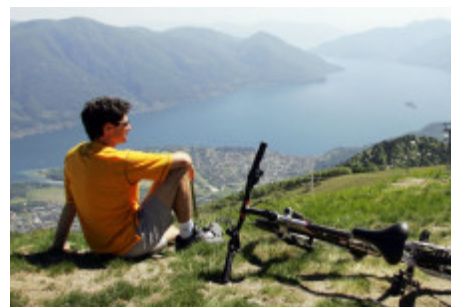


# Rigenerazione: Una tappa fondamentale per la prestazione

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).



Le misure di recupero possono essere integrate facilmente negli allenamenti giornalieri.

Prima di affrontare ulteriori sforzi è dunque importante ristabilire il giusto equilibrio fisico e mentale.

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.

<b>Rigenerazione mentale</b>	<b>Creare le risorse</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Attitudine positiva</li> <li>■ Svago/divertimenti</li> </ul>	<b>L'allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ritorno alla calma/allungamento muscolare</li> <li>■ Allenamento rigenerativo</li> <li>■ Pianificare anche le pause</li> </ul>	<b>Rigenerazione fisica</b>
	<b>Evitare la monotonia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Differenziare i contenuti dell'allenamento</li> <li>■ Variare le intensità dell'allenamento</li> </ul>	<b>Misure per riposare la psiche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Massaggi /idromassaggi</li> <li>■ Bagni caldi/sauna</li> <li>■ Terapia del contrasto</li> <li>■ Sonno</li> </ul>	
	<b>Criteri che regolano la psiche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tecniche di rilassamento</li> <li>■ Parlare tra sé e sé in modo positivo</li> <li>■ Chill-out</li> </ul>	<b>Alimentazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bere a sufficienza</li> <li>■ Mangiare in modo sano</li> </ul>	

Le misure di recupero riassunte in una tabella

Gli aiuti seguenti forniscono informazioni sui retroscena e sugli effetti delle varie misure di recupero. Gli esempi pratici illustrati possono essere introdotti negli allenamenti quotidiani senza troppe difficoltà.

Recupero attivo: Intensità leggera

Allungamento: Sciogliere la tensione

Sonno: Ad occhi chiusi

Massaggio: In superficie per agire in profondità

Forza mentale: Meno tensioni emotive

Respirare: Lasciarsi andare

Elaborazione: Chi analizza previene i problemi

Alimentazione: Rifornire le riserve

Apporto di liquidi: Per spegnere la sete

Calore: Un dolce recupero

Terapia del contrasto: Dal caldo al freddo e ritorno



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**