

Le cause del superallenamento Di Juergen Weineck

L'allenamento ottimale, J. Weineck. Perugia: Calzetti & Mariucci, 2009.

Nello sport competitivo e di elevata prestazione per lo sviluppo della **capacità di prestazione sportiva**, è essenziale allenarsi duramente. Per migliorare in modo ottimale, però, l'atleta dovrebbe essere in grado non soltanto di allenarsi intensamente, ma anche di riposarsi adeguatamente dopo l'allenamento: normalmente sono sufficienti ventiquattro ore. Però, se ci si allena due o tre volte al giorno per vari giorni, come avviene, ad esempio, in un allenamento a blocchi, sono poi necessari da uno a due giorni di recupero (cfr. Hynynen et al. 2006, 313). Se vi è uno squilibrio tra allenamento e recupero, quindi, si può produrre una sindrome da superallenamento, come si può osservare spesso negli atleti di livello elevato (cfr. Uusitalo 2001, 35 e segg.; Kellmann 2002, 3 e segg.).

A tale proposito, si può osservare che **un carico oggettivamente identico viene soggettivamente elaborato in modo completamente diverso**. La rielaborazione del carico da parte di un atleta è notevolmente influenzata da numerosi fattori. Così, ad esempio, **un ambiente negativo dal punto di vista sociale** (problemi con il partner, preoccupazioni professionali, ecc.) **può provocare mancanza di serenità, disturbi del sonno**, scarso appetito e una depressione dell'umore che hanno un'importante azione negativa sul recupero.

Secondo Urhausen (in Künstlinger 2006, 53), ogni atleta presenta una sorta di "serbatoio degli stress" che contiene, oltre allo stress dell'allenamento e delle gare, gli stress professionali e privati, le malattie, i cambiamenti climatici, gli errori alimentari, ecc. Nella sindrome da superallenamento, anche se si continua o addirittura si incrementa l'allenamento, si produce una diminuzione del rendimento dell'atleta. **L'atleta si sente "spompato", lamenta di avere le gambe pesanti, depressione e stanchezza.**

La fase precoce dello sviluppo di un superallenamento è definita overreaching – tale stato viene volutamente provocato in un allenamento a blocchi – e rappresenta una sorta di superallenamento a breve termine. Il recupero successivo a un periodo di allenamento duro o a un allenamento teso a raggiungere uno stato di overreaching può durare da più giorni fino a una o più settimane. Ma, nel caso di superallenamento, il ristabilimento può richiedere da più mesi fino a un anno (cfr. Raglin, Barzdukas 1999, 27; Kellmann 2002, 3 e segg.; Pichot, Roche, Gaspoz 2004, 10 e segg.; Uusitalo et al. 2004, H1821 e segg.; Hynynen et al. 2006, 313).

Nel settore dell'allenamento, le cause possono essere:

- un incremento eccessivamente rapido dell'intensità e del volume del carico di allenamento;
- un insegnamento eccessivo e forzato della tecnica di processi difficili di movimento;
- l'eccessiva unilateralità dei metodi e dei contenuti di allenamento;
- una sommatoria di gare con intervalli di riposo insufficienti.

TIPOLOGIE DI SUPERALLENAMENTO, SINTOMI CARATTERISTICI, DIAGNOSI

Fondamentalmente si realizza una distinzione tra superallenamento basedoviano (simpaticotonico) e addisoniano (parasimpaticotonico). La tabella fornisce un quadro di queste due forme di superallenamento.

SUPERALLENAMENTO DI TIPO BASEDOVIANO (SIMPATICO)	SUPERALLENAMENTO DI TIPO ADDISONIANO (PARASIMPATICO)
• Facilità di affaticamento	• Facilità di affaticamento abnorme
• Eccitazione	• Inibizione
• Disturbi del sonno	• Sonno normale
• Diminuzione dell'appetito	• Appetito normale
• Diminuzione del peso corporeo	• Peso corporeo normale
• Tendenza alla sudorazione, sudore notturno, mani umide	• Termoregolazione normale
• Occhi cerchiati, smorti	—
• Tendenza all'emicrania	• Testa vuota
• Palpitazioni, senso d'oppressione cardiaca, fitte al torace	—
• Polso accelerato	• Bradicardia
• Aumento del metabolismo basale	• Metabolismo normale
• Leggero innalzamento della temperatura corporea	• Temperatura corporea normale
• Accentuato dermografismo	—
• Ritardo nel ritorno della frequenza cardiaca ai valori di riposo dopo l'esercizio	• Rapido ritorno alla calma del sistema cardiocircolatorio dopo l'esercizio
• Valori anormali di pressione arteriosa	• Frequente aumento della pressione diastolica su valori superiori a 100 Torr sotto sforzo e dopo carico frequente
• Iperapnea abnorme sotto sforzo	• Nessuna difficoltà respiratoria
• Minore sensibilità agli stimoli sensoriali (acustici)	—
• Scarsa coordinazione durante l'esecuzione dei movimenti	• Disturbi nella coordinazione e nella modalità d'esecuzione dei movimenti (movimenti bruschi, solo nel caso di elevate intensità del carico)
• Diminuzione del tempo di reazione, ma con molti falsi allarmi (reazioni errate)	• Tempo di reazione normale o rallentato
• Tremore	—
• Rallentamento dei processi di recupero	• Capacità di recupero da normale a buona
• Irrequietezza interiore, facile eccitabilità, irritabilità, depressione	• Flemma, umore normale

PREVENZIONE
Per prevenire la condizione di

superallenamento, si debbono evitare il più possibile tutti i suoi fattori di rischio. Per migliorare l'equilibrio tra sollecitazione e recupero si deve tentare, servendosi di un questionario standardizzato, di rilevare quantitativamente quale sia lo stato attuale dell'atleta. Per questa ragione, se si vuole valutare quale sia il livello individuale di sollecitazione degli atleti, è consigliabile utilizzare regolarmente un **questionario come il Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF, questionario carico-recupero) elaborato da Kellmann, Kallus (2000)**. Questo questionario, con le sue settantasette domande, registra tutti gli avvenimenti che stressano gli atleti e le loro conseguenze.

Alla base di questo metodo c'è l'ipotesi che **l'accumulo degli stress** – che si producono nei vari campi della vita con possibilità insufficienti di recupero – in questo caso di eccesso di sollecitazione **provochi un cambiamento dello stato generale psicofisico**. I dati che si rilevano in base alle risposte permettono di realizzare un profilo individuale di un atleta o di una squadra dopo un determinato periodo di allenamento o di gara, oppure di definirne l'andamento attraverso rilevazioni eseguite in momenti diversi.