

Medicina dello sport – Rigenerazione: Pianificare e impostare il recupero in modo pratico

Sempre più sportivi di élite ottengono risultati migliori grazie a metodi di recupero perfezionati e innovativi. Che ruolo svolgono gli allenatori in questo senso? E in che modo possono incentivare e accompagnare questo processo a beneficio delle prestazioni? Questo blog affronta queste domande, illustra le conoscenze di base e mostra semplici metodi da applicare nella quotidianità.

Blog della Formazione degli allenatori Svizzera

La Formazione degli allenatori Svizzera rafforza costantemente la sua offerta digitale e aiuta gli/le allenatori/-trici nel loro lavoro quotidiano. Per questo motivo pubblichiamo regolarmente articoli di blog interessanti, nonché astuzie e suggerimenti per gli allenamenti e le competizioni provenienti da diversi ambiti specialistici della Formazione degli allenatori Svizzera.

→ [Tutti gli articoli del blog](#) (parz. solo in francese)

Testo: Philipp Waeffler, Responsabile del settore medicina dello sport, Formazione degli allenatori Svizzera.

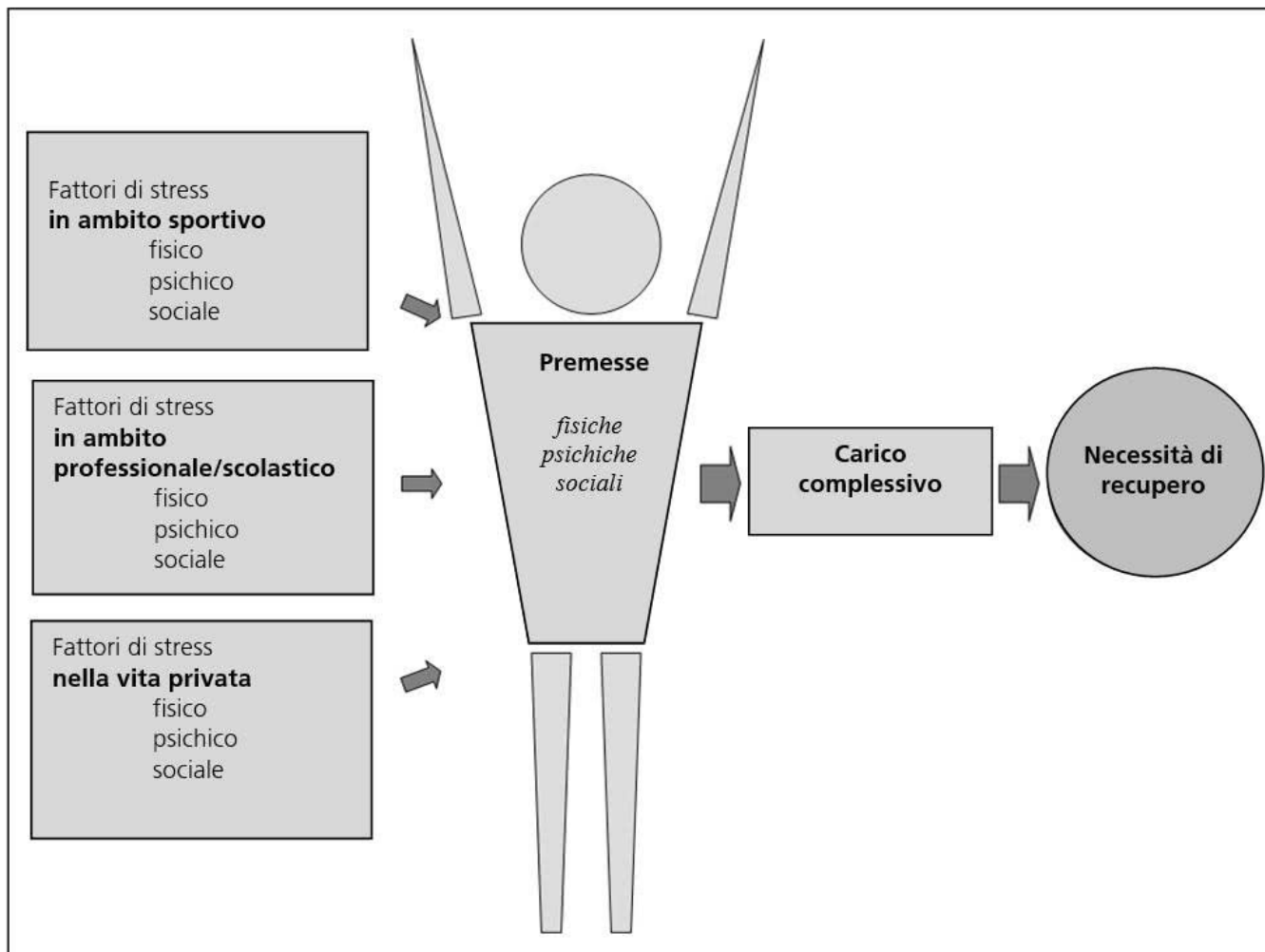


© shock - stock.adobe.com

È cosa nota da tempo che il recupero nello sport agonistico e di élite è molto importante. Tuttavia, durante la programmazione e la gestione degli allenamenti, spesso vi si attribuisce poca attenzione.

Si aggiunga poi che recentemente i metodi di recupero si sprecano, senza che spesso vi sia una selezione e un utilizzo mirato degli stessi.

Il recupero è una questione individuale



Fattori che influiscono sullo stress complessivo e sulla la necessità di recupero di un atleta. Fonte: (Birrner, D. 2012)

Notoriamente gli atleti si rigenerano in modo individuale e anche il grado di recupero dipende spesso da una percezione soggettiva. Gli allenatori, oltre ai requisiti individuali, devono considerare anche il carico complessivo. Infatti durante la preparazione atletica possono influire sensibilmente sulla complessa interazione tra fattori fisici, psichici, circostanziali e di stress.

Uno dei ruoli dell'allenatore consiste nel dirigere in maniera ottimale il processo di allenamento e con esso pianificare anche i momenti di recupero a favore degli atleti, per agevolare la prestazione o il risultato auspicato nonché lo sviluppo costante possibilmente senza infortuni (cfr. [Regman](#))

Recupero attivo e passivo

Risulta sempre più difficile migliorare le prestazioni nello sport d'élite senza sovraccaricare gli atleti. L'impiego mirato di metodi di recupero può tuttavia massimizzare la prestazione. Questo presuppone però l'osservanza di un paio di regole di base da parte dell'allenatore. Due gli aspetti centrali:

- monitoraggio del carico e del recupero
- scelta, pianificazione e attuazione di efficienti metodi di recupero

Per ottenere una ripresa veloce e di qualità dopo le prestazioni sportive, il connubio di metodi di recupero attivo e passivo sembra essere il più promettente.

Recupero attivo



Le misure che stimolano il recupero attraverso il movimento sono estremamente efficaci se eseguite attivamente poco dopo lo sforzo fisico. Esse stimolano la circolazione sanguigna e contribuiscono ad esempio a ridurre il lattato e a distendere i muscoli dopo carichi importanti.

I cosiddetti cool down o fasi di scarico possono essere eseguiti in diverse forme:

- camminata e corsa lenta
- ginnastica e stretching
- giochi

L'importante è trovare attività motorie diverse e meno pesanti.

Recupero passivo



Numerosi metodi di recupero passivi sostengono il recupero costante e a lungo termine. Tra i più noti, si citano

- massaggi
- sauna, bagni
- pressoterapia
- alternanza caldo/freddo
- intervalli senza allenamento Phasen
- alimentazione
- riposo

È importante scegliere quello giusto in base all'utilità e alla preferenze individuali.

Perché sono entrambi importanti

Come spesso accade, anche in questo caso occorre trovare un buon equilibrio tra recupero attivo e passivo. Poiché ogni metodo svolge funzioni diverse. Nel caso del recupero attivo, si interviene soprattutto sui processi metabolici e sugli effetti positivi per i muscoli, mentre il recupero passivo agisce sui processi a lungo termine tesi alla rigenerazione e al miglioramento delle capacità prestazionali.

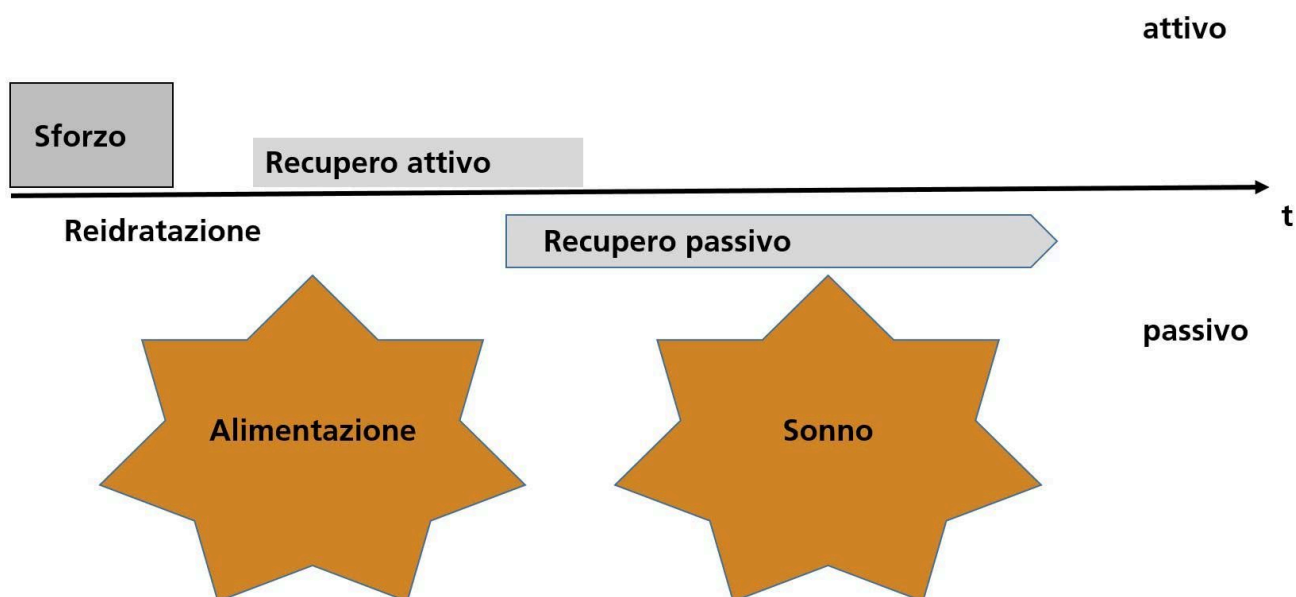
In entrambi i casi, oltre al recupero fisico, è importante attribuire il giusto peso anche al recupero psichico: ridurre lo stress, staccare la spina, ricaricare le pile sono solo alcuni dei concetti più noti...

Ogni cosa a suo tempo ...

Gli allenatori dovrebbero definire con cognizione di causa quando programmare e ricorrere ai diversi metodi di recupero. A loro spetta il compito di mostrare agli atleti l'efficacia e i vantaggi nel tempo delle diverse tipologie di recupero nonché di chiarire i vari aspetti attraverso il dialogo. La soluzione più semplice o comune non sempre è la più appropriata. Ogni atleta è diverso e deve sostenere e utilizzare i metodi di recupero individualmente.

È importante programmare accuratamente la sequenza e l'impiego delle diverse misure di recupero in base allo sforzo fisico. A breve termine, oltre all'idratazione e all'alimentazione, è necessario dare la priorità a interventi di recupero attivo quali attività di scarico come camminata e corsa lenta. Per il recupero sul lungo periodo, occorre concentrarsi su misure passive fondamentali.

Sequenza e impiego di metodi di recupero



... e ad uso quotidiano

I metodi scelti devono anche essere funzionali. Non serve a nulla il miglior metodo del mondo se attuato al momento sbagliato. E qui entrano in gioco gli allenatori. Fa parte del programma di allenamento non solo la scelta e la pianificazione dei sistemi di recupero, bensì anche la creazione di premesse per poterli applicare nella quotidianità. Questo aspetto contribuisce in maniera sostanziale al successo dell'allenamento e al miglioramento delle prestazioni.



Quale metodo utilizzare dipende sempre dai seguenti fattori:

- durata e intensità dello sforzo

- tipo di sforzo
- tipo di sport

Conviene approfondire gli aspetti specifici della disciplina sportiva interessata. Chi pratica uno sport di resistenza ha esigenze di recupero diverse rispetto a chi allena la forza. Una regola di base: più intenso è lo sforzo, maggiore è la necessità di recupero.

Ben nutriti e riposati verso il successo

Notoriamente **il sonno** quale metodo di recupero nell'agonismo e nello sport d'élite è estremamente importante. Oltre a recupero, tranquillità e prestanza fisica, il sonno partecipa a complessi processi di rigenerazione quali crescita, sviluppo muscolare e rafforzamento del sistema immunitario. Insomma, il sonno è una componente essenziale del recupero e va pertanto contemplato e incentivato. Gli allenatori dovrebbero essere consapevoli del bisogno di riposo dopo sforzi intensi e delle tipologie individuali di sonno degli atleti.

Approfondimenti

(in tedesco)

- [Eule oder Lerche: welcher Schlaftyp sind Sie?](#)
- [Schlaftypen – Bin ICH eine LERCHE oder eine EULE ? – YouTube](#)

L'alimentazione è fondamentale. Non solo prima, durante e dopo l'allenamento e le gare, bensì nello sviluppo generale delle prestazioni. L'alimentazione quale metodo di recupero passivo fa parte di ogni programma di allenamento e di competizione. In questo settore conviene confrontarsi con uno specialista. Insomma mangiare correttamente e approfittare di un sonno ristoratore sono tra le misure di recupero più efficaci.

Approfondimenti

(in tedesco)

- [Die «perfekte» Sporternährung](#)
- [Lebensmittelpyramide Sport](#)

Dispendio e rendimento

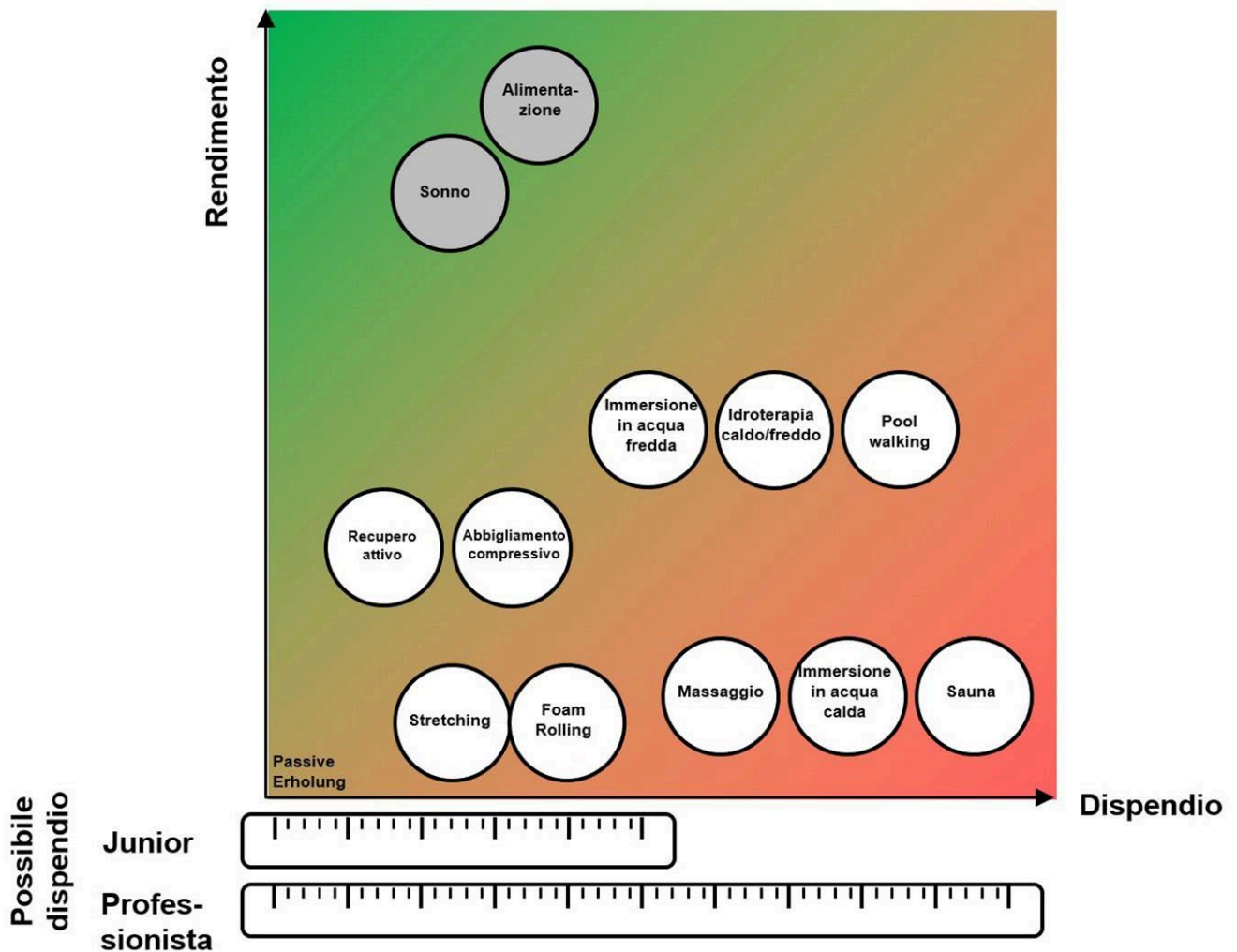


Con la giusta attenzione, pianificazione e ottimizzazione di alimentazione e sonno, ottengo il risultato migliore. Fonte: Stephan Meyer, 2021 secondo il modello di Andrew Cross & Adam Crook

In termini di recupero questo significa, utilizzare i metodi

- più efficaci e
- più semplici!

In una seconda fase si raccomanda di considerare altri metodi di recupero per il miglioramento della prestazione, in modo da poter ampliare il portafoglio complessivo in maniera individuale e in base agli sforzi.



Fonte: Trösch S. (2017)

Anche in questo caso è importante considerare dispendio e rendimento. Spesso con un dispendio minimo è possibile mettere in pratica misure molto efficaci attuabili ovunque e in modo semplice.

Soprattutto con gli atleti più giovani è importante tenere conto del tempo a disposizione (scuola, formazione), ma nel contempo incentivare la consapevolezza per gli aspetti essenziali e le basi più importanti nell'ambito del recupero.

Una volta osservati i principi fondamentali e integrati nella programmazione dell'allenamento, è possibile procedere e adeguarli individualmente. Ognuno può controllare e incentivare questo processo attivamente.

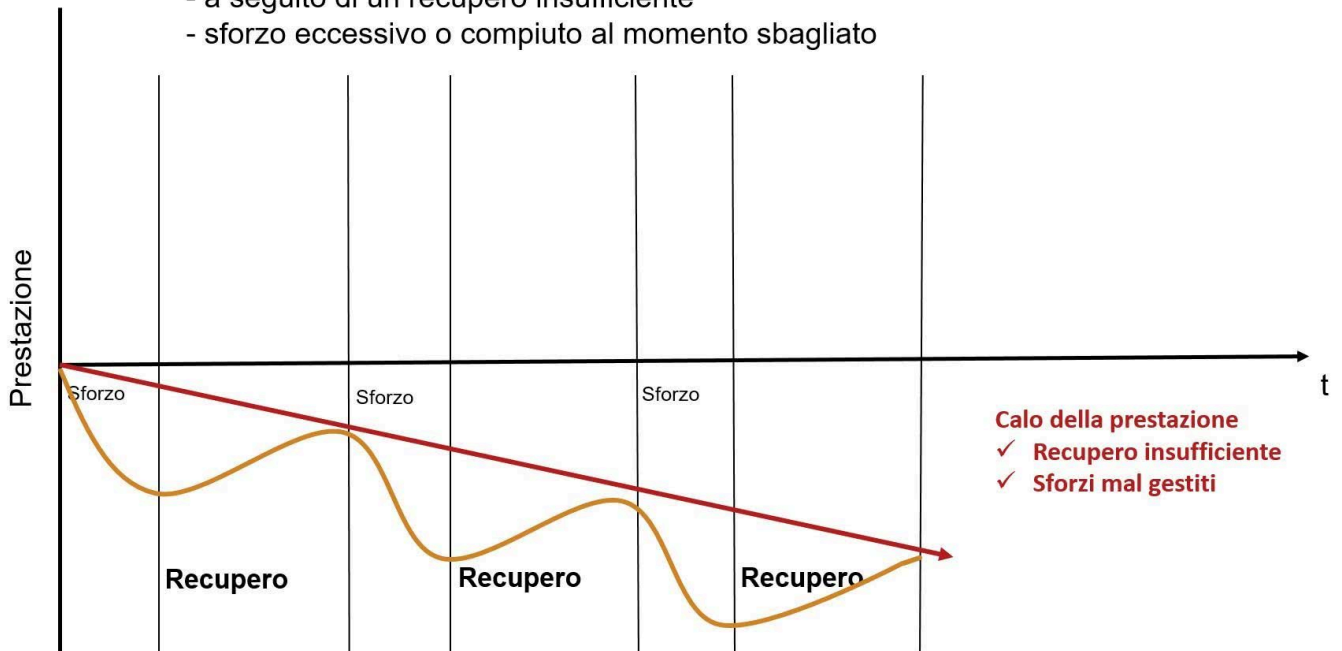
Fonte: Trösch S. (2017)

Programmare il recupero: un dovere

Sappiamo quindi che il recupero è una componente centrale della programmazione e della gestione dell'allenamento. Perché in fine dei conti ogni allenatore desidera avere atleti sani, performanti e riposati durante le gare e durante l'allenamento.

Andamento negativo della prestazione

- a seguito di un recupero insufficiente
- sforzo eccessivo o compiuto al momento sbagliato

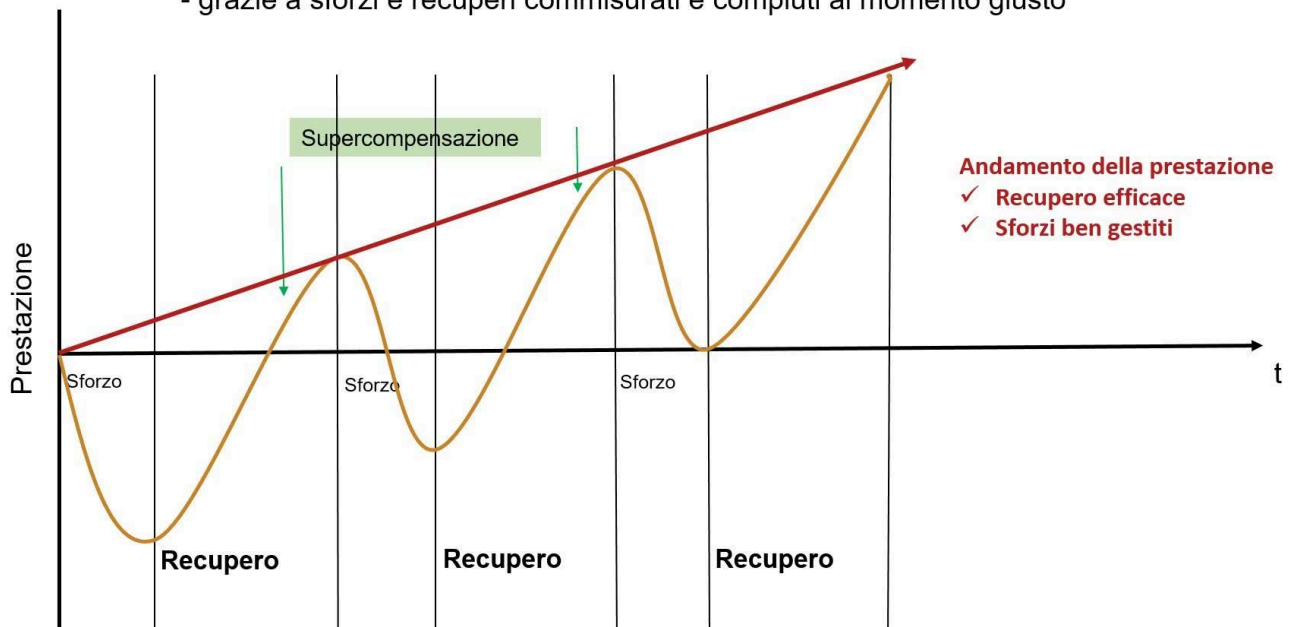


Spesso i deficit saltano all'occhio solo a lungo termine, da un lato con il rischio di infortuni, dall'altro con un calo generale e subdolo delle prestazioni. Spesso prima di individuare una situazione di overtraining, passa molto tempo. E può essere tardi .

Non ci stancheremo mai di ripeterlo: è necessario contemplare il recupero già durante il primo stadio di programmazione dell'allenamento.

Andamento positivo della prestazione

- grazie a sforzi e recuperi commisurati e compiuti al momento giusto



Sforzi ripetuti e programmati in maniera appropriata, alternati a fasi di recupero, generano un miglioramento della prestazione. Durante la cosiddetta fase di [\[DPFB5\] supercompensazione](#), è possibile definire nuovi stimoli. Un buon allenatore è in grado di gestire momenti di carico e processi di recupero.

Promemoria dell'allenatore

- **Assumiti la responsabilità** di allenatore e integra il recupero già nella programmazione dell'allenamento e delle gare.
- **Dispendio e rendimento:** definisci prima le misure più semplici ed efficaci, quindi aggiungine altre per ottimizzare il risultato.
- **Individualità:** tieni in considerazione le tipologie dei diversi atleti. Apporta le necessarie modifiche laddove è possibile.
Controllo attivo: in qualità di allenatore influisci attivamente sul recupero attraverso formazione, controllo e applicazione.
- **Focalizzati sull'essenziale:** sostieni gli atleti affinché non si perdano nella giungla dei sistemi di recupero in costante mutamento.
- **Considera situazioni di stress e recupero nel loro insieme:** non è solo lo sforzo profuso durante l'allenamento e le gare, bensì il dispendio energetico complessivo a definire il bisogno di recupero e le misure da adottare.

Fonti & pubblicazioni sull'argomento

- Bompa, T., Haff, G. (2009). [Periodization, theory and methodology of training.](#) Champaign: Human Kinetics
- Hegner, J. (2009). [Physis – theoretische Grundlagen.](#) Magglingen: BASPO
- Hegner, J. (2020). [Training fundiert erklärt: Handbuch der Trainingslehre.](#) Herzogenbuchsee: Ingold
- Hot Topic (2019). [Ernährung und Regeneration.](#) Luzern: Swiss Sports Nutrition Society
- Meyer, T., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M. (2016). [Regenerationsmanagement im Spitzensport.](#) Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft bisp, Sportverlag Strauss.
- Meyer, T., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M. (Hrsg.). (2020). [Regenerationsmanagement im Spitzensport \(Teil 2\).](#) (pdf) Bonn: Bundesinstitut für Sportwissenschaft bisp
- Hunziker, R., Held, L. Fuchslocher, J. (2004): [Regeneration](#), mobilepraxis 40, (pdf). Magglingen: BASPO
- Weineck, J. (2004). [Sportbiologie.](#) Erlangen: Spitta
- [Magglinger Trainertagung 2017.](#) Magglingen: BASPO
- Birrer, D. (2012). **Task Force Sochi 2014. Broschüre Belastung-Erholung.** Bern: Swiss Olympic
- Horvath, S. & Birrer, D. (2021, in Druck). **Monitoring strain and recovery in athletes. Application of a short inventory of perceptual well-being.** Bern: Sport & Exercise Medicine Switzerland

Fonte: Philipp Waeffler, Responsabile del settore medicina dello sport, Formazione degli allenatori Svizzera.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO