Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Band: 3 (2001)

Heft: 5

Rubrik: Chi dorme (soltanto) non piglia pesci... e neanche medaglie!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 09.11.2024

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

Chi dorm

Foto: Blick, AquaDynamic, Fotomontaggio: Regina König

«Durante i momenti di recupero, occorre che uno faccia ciò che gli procura piacere.»

e (soltanto) non piglia pesci... e neanche medaglie!

«Durante la mia attività agonistica, rigenerarsi significava per me molto più che non solo dormire abbastanza. In primo piano mettevo il movimento – come fonte di equilibrio e come alternativa al ‹normale› allenamento. Era per me importante recuperare le forze attraverso il gioco, il jogging o la bicicletta. Anche con queste attività, infatti, è possibile riposarsi. Oltre a ciò vi sono naturalmente anche le misure di rigenerazione, altrettanto importanti per il corpo, come la sauna, il massaggio, e i bagni caldi o le vasche per l'idromassaggio, grazie alle quali, personalmente, riuscivo a rilassarmi a fondo.

L'importanza della rigenerazione non è limitata agli aspetti fisici. Si tratta, in questi momenti, anche di trovare la tranquillità mentale. Occorre infatti sempre prestare attenzione sia al lato fisico che a quello psichico. Non si può soltanto chiedere al corpo e alla mente, ma occorre anche dare.

Una ricetta universale, valida per ognuno, non c'è. In fondo, durante i momenti di recupero, occorre anche che uno faccia ciò che gli procura piacere. Durante le fasi di allenamento intensivo, questo permette anche di uscire dal tran tran quotidiano, che già da solo stanca. Per me, in queste fasi, era importante anche solo il cambiamento del luogo dell'allenamento. Allenarsi in altre condizioni e in un ambiente diverso, rappresentava già da solo una rigenerazione.

Il recupero è invece qualcosa di leggermente diverso, durante le intense fasi di competizione. In questi momenti il sonno è un mezzo molto importante. La pressione, sia fisica che psichica, è molto alta ed è possibile mantenere questo ritmo, su un lungo arco di tempo, unicamente se si è ben riposati.» **m**

Werner Günthör