

Siamo arrivati, stagione dopo stagione, alla quinta edizione del Corso Istruttori FIPL.

Gli anni passano veloci come la TAV e in questi casi si tende a dire: sembra ieri.

Sembra davvero ieri che siamo partiti, spinti dal desiderio di innovazione e rinnovamento è che congenito al gruppo dirigente FIPL (dal Presidente, al Vice Presidente al Segretario ed a tutti i Consiglieri).

Con il Primo Corso abbiamo voluto iniziare un discorso che fosse anticonformista, eterodosso e diciamo, un po' provocatorio rispetto ad un mondo, quello dei sovraccarichi e dell'allenamento in generale, all'epoca estremamente ingessato su posizioni conformiste, ortodosse e dogmatiche.

Siamo partiti con un prodotto grezzo ma forte, immaturo forse, però fresco e pieno di passione. Trentuno iscritti, la prima edizione a Parma, sembravano un numero enorme!

Trentuno persone che venivano nella vecchia palestra in Viale Milazzo 35 b a sentire "quelli del Powerlifting" parlare di pesi in una maniera in cui, diciamo senza tanti svolazzi, in un corso sui pesi, non si era mai sentito prima.

Ai corsi si parlava di "Forza uguale  $M * A$ ", di "fibre bianche e fibre rosse", di "la Forza si allena con il 90% del massimale ed oltre".

Abbiamo introdotto problematiche che oggi sono all'ordine del giorno in ogni discussione seria sull'allenamento con i sovraccarichi. Abbiamo messo in piedi un'idea di allenamento, che pian piano ha raccolto attorno a sé tutte le migliori giovani menti che si avvicinavano al mondo dell'allenamento. Ricordo con immenso piacere tutti quelli che hanno collaborato alla strutturazione di questa prima e, diciamo, un po' pionieristica, edizione.

Cinque Corsi dopo, ci troviamo quest'anno a Milano, presso la bellissima sede del Myland Crossfit con un numero di iscritti rilevante.

Pensavamo fosse impensabile superare il successo del Corso FIPL 2013 tenutosi presso la sede Virgin di Firenze, ed invece, malgrado il momento economico non proprio brillantissimo per le tasche di tanti giovani italiani, abbiamo superato quell'evento, e non di poco!

**Corso Base:** la cosa più bella è che quest'anno tutto il corso base sarà gestito da giovani Tecnici ed Atleti della FIPL. Ragazzi che hanno una formazione teorica eccezionale e soprattutto (questo è più convincente e raro) una competenza pratica sviluppata in anni di attività agonistica e a vari livelli come coaches, grazie esclusivamente alle possibilità loro offerte dalla FIPL, di esprimersi a livello agonistico e tecnico.

Credo che sia davvero difficile trovare un gruppo di under 30 di questo livello.



ACCADEMIA  
ITALIANA DELLA  
FORZA  
POWERLIFTING PREPARAZIONE ATLETICA SVILUPPO DELLA FORZA



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



ACCADEMIA  
ITALIANA  
POWERLIFTING

Intelligenza, capacità comunicativa, senso pratico, cultura (conta la cultura, tanto più nel mondo delle palestre) sono doti che danno a questo gruppo qualcosa di unico e del quale la FIPL deve, deve, deve, andare fiera. Noto con piacere come questo plus valore è pienamente recepito dai Corsisti.

Chi ha partecipato alla prima giornata non mancherà di riconoscere questa perfetta osmosi Docenti/Discenti: avete sentito l'eccellente introduzione tecnica allo Squat di Gianluca Pisano, di un acume unico. Senza contare la brillantissima applicazione della pianificazione del microciclo di Antonio Contenta. Non si può dimenticare di ringraziare della partecipazione Amerigo Brunetti la cui lezione sul ruolo dell'ipertrofia che ha avuto un successo senza pari.

E la parte pratica condotta dal "giovane veterano" Riccardo Rollo, ha ricevuto unanimi consensi.

Le prossime giornate vedranno impegnati:

- Andrea Magnaghi con un intervento di rilevante contenuto teorico sulla "metodologia di allenamento";
- Francesco Pelizza con un intervento "sull'alimentazione dell'Atleta del powerlifting";
- Alessio Ferito sulle esercitazioni complementari; e poi Riccardo Magi, Marco Santini e tanti altri.

La meglio gioventù della FIPL.

**Corso Advanced:** quest'anno abbiamo puntato ed investito relevantissime risorse, sulla presenza di ospiti internazionali d'eccezione. Attenzione! Non ci siamo limitati a chiamare personaggi che potessero attrarre pubblico. Abbiamo cercato di richiamare soggetti che avessero dei contenuti forti.

Allora ecco il super carismatico John Broz, col suo metodo tanto estremo quanto intuitivo e cristallino. Ecco anche Mike Tushcherer, nuovo guru dell'allenamento della forza negli Stati Uniti. Non solo una eccellente mente improntata allo studio della metodologia dell'allenamento ma, anche, un atleta incredibilmente forte. Probabilmente il più forte powerlifter americano in attività. Allenarsi con Mike è irritante. Troppo forte!

La sua classificazione RPE è usata oggi a livello mondiale come indicazione di sovraccarico. Davvero un TOP assoluto!

Inoltre, in questa edizione del Corso Advanced si tratteranno in maniera dettagliata i dogmi delle varie scuole tecniche e la metodica di pianificazione del macrociclo.

Un ulteriore valore aggiunto di livello assoluto dal punto di vista culturale, lo porteranno gli interventi:

- dell'astro nascente delle Scienze Motorie il Dott. Federico Fontana;

- del Dottor Caruana, ricercatore di fama europea e grande esperto di sistema nervoso centrale in ambito motorio. Il Dott. Caruana ci onorerà (letteralmente) della sua presenza, in quanto amico e appassionato osservatore del mondo del Powerlifting FIPL.

Abbiamo messo insieme una grandissima squadra.

Il valore di un gruppo dipende dalla somma dei valori umani e tecnici portati dalle persone che lo compongono. Ed in questo, diciamolo senza remore o retorica, la FIPL è semplicemente inarrivabile.

Sottolineo con forza assoluta che tutto questo non esisterebbe se la FIPL non fosse una Federazione la cui fama di essere portatrice di un'assoluta serietà, ha travalicato addirittura i confini nazionali. Grazie alla guida ed all'impegno totale dei componenti del Consiglio Federale si è concretizzato quel piano operativo partito nel lontanissimo 1983 che ha consentito oggi, il realizzarsi di un ambiente nel quale Tecnici, gli Atleti ed i Dirigenti dei Team hanno la possibilità di dare il meglio di sé: la FIPL è una grande famiglia ed io per primo la sento assolutamente mia come tale!

Vorrei che, come ripete spesso il Presidente Sandro Rossi, chiunque partecipi al Corso Istruttori si senta a pieno titolo di essere divenuto parte integrante di questa grande famiglia. Perché credetemi, lo è. Il segreto di un successo non è mai un segreto: freschezza, idee, voglia di fare e serietà hanno reso il Corso FIPL un faro nell'ambito dello studio dell'allenamento della forza.

Per Il Consiglio  
**Arnaldo (Ado) Gruzza**  
*Responsabile Area Didattica FIPL*



**ACCADEMIA  
ITALIANA DELLA  
FORZA**  
POWERLIFTING PREPARAZIONE ATLETICA SVILUPPO DELLA FORZA



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA  
ITALIANA  
POWERLIFTING**