

ODIHNA ACTIVĂ

Dr. A. Jicman

Metodica antrenamentului sportiv contemporan necesită continua perfecționare biologică a organismului iar refacerea sau reechilibrarea biologică este în prezent parte integrantă a antrenamentului sportiv, reprezentând fațeta complementară a performanței sportive. Deși refacerea este un fenomen natural, spontan, în condițiile efortului de înaltă performanță el se poate dovedi insuficient, cantitativ și sau calitativ ceea ce impune un ajutor din exterior pentru restabilirea parametrilor condițiilor homeostazice sau chiar a „supra compensării” acestora.

Această intervenție externă dirijată se poate face prin mai multe mijloace:

1. balneofizioterapice,
2. psihice,
3. dietetice,
4. farmacologice,
5. odihnă activă și pasivă(somn).

Prin odihnă activă se definește totalitatea acelor activități fizice ale căror solicitări se adresează altor centri nervoși altor segmente musculare și funcții. S-a dovedit experimental că oboseala musculară apărută în urma unui efort epuizant este mai rapid îndepărtată dacă în intervalul de pauză postfort se activează o altă grupă musculară (eventual grupa mușchilor antagoniști celor oboșiți) decât dacă în același interval se aplică odihnă pasivă. Acest fenomen a fost explicat prin efectul compensator pe care efortul fizic moderat îl exercită asupra centrilor corticali oboșiți. Se creează astfel în cortexul motor un nou focar de excitație ceea ce permite refacerea rapidă a zonei hiperexcitate, împreună cu reflexul acestei refaceri: creșterea capacității de lucru.

Alte experimente în care s-au asociat și tehnici de psihoterapie au evidențiat importanța procedeele de odihnă activă în procesul de refacere. În condițiile efortului foarte intens, aplicarea mijloacelor de odihnă activă postfort în condițiile factorilor naturali de mediu (apă, aer, soare) va stimula centrii nervoși oboșiți, având drept consecință accelerarea procesului de refacere.

Astfel, pentru sporturi cu efort predominant neuropsihic și neuromuscular (atletism - probe de viteză, auto-moto, box, călărie, jocuri sportive, judo, popice, șah, yahting) se recomandă înot, drumeții în ritm de voie, schi, sanie, chiar pescuit sau vânătoare. Pentru sporturile cu efort predominant cardiorespirator și metabolic (atletism – probe de fond, canotaj, înot, pentatlon, schi fond) se recomandă drumeții, mini reprize de jocuri sportive, bowling, plimbări în parc, audiții muzicale. *Pentru toate sporturile se recomandă lectura, vizionarea unor spectacole de cinema, teatru, concerte, etc. Aceste activități nu trebuie să depășească în medie 1 – 2 ore pe zi și să fie alternate cu activități desfășurate în aer liber.*