

REGOLAMENTO TECNICO DEL SETTORE KETTLEBELL ASI 2025-2028

Il presente regolamento è redatto in conformità a tutti i regolamenti interni ASI (Statuto, Regolamento Organico, Linee Guida) e a tutte le disposizioni regolamentari, sia comunitarie che nazionali o locali



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL **CONI**

Regolamento Tecnico del Settore Kettlebell 2025-2028

1. Obiettivo

Il kettlebell è un attrezzo versatile per il miglioramento della forza, della resistenza e della mobilità. Questo regolamento ha lo scopo di garantire un ambiente sicuro e produttivo per tutti i praticanti.

2. Sicurezza

- Prima di iniziare qualsiasi esercizio, assicurati di avere una buona comprensione della tecnica corretta. Se sei un principiante, chiedi assistenza a un istruttore qualificato.
- Utilizza sempre un kettlebell appropriato per il tuo livello di esperienza e condizione fisica.
- Indossa scarpe adatte e abbigliamento comodo che non ostacoli i movimenti.
- Assicurati che l'area di allenamento sia libera da ostacoli e pericoli.

3. Riscaldamento e Defaticamento

- Prima di ogni sessione di allenamento, esegui un riscaldamento adeguato per preparare i muscoli e le articolazioni.
- Al termine dell'allenamento, dedica del tempo al defaticamento e allo stretching per favorire il recupero.

4. Comportamento in Palestra

- Rispetta gli altri praticanti e mantieni un atteggiamento positivo e collaborativo.
- Pulisci l'area di allenamento e riponi i kettlebell al loro posto dopo l'uso.
- Evita di disturbare gli altri durante l'allenamento e mantieni un volume di voce moderato.

5. Programmazione degli Allenamenti

- Segui un programma di allenamento strutturato che includa esercizi di forza, resistenza e mobilità.
- Non esagerare con il carico; aumenta il peso dei kettlebell solo quando ti senti sicuro e pronto.

6. Infortuni e Malesseri

- In caso di infortunio o malessere, interrompi immediatamente l'allenamento e consulta un professionista della salute.
- Comunica eventuali problemi di salute all'istruttore prima di iniziare l'allenamento.

7. Partecipazione a Eventi e Competizioni

- Gli atleti che partecipano a eventi o competizioni devono rispettare le regole specifiche dell'evento e mantenere un comportamento sportivo.
- È consigliabile partecipare a sessioni di preparazione e allenamento specifico prima di competere.

8. Modifiche al Regolamento

- Questo regolamento può essere aggiornato o modificato in base alle esigenze del gruppo o della palestra. Gli aggiornamenti saranno comunicati a tutti i membri.

Regolamento Corsi Istruttori Kettlebell

1. Obiettivo del Corso

Il corso per istruttori di kettlebell ha l'obiettivo di formare professionisti competenti e qualificati, in grado di insegnare in modo sicuro ed efficace l'uso del kettlebell, promuovendo la salute e il benessere dei partecipanti.

2. Requisiti di Ammissione

- Età minima: 18 anni.
- Esperienza pregressa nel fitness o in discipline simili è preferibile.
- Certificazione di primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare (BLS) è consigliata.

3. Struttura del Corso

- Il corso comprende sessioni teoriche e pratiche.
- Corsi suddivisi in tre livelli 1° Livello, 2° Livello, 3° Livello

- Gli argomenti trattati includeranno: anatomia, biomeccanica, tecniche di sollevamento, programmazione dell'allenamento, e gestione della sicurezza.
- È previsto un esame finale per valutare le competenze acquisite.

4. Comportamento e Etica Professionale

- Gli istruttori devono mantenere un comportamento professionale e rispettoso nei confronti dei partecipanti e dei colleghi.
- È vietato discriminare o molestare in alcun modo i partecipanti.
- Gli istruttori devono essere un esempio di stile di vita sano e attivo.

5. Sicurezza

- Gli istruttori devono garantire un ambiente di allenamento sicuro, istruendo i partecipanti sulle corrette tecniche di sollevamento e sull'uso sicuro del kettlebell.
- È obbligatorio segnalare eventuali infortuni o malesseri dei partecipanti e intervenire prontamente.

6. Materiale Didattico

- Gli istruttori devono fornire materiale didattico adeguato e aggiornato ai partecipanti.
- È responsabilità degli istruttori mantenere il materiale informativo e le attrezzature in buone condizioni.

7. Certificazione

- Al termine del corso, gli istruttori che superano l'esame finale riceveranno un certificato di qualifica.
- La certificazione deve essere rinnovata ogni due anni attraverso corsi di aggiornamento o formazione continua.

8. Modifiche al Regolamento

- Questo regolamento può essere aggiornato o modificato in base alle esigenze del corso o dell'organizzazione. Gli aggiornamenti saranno comunicati a tutti i partecipanti.

Regolamento Corsi Giudici di Gara Kettlebell

1. Obiettivo del Corso

Il corso per giudici di gara di kettlebell ha l'obiettivo di formare professionisti competenti e imparziali, in grado di valutare le performance degli atleti in modo equo e secondo le normative vigenti.

2. Requisiti di Ammissione

- Età minima: 18 anni.
- Esperienza pregressa nel kettlebell o in sport affini è preferibile.
- Conoscenza delle regole e delle tecniche di gara del kettlebell.

3. Struttura del Corso

- Il corso comprende sessioni teoriche e pratiche.
- Gli argomenti trattati includeranno: regolamenti di gara, criteri di giudizio, gestione delle competizioni, e comunicazione con atleti e allenatori.
- È previsto un esame finale per valutare le competenze acquisite.

4. Comportamento e Etica Professionale

- I giudici devono mantenere un comportamento professionale e imparziale durante le gare.
- È vietato discriminare o molestare in alcun modo atleti, allenatori o altri giudici.
- I giudici devono essere un esempio di integrità e rispetto per le regole.

5. Sicurezza

- I giudici devono garantire un ambiente di gara sicuro, intervenendo prontamente in caso di situazioni di emergenza.
- È obbligatorio segnalare eventuali comportamenti scorretti o situazioni di rischio durante le competizioni.

6. Materiale Didattico

- I giudici devono fornire materiale informativo adeguato e aggiornato ai partecipanti del corso.

- È responsabilità dei giudici mantenere il materiale informativo e le attrezzature in buone condizioni.

7. Certificazione

- Al termine del corso, i giudici che superano l'esame finale riceveranno un certificato di qualifica.

- La certificazione deve essere rinnovata ogni due anni attraverso corsi di aggiornamento o formazione continua.

8. Modifiche al Regolamento

- Questo regolamento può essere aggiornato o modificato in base alle esigenze del corso o dell'organizzazione. Gli aggiornamenti saranno comunicati a tutti i partecipanti.

Settore Kettlebell ASI

STRATEGIC PLAN

INTRODUZIONE

La Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS) associazione di base del Settore KETTLEBELL- ASI Nazionale, è l'organismo leader a livello nazionale di tutte le associazioni affiliate del kettlebell sport, gestendo e organizzare i rapporti e le competizioni nazionali tra loro.

La FIKS-Settore Kettlebell ASI inoltre sviluppa eventi nazionali per i praticanti e tecnici, oltre a promuovere le Associazioni e Club nazionali.

La FIKS- Settore Kettlebell ASI crede nei valori di democrazia, solidarietà e uguaglianza e condanna. La Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS)- Settore Kettlebell ASI è l'organismo leader a livello nazionale di tutte Associazioni di qui affiliate, gestendo e organizzare i rapporti e le competizioni nazionali e internazionali tra loro. Inoltre, la FIKS- Settore Kettlebell ASI regola e sviluppa gli eventi sportivi nazionali, i programmi di formazione ogni discriminazione di genere, nazionalità, estrazione sociale, opinioni politiche e religiose.

La FIKS- Settore Kettlebell ASI promuove il riconoscimento dello sport come fattore determinante per migliorare la crescita personale dell'individuo.

La FIKS- Settore Kettlebell ASI si oppone ad ogni forma di corruzione o conflitti di interessi e incoraggia la trasparenza nelle decisioni e nei processi.

La FIKS- Settore Kettlebell ASI ne impedisce e limita l'uso sostanze che alterano le prestazioni fisiche naturali degli atleti e rinforzano la corrente leggi antidoping.

VISIONE

Promuovere e regolamentare lo sport con kettlebell al fine di sviluppare i valori e la cultura di questo sport, al fianco delle federazioni nazionali e delle associazioni sportive. La FIKS- Settore Kettlebell ASI considera lo sport come uno strumento potente promuovere valori positivi in termini

di benessere generale e stile di vita. Lo Sport con Kettlebell è praticato da professionisti e dilettanti, che ne seguono alcuni valori condivisi:

- lealtà;
- sostegno reciproco;
- sacrificio fisico e morale;
- rispetto dell'avversario e rispetto delle regole;
- attenzione alle problematiche sociali e ambientali;
- interesse per la salute delle persone e il loro benessere generale;
- comprensione e rispetto delle radici storiche della disciplina.

MISSIONE

Progettare un piano di sviluppo continuo del Kettlebell Sport Movement in tutto il territorio nazionale, al fine di migliorare gli standard qualitativi e quantitativi dello sport come così come l'organizzazione. Rafforzare la cooperazione e i partenariati tra tutti gli attori, compreso lo sport club, associazioni, università, scuola, comunità locali e decisori politici, nonché i settori pubblico e privato, e garantire la complementarità e rendere lo sport e l'educazione fisica accessibili a tutti.

OBIETTIVI

- Promuovere e sviluppare il Movimento, attraverso l'incremento del numero dei membri e associazioni nazionali affiliate in tutto il territorio.
- Stimolare l'interesse delle persone e dei media per lo sport;
- Promuovere in ogni momento un'espansione più ampia e completa della cultura del kettlebell sport livello di esperienza;
- Promuovere lo Sport come fattore primario per la salute, l'istruzione, il sociale, l'economia e sviluppo culturale;
- Implementare una pianificazione e un processo decisionale condivisi a tutti i livelli;
- Valorizzare le relazioni con gli stakeholder.

AZIONI

- Migliorare la governance organizzativa e promuovere il coordinamento trasversale diverse associazioni nazionali;
- Incoraggiare l'affiliazione alle principali Organizzazioni sportive

sovrnazionali;

- Migliorare la struttura delle competizioni e degli eventi sportivi nazionali;
- Promuovere la standardizzazione delle attrezzature, delle regole e dei criteri di gara;
- Per aggiungere valore alle squadre di associazioni affiliate;
- Promuovere standard di formazione sempre più elevati per atleti e istruttori;
- Sviluppare un piano avanzato di comunicazione e marketing;
- Amplificare il collegamento live streaming, media e TV dei principali eventi sportivi;
- Incrementare la raccolta fondi e la ricerca di nuove sponsorizzazioni;
- Promuovere la salute e il benessere delle persone disabili, tenendo conto delle loro requisiti ed esigenze specifiche;
- Incoraggiare tutti a praticare lo sport e l'attività fisica, in particolare donne, giovani e anziani;
- Aumentare la consapevolezza e la comprensione del kettlebell sport nelle scuole e università.
- Promuovere la cittadinanza attiva e incoraggiare il volontariato nello sport;
- Promuovere progetti sportivi che colleghino insieme scienza, salute, società e cultura con gli esperti in ogni campo di interesse.

I QUATTRO PILASTRI DEL FIKS

La FIKS si basa su quattro pilastri principali:

- **Competizioni:** attraverso l'organizzazione di campionati nazionali e trofei regionali ed provinciali;
- **Educazione:** attraverso attività volte ad aumentare la consapevolezza dello sport e le sue metodologie tecniche tra le persone, in collaborazione con esperti del settore ambiente accademico e operatori sanitari;
- **Promozione sociale e culturale:** attraverso il sostegno a progetti finalizzati alla promozione il coinvolgimento di studenti, donne, giovani e soggetti vulnerabili società, in collaborazione con enti ed enti pubblici e privati;

- **Formazione:** attraverso l'organizzazione e il miglioramento di corsi specifici, workshop e corsi per istruttori, atleti e amatori. Degno di nota è il contributo dell'International Kettlebell Lifting Academy (IKLA) per il suo impegno educativo e attività specifiche mirate al personale e sviluppo professionale degli atleti professionisti. La FIKS riconosce che questo sport ha il potere di riunire associazioni e individui e può servire da guida per una società impegnata e inclusiva. Attraverso questo breve piano strategico, la FIKS fornisce la tabella di marcia e le principali iniziative per tradurre in grande le principali sfide opportunità per la crescita a lungo termine del nostro sport e per il divertimento di molti persone all'interno della famiglia Kettlebell Sport!

STORIA & INTRODUZIONE

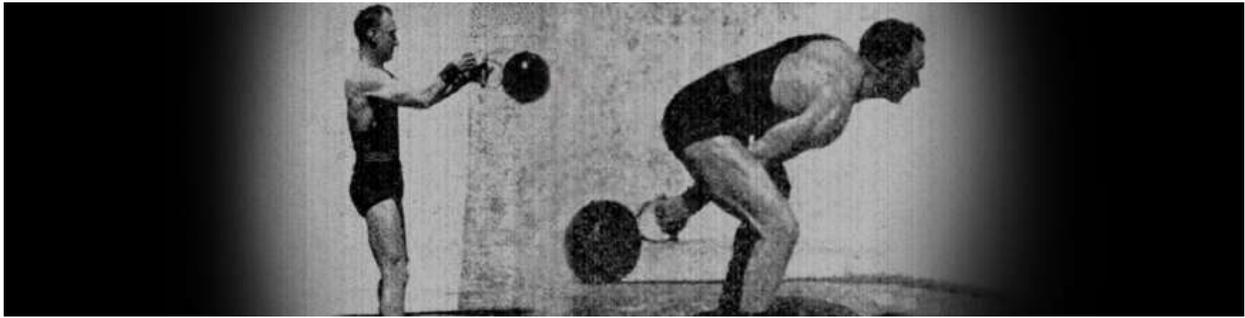
Il Kettlebell Sport: definizione e cenni storici



Per inquadrare la disciplina del Kettlebell Sport / Kettlebell Lifting (in lingua russa Girevoy Sport - Гиревой Спорт) nella sua accezione contemporanea si può immaginare di paragonarlo ad una sorta di “contaminazione” tra il sollevamento pesi olimpico e le arti marziali, la cui finalità

agonistica è quella di sollevare il maggior numero di volte, entro un limite di tempo prestabilito, specifici strumenti chiamati “ghirie” (Гиря in russo, kettlebell in inglese) ovvero attrezzi del peso generalmente compreso tra i 12 kg e i 32 Kg (a seconda del sesso, del peso corporeo e dello specifico livello di preparazione dell’atleta). La ghiria moderna consiste in un massiccio corpo sferico in metallo dotato di un manico a forma di arco chiuso che ne consente agevolmente la presa. Manufatti con forma molto simile, provenienti da epoche diverse, sono stati rinvenuti in varie aree del mondo dalla Grecia alla Cina. Tuttavia l’antenato più diretto è certamente lo specifico contrappeso (del peso di un "pud"=16,38kg e suoi multipli) adottato





ufficialmente, dal 1797, come unità di misura convenzionale nelle transazioni commerciali delle diverse regioni dello sterminato impero russo. Nelle fiere e nei mercati dell'epoca, dunque, divenne sempre più frequente imbattersi in gare di forza e resistenza fisica cui partecipavano, dinnanzi a un pubblico numeroso, artigiani, contadini e mercanti e che



vedevano vincitore colui che riusciva a sollevare più volte sopra la testa quello stesso strumento che precedentemente era stato utilizzato per pesare le mercanzie! Così questo attrezzo, strettamente legato al duro lavoro quotidiano, divenne progressivamente anche un elemento inconfondibile di svago e cultura popolare. Alla fine del XIX secolo (1885), il dottor

Vladislav Krayevsky fondò a San Pietroburgo la prima scuola medicosportiva dell'impero russo, iniziando ad introdurre l'uso della ghiera (kettlebell) sia a livello sportivo sia come supporto per la preparazione atletica delle discipline ginniche e di lotta. Qualche anno più tardi, il dottor Garnich-Garnitsky creò a Kiev una scuola analoga. Da quel momento, la diffusione del kettlebell sport, dapprima nell'impero zarista e successivamente nell'Unione Sovietica, fu rapidissima: dall'Ucraina alla Siberia, dalle zone rurali alle fabbriche, dalle scuole alle caserme. In particolare, durante il XX secolo, le ghirie furono utilizzate come specifico strumento di addestramento per i militari e, per questa ragione, beneficiarono di una particolare attenzione da parte della scienza medico-sportiva al servizio dell'apparato bellico sovietico. Questa circostanza contribuì ancora, nel corso degli anni, sia ad ottimizzare la conformazione stessa delle ghirie sia a promuovere l'evoluzione "scientifica" delle tecniche di allenamento e di esecuzione delle alzate principali (slancio, strappo, slancio completo). Il kettlebell sport doveva, infatti, consentire ai soldati



dell'Armata Rossa di allenare efficacemente e "in sicurezza" determinati requisiti psico-fisici ritenuti fondamentali per il combattente: forza, potenza, velocità, resistenza, mobilità, flessibilità, etc. A partire dal secondo dopoguerra ci fu un ulteriore processo di crescita del movimento che, anche attraverso la migliore organizzazione generale e la progressiva omologazione dei regolamenti, sancì definitivamente l'evoluzione sportiva della disciplina con le caratteristiche di base che conosciamo ancora oggi. Tale crescita ebbe il suo definitivo coronamento negli anni '80, quando il Ministero dello Sport sovietico decretò ufficialmente il Girevoy Sport come "Sport Etnico Ufficiale delle Repubbliche Socialiste Sovietiche" riconoscendone così l'enorme valore storico e socio-culturale oltre che meramente sportivo. Con la caduta dell'Unione Sovietica (1992) nacquero le prime federazioni internazionali che, riunendo diverse Nazioni del Mondo, hanno permesso di tramandare e diffondere, anche ben oltre i confini dell'ex blocco sovietico, la tradizione sportiva della ghiria, oltre che di sviluppare ulteriormente le regole della disciplina stessa.



La "scienza" del Kettlebell Sport

Come accennato in precedenza, il kettlebell sport, anche in virtù del proprio utilizzo come strumento di addestramento in ambito militare, ha beneficiato, sin dalle fasi iniziali della sua lenta ma graduale trasformazione da semplice attività fisica non strutturata (spesso confinata a folkloristiche esibizioni di forza in circhi itineranti o fiere di paese) in vera e propria disciplina sportiva, del massimo interesse da parte della comunità medico-scientifica dell'ex URSS, fattore che ha fortemente contribuito a plasmarne la moderna conformazione secondo i più rigidi dettami "scientifici". Per rimanere solo nel contesto di lingua russa, partendo dai pionieristici lavori di Luchkin (1947) risalenti all'immediato dopoguerra, e passando attraverso quelli di studiosi quali Laputin (1973), Voropayev (1983), Vinogradov e Lukyanov (1986), Shevtsova (1993) e Gomonov (1998), arriviamo, ad esempio, alle recentissime ricerche di scienziati ucraini (2017, Prontenko et al.) che, in due articoli apparsi in inglese sul Journal of Physical Education and Sport ("Changes in the body mass index of cadets at the higher military

educational institution as a result of kettlebell lifting” e “Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution”), hanno pubblicato le conclusioni di studi effettuati su un significativo campione di cadetti dell’Istituto di Alta Formazione Militare di Zhytomyr “S.P. Koroliov”.L’esito delle ricerche su menzionate ha confermato, tra l’altro, il prominente effetto positivo sullo sviluppo di specifiche qualità neuro-muscolari quali forza, potenza, resistenza e flessibilità, un miglior indice di massa corporea e un significativo avanzamento del benessere fisico generale nei cadetti praticanti il kettlebell lifting, rispetto a quelli allenati con altre metodologie tradizionali. Anche nel resto del mondo va sviluppandosi, contestualmente alla sempre maggiore diffusione della disciplina soprattutto in Europa occidentale e negli Stati Uniti, l’interesse della comunità scientifica per gli effetti positivi della pratica del Kettlebell Sport sull’organismo umano (ponendo l’accento anche sui notevoli benefici per l’apparato neurologico, ormonale, cardiovascolare ed osteo-articolare), sui livelli generali di performance agonistica e sul transfer nei confronti di altre discipline sportive (ad esempio negli sport da combattimento), si veda in proposito: Jay et al (2010), Brumitt et al. (2010), Farrar, Mayhew e Koch (2010), Hulseley et al. (2012), Lake e Lauder (2012), Jay et al. (2012), McGill e Marshall (2012), Otto et al. (2012), Manocchia et al. (2013), Budnar et al (2014), Thomas et al. (2014), Williams e Kramer (2015), Falatic e Plato (2015), Van Gelder et al. (2015), Ross et al. (2017), Bullock et al. (2017). In Italia 2013 libro di Oleh Ilika Ghiri Sport (Kettlebell Lifting), pp.220 (Manuale tecnico per Ghiri Sport, la corretta esecuzione degli esercizi e la costruzione di un programma di allenamento). 2020 Emanuele Conti fatto ricerca e stato pubblicato su Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(5), Art 362, pp.2659-2664.

Il Kettlebell Sport In Italia

Il Kettlebell Lifting come disciplina sportiva ha fatto formalmente il proprio ingresso in Italia nel settembre del 2000 quando il M° Oleh Ilika, Atleta di Classe Internazionale (MSIK), ha introdotto le prime "ghirie

sportive", arrivando a fondare, dopo diversi passaggi, la Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS) oggi affiliata all'ASI (Associazioni Sportive e Sociali Italiane) uno dei più importanti e rappresentativi Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal C.O.N.I. La Federazione Italiana Kettlebell Sport opera direttamente sotto l'egida della World Kettlebell Sport Federation (WKSF) che ha come confondatori, tra gli altri, proprio il M° Oleh Ilika e 23 paesi del mondo e cura, a livello mondiale, tutto ciò che concerne l'organizzazione, la regolamentazione e la promozione di questo sport. L'impegno della FIKS si basa essenzialmente su quattro pilastri:

1. Attività sportiva agonistica: attraverso l'organizzazione di gare sul territorio italiano e la partecipazione della squadra nazionale alle competizioni internazionali.
2. Attività divulgativa: attraverso il contributo attivo per la diffusione delle migliori metodologie tecnico-scientifiche applicate alla pratica sportiva.
3. Attività di promozione socio-culturale: attraverso il supporto a progetti (anche in partenariato con altri enti pubblici e privati) rivolti in particolare a studenti, donne, giovani e alle fasce più sensibili della popolazione.
4. Attività formativa: attraverso l'organizzazione di specifici corsi, stage e workshop rivolti ad istruttori, atleti o semplici amatori. A supporto delle attività federali, va certamente menzionato l'International Kettlebell Lifting Academy (IKLA), fondato in provincia di Milano nel 2012, ed oggi divenuto un luogo di eccellenza, unanimemente riconosciuto in Italia all'estero, per l'alta formazione di atleti agonisti e la divulgazione della disciplina.



Il Kettlebell Sport In Italia: agonismo

A livello agonistico, la Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS) è riuscita a condurre l'Italia verso livelli fino a poco tempo fa inimmaginabili come testimoniano i risultati conseguiti dalla squadra nazionale che, a partire dal 2012, figura ormai costantemente tra le prime tre al mondo:

1. IKMF WORLD CHAMPIONSHIP 2017 - Vanzaghello (Italy) 24-26/11/2017 – Italia 1° in classifica generale.
2. Campionato del Mondo IGSF 2017 - Loutraki (Grecia) 13-15/10/2017 - Italia 1° in classifica generale.
3. Campionato Europeo WAKCS/CLUB - Uzhgorod (Ucraina) 08-09/07/2017 - Team F.I.K.S. Italia 3° classificata in classifica generale. Team F.I.K.S. Italia 2° classificata staffetta mista.
4. IKMF MARATHON European Championship 2017 - Greece 27-28/05/2017 - Italia 1° classificata discipline Slancio e Slancio Completo.
5. European Championship 2017 - Hungary (Pecs) 28-30/04/2017 - Italia 1° classificata nella disciplina Slancio Completo; Italia 2° classificata nella disciplina Biathlon; Italia 2° classificata nella categoria Studenti; Italia 2° classificata nella Staffetta a squadre.
6. CAMPIONATO DEL MONDO DI MARATONA IKMF 2016 - Sonderborg (Danimarca) – Italia 1° classificata in classifica generale.
7. IGSF World Championship 2016 - Italia (Torino) 27-30/10/2016 – Italia 1° classificata in classifica generale.
8. IGSF EUROPEAN CHAMPIONSHIP 2016 - Porto 12-15/05/2016 – Italia 2° classificata classifica generale. Italia 1° classificata disciplina Slancio Completo.
9. Ultimate Girevik Cup 2015 - Danimarca 06/12/2015 - Italia 1° classificata nella disciplina mezza maratona di Slancio completo 32kg e 1° classificata nella disciplina mezza maratona di Strappo 24 kg.
10. IGSF World Championship 2015 (Biathlon) - Slovenia (Celje) 15-18/10/2015 – Italia 3° classificata in classifica generale.

11. IGSF World Championship 2015 (Long Cycle) - Hungary (Pecs) 06-07/07/2015 - Italia 1° classificata in classifica generale.
12. European Championship 2015 Veterans (Biathlon) - Germany (Worms) 23/05/2015 –1° classificata in classifica generale.
13. IGSF LONG CYCLE WORLD CHAMPIONSHIP - Oullins (LYON), 06-08 giugno 2014 - Italia 2° classificata classifica generale.
14. IUKL European Cup 2013 - Zagabria (Croazia), 19-20 ottobre 2013 - Italia 3° classificata nella staffetta a squadre nella disciplina Slancio.
15. 21th IGSF WORLD CHAMPIONSHIP - 2013 - Loutraki, Greece - Italia 1° classificata Staffetta a squadre Strappo.
16. IGSF LONG CYCLE WORLD CHAMPIONSHIP 2013 - Tashkent, Uzbekistan - Italia 4° classificata nella classifica generale.
17. CAMPIONATO DEL MONDO - Slancio Completo - AMBURGO 2012 - Italia 2° classificata classifica generale e 1° classificata nella staffetta a squadre.
18. 19° CAMPIONATO DEL MONDO - Biathlon, Slancio, Strappo - ATHENS 2011 - Italia 2° classificata nella classifica generale.
19. CAMPIONATO MONDIALE IGSF (slancio completo 10') UKRAINA (Khmelnitskiy) 21-22 aprile 2011 - Italia 3° classificata classifica generale.
20. 18° CAMPIONATO DEL MONDO - ITALY 2010 - Italia 2° classificata nella staffetta femminile.
21. 1° Campionato Del Mondo WKSF - Italy 2018 – Italia 1° classificata classifica generale.
22. 1° Campionato Europeo WKSF - Portugal 2018 – Italia 1° classificata classifica generale.
23. 2° Campionato Del Mondo WKSF - Ireland 2019 – Italia 1° classificata classifica generale.
24. 2° Campionato Europeo WKSF - Ukraine 2019 – Italia 2° classificata classifica generale.

25. 3° Campionato Del Mondo WKSF - Italy 2021 – Italia 1° classificata classifica generale.
26. 3° Campionato Europeo WKSF - Sweden 2021 – Italia 3° classificata classifica generale.
27. 4° Campionato Del Mondo WKSF - Portugal 2022 – Italia 1° classificata classifica generale.
28. 4° Campionato Europeo WKSF - Poland 2022 – Italia 1° classificata classifica generale.
29. 5° Campionato Del Mondo WKSF - Hungary 2023 – Italia 1° classificata classifica generale.
30. 5° Campionato Europeo WKSF - Italy 2023 – Italia 1° classificata classifica generale.
31. 6° Campionato Del Mondo WKSF - Poland 2024 – Italia 1° classificata classifica generale.
32. 6° Campionato Europeo WKSF - Italy 2024 – Italia 1° classificata classifica generale.
33. 7° Campionato Del Mondo WKSF – Italy 2025 – Italia 1° classificata classifica generale.

Queste magnifiche vittorie sono al contempo conseguenza e causa della crescita sportiva dell'intero Movimento che, anno dopo anno, annovera tra le sue fila sempre più sostenitori e praticanti in tutte le Regioni italiane e ha ormai raggiunto un alto livello di maturità anche per quanto riguarda la capacità di organizzare eventi sportivi di successo.



Il Kettlebell Sport In Italia: divulgazione

La Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS -Settore Kettlebell ASI), ha tra i suoi obiettivi quello di contribuire a diffondere e sostenere il valore scientifico ed etico dell'attività sportiva attraverso il massimo impulso alle seguenti azioni:

1. favorire la diffusione e migliorare la qualità dell'attività sportiva, sia a livello amatoriale che agonistico, anche attraverso azioni concordate con i professionisti della salute, della scuola e dell'Università;
2. elaborare e diffondere, in accordo con le più aggiornate indicazioni della medicina e della scienza sportiva, corretti principi di programmazione ed allenamento finalizzati al miglioramento della performance sportiva e alla prevenzione degli infortuni;
3. promuovere una pratica sportiva equilibrata e consapevole che favorisca il benessere e la salute degli atleti e veicoli corrette indicazioni di base di tipo igienico e nutrizionistico;
4. incentivare, nel rispetto delle loro esigenze specifiche, l'attività fisica delle persone diversamente abili, favorendo la pratica sportiva quale strumento terapeutico-riabilitativo oltre che fondamentale momento di aggregazione e integrazione;
5. contrastare il doping e diffondere i principi di "fair play" e lealtà sportiva.

Il Kettlebell Sport In Italia: promozione socio-culturale

Lo sport svolge un ruolo socio-culturale fondamentale, in quanto rappresenta uno strumento di educazione e uno straordinario catalizzatore di valori universali positivi. Lo sport è, inoltre, un veicolo di inclusione, partecipazione e aggregazione sociale nonché uno strumento di benessere psico-fisico e di prevenzione.

La Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS)- Settore Kettlebell ASI, riconoscendo da sempre tale valenza sociale ed educativa, si impegna affinché la pratica sportiva sia sempre più diffusa soprattutto tra i giovani e il diritto allo sport per tutti non sia solo una enunciazione di principio

ma si traduca in realtà specialmente nelle aree più disagiate del Paese, laddove lo sport può rappresentare una reale opportunità di sviluppo sociale per la comunità. Tra i propri fini istituzionali, la FIKS- Settore Kettlebell ASI si occupa non solo di promuovere la disciplina del kettlebell lifting ma anche di diffondere una maggiore consapevolezza e cultura sportiva tra tutti i praticanti con particolare attenzione ai più giovani, alle donne e agli anziani. La FIKS-ASI si impegna per il futuro a partecipare attivamente a progetti in ambito socio-culturale, in sinergia con le istituzioni pubbliche, il mondo della Scuola, dell'Università, dell'associazionismo ed altri partner, al fine di favorire lo sviluppo di politiche di integrazione socioculturale attraverso lo sport, di promuovere la corretta pratica sportiva e di contrastare fenomeni di discriminazione e intolleranza.



Il Kettlebell Sport In Italia: formazione

La Federazione Italiana Kettlebell Sport (FIKS)- Settore Kettlebell ASI ha, fin dal principio, individuato nell'alta formazione dei propri istruttori lo strumento chiave per la diffusione della disciplina sportiva del Kettlebell. Il percorso formativo di un istruttore FIKS- Settore Kettlebell ASI è articolato su 3 livelli principali. Solo al superamento, con esito favorevole, dell'esame di 3° livello, l'istruttore FIKS si può ritenere adeguatamente formato. Ciascuno stadio formativo prevede il superamento di un test iniziale per valutare il livello tecnico e fisico del candidato e di una prova finale che ne certifichi le competenze acquisite. Inoltre, tra il conseguimento del 1° e del 3° livello, deve necessariamente intercorrere un arco temporale di almeno 2 anni per permettere all'istruttore in formazione di dedicare sufficiente tempo alla pratica della disciplina e perfezionare così le proprie conoscenze e abilità tecniche.

Le alzate sportive in breve

Il Kettlebell Sport moderno, classificabile tra le discipline tipiche della cosiddetta "atletica pesante" (in lingua russa Тяжелая атлетика), prevede diverse tipologie di gara (long cycle, biathlon, maratona, mezza maratona, staffetta a squadre) in cui l'atleta (in russo Girevik – Гиревик) esegue le tre principali specialità di alzata:

1. "Slancio" (in inglese: Jerk – in russo: Толчок).
2. "Strappo" (in inglese: Snatch – in russo: Рывок).
3. "Slancio completo" (in inglese: Long cycle – in russo: Толчок по длинному циклу): ovvero la "Portata al petto" (in inglese: clean – in russo: Заброс на грудь) seguita dallo "Slancio".

SLANCIO: nella posizione iniziale (Rack Position) le braccia (tra spalla e gomito) poggiano sul tronco e le gambe sono stese. Le ghirie sono



appoggiate sul triangolo compreso tra bicipite, petto ed avambraccio. Con uno slancio veloce delle gambe, le ghirie vengono spinte verso l'alto in un movimento esplosivo che termina con gli attrezzi sopra la testa; in questa fase le braccia devono essere ben tese e le gambe dritte. A questo punto si ritorna in rack position e l'esercizio viene eseguito daccapo, contando il numero totale di ripetizioni effettuate in 10 minuti. Secondo il regolamento, le ghirie non possono

essere appoggiate sulle spalle o lasciate cadere.

STRAPPO: lo strappo viene eseguito, con un movimento unico e continuo, utilizzando un solo attrezzo. La ghiria va portata dalla posizione iniziale, in



mezzo alle gambe, a quella finale, sopra la testa. L'atleta deve eseguire le alzate ininterrottamente fermandosi, in blocco articolare, solo sopra la testa dove la ripetizione viene considerata valida. Quando è stato raggiunto il numero massimo di ripetizioni sostenibile con un braccio, è consentito

effettuare un unico cambio di mano e proseguire con l'altro braccio. Il tempo complessivo per l'alzata è di 10 minuti e vengono contate solo le ripetizioni considerate valide. Secondo il regolamento la ghiera non può essere posata sulla spalla né fatta cadere a terra e la mano libera non può mai appoggiarsi al corpo.

SLANCIO COMPLETO: staccate le ghierie dalla pedana, esse vengono



portate in mezzo alle gambe fin dietro le ginocchia per poi essere spinte, con un movimento oscillatorio (clean), in rack position (tra il bicipite, l'avambraccio e il petto). Con una

successiva spinta

delle gambe, attraverso un movimento

esplosivo e veloce, le ghierie vengono portate verso l'alto sopra la testa, come nello Slancio; in questa fase le braccia devono essere ben tese e le gambe diritte. Segue il ritorno in rack position e poi ancora alla posizione iniziale, con le ghierie in mezzo alle gambe dietro le ginocchia. A questo punto l'esercizio viene eseguito da capo e sono contate le ripetizioni valide eseguite in 10 minuti. Secondo il regolamento, le ghierie non possono mai essere appoggiate sulle spalle e l'esercizio termina se vengono anzitempo lasciate cadere sulla pedana.

KETTLEBELL SPORT uno SPORT PER TUTTI

Il KETTLEBELL LIFTING è una sorta di incrocio tra sollevamento pesi e arti marziali, la cui essenza è quella di sollevare uno o due Kettlebell di 32, 24 o 16 kg per il massimo numero di ripetizioni, in un tempo prestabilito.

L'utilizzo competitivo del kettlebell ha una lunga storia nell'ex URSS e nell'Europa dell'Est, ma si è sviluppato come uno sport organizzato standard sotto il nome di kettlebell lifting durante gli anni '60, espandendosi in Europa e USA dopo gli anni 2000.



FORZA

Nella vita di tutti i giorni, molto raramente ci troviamo ad affrontare sforzi massimali per periodi di tempo minimi, ma continuamente dobbiamo vincere resistenze con carichi medio-bassi per periodi prolungati. Mantenere una postura corretta, portare le buste della spesa o, semplicemente, salire le scale ne sono esempi. In quest'ottica, il Kettlebell si inserisce come strumento perfetto per allenare la "forza resistente", cioè la capacità neuromuscolare di essere forti, ma di continuarlo ad essere nel tempo, mentre le risorse del proprio fisico vengono meno. Detto in altre parole: riuscite facilmente a sollevare uno scatolone? Bene... Riuscite a sollevarlo dopo aver corso 10 km e senza aver più fiato nei polmoni?

POTENZA

L'estrema versatilità del Kettlebell permette il suo impiego in tecniche di alzata uniche. Spostare un carico di più di 60 kg dal pavimento a sopra la testa in una frazione di secondo (e magari ripetere il tutto per qualche decina di volte) è indubbiamente una grande espressione di potenza. L'approccio di ricerca dell'alzata più efficiente (massimo risultato con il minimo sforzo) tipico del Kettlebell Lifting vi permetterà di sviluppare questa componente della forza a livelli che nemmeno riuscite ad immaginare.

RESISTENZA

Una qualità fondamentale nel Kettlebell Lifting, che utilizzando il Kettlebell potrete sviluppare a 360°. Un sistema cardiovascolare efficiente e performante per migliorare la propria qualità della vita nel corso degli anni; polmoni che non collassano dopo pochi secondi di sforzo; un apparato muscolare che diventa adatto ad affrontare periodi di sforzo sempre più prolungati e sempre con meno fatica... Ma soprattutto, tramite il Kettlebell, potrete sviluppare al massimo la vostra resistenza mentale, la capacità di andare avanti quando è la vostra stessa testa a dirvi "Basta!" e sentite il corpo cedere. A detta di tutti i praticanti di Kettlebell Lifting, l'approccio con questo attrezzo ha letteralmente

cambiato il loro modo di affrontare la vita di tutti i giorni, con i suoi mille problemi e difficoltà, rimanendo sereni in mezzo alla tempesta.

AGILITÀ E COORDINAZIONE

Uno dei primi benefici che avverte chi si avvicina all'uso del Kettlebell è il sollievo articolare. La mobilità articolare è, infatti, una qualità fondamentale per sollevare in modo efficiente, cioè con il massimo risultato e il minimo sforzo. Qualità che, utilizzando il Kettlebell, si sviluppa automaticamente e in modo notevole, arrivando a compiere movimenti che difficilmente si effettuano in altri contesti. E, come un circolo virtuoso, l'aumentata mobilità articolare, combinata con gli altri fattori che il Kettlebell permette di sviluppare, si traduce in una sempre più grande agilità.

Per sollevare efficientemente un carico libero (cioè non vincolato a traiettorie fisse, come nel caso delle macchine da palestra) con un ampio raggio di movimento (ad esempio, da terra a sopra la testa), è necessariamente richiesta l'attivazione sinergica di moltissimi muscoli, che intervengono nell'attimo giusto e con la giusta intensità. Il Kettlebell Lifting vi insegna a sviluppare il muscolo allenando il movimento. Il gesto tecnico, l'alzata che si fa sempre più precisa porta al perfezionamento dell'attivazione neuromuscolare, permettendovi un livello di padronanza del vostro corpo sempre più alto.





1° LIVELLO

DURATA DEL CORSO: DUE GIORNI (10.00-17.00)

**PROGRAMMA DEL CORSO 1° LIVELLO
PREVEDE ESERCIZI CON UN KETTLEBELL**

- Esercizi a corpo libero
- Swing Aerobico (tecnica del pendolo)
- Swing Anaerobico (tecnica dello squat)
- Swing un braccio
- Swing alternato
- Protjgka
- Clean
- Snatch
- Press
- Push Press
- Military Press
- Jerk
- Esercizi supplementari
- Preesami delle tecniche

**ESAME FINALE DI 30 MINUTI NON STOP
(UOMINI CON 16-20KG & DONNE CON 8-12KG)**

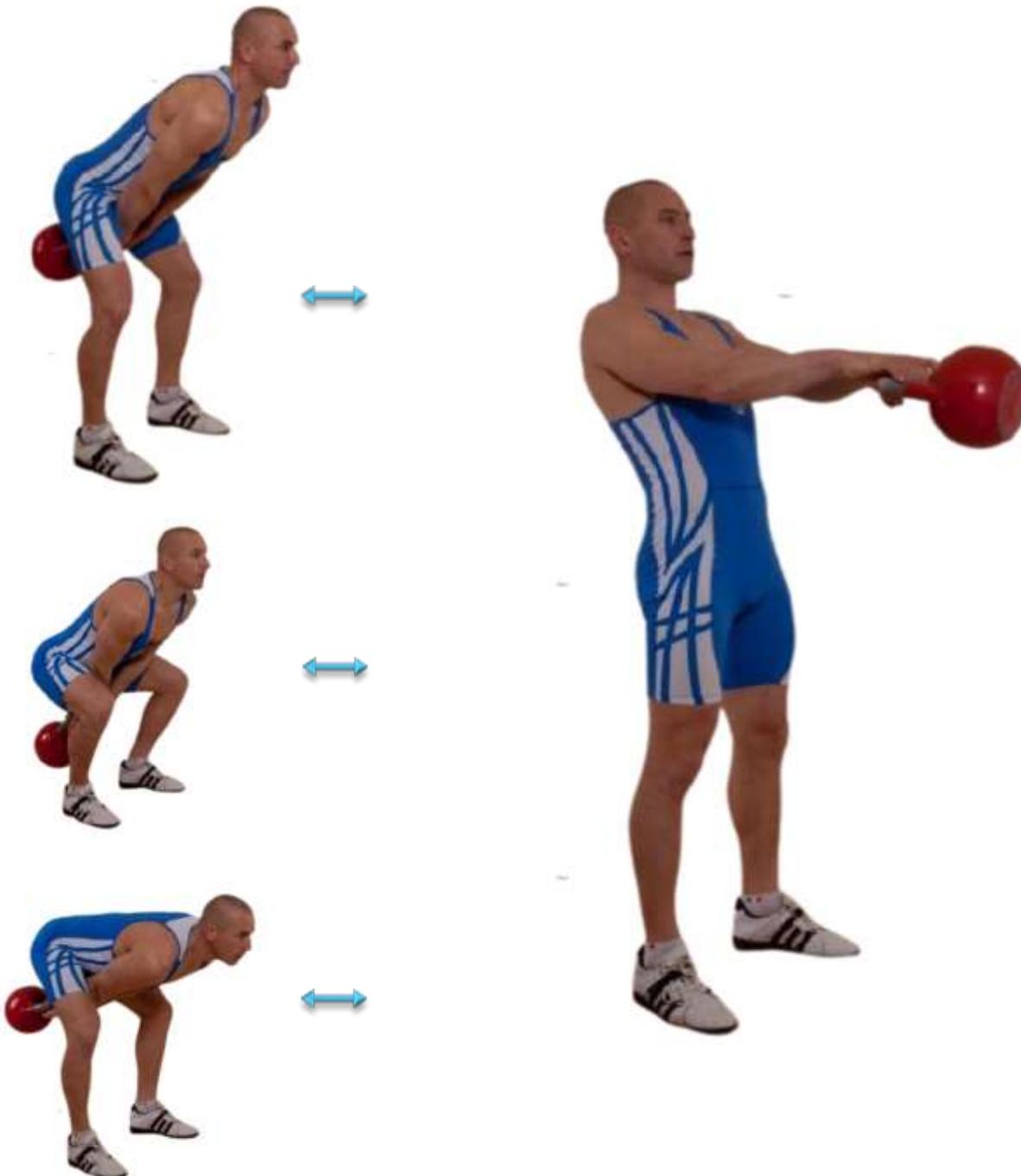
FORMAZIONE & DIDATTICA FIKS SETTORE KETTLEELL ASI

Didattica 1° Livello - Generale

Il corso Istruttori di 1° livello ha una durata complessiva di 16 ore ed è articolato in due giornate di studio e formazione teorico-pratica. Il candidato istruttore, una volta superato l'esame di 1° livello, deve inoltre, per mantenere la qualifica, frequentare obbligatoriamente, con cadenza almeno annuale, uno specifico corso di aggiornamento di 8 ore al fine di garantire una periodica revisione ed ottimizzazione delle proprie competenze tecniche. La didattica di 1° livello si apre con un'introduzione alla conoscenza del kettlebell, partendo dalle sue origini storiche nell'ex URSS. Subito dopo, si procede allo studio delle specificità posturali connesse alla disciplina in modo da poter passare, successivamente, all'apprendimento "in sicurezza" delle principali tecniche di sollevamento: l'aspetto «salute» resta sempre uno dei principali capisaldi nella strategia di formazione FIKS.

Didattica 1° livello – Swing

Il primo movimento insegnato agli apprendisti istruttori è denominato Swing, ed è la vera e propria base di ogni altra alzata. Il movimento di Swing consiste nel far oscillare il kettlebell, tenuto con entrambe le mani, tra la posizione di "punto morto" dietro le ginocchia e quella frontale. Esistono diverse varianti nell'esecuzione dello Swing, ma le principali sono tre. Nello Swing classico (o Swing oscillatorio), il movimento è impresso al kettlebell tramite la spinta oscillatoria del bacino tipica del movimento di Strappo, per il quale è esercizio propedeutico. Nello Swing Squat, la ghiera in discesa dalla posizione frontale è accompagnata da una flessione delle gambe analoga al classico movimento di Squat, così come il ritorno alla posizione frontale è dovuto al raddrizzamento delle gambe stesse. Nel Back Swing, infine, è la schiena (che deve essere sempre ben dritta) ad essere principalmente coinvolta.



Tramite la flessione e il raddrizzamento del tronco, si fornisce alla ghiera la forza necessaria per il movimento di oscillazione. Mentre lo Swing oscillatorio privilegia l'attivazione del sistema aerobico, le altre due varianti privilegiano il sistema anaerobico. Del movimento di Swing viene insegnata anche l'esecuzione a un braccio. Ma le varianti dello Swing non si limitano alla posizione del corpo quando la ghiera si trova nel "punto morto": infatti, a seconda della forza fornita con la tecnica scelta, si può fare arrivare la ghiera in posizione frontale ad altezze differenti, come indicato nelle figure, fino all'arrivo con le braccia distese

sopra la testa (esercizio chiamato «Protyajka»). Lo Swing, a seconda del peso della ghiera utilizzato e del tempo di esecuzione, è un potentissimo esercizio per il condizionamento cardiovascolare e polmonare, e permette l'aumento della forza nella presa, nella schiena e nella muscolatura delle anche e del bacino.

Didattica 1° livello - Portata al petto e Rack Position

Portata al petto e Rack Position sono i movimenti preliminari a tutte le alzate di slancio del kettlebell. Dalla posizione di "punto morto", quando le ghierie iniziano ad invertire la loro traiettoria, è necessario, quasi ad anticipare il loro movimento, portare il bacino in avanti, flettendo intanto leggermente le ginocchia e fornendo loro un'ulteriore accelerazione, il tutto in contemporanea al raddrizzamento del tronco. Questi movimenti vanno eseguiti in modo unitario e costituiscono un segmento del sollevamento molto breve, in cui lo sforzo è a carico quasi completamente dei muscoli delle gambe. Il movimento in avanti del bacino culmina con una sua leggera deviazione verso l'alto, mentre il peso



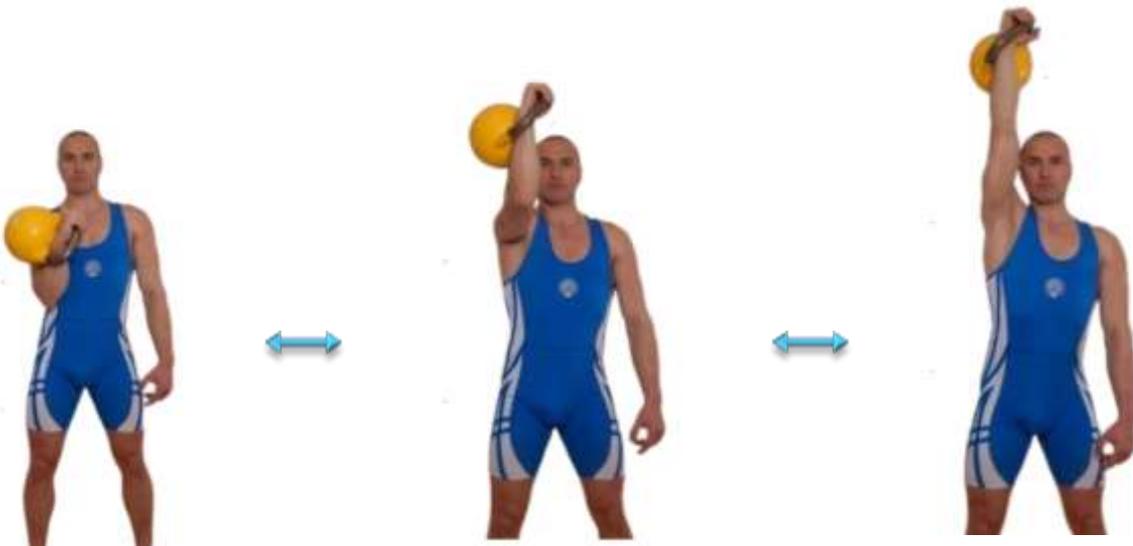
corporeo si sposta verso le punte dei piedi. Durante tutta questa fase di movimento, la presa resta impugnata attorno alle maniglie delle ghierie per mantenerle, e le braccia restano distese. Oltre ad essere il punto di partenza della tecnica di Slancio, la Rack Position è la posizione fondamentale di riposo durante

le alzate dello Slancio stesso, ma anche dello Slancio Completo. La muscolatura dell'atleta, in questa posizione, è completamente rilassata! Il peso sollevato, attraverso il tronco o le creste iliache, si scarica totalmente sugli arti inferiori, senza gravare sulla colonna vertebrale.

Sia la portata al petto che la Rack Position vengono insegnate prima nella versione «propedeutica» che prevede l'utilizzo di un solo kettlebell.

Didattica 1° livello - Press

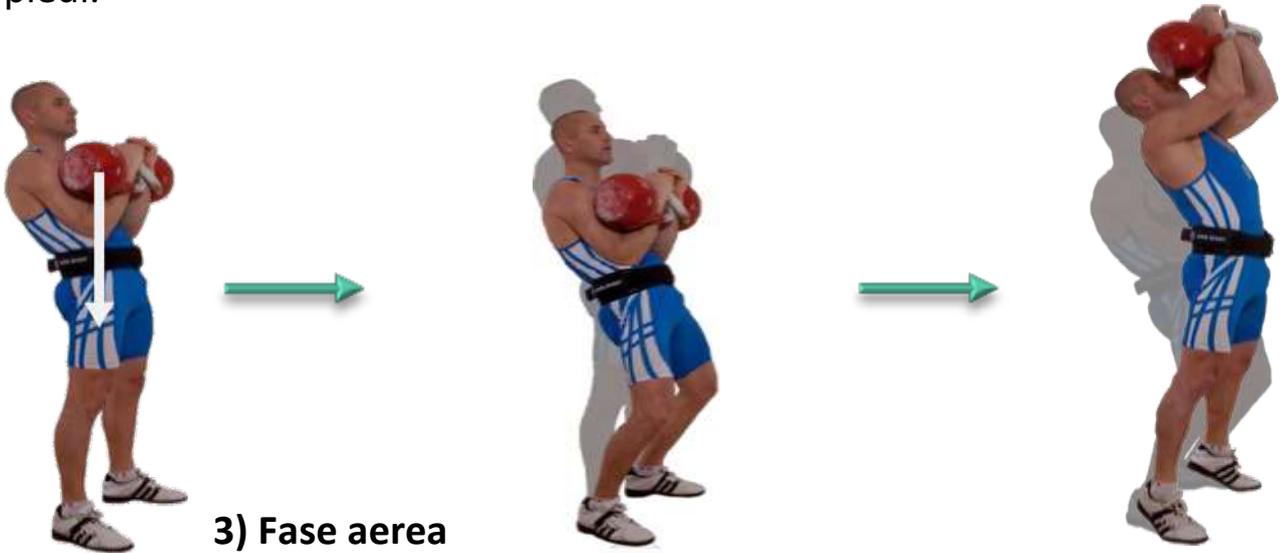
Questo esercizio consiste nel classico gesto di distensione della spalla. Come indicato nella sequenza, dalla posizione di Rack, mantenendo il gomito rivolto verso avanti, si distende il braccio, portando la ghiera sopra la testa. Le varianti naturali di questo esercizio consistono nell'esecuzione dello stesso con una o due ghierie simultaneamente (in quest'ultimo caso, sollevate contemporaneamente o in modo alternato). Il Press specifico permette l'acquisizione di forza per tutta la muscolatura degli arti superiori, da quelli maggiormente coinvolti nel sollevamento (e negli esercizi classici del Kettlebell Sport), quali deltoide e tricipiti, ai muscoli stabilizzatori, generalmente più difficili da allenare con gli altri esercizi. Il Press viene insegnato anche nella sua variante denominata «Push Press», che consiste in un sollevamento in Press facilitato da una spinta degli arti inferiori, attraverso un movimento di «caricamento e spinta» spiegato di seguito trattando lo Slancio.



Didattica 1° livello - Slancio

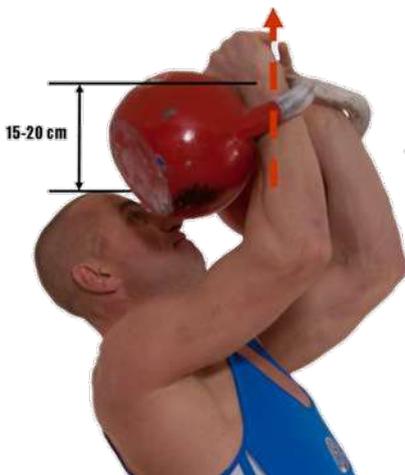
1) Fase di caricamento e 2) Spinta verso l'alto del bacino e delle ghirie

Flessione delle gambe e spinta verso l'alto del bacino grazie all'esplosiva distensione delle gambe stesse (ecco il motivo del nome "caricamento": si caricano i muscoli delle gambe), culminante con l'arrivo sulle punte dei piedi.

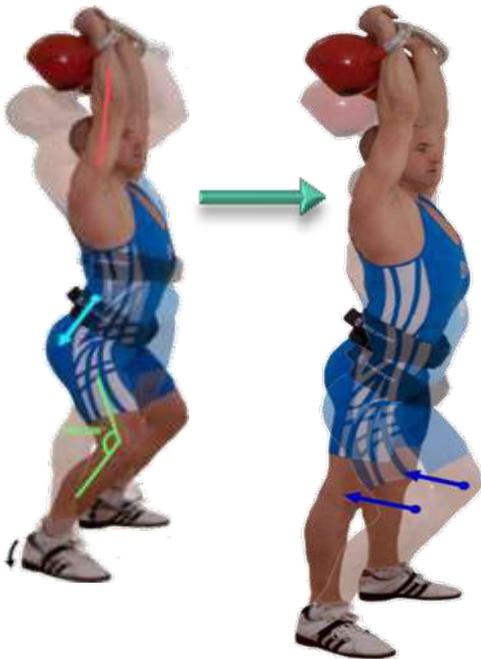


3) Fase aerea

Le ghirie proseguono il movimento ascendente impresso dal bacino grazie alla forza d'inerzia. Momento fondamentale della didattica di 1° livello è la trattazione dello Slancio, una delle tre alzate fondamentali del Kettlebell Sport. Di seguito, è illustrato nei suoi passaggi principali.



4) Fase di incastro e fissazione



È il momento di effettuare la semi-seduta: si inverte la spinta del bacino (fino a questo punto era verso l'alto, ora deve portarsi verso il basso e leggermente all'indietro), contemporaneamente alla distensione completa delle braccia. Grazie alla distensione delle gambe, ci si porta in fissazione.

5) Fase di inizio discesa delle ghirie e 6) Fase di ammortizzazione e ritorno alla Rack Position

Si inizia con il rilassamento completo degli arti superiori dalla fase di fissazione; mentre le ghirie iniziano la loro discesa, il peso corporeo si sposta leggermente sulle punte dei piedi, spalle e petto si alzano leggermente come ad "accogliere" le ghirie che stanno per arrivare; appena le braccia stanno per toccare il tronco, il peso ritorna su tutto il piede e il bacino si sposta leggermente in avanti, anche qui per "accogliere" i gomiti che sono ormai arrivati al punto di contatto.



Didattica 1° livello - Strappo

1) Spinta in avanti del bacino e della ghiria

Il bacino deve essere spinto verso avanti, le gambe si flettono ulteriormente, per poi raddrizzarsi dopo che la ghiria ha raggiunto velocità. Il tronco si raddrizza.

2) Proseguimento verso l'alto della spinta del bacino

Il bacino deve proseguire il suo movimento deviando verso l'alto.



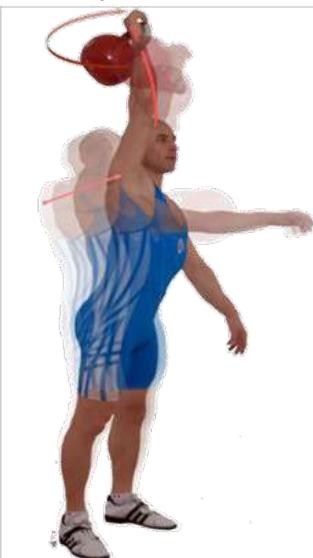
3) Fase aerea

La ghiria continua la sua salita, mentre il suo fondo è diretto verso avanti.

4) Fase di incastro e fissazione

La mano si incastra all'angolo della maniglia e il braccio si stende completamente. Le gambe sono ben raddrizzate. Momento fondamentale

della didattica di 1° livello è la trattazione dello Strappo, una delle tre alzate fondamentali del Kettlebell Sport. Di seguito, è illustrato nei suoi passaggi principali.

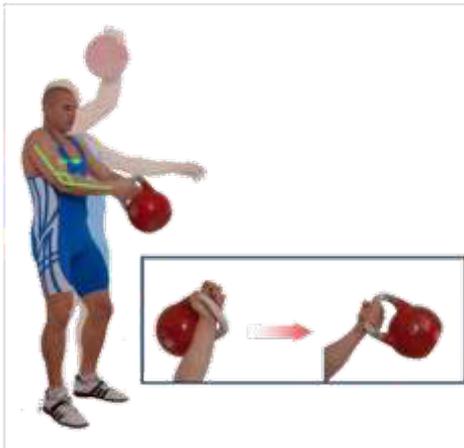


5) Supinazione della mano, piegamento del gomito (e spostamento del peso sui talloni)



In un unico movimento la mano ruota verso l'interno e la parte sferica della ghiera si sposta di nuovo verso avanti mentre il gomito si piega e il peso corporeo si sposta verso i talloni.

6) Fase di slittamento della presa

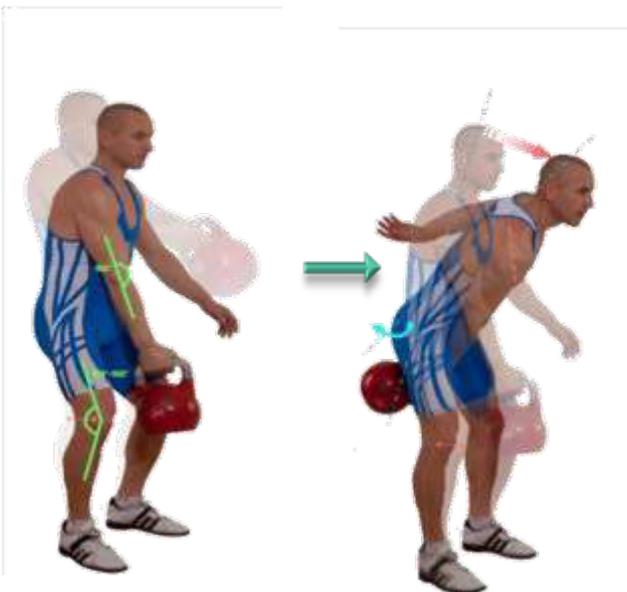


La mano deve "scivolare" sul tratto rettilineo della maniglia stessa, per poi stringere nuovamente la presa.

7) Fase di raggiungimento del bacino e ritorno al "punto morto"

Non appena la ghiera in discesa raggiunge l'altezza del bacino, il braccio

dovrebbe formare un angolo al gomito di circa 120 – 130°: a questo punto, le gambe si flettono leggermente e il tronco può cominciare a flettersi in avanti, come conseguenza dello spostamento indietro del bacino, che segue il movimento della ghiera verso il punto morto.



Didattica 1° livello - Conclusione

La didattica di primo livello si conclude con una sessione di teoria e pratica degli esercizi di assistenza del Kettlebell Sport (KETTLEBELL LIFTING) e esercizi speciali. È da precisare che il corso ISTRUTTORE FIKS -1° livello non richiede particolari prerequisiti fisici, ma ogni partecipante dovrà dimostrare di aver raggiunto gli obiettivi del corso per ottenere l'attestato ed essere in grado di sostenere un allenamento a circuito (durata 30 minuti.) basato sulle tecniche apprese nella giornata (peso ghirie: 16kg M; 12kg F).





2° LIVELLO

DURATA DEL CORSO DUE GIORNI (10.00-17.00)

PROGRAMMA DEL CORSO 2° LIVELLO PREVEDE ESERCIZI CON DUE KETTLEBELL

- ESAME DI JERK
- ESAME DI SNATCH
- APPROFONDIMENTO SNATCH
- APPROFONDIMENTO JERK
- LONG CYCLE
- DOUBLE SNATCH
- GIOCOLERIA
- ESERCIZI DI ASSISTENZA
- ESAME FINALE DELLE TECHICHE

JERK EXAM	WEIGHT CAT.	KETTLEBELL	SUFFICIENTE	BUONO	ECCELLENTE
MEN	74 kg	16+16	45	55	80
	87 kg	20+20	40	50	75
	+87 kg	24+24	35	45	70
WOMEN	65 kg	12	60	70	100
	+65 kg	12	70	90	110

SNATCH EXAM	WEIGHT CAT.	KETTLEBELL	SUFFICIENTE	BUONO	ECCELLENTE
MEN	74 kg	16	100	110	150
	87 kg	20	95	105	125
	+87 kg	24	85	95	115
WOMEN	65 kg	12	70	90	135
	+65 kg	12	80	100	140

SUFFICIENTE è il punteggio minimo necessario per proseguire il corso, e aggiunge il tuo nome nell'elenco di Istruttori 2° Livello.

BUONO aggiunge il tuo nome nell'elenco di Istruttori 2° Livello.

ECCELLENTE aggiunge il tuo nome e la tua foto nell'elenco di Istruttori 2° Livello.

Didattica 2° livello - Introduzione e esame

Il Corso istruttori di 2° livello, articolato in due giornate per un monte orario complessivo di circa 16 ore, è incentrato sull'approfondimento tecnico dello Slancio e dello Strappo, e sull'introduzione dello Slancio Completo. Per questa ragione, la giornata di corso si apre con una verifica della tecnica del partecipante nelle alzate di Slancio e Strappo. A conclusione della giornata, ogni partecipante sarà poi valutato in una «prova sul campo»: dovrà effettuare le due alzate classiche sul tempo di 10 minuti (esattamente come in gara), usando attrezzi di peso differente a seconda della propria categoria di peso.

Didattica 2° livello - Slancio Completo

Momento fondamentale della didattica di 2° livello è la trattazione dello Slancio Completo, una delle tre alzate fondamentali del Kettlebell Sport. Di seguito, è illustrato nei suoi passaggi principali:

1) Spinta in avanti del bacino e delle ghirie

Portare il bacino in avanti, flettendo intanto leggermente le ginocchia e fornendo alle ghirie un'accelerazione, il tutto in contemporanea al raddrizzamento del tronco. La fase termina con una leggera deviazione verso l'alto della traiettoria del bacino.



2) Incastro e arrivo in Rack Position

Le ghirie continuano il loro movimento verso l'alto, formando uno stretto arco. In questo frangente, è necessario spostare velocemente i gomiti

sotto le ghirie stesse e “inserire a incastro” le mani agli angoli delle maniglie, per poi posizionare il bacino sotto i gomiti.

3) Fase di caricamento e 4) Spinta verso l’alto del bacino e delle ghirie

Flessione delle gambe e spinta verso l’alto del bacino grazie all’esplosiva distensione delle gambe stesse (ecco il motivo del nome “caricamento”: si caricano i muscoli delle gambe), culminante con l’arrivo sulle punte dei piedi.



5) Fase aerea

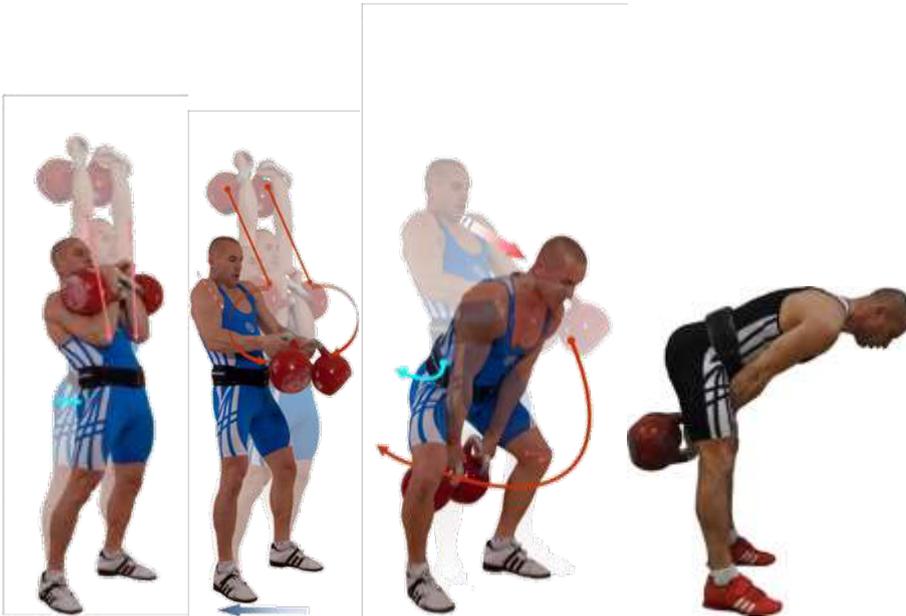
Le ghirie proseguono il movimento ascendente impresso dal bacino grazie alla forza d’inerzia.

6) Fase di incastro e fissazione

E’ il momento di effettuare la semi – seduta: si inverte la spinta del bacino (fino a questo punto era verso l’alto, ora deve portarsi verso il basso e leggermente all’indietro), contemporaneamente alla distensione completa delle braccia. Grazie alla distensione delle gambe, ci si porta in fissazione.



7) Fase di inizio discesa delle ghirie e 8) Fase di ammortizzazione e breve passaggio in Rack Position



Si inizia con il rilassamento completo degli arti superiori dalla fase di fissazione; mentre le ghirie iniziano la loro discesa, il peso corporeo si sposta leggermente sulle punte dei piedi, spalle e petto si alzano leggermente come ad “accogliere” le ghirie che stanno per arrivare; appena le braccia stanno per toccare il tronco, il peso ritorna su tutto il piede e il bacino si sposta leggermente in avanti, anche qui per “accogliere” i gomiti che sono ormai arrivati al punto di contatto. Le ghirie effettuano quindi una sorta di “rimbalzo” sul tronco (petto-addome), per poi essere subito allontanate come descritto nella fase successiva.

9) Fase di allontanamento delle ghirie e slittamento della presa

Spingere leggermente in avanti (attraverso un breve e rapido movimento) con la parte superiore del tronco (sollevando cioè le spalle), e quindi allontanandole da sé, le ghirie e, contemporaneamente a tutto ciò, far scivolare le mani (che fino ad ora si trovavano incastrate agli angoli delle maniglie) lungo le maniglie delle ghirie fino ad impugnarle.

10) Ritorno al “punto morto”

Abbassare le spalle e subito, piegando le gambe, inclinare il tronco in avanti, accompagnando le ghirie fino alla posizione di “punto morto”.

Didattica 2° livello - Conclusione

Prima del già menzionato esame finale, la giornata del Corso Istruttori di 2° livello prevede la spiegazione dei più importanti esercizi “di assistenza”: Get Up, Windmill, salti sugli step con ghirie e esercizi specifici per il miglioramento delle tecniche di Slancio e di Strappo. Conclude la fase didattica della giornata la spiegazione di alcune delle routines fondamentali del Kettlebell Juggling (giocoleria con la ghiria), una disciplina tanto spettacolare quanto utile per acquisire grandi capacità di coordinazione, padronanza e sicurezza nel sollevare il kettlebell.

Riferimenti

<http://www.ghirisport.it/>

<http://www.kettlebellsport.it/>

<http://www.wksf.site/>

<https://www.facebook.com/ghirisport/>

<https://www.facebook.com/WorldKettlebellSportFederationWKSF/>



3° LIVELLO

**DURATA DEL CORSO DUE GIORNI (10.00-17.00)
PROGRAMMA DEL CORSO:**

1. Esame Long Cycle
2. Esame Giocoleria
3. Approfondimento Long Cycle
4. Regolamento Kettlebell Sport
5. Metodologie di Insegnamento Kettlebell Sport
6. Teoria dei Metodi di Allenamento
7. Applicazione pratica dei Metodi di Allenamento
8. Esame finale

TABELLA RISULTATI PER SUPERARE TEST ESAME DI LONG CYCLE & GIOCOLERIA

MEN EXAM - LONG CYCLE 10' 24-24KG (ACHIEVEMENT OF REPETITIONS IS REQUIRED)						
63 kg	68 kg	74 kg	80 kg	87 kg	95 kg	+ 95 kg
36	40	42	45	47	50	53

WOMEN EXAM - LONG CYCLE 10' 12-12KG (ACHIEVEMENT OF REPETITIONS IS REQUIRED)				
52 kg	58 kg	65 kg	75 kg	+ 75 kg
34	38	43	48	51

ESAME DI GIOCOLERIA

- Rotazione del kettlebell a due braccia verso l'interno
- Rotazione del kettlebell a due braccia verso l'esterno
- Torsione con kettlebell, con un braccio solo (sinistra-destra), con maniglia orizzontale, verso l'interno
- Torsione con kettlebell, con un braccio solo (sinistra-destra), con maniglia orizzontale, verso l'esterno
- Torsione con kettlebell, con un braccio solo (sinistra-destra), con maniglia verticale, verso l'interno
- Rotazione laterale del kettlebell davanti

Per ogni elemento dell'elenco devono essere eseguite 4 ripetizioni con "artisticità".
I riferimenti per l'esecuzione degli esercizi possono essere visualizzati su:

<https://youtu.be/J9Hsl1CBJc?si=27RKOPGe9qyxywTr>

Didattica 3° livello - Introduzione e esame

Per poter completare il percorso formativo base, ogni Istruttore deve dimostrare di aver acquisito alcune abilità tecniche e atletiche ritenute fondamentali. Pertanto il Corso Istruttori 3° livello prevede il superamento di un esame costituito di due passaggi:

1. L'aspirante Istruttore deve riuscire ad eseguire una specifica routine di Kettlebell juggling pubblicata sulla pagina web:

<http://www.youtube.com/watch?v=J9Hsli1CBJc2>

2. L'aspirante istruttore deve riuscire a raggiungere il livello di ripetizioni nello Slancio Completo, indicato con la dicitura «I» nelle tabelle sottostanti in programma del corso:

Didattica 3° livello - Programmazione e metodi

La didattica di 3° livello approfondisce nel dettaglio il significato di essere Istruttore di Kettlebell Sport. Nel corso dei due giorni, infatti, vengono fornite tutte le informazioni tecniche specifiche necessarie ad ogni istruttore: dallo studio approfondito del regolamento di gara alla modalità di preparazione delle maniglie degli attrezzi per ottimizzare i sollevamenti. La parte fondamentale del corso di 3° livello è sicuramente la spiegazione teorica e pratica di tutti i metodi di insegnamento e allenamento del Kettlebell Sport, nonché la trattazione specifica dei concetti di programmazione e periodizzazione, la cui applicazione è fondamentale per il raggiungimento dell'eccellenza sportiva che distingue nel mondo i nostri atleti.

Principi di Programmazione

Programmare il proprio allenamento per raggiungere dei reali obiettivi è fondamentale. RICORDATE: SOLO UNA BUONA PROGRAMMAZIONE DEL VOSTRO ALLENAMENTO PUO' PORTARVI AL RAGGIUNGIMENTO DI REALI MIGLIORAMENTI E GRANDI RISULTATI! E saper programmare bene richiede molta esperienza e professionalità'. Qui cercheremo di fare il punto su alcuni concetti teorici basilari, frutto di anni di studi e pratica.

In generale, allenamento e insegnamento si basano su sei principi.

Principio di coscienza: La formazione deve essere pensata, ragionata. Tutto ciò che si apprende deve essere sottoposto a verifica.

Principio di partecipazione: L'allenatore vive con l'apprendista l'intero processo di apprendimento allenamento.

Principio di sequenzialità: "Dal semplice al complicato", "Dal leggero al pesante", "Da ciò che si sa a ciò che non si sa".

Principio di osservazione: Trasmettere l'"immagine" corretta dell'esercizio al ghirevik apprendista vuol dire aumentare la qualità stessa delle emozioni che l'atleta proverà verso questo sport.

Principio di accessibilità: L'allenatore deve sempre tenere in considerazione l'età, la formazione, la preparazione fisica, l'esperienza sportiva e ogni altra variabile che caratterizza il suo apprendista.

Principio di perfezionamento: Le competenze e le capacità instillate nel processo di insegnamento e allenamento devono essere fatte proprie e migliorate nel tempo.

Così il pud come unità di misura trovò sempre più impiego, anche nelle trattative dei mercanti, dove veniva usato come contrappeso per le merci da vendere. Possiamo dire che, nel corso dei secoli, il pud (e la ghiria) è passato dall'essere il contrappeso delle bilance nelle azioni dei venditori all'essere il controbilanciamento del ghirevik in ogni suo movimento!!!

La forma di naturale

Per lo studio della tecnica sportiva degli esercizi classici si utilizzano tre metodi di insegnamento:

Metodo separato: L'esercizio è suddiviso, per la spiegazione, nelle sue fasi principali. Queste vengono studiate prima singolarmente, poi integrate.

Metodo intero: Metodo adatto ogniqualvolta l'esercizio non è scomponibile in fasi o, data la sua semplicità, non conviene scomporlo.

Metodo combinato: E' il metodo piu' completo ed efficace, consiste nell'applicazione del metodo separato per l'apprendimento, seguita da metodo intero per consolidare l'acquisizione del gesto tecnico.

Nel Ghiri Sport sono codificati cinque metodi di allenamento:

Il metodo regolare o uniforme: esercizi non specifici del Ghiri Sport e esercizi specifici, con ghirie leggere, a ritmo costante e per intervalli di tempo prolungati.

Il metodo variabile o alternato: si utilizzano all'interno dello stesso esercizio ghirie di peso differente (in crescendo e/o decrescendo), ma il ritmo di esecuzione deve mantenersi costante a prescindere dal peso sollevato.

Il metodo a intervallo: brevi serie di sollevamenti intervallate da un minuto di riposo.

Il metodo a ripetizione: serie di sollevamenti a ritmo intenso per intervalli di tempo un po' inferiori a quelli di gara.

Il metodo competitivo: simulazione del contesto di gara.

Per iniziare

Ora verrà presentato un "avvio di programmazione", ossia una programmazione iniziale d'esempio per tutti coloro che si avvicinano al Ghiri Sport.

L'allenamento consigliato si suddivide in 4 sedute alla settimana, alternando **Metodo Regolare** e **Metodo Variabile**.

1) Metodo Regolare (Lunedì): Lavoro a ritmo costante, con peso leggero e per lunghi periodi. I battiti cardiaci devono avere una frequenza compresa tra 130-140 battiti/min (anche se, per un Master Sport, tale frequenza pu raggiungere i 160 battiti/min).

L'obiettivo è quello di guadagnare molto in termini di resistenza!

Il consiglio è quello di eseguire gli esercizi davanti allo specchio, concentrandosi molto sulla tecnica (cercando di rilassare i muscoli quando non sono direttamente coinvolti) e sulla respirazione.

ESEMPIO PER ALLENARSI NEL BIATHLON: se si è in grado di effettuare Slanci con 16+16 kg, eseguite Slanci con 8+8 kg (ritmo 6-8 Slanci al minuto) per almeno 10 minuti!

ESEMPIO PER ALLENARSI NELLO SLANCIO COMPLETO: eseguite Slanci con 12+12 kg (o con 16+16 kg, se già vi sentite pronti) per almeno 10 minuti (cioè 10, 12, 14 o 15 minuti, a seconda della vostra preparazione)!

2) Metodo Variabile (Mercoledì): Esistono diverse varianti di questo metodo, ci concentreremo su quella PIRAMIDALE. Il lavoro deve essere eseguito a ritmo costante. I battiti cardiaci devono avere una frequenza compresa tra 140-180 battiti/min .

L'obiettivo è quello di guadagnare molto in termini di forza, forza resistente e forza veloce, abituandosi ad eseguire la tecnica in modo corretto e coordinato con la respirazione anche con pesi maggiori!

Il consiglio è quello di osservare un recupero tra le serie in base alla propria preparazione fisica, per diminuirlo via via che questa migliora (partendo, ad esempio, da 2-3 minuti fino ad annullarlo). Se non riuscite a mantenere il ritmo costante con una ghiria di peso più elevato, per ora non usatela!

ESEMPIO PER ALLENARSI NEL BIATHLON: eseguite Strappi con 12 kg (ritmo 12-14 Strappi al minuto) per 1 minuto, poi con 16 kg (sempre tutto allo stesso ritmo) per 1 minuto, poi con 20 kg (1 minuto), poi 24 kg (1 minuto), poi ancora 20 kg (1 minuto), poi ancora 16 kg (1 minuto) e infine con 12 kg (1 minuto)!

ESEMPIO PER ALLENARSI NELLO SLANCIO COMPLETO – variante a intervallo: eseguite, con due ghirie, un'oscillazione (praticamente un mezzo strappo a due ghirie) alternata ad una portata al petto (oscillazione, portata, oscillazione, portata...), secondo lo schema: 16+16 kg per 1 minuto, poi 20+20 kg per 1 minuto, poi 24+24 kg per 3 minuti.

Successivamente, eseguite l'esercizio di Spinta (Squat Specifico) 24+24 kg per 1 minuto, per 2-3 serie!

3) Metodo Variabile (Venerdì): Ci concentreremo nuovamente sulla variante PIRAMIDALE, ma stavolta per lo Slancio. Il lavoro deve essere eseguito a ritmo costante. I battiti cardiaci devono avere una frequenza compresa tra 140-180 battiti/min .

L'obiettivo è quello di guadagnare molto in termini di forza, forza resistente e forza veloce, abituandosi ad eseguire la tecnica in modo corretto e coordinato con la respirazione anche con pesi maggiori!

Il consiglio è quello di osservare un recupero tra le serie in base alla propria preparazione fisica, per diminuirlo via via che questa migliora (partendo, ad esempio, da 2-3 minuti fino ad annullarlo). Se non riuscite a mantenere il ritmo costante con ghirie di peso più elevato, per ora non usatele!

ESEMPIO PER ALLENARSI NEL BIATHLON: se riuscite ad eseguire Slanci con 16+16 kg, iniziate con 12+12 kg (ritmo 6-8 Slanci al minuto) per 1 minuto, poi con 16+16 kg (sempre tutto allo stesso ritmo) per 1 minuto, poi con 20+20 kg (1 minuto), poi 24+24 kg (1 minuto), poi ancora 24+24 kg (1 minuto), poi 20+20 kg (1 minuto), poi ancora 16+16 kg (1 minuto) e infine con 12+12 kg (1 minuto)!

ESEMPIO PER ALLENARSI NELLO SLANCIO COMPLETO: eseguite Slanci con 16+16 kg, (ritmo 4-5 Slanci al minuto) per 1 minuto, poi con 20+20 kg (sempre tutto allo stesso ritmo) per 1 minuto, poi con 24+24 kg (1 minuto), poi 24+24 kg (1 minuto), poi ancora 20+20 kg (1 minuto), e infine con 16+16 kg (1 minuto)! Recuperate tra le serie in base alla vostra preparazione fisica!

4) Metodo Regolare (Sabato): Per l'allenamento per il Biathlon, la logica è la stessa della seduta 1, ma questa volta allenando lo Strappo: lavoro a ritmo costante, con peso leggero e per lunghi periodi. I battiti cardiaci

devono avere una frequenza compresa tra 130-140 battiti/min (anche se, per un Master Sport, tale frequenza può raggiungere i 160 battiti/min).

L'obiettivo è quello di guadagnare molto in termini di resistenza!

Il consiglio è quello di eseguire gli esercizi davanti allo specchio, concentrandosi molto sulla tecnica (cercando di rilassare i muscoli quando non sono direttamente coinvolti) e sulla respirazione.

ESEMPIO PER ALLENARSI NEL BIATHLON: eseguite Strappi con 8 kg per almeno 6 minuti con un braccio e, subito dopo, 6 minuti con l'altro (i tempi andranno aumentando col passare delle settimane). Potete anche eseguire in sequenza Strappi e mezzi Strappi alternati, o uno Strappo e due Mezzi strappi, per concentrarvi sulla tecnica di spinta oscillatoria!

Per l'allenamento per lo Slancio Completo, questo è il giorno dove si esegue il gesto tecnico nella sua interezza! L'allenamento di questa giornata seguirà il Metodo Variabile a intervallo.

ESEMPIO PER ALLENARSI NELLO SLANCIO COMPLETO: eseguite Slanci Completi 16+16 kg per 1 minuto, poi subito 20+20 kg per 1 minuto, poi ancora subito 16+16 kg per 4 minuti e infine, dopo 1 minuto di recupero, 16+16 kg per 2 minuti (i pesi sono solo indicativi: usate quelli che riuscite a sollevare senza grossa fatica!).

E questi erano esempi per la prima settimana (a seconda che vi stiate allenando per il Biathlon o per lo Slancio Completo)! Non è rigoroso, comunque, che i giorni siano proprio quelli indicati, basta mantenere la stessa sequenza di allenamento! Per la seconda settimana, aumentate leggermente l'intensità: allungate i tempi di un minuto nel metodo regolare e di 10-20 secondi per serie in quello variabile. L'aumento del carico prosegue nella terza settimana, per diminuire poi nella quarta settimana, ritornando quasi a quello iniziale, leggermente più elevato: se, ad esempio, nel primo giorno della prima settimana avete eseguito Slanci a metodo regolare per 10 minuti, ora ne farete 10 minuti e 20 secondi, oppure 11 minuti, oppure ancora aumentate il ritmo di una ripetizione al minuto!



JERK TECHNIC



1. RACK POSITION



2. LOADING



3. THRUST



4. AIR PHASE



5. SNAP



6. FIXATION



7. START DESCENT



8. START CUSHIONING



8. CUSHIONING



8. RACK POSITION



JERK TECHNIC



1. RACK POSITION



2. LOADING



3. THRUST



4. AIR PHASE



5. SNAP



6. FIXATION



7. START DESCENT



8. START CUSHIONING



8. CUSHIONING



8. RACK POSITION



SNATCH TECHNIC



1. FIXATION



2. START DESCENT



3. SLIP



4. CUSHIONING



5. DEAD POINT



6. START BY DEAD POINT



7. OSCILLATORY THRUST



8. PULL



9. SNAP



10. FIXATION



SNATCH TECHNIC



1. FIXATION



2. START DESCENT



3. SLIP



4. CUSHIONING



5. DEAD POINT



6. START BY DEAD POINT



7. OSCILLATORY THRUST



8. PULL



9. SNAP



10. FIXATION



LONG CYCLE TECHNIC



1. FIXATION



2. FALL



3. CUSHIONING



4. SLIP



**5. START DAMPING
IN THE DEAD POINT**



**6. SCROLLING
TO DEAD POINT**



7. DEAD POINT



**8. OSCILLATORY
THRUST**



9. PULL



10. AIR PHASE



11. SNAP



12. RACK POSITION



13. LOADING



14. THRUST



15. SNAP



16. FIXATION



LONG CYCLE TECHNIC



1. FIXATION



2. FALL



3. CUSHIONING



4. SLIP



**5. START DAMPING
IN THE DEAD POINT**



**6. SCROLLING
TO DEAD POINT**



7. DEAD POINT



**8. OSCILLATORY
THRUST**



9. PULL



10. AIR PHASE



11. SNAP



12. RACK POSITION



13. LOADING



14. THRUST



15. SNAP



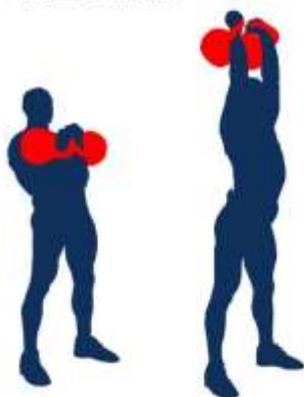
16. FIXATION

ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO

Spiegazione riassuntiva dei principali esercizi per la preparazione al Ghiri Sport

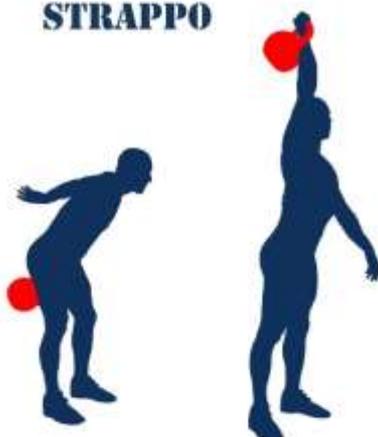
CON LE GHIRIE:

SLANCIO



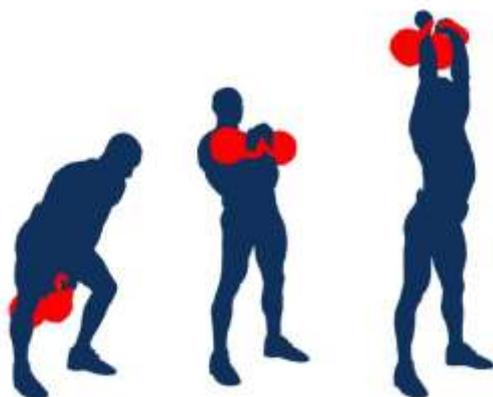
Con la forza delle gambe, che imprimono al bacino e ai gomiti una spinta verso l'alto, portare entrambe le ghirie sopra la testa, a braccia tese. La distensione delle braccia è anch'essa rapida e esplosiva.

STRAPPO



Attraverso un unico movimento fluido, portare la ghiria dalla posizione di "punto morto" a quella di fissazione a braccio teso sopra la testa. La forza principale del movimento è impressa dalla spinta oscillatoria del bacino.

SLANCIO COMPLETO

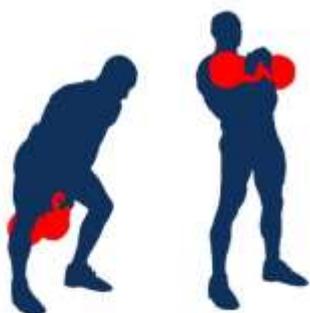


Dalla posizione di "punto morto", portare entrambe le ghirie al petto, con un movimento di spinta oscillatoria. Dalla Rack Position, poi, effettuare uno Slancio e riportare le ghirie al "punto morto".

ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO

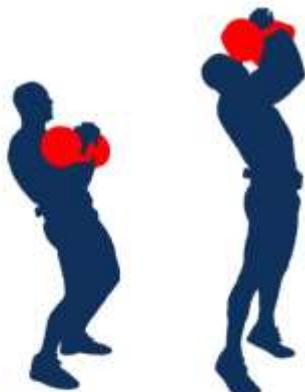
Spiegazione riassuntiva dei principali esercizi per la preparazione al Ghiri Sport

CON LE GHIRIE: PORTATA AL PETTO



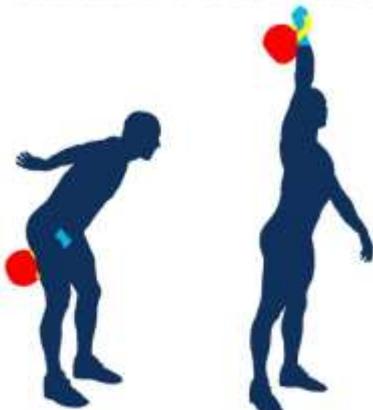
Dalla posizione di "punto morto", grazie alla spinta oscillatoria, portare le ghirie in Rack Position. Da lì, ritornare al "punto morto".

SPINTA (SQUAT SPECIFICO)



Come accade per lo Slancio, effettuare il caricamento e la spinta esplosiva verso l'alto, ma senza effettuare semi-seduta, incastro e fissazione. Quando le ghirie superano il livello della testa (esaurendo l'inerzia impressa dal bacino), ritornare in Rack Position.

STRAPPO SCIVOLOSO



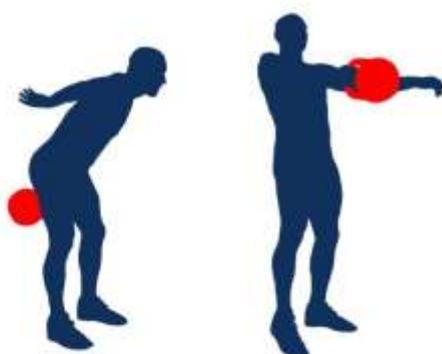
E' la normale esecuzione dello Strappo, ma con accorgimenti per rendere la maniglia scivolosa e, di conseguenza, la presa più difficile. Si consiglia di bagnare con acqua mani e maniglia della ghiera per lo scopo.

ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO

Spiegazione riassuntiva dei principali esercizi per la preparazione al Ghiri Sport

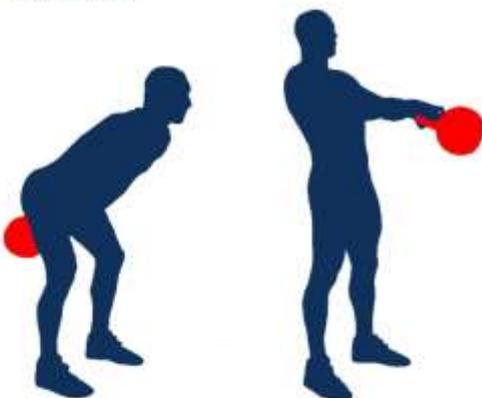
CON LE GHIRIE:

MEZZO STRAPPO



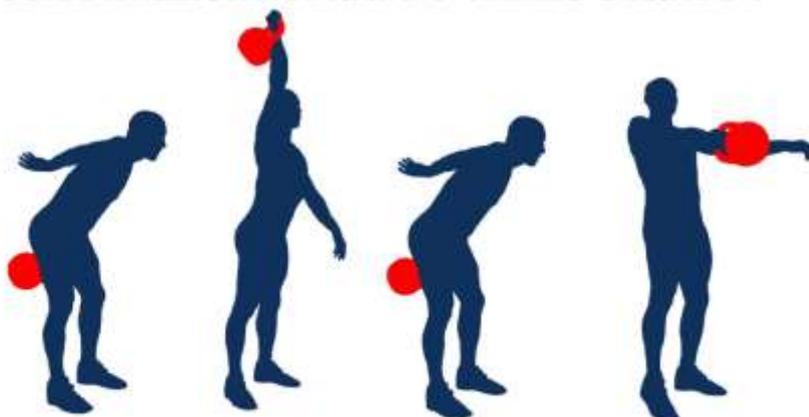
L'esercizio consiste nell'effettuare la spinta oscillatoria tipica della tecnica di Strappo, ma appena la ghiria raggiunge un livello compreso tra il tronco e la testa, si ritorna alla posizione di "punto morto".

SWING



Tramite delle spinte del bacino, far oscillare la ghiria tra la posizione di "punto morto" e quella in cui raggiunge l'altezza del petto.

COMBINAZIONI STRAPPO-MEZZO STRAPPO



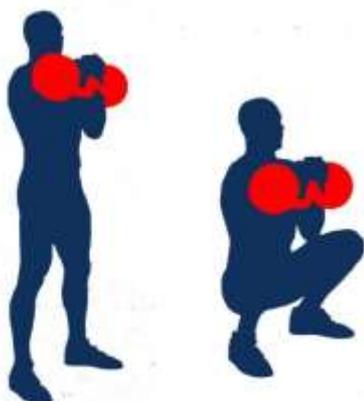
Eeguire, alternandoli come indicato in modo specifico nella scheda di allenamento, movimenti di Strappo e Mezzo Strappo.

ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO

Spiegazione riassuntiva dei principali esercizi per la preparazione al Ghiri Sport

CON LE GHIRIE:

FRONT SQUAT



Mantenendo le ghirie in portata al petto (tipo Rack Position), effettuare degli squat raggiungendo una posizione il più possibile accovacciata e mantenendo la schiena ben dritta.

STACCO DA TERRA



Mantenendo la schiena ben dritta, le gambe flesse e il bacino spinto all'indietro, impugnare le ghirie (assicurandosi che gli avambracci si posizionino vicino alle ginocchia, un po' verso l'interno coscia) e raggiungere la posizione eretta.

SALTI



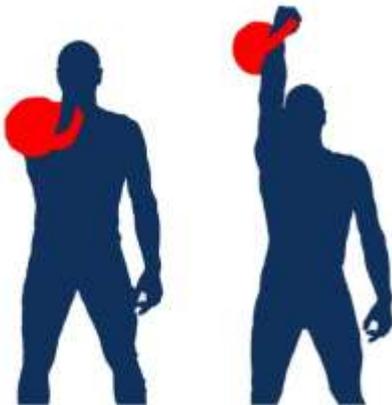
Dalla posizione accovacciata, tramite movimenti esplosivi, effettuare dei salti continui, ritornando ogni volta alla posizione accovacciata.

ESERCIZI PER L'ALLENAMENTO

Spiegazione riassuntiva dei principali esercizi per la preparazione al Ghiri Sport

CON LE GHIRIE:

PRESS



Con una o due ghirie (insieme o alternandole), eseguire dei movimenti di distensione della spalla.