

Treinamento físico com Kettlebell

Educação Física

Enviado por:

Postado em:09/03/2011

O kettlebell é um instrumento que trabalha concomitantemente corpo e mente, trazendo para o praticante, independentemente do objetivo do treino, saúde física e mental. Por esse motivo, o kettlebell é uma das melhores ferramentas do treinamento funcional.

Por Kemp Treinamento Instrumento pouco conhecido no Brasil, principalmente no Rio de Janeiro, o Kettlebell ou Giryá (como é conhecido na Rússia) é uma ferramenta de treinamento de força, equilíbrio, resistência, potência, gasto calórico, coordenação, flexibilidade: funcionalidade. A história é antiga. Vem de 300 anos atrás, dos antigos mercados russos, onde se usava uma bola de ferro com uma alça para servir de contrapeso nos mercados de rua. O manuseio deste instrumento acabou se tornando uma forma de atividade física, na época usada por camponeses e trabalhadores dos mercados que jogavam e brincavam com kettlebells no final do dia de trabalho como diversão e exibição de força, nessa época ele ainda não era considerado esporte. Apesar de ser bem antigo, a primeira competição de kettlebell só foi realizada em 1948. Já na década de 60 aconteceram várias competições principalmente em escolas e universidades, regras e regulamentos começaram a ser estabelecidos, mas elas variavam de um lugar para outro. Nas Olimpíadas de 1980 vários atletas russos treinaram com kettlebells e obtiveram êxito nos resultados principalmente no atletismo. Em 1985 foi organizado o Comitê do Kettlebell Sport, e ai sim, regras, categorias por peso, regulamentos, normas, foram criadas. No mesmo ano, foi realizado o primeiro Campeonato Nacional da URSS, na cidade de Lipetsk, Rússia. Através do tempo, a técnica de uso foi se aperfeiçoando, assim como o objeto em si. Hoje em dia atletas, lutadores, departamento de polícia, bombeiros tem o kettlebell nas suas rotinas de treinamento. As Forças Especiais Russas, o Spetsnaz, responsáveis pelas missões anti-terrorismo e anti-sabotagem utilizam kettlebells na sua rotina de treinamento. Nos Estados Unidos o US Secret Service que é o Serviço Secreto responsável pela proteção do Presidente, também utilizam kettlebells no teste físico dos candidatos. É de conhecimento mundial que os russos, possuem excelência em esportes tanto na ciência quanto nos resultados práticos. Como vimos, atletas olímpicos russos utilizam kettlebells desde a década de 80, na última Olimpíada em Benjim a Rússia ganhou 23 medalhas de ouro mostrando sua superioridade em modalidades que exigiam força funcional. O kettlebell é um instrumento que trabalha concomitantemente corpo e mente, trazendo para o praticante, independentemente do objetivo do treino, saúde física e mental. Por este motivo, o kettlebell é uma das melhores ferramentas do treinamento funcional. E o que é treinamento funcional? Podemos dizer que a funcionalidade é uma questão de sobrevivência. O corpo precisa se adaptar as atividades que o rotina de cada um demanda. O treinamento funcional mantém sua essência, com a premissa da melhoria da condição física e mental, tanto para as atividades do cotidiano quanto para o aperfeiçoamento de técnicas esportivas. É você treinar o movimento, não o músculo de uma maneira isolada. Tudo isso contribui para prevenção de lesões e doenças funcionais decorrentes de atividades repetitivas, seja na rotina comum ou na prática de esportes. Hoje vemos o uso do kettlebell no treinamento de atletas de diversas modalidades, como o ciclismo, surf, futebol, lutas. Por se tratar de novidade no mercado nacional, não é comum encontrarmos referências literárias em português e instrutores certificados. Trazido da Rússia para os EUA por Pavel Tsatsouline, instrutor das Forças Armadas Russas, desde

o ano de 2000, o kettlebell vem se tornando a principal ferramenta de força escolhida pelos atletas americanos, jogadores da NBA, Futebol Americano (NFL) ,Departamento de Polícia, Corpo de Bombeiros, Agentes Especiais do Exército Americano, FBI, etc. Enfim, um instrumento que através dos séculos vêm trazendo a quem pratica, saúde, disposição, bom condicionamento físico, resultados extremamente rápidos, e que pode ser praticado por qualquer pessoa saudável, que queira aprimorar ou iniciar uma atividade física com amplos alcances. Além de poder ser usado em qualquer ambiente, a gosto do praticante, e transportado com facilidade. Um antigo instrumento do velho mundo, uma nova forma de aprimoramento físico no novo mundo. Este conteúdo foi acessado em 04/03/2011 no sítio Kemp Treinamento. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.