

MEDIDAS DE RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

foliete@car.edu



SOCIETAT
CATALANO-
BALEAR DE
FISIOTERÀPIA

RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

DEFINICION

Medidas de recuperación física post-esfuerzo

Abanico de posibilidades que tiene el deportista para la recuperación física del entreno y/o competición, para poder rendir de nuevo al máximo.

Son aquellas técnicas que permiten mantener el máximo rendimiento de entrenamiento y competición al deportista

Un buen equilibrio entre trabajo y recuperación nos llevan al alto rendimiento.

Hay varios tipos de medidas de recuperación, cada una de ellas adecuada a un tiempo o tipo de trabajo.



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

¿Qué entendemos por Recuperación?

Proceso orientado fundamentalmente a la reposición óptima de las reservas energéticas y a la regeneración de los tejidos para favorecer la respuesta de adaptación del organismo a la carga de entrenamiento.

Jaume Mirallas



RECUPERACIÓN

- Los objetivos básicos de la recuperación son:
 - Facilitar la total recuperación neuromuscular y mental.
 - Eliminar los metabolitos de la contracción muscular.
 - Facilitar la saturación de los sustratos energéticos.

- Disminuir la hipertonia, el edema y el dolor.



Intrasesión:

- La recuperación que se realiza dentro de la misma sesión de entrenamiento

Recup. Primaria (intersesión):

- La recuperación más próxima al final de la sesión de trabajo. (recuperación activa, estiramientos, baños fríos,...)

Recup. Secundaria :

- 24-48horas- .



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

Medidas de recuperación post-esfuerzo activas

Nutrición – Hidratación – Descanso - Recuperación activa - Estiramientos.

- Descanso
 - Recuperación entre series
 - Entre sesiones de entreno
 - Sueño (control del sueño)



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

Medidas de recuperación post-esfuerzo activas

Nutrición – Hidratación

- Suplementación
 - Vitaminas i minerales según necesidades del momento
 - Bebidas isotónicas
 - Protección del aparato locomotor: condroprotectores i tendoprotectores
 - Potenciadores de sistema inmunitario
 - Otros: fitoterapia, homeopatía



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

- **Medidas de recuperación post-esfuerzo pasivas**
 - Son aquellas medidas de recuperación en las que el deportista necesita de otra persona o de un medio para llevarlas a cabo.



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO POST COMPETICIÓN

- Inmediato o primeras 24h
 - Recuperación Activa (Cold down)
 - Estiramientos pasivos suaves
 - Bañeras frías o 'turbina'
 - Presoterapia
 - Presoterapia + frío
 - Masajes de hielo

- 24-48h
 - Masaje de recuperación – Hidromasaje subacuatico
 - Terapia manual o movilizaciones pasivas
 - Bañeras de contrastes (agua caliente – Agua fria 2-1)
 - Bañera caliente (Spa)
 - Sauna
 - Estiramientos activos y/o pasivos
 - Electrot. (descontracturante, tonolisis, circulatorio....)
 - **Ropa compresiva (Mallas, medias....)**



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO POST ENTRENO

- Recuperación Activa (Después de cada sesión)
- Estiramientos pasivos suaves (Después de cada sesión)
- Bañeras frías o 'turbina' (Final entreno máxima intensidad)
- Frio local (Después de cada sesión)
- Presoterapia (Final del dia)
- Presoterapia + frio (Final del dia o después entreno máxima intensidad)
- Masajes de hielo (Final del dia o después entreno máxima intensidad)
- Masaje de recuperación – Hidromasaje subacuático (1-2 dias a la semana)
- Terapia manual o movilizaciones pasivas (antes o después entreno)
- Bañeras de contrastes (Final del dia de entreno)
- Bañera caliente (1-2 dias a la semana)
- Sauna (1-2 dias a la semana)
- Estiramientos activos y/o pasivos (1-2 dias a la semana)
- Electrot. (descontracturante, tonolisis, circulatorio....)
- **Ropa compresiva (Entre entrenos)**



PREVENCIÓN

- No entrenar por encima de la condición física
- La dosificación racional de la carga (psicofísica) evitará el sobreentrenamiento y la necesidad de recuperación del deportista
- Evitar sobreentrenamiento-No caer en la típica secuencia de errores:
- Fatiga pocos resultados
 - Entrenar mas
 - Más fatiga
 - Menos resultados
 - Entrenar aún mas
 - Menos resultados por fatiga



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

La Fatiga-Recuperación está en relación a:

La dosis racional de la carga psicofísica, que es el cálculo coherente de la Intensidad y del Volumen.

Es imprescindible una relación constante de proporcionalidad inversa entre la I y el V.

Jaume Mirallas



¿Qué entendemos por Fatiga?

1. Sensación continuada de cansancio físico de carácter fisiológico y/o mental de índole emocional, que se produce durante y después de realizar ejercicio físico, por haber superado los límites de tolerancia del deportista (sobreentrenamiento).

2. "Es una situación producida por el ejercicio intenso y/o duradero en la que el equilibrio fisiológico se rompe.

Las consecuencias más frecuentes son la pérdida de velocidad, de precisión y de coordinación

3. La fatiga deportiva es considerada como el estado en el que el deportista no puede mantener el nivel de rendimiento o entrenamiento esperado



CLASIFICACIÓN DE LA FATIGA

Por zona de afectación:

Local o periférica

Afecta a los mecanismos que deterioran la contracción muscular

-Disminución de glucógeno en el músculo

-Aumento ácido láctico

...

General o central

- Fallos en la activación neuronal

-Disminución de la excitabilidad

-Alteración en la transmisión del impulso nervioso

....



Por el tiempo de aparición

Aguda

Durante y/o después de una sesión de entreno se produce una disminución del rendimiento por exceder el nivel de tolerancia al esfuerzo. Puede aparecer lesión muscular local entre las 8 y las 72horas

DOMS

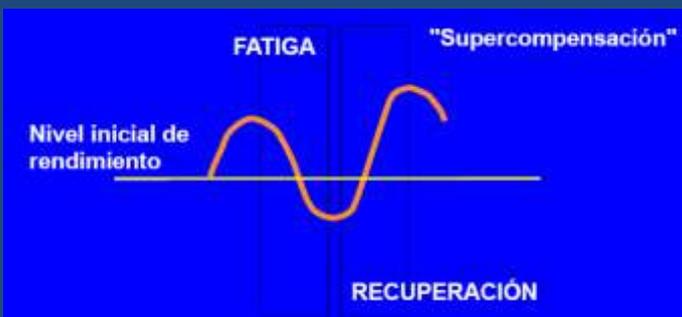
Inflamación que aparece después de un ejercicio intenso y no habitual. Tiene su pico máximo de dolor a las 48h.

Disminuye el rendimiento.



Subaguda

- También denominada sobrecarga, aparece después de 1 ó varios micro ciclos de carga más o menos intensos y pocas sesiones de recuperación o regeneración.
- Niveles de entrenamiento superiores a los habituales.
- De forma controlada se estimula al organismo para la adaptación al esfuerzo y la supercompensación



Crónica

Aparece tras varios micro ciclos donde hay un desequilibrio entre entrenamiento/competición y recuperación.

Largo e intenso proceso de entreno que provoca un estado permanente de fatiga

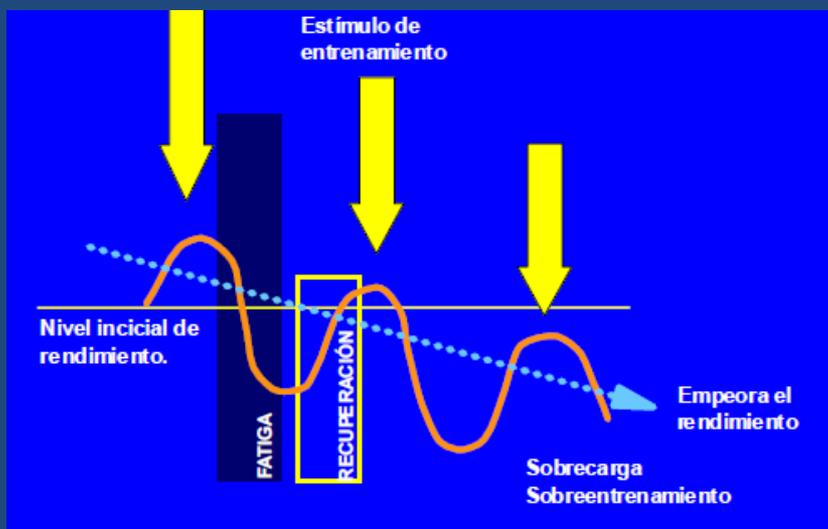
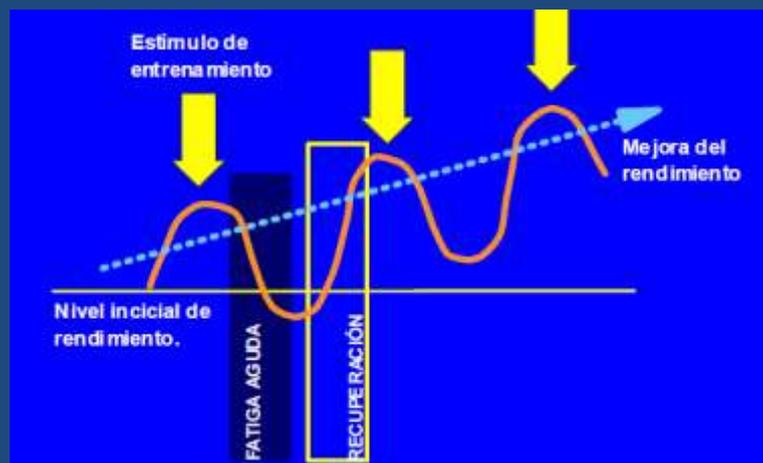
Siempre es global

Síndrome del sobreentrenamiento.



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

Correctos hábitos de entreno y recuperación



Incorrectos hábitos de entreno y recuperación



Fatiga

- . Para evitar el sobreentrenamiento es necesaria una adecuada prescripción de los ejercicios físicos y una dosificación racional de la carga psicofísica en el proceso de entrenamiento.
- La fatiga también puede ser un síntoma de un problema relacionado con los hábitos de vida* del deportista.
* (70% de la preparación del deportista)

Romero, H. "Una nueva concepción del proceso de entrenamiento deportivo: escalera metodológica de Romero." Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, nº 87, 2005



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

Aspectos psicológicos

- Asesorar de forma individual para minimizar el enfrentamiento negativo que puede hacer el deportista de la situación por la que está atravesando.
- Control y reestructuración de los hábitos de vida y de entreno que sean necesarios para favorecer la recuperación del deportista.
- Uso de las técnicas de relajación muscular, para optimizar el control de las emociones i como descarga del entreno.
- Utilización de técnicas de visualización para facilitar la aparición de sensaciones en el entreno/competición.



RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

El entrenamiento invisible





Gracias





