

Traduzione: Prof. Agostino Tibaudi e Silvia Sassi

L'UTILIZZO DEI METODI DI RECUPERO POST-ESERCIZIO

Thomas Reilly & Bjorn Ekblom

Lo sforzo sostenuto dalla maggior parte dei sistemi dell'organismo durante la pratica del gioco del calcio a livello competitivo raggiunge intensità massimali. I sistemi muscoloscheletrico, nervoso, immunitario e le diverse strutture metaboliche sono sollecitati a livelli tali che le strategie di recupero rivestono un ruolo importante nella preparazione alle gare successive. L'allenamento intensivo svolto nel corso di un ritiro di preparazione precampionato della durata di 7 giorni causava una riduzione della concentrazione dei linfociti non killer e delle cellule T-helper. Due gare disputate in un intervallo di 24 ore producevano modificazioni sostanziali del rapporto testosterone/cortisolo. Quando i calendari di gara sono congestionati, i procedimenti per il recupero dovrebbero essere organizzati con metodo, per consentire un ripristino ottimale delle capacità di prestazione nel minor tempo possibile. Ci sono numerose prove sperimentali che evidenziano come le riserve di glicogeno sono pressoché esaurite al termine di una partita di calcio e quindi una dieta ricca in carboidrati potrebbe esser di notevole aiuto ai fini di un corretto recupero. La sola acqua non costituisce il mezzo migliore per ripristinare i fluidi dell'organismo, dal momento che bevande contenenti carboidrati ed elettroliti sono assorbite meglio a livello intestinale e riducono la produzione di urina. L'utilizzo di alcuni esercizi di defaticamento può essere utile per alleviare l'insorgenza del dolore muscolare tardivo. La corsa in acqua profonda potrebbe sostituire l'allenamento fisico tradizionale il giorno seguente la competizione. Non è stato chiaramente dimostrato che il massaggio, la crioterapia ed altre metodiche alternative siano effettivamente efficaci. L'ottimizzazione delle procedure di recupero post-esercizio dipende da una combinazione di fattori che dovrebbero tenere conto delle differenze individuali e dei diversi stili di vita. Le metodiche per la facilitazione dei processi di recupero dovrebbero essere messe in atto immediatamente dopo il termine della partita o dell'allenamento. Coloro i quali si occupano della pianificazione dei calendari delle partite e dei tornei dovrebbero considerare con attenzione gli elevati livelli di stress a cui sono sottoposti i giocatori in periodi di competizioni ravvicinate e al fine di alleviare le sollecitazioni massimali per l'organismo degli atleti dovrebbero prevedere che trascorrono sempre almeno 72 ore tra una gara e l'altra. In ogni caso, non si conosce quanto una frequenza di competizioni del genere sia sostenibile per un lungo periodo.

THE USE OF RECOVERY METHODS POST-EXERCISE

Thomas Reilly¹ & Bjorn Ekblom²

¹Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK

²Department of Physiology and Pharmacology, Karolinska Institute, Stockholm, Sweden

Abstract

Competitive soccer engages many of the body's systems to a major extent. The musculoskeletal, nervous, immune and metabolic systems are stressed to a point where recovery strategies post-exercise become influential in preparing for the next match. Intense activity at a 7-day training camp causes participants to experience lowered concentrations of non-killer cells and T-helper cells. Two consecutive games in 24 h produce disturbances in the testosterone – cortisol ratio. When competitive schedules are congested, the recovery process should be optimized for performance capabilities to be restored to normal as soon as possible. There is evidence that glycogen stores are reduced near to depletion at the end of a soccer game and that a diet high in carbohydrates can aid recovery. Water alone is not the best means of restoring body fluids, since carbohydrate-electrolyte drinks display better intestinal absorption and reduce urine output. Some relief from muscle soreness may be achieved by means of a warm-down. Deep-water running regimens can replace conventional physical training in the days after competition. Massage, cryotherapy and alternative therapies have not been shown to be consistently effective. It is concluded that optimizing recovery post-exercise depends on a combination of factors that incorporate a consideration of individual differences and lifestyle factors. The procedures to facilitate recovery processes should start immediately the game or training finishes. Match administrators and tournament planners should consider the stressful consequences for players in periods of congested fixtures and alleviate the physiological strain as far as possible by allowing 72 h between competitive games. This frequency of competition is unlikely to be sustainable in the long term.