Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 2 (2000)

Heft: 6

Artikel: "Vi è un'unica forza!"

Autor: Cuvit, François / Kieser, Werner

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001435

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

A colloquio con Werner Kieser su temi legati all'allenamento della forza

«Vi è un'unica forza!»

In un'emissione televisiva, prodotta circa tre anni fa dalla televisione svizzera, Werner Kieser è stato definito in modo grossolano come «milionario dei muscoli». L'oramai oggi sessantenne allenatore e creatore del «metodo Kieser», è certamente un imprenditore di grande successo. In Svizzera e in Germania decine di migliaia di persone si allenano secondo il suo metodo.

François Cuvit

«mobile»: L'allenamento della forza dovrebbe essere integrato anche nell'educazione fisica scolastica?

Werner Kieser: Senza dubbio. Questo sarebbe un provvedimento che rivaluterebbe l'utilità dell'educazione fisica. È un provvedimento di igiene per l'apparato motorio, paragonabile all'introduzione dell'igiene dentaria e della profilassi della carie avvenuta negli anni settanta. Anche i benefici dovrebbero essere paragonabili: correzione di scogliosi, attenuazione di danni legati alla postura, eliminazione di squilibri muscolari, ecc. Interessanti sarebbero anche gli effetti a lungo termine sui costi della salute. Sono convinto che grazie ad un allenamento della forza ben impostato potremmo diminuire le spese collegate ai problemi dorsali che ora ammontano a circa quattro miliardi di franchi.

In educazione fisica e sport, l'insegnamento e l'allenamento si base in gran parte sui fattori di condizione fisica. Da questi ne derivano i diversi concetti di forza come l'elasticità, la resistenza, la forza statica e quella dinamica. Come giudica queste suddivisioni?

Vi è un'unica forza. Essa è definita dalla capacità di un muscolo di contrarsi e sviluppare così una tensione. L'ampiezza della tensione – concentrica, eccentrica o statica che sia – rappresenta l'unità della forza. La cosiddetta «forza rapida», è forza più coordinazione, due qualità indipendenti fra loro. Nello sport e per tutte le prestazioni fisiche, la forza è la base sulla quale possono venire costruite le specifiche capacità coordinative.

Ha senso, nelle differenti discipline sportive, eseguire un allenamento specifico della forza?

Oggi più che mai sono convinto che non esista alcun metodo di allenamento di muscolazione, specifico ad una disciplina sportiva. Il muscolo reagisce alla tensione, non al movimento, fintanto che questa supera una precisa intensità e una precisa durata. Se la tensione rimane al di sotto di questa soglia, non si aumenta né la forza né la massa muscolare. Inoltre – e ciò è importante per il carico di allenamento – le stimolazioni della tensione non sono additive. Non ha quindi alcun senso fare molteplici «serie».

Attualmente si discute spesso di allenamento della forza orientato alla tecnica. Cosa pensa di un allenamento tecnico effettuato in condizioni difficili?

Non serve a nulla. Se lei si allena con un giavellotto più pesante, sviluppa un nuovo schema motorio, che non serve ad altro che a lanciare con maggiore destrezza un giavellotto appunto più pesante. Non aumenterà però la forza perché la tensione è distribuita su molti muscoli; non vi è quindi alcuno stimolo di allenamento. L'atleta ha certamente la sensazione di essere diventato più forte in quanto il giavellotto più leggero adesso gli sembrerà molto più leggero. Questa è però solo un'illusione.

Spesso l'allenamento di muscolazione fatto con le macchine, viene criticato dagli allenatori, in quanto i muscoli vengono allenati in modo isolato e non favoriscono il contemporaneo sviluppo delle capacità coordinative.

Le capacità di coordinazione sono sempre specifiche, cioè esattamente fatte su misura per delle precise attività. Non vi è nessun trasferimento di capacità di coordinazione da un movimento all'altro. Cosicché, ad esempio, il senso di equilibrio sviluppato attraverso la flessione delle gambe è utile a colui che si allena appunto solamente per eseguire l'esercizio di flessione delle gambe, non nella pratica dello sci. Il senso di equilibrio che egli necessita sulla pista, lo può sviluppare unicamente sugli sci. L'aumento della forza invece è a sua disposizione quale riserva, indipendentemente dal modo in cui è stata acquisita. Lo scopo biologico della coordinazione è il superamento della fatica. Più si è coordinati, minore è la fatica. L'esercizio di muscolazione mira invece ad un elevato stimolo di

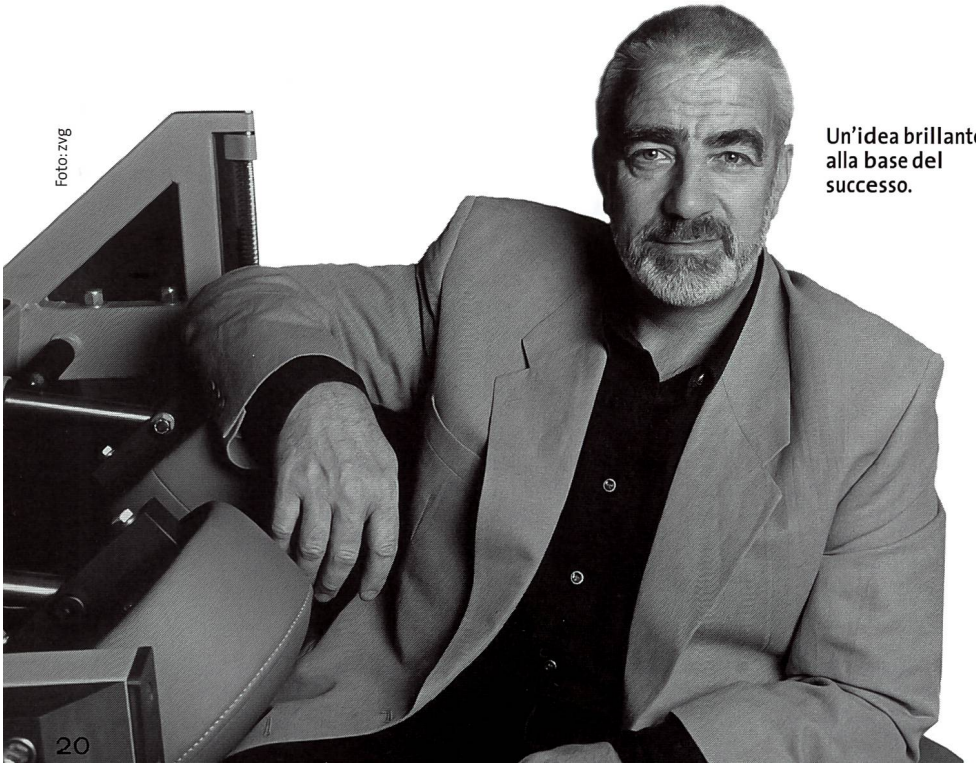
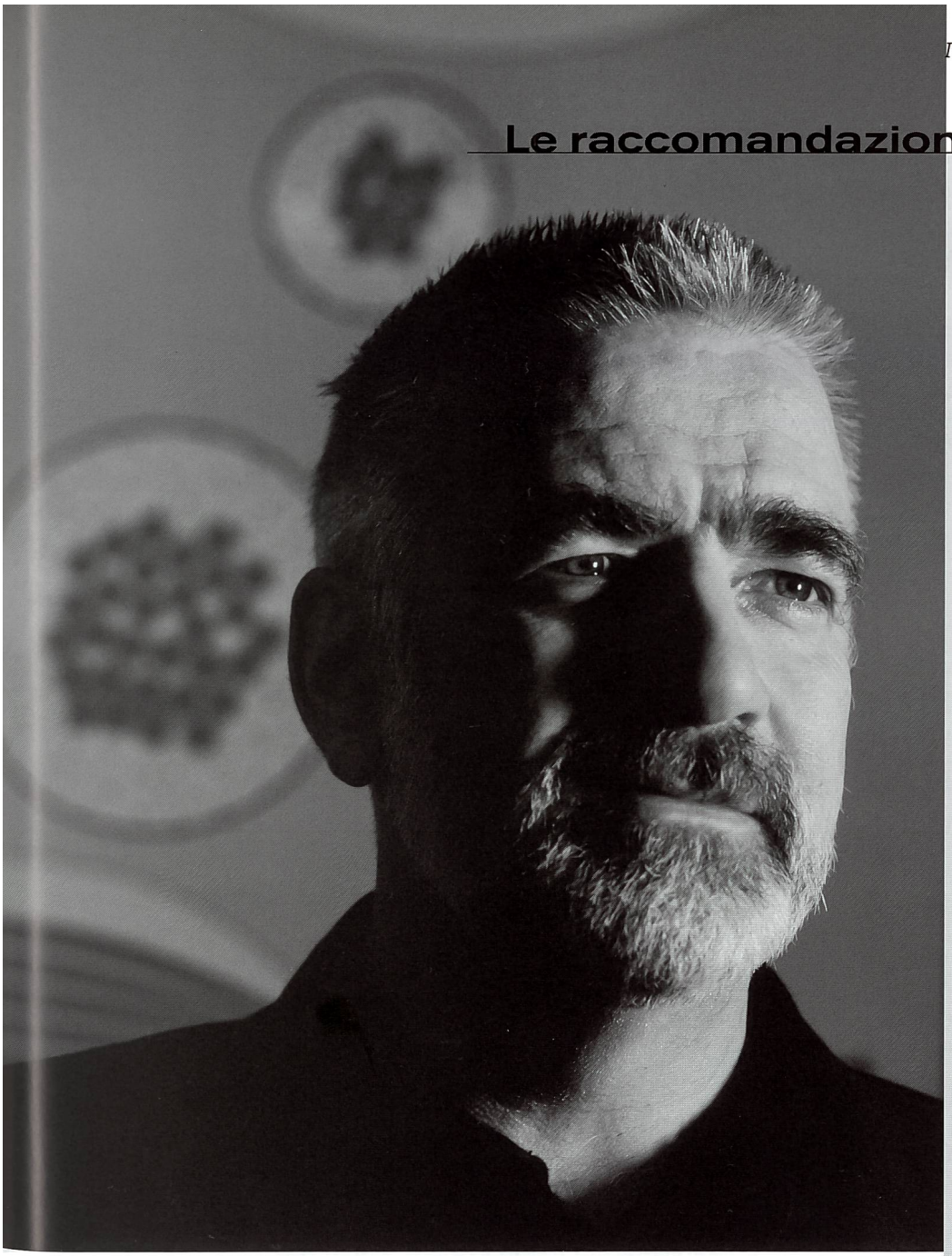


Foto: zvg

Un'idea brillante alla base del successo.



tensione e serve quindi ad uno scopo opposto. Questi due fattori non possono essere allenati contemporaneamente. I principi di allenamento sono chiaramente opposti. Per lo sviluppo della coordinazione occorre esercitarsi il più spesso possibile ma mai fino all'esaurimento delle forze, altrimenti vengono appresi nuovi «errati» schemi motori (come nell'esempio dell'allenamento con il giavellotto pesante). Per sviluppare la forza occorre esercitarsi brevemente, non troppo spesso, ma fino all'esaurimento locale del muscolo, in modo da mobilitare le fibre di riserva.

È forzatamente necessario un regolare allenamento di muscolazione per raggiungere una buona qualità di vita?
Se lei raddoppia la forza, e questo è possibile per ognuno che non si allena già, avrà la sensazione di pesare la metà, perché è la sua forza muscolare da sola a sostenerla. Se triplica la sua forza muscolare, cosa possibile ad un individuo su tre, è quasi in grado di spiccare il volo. Che questa sensazione di leggerezza influenzi decisamente il suo stato psichico è poi scontato. È tra le altre cose interessante annotare quanto segue: nella terapia medica di rafforzamento non importa se ci troviamo di fronte ad un cosiddetto mal di schiena psicosomatico o di altra natura. La diagnosi non centra in alcun modo: aumenta la forza, diminuisce il dolore.

L'unico metodo valido è il suo?
Quello che lei definisce il mio metodo, non è il «mio» metodo. È ciò che rimane se lei si attiene in qualche modo a conoscenze sicure e non si fa imbrogliare da altri metodi divulgati anche da eminenti specialisti scientifici. **m**

Le raccomandazioni di Werner Kieser

1. Allenatevi una o due volte la settimana. Ogni seduta deve comprendere esercizi per tutte le parti del corpo (da 3 a 5 esercizi per la parte inferiore del corpo; da 5 a 7 esercizi per la parte superiore).

2. Svolgete per ogni seduta di allenamento al massimo 10 esercizi, di cui una serie per ognuno; dal momento in cui avete raddoppiato la vostra forza, svolgetene unicamente ancora 8.

3. Scegliete un peso che vi permetta di prolungare lo sforzo tra 60 e 90 secondi.

4. Svolgete quindi da 6 a 9 ripetizioni.

5. La fase di movimento positiva dovrebbe durare almeno 4 secondi, quella negativa altrettanto. Rimanete fermi nella posizione di contrazione totale da 1 a 2 secondi, senza allentare la tensione.

6. Svolgete ogni esercizio fino all'esaurimento locale del muscolo coinvolto, cioè fino al momento in cui non vi è più possibile eseguire un'ulteriore ripetizione. Se riuscite a mantenere la tensione per più di 90 secondi, aumentate il peso.

7. Evitate ogni «aiuto» attraverso movimenti rotatori, di torsione o di ondeggiamento del corpo. «Isolate» i muscoli il più possibile.

8. Rilassate quei muscoli che non sono coinvolti nel movimento. Fate attenzione in modo particolare a mani, collo e viso. Anche gemere è superfluo.

9. Non trattenete mai il respiro durante lo sforzo. Respirate secondo il vostro fabbisogno di ossigeno. Il ritmo respiratorio non deve forzatamente corrispondere al ritmo del movimento.

10. Non aumentate mai il peso a discapito di uno svolgimento corretto dell'esercizio.

11. Annotate sul diario di allenamento, il peso che utilizzerete nella successiva sessione di allenamento.

12. Bevete prima, durante e subito dopo l'allenamento esclusivamente acqua senza nessuna aggiunta.

13. Concedetevi dopo l'allenamento almeno 48 ore di recupero.