



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983



affiliata



FIPL



ACCADEMIA
ITALIANA
POWERLIFTING



PRESENTANO:

3° CORSO ISTRUTTORI DI POWERLIFTING

11-12 / 25-26 Febbraio 2012

IN COLLABORAZIONE CON:



Centro URBAN 9mm
Via Riccardo Lombardi 19/10
Milano

<http://www.urban9mm.com/crossfit.php>

“BUILDING A STRENGTH TRAINER II”

La Federazione Italiana Powerlifting ha strutturato il programma didattico del Corso 2012 in maniera ancora più evoluta.

Con il contributo dei Docenti dell'Accademia Italiana Powerlifting e dell'Accademia Italiana della Forza, daremo ad ogni giornata un Tema tecnico che sarà affrontato con interventi di grandissima autorevolezza.

Dopo l'enorme successo delle prime due edizioni, l'obiettivo del 3° Corso Istruttori FIPL è quello di formare moderni 'Trainers' esperti di forza e sovraccarichi, con competenze specifiche circa l'uso dell'attrezzo più importante della Scienza della forza: il bilanciere.

A questo scopo la FIPL ha invitato come Docente anche un grandissimo ex Atleta, ed ora Tecnico, del Sollevamento Pesi Olimpico.

Chiunque sia un personal trainer, un preparatore atletico, un powerlifter o un appassionato di “pesi” troverà in questo Corso il completamento del proprio percorso culturale e sportivo e, senza ombra di dubbio, questo Corso segnerà l'agenda tecnica dell'anno 2012, Questo è il l' evento che non si può assolutamente perdere.

Vuoi essere un esperto di “pesi”?

NON puoi NON passare dalla FIPL.



Relatori:

[Sandro Rossi](#)

Presidente FIPL
Componente Comitato Esecutivo EPF
Arbitro Internazionale IPF di 1° categoria
Allenatore della SS Polisportiva Lazio 1900 - Powerlifting
Campione Europeo Master 2004, campione Mondiale Master 2006
Docente Accademia Italiana Powerlifting
Docente Accademia Italiana della Forza

[Fausto Tosi](#)

Maestro di Sollevamento Pesì Olimpico
Settimo Classificato alle Olimpiadi di Seul 1988
Membro del gruppo tecnico della Nazionale di Sollevamento Pesì
Pupillo del grande Pignatti
Record personali di 160 kg di Strappo e 197,5 di Slancio a 82,5 Kg
Attualmente allenatore della Bentegodi Verona assieme al Maestro Toninel

[Arnaldo Gruzza](#)

Responsabile Area Didattica FIPL
Consigliere Nazionale FIPL
Arbitro Nazionale FIPL
Allenatore Parma e Nirvana Powerlifting
Rawtraining Master Strength Coach
Docente Accademia Italiana Powerlifting
Responsabile Accademia Italiana della Forza

[Fausto Caruana](#)

Ricercatore nell'ambito delle neuroscienze, si occupa dello studio del sistema motorio, con particolare attenzione alla relazione tra il sistema motorio e i processi cognitivi presso il Brain Center for Motor and Social Cognition
Docente Accademia Italiana della Forza

[Paolo Evangelista](#)

Atleta FIPL, massimo esperto italiano di biomeccanica dell'esercizio,
innovatore in materia analitica applicata del movimento con i sovraccarichi
Autore del libro Power Mechanics for Power Lifters
Rawtraining Master Strength Coach
Docente Accademia Italiana Powerlifting
Docente Accademia Italiana della Forza

[Federico Fontana](#)

Neo Laureato in Scienze della Attività Motorie presso la facoltà di Verona.
Appassionato di Olympic Weightlifting, ha sviluppato una tesi innovativa sulla
biomeccanica dello squat in collaborazione con l'Accademia Italiana della
Forza
Docente Accademia Italiana della Forza

[Andrea Biasci](#)

Laureato in scienze motorie. Tra i massimi e innovativi esperti Italiani in
stimolo metabolico dell'allenamento. Atleta di alto livello nel Girye Sport.
Rawtraining Master Strength Coach
Docente dell'Accademia Italiana della Forza

[Giovanni D'Alessandro](#)

Atleta di livello internazionale nella specialità di distensione su panca,
Campione Italiano e Assoluto e Master di specialità.
Allenatore della società Selezione dell' Atletica Pesante Roma
Arbitro nazionale FIPL
Docente dell'Accademia Italiana della Forza

Staff esercitazioni Pratiche:

Francesco Pelizza

Campione Italiano 2011, medaglia d' argento WEC 2011 e detentore di
record nazionali di powerlifting.

Riccardo Rollo

Medaglia d'argento in coppa Italia senior e junior, istruttore FIPL

Daniela Pomarico

Atleta FIPL di interesse nazionale, aiuto tecnico della società Forma Club
Monza, istruttore FIPL.

Programma:

1° Giorno – 11 feb

FORZA, MASSA MAGRA E SISTEMA NERVOSO CENTRALE

ore 10.00 - 11.00

Ado Gruzza: le basi della forza. I concetti dell' Accademia Italiana della Forza. Modi e metodi. Ripercorriamo la strada intrapresa nei precedenti incontri. Dove è arrivata oggi la scienza della forza.

ore 11.00 - 12.00

Dottor Fausto Caruana: neuroscienza applicata: sistema motorio e processi cognitivi nell'applicazione della forza e nel reclutamento delle unità motorie.

ore 12.00 - 13.00

Follow up

ore 13.00 - 14.00

Intervallo

Pomeriggio dedicato alla parte pratica con lo staff Tecnico della FIPL.

2° Giorno – 12 feb

PROGRAMMAZIONE E PIANIFICAZIONE APPLICATA

La mattina della seconda giornata sarà svolta in maniera collegiale e sperimentale da tutti i docenti.

ore 10.00 - 11.00

Ado Gruzza: logica di pianificazione e programming

ore 11.00 - 12.00

Fausto Tosi: "la mia strada verso le Olimpiadi", la pianificazione e il metodo secondo un Atleta e un Allenatore d'eccellenza.

ore 12.00 - 13.00

Follow up

ore 13.00 - 14.00

Intervallo

Pomeriggio parte pratica e applicazione delle logiche del metodo MAV.

3° Giorno – 25 feb
SCIENZA E PRATICA

ore 10.00 - 11.00

Dott. Federico Fontana: “Improve performance thorough biomechanics”:
presentazione del progetto di ricerca più importante dell'anno.

ore 11.00 - 12.00

Ing. Paolo Evangelista: imprinting dello schema motorio.

ore 12.00 - 13.00

Dott. Andrea Biasci: esplosività e fatica. L'allenamento metabolico e lo
schema motorio in condizioni di affaticamento

ore 13.00 - 14.00

Intervallo

Pomeriggio parte pratica con lo staff FIPL, applicazione dei processi appena
appresi sulla gestione del carico in condizioni di affaticamento.

4° Giorno – 26 feb
METODOLOGIA APPLICATA

ore 10.00 - 11.00

Giovanni D' Alessandro: Allenamento del principiante. Una logica per la
gestione dei carichi di allenamento per il neofita.

ore 11.00 - 12.00

Sandro Rossi: Westside all' Italiana. Esperienze della preparazione per i
World Games e le gare Internazionali EPF/IPF degli atleti della SS Lazio
Powerlifting.

ore 12.00 - 13.00

Intervallo

dalle ore 13.00

Revisione della parte pratica e gestione dell'esame di qualificazione Istruttori
FIPL 2012

Costi:

I quattro giorni di corso hanno un costo complessivo di 300,00 Euro a partecipante da corrispondere entro e non oltre la data del 31.01.12 tramite bonifico bancario intestato a:

FIPL Federazione Italiana Powerlifting
c/o Banca C.R. ASTI Spa
Filiale 81 Peschiera Borromeo (MI)
IBAN IT82F060853357000000021336

Inviare la ricevuta del pagamento allegando il modulo d'iscrizione scaricabile dal sito Federale www.powerliftingitalia-fipl.it tramite mail all'indirizzo:

segreteria@powerliftingitalia-fipl.it

o al numero di fax:

02.25060070

Importante:

Compilare il modulo d'iscrizione obbligatoriamente in tutti i suoi campi, tranne dove espressamente indicato come facoltativo.

Si prega di indicare la taglia desiderata per la t-shirt ricordo del corso.

I dati trasmessi alla FIPL verranno inseriti nel database dell' Accademia Italiana Powerlifting per la redazione e aggiornamento dell' Albo Istruttori di Powerlifting 2012, disponibile sul sito Federale www.powerliftingitalia-fipl.it

Affinché ciò avvenga ricordate di firmare il modulo d'iscrizione dando il consenso al trattamento dei dati personali in ottemperanza del D.lgs. 196/03.

Non saranno accettate le iscrizioni prive dei suddetti dati.