

La Sindrome da OVERTRAINING



- ✓ *E' la conseguenza di un alterato rapporto tra carico\recupero nel corso del processo di Allenamento di un soggetto.*
- ✓ *E' possibile individuare una prima classificazione tra :*
 - Overreaching(reazione a breve termine , è auspicabile)
 - Overtraining(a lungo termine è da evitare)
 - E' un aspetto che si presenta in vari sports(almeno nel 50% di soccer's players della Lega tedesca
- ✓ QUALI SONO LE CAUSE ??
 - 1^ Ipotesi (da Israeli 1976) " si verificano alterazioni del SN autonomo (vegetativo) simpatico e parasimpatico:

1

La Sindrome da OVERTRAINING



- Sympathetic (basedawon) compaiono sintomi da ipertiroidismo
- Parasympathetic (addisoon) : ipoattività, stato letargico, minore matabolsimo , minore intolleranza al freddo
- ✓ OT è più frequente negli sport " esplosivi " (da Diackow) ed anche negli sports di durata (può essere una seconda fase che segue OT sympathetic
- ✓ Overreaching e supercompensazione : qualora l'entità dei carichi non consenta di recuperare in modo ottimale si verifica con evidenza una – progressiva – diminuita capacità di prestazione. Spesso nel " tapering" questa fase è seguita da 2 weeks di recupero con presenza di carichi di < intensità (da Steiknem '90)
- ✓ Un " Marker " sono le presenze di " catecolamine " nelle urine

2

La Sindrome da OVERTRAINING

✓ IPOTESI SULLE CAUSE di O.T.:

- Carenza di Glicogeno
- Cause di natura endocrina
- Deficit di particolari aminoacidi (da Belling '98)
- Alterata alimentazione e conseguente ad anabolismo/catabolismo irregolari
- Monotonia in allenamento (ridotta variabilità dei metodi e dei contenuti - da Foster-'96)
- I concetti più recenti attribuiscono le cause principali a :
 - Miopatie a
 - livello delle U. motorie
 - Deficit metabolico
 - Presenza elevata di cortisolo

3

La Sindrome da OVERTRAINING

Quali SONO I SINTOMI Più EVIDENTI ?



- ✓ Ridotta concentrazione (capacità di..)
- ✓ Ridotta capacità di apprendimento
- ✓ Si dilatano i tempi necessari per il recupero (specie di F/R)
- ✓ Maggiori errori nella esecuzione dell'abilità m. e nella fase di " selection response "
- ✓ Depressione e/o eccessiva eccitabilità
- ✓ Suscettibilità aumentata
- ✓ Disturbi - eventuali - psicologici
- ✓ Ansia , insicurezza, disturbi del sonno, dimagrimento, vertigini, frequente sudorazione , minore appetito, infezioni, infortuni, elevata FC a riposo

4

La Sindrome da OVERTRAINING

Una corretta pratica alla quale attenersi è di monitorare la presenza di ormoni :

- Anabolici (testosterone)
- Catabolici (cortisolo)

Poiché anche una minima alterazione del loro rapporto (10%) può evocare OT

✓ Oppure :

- ✓ Minore livello di Fe (ferro di deposito) e transferrina
- ✓ Minore quantità di ematocrito completo
- ✓ Minore VO₂ (e lattato-steady\state : è utile determinare la V di corsa e la corrispondente presenza di lattato che si mantiene – popi – costante durante la performance , senza aumentare)
- ✓ Ridotta eccitabilità neuro\muscolare
- ✓ Più elevata FC a riposo e ad intensità di lavoro note (steady state rate)
- ✓ Heart –rate variability (cioè è preferibile che vi sia variabilità negli spazi tra le righe 2 r" dell'elettrocardiogramma)
- ✓ Controllo frequente della Pressione
- ✓ Minore presenza di enzimi (CPK , LDH)

5

La Sindrome da OVERTRAINING

COME PREVENIRE O.T.?



- ✓ Riposo completo per almeno 3-5 days
- ✓ Minore intensità dei carichi esterni (ndr)
- ✓ Necessità di " alternare " i carichi esterni (loro intensità\à)
- ✓ Introdurre nella dieta carboidrati complessi per ridurre la deplezione di Glicogeno
- ✓ Ridurre lo stress (in che modo ??)
- ✓ Mantenere un diario personale (con monitoraggio delle performance delle specificità dei carichi e , delle sensazioni percepite ...)

6