

IL RECUPERO

di M. Zalessy

a cura di Giorgio Dannisi



Il sovietico Zalessy discute sui problemi del recupero dopo pesanti carichi di allenamento ed elenca i più adatti metodi di recupero pedagogico, biologico e psicologico.

Quando l'atleta è sottoposto ad elevati carichi di allenamento, l'organismo è sollecitato a cambi nell'impegno fisiologico e psicologico, ne risulta un adattamento alla migliorata capacità fisica di lavoro. Un incrementato carico di allenamento è quindi responsabile di un corrispondente miglioramento del lavoro fisico e conseguentemente anche nelle prestazioni competitive. Comunque, c'è un limite a quanto il carico può essere incrementato, così oltre un certo livello i risultati diventano negativi e cominciano a calare. Per questa ragione gli scienziati dello sport oggi guardano alla ricerca di più efficienti metodi di recupero per poter incrementare i carichi di allenamento senza effetti negativi.

I processi di recupero possono produrre risultati differenti. La scelta del volume del carico di allenamento e la durata non devono superare i limiti individuali; l'adattamento e il recupero sono responsabili del mantenimento o incremento del livello della prestazione. Se, d'altro canto, il recupero è più lungo di quanto durano le modificazioni avvenute con alti carichi, verrà praticamente a mancare l'effetto dell'allenamento. Infine, se il carico di allenamento supera i limiti di recupero individuale, si viene a creare una condizione di non recupero. Se questa situazione perdura, può diventare cronica e si verificano effetti negativi nell'allenamento. Comunque, va ricordato che ci sono diverse possibilità che vengono adottate per un buon recupero nell'allenamento, seguito da un recupero completo, e ciò avviene adottando metodi specifici per il recupero.

I processi di recupero, basati sulla ricerca biochimica, possono essere divisi in 3 principali categorie:

1. continui recuperi che si introducono durante la fase di lavoro;
2. immediato recupero, direttamente

dopo la fase di lavoro, per evitare dispersioni nella produzione;

3. recuperi ritardati per creare supercompensazione allo scopo di elevare le riserve funzionali di prestazione dell'organismo oltre i carichi previsti.

Va notato che nella discussione sul recupero, non ci riferiamo al recupero generale del sistema specifico di un atleta. Ciò richiede una specifica conoscenza dei punti deboli individuali e gli effetti di ogni particolare metodo di recupero impiegato. Ricordiamo che la finalità di questa discussione è diretta al recupero dell'allenamento ed alle situazioni di competizione e non è applicabile al recupero per superallenamento, né alla riabilitazione seguente a una malattia o infortunio.

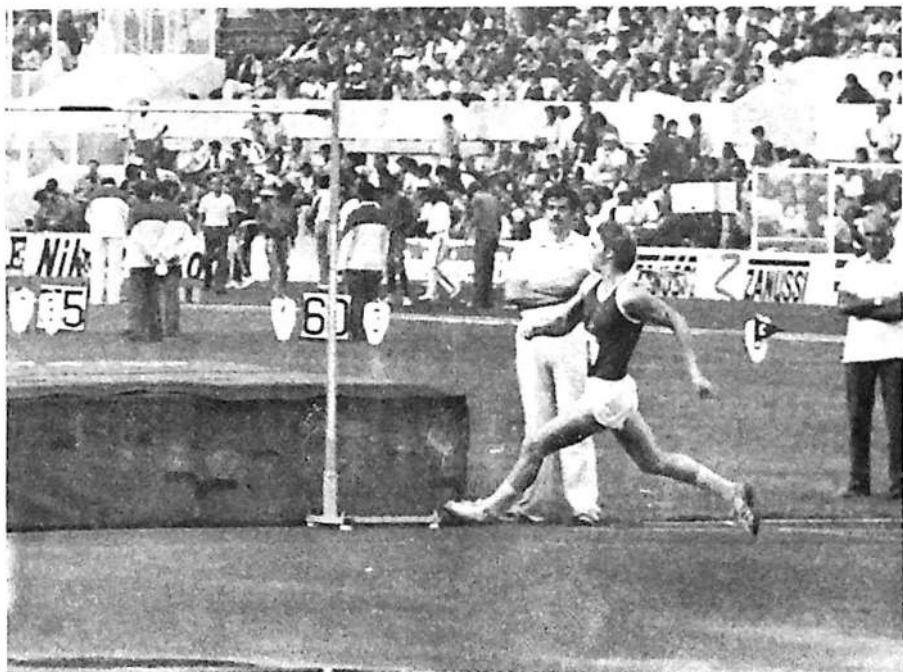
METODI

I metodi di recupero sono solitamente

divisi in 3 gruppi: pedagogico, biologico e psicologico.

PEDAGOGICO - Questi metodi sono i più naturali quindi ricevono un'attenzione relativamente minore. Essi sono basati sui principi fisiologici, e sono così raramente applicati rivolgendosi principalmente all'esperienza e all'intuizione del tecnico e fanno leva su un limitato numero di obiettivi indicatori, come la frequenza cardiaca, la pressione del sangue, ecc. Questo crea una situazione casuale in quanto all'atleta è spesso richiesto di adattare il proprio recupero ai metodi adottati con l'allenatore.

I metodi pedagogici sono basati sugli intervalli di recupero tra le fasi del lavoro. La capacità di recupero (riposo passivo, camminando, correndo lentamente, leggeri esercizi) decide della direzione e della durata del recupero. Il



(Foto N.A.F.)

recupero e il sovraccarico dei singoli organismi può essere migliorato facendo frequenti cambi nel piano di lavoro per ogni microciclo. A questo si possono aggiungere metodi di recupero pedagogicamente attivi come nuoto, corsa lenta, giochi sportivi, ecc.

Il recupero **BIOLOGICO** è basato soprattutto sulla nutrizione. La nutrizione è responsabile della ricomposizione della struttura cellulare, ipertrofia muscolare, sviluppo dei vasi sanguigni, rafforzamento del sistema scheletrico. In via più diretta, il cibo ingerito influenza le riserve di glicogeno nei muscoli e nel fegato, ATP e riserve di fosfocreatina ed ancora il contenuto di grassi nei tessuti. Come si può vedere, la nutrizione è responsabile del rifornimento di energia per i compiti quotidiani ed il continuo rifornimento di riserve. A questo punto, molta cura deve essere posta al controllo delle calorie introdotte.

La scarsità di sufficienti calorie provoca un abbassamento di peso e può causare una situazione di non recupero dell'allenamento. Dall'altro lato, una supernutrizione, non solo incrementa il peso corporeo ma anche produce altre modificazioni funzionali nell'organismo.

Proteine, carboidrati e grassi sono gli alimenti base. In media un atleta necessita del 15 per cento di proteine, 25 per cento di grassi e 60 per cento di carboidrati.

Questo in caso di un assorbimento di 4000 calorie, cioè 145 grammi di proteine, 105 grammi di grassi e 580 grammi di carboidrati. Estremamente importante, accanto agli alimenti base, sono le vitamine, i minerali e un equilibrio idrico. L'insufficienza di queste componenti nell'alimentazione potrà causare una ri-

dotta capacità di lavoro e abilità di recupero.

Così alti carichi di allenamento turbano il metabolismo idrico e minerale, ed è importante che l'equilibrio sia ripristinato con l'assistenza del recupero. Speciali bevande, contenenti minerali, sono utili a questo proposito. Preparati farmacologici di un determinato gruppo nutritivo favoriscono il recupero.

I più importanti di questi preparati sono i gruppi vitaminici. Tipici esempi sono le extradosi di vitamina B e B15 da adottare ad alti livelli di allenamento o somministrazione di vitamina E quando si prevedono rapidi incrementi nel carico di allenamento.

Un metodo di recupero tradizionale è il

massaggio, utile nell'incremento della circolazione e nell'evitare produzioni inutili. I processi ossidativi sono accelerati, i sistemi nervoso e muscolare si rilassano e si permette un miglioramento della funzione neuromuscolare. Similmente, ma un po' migliorati, risultati sono ottenuti con i metodi dell'immersione e dell'idromassaggio. Diversi processi idrici sono impiegati per il recupero, solitamente in parallelo con il massaggio. Questi comprendono docce e bagni con differenti temperature e varietà di sostanze aggiunte all'acqua. In aggiunta la sauna, eccellente per accelerare le funzioni metaboliche, rimuove i prodotti superflui e rinfresca l'organismo.

La fisioterapia è un metodo di recupero recentemente diventato sempre più popolare. Il più efficace fra questi appare l'elettrostimolatore muscolare, mentre i trattamenti ultrasonici sono raccomandati per infiammazioni dei tendini e dei legamenti.

Tra le introduzioni più recenti è il riposo elettrico per rilassare il sistema muscolare, ridurre il ritmo metabolico e produrre processi di recupero nel sistema nervoso centrale. Tra gli altri nuovi metodi c'è l'aeroionizzazione, purché si tratti di un ozono fortemente misto per la respirazione.

Recupero **PSICOLOGICO** dipende in larga parte dal buon livello delle condizioni generali, favorevole ambiente, trattamento gradevole.

Un'atmosfera amichevole unita all'allenamento è anche importante. Fra gli altri metodi di recupero è opportuno discuterne con il tecnico ed il medico. Altri recenti metodi cosiddetti psico-regolativi, vanno adottati sotto stretto controllo medico. Allenamento autogeno e spesso anche l'ascolto di musica psichedelica sono di buona utilità.

