Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 40 (1983)

Heft: 6

Artikel: Il ricupero e la rigenerazione nell'allenamento di nuoto

Autor: Berger, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000344

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

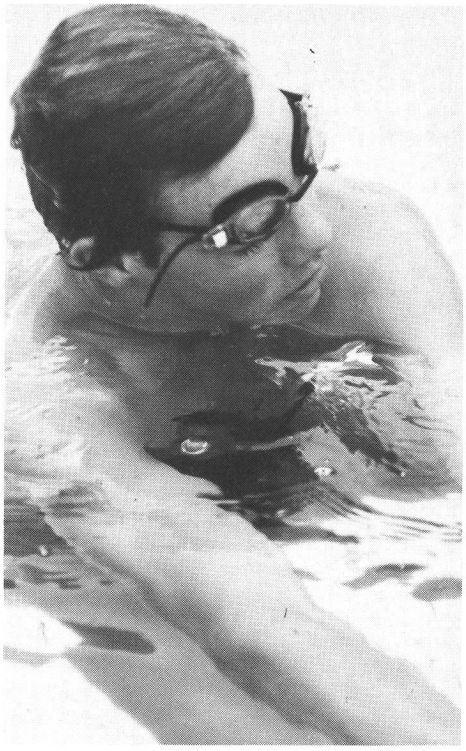
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il ricupero e la rigenerazione nell'allenamento di nuoto

Peter Berger, allenatore II CNSE
Elaborazione: Renzo Lanfranchi



Introduzione

Presso diverse società, per lo meno in certi periodi, ci si allena più volte al giorno. Per questo motivo, è estremamente importante affrontare il problema del superallenamento e delle possibilità di ricupero fisico.
Un motivo per cui diversi giovani si allontanano dal nuoto di competizione è certamente dato dalla «durezza» e dalla «monotonia» degli allenamenti, se questi non sono pianificati in modo razionale e se non viene tenuto in considerazione un equilibrio tra sforzo e possibilità di ricupero.
Le osservazioni che seguiranno dovrebbero dare motivi di riflessioni all'allenatore.

Cos'è l'allenamento sportivo?

L'allenamento sportivo è un complesso processo d'azioni con lo scopo di influire in modo pianificato sullo sviluppo delle prestazioni (Harre). L'esistenza di una pianificazione è condizionata dall'osservazione dei seguenti punti:
- fissazione dei traguardi e dei traguardi intermedi
- fissazione del carico d'allenamento
- fissazione del contenuto dell'allenamento e dei relativi metodi d'allenamento
- controllo sistematico delle prestazioni.

Pianificazione

Periodizzazione in due o tre parti

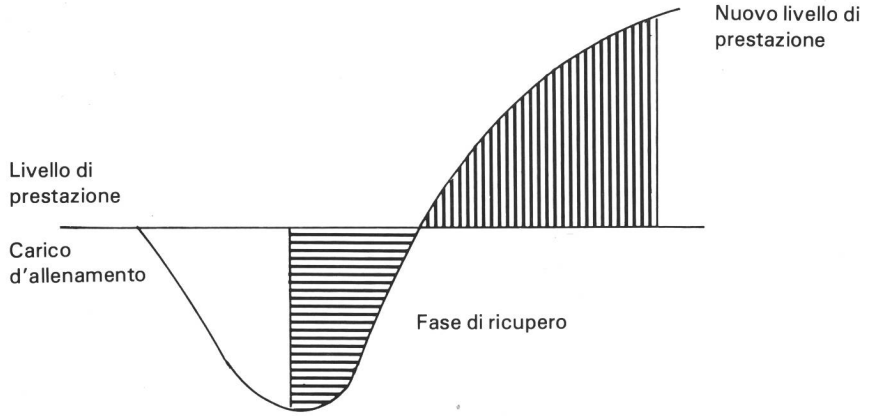
È questa una domanda che sorge sempre dove è possibile allenarsi due volte al giorno.
I vantaggi di una periodizzazione in tre parti sono soprattutto:
- un miglior controllo e una migliore pianificazione dei tre periodi
- un miglior controllo della relazione (carico)-ricupero
- i traguardi del nuotatore e dell'allenatore sono raggiungibili a breve termine (motivazione)
- l'allenamento può essere più variato
- per i giovani è migliore la periodizzazione in tre parti poichè i tre traguardi si addicono meglio alla predisposizione del giovane.

La periodizzazione in tre parti ha però anche degli svantaggi:
- il raccorciamento dei singoli periodi d'allenamento. Questo scompenso deve essere ricuperato con un maggior numero di allenamenti. Ciò è possibile solo se esiste la possibilità di due allenamenti giornalieri
- esiste il pericolo di non riuscire a stabilire un unico traguardo importante
- eventuali errori di allenamento non possono essere corretti completamente. Non è possibile evitare degli effetti sui periodi successivi.

È pertanto utile prendere atto dei punti menzionati, prima di decidere per uno o l'altro tipo di periodizzazione. Di primaria importanza è comunque il tipo di nuotatori con i quali si ha a che fare.

Il carico d'allenamento

La capacità di prestazione sportiva viene sviluppata soprattutto da degli stimoli motori.
Se uno stimolo motorio è abbastanza grande da influenzare la condizione fisica, allora si parla di carico d'allenamento.
Ogni carico d'allenamento ha come conseguenza un adattamento da parte del corpo umano.
In caso di carico sufficiente ne consegue un adattamento di ordine fisico e psichico ad un livello di prestazione superiore attraverso dei cambiamenti morfologici e biomeccanici nell'organismo (Hollmann).
Tra carico e adattamento esistono delle relazioni (da NKES-Trainerinformation-Ausdauer):
- processi di adattamento avvengono unicamente quando il carico d'allenamento raggiunge un certo livello
- con più il carico d'allenamento si avvicina alla capacità massima di sopportare un carico, più velocemente avvengono quei processi di adattamento
- carichi d'allenamento troppo, o troppo poco grandi non producono nessun effetto o effetti negativi d'adattamento.
- il processo d'adattamento dipende dalla relazione carico d'allenamento-ricupero.
- il processo d'adattamento avviene soprattutto durante la fase di ricupero.



La fase di ricupero

La maggior parte degli allenatori conosce i fattori del carico d'allenamento. Ciò che spesso viene messo in secondo piano è la fase di ricupero. Grazie ad una pianificazione ciclica si riesce a tenere sotto controllo le strutture dei carichi. In caso di carichi intensi bisogna però far capo a «metodi» d'allenamento per migliorare la rigenerazione fisica. Si crede persino che il raggiungimento di prestazioni d'alto livello sia ormai possibile solo se sono previsti adeguati provvedimenti di rigenerazione.
Proponiamo alcuni provvedimenti rigenerativi che possono essere utili a chi pratica il nuoto:

Scioglimento/ginnastica

Dopo uno sforzo è utile prevedere un ricupero attivo. L'eliminazione dei lattati e l'irrorazione sanguigna nelle cellule muscolari viene infatti facilitata attraverso una contrazione muscolare attiva. Lo scioglimento ed alcuni esercizi ginnici appropriati dovrebbero far parte della fase terminale di ogni seduta d'allenamento.
È notorio che in America, il programma di streching è previsto anche alla fine dell'allenamento. In compenso viene accorciato lo scioglimento in acqua.

La doccia

Anche l'alternanza di una doccia calda e fredda può stimolare il miglioramento dell'irrorazione sanguigna. In questo caso bisognerà però inserire la fase fredda solo per corti periodi.

Massaggio

Il massaggio ha lo stesso effetto dello scioglimento. Anche in questo caso, grazie ad una migliore irrorazione sanguigna, si eliminano i prodotti di scarto nelle cellule. Ricerche effettuate presso atleti ovest-tedeschi hanno comunque mostrato che la ginnastica e lo scioglimento hanno effetti migliori del massaggio.
La soluzione migliore sarebbe quella di combinare le due tecniche [...]. Il massaggio rigenerativo è da effettuarsi 4/6 ore dopo lo sforzo.
Massaggi effettuati immediatamente dopo uno sforzo possono disturbare l'effetto del processo d'allenamento sull'organismo (rigenerazione).
Il massaggio è raccomandato in caso di due allenamenti giornalieri. Per motivi organizzativi e finanziari, anche il massaggio personale assume una grande importanza. È certamente possibile istruire i nuotatori e lasciar loro praticare il massaggio personale.

Sauna

La sauna ha un effetto distensivo (rilassante) che stimola certamente il processo di rigenerazione.
La sauna è consigliabile 8/12 ore dopo lo sforzo, cadendo così nella fase di compensazione. Sono sufficienti 1 o 2 saune per settimana.

Sonno

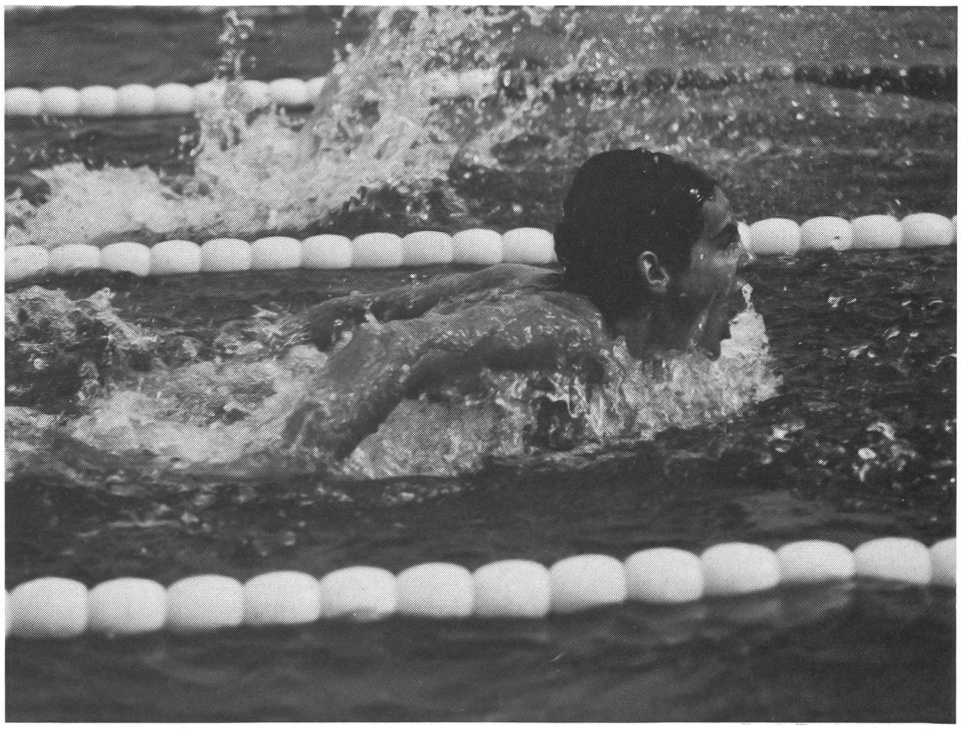
Il sonno dovrebbe essere la forma più naturale di ricupero. Il ruolo dell'allenatore e dei genitori è in questo ambito molto importante affinchè si preoccupino che i nuotatori ed in particolare i giovani dormano abbastanza. Naturalmente le ore di sonno sono condizionate anche dall'impegno che la scuola richiede (compiti a casa).

Alimentazione

Come il sonno, anche l'alimentazione assume un'importanza considerevole nel processo di ricupero. Normalmente e per atleti normali, l'alimentazione normale è sufficiente. In caso di allenamento sul mezzogiorno, il corso normale dell'alimentazione viene disturbato così che il pasto principale deve essere rinviato alla cena. In questo caso è compito dell'allenatore stabilire con il nuotatore e con i genitori la giusta dieta.
Il consumo giornaliero di calorie per i nuotatori è approssimativamente di 70 kcal/kg di peso corporeo. Grande è anche il consumo di idrati di carbonio. Quest'ultimi possono provocare dei disturbi digestivi se questa quantità deve essere ingerita durante il pasto serale.
Una possibilità per rispondere a questo problema sarebbe costituta dall'ingestione, dopo ogni allenamento intensivo, di circa 200 sino a 300 g di idrati di carbonio (400 g di pane, 300 g di cioccolato, Top Ten o prodotti simili).
Affinchè vi sia l'ingestione di sostanze supplementari (vitamine, sali di magnesio, ecc.) a sufficienza, si può per esempio prendere un prodotto come il Beneroc.

Super-allenamento - Stress

Tutte le precauzioni per il ricupero e i piani d'allenamento non servono assolutamente a nulla se il nuotatore viene sovraccaricato dal punto di vista psichico. La scuola, la famiglia e anche la squadra, hanno in questo ambito un'importanza considerevole. Per questo, è anche importante che l'allenamento sia variato e attrattivo.
Inoltre ci sono anche altre istituzioni che possono aiutare a diminuire il carico psichico provocato dalla scuola o dall'allenamento; ad esempio il cinema, passeggiate, ecc.
In ogni caso ogni allenatore deve essere «flessibile» in modo tale da essere in grado di riconoscere problemi del genere e risolverli nel modo migliore. □

Bibliografia:

COUNSILMANN, James, Nuoto.
FAHRER, Heinz, Wirkung und Einsatz regenerativer Massnahamen. Zusammenfassung NKES, Frühjarstagung Lenk 1979.
HARRE, Dietrich, Metodologia dell'allenamento.
KOLLMANN + HETTINGER, Sportmedizin.
KEUL, Josef, Training und Regeneration im Hochleistungssport, LPS 3/78.
SCHWIMMSPORT, Berlin Sportverlag.
WEISS, Ursula, NKES Trainerinformation Nr. 9 «Ausdauer».