

MIJLOACELE DE REFACERE DUPA EFORT SI IMPORTANTA LOR

Prof. Dr. I. Dragan

Refacerea reuneste o serie de mijloace fiziologice, naturale sau artificiale provenite din mediul intern sau extern, care, aplicate in mod rational, au ca scop restabilirea starii de echilibru a mediului intern si a parametrilor functionali la nivelul starii anterioare efortului (antrenament sau competitie) si chiar depasirea acestora, prin atingerea unui nivel superior, in cadrul fenomenului de “supracompensare”.

Eficienta refacerii se regaseste in rezultatele sportive, dar mai ales in longevitatea sportiva si pastrarea sanatatii.

Refacerea se adreseaza unui organism integru din punct de vedere morfo-functional, solicitat insa de efortul fizic. Are caracter strict individualizat, tinand cont de efortul depus, varsta, sex, stare de antrenament, e.t.c. Restabilirea fiziologica si biochimica din cadrul proceselor de refacere postefort se realizeaza fie in pauzele dintre exercitii si reprize (refacere intraefort), dupa o lectie de antrenament, zi, ciclu saptamanal, dupa o etapa de pregatire, dupa un ciclu anual de pregatire, dupa un ciclu olimpic (4 ani).

Refacerea organismului dupa efort este rezultatul unor procese predominant anabolice, care restabilesc echilibrul mediului intern afectat in timpul efortului si readuc la normal constantele tulburate.

In functie de modul de realizare, refacerea este de 2 feluri:

- I. refacerea spontana (naturala);
- II. refacerea dirijata.

I. Refacerea spontana reprezinta acea forma de restabilire, reechilibrare a organismului, care, se produce in mod natural dupa o solicitare, fara intervenita din afara asupra organismului intr-o anumita ordine:

- b. parametrii sferei vegetative (aparat cardio-vascular, respirator, e.t.c.) revin in cateva minute;
- c. parametrii metabolici (indici biochimici) revin in cateva ore;
- d. parametrii hormonal si enzimatici revin in cateva zile (1-4 zile dupa un tur ciclist, maraton, e.t.c.).

II. Refacerea dirijata – ajuta, accelereaza refacerea naturala a organismului. De aceea reprezinta o necesitate in sportul contemporan, prevenind riscul aparitiei manifestarilor de suprasolicitare si a supraantrenamentului, in urma unui program intensiv de antrenamente (6-8 ore pe zi).

Mijloacele de refacere se clasifica dupa efectele exercitate in: neuro-psihice, neuro-musculare, endocrino-metabolice si cardio-respiratorii.

Dupa apartenenta mijloacelor mijloacele de refacere se clasifica in: balneofiziohidrokinetoterapeutice, dietetice, psihoterapeutice, farmacologice, odihna activa si pasiva.

Procedee de refacere dirijata:

- a)** prodecee balneofiziohidroterapeutice: hidroterapia calda (dus – la 15 minute dupa efort, cu temperatura de 32-36gr.C, cada, bazin, inot); sauna;
- b)** masaj manual, hidromasaj, masaj subacvatic, masaj reflex, masaj cu gheata;
- c)** acupunctura; presopunctura; yoga; jacuzzi; aeroionizarea negativa (naturala, in zona subalpina sau artificiala, prin care se inspira aeroioni negativi ce sunt eliberati in camere speciale); cura de crutare la joasa altitudine (600-800m).
- d)** alimentatia de refacere – hidro-lacto-zaharata, bogata in vitamine, minerale, glucide, proteine de calitate, radicali alcalini;
- e)** psihoterapia, mijloc important de refacere (sugestia, autosugestia, tehnici de relaxare neuro-musculara, antrenamentul psihosomatic-metoda Scultz).
- f)** farmacologice (medicatia de refacere)
- g)** odihna activa- reprezentata de toate masurile aplicate imediat dupa efort, care duc, in mod activ, la cea mai completa si rapida refacere dupa efort.

Consta in solicitarea usoara a altor grupe musculare decat cele angrenate in efortul propriu-zis (alergare usoara, sedinta usoara de natatie, jocuri distractive, sedinte la bicicleta ergometrica). Acest tip de efort trebuie sa fie placut, lejer, la alegerea sportivului. Scurteaza perioada de revenire dupa efort si duce, in toate cazurile la accelerarea neta a degradarii lactatului dupa efort (30min. prin refacere activa, 1 ora prin refacere pasiva). Timpul de lucru in cadrul odihnei active nu trebuie sa depaseasca 45 minute. Ca indice obiectiv al intensitatii se considera frecvienta cardiaca, care trebuie sa fie intre 120-140b/min sau consumul de oxigen de 50-60% din VO₂ max.