



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983



affiliata



Ado Gruzza ci fa rivivere le emozioni di questa bella bellissima gara.

Non posso non ritornare con la mente a Trento 2002, Campionato Italiano di stacco, forse 50 atleti. Ero a cena con Laura, Maria Pia e Luciano. Luciano mi disse "Presidente il nostro futuro sono i giovani, gli juniores". Per realizzare questo progetto ci sono voluti 13 anni di duro continuo lavoro con la FIPL e per la FIPL. Ora Luciano si arrabbierà ma non mi importa, perché voglio dire con forza che noi tutti gli dobbiamo essere riconoscenti, così come a Laura: questo successo, come quello di Budapest 2014 lo dobbiamo a loro due. Nel 2010 Ado è entrato nel Consiglio e la FIPL gli ha affidato un compito molto particolare. Luciano e Laura hanno trovato una "spalla" ideale per realizzare il progetto Juniores: il sogno è diventato realtà. L'Italia dei giovani è posizionata entro le migliori 6 Nazioni del Mondo (e parliamo di IPF, per favore!). A questo "tris d'assi" si è affiancato il lavoro dei nostri Coach e qui voglio rendere omaggio al decano Franco Sala.

I nostri Coach fanno un lavoro eccezionale e lo si vede in gara: incoraggiano, urlano, sostengono. Molti di loro provengono dai Corsi Istruttori FIPL, sempre più affollati e richiesti.

Questo coacervo di energie, di umanità di professionalità è sostenuto dal lavoro di tutti i Consiglieri ai quali va il mio abbraccio affettuosissimo.

Un pensiero particolare ed affettuoso a Whelma e Martina. Hanno dato tutto, e questo è ciò che ci distingue da tutti gli altri: il cuore!

Come dice Ado ora inizia il difficile.

Ma non abbiamo paura: la FIPL poggia sulle spalle dei giganti!

Il Presidente

Sandro ROSSI

Campionato Mondiale Juniores, Praga 2015

di Ado Gruzza, Consigliere Nazionale, Responsabile tecnico.

Balza immediatamente all'occhio di questa lunga e bella trasferta a Praga il numero di medaglie che, come Nazionale Italiana, abbiamo portato a casa.

Sei medaglie con 5 atleti nella gara maschile e 2 ragazze in quella femminile. Credo però che questi risultati siano solo la 'Z di zorro', su qualcosa di molto più importante e che merita di essere sottolineato.

Possiamo analizzare da quanto lontano vengano queste medaglie.

Senza scavare troppo nella nostra storia, torniamo indietro nel tempo a quando la "realtà juniores" ,neanche era immaginata o a due anni fa, sempre a Praga, in occasione degli European Junior Championships, competizione in cui, per la prima volta, la FIPL ha presentato una vera e propria Nazionale Juniores.

Con una buona dose di timidezza abbiamo provato ad affacciarci su quel palcoscenico, dove incrociavamo ragazzi visti solo su YouTube:

russi,norvegesi,ucraini.

Alieni.

In quella occasione strappammo (e ci parve un mezzo miracolo) una medaglia di specialità, grazie ad una bella prova di stacco, di Simone Carniel.

Dopo solo due anni, la differenza è palese: in ogni categoria maschile in cui eravamo presenti, i nostri ragazzi hanno sempre, SEMPRE, lottato all'ultima alzata per una medaglia almeno di specialità!

Andando in gara con la precisa convinzione di provarci e di lottare. Sempre!

Quando la benedetta medaglia l'abbiamo presa, è stato passando davanti anche ai mostri russi, o ai fenomeni americani.

Insomma, gli stessi che guardavamo un tempo su YouTube, li ho rivisti in questi giorni del

Mondiale, piazzati davanti ai monitor per controllare la nostra strategia di gara e cosa avessimo chiamato noi in terza alzata!

Dobbiamo credere di essere arrivati? Assolutamente no!

La strada che ci separa dal top mondiale è ancora tanta.

Chi mi conosce, chi conosce i Consiglieri, o il Segretario o il Vice Presidente, sa che sono e siamo forse più corrucciati per le alzate qua e là sbagliate di quanto sia e siamo soddisfatti per le medaglie vinte.

Nell'analizzare il successo del 2015, non dobbiamo dimenticare quanto fu seminato già nel 2014, in Ungheria.

E questi due anni sono il frutto della cultura del lavoro. E per questo vanno ringraziati i Coach, molti dei quali provengono dai Corsi FIPL, o addirittura sono i nostri Maestri dello Sport.

Hanno messo alla frusta, ma sempre con infinito amore, dei ragazzi o delle ragazze di 20 anni che d'estate avrebbero voluto essere al mare con gli amici.

Ed ancora è maturata in ognuno la cultura del metodo di lavoro.

Si è ormai ben assimilato il concetto di struttura di un piano di allenamento, di come impostare ogni alzata di gara tenendo conto delle qualità fisiche e biomeccaniche di ogni Atleta. Soprattutto se parliamo di giovani Atleti.

Ed infatti sono migliorate le esecuzioni: la forza è nulla senza il controllo!

Ed ancora, questi successi dei nostri giovani, e per successo intendo il solo andare in pedana per confrontarsi con l'élite del powerlifting mondiale, sono il frutto della cultura del "confronto". E per confrontarsi occorre che una Federazione solida, ben strutturata, ricca di professionalità e ben inserita nel contesto mondiale, la FIPL, offra un calendario agonistico denso e continuo. In questo contesto si confrontano gli Atleti ed i Team. I Coach parlano e discutono fra di loro e quel fenomeno definito "open mind" porta il vento del successo. Ed è quello che è accaduto a Praga 2015 a conferma di quanto di buono fu fatto in Ungheria nel 2014 ed in Italia.

Questo successo è il portato, come detto, dei Corsi Istruttori FIPL che si sono succeduti nel tempo. Molti Istruttori sono ora in possesso di una invidiabile esperienza internazionale.

Un altro concetto che si sta rafforzando è l'idea di essere una vera Nazionale.

Un'altra idea vincente che proviene dalla solida tradizione della FIPL.

L'idea di gruppo quando si gareggia all'estero. Cosa forse normale per la nostra storica e vincente nazionale Master (dagli over 40 in su) e molto meno per le altre spedizioni nazionali cui ho assistito personalmente.

A Praga 2015, Roma, Parma, Senigallia, Nuoro, Magenta e Monza erano davvero la stessa città.

Inoltre una forte impronta di questi successi dei giovani è rappresentata da una decisa e ben radicata cultura antidoping.

I nostri Atleti hanno inculcata quest'idea con estremo rigore.

Non c'è spazio per il tentennamento, in quest'argomento: l'input che dobbiamo far passare ai nostri ragazzi è che concetti come il "*tanto lo fanno tutti*" sono concetti perdenti e da perdenti

Non posso che ringraziare duemila volte la FIPL per l'impegno che sta mettendo in questi ultimi anni sul delicatissimo argomento del doping.

Non si tratta di fare caccia alle streghe, tutt'altro: si tratta di creare un ambiente costruito su basi di socialità sane e solide. A chi non sta bene, come si dice, quella è la porta.

Ringrazio personalmente e con tutto il cuore:

Niccolò Chessa, George Lupas, Anthony Cusano, Emanuele Bonifazi, Gianmario Gorga, Whelma Pineda, Martina Zellino.

Ognuno di loro ha una storia da raccontare su questa gara. Alcuni hanno una storia di successo, altri una storia un po' meno brillante: in ogni caso solo chi va in pedana ha ragione!

Quello che è certo è che, volendo entrare un minimo nello specifico, preparare una gara per il 1° settembre è davvero difficile. Almeno in Italia. Si tratta di non andare in ferie, perché luglio ed agosto sono mesi in cui non si può mollare. Si tratta di sperare che non ci

sia troppa afa per chi vive nelle zone umide, perché allenarsi è un grosso problema, si perde peso o l'attrezzatura non si infila. E questi fattori possono influenzare notevolmente una gara in cui le componenti della Forza Veloce hanno un'influenza determinante.

Non posso che ringraziare, a nome di tutti gli allenatori e accompagnatori la Federazione Italiana Powerlifting nella persona di Luciano la cui disponibilità come Arbitro per 2 giorni (norme CIO ed IPF) ha permesso a tutti di gareggiare.

E grazie ancora per il supporto assoluto: una telefonata del Presidente dall'Italia, tre secondi dopo (non per dire, tre secondi di cronometro) l'ultimo Stacco da terra fa sentire gli atleti ancora più atleti, i coach ancora più coach, e la squadra ancora più squadra.