

Rigenerazione

Recupero attivo

■ Il principio

Il recupero attivo (corsa leggera, ginnastica dolce, ecc.) – che solitamente segue uno sforzo fisico intenso – dovrebbe essere svolto in modo distensivo, praticando delle attività sportive che stimolino il processo metabolico.

Le modalità di recupero attivo dipendono sia dallo sport praticato (durata, intensità) sia dal profilo dell'atleta (età, grado di allenamento, ecc.).

Dopo uno sforzo anaerobico occorre prevedere un periodo di recupero maggiore rispetto a quello richiesto negli sport aerobici.

■ Perché?

Inizio del processo di rigenerazione metabolico.

Riduzione del tono muscolare e stimolazione del sistema cardiovascolare.

■ Quando?

Durante delle pause attive fra le varie serie o dopo gli allenamenti o le competizioni. Al termine di uno sforzo molto intenso si consiglia di svolgere per alcuni giorni degli allenamenti improntati esclusivamente sul ripristino metabolico.

■ Nella pratica

■ Svolgere delle attività di recupero a basse intensità e senza interruzioni; frequenza cardiaca tra i 100 e i 140 battiti/min.

■ La fase di recupero è importante soprattutto al termine di uno sforzo intenso (ad esempio dopo una gara).

■ Il ristabilimento delle funzioni dell'apparato locomotore (muscoli, legamenti, tendini, articolazioni, ecc.) prevede la pratica di alcune attività a bassa intensità come ad esempio il jogging oppure il nuoto.

■ Nell'atletica leggera, il recupero può essere svolto con dei giochi di palla. Dopo di che si consiglia di fare una corsa leggera.

■ Gli esercizi di allungamento muscolare passivo e statico dovrebbero essere svolti alla fine della fase di recupero (cfr. pagina successiva).

Con o senza palla

–10 10–14 15–20 20+

Cosa? Corsa leggera (a piedi nudi sull'erbetta) oppure pedalare a bassa intensità per circa 10 minuti. Molte forme di gioco caratteristiche del riscaldamento sono indicate anche per la fase di recupero. In questo senso occorre semplicemente apportare delle piccole variazioni ai giochi o agli esercizi di riscaldamento.

Più mobilità articolare

–10 10–14 15–20 20+

Cosa? Svolgere alcuni esercizi di ginnastica. Assumere la posizione a candela e scuotere le gambe; afferrare con le mani un piolo della spalliera e lasciare penzolare il corpo; roteare il tronco, inarcare e piegare la schiena, ecc.

Allenamento rigenerativo

15–20 20+

Cosa? Dopo una sollecitazione intensa (ad es. una gara) è opportuno prevedere alcuni giorni di recupero attivo. Queste forme di allenamento – all'atleta viene ad esempio data la possibilità di provare nuovi sport sotto forma ludica – dovrebbero essere svolte ad un'intensità medio bassa.

Pianificare le pause

15–20 20+

Cosa? Prevedere delle pause anche durante le sedute di allenamento (ad esempio negli esercizi di velocità, fare un minuto di pausa dopo ogni serie di dieci scatti). Durante questi intervalli, gli atleti sciogliono i muscoli e bevono. A volte – soprattutto negli allenamenti a intervalli nell'ambito della resistenza aerobica – si consiglia di fare delle pause attive (ad esempio correre al trotto).