

# 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 TRAINER

### 4° CORSO BASE PER ISTRUTTORI DI POWERLIFTING

Dopo l'enorme successo dell'edizione 2012, con una grandissima partecipazione di iscritti e commenti entusiasti che hanno fatto dell'evento il cardine della didattica sui sovraccarichi, per il 2013 la Federazione Italiana PowerLifting ha sviluppato un ulteriore passo in avanti.

Mentre lo scorso anno la distribuzione è stata su 4 giornate raggruppate in 2 week end, nel 2013, per venire incontro alle esigenze di tutti, sarà distribuito sempre su 4 giornate ma diviso in 4 week end.

Il corso base sarà svolto al sabato precisamente nelle date 2 febbraio, 2 marzo, 23 marzo, e 20 aprile (data fissata per l'esame teorico/pratico ai fini del rilascio della Certificazione).

Senza dubbio il lavoro dell'Accademia sta sempre più alzando il tiro verso temi importanti e verso una comprensione sempre più piena del panorama FORZA, dove il nostro amato bilanciere la fa da padrone.

Despite d'onore quest'anno sarà il Direttore Tecnico del settore Lanci FIDAL: il Professor Nicola Selvaggi, il CT del gruppo di atleti che difende la bandiera nazionale ad eventi come europei e mondiali di atletica e Olimpiadi.

Il grande peso accademico e la grande esperienza "di campo" di questo notissimo uomo di sport che ha fatto sempre della forza muscolare una base di lavoro necessaria per ottimizzare al massimo la capacità esplosiva dei suoi atleti (chi ha guardato le Olimpiadi in TV l'ha visto spesso inquadrato durante i lanci degli atleti azzurri), sarà di enorme interesse per chi guarda all'allenamento della forza e all'ipertrofia cercando di uscire dalle secche del fitness.

Avremo nuovi docenti come il Dottor Buccioni, atleta di ottimo livello e intelligente osservatore del mondo dei sovraccarichi; uno di quelli che riescono a conciliare 270 kg di squat con una famiglia ed un lavoro di responsabilità. Spesso queste ricette risultano più importanti di tanti complicati modelli applicabili solo ai professionisti.

Un intervento interessante sarà riservato al giovane Alessio Ferlito, conoscitore del mondo dei sovraccarichi, tra mode e verità. Ecco: cos'è moda, che valerà via, e cosa è succo, che rimarrà delle tante proposte commerciali di questi anni?

Avremo anche graditi ritorni, come il neuroscienziato Professor Fausto Caruana, ricercatore nell'ambito delle capacità motorie e cognitive, che indagherà uno dei buchi più oscuri dell'allenamento: alte o basse ripetizioni. Cosa chiede il nostro sistema motorio per l'ottimizzazione dei risultati? La risposta non sarà così scontata.

Anche il giovane Dottor Federico Fontana è stata una scommessa vincente da riproporre. L'anno scorso presentò la sua tesi illuminante e molto applaudita sullo squat, e quest'anno ritorna da noi con la forza e il peso specifico di chi ha già iniziato una attività di docenza all'Università di Verona, dove pare estremamente stimato e la sua enorme qualità non ha tardato ad emergere come un vero cavallo di razza.

Non mancherà il genio tecnologico del Dottor Paolo Evangelista, che quest'anno sarà inserito nella parte pratica per digitalizzare ed osservare in maniera comprensibilmente analitica le vostre alzate. Un'evoluzione pazzesca nella comprensione del rapporto tra atleta e movimento.

Avremo, immancabili, alcuni tra i più rappresentativi tecnici nazionali della FIPL: dal Presidente Sandro Rossi, che ci parlerà del rapporto tra risposta ormonale e carico di lavoro, al bravissimo Giovanni D'Alessandro, che proporrà un lavoro specifico ed applicabilissimo sull'allenamento del RE degli esercizi di forza pura. Il tutto strutturato attorno agli interventi del Dottor Ado Grizza, Direttore dell'Accademia Italiana della Forza, convinto fautore di questa nuova maniera di pensare ai pesi, che AIF sta portando avanti con tanta determinazione.

Ormai il passaggio dal gruppo didattico FIPL è un MUST per chiunque si occupi di Forza, unico evento che possa certificare la comprensione della materia sino al punto massimo che le moderne conoscenze possano permettere.

Ti interessi di forza e vuoi essere credibile? NON puoi NON passare dalla FIPL.

INFOLINE: [WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT](http://WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT) + [ISCRIZIONI@ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT](mailto: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 TRAINER

### 4° CORSO BASE PER ISTRUTTORI DI POWERLIFTING

#### SABATO 02 FEBBRAIO - MODERNA METODOLOGIA D'ALLENAMENTO

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

*ORE 10.15 - 11.15* - **Ado Gruzza**: l'evoluzione della metodologia, dal piramidale classico al metodo cinese. Ruolo e mezzi per lo sviluppo dell'ipertrofia funzionale nell'atleta principiante e avanzato.

A seguire domande e risposte.

*ORE 11.30 - 13.00* - **Professor Nicola Selvaggi**: dalla fisiologia muscolare alla metodologia pratica; mezzi scientifici per la pianificazione della forza muscolare, da forza MASSIMALE a FORZA specifica. Importante intervento del Direttore Tecnico della Nazionale Italiana settore Lanci.

*ORE 13.00 - 14.00*: PAUSA PRANZO.

**POMERIGGIO: PRATICA 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.

#### SABATO 02 MARZO - ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

*ORE 10.00 - 11.00* - **Dottor Fausto Caruana**: ALTE o BASSE RIPETIZIONI? Cosa chiede il CERVELLO? Neuroscienze applicate: sistema motorio e processi cognitivi nell'allenamento della forza e nel reclutamento delle Unità Motorie.

*ORE 11.00 - 12.15* - **Dottor Massimiliano Buccioni**: metodologia, allenati come un powerlifter con sole tre sedute a settimana. Come ottimizzare tre sole sedute settimanali: sviluppare grandi prestazioni dal principiante, all'amatore fino all'atleta. Organizzazione di Volume (tonnellaggio) e Intensità (% di carico) in una struttura semplice, funzionale e per tutti.

*ORE 12.15 - 13.00* - **Alessio Ferlito**: quando l'allenamento è moda, dal funzionale ai sistemi propriocettivi. Quanto e come individuare il buono tra le macerie delle mode del momento.

*ORE 13.00 - 14.00*: PAUSA PRANZO

*ORE 14.00 - 14.30* - **Ado Gruzza**: domande e approfondimenti sui temi trattati.

**POMERIGGIO: PRATICA PANCA PIANA** - Modalità di posizionamento, tecnica di base, modello di traiettoria ideale. Analisi video.

INFOLINE: [WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT](http://WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT) + [ISCRIZIONI@ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT](mailto: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 TRAINER

### 4° CORSO BASE PER ISTRUTTORI DI POWERLIFTING

#### SABATO 23 MARZO - PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

**ORE 10.00 - 11.00** - Antidoping: comprendere e contestualizzare i mezzi per la lotta contro l'abuso di farmaci con un professionista della materia.

**ORE 11.00 - 12.00** - **Sandro Rossi**, Presidente FIPL: allenamento e risposta ormonale. Come ottimizzare il profilo ormonale dell'atleta in relazione al carico meccanico sottoposto.

**ORE 12.00 - 13.00** - **Carlo Buzzichelli**: principi base della pianificazione dei carichi nel tempo. Programmare l'allenamento della forza in previsione di un picco prestazionale. Analizziamo le varie scuole di pensiero.

**ORE 13.00 - 14.00**: PAUSA PRANZO

**ORE 14.00 - 14.30** - **Ado Gruzza**: domande e approfondimenti sui temi trattati.

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

#### SABATO 20 APRILE - Esame teorico pratico per il rilascio della certificazione "Strength Trainer"

**NOVITÀ 2013: DAILY WORKSHOP TEMATICI!** - Potrai partecipare ad una, due o tutte e tre le giornate del corso "Building a Strength Trainer" 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](mailto:iscrizioni@accademiaitalianaforza.it) - [www.accademiaitalianaforza.it](http://www.accademiaitalianaforza.it)

La quota di iscrizione per la FIPL CERTIFICATION STRENGTH TRAINER 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.