

Kettlebell - Historia

Las Kettlebells se han utilizado durante siglos como una herramienta dinámica para desarrollar resistencia y fuerza. Su origen aun es tema de debate, pero se han encontrado evidencias arqueológicas de su uso en la antigua Grecia. En el museo arqueológico de Olympia, en Atenas Grecia, se encuentra una kettlebell de 143 kg. Las Kettlebells se abrieron camino en Rusia a principios del siglo dieciocho, en 1704 la palabra "girya" (que significa Kettlebell), fue por primera vez publicada en el diccionario ruso. En esta época las kettlebells eran utilizadas como medida de peso para medir granos y bienes. Debido a que la cultura rusa considera la fuerza como una cualidad honorable, las kettlebell se empezaron a utilizarse durante festivales y ferias, los comerciantes empezaron a balancearlas y levantarlas para mostrar su fuerza, y rápidamente se dieron cuenta de los beneficios para la salud de esta actividad.

De 1870 a 1880, el Doctor ruso Vladislav Kraevsky, quien es considerado el fundador del "atletismo pesado" (levantamiento de objetos pesados), viajo a través de Europa recopilando información acerca del entrenamiento físico y el deporte con la intención de encontrar mejores maneras de mejorar la salud, el bienestar y la educación física. Al regresar a Rusia, el Dr. Kraevsky introdujo ejercicios con Kettlebell y barra olímpica a la comunidad atlética Rusa. Por lo que el 10 de Agosto de 1885 se inauguró bajo su mando el centro de entrenamiento con Pesas en Rusia. El objetivo era el desarrollo muscular. Se impartían clases de pesas tres veces a la semana. Los atletas realizaban levantamientos con una y dos manos, "cleans", "jerks", y "snatches", mientras el doctor controlaba las dosis y el peso de cada carga. Se le prestó mucha atención a las secuencias de levantamiento, al desarrollo de habilidades, y la técnica correcta de respiración y métodos para combatir el agotamiento.

A principios del siglo veinte, fisicoculturistas, artistas de circo de diferentes partes del mundo, junto con leyendas como Arthur Saxon, Edgar Mueller y Eugene Sandow, entrenaban con Kettlebells de la manera tradicional de los "strongmen" y atletas de Rusia, logrando que las kettlebells fueran conocidas fuera de Rusia. Sin embargo, debido al inicio de la primera Guerra mundial y la guerra civil de Rusia, causaron que los deportes y tradiciones de Rusia junto con las Kettlebells permanecieran dentro de sus fronteras. De cualquiera manera las Kettlebells siguieron floreciendo dentro de la Unión Soviética. Los ejercicios con Kettlebells se convirtieron en una práctica habitual en grupos de poblaciones rurales, militares, y atletas olímpicos. Los levantadores olímpicos las utilizaban para complementar su entrenamiento para de esta forma fortalecer sus puntos débiles. Hoy en día países del viejo bloque oriental-comunista aun las utilizan en el entrenamiento de sus atletas y fuerzas armadas.

En Rusia, las kettlebells son un orgullo nacional y un símbolo de fortaleza. A diferencia de las fuerzas armadas de otros países donde las pruebas de sus soldados son con lagartijas, en Rusia se realizan evaluaciones con Kettlebells, específicamente con "snatches", utilizando un peso de 24 kg, los soldados deben realizar mas de 200 repeticiones durante un lapso de 10 minutos. En 1981, el gobierno de Rusia se percató que la población en general podía obtener múltiples beneficios del entrenamiento con Kettlebells, por lo que una comisión oficial estableció el entrenamiento obligatorio con

kettlebells para las masas, con el propósito de aumentar la productividad y disminuir los costos de servicios de salud en el país.

De ser usadas como medida de peso en los mercados de Rusia, a ser una herramienta para el desarrollo atlético y la salud, las Kettlebells poco a poco se establecieron como un deporte. En 1974 se declararon oficialmente como el deporte representativo de Rusia, y en 1985 el primer campeonato nacional de la Unión Soviética se llevo a cabo en Lipetsk, Rusia.

En Norte America a finales del siglo veinte las Kettlebells eran prácticamente inexistentes. En 1998 Pavel Tsatouline, Ex instructor de las fuerzas especiales rusas, considerado como “ el actual rey de las kettlebells”, escribió un artículo referente a las kettlebells en una popular revista para atletas en Estados Unidos, el artículo fue muy bien recibido. Esto dió como resultado que “Dragon Door Publications” se acercara a Tsatouline para ofrecerle participar en la fabricación de kettlebells en Estados Unidos, con la condición de que enseñara a las personas como utilizarlas. Por consecuencia, en el 2001, Dragon Door publicó “The Russian Kettlebell Challenge”, y fabricó las primeras Kettlebells estilo ruso hechas en Estados Unidos. Poco después se estableció la certificación RKC (Russian Kettlebell Challenge), para el correcto entrenamiento de instructores. En el 2002, se publicó un artículo en la revista Rolling Stone titulado “The Hot Weigh of the Year”. Actualmente existen varias certificaciones para instructores, entre ellas están, “International Kettlebell and Fitness Federation”, “The Agatsu Kettlebell Certification” de Canada, y “The World Kettlebell Club”, por mencionar algunas.

El deporte de las Kettlebells

Las competencias con Kettlebells desde su inicio siempre han sido parte de la cultura rusa, donde los aldeanos competían en ferias y festivales para demostrar quien era más hábil, fuerte y resistente. En 1948 la primera competencia oficial se llevo a cabo, a la cual asistieron mas de 200,000 personas, desde entonces las kettlebells pasaron de ser solo una herramienta para el acondicionamiento físico para convertirse en un deporte por si solo. En 1962, se establecieron las reglas, categorías de peso para que los atletas compitieran en el triatlón que consiste en el “Press”, “Jerk” y el “Snatch” sin límite de tiempo, fue muy común en este tiempo que se realizaran las competencias en aldeas, fabricas y universidades. En 1974 se declaró oficialmente como el deporte étnico de Rusia formando parte de la asociación estatal del deporte de la Unión Soviética. En 1985 se fundó el Comité del deporte con Kettlebells , junto con su reglamento oficial, categorías por peso, y el prestigioso título de “Master of Sport”, y en este mismo año se llevó a cabo el la primer competencia nacional en Lipetsk, Rusia, En 1989 se estableció el limite de 10 minutos y el “Ciclo de larga duración” (Long Cicle), se convirtió en el evento oficial.

Actualmente, este deporte también conocido como Girevoy, es una competencia de poder/fuerza y resistencia que demanda de los atletas trabajar con una carga por debajo de su limite con el objetivo de realizar tantas repeticiones como le sean posibles durante un periodo de 10 minutos. Este deporte requiere de movimientos balísticos haciendo uso de todas las articulaciones de una manera unificada, por lo que fortalecen

y ayudan a coordinar todo el cuerpo. Hay competencias a nivel mundial, y existen organizaciones como la "International Union of Kettlebell Lifting", "The World Kettlebell Club(WKC)", "The American Kettlebell Club" (AKC), "The international Kettlebell and Fitness Federation" (IKFF), y "The Canadian Kettlebell Sport Federation" (CKSF), entre otras, organizando competencias regionales, nacionales e internacionales.

Existen tres tipos de eventos el "Jerk", el ciclo de larga duración de "Clean" y "Jerk", y el "Snatch". El "Jerk", requiere que el atleta levante dos kettlebells hasta el nivel de su pecho una sola vez, para después levantarlas sobre su cabeza al estilo olímpico en repetidas ocasiones. El ciclo de larga duración de "Clean" y "Jerk", consiste en realizar el "clean" previo a cada movimiento de "Jerk" contando como una repetición ambos movimientos. El "snatch" es el único evento que utiliza una sola Kettlebell y el movimiento consiste en balancear la Kettlebell entre las piernas y llevarla hasta arriba de la cabeza en un solo movimiento, deteniéndola brevemente sobre la cabeza con el brazo completamente extendido, en este caso se permite hacer cambio de manos solo una vez durante todo el ciclo. Los profesionales compiten por categoría de peso usando un peso de 32 kg para los hombres y 24 kg en el caso de las mujeres. Cada evento busca lograr el máximo número de repeticiones en el lapso de 10 minutos sin detenerse o descansar las kettlebells en el piso. Un Juez se asigna a cada competidor para garantizar que solamente se cuenten las repeticiones que se realicen correctamente. Para poder obtener éxito se debe tener una técnica sumamente eficiente para evitar la fatiga.

Kettlebell - Movimientos

Movimientos Cadera Dominante:

1. Goat Swing
2. KB Dead Lift
3. KB Swing
4. Power Swing
5. American Swing
6. Two Hand Swing Release
7. One Arm KB Dead Lift
8. Dead Clean
9. Swing Clean
10. Bottom Up Clean
11. One Arm Swing
12. Half Rotation Switch
13. Hand Two Hand Swing
14. Dead Snatch
15. KB Snatch
16. Two Arm KB Snatch
17. KB Split Snatch
18. Double KB Swing (todos sus levantamientos)

Variantes de Cadera Dominante:

Double KB Dead Lift

Double KB Sumo Dead Lift

Double KB Deficit Sumo Dead Lift

Movimientos Rodilla Dominante:

1. Goblet Squat
2. One Arm KB Front Rack Squat
3. Double KB Front Rack Squat
4. One Arm KB OH Squat
5. Double KB OH Squat
6. One Arm KB Thruster
7. Double KB Thruster
8. One Arm KB Front Rack Lunge
9. Double KB Front Rack Lunge
10. One Arm KB OH Lunge
11. Double KB OH Lunge

Variantes de Rodilla Dominante:

Bulgarian Split Squat

Cossack Squat

Empujes:

1. One Arm KB Press
2. Double KB Press
3. Bottom Up Press
4. One Arm KB Push Press

5. Double KB Push Press
6. One Arm KB Push Jerk
7. Double KB Push Jerk

Movimiento de Suelo con la KB:

1. One Arm KB Floor Press
2. Double KB Floor Press
3. KB Strength Arm
4. TGU
5. Windmill

Variantes de movimientos de suelo:

Manmakers