifting Fare sport attraverso la scienza: Ruolo del Powerlifting nella preparazione atletica

Parma, 13-14 febbraio (prima sessione) e 27-28 febbraio 2010 (seconda sessione)

Arnaldo Gruzza

Consigliere Nazionale FIPL

Sandro Rossi

Presidente FIPL, Componente del Comitato Esecutivo dell'EPF, Arbitro Internazionale IPF di 1ª categoria, Campione Europeo Master 2004, Campione Mondiale Master 2006, Docente nei Corsi di Avviamento allo Sport degli Enti di Promozione Sportiva

OBIETTIVI DEL I° CORSO

Il Corso, in questa prima fase, è dedicato all'introduzione alle tecniche di esecuzione dei tre esercizi, ed all'uso degli stessi in piani di allenamento di altri sport. Si approfondiranno inoltre le tematiche più importanti relative all'uso delle "powerlifts" per lo sviluppo dei vari tipi di forza. I partecipanti sono pregati di presentarsi in abbigliamento sportivo che consenta le esercitazioni pratiche. E' raccomandato l'uso di una cintura "da palestra".

PROGRAMMA DEL CORSO

PRIMA SESSIONE:

Sabato 13 febbraio

- | | |
|------------------|--|
| ore 09.30-10.00: | Ritrovo partecipanti e controllo degli accrediti |
| ore 10.00-10.45: | Presentazione della FIPL e del corso: Sandro Rossi |
| ore 11.00-12.30: | Ruolo delle Powerlifts (squat, panca piana e stacco da terra) nel mondo dell'allenamento attuale. Potenzialità inutilizzate e loro corretto uso nella preparazione atletica: Arnaldo Gruzza |
| ore 12.30-13.30: | La Forza, aspetti generali: Sandro Rossi |
| ore 13.30-14.30: | Break |
| ore 14.30-15.30: | L'allenamento della Forza: Tipologie di sforzo volontario, (Zatsiorsky.), "il carico ottimale", piramide di Grosser e Neumeier: Arnaldo Gruzza |

ore 15.30-18.00: L'importanza della qualità d'esecuzione. Pratica sul campo: lo Squat e lo Stacco da terra (in due postazioni separate). **Sandro Rossi, Arnaldo Gruzza e gli assistenti del Corso**

Domenica 14 febbraio

ore 09.30-11.00: Ripresa del concetto del carico ottimale. Ricerche, analisi e relazioni circa la tabella di Prilepin in relazione al carico ottimale, all'allenamento dinamico ed all'allenamento massimale: **Sandro Rossi**

ore 11.00-13.30: L'importanza della qualità d'esecuzione: la distensione su panca: **Arnaldo Gruzza**

ore 13.30-14.30: Break

ore 14.30-17.30: L'importanza della qualità d'esecuzione. Applicazione pratica dei concetti di allenamento dinamico ed all'allenamento massimale. **Sandro Rossi, Arnaldo Gruzza e gli assistenti del Corso**

SECONDA SESSIONE:

Sabato 27 febbraio

ore 09.30-11.00: Follow up circa i concetti basilari espressi nella precedente sessione. L'importanza del reclutamento delle unità motorie. La velocità di esecuzione. **Sandro Rossi**

ore 11.00-13.00: Il fattore tempo: periodizzazione e pianificazione. L'esperimento Dvorkin e la pianificazione nel principiante. **Arnaldo Gruzza**

ore 13.00-14.00: Break

ore 14.00-18.00: Follow up teorico e pratico fra tutti i partecipanti al corso

Domenica 28 febbraio

ore 09,30-17.30: Prove pratiche e consegna dei diplomi

NOTE ORGANIZZATIVE

Modalità d'iscrizione: saranno accettati i primi 30 nominativi pervenuti in Segreteria mediante l'allegato modulo d'iscrizione inviato via mail (segreteria@powerliftingitalia-fi-pl.it) o via fax (numero 02-25060070) entro le ore 17.00 del 31 gennaio 2010. In un'apposita sezione del sito federale saranno pubblicati settimanalmente i nominativi pervenuti.

Quota di partecipazione: Euro 250,00. La quota di partecipazione è comprensiva di materiale didattico e ricordo del corso. La quota sarà corrisposta il giorno 13 febbraio al momento dell'accredito.

Sede: Parma – Palestra INJoy – Via Milazzo, 35/B.

Hotel convenzionato: Praticello di Gattatico (RE) – Garden Club – Via XXV Aprile, 7 – Tel. 0522/678025 (Autostrada A1, uscita: Terre di Canossa-Campegine, seguire le indicazioni “Museo Cervi – Praticello”).

MODULO ISCRIZIONE

Il sottoscritto presenta la propria richiesta di partecipazione al:

I° Corso Istruttori di Powerlifting Fare sport attraverso la scienza: Ruolo del Powerlifting nella preparazione atletica

Parma, 13-14 febbraio (prima sessione) e 27-28 febbraio 2010 (seconda sessione)

Cognome:

Nome:

Data di nascita:

Tel.:

E mail:

Breve curriculum sportivo:

.....

.....

.....

.....

Manleva: Il sottoscritto, in caso di accettazione della presente domanda e di conseguente partecipazione al Corso, solleva la FIPL ed i suoi Dirigenti da ogni responsabilità relativa ad incidenti o lesioni riportati nello svolgersi del Corso stesso.

Data

Firma

N.B.: Il presente modulo deve essere trasmesso presso la Segreteria FIPL come indicato nel programma del Corso al punto "Note organizzative". Il Segretario provvederà a farlo firmare in originale al momento dell'accredito al Corso stesso.