



## **1° Corso Istruttori FIPL: il ruolo del powerlifting nella preparazione atletica.**

Parma: 13-14 febbraio e 27-28 febbraio 2010.

Nei corsi di formazione si creano due ruoli distinti: i docenti ed i discenti. Gli uni "pontificano", gli altri cercano di imparare.

Bene, questo 1° Corso Istruttori della FIPL ha nettamente sovvertito i ruoli e le funzioni "istituzionali" che si possono ritrovare in qualsiasi evento del genere.

Mai, nella mia ormai lunga frequentazione di iniziative di formazione professionale o sportiva, mi era capitato di "imparare" dai cosiddetti "corsisti".

Il gruppo dei 30 partecipanti ha dimostrato uno spessore culturale ed un entusiasmo che si è fuso con l'entusiasmo dei Docenti, degli Assistenti e dei Dirigenti della FIPL, sempre presenti.

Ne è venuto fuori, quindi, non un Corso come comunemente lo si intende, ma si è realizzato uno scambio continuo e reciproco di nozioni, idee e pareri sul ruolo del powerlifting nella preparazione atletica che, indubbiamente ha arricchito tutti.

Lo scopo del corso era quello di diffondere la pratica degli esercizi del powerlifting nella predisposizione di piani di allenamento di altri sport e di dare l'idea che squat, panca e stacco possono essere tranquillamente praticati nelle palestre a scopo di fitness, unitamente all'uso di tutte le altre macchine. Sono rimasto colpito dal fatto che alcuni professionisti del settore presenti, gente che gestisce Centri con più di 1000 iscritti, quasi impongono l'uso dei tre movimenti di base ai loro clienti. Il risultato è che dopo una prima diffidenza, sono gli stessi clienti che reclamano "schede più impegnative". Insomma si passa dalla figura del Cliente che paga l'annuale alla figura del Cliente Atleta, consapevole di poter gestire e migliorare quella meravigliosa macchina che è il proprio corpo.

Erano presenti anche professionisti preparatori atletici di squadre di calcio, pallavolo, pallacanestro, rugby, atleti del powerlifting e semplici appassionati della "forza". Si è creata, quindi, un'osmosi profonda di idee ed opinioni fra tutti i partecipanti ed i numerosi "follow up" che hanno fatto da cornice al Corso, rappresentano un valore aggiunto di livello assoluto.

Il Corso si è articolato nella struttura "50+50". Alla teoria è sempre seguita la pratica: ogni Corsista è stato seguito in maniera asfissiante: postura, esecuzione, velocità ed esplosività del movimento. E poi ancora: postura, esecuzione...senza tregua. Si sono anche effettuate autentiche sedute di allenamento con le tecniche del deloading e dell'overloading, insistendo su tutta la gamma di possibilità allenanti che offre il powerlifting. Il risultato è stato che molti Atleti-Corsisti si sono



esibiti in “massimali” che non credevano di poter eseguire, mostrando una tecnica di esecuzione di tutto rispetto.

Uno momento di altissimo contenuto tecnico e culturale del Corso è stato rappresentato dall'intervento di Paolo Evangelista. Impossibile ogni commento. Solo due parole: grazie Paolo!

Arnaldo, Ado per tutti, Gruzza, Consigliere Nazionale e Responsabile dell'area didattica della FIPL, ha letteralmente travolto la platea con interventi coinvolgenti, ricchi di spunti teorici e pratici.

Una parola a parte la meritano i due assistenti del Corso: i giovanissimi Campioni di powerlifting Daniele Pomarico e Stefano Zampa. Hanno affiancato i Docenti e seguito i Corsisti “one to one” in maniera professionale e competente; è veramente raro osservare queste qualità in ragazzi così giovani.

La Federazione era presente anche con i Consiglieri Alessio Marazzini e Maria Pia Moscianese, i quali hanno messo al servizio dei Corsisti il loro altissimo valore tecnico.

Domenica 21 febbraio dopo le foto di rito e la cerimonia di consegna dei diplomi, ci siamo lasciati con molta nostalgia ma consapevoli di aver partecipato ad un evento dagli altissimi contenuti sportivi, culturali ed umani.

Successivamente alla seduta del Consiglio del 5 marzo, sarà pubblicato sul sito federale l'Albo dell'Area didattica, con i nomi dei Corsisti diplomati.

Un caro saluto a tutti.

Il Presidente  
Sandro ROSSI