

## I PUNTINI SULLE "I"

Ho iniziato ad allenarmi con i kettlebell 4 anni fa, cercando di approfondire la mia conoscenza "divorando" libri, video e articoli sulle riviste del settore.

In breve tempo sono arrivato a destreggiarmi abbastanza bene con le girye, tanto da essere ripreso da Rai 2 lo scorso 1° Maggio 2008 e da andare in onda nel TG2 delle 14.

Sono poi andato a Londra, dove ho preso il brevetto di Certified Kettlebell Trainer (CKT) con la International Kettlebell & Fitness Federation (IKFF), con due maestri d'eccezione: Steve Cotter e Ken Blackburn (campione mondiale di "Chair press").

Questo corso ha cambiato il mio approccio ai kettlebell molto più dei 4 anni precedenti!

Ho potuto infatti vivere in prima persona la differenza tra un apprendimento da Auto-didatta e un apprendimento Metodico, guidato da Professionisti del settore.

Tornato in Italia ho rivoluzionato i miei allenamenti e progettato il METODO migliore possibile per insegnare quanto appreso.

Le domande che mi sono posto sono state diverse:  
Quali esercizi insegnare? Quanti? Inserire tutte le varianti?  
Dagli insegnamenti di Steve e Ken mi è venuta la risposta:

### **"IL MINIMO PER ARRIVARE AL MASSIMO"**

The basics: le basi. Pochi esercizi – sei, sette – da cui partire e progredire in questo splendido percorso.

La semplicità e la versatilità dei kettlebell è straordinaria: è come avere una palestra in casa e poterla portare ovunque.

Purtroppo la semplicità dell'attrezzo porta spesso a sottovalutare il lato tecnico che ne consente il miglior utilizzo limitandone i rischi derivanti da un cattivo uso.

Con troppa leggerezza molte persone “presumono” di potere insegnare i rudimenti del Kettlebell senza averne le basi.  
E lo fanno.

Troppa gente senza alcuna certificazione (non tanto per il valore legale che questa ha – che è nullo – quanto per il valore Tecnico) scrive articoli e testi o pubblica servizi fotografici e video sul Kettlebell Training senza avere un’idea della tecnica di esecuzione corretta (pur arrivando, magari, a padroneggiare bene l’attrezzo) e di come insegnarla.

Le stesse persone organizzano corsi di Kettlebell senza avere dalla loro nemmeno uno straccio di formazione professionale.

I movimenti di Kettlebell Training sono molto più complessi di quanto può sembrare, soprattutto dalla semplice visione di un video o dalla lettura di un libro.

Persino un movimento apparentemente facile come lo Swing, base di tutti gli esercizi balistici, richiede una tecnica più complessa di quella che può sembrare:

- attivazione con movimento di tipo balistico della catena estensoria dell'anca
- stabilizzazione dell'intera fascia addominale
- stabilizzazione del cingolo scapolo - omerale
- incremento del messaggio motorio a carico del Sistema Nervoso Centrale tramite la presa
- scelta del tipo di respirazione (diaframatica o anatomica)
- scelta della tipologia di movimento
- scelta della Presa

Le persone in possesso di una certificazione internazionale sono poche: l'amico Mario Civalleri, Orizzonte, Maddaloni, Oddone, Ester Albini, il sottoscritto e pochi altri (mi scuso con gli RKT e i CKT che non ho citato).

Diffidate delle imitazioni, diffidate di chi critica e denigra gli altri senza avere una certificazione che attesti il percorso professionale che oltretutto pretende di insegnare

Buon allenamento, Guido Bruscia

