

Presentazione

È con vero piacere che riporto i commenti, dopo la lettura della bozza definitiva del libro, delle tre persone che più di tutte hanno avuto influenza nei miei studi e nella mia conoscenza dell'allenamento con sovraccarichi. Senza di loro, senza i loro insegnamenti, io non avrei mai potuto scrivere questo libro.

Sandro Rossi, il presidente della FIPL, *Federazione Italiana di Powerlifting*, persona assolutamente carismatica e motivante, capace di tirarmi fuori il 110% del mio potenziale. Gli allenamenti sotto sua supervisione sono un ricordo indelebile.

“La Federazione Italiana Powerlifting (FIPL) è stata fondata nel 1983 e fin dalla sua fondazione la FIPL è membro a pieno titolo dell’European Powerlifting Federation e dell’International Powerlifting Federation. La FIPL partecipa inoltre all’evento Olimpico dei World Games. Questo evento sportivo, che trova la sua collocazione nell’anno successivo alle Olimpiadi estive, è posto sotto il diretto controllo del CIO.

Il lavoro della Federazione volto a dare in Italia un nuovo impulso al nostro sport nell’ambito di questo prestigioso quadro internazionale di riferimento, si è avvalso del contributo di molte risorse ma, tra queste, Paolo Evangelista, ha rappresentato un punto fermo, anzi direi uno dei punti di partenza.

Ricercatore originale, Atleta della FIPL e infaticabile divulgatore, Paolo ha saputo trasfondere tutte le sue cognizioni tecniche e sportive in questo libro con il quale si dà l’opportunità a tutti di fare sport attraverso la Scienza. Paolo spiega, illustra e dimostra in maniera semplice i concetti che sono alla base della pratica agonistica del powerlifting e come utilizzarlo nei piani di preparazione fisica generale.

In virtù di questa opera il Powerlifting trova finalmente quella connotazione culturale che lo rende, definitivamente, disciplina sportiva. Grazie Paolo!”

Sandro Rossi

Presidente Federazione Italiana Powerlifting

Membro del Comitato Esecutivo dell’European Powerlifting Federation

Membro della Commissione Legislativa dell’International Powerlifting Federation

Arnaldo (Ado) Gruzza, quando scoprii che aveva 26 anni ed era 10 anni più giovane di me rimasi basito: la sua conoscenza profonda del Powerlifting, dalla tecnica alla programmazione e periodizzazione era, ed oggi è ancora di più, propria di un vero maestro del settore. Innovativo, geniale, la sua squadra, il Barbarian’s di Parma vanta un numero di atleti con risultati eccellenti ma, più che altro, chi finisce sotto le sue grinfie è destinato a migliorare!

“Mi trovo a dover commentare un’opera, anzi una raccolta di analisi, che sarebbe banale, riduttivo, quasi sciocco, appellare come “unica” nel panorama fitness Italiano ed internazionale. A tutt’oggi non mi è mai capitato tra le mani (e la cosa non mi stupisce) un libro così.

Il lavoro di Paolo è completissimo, brillante, tratta di problematiche biomeccaniche mai affrontate fino ad oggi. Oltre a questo riesce anche a “scoprire”, quasi fosse la fine di un lungo studio di ricerche accademiche. Il capitolo sull’esplosività diventerà, a dir poco, un classico per chiunque voglia capirci qualcosa in questo campo e non sia disposto a bersi tutte le verità dette da ogni “pincopallino” che vuol parlare di sovraccarichi.

Lo spirito di analisi e di ricerca di Paolo (IronPaolo) è quasi maniacale: a differenza mia, non si è mai accontentato delle proprie intuizioni, ha voluto vedere le cose sempre nero su bianco, sconfessando miti da tempo ossidati nelle menti di chi parla di preparazione e sovraccarichi. Vogliamo parlare della traiettoria a J nella panca piana, oppure della presunta importanza della “potenza” nelle alzate di potenza?

Aprire una vistuale nuova, sconfessare certe verità cementificate sul nulla non è cosa da poco: anzi, fanno di questo libro il libro più importante sui sovraccarichi uscito negli ultimi quindici anni. Non è la parola di un amico, nessuna opera riesce ad avere una visione così analitica e accademica e allo stesso tempo così anticonformista e pronta a valutare le cose da ogni lato possibile.



In questi casi si dice sempre: “un must che ogni allenatore dovrebbe avere nella propria libreria”. Beh, fino ad oggi quando ho letto questa frase non era mai (MAI) vero. Sono orgoglioso di essere il primo tecnico interpellato a dire questa cosa senza mentire: un must che ogni allenatore dovrebbe avere nella propria libreria. Bravo Paolo.”

Araldo (Ado) Gruzza

Responsabile dell'Accademia Italiana Powerlifting

Allenatore del Powerlifting Parma e del Club Marche Powerlifting

Sostenitore quasi maniacale dell'importanza della qualità del gesto tecnico

Enrico Bomboletti, allenatore, amico, mentore. Atleta fortissimo, la teoria e la pratica del Powerlifting fatte persona. Gareggiare con Enrico che fa da assistenza e supporto rende l'esperienza unica, ve lo posso assicurare. Devo a lui la comprensione profonda del Powerlifting, lo sport che amo, e per questo lo ringrazierò sempre.

“Ho conosciuto Paolo Evangelista nel 2004 tramite alcuni forum su internet. Non è facile far capire l'esecuzione degli esercizi attraverso dei semplici video; la presenza di un allenatore o di un “occhio esperto” può fare la differenza fra imparare un gesto atletico relativamente semplice dopo mesi o in poche settimane. La testardaggine e la voglia di imparare di IronPaolo (questo il suo nickname in internet) è la cosa che più mi hanno colpito, la simpatia e la scorrevolezza con cui scriveva i suoi testi hanno fatto il resto.

Ci siamo conosciuti dopo qualche mese di frequentazione sui forum; sabati pomeriggio passati in palestra a provare e riprovare squat panca e stacco, gli esercizi del Powerlifting, disciplina fino a poco tempo fa sulla bocca di pochi.

La passione di Paolo per questo sport lo hanno portato a documentarsi, scrivere, testare e provare sul campo, teorie di allenamento, tecniche di esecuzione e quant'altro ruota attorno a questo mondo, sino a diventare ad oggi un vero punto di riferimento con il suo blog “Smart Lifting” per una serie vastissima di appassionati.

Questo libro rappresenta la punta dell'iceberg; la somma di tutti gli articoli pubblicati sul blog legati da un filo comune: la biomeccanica degli esercizi. La stessa, in questo testo si evolve a dei livelli di approfondimento mai raggiunti prima in altri lavori di simile caratura, risultando allo stesso tempo scorrevole e di facile comprensione anche al lettore meno avvezzo alle funzioni matematiche ed ai grafici.

Se anche voi siete curiosi di scoprire come funziona il vostro corpo mentre vi allenate, se vi piace il Powerlifting e volete approfondirne la conoscenza, se avete una mentalità sportiva rivolta più alla prestazione che non al lato edonistico, allora avete acquistato il libro giusto. Buona lettura.”

Enrico Bomboletti

Campione italiano di powerlifting 2006 e 2010

Record italiano master 1 di squat cat.-110kg

Webmaster della Federazione Italiana Powerlifting - FIPL

