



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983



International
Powerlifting
Federation

affiliata



European
Powerlifting
Federation

L'Accademia Italiana della Forza

Uno degli aspetti che la FIPL, attraverso l'opera dei Dirigenti, ha voluto curare con maggior attenzione rispetto al passato, è stato l'aspetto "didattico" quale si può estrapolare dallo sport del powerlifting.

Per merito esclusivo dell'International Powerlifting Federation (IPF) e delle Federazioni Nazionali alla stessa associate, il powerlifting è ora in rotta di lancio definitiva verso l'ARISF.

A livello nazionale dobbiamo sottolineare come le gare della FIPL annoverano ormai, non meno di 120/140 Atleti in pedana ed anche questo aspetto deve essere valutato con molta attenzione e deve essere un forte stimolo per la Dirigenza al fine di pervenire ad una visione del powerlifting, a "360 gradi".

Risulta allora chiarissimo come, alla luce di questi nuovi impulsi "federativi", l'Area didattica debba essere particolarmente curata, atteso che sia in ambito Mondiale, Europeo e Nazionale il powerlifting è ormai uno sport e come tale deve essere visto anche in maniera scientifica.

La "scienza" che è alla base del nostro sport è senza dubbio "la scienza della forza". L'Accademia Italiana della Forza si propone, nell'ambito delle attività della ormai storica seppur giovane Accademia Italiana Powerlifting, di esaminare, analizzare, e proporre soluzioni di allenamento relativamente alla qualità atletica della forza.

I temi che saranno dibattuti nel corso dei seminari dell'Accademia Italiana della Forza sono i temi propri della "Scienza dell'allenamento della Forza": reclutamento spaziale, reclutamento temporale, frequenza di scarica, regime dei massimali, regime dinamico, riflesso di stiramento, periodizzazione, (solo per citarne alcuni) e sono temi ben noti a chi frequenta i Corsi e Seminari della FIPL.

Questi temi trattati negli anni da Autori quali Bosco, Siff, Verchoshansky, Zatiorsky, Silvaggi, Manno ed ora anche Paolo Evangelista con il suo testo "DCSS", contribuiranno a dare al powerlifting quell'aspetto "Scientifico" che gli è stato negato fino ad un passato ormai remoto, del quale fortunatamente si sta perdendo memoria.

All'Accademia Italiana della Forza ed ai suoi Docenti spetta quindi un compito difficile ed appassionante allo stesso tempo: diffondere il "powerlifting" come "sport per tutti gli sport".

A tutti coloro i quali riuniti sotto il comune simbolo della FIPL e dell'Accademia Italiana Powerlifting, parteciperanno al progetto Accademia Italiana della Forza, unendo entusiasmo, professionalità e senso di appartenenza (qualità queste che sono patrimonio unico ed inalienabile di chi partecipa alla vita della nostra storica Federazione), vanno i più calorosi ed affettuosi auguri di buon lavoro.

Per Il Consiglio
Il Presidente
Sandro ROSSI