



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983



affiliata



IV CORSO ISTRUTTORI DELLA FIPL

Il commento più gratificante: "Ragazzi, ho cinquant'anni, ho fatto ogni genere di corso: questo è il più bello della mia vita perché si vede che è frutto dell'esperienza e della vostra passione, e lo donate senza riserve".

Ho presentato il Corso, ricordando a tutti che quando si frequenta un Corso o un Seminario della FIPL, ognuno sarà professionalmente formato ai massimi livelli, ma dovrà altresì essere testimonial dei caratteri della nostra storica Federazione: sportività, competenza e senso di appartenenza. Bravissimi Tecnici ma, anche, uomini di Sport.

I lavori sono stati aperti dal Prof. Silvaggi, un'autorità mondiale nel campo dell'allenamento con i pesi nell'ottica della PFG del settore Lanci della FIDAL del quale è stato tecnico per oltre un decennio.

Il Prof. Silvaggi, attualmente Docente all'Università di Roma3 di Tor Vergata, dirige nella Facoltà di Scienze Motorie, il polo della ricerca scientifica applicata allo sport.

Altro da aggiungere?

Il suo è stato un intervento che ha lasciato il segno. Due argomenti su tutti: il valore dell'impulso elettrico di ritorno, che parte dal fuso neuromuscolare a seguito del riflesso da stiramento e l'assoluta necessità per ogni Allenatore di lavorare sulla velocità. Lavorare solo sulla forza, porta ad un decremento delle prestazioni.

L'intervento del Prof. Silvaggi è stato di un valore incommensurabile.

Il Dott. Peraccini dell'Università di Firenze, esperto di doping ed antidoping, già collaboratore della WADA, della Procura Nazionale Antidoping del CONI e consulente di numerose Federazioni (ciclismo, volley, basket) ci ha dato un assaggio del suo intervento del 23 marzo prossimo: sarà un appuntamento, anche questo da non perdere.

A seguire il trascinante intervento di Ado Gruzza il quale ha illustrato le linee guida che caratterizzeranno tutto il corso: esiste un altro modo di essere "strength Trainer".

Sono seguite le sessioni teoriche e pratiche dello squat.

Paolo Fontana ne ha dato le basi teoriche e Paolo Evangelista ha utilizzato gli ausili informatici per illustrare le traiettorie ideali (riguardo al powerlifting, non credo che al mondo siano stati eseguiti studi come quello di Paolo), e poi tutti sotto al bilanciere nelle 5 postazioni appositamente attrezzate dalla FIPL con materiale certificato IPF.

Niente segreti, niente “riserve”, nessun freno a mano tirato: la nostra conoscenza al servizio di tutti presenti; esperienza, altissima preparazione professionale e didattica, niente di meno niente di più.

Il valore aggiunto di questi due giorni è stato il “materiale umano”: Docenti da un lato e dell’altro i Corsisti. Mai separati da quell’impalpabile sipario che caratterizza tutti i Corsi ma una partecipazione totale di tutti con tutti. Questo si trova “solo con voi” (altro feedback addirittura del dott. Pieraccini).

Grazie ai ragazzi dell’assistenza!

Non si sono risparmiati: Riccardo Rollo, Simone Carniel, Francesco Pellizza, Fabio Nadotti, Ennio Cipolla e Luca Anzalone per i servizi fotografici.

Il connubio fra la FIPL e l’ AIF, ha dato vita ad un polo scientifico di ricerca applicata allo sport del powerlifting che non ha eguali in Italia ed oserei dire nel mondo.

Ai Partecipanti del IV Corso, al pari dei loro Colleghi già iscritti nell’Albo, l’onore di essere partecipi a protagonisti di questa prestigiosa iniziativa.

Il 2 e 3 marzo si replica; argomento, la panca: pratica di base al sabato e pratica avanzata alla domenica.

Ancora un’occasione da non perdere per entrare a far parte della FIPL ed avere l’onore di poterla rappresentare come Tecnici; e provare su se stessi queste straordinarie emozioni che le parole possono soltanto raffigurare!

Il Presidente

Sandro ROSSI

.