

# RECUPERACIÓN POST-COMPETICIÓN DEL DEPORTISTA

## RECOVERY POST-COMPETITION IN ATHLETES

### RESUMEN

Uno de los factores más importantes en el rendimiento deportivo es la Recuperación de la Fatiga finalizada la competición.

Especialmente en modalidades deportivas donde se compite en ocasiones sucesivas en periodos breves de tiempo, con poco tiempo de recuperación. En consecuencia, en los últimos años, con los actuales modelos deportivos, se consideran de gran importancia los aspectos en base a la recuperación de la fatiga deportiva, muchos de ellos relacionados con la activación de una síntesis proteica. Para una correcta y rápida recuperación de la fatiga, se considera fundamental el conocer el tipo de fatiga que tiene el deportista.

Por todo ello, la presente revisión pretende facilitar información útil para su posterior aplicación práctica en el terreno deportivo, sobre la base del conocimiento científico actual.

**Palabras clave:** Recuperación. Fatiga. Deportistas. Competición.

### SUMMARY

One of the most important topics for athletes' performance is the recovery of the fatigue after finishing the competition.

Specially when athletes compete several times in a day or over a few days, enhancing recovery may provide a competitive advantage. Athletes spend a much greater proportion of their time recovering, than they do in training. Yet, much attention has been given to training and/or competition with very few investigations about recovery.

Recovery is essential to optimal performance and improvement. The recovery process involves many times a protein synthesis. In order to maximize the recovery, it is important to maintain the muscular pool and blood levels of various amino acids that are substrates for the synthesis of muscle proteins and to know the type of fatigue that had to be recovered. The purpose of this review is to stimulate further research into this area and to summarize the scientific findings that could be of practical application.

**Key words:** Recovery. Fatigue. Athletes. Competition.

Nicolás Terrados<sup>1</sup>

Julio Calleja González<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Unidad Regional de Medicina Deportiva del Principado de Asturias-Fundación Deportiva Municipal de Avilés y Dep. de Biología Funcional Universidad de Oviedo. Asturias.

<sup>2</sup>Laboratorio de Rendimiento Humano Dep. Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Universidad P. Vasco. Álava

### CORRESPONDENCIA:

Julio Calleja  
Laboratorio de Análisis del Rendimiento Deportivo. Dpto. de educación física deportiva  
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva. Universidad del País Vasco (UVP)  
Lasarte Ataria, 71. 01007 Vitoria. Álava. España  
E-mail: julio.calleja@ehu.es

**Aceptado:** 15.04.2010 / Revisión nº 223