
SALUT BQ



ESTRATÈGIES DE RECUPERACIÓ

DRA. SILVIA TREVIÑO MONJAS

Especialista en Medicina de l'Educació Física i l'Esport

DRA. CRISTINA ADILLÓN CAMÓN

Fisioterapeuta de l'Esport, PhD - Universitat Rovira i Virgili

Piràmide de recuperació

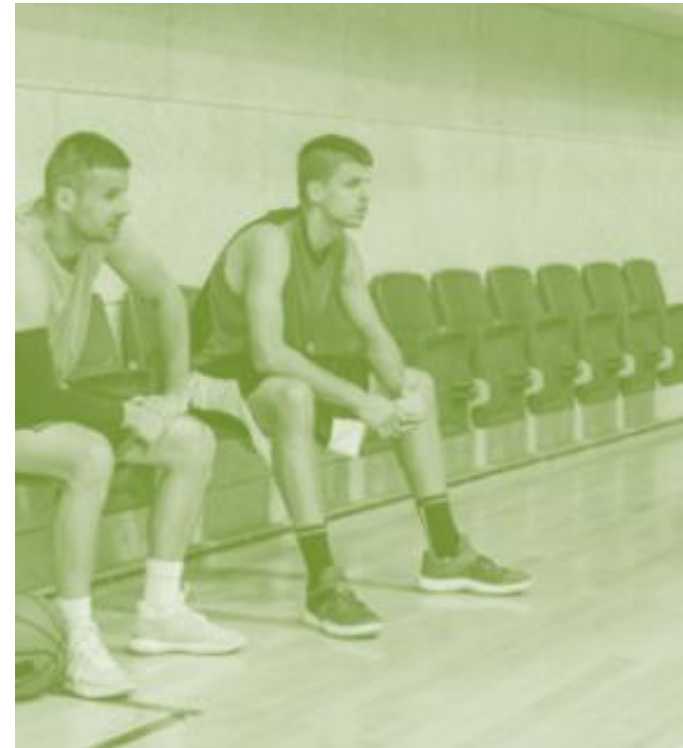


SALUT
BQ

C Clínica
Corachan

La **recuperació** inclou totes les estratègies que ajuden l'esportista a tornar al seu estat òptim després de l'entrenament o la competició.

- **Recuperació muscular:** reparació i regeneració de les fibres musculars danyades durant l'exercici.
- **Recuperació energètica:** reposició de les reserves de glucògen i altres nutrients essencials per restablir els nivells d'energia.
- **Recuperació neurològica:** restauració de l'activitat del sistema nerviós central per millorar la coordinació, el temps de reacció i la concentració.
- **Recuperació psicològica:** gestió de l'estrès, la pressió competitiva i la fatiga mental per afavorir el benestar i el rendiment global.



OBJECTIU DE LES ESTRATÈGIES

Cal tenir en compte **l'efectivitat de les estratègies de recuperació** disponibles i prioritzar estratègies simples que proporcionin la base per a la recuperació, com ara **la son i la nutrició**.



La dosi de recuperació s'ha de considerar dins del context del programa d'entrenament i s'ha de perioditzar per maximitzar el rendiment i l'adaptació.



La recuperació esportiva basada en el **descans** és un dels pilars més importants perquè el cos es regeneri després de l'esforç físic.

Consisteix a permetre que l'organisme tingui prou temps per reparar teixits, restaurar energia i equilibrar funcions fisiològiques i psicològiques.

Els components clau:

- ✓ **Descans nocturn de qualitat**
- ✓ **Migdiades estratègiques**
- ✓ **Dies de descans o baixa càrrega**
- ✓ **Descans entre sessions**





DESCANS NOCTURN DE QUALITAT

- Es recomana entre **7 i 9 hores per a adults**, i més a esportistes d'alt rendiment.
- Afavoreix la consolidació de la memòria motora i l'aprenentatge tècnic.
- És el moment que el cos allibera hormones com l'hormona del creixement, essencials per a la reparació muscular.



MIGDIADES ESTRATÈGIQUES

- Les curtes (**20-30 minuts**) poden millorar l'estat d'alerta i la recuperació mental.
- Útils en dies de doble sessió o després de viatges llargs.



DIES DE DESCANS O BAIXA CÀRREGA

- Poden incloure **activitats suaus** com ara caminades i/o mobilitat articular.
- Permeten al cos recuperar-se sense estímuls intensos.



DESCANS ENTRE SESSIONS

- La planificació ha d'incloure **períodes de descans actiu i passiu**.
- El temps entre entrenaments és crucial per evitar el sobreentrenament.

OPTIMITZACIÓ DEL TEMPS DE DESCANS

- Mantenir **rutines de son** regulars.
- **Evitar pantalles** abans de dormir.
- Crear un **entorn de descans adequat** (fosc, silenciós, fresc).
- **Escoltar el cos**: si hi ha fatiga persistent, cal ajustar la càrrega d'entrenament.



1. Reposició d'energia (glucògen)



- Durant l'exercici, el cos consumeix glucògen (reserva de carbohidrats).
- El **consum de carbohidrats després de l'entrenament** ajuda a restaurar aquestes reserves.
- Exemples: fruites, arròs, pasta, pa integral.

2. Reparació muscular



- L'exercici provoca microlesions a les fibres musculars.
- Les **proteïnes són essencials per a la reparació i el creixement**.
- Es recomana consumir proteïnes d'alta qualitat (com ous, peix, llegums) a les **2 hores posteriors a l'exercici** depenent del moment del dia.
- El consum pre i post entrenament millora la reparació muscular.

3. Rehidratació



- Es perd aigua i electròlits (sodi, potassi, magnesi) amb la suor.
- És clau reposar líquids amb aigua, begudes isotòniques o aliments rics en aigua (fruites, verdures).

4. Reducció de la inflamació i estrès oxidatiu



- Alguns aliments tenen propietats antiinflamatòries i antioxidants.
- Exemples: fruits vermells, cúrcuma, omega-3 (peix blau, llavors de chía), vegetals verds.

5. Suport al sistema immunològic



- Una nutrició adequada ajuda a mantenir fort el sistema immune, especialment en esportistes amb càrregues altes.
- Micronutrients clau: vitamina C, D, zinc, ferro.

Quan és més efectiva l'alimentació per recuperar?

- **Just després de l'exercici:** la finestra metabòlica (30-60 minuts) és ideal per absorbir nutrients.
- **Durant el dia:** mantenir una alimentació equilibrada afavoreix la recuperació continuada.
- **Abans de dormir:** Un sopar ric en proteïnes pot ajudar a la reparació nocturna.



Fred: Post-exercici

OBJECTIU: s'utilitzen per reduir la inflamació, alleujar el dolor muscular i accelerar la recuperació.



***Immersió en aigua:** Temperatura entre 10°C i 15°C - Durada: de 5 a 15 minuts.

En el cas de la dona jove amb baix % corporal de greix s'ha d'augmentar la temperatura i reduir el temps (ha de ser menys intens el protocol)

***Venes o compreses fredes:** 15-20 minuts, amb protecció per evitar cremades per fred. Ideal per a lesions agudes o zones amb inflamació.

Calor: dies de descans, recuperació psicològica, abans tractament miofascial



OBJECTIU: relaxació i alleugeriment de la tensió muscular

***Immersió en aigua:** Temperatura superior a 36 °C. Durada 20 minuts, pot anar acompanyada de xorros d'aigua que generen benestar.

Bany de contrast: no recomanada al bàsquet pel tipus d'esport que és.

OBJECTIU: Millorar el flux sanguini i l'eliminació de productes de rebuig metabòlic

*Immersió en aigua **freda** i **calenta** alterns:

Freda: Temperatura entre 10°C i 15°C.

Calenta: Temperatura superior a 36 °C.

Entre 3-7 vegades, de 1-2 minuts a cadascuna



Compressió: recomanada sobretot en equips que realitzen desplaçaments de llarga distància.

S'aplica a les extremitats de l'esportista mitjançant peces de compressió (malles, mitjons, samarretes de màniga llarga, mànigues, fundes...) o botes i mànigues de compressió pneumàtica.



OBJECTIU: Millorar la circulació després de l'exercici, el flux limfàtic i el retorn venós.

* **Compressió neumàtica:** en braços i cames (botes de pressoteràpia) es recomana no superar els 20' de tractament entre sessions, i té major efecte post viatge o post exercici.

Recuperació activa: al final d'una sessió d'entrenament o partit.

OBJECTIU: mantenir un flux sanguini elevat, millorar l'eliminació de productes de rebuig.
Repeticions del rendiment en un curt període de temps (<30 min).

Sense evidència científica demostrada:

- 
- A small red icon of a bell with a warning symbol inside, indicating a warning or caution.
- **Massatge**
 - **Electroestimulació**
 - **Dispositius amb vibració:** bola, roller, pistola

Estiraments: sí que tenen beneficis en la recuperació, especialment en termes de flexibilitat, circulació i relaxació, però no disminueixen el dolor muscular ni prevenen lesions. La seva efectivitat depèn del tipus d'estirament, el moment d'aplicació i el perfil de l'esportista.

Es recomana no fer-los immediatament després de l'activitat esportiva.

Recordem que:
COM DESCANSEM
QUÈ I QUAN MENGEM

Són els pilars fonamentals
d'una bona recuperació.
Treballem per millorar-los!

Gràcies!

BQ Salut · Federació Catalana de Basquetbol
Amb la col·laboració de la **Universitat Rovira i Virgili**