

1 - Come evitare il Superallenamento (Overtrainig)

Come evitare il Superallenamento (Overtrainig)

Come evitare il Superallenamento (overtraining)

- dare gli opportuni recuperi pianificandoli in anticipo e non aspettando il crollo fisico
- variare il più possibile gli allenamenti sia come intensità che come quantità
- controllare continuamente il proprio stato sia con mezzi obiettivi (test, analisi, profili ematologici ecc.) che con analisi dei diari di allenamento e colloqui da tenere con colui che ha impostato il programma di lavoro
- tenere in massimo conto (soprattutto per atleti amatori) delle attività extrasportive e adattare ad esse l'allenamento

Gli indicatori clinici più comuni dell'overtraining

- livelli di cortisolo e testosterone basali, urea
- CPK, LDH e mioglobina
- ferritina
- globuli rossi e bianchi
- capacità funzionale dei leucociti
- virus di Epstein-Barr, HIV, toxoplasmosi
- nella donna irregolarità nel ciclo mestruale

I Principali indizi dell'overtaining

A livello psicologico:

- scarsa concentrazione e tendenza a distrarsi
- poca voglia di allenarsi e gareggiare
- umore instabile
- irritabilità
- abbassamento dell' autostima

2 - **Come evitare il Superallenamento (Overtrainig)**

- abbattimento poca determinazione
- scarsa capacità di autovalutazione

A livello di prestazione

- minore capacità di prestazione
- recuperi meno rapidi
- minore tolleranza dei carichi
- peggioramento tecnico
- minore forza

A livello fisiologico

- frequenza cardiaca a riposo più alta
- variazioni della pressione arteriosa
- variazione nell'elettrocardiogramma (onda T)
- maggiore consumo di ossigeno ad intensità submassimali
- dolori muscolari
- perdita di peso

A livello biochimico

- cortisolo e catecolamine più alte
- minore concentrazione di testosterone
- minore concentrazione di lattato in attività massimali
- minore resintesi del glicogeno
- minore concentrazione di urea
- mestruazioni irregolari
- minore contenuto di calcio
- produzione di acidi urici

3 - **Come evitare il Superallenamento (Overtrainig)**

A livello vegetativo

- poco appetito
- in sonnata
- percezione di fatica sistematica
- mal di testa
- nausea e disturbi gastrointestinali
- senso di pesantezza

A livello del sistema immunitario

- maggior facilità di infortuni e infezioni
- riduzione dei linfociti

AA.VV.