

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 3 (2001)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Una questione di azione e reazione  
**Autor:** Ciccozzi, Gianlorenzo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001997>

### **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:** 06.10.2024

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

# Una questione di azione e reazione

## Rigenerazione mentale

Creazione di risorse interiori:

- Dare un senso all'attività
- Divertirsi (piacere/gioia)
- Distrarsi

Evitare la monotonia:

- Contenuti variati dell'allenamento
- Intensità diversa

Misure di psicoregolazione:

- Tecniche di rilassamento
- Colloqui interiori
- Musica di rilassamento
- Tecniche di visualizzazione
- Chill-out

## Rigenerazione fisica

Metodi relativi all'allenamento:

- Ritorno alla calma /corsetta in scioltezza
- Allungamento
- Allenamento rigenerativo
- Corretta pianificazione dell'allenamento

Metodi fisici:

- Massaggi
- Bagni caldi / idromassaggio
- Sauna
- Sonno

## Rigenerazione tramite l'alimentazione

- Assunzione di liquidi
- Alimentazione equilibrata

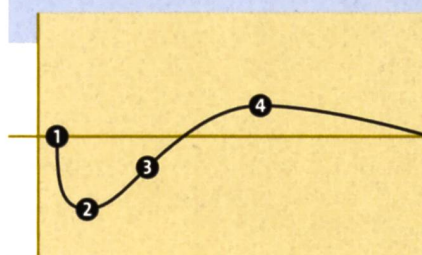
Recuperare dopo uno sforzo, ricaricare le batterie, sia a livello mentale che fisico, rilassarsi, prepararsi ad un nuovo carico di fatica, concedere una pausa al proprio organismo, sono tutti elementi fondamentali della prestazione, ai quali si dovrebbe dare la giusta importanza.

Gianlorenzo Ciccozzi

La rigenerazione nello sport viene comunemente definita il ripristino della capacità di prestazione originaria dopo una seduta di allenamento o una gara.

La rigenerazione, intesa come periodo di recupero dopo lo sforzo fisico, dopo cioè aver superato la soglia di fatica, ha una notevole importanza nell'attività fisica, a qualsiasi livello essa si svolga. Fra gli altri effetti essa genera infatti anche la supercompensazione, intesa come tentativo di ristabilire la stabilità fisica dell'organismo a livelli superiori, che compare durante il periodo di recupero. Dato che il nuovo carico deve iniziare proprio durante il periodo di supercompensazione, il tempo di recupero deve essere né troppo breve (rigenerazione insufficiente) né troppo lungo (ancora non si è ristabilita a livelli ottimali la capacità di prestazione). Questa breve introduzione ci consente di delineare l'attività fisica in modo schematico, come

## Rapporto ottimale tra carico e recupero



1. Carico
2. Fatica
3. Rigenerazione
4. Momento ideale per il successivo stimolo d'allenamento

segue: stato normale – attività – fatica – recupero – supercompensazione – stato normale, e di rilevare come la rigenerazione possa essere considerata letteralmente l'altra faccia della medaglia rispetto alla prestazione (attività fisica), retta dagli stessi meccanismi applicabili al contrario. Si tratta di raggiungere il vertice di una piramide per poi ridiscendere dall'altro versante, fermandosi però ad un livello leggermente più elevato. Importante è non dimenticare che per aumentare gradatamente le prestazioni, si deve saper accettare anche delle fasi di apparente peggioramento ...

### L'alimentazione è anche una misura di rigenerazione

Le misure di rigenerazione, in generale, tendono principalmente a consentire un recupero più rapido, alla prevenzione degli infortuni e non da ultimo ad accrescere la capacità di prestazione del singolo atleta.

Provando a schematizzare le varie forme di rigenerazione, e basandoci sulla considerazione che il carico di fatica cui l'atleta viene sottoposto è di natura sia fisica che psicologica, una prima distinzione può essere fatta fra rigenerazione mentale e fisica, che a sua volta prevede misure da prendere nell'ambito della metodologia dell'allenamento e misure fisiologiche. Notevole importanza anche per la rigenerazione viene attribuita alla alimentazione, a riprova che non siamo poi tanto lontani dalla prestazione (non trattiamo il tema in questo contesto rimandando in proposito alla serie di articoli pubblicati sul numero 3/00 di «mobile»).

### Ridurre lo stress agendo sulle componenti mentali

Dal punto di vista mentale, ogni carico di fatica soprattutto nell'ambito dell'allenamento e della competizione, costituisce uno stress, ovvero una certa tensione, cui si dovrebbe reagire con una reazione uguale e contraria, ricercando la (dis)tensione, o se si vuole il rilassamento. La rigenerazione in campo mentale corrisponde quindi in buona misura alla ricerca del modo migliore per distendersi: si cerca di smantellare lo stress accumulato, sostenendo il rilassamento con misure adeguate, come musica, immagini mentali, viaggio figurato all'interno del proprio corpo. L'importante in tutto ciò è cercare di vedere l'unità corpo-mente ed agire di conseguenza, magari andando contro l'attitudine ormai radicata, basata sulla netta distinzione

ne fra anima e corpo avviata dalla filosofia cristiana da secoli. La migliore misura di psicoigiene ai fini della rigenerazione sarebbe riuscire a svolgere le attività fisiche di cui parleremo fra poco con il giusto atteggiamento mentale: lasciar liberi i pensieri di vagare mentre si fa la corsetta a fine gara, o perdersi nei propri pensieri nella vasca dopo l'allenamento, ecc. Altro elemento generale molto importante è l'atteggiamento di fondo che l'atleta dovrebbe avere nei confronti della rigenerazione, da considerare come pausa sensata e distrazione e non momento di pigrizia. Rimane invece ancora molto diffusa la convinzione che non si può allentare il ritmo degli allenamenti, pena un calo delle prestazioni e che una serata al cinema è dannosa oppure che lasciarsi andare è segno di massima pigrizia.

### Sfruttare al meglio le risorse personali

A livello mentale la rigenerazione dipende molto dall'atleta e dalle sue capacità in merito a varie attività rigenerative come ad esempio: capacità di concentrazione, di tenere colloqui interiori per diminuire lo stress nei momenti critici, di rilassarsi, dalla fiducia in sé stesso. Tutti elementi che si ritrovano in forme e misura diverse nei singoli atleti, e ne influenzano anche la prestazione. Di notevole importanza sono infine le risorse che l'atleta ha a disposizione per la rigenerazione mentale, come ad esempio il sostegno dell'ambiente circostante – famiglia, partner, sostenitori – la sua convinzione interiore – si deve vedere un senso nella propria attività, la capacità di controllo, l'ambito emozionale – divertirsi, provare piacere, ridere quando ci si allena!

### Ringraziamenti

L'articolo intende mostrare al lettore in rapida successione alcuni dei sistemi più diffusi nel campo della rigenerazione. Vista l'ampiezza e l'importanza dei temi affrontati, la trattazione è per forza di cose parziale e lacunosa. Per chi volesse approfondire rimandiamo alla letteratura in calce.

Ringraziamo Daniel Birrer (aspetti mentali, [daniel.birrer@baspo.admin.ch](mailto:daniel.birrer@baspo.admin.ch)) e Stephan Meyer (misure fisiche, [stephan.meyer@baspo.admin.ch](mailto:stephan.meyer@baspo.admin.ch)) dell'Istituto di scienza dello sport dell'UFSPPO per la collaborazione alla stesura dell'articolo.

## Creazione di risorse, anche in modo puntuale

Un punto molto importante per cercare di combattere lo stress da allenamento e da gara, sarebbe riuscire a creare dei meccanismi volti a combattere sia i sintomi che le cause della tensione. Un'attività del genere dovrebbe tendere a formare delle riserve mentali, da utilizzare come risorse specifiche, sia per una gara importante, sia in generale, come serbatoio cui ricorrere ogni volta che se ne rilevi il bisogno.

In questo ambito è molto importante vedere il senso di ciò che si fa. Non va dimenticato comunque che anche cose all'apparenza banali come distrarsi o passare qualche ora piacevole hanno un effetto positivo ai fini della creazione delle risorse interiori.

### Contenuti diversi

Si tratta in questo caso quasi di una forma di prevenzione del burn out, consistente nell'inserire nell'attività di allenamento elementi completamente diversi, nuovi, ludici, rilassanti, pur rimanendo nell'ambito di una attività sensata e rivolta allo scopo. Si può ricorrere ad esempio ad uno sport diverso, da praticare senza l'accanimento e la serietà tipiche di quello «normale». Per chi gioca al calcio, ad esempio, una partitella in scioltrezza a unihockey, senza punti, senza vincitori né vinti, potrebbe costituire un momento di relax e quindi di rigenerazione psicofisica importante.

### Intensità diverse

Per rilassarsi a livello mentale – oltre alla citata variazione a livello di contenuti – è importante cambiare anche l'intensità. Si può restare alle attività consuete, introducendo però un elemento di novità per quel che riguarda il modo in cui esse vengono svolte. Un allenamento in bicicletta a velocità lenta, su un percorso facile, godendosi il panorama e lasciando spazio ai propri pensieri, o una corsa a piedi nel bosco non per allenare la resistenza, ma solo per godersi l'aria pulita, servono egregiamente allo scopo.

## Misure di psicoregolazione

### Tecniche di rilassamento

All'opposto della reazione fisiologica di stress troviamo quella di rilassamento, anch'essa da considerarsi di natura fisiologica, ma scatenata da meccanismi psicologici. Anche se esistono moltissime tecniche di rilassamento, in questa sede ci limitiamo a citare il training autogeno e il rilassamento muscolare progressivo.

### Colloqui interiori

Spostando il tenore del colloquio su una base positiva si può ridurre la tensione e favorire il rilassamento.

### Chill-out

In questo caso si tratta di una misura di rilassamento conosciuta fra la generazione della musica techno, dove è usanza ritirarsi in una stanza buia, calma e silenziosa, per trascorrervi qualche minuto in silenzio e al buio, per recuperare e ridurre lo stress causato da una attività intensa (la danza) in un ambiente stressante (una sala piena di rumori e di luci). Con le opportune misure di adattamento alla realtà sportiva potrebbe avere successo a livello di rigenerazione mentale, ed effettivamente sembra diffondersi sempre più anche in questo ambito.

### Bibliografia

*Barteck, O.*: Tutto sul fitness. Colonia, Könnemann, 2000. **70.3284**

*Calligaris, A.*: Le scienze dell'allenamento. Roma, Società Stampa, Sportiva, 1997. **9.124-16**

*Capanna, R.*: Il recupero. Città di Castello, Nuova Phromos, 1996. **70.3285**

*Eitner, D.*: Sport-Fisioterapia. 2a ed. Milano, Ermes, 1995. **06.2266**

*Fontana, S.*: Introduzione al massaggio. Roma, Istituto di scienze umane, 1999. **06.2523**

*Tabachnik, B.*: Training. L'approccio globale all'allenamento. Vigevano, Dante, 1992. **70.2492**

*Trabucchi, P.*: La preparazione mentale negli sport di resistenza. Cesena, Erika, 1999. **01.1131**

## La rigenerazione nell'ambito dell'allenamento

Ogni seduta di allenamento e ogni gara dovrebbero prevedere come parte integrante le seguenti misure rigenerative:

### Ritorno alla calma /corsetta in relax

Una attività leggera e continuata, della durata di 5 – 15 minuti, che costituisce la prima misura di rigenerazione dopo un carico di lavoro intenso dal punto di vista fisico. A questo tema è dedicato l'articolo a pag. 42.

### Allungamento

Si dovrebbero preferire le forme di allungamento statico, lavorando per 10 – 30 secondi su ogni gruppo muscolare, tre o quattro volte. Gli esercizi di allungamento dovrebbero inoltre essere mirati, nel senso di adeguati alla singola disciplina sportiva praticata.

### Allenamento rigenerativo

In questo contesto ci si riferisce soprattutto all'allenamento della resistenza, che consente di abituarsi alla fatica, elevando la soglia dello sforzo e di conseguenza diminuendo il bisogno di recupero. Tutte le forme di allenamento in questo ambito dovrebbero essere svolte a intensità medio – bassa (< 70% della frequenza cardiaca massima) e risultare piacevoli per l'atleta.

### Corretta pianificazione dell'allenamento

Come accennato per le singole sedute, ogni pianificazione dell'allenamento dovrebbe comprendere carico, rilassamento e rigenerazione. In questo ambito si dovrebbe cercare di inserire in modo ottimale la rigenerazione nei micro e macro cicli dell'allenamento, prevedendo carichi variabili. Altra misura molto importante allo scopo sarebbe la variazione dei luoghi e delle condizioni in cui ci si allena (campo di allenamento), e l'introduzione di forme apposite come cicli di rigenerazione.

## Come rilassarsi al meglio

Un ruolo importante nella rigenerazione è quello assunto da misure atte a favorire il rilassamento e a fortificare l'organismo.

### Massaggio

Lo scopo dei massaggi è quello di diminuire il tono muscolare, portando ad un rilassamento fisico del muscolo e facilitando l'evacuazione di prodotti del metabolismo. L'effetto di un buon massaggio è molteplice, ed interessa i settori meccanico, biochimico, nervoso, oltre ad agire sul sistema immunitario. Un buon massaggio deve avere anche un effetto preventivo per evitare l'insorgere della fatica troppo presto, e va eseguito in condizioni ideali per quel che riguarda tempo e luogo. Evitare quindi massaggi affrettati fatti al freddo sui bordi del terreno di gioco, che portano al massimo ad una sensazione di benessere di breve durata e inefficace ai fini della rigenerazione.

### Bagni caldi

Altra misura molto importante – e anche diffusa – sono i bagni caldi al termine dell'attività sportiva. Oltre all'effetto di rilassamento della muscolatura, essi aiutano l'intero organismo a tornare allo stato di quiete. Andrebbero fatti ad una temperatura fra i 36° e i 38° C (come dice il nome stesso devono essere caldi) e durare fra 15 e 20 minuti.

### Sauna

Per finire ricordiamo a sommi capi l'importanza della sauna, che ha effetti variati sull'organismo, che vanno dal ritorno allo stato di quiete del sistema neurovegetativo al rilassamento mentale, alla formazione di difese immunitarie contro le malattie da raffreddamento. Si dovrebbe andare in sauna una o due volte a settimana, in modo regolare, e soprattutto fare la sauna nel modo giusto, per trarne il massimo di beneficio.

### Sonno

Anche dormire a sufficienza assume una notevole importanza ai fini del corretto recupero dopo lo sforzo fisico. Un sonno sano si ha quando la persona si addormenta subito e senza difficoltà e dorme poi profondamente. Dal punto di vista fisiologico durante il sonno la corteccia cerebrale viene protetta tramite un apposito meccanismo che favorisce i processi rigenerativi delle cellule del cervello. I prodotti di scarto del metabolismo vengono eliminati e la corteccia risulta protetta dal sovraccarico.

m