FEDERAZIONE GHIRI SPORT ITALIA

Il progetto

Presentazione a cura di:
Giovanni Messina
Segretario FGSI

International Kettlebell Lifting Training Center

Ghiri Sport (Kettlebell Lifting)

Per inquadrare il Ghiri Sport come oggi lo possiamo vivere, in poche semplici parole, si può pensare ad una sorta di incrocio tra sollevamento pesi e arti marziali, la cui essenza è quella di sollevare dei pesi (le ghirie, appunto) di 32, 24 e 16 kg per il numero massimo di volte, in un tempo stabilito.

La forma della ghiria non è casuale: la secolare tradizione ha modellato la sua forma su quella di naturale contrappeso. Infatti, la si può ritrovare anche in tantissimi artefatti in ogni parte del mondo: per citare solo un esempio, a noi molto vicino, basta pensare che nel 1800 circa, degli attrezzi con forma assolutamente simile a quella delle ghirie (come quello nella foto qui a sinistra) venivano utilizzati come bilanciamento delle sbarre dei passaggi a livello delle ferrovie italiane!

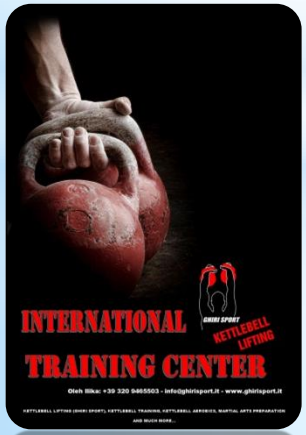
Alla fine del XIX secolo (1885), i medici russi iniziarono ad introdurre l'uso della ghiria a livello sportivo-professionistico nella scuola medico-sportiva, fondando Scuole Sportive in cui le ghirie erano utilizzate per la preparazione delle discipline ginniche e di lotta. Da quel momento, la diffusione delle ghirie nell'Unione Sovietica fu rapidissima: dalle zone rurali alle fabbriche, dai cadetti dell'Esercito alla Marina. Durante tutto il XIX secolo, infatti, le ghirie sono anche servite come strumento allenante per i militari che dovevano spostare velocemente le palle di cannone sul campo di battaglia.

Con la caduta dell'Unione Sovietica (1992) nasce, la "**International Gira Sport Federation**", che, riunendo oggi 30 Paesi in tutto il mondo, permette di tramandare la stupenda tradizione sportiva (parte fondamentale del patrimonio culturale ucraino) del Ghiri Sport, adattando le regole allo sviluppo della disciplina stessa.

International Gira Sport Federation

FGSI e IKLTC

In Italia, il Ghiri Sport come disciplina, è stato introdotto il 18/09/2000, giorno in cui **Oleh Ilika**, Atleta di Classe Internazionale, dalla I.G.S.F. ha portato a noi le prime "ghirie sportive", arrivando a fondare, dopo diversi passaggi, la Federazione Ghiri Sport Italia. Fino a dicembre dello stesso anno si tennero diverse esibizioni di Ghiri Sport e finalmente, dal 2001 ad oggi, anche molte gare. La F.G.S.I., infatti, organizza competizioni sul territorio nazionale e partecipa, rappresentando l'Italia, alle gare internazionali. Inoltre tiene diversi corsi (su più livelli) per istruttori e atleti, spiegando il corretto uso degli attrezzi e divulgando il sapere storico e le più recenti scoperte in campo tecnico-sportivo sulla meravigliosa disciplina che è il Ghiri Sport. Oltre alla collaborazione con due Federazioni Internazionali, la F.G.S.I. è, ad oggi, riuscita a portare anche l'Italia verso livelli di eccellenza sportiva fino a poco tempo fa inimmaginabili (la squadra italiana si è qualificata seconda nel mondo agli ultimi campionati internazionali), preparando atleti che hanno potuto salire sul podio di campioni del mondo!!!

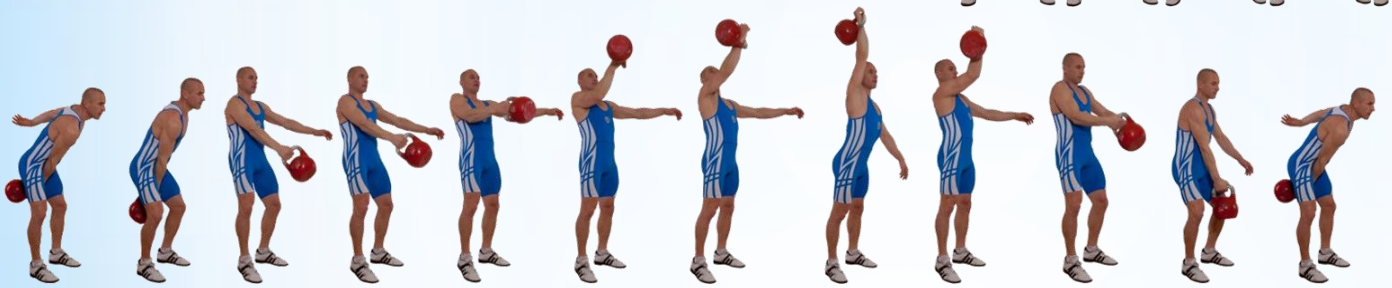


L'International kettlebell Lifting Training Center è il luogo principale in cui avviene la formazione e la divulgazione del Ghiri Sport (Kettlebell Lifting), gestito dal Maestro Oleh Ilika. Fondato nel 2012, è già punto di riferimento italiano e internazionale per chiunque voglia avvicinarsi alla disciplina, sia per fini agonistici, che di benessere psicofisico, che di preparazione per altre attività sportive!

Le alzate sportive, in breve

SLANCIO: nella posizione iniziale (Rack Position), le braccia (tra spalla e gomito) appoggiano sul tronco e le gambe sono stese. Le ghirie sono appoggiate sul triangolo compreso tra bicipite, petto e avambraccio. Con uno slancio ed spinta delle gambe gambe la ghiria viene portata verso l'alto in un movimento veloce che termina con la ghiria 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 da capo, contandone le ripetizioni in 10'.

Secondo il regolamento la ghiria non può essere appoggiata sulle spalle o lasciata andare verso il basso.



STRAPPO: lo strappo viene eseguito in 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 solo sopra la testa dove viene contata la ripetizione. 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 10', e vengono contate le ripetizioni eseguite.

Secondo il regolamento la ghiria non può essere appoggiata sulle spalle e la mano libera non può essere appoggiata sulla gamba

SLANCIO COMPLETO: staccate le ghirie dalla pedana, vengono portate in mezzo alle gambe, dietro le ginocchia, per poi subito essere portate, con un movimento di spinta, al petto, appoggiandole sul bicipite, avambraccio e petto (Rack Position).

Con un successivo sforzo di gambe ed un movimento veloce, la ghiria viene portata verso l'alto sopra la testa, come nello Slancio; in questa fase le braccia devono essere ben tese e le gambe dritte. Segue il ritorno in Rack position, e poi ancora alla posizione iniziale, con le ghirie in mezzo alle gambe, dietro le ginocchia. A questo punto l'esercizio viene eseguito da capo contandone le ripetizioni in 10'.

Secondo il regolamento la ghiria non può essere appoggiata sulle spalle e l'esercizio termina se la ghiria cade sulla pedana.

Oltre lo sport…

Il Ghiri Sport (Kettlebell Lifting) non è solo agonismo! È una tradizione frutto di secoli di ricerca medico-sportiva, un metodo in continuo divenire, finalizzato al raggiungimento dei propri obiettivi psicofisici, alla conoscenza e padronanza del proprio corpo, al mantenimento di un eccellente stato di salute e benessere fisico e mentale.

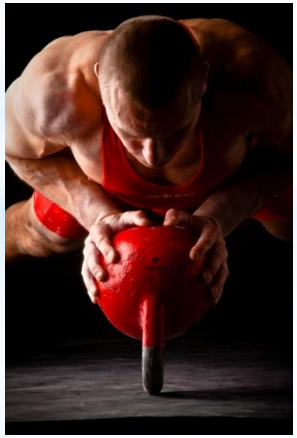
Forza

Resistenza

Condizionamento cardiovascolare

Coordinazione

Agilità



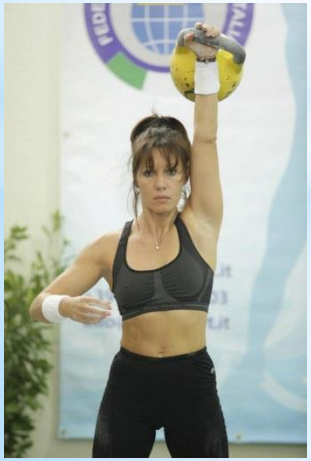
Tono muscolare

Questi sono solo alcuni dei benefici che si possono ottenere con la pratica del Ghiri Sport (Kettlebell Lifting)…

E TUTTO IN UN'UNICA SEDUTA DI ALLENAMENTO!!!

Kettlebell per tutti!

Uno dei punti di forza del Ghiri Sport (Kettlebell Lifting) è l'essere adatto proprio a tutti!!!



La FGSI oggi...

Attualmente, le principali attività gestite direttamente dalla FGSI sono di due tipi:

- **Formazione**: corsi specializzati per istruttori, atleti, preparatori e lezioni per chiunque voglia raggiungere i proprio obiettivi, finalizzate all'apprendimento di una metodologia corretta di utilizzo della ghiria (kettlebell).

- **Competizione**: la FGSI è l'unica organizzazione sul territorio italiano ad organizzare un denso calendario di gare locali, nazionali e mondiali, con partecipazione di atleti provenienti da oltre 25 paesi nel mondo!

La formazione FGSI

- La Federazione Ghiri Sport Italia ha, fin da principio, individuato nella formazione uno strumento chiave per la diffusione della disciplina sportiva del Kettlebell.
- Il percorso formativo di un istruttore FGSI è articolato su 3 livelli. Solo al superamento, con esito favorevole, dell'esame di 3° livello, l'istruttore FGSI si può ritenere adeguatamente formato.
- Ciascun livello prevede il superamento di un test iniziale, per valutare il livello del candidato, e di una prova finale. Inoltre, tra il conseguimento del 1° livello e il conseguimento 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, unico modo per perfezionare la propria conoscenza.

Didattica di 1° livello - generale

Il corso Istruttori di 1° livello ha una durata complessiva di 14 ore. Il candidato istruttore deve frequentare il Corso vero e proprio (della durata di 7 ore, descritto qui di seguito) e un Workshop di 7 ore tenuto da uno dei docenti accreditati FGSI prima di ottenere la qualifica.

La didattica si apre con una breve introduzione alla conoscenza del kettlebell, partendo dalle sue origini storiche nell'ex URSS.

Immediatamente dopo si procede allo studio della postura corretta del corpo prima del sollevamento del kettlebell: l'aspetto «**salute**» è di primaria importanza nella didattica FGSI.

Il primo movimento insegnato agli apprendisti istruttori è denominato **Swing**, ed è la vera e propria base di ogni altra alzata.

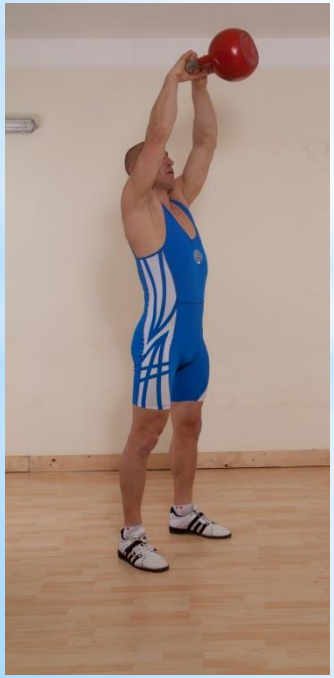
Didattica di 1° livello - Swing

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 ghiria 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 ghiria 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.

Didattica di 1° livello - Swing



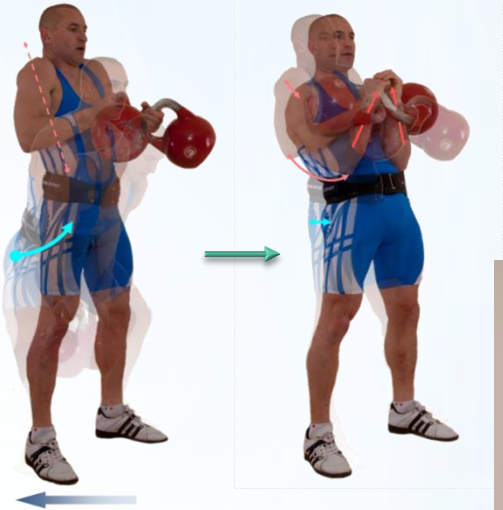
Ma le varianti dello Swing non si limitano alla posizione del corpo quando la ghiria si trova nel “punto morto”: infatti, a seconda della forza fornita con la tecnica scelta, si può fare arrivare la ghiria in posizione frontale ad altezze differenti, come indicato nelle figure, fino all’arrivo con le braccia distese sopra la testa (esercizio chiamato «Protyajka»).

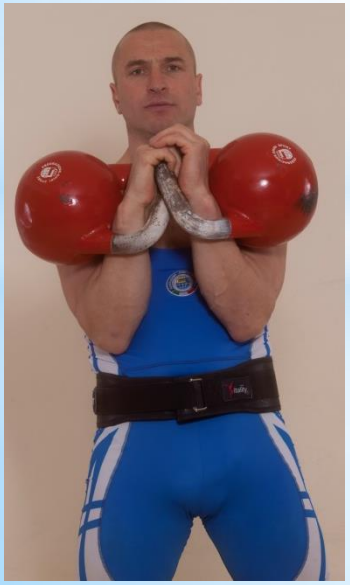
Lo Swing, a seconda del peso della ghiria utilizzato e del tempo di esecuzione, è un potentissimo esercizio per il condizionamento cardiovascolare e polmonare, e permette l’aumento della forza nella presa, nella schiena e nella muscolatura delle gambe e del bacino.

Didattica di 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 ghirie 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 ghirie 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 di 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 ghiria sopra la testa.

Le varianti naturali di questo esercizio consistono nell'esecuzione dello stesso con una o due ghirie 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 Ghiri 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 di 1° livello - Slancio

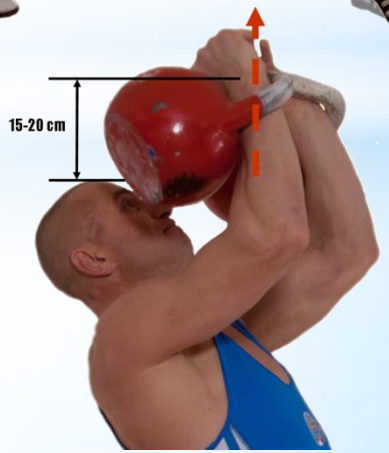
Momento fondamentale della didattica di 1° livello è la trattazione dello Slancio, una delle tre alzate fondamentali del Ghiri Sport. Di seguito, è illustrato nei suoi passaggi principali.

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.



Didattica di 1° livello - Slancio

4) 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.

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 di 1° livello - Strappo

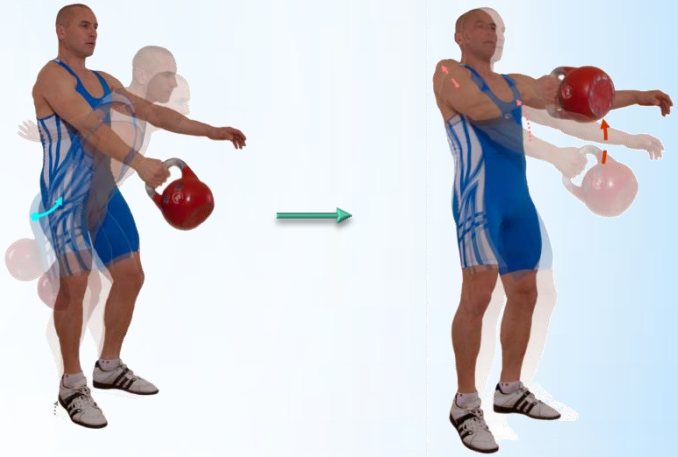
Momento fondamentale della didattica di 1° livello è la trattazione dello Strappo, una delle tre alzate fondamentali del Ghiri Sport. Di seguito, è illustrato nei suoi passaggi principali.

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.

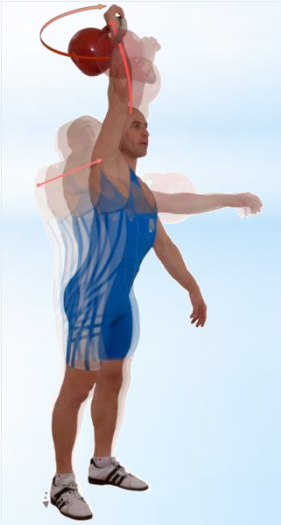
2) Proseguimento verso l'alto della spinta del bacino

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.



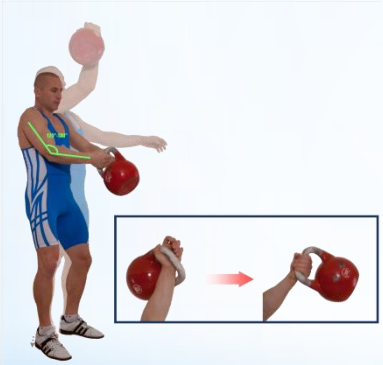
4) Fase di incastro e fissazione

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

Didattica di 1° livello - Strappo

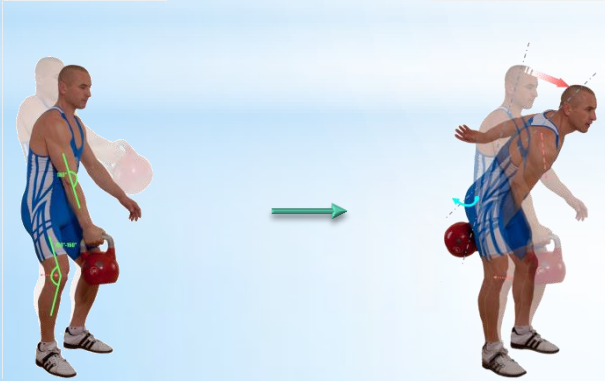
5) Supinazione della mano, piegamento del gomito (e spostamento del peso sui talloni)

In un unico movimento la mano ruota verso l'interno e la parte sferica della ghiria 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 ghiria 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 ghiria verso il punto morto.

Didattica di 1° livello – Conclusione

La didattica di primo livello si conclude con una sessione di teoria e pratica degli esercizi di assistenza del Ghiri Sport (KETTLEBELL LIFTING) e esercizi speciali.

È da precisare che il corso ISTRUTTORE FGSI -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 massima 30 minuti.) basato sulle tecniche apprese nella giornata (peso ghirie: 16kg M; 12kg F).

Didattica di 2° livello - Introduzione e esame

Il Corso istruttori di 2° livello 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.

ESAME DI SLANCIO	CAT. PESO	GHIRIE	SUFFICIENTE	BUONO	OTTIMO
MASCHILE	70 kg	16+16	45	55	80
	85 kg	20+20	40	50	80
	+85 kg	24+24	35	50	70
FEMMINILE	65 kg	12	60	70	100
	+65 kg	12	70	90	110
ESAME DI STRAPPO	**CAT. PESO**	**GHIRIE**	**SUFFICIENTE**	**BUONO**	**OTTIMO**
MASCHILE	70 kg	16	100	110	150
	85 kg	20	95	105	125
	+85 kg	24	85	95	115
FEMMINILE	65 kg	12	70	90	135
	+65 kg	12	80	100	140

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 (vedi tabella a lato).

Didattica di 2° livello - Slancio Completo

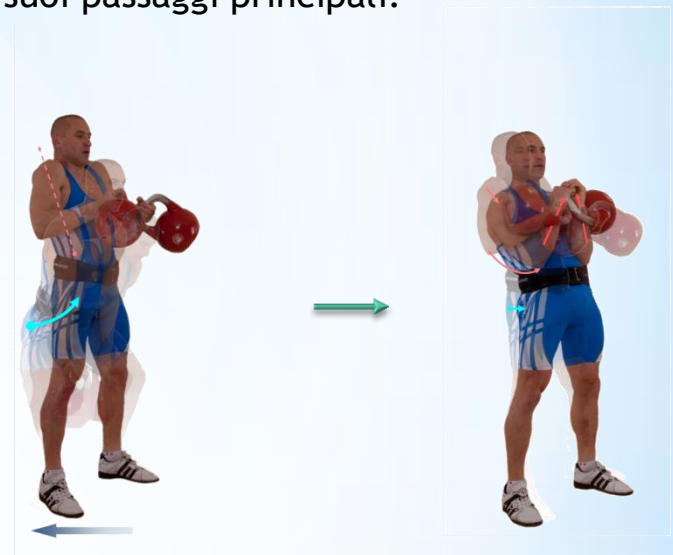
Momento fondamentale della didattica di 2° livello è la trattazione dello Slancio Completo, una delle tre alzate fondamentali del Ghiri Sport. Di seguito, è illustrato nei suoi passaggi principali.

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.

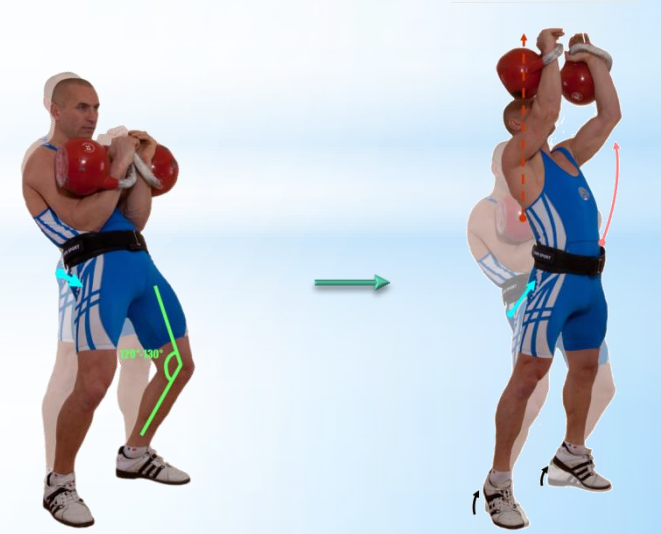
2) Incastro e arrivo in Rack Position

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.



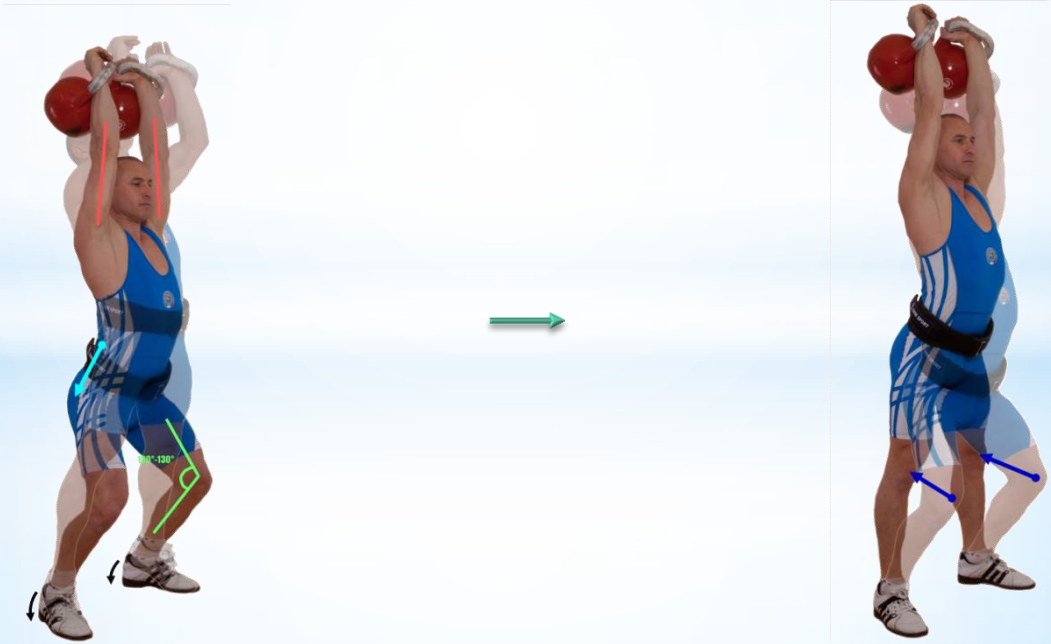
Didattica di 2° livello - Slancio Completo

5) Fase aerea

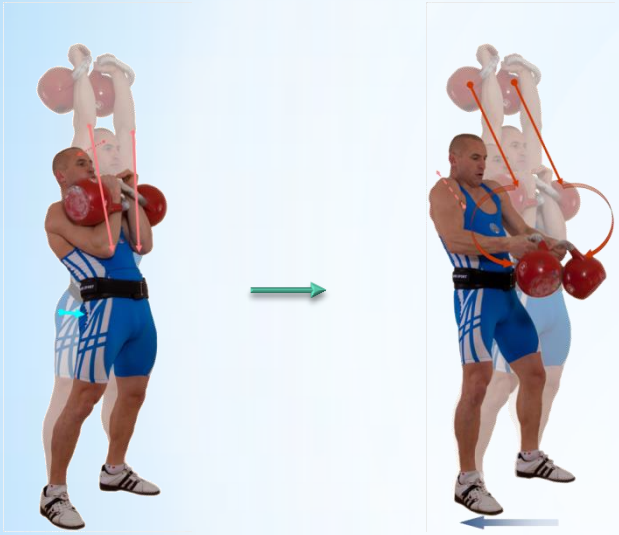
Le ghirie proseguono il movimento ascendente impresso dal bacino grazie alla forza d'inerzia.

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.



Didattica di 2° livello - Slancio Completo



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 di 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 delel 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.

Didattica di 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 all'indirizzo http://www.youtube.com/watch?v=J9Hsli1CBJc
2. L'aspirante istruttore deve riuscire a raggiungere il livello di «1° Rank» nello Slancio Completo, indicato con la dicitura «I» nelle tabelle sottostanti (a sinistra per i maschi, a destra per le femmine).

Slancio Completo - (Long Cycle) - 10'								
PESO GHIRIA	QUALIFICA	60	65	70	75	80	90	+90
32	MSIK	43	50	58	66	71	75	78
	MS	33	38	44	47	50	53	58
	KMS	18	22	26	31	36	41	46
	I	12	17	22	27	30	33	36
	II	6	9	13	17	21	26	30
	III	3	5	8	12	14	16	18
24	KMS	45	50	55	60	65	70	75
	I	20	25	30	35	40	45	50
	II	16	20	25	30	35	40	45
	III	10	15	20	25	30	35	40

Slancio Completo - (Long Cycle) - Total 10' - in sperimentazione					
PESO GHIRIA	QUALIFICA	55	60	70	+70
24	MSIK	90	100	110	120
	MS	70	80	90	100
	KMS	55	65	75	85
	I	30	35	40	45
	II	20	25	30	35
	III	10	15	20	25
16	KMS	85	90	95	100
16	I	50	55	60	65
12	II	60	65	70	75
12	III	40	45	50	55

Didattica di 3° livello - Programmazione e metodi

La didattica di 3° livello approfondisce nel dettaglio il significato di essere Istruttore di Ghiri Sport (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 Ghiri 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.