

# FIPL CERTIFICATION 2013

VIRGIN ACTIVE FIRENZE - VIA GEN. CARLO ALBERTO DALLA CHIESA 11



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA  
ITALIANA  
POWERLIFTING**



VIRGIN ACTIVE HEALTH CLUBS

## **BUILDING A STRENGTH EXPERT** **1° CORSO AVANZATO PER ISTRUTTORI DI POWERLIFTING**

La grande novità didattica per il 2013: un corso istruttori FIPL di livello PROFESSIONAL ADVANCED.

Negli anni abbiamo sempre faticato a suddividere il prodotto didattico in due livelli: semplicemente perché quello che noi avremmo chiamato livello BASE sarebbe stato Super Advanced in qualunque altra struttura corsistica, anche secondo i feedback ricevuti da altre realtà che operano nel nostro stesso ambito.

Nella precedente edizione del Corso Base, quella del 2012, abbiamo trattato temi come il precablaggio del sistema motorio e l'importanza del lavoro tecnico in fase di affaticamento; temi che sono "sul pezzo" in qualunque discussione sulla forza ai più alti livelli accademici assoluti.

Nel 2013 siamo riusciti a costituire un corso PROFESSIONAL ADVANCED: l'altissimo numero di partecipanti e il livello di diffusione culturale di alcuni concetti da noi proposti (grazie anche alle nuove tecnologie e allo sviluppo di internet) hanno permesso di avere una base ampia di discenti pronti per affrontare l'unica cosa che c'è di avanzato nello Strength Training: l'analisi approfondita dei modelli di allenamento.

Punto per punto, volume per volume, formula per formula.

La prima giornata sarà così dedicata allo Squat, andando ad analizzare una programmazione ideale ed una pratica avanzata.

La seconda giornata sarà dedicata alla Panca Piana, valutando ciò che le più avanzate metodologie ci suggeriscono. A seguire, pratica avanzata.

La terza, ovviamente, dedicata allo Stacco da terra, durante la quale proporremo programmazioni e valutazione per la tecnica Classica e quella Sumo. A seguire, pratica avanzata.

La quarta giornata sarà, infine, dedicata all'esame teorico/pratico ai fini del rilascio della Certificazione e sarà richiesto un livello di preparazione molto elevato.

**CHI OTTERRÀ QUESTA CERTIFICAZIONE SARÀ UN VERO STRENGTH EXPERT:** per questo motivo l'esame avrà lo stesso grado di autorevolezza e severità.

Una precisazione doverosa ed importante: tutti i temi trattati nel corso PROFESSIONAL ADVANCED sono estremamente accattivanti, ricchi di programmazioni avanzate e stimolanti; occorre però una preparazione elevata per poter seguire queste lezioni, perché concetti e tecnica di base saranno dati per scontati. Per queste ragioni abbiamo pensato che ci dovessero essere delle precise "credenziali di accesso", anche per evitare spiacevoli situazioni di disagio negli iscritti al corso, che avrebbero potuto trovarsi di fronte ad argomenti il cui punto di partenza risiede nella didattica del corso base.

**I REQUISITI DI ACCESSO AL CORSO PROFESSIONAL ADVANCED** sono stati così individuati: **Iscrizione contestuale al corso "Strength Trainer" 2013, Diploma di Strength Trainer FIPL, Laurea Magistrale in Scienze Motorie, Tesseramento FIPL in corso con almeno 5 anni di anzianità.**

**INFOLINE: WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT + ISCRIZIONI@ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT**

**COORDINATE BANCARIE: CASSA PADANA BCC + FILIALE TANETO DI GATTATICO**

**CC INTESTATO A: A.S.D. ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA + IBAN: IT35 B083 4066 3400 0000 0096 860**

# FIPL CERTIFICATION 2013

VIRGIN ACTIVE FIRENZE - VIA GEN. CARLO ALBERTO DALLA CHIESA 11



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA  
ITALIANA  
POWERLIFTING**



VIRGIN ACTIVE HEALTH CLUBS

## **BUILDING A STRENGTH EXPERT** **1° CORSO AVANZATO PER ISTRUTTORI DI POWERLIFTING**

### **DOMENICA 03 FEBBRAIO - LO SQUAT**

*ORE 10.00 - 10.15 - Ado Gruzza:* presentazione della Certificazione, obiettivi e specifiche tecniche.

*ORE 10.15 - 11.15 - Dottor Federico Fontana:* ruolo dello Squat nella preparazione atletica e nello sviluppo della forza generale.

*ORE 11.15 - 12.30 - Ado Gruzza:* le 6 RUSSIAN SQUAT ROUTINES; la Vorobyev/Pignatti, la Medvedyev, la Fedulleyev, la Maslaev, la routine del salto di ripetizione ed infine quella classica di Zeinalov.  
Analisi accurata di carichi, volumi e ripetizioni.

*ORE 12.30 - 13.00 - Ado Gruzza:* Discussione di gruppo.

*ORE 13.00 - 14.00:* PAUSA PRANZO.

**POMERIGGIO: PRATICA AVANZATA DELLO SQUAT** - Modalità di posizionamento, tecnica di base, scelta della stance, modello di traiettoria ideale. Analisi della traiettoria digitalizzata con il **Dottor Paolo Evangelista**.  
Analisi Video.

### **DOMENICA 03 MARZO - LA PANCA PIANA**

*ORE 10.00 - 11.00 - Ado Gruzza:* Bench Press, the Sheyko Way! Comprensione dei modelli e dello studio del tecnico che ha reinventato la maniera di concepire l'allenamento della distensione su panca.

*ORE 11.00 - 12.00 - Dottor Massimiliano Buccioni:* metodo Chernyshev, il Santo Graal dell'allenamento della panca piana?

*ORE 12.00 - 13.00 - ATTREZZATURA DA POWERLIFTING:* applicazioni e possibilità. Dalla forza massimale alla forza esplosiva?

*ORE 13.00 - 14.00:* PAUSA PRANZO

**POMERIGGIO: PRATICA AVANZATA DELLA PANCA PIANA** - Modalità di posizionamento, tecnica di base, modello di traiettoria ideale. Analisi della traiettoria digitalizzata con il **Dottor Paolo Evangelista**.  
Analisi video.

**INFOLINE:** WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT + ISCRIZIONI@ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT

**COORDINATE BANCARIE:** CASSA PADANA BCC + FILIALE TANETO DI GATTATICO

**CC INTESTATO A:** A.S.D. ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA + **IBAN:** IT35 0883 4066 3400 0000 0096 860

# FIPL CERTIFICATION 2013

VIRGIN ACTIVE FIRENZE - VIA GEN. CARLO ALBERTO DALLA CHIESA 11



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA  
ITALIANA  
POWERLIFTING**



VIRGIN ACTIVE HEALTH CLUBS

## **BUILDING A STRENGTH EXPERT** **1° CORSO AVANZATO PER ISTRUTTORI DI POWERLIFTING**

**DOMENICA 24 MARZO - LO STACCO DA TERRA**

*ORE 10.00 - 11.00* - **Andrea Magnaghi**: building a Powerlifting Team! Una storia di successo.

*ORE 11.00 - 12.00* - **Giovanni D'Alessandro**: STACCO DA TERRA, un approccio funzionale. Analisi di un protocollo possibile per l'esercizio cardine dell'espressione di forza pura. Proposta dell'esperienza "di campo" di uno dei nostri tecnici più rappresentativi.

*ORE 12.00 - 13.00* - **Ado Gruzza**: la tecnica Smo, vantaggi, applicazioni, possibilità, logiche e difficoltà di impiego.

*ORE 13.00 - 14.00*: PAUSA PRANZO

**POMERIGGIO: PRATICA AVANZATA DELLO STACCO DA TERRA** - Modalità di posizionamento, tecnica di base, modello di traiettoria ideale. Lo stacco Sumo, lo stacco Classico. Come, quando e per chi. Analisi della traiettoria digitalizzata con il **Dottor Paolo Evangelista**. Analisi video.

**DOMENICA 21 APRILE** - Esame teorico pratico per il rilascio della certificazione "Strength Expert"

**NOVITÀ 2013: DAILY WORKSHOP TEMATICI!** - Potrai partecipare ad una, due o tutte e tre le giornate del corso "Building a Strength Expert" al costo di soli **130,00 euro pro die**. Il costo è riferito a ciascuna singola giornata di frequenza; la partecipazione ai DAILY WORKSHOP tematici NON DA DIRITTO all'accesso all'esame per rilascio della Certificazione FIPL. Sono escluse le giornate di esame.

**QUOTA DI ISCRIZIONE AL CORSO** - La quota di partecipazione è di **euro 300,00** per iscrizione pervenute **entro il 12.01.2013** e di **euro 330,00** per iscrizione pervenute **entro il 26.01.2013**. NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONE DOPO TALE DATA, NE ISCRIZIONI SUL POSTO. Infoline: iscrizioni@accademiaitalianaforza.it - www.accademiaitalianaforza.it

La quota di iscrizione per la FIPL CERTIFICATION STRENGTH EXPERT e i DAILY WORKSHOP TEMATICI potrà essere **CORRISPOSTA ESCLUSIVAMENTE A MEZZO BONIFICO BANCARIO ANTICIPATO** alle seguenti coordinate bancarie:

CASSA PADANA BCC - Filiale Taneto Di Gattatico  
cc intestato a: A.S.D. ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA  
IBAN: IT35 8083 4066 3400 0000 0096 860

**INFOLINE: WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT + ISCRIZIONI@ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT**

**COORDINATE BANCARIE: CASSA PADANA BCC + FILIALE TANETO DI GATTATICO**

**CC INTESTATO A: A.S.D. ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA + IBAN: IT35 8083 4066 3400 0000 0096 860**

# FIPL CERTIFICATION 2013

VIRGIN ACTIVE FIRENZE - VIA GEN. CARLO ALBERTO DALLA CHIESA 11



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA  
ITALIANA  
POWERLIFTING**



VIRGIN ACTIVE HEALTH CLUBS

## Sandro Rossi

Presidente FIPL  
Componente Comitato Esecutivo EPF  
Arbitro Internazionale IPF di 1° categoria  
Allenatore della SS Polisportiva Lazio 1900 - Powerlifting  
Campione Europeo Master 2004, campione Mondiale Master 2006  
Docente Accademia Italiana Powerlifting  
Docente Accademia Italiana della Forza

## Nicola Selvaggi

Docente di Teoria e Metodologia dell'Allenamento negli Sports Individuali, presso l'Università degli Studi di Tor Vergata di Roma.  
Ha ricoperto il ruolo di Direttore Tecnico della Federazione Italiana Atletica Leggera nel quadriennio olimpico fino al 2008 a Pechino.  
Attualmente è Capo Settore dei Lanci nella FIDAL. Ha seguito svariati atleti che hanno ottenuto risultati di rilievo a livello europeo e mondiale, tra i quali ricordiamo il martellista Nicola Vizzoni.

## Arnaldo Gruzza

Responsabile Area Didattica FIPL  
Consigliere Nazionale FIPL, Arbitro Nazionale FIPL  
Rawtraining Master Strength Coach  
Docente Accademia Italiana Powerlifting  
Presidente Accademia Italiana della Forza  
Allenatore di Parma e Nirvana Powerlifting, ha fatto della complessità del sistema motorio applicato alle alzate il punto cardine della propria filosofia d'allenamento, creando un "nuovo modo" di vedere l'allenamento della forza.

## Fausto Caruana

Ricercatore nell'ambito delle neuroscienze, si occupa dello studio del sistema motorio, con particolare attenzione alla relazione tra il sistema motorio e i processi cognitivi presso il Brain Center for Motor and Social Cognition.  
Docente Accademia Italiana della Forza

## Paolo Evangelista

Atleta FIPL, massimo esperto italiano di biomeccanica dell'esercizio, innovatore in materia analitica applicata del movimento con i sovraccarichi.  
Autore del libro "Power Mechanics for Power Lifters"  
Rawtraining Master Strength Coach  
Docente Accademia Italiana Powerlifting  
Docente Accademia Italiana della Forza

## Federico Fontana

Laureato in Scienze delle Attività Motorie presso l'Università di Verona. Classe 1987, collaboratore della Facoltà di Scienze Motorie dell'Ateneo cittadino, presso il quale ha tenuto le sue prime docenze nei Corsi di Laurea triennali.  
Si allena presso la palestra Bentegodi Verona Olympic Weightlifting.  
Ha sviluppato una tesi innovativa sulla biomeccanica dello Squat in collaborazione con l'Accademia Italiana della Forza.  
Docente Accademia Italiana della Forza

## Giovanni D'Alessandro

Atleta di livello internazionale nella specialità di distensione su panca  
Campione Italiano Assoluto e Master di specialità  
Allenatore della Società di powerlifting Selezione Atletica Pesante di Roma  
Arbitro Nazionale FIPL  
Docente Accademia Italiana della Forza

## Massimiliano Buccioni

Atleta nazionale di ottimo livello, appassionato di sovraccarichi, rappresenta l'esempio dell'atleta che riesce a conciliare lavoro e famiglia con risultati eccellenti in pedana. Ha un passato nell'atletica leggera.  
Ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Ingegneria Industriale.  
Gareggia per la Società di powerlifting Power Club Terni.

## Alessio Ferlito

Blogger, appassionato di metodologie avanzate di allenamento, profondo conoscitore del mondo dei sovraccarichi anche dal punto di vista del costume e delle mode del mercato. Studente in Giurisprudenza ha avuto la capacità, attraverso un misto tra qualità e ironia, di diventare, ancora giovanissimo, una figura riconosciuta e considerata nel mondo dei sovraccarichi.

## Carlo Buzzichelli

Preparatore atletico e Personal Trainer da oltre un decennio, ha vissuto e lavorato negli Stati Uniti d'America.  
Direttore Tecnico del Tudor Bomp Institute International  
Professore aggiunto di "Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento" all'Università della Scienza dello Sport e della Cultura Fisica di Camaguey (Cuba).  
Negli ultimi otto anni le sue squadre hanno ottenuto 8 promozioni e vinto 2 campionati giovanili.  
Come allenatore negli sport individuali ha partecipato a un Mondiale di specialità e ai Giochi del Commonwealth, mentre i suoi atleti hanno ottenuto tre medaglie ai campionati nazionali assoluti e due ori internazionali.