La Cultura Fisica ricomprende tutte quelle attività che usano una qualsiasi forma di carico (o resistenza) per il raggiungimento dell'obiettivo sia in termini sportivi (agonistici e non agonistici), sia di condizionamento (fitness) anche finalizzato alla performance agonistica che di benessere (wellness) e di recupero dell'efficienza fisica. In considerazione di ciò, la Cultura Fisica si esplica nei seguenti termini:

1) Ambito Oggettivo

- *Attività con attrezzi (pesi liberi o macchine): finalizzata allo sviluppo della massa muscolare con obiettivi diversi a seconda della disciplina sportiva o dello stato di fitness;*
- *Attività a corpo libero, (sia seguendo i principi del calistenico, dello yoga, del Pilates, dello Stretching e dell'Allenamento in Sospensione), considerato un sovraccarico in funzione della angolazione che il corpo ha rispetto alla base di appoggio utilizzata durante l'esercizio o allo stato di tensione muscolare;*
- *Alternanza di attività con attrezzi (a contrappesi, ad aria, elastiche, con controllo elettronico, pneumatiche) e a corpo libero all'interno di circuiti funzionali;*
- *Uso del lavoro HIIT alternato (High Intensity Interval Training) per il recupero dello stato di benessere in soggetti ipertesi, con colesterolo alto, in sovrappeso o decondizionati con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.*

2) Ambito soggettivo

La Cultura Fisica è attività praticabile da Atleti (agonisti e non agonisti), Amatori, Popolazioni Speciali, etc. con il fine di:

- *Incrementare la prestazione;*
- *Migliorare il bilanciamento posturale;*
- *Recuperare la forma sportiva post infortunio;*
- *Migliorare l'equilibrio massa grassa-massa magra;*
- *Migliorare la qualità di vita;*
- *Recuperare autonomia o indipendenza motoria.*

Le discipline sportive disciplinate dalla FIPE a livello statutario, oltre alla Pesistica Olimpica e Paralimpica (Para Powerlifting), e a tutte quelle specialità sportive che prevedono l'utilizzo di sovraccarichi e resistenze, finalizzate all'attività sportiva agonistica, al Fitness ed al benessere fisico (Wellness), sulla base dei regolamenti Tecnici Federali sono le seguenti:

- ***Distensione su Panca**: è una disciplina sportiva che consiste nella valutazione della massima forza di abduzione della catena estensoria degli arti superiori eseguita con contro movimento;*
- ***Biathlon Atletico**: è una disciplina sportiva che comprende due prove di prestazione atletica. La prima consistente in una distensione massimale con*

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA CONI FIPE

contro movimento alla panca piana, l'altra di mezzofondo veloce di corsa, sulla distanza di m. 2000;

- **Sviluppo Muscolare**: è una disciplina sportiva finalizzata all'eumorfismo dello sviluppo organico, cardiocircolatorio, respiratorio, al trofismo armonico, alla compensazione delle sincinesie e paratonie in rapporto alle diverse biotipie individuali, allo scopo di conferire salute e benessere.
- **Braccio di Ferro**: consiste in una prova di forza tra due avversari, tendente ad aprire l'angolo al gomito dell'arto superiore dell'avversario dx – dx o sx – sx a partire, per entrambi, con l'angolo al gomito di circa 90° (novanta gradi).
- **Palestriadi**: è una gara promozionale di Fitness a squadre "OPEN". La gara prevede 5 esercizi che devono essere eseguiti contemporaneamente dai 5 componenti di ogni singola squadra (in ogni squadra deve essere inserita obbligatoriamente almeno un'Atleta donna).
  I 5 esercizi sono:
  a) La corsa su TREADMILL
  b) La corsa su BIKE STAZIONARIA
  c) Le trazioni (avanti) alla LAT MACHINE
  d) Le distensioni su PANCA ORIZZONTALE
  e) Le GIRATE + SPINTE
- **Power Games**: è una disciplina sportiva composta da tre esercizi che devono essere eseguiti in questa sequenza:
  a) Lo SQUAT
  b) La DISTENSIONE su PANCA
  c) La GIRATA o APPOGGIO al PETTO

- Inoltre la FIPE attraverso la Strength Academy (Scuola Nazionale di Formazione) gestisce organizza e regolamenta tutta una serie di attività/discipline (elenco) delle quali in fase preliminare

1) **Snatch and Clean & Jerk (Strappo e Slancio)**: didattica, progressione e metodologia degli esercizi della pesistica olimpica.

2) **Strength Training**: capacità di sollevare il carico con corretta tecnica esecutiva dei seguenti esercizi: panca piana, stacco, squat.

3) **Strength Yoga**: abbinamento degli aspetti coordinativi e respiratori nella corretta esecuzione degli esercizi.

4) **Strength balance**: corretto uso del core e della capacità coordinativa nella corretta esecuzione degli esercizi.

5) **Functional Strength**: corretto uso di tools quali clubbels, ropes, maceball, ball.

FEDERAZIONE ITALIANA CONI FIPE PESISTICA

6) ***Kettlebell***: *capacità di esecuzione degli esercizi della pesistica con uno strumento da usare anche ad una mano.*

7) ***AinS (allenamento in sospensione):*** *dove il corpo, a seconda delle sue angolazioni, diventa un peso più o meno grande da spostare.*

8) ***S&H (Sport and Health):*** *circuiti per l'allenamento sia di sportivi che di amatori.*

9) ***Riequilibrio Posturale e Funzionale***: *percorso formativo composto da valutazione posturale attraverso l'utilizzo di strumentazioni specifiche, approccio osteopatico con l'intervento di un osteopata, utilizzo del foam roll, approccio yoga per il recupero degli equilibri posturali.*

10) ***L'allenamento della donna 2.0***: *introduzione alla diversità ormonale tra uomo e donna come predisposizione e modificazione all'allenamento; l'esperienza di un preparatore con atlete donne; case history; approccio del P.T. ad una cliente donna; quali sono i falsi miti da sfatare.*

11) ***"In & Out":*** *Proposta di allenamento realizzabile indoor e outdoor, dove vengono proposti i seguenti elementi di allenamento: Riscaldamento con tecniche di respirazione, allenamento HIIT (Higt Intensity Interval Training), allenamento Balance (Equilibrio e Propriocezione) defaticamento con tecniche di rilassamento yoga.*

12) ***Programmazione dell'allenamento***: *approccio ad una programmazione dell'allenamento; come strutturare una programmazione.*

13) ***Strumenti per il defaticamento*** *dopo un allenamento intenso: dallo stretching, alle squadre di Mezieres, all'uso di tecniche di auto massaggio (foam roller)*

14) ***L'allenamento della forza negli sport***: *dal rugby, al volley, dal nuoto al basket, la funzionalità della forza a 360 gradi.*

15) ***Utilizzo attrezzature in sala pesi***: *il Corso si compone di una breve parte teorica, nella quale vengono ricordate le azioni dei principali muscoli e le loro origine ed inserzione. Il resto del Corso è pratico, con la spiegazione e l'esecuzione degli esercizi sulle attrezzature presenti in una sala pesi di un Centro Fitness.*

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA CONI FIPE

16) *La riatletizzazione post infortunio: terminato l'intervento del medico/ortopedico e del fisioterapista, inizia l'opera del preparatore finalizzata ai recuperi della forza per la ripresa dell'attività agonistica.*

17) *Valutazione funzionale; analisi delle capacità di movimento e di deficit di bilanciamento muscolare e di mobilità articolare. Stesura di protocollo di lavoro con sovraccarichi per il riequilibrio del soggetto.*

18) *Valutazione ed allenamento nelle malattie metaboliche: test di valutazione e protocolli di lavoro cardiovascolari ed isotonici al fine di ridurre gli effetti dati dalle sindromi metaboliche e i suoi possibili effetti sulla salute e sulla qualità della vita del soggetto.*