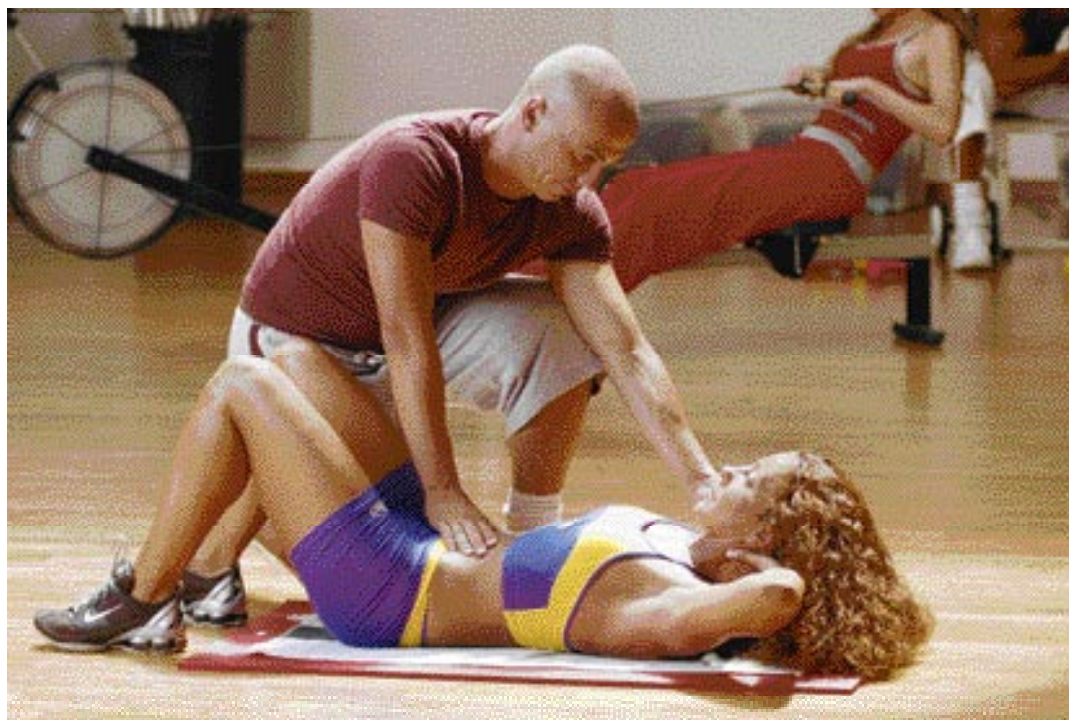


L'allenamento mirato

Recupero e ripristino muscolare per mezzo dell'elettrostimolazione eccito-motoria. Una tecnica professionale, facile ed efficace



L'obiettivo primario di un buon preparatore, è sicuramente quello d'incrementare la performance del proprio atleta o squadra. Per fare questo, è necessario attuare delle strategie evolute ed efficaci di metodologia e periodizzazione dell'allenamento (che dipenderanno dal livello di preparazione e di esperienza del Preparatore/Personal-Trainer). Il professionista, spesso, si trova anche ad affrontare problemi e difficoltà, non strettamente dipendenti dalla propria volontà, che possono inficiare il raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Una fra le molteplici variabili che si devono tenere sotto controllo è sicuramente il recupero psico-fisico dell'atleta. Per il raggiungimento di un buon risultato, o il mantenimento di un ottimo livello di performance, il recupero è senz'altro una condizione indispen-

sabile. Più alto sarà il livello e la velocità con cui l'atleta recupera, più bassa sarà la percentuale di infortunio. Tanti sono i metodi, i mezzi e gli strumenti a disposizione di un professionista evoluto ed esperto che desideri attuare delle strategie di recupero e ripristino funzionale.

Uno strumento da non sottovalutare

In molti casi può venire in "soccorso" uno strumento troppo spesso sottovalutato, non compreso e talvolta male interpretato, come l'elettrostimolatore. Sull'elettrostimolazione è stato detto e si continua a dire di tutto e di più, ma una cosa è certa: è uno strumento che può rivelarsi di grande utilizzo e aiuto. L'esperienza maturata negli ultimi anni, come Personal Trainer e Preparatore atletico di diversi atleti di varie discipline sportive, mi ha portato

ad approfondire molte tecniche di recupero e ripristino muscolare. Tecniche molto efficaci per far sì che i miei clienti-atleti potessero raggiungere e stabilizzare al meglio il loro livello di massima performance. Di grande aiuto e utilità si è dimostrato il mio percorso formativo e professionale nel settore dell'elettrostimolazione.

Il funzionamento dell'elettrostimolazione si può sintetizzare nel modo seguente:

Tramite l'utilizzo di correnti elettriche con parametri particolari ben calcolati, progettati e garantiti, (in modo da essere compatibili e ben tollerabili dall'elettrofisiologia del corpo umano e non dare nessun tipo di controindicazione) si simula l'impulso elettrico che parte dal Sistema Nervoso Centrale (SNC). Questo impulso, trasmesso per mezzo delle placche motrici, arriva al distretto muscolare interes-

sato al Trattamento/Terapia. Così, by-passando il Sistema Nervoso Centrale, abbiamo la possibilità di lavorare sul distretto muscolare che ci interessa senza affaticare il sistema Neurale.

Strumenti professionali facili da usare

In ultima analisi, un Preparatore/Personal-Trainer, pur utilizzando macchinari molto professionali, dispone in realtà di strumenti semplici ed efficaci da impiegare. Strumenti sicuri e dotati di programmi e protocolli di trattamenti e terapie, capaci di favorire ed ottimizzare il ripristino e il recupero funzionale.

I macchinari delle migliori case costruttrici, ci mettono ormai a disposizione dei programmi e dei protocolli di lavoro, completi e, allo stesso tempo, spontanei nel loro utilizzo. Questi strumenti, inoltre, offrono la possibilità di personalizzare le sedute di stimolazione in base all'atleta, al distretto muscolare interessato e in base alla periodizzazione che si sta affrontando in quel momento. Tra i vari

programmi che si possono trovare i più diffusi ed efficaci sono i seguenti:

1. Recupero attivo
2. Ripristino
3. Decontratturante
4. Endorfinico
5. Connettivale
6. TENS
7. Capillarizzazione

Tutti questi programmi, pur se composti ed organizzati in modo assolutamente differente gli uni dagli altri, hanno degli obiettivi comuni: a) Aumentare il flusso ematico localizzato; b) Aumentare la temperatura della zona trattata; c) Rilassare e in determinati casi addirittura decontrarre (anche Tono-Lisi) la muscolatura trattata; d) Trattamenti e terapia anti-dolorifica/antalgica; etc. Grazie a questa tipologia di trattamenti e terapie, negli ultimi anni, sono riuscito a migliorare, e talvolta a risolvere, delle problematiche spesso scaturite da una mole eccessiva di lavoro dovuta da periodi di allenamento particolarmente densi e pesanti, oppure da un'errata conduzione di allenamenti.

Le problematiche spesso incontrate, riguardano la pesan-

tezza e durezza muscolare, le contratture, l'affaticamento generale, sino ad arrivare a vere e proprie infiammazioni muscolo-tendinee. La possibilità di trattare tutte queste problematiche, in periodi fondamentali della preparazione di un atleta, mi ha permesso di diminuire i tempi di recupero e spesso di ridurre sensibilmente il rischio di infortunio, ottimizzando così la progressione delle sedute di allenamento. L'elettrostimolazione è soprattutto un valido mezzo di allenamento muscolare, non invasivo, che utilizza una via naturale e fisiologica senza creare problemi quali patologie da sovraccarico per l'apparato osteo-articolare. L'elettrostimolazione, può anche completare l'allenamento agendo in modo estremamente mirato e specifico e può essere utile per diminuire, secondo necessità, i volumi di carico degli atleti.

*Alessio Donnini
I.U.S.M. – N.B.B.F.*

