Il maestro Chen Jin Kai, fondatore della scuola cinese di pesistica, parafrasò tutta la loro metodologia attraverso la parabola delle quattro mura. L'allenamento della forza deve "come" essere strutturato come un solido edificio: affinché i risultati siano massimi, l'atleta deve ottimizzare el la Forza Massimale (primo muro), senza però dimenticare l'Equilibrio (secondo muro), avendo la massima cura per il Tasso di Sviluppo della forza (terzo muro) e, in ultimo e forse più importante, sviluppando un grande controllo dell'attrezzo e una grande maestria Tecnica (quarto muro).

L'allenamento della forza non può più essere semplicemente la ricerca di una bruta espressione di forza massimale e nemmeno l'appoggiarsi a fantomatici scientismi che non trovano sfogo nella pratica di alto livello.

In questo libro si è cercato, pertanto, di portare alla luce il mondo dell'allenamento vero della forza: quello delle metodologie di pesistica e del powerlifting d'élite, rendendole comprensibili ed applicabili dal semplice appassionato al campione di livello nazionale.

Il futuro dell'allenamento della forza passa da uno sviluppo organico complesso, in eterno equilibrio tra le abilità coordinative e quelle condizionali.

In questo volume troverete tutte le riflessioni, le idee, le intuizioni, le esperienze pratiche, le prove, i tanti errori, le certezze mutate nel tempo e le idee ancora da realizzare di un giovane allenatore di powerlifting che, grazie ad una visione piuttosto innovativa di allenamento e funzionalità, si è fatto largo nel mondo dell'allenamento della forza.

ISBN 978-88-909050-1-8

€ 32,00

PURE POWER EDIZIONI

Arnaldo (Ado) Gruzza – Ricopre, all'interno della FIPL – Federazione Italiana Powerlifting i ruoli di: Consigliere Nazionale, Allenatore della Nazionale Juniores, Responsabile dell'Area didattica e Arbitro Nazionale. È inoltre: Presidente dell'ATP – Accademia Italiana della Forza; www.accademiaitalianadelforza.it; Allenatore della squadra di Powerlifting di Parma; collaboratore attivo del network ISSA, KnkTraining e Project Invictus.

Tra i fondatori nella diffusione, attraverso il web, di una moderna cultura dell'allenamento della forza basato sulle logiche del metodo distribuito e applicato, oltre che all'originario mondo dei sovraccarichi, ad ogni ambito atletico e sportivo.

Primo sostenitore dell'importanza della tecnica d'esecuzione, ha – in diversi casi – codificato al grande pubblico le fasi tecniche delle alzate fondamentali.

Ideatore e promotore dell'attività didattica della FIPL – Federazione Italiana Powerlifting il cui Corso Istruttori è divenuto, dal 2010 ad oggi, l'evento clou nazionale all'ambito della formazione di Allenatori e Tecnici della forza.

Ado Gruzza

IL METODO DISTRIBUITO

edizioni Pure Power

Ado Gruzza

IL METODO DISTRIBUITO

IL FUTURO DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA E DELL'IPERTROFIA FUNZIONALE

edizioni Pure Power