

## Inserto pratico 40: Rigenerazione

**Ripristinare le energie consumate durante l'attività fisica è fondamentale per migliorare la prestazione sportiva. Se dopo gli allenamenti o le gare l'atleta ignorasse il periodo di rigenerazione, probabilmente nelle competizioni successive accuserebbe un calo di rendimento.**

Nella fase di rigenerazione l'atleta ripristina i giusti valori fisiologici e biologici che hanno subito delle variazioni durante l'attività sportiva. La stanchezza dell'atleta non viene rilevata soltanto dalla quantità di acido lattico presente nel sangue, ma anche da una netta diminuzione delle capacità coordinative (stanchezza neuronale), dalla mancanza di motivazione (psiche) e, naturalmente, da un calo energetico (alimentazione). Prima di affrontare ulteriori sforzi è dunque importante ristabilire il giusto equilibrio fisico e mentale.



### Pronti a nuovi stimoli

Il corpo umano è in grado di reagire agli stimoli esterni e di adattarsi alle nuove situazioni. In ambito sportivo, ad esempio, l'atleta sfrutta la fase di recupero non solo per ripristinare le forze, ma anche (e soprattutto) per incrementarle. Una corretta pianificazione degli allenamenti dovrebbe quindi prevedere dei momenti di rigenerazione. A questo riguardo, recenti ricerche svolte su alcuni sportivi d'élite confermano l'ipotesi secondo cui la fase di recupero incide positivamente sulla prestazione sportiva. Gli stessi effetti si accertano anche negli adepti dello sport di massa.

### Per il corpo e la mente

Gli allenamenti dovrebbero prevedere delle pause in cui gli atleti possano recuperare le forze bevendo oppure sgranocchiando qualche barretta energetica. Dopo l'attività sportiva, la fase di rigenerazione permette di rigenerarsi attraverso un'alimentazione corretta, dei bagni caldi, dei massaggi e, naturalmente, una bella dormita.

Lo scopo di questo inserto pratico è di fornire alcune utili indicazioni nell'ambito del recupero durante e dopo l'attività sportiva. Nell'ultima doppia pagina è riportato un esempio concreto che descrive una modalità di rigenerazione durante e dopo una giornata di allenamento di judo.

[Inserto pratico 40: Rigenerazione \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO