

TEORIA DELL'ALLENAMENTO 10 – Il Sovrallenamento.

Nel precedente articolo di *Teoria dell'Allenamento* abbiamo affrontato il discorso relativo ai meccanismi di **Compensazione** e di **Super-compensazione**, responsabili delle modificazioni adattative dell'organismo conseguenti ad uno *stress allenante*.

Nello specifico, il nostro corpo rimane adattato all'allenamento soltanto nel caso in cui continui a ricevere stimoli costanti nel tempo (***Principio della Continuità del Carico***), in quanto, secondo il ***Principio della Reversibilità***, la mancanza protratta di tali stimoli comporta inevitabilmente l'avvio del processo inverso. Molti corridori, infatti, dopo un periodo di riposto forzato causato da eventuali infortuni, perdono gran parte degli adattamenti ottenuti in precedenza con l'allenamento, sebbene alcuni mantengano una sorta di *memoria muscolare* in grado di accorciare i tempi di recupero.

Aggiungiamo inoltre che, secondo il ***Principio del Sovraccarico***, l'organismo, dopo aver super-compensato, ha necessariamente bisogno di carichi di lavoro tendenzialmente crescenti al fine di poter garantire un miglioramento graduale e continuo.

Tuttavia, la pianificazione del progressivo sovraccarico deve essere calibrata con estrema cura perché, quando non vengono adeguatamente rispettati i necessari e giusti *tempi di recupero*, sopraggiunge quasi sempre un fenomeno, particolarmente temuto da ogni atleta, chiamato **Sovrallenamento** o ***OTS (Over Training Syndrome)*** o, ancora, ***Overreaching***.

Non appena insorge una condizione di sovrallenamento, il corridore assisterà inevitabilmente a un generale *decremento della prestazione* e delle proprie condizioni di salute. Non è facile stabilire come e quando potrà verificarsi tale condizione, perché ogni soggetto è diverso per intensità di carichi di lavoro che può sopportare e per proprie caratteristiche individuali. In generale, al fine di scongiurare il rischio di sovrallenamento, sarebbe necessario programmare periodicamente delle **fasi di scarico**, che permettono al corpo di super-compensare in maniera adeguata.

Senza un allenamento attentamente pianificato che, invece di favorire una risposta adattativa, causi invece un esaurimento delle risorse fisiche e mentali a disposizione dell'organismo, l'atleta noterà sempre un calo prestativo, con conseguenti ripercussioni sullo stato di salute, a volte anche piuttosto importanti.

Esistono due principali *OTS (Sindromi da Sovrallenamento)*, che interessano, in particolar modo, due differenti tipologie di atleti ma che, con il diffondersi delle gare di corsa con ostacoli (**OCR**), iniziano a colpire anche molti corridori che iniziano a cimentarsi in tale disciplina:

1. **Sovrallenamento di Addison** → tale sindrome è facilmente riscontrabile in quegli individui che svolgono *attività di resistenza* o che si allenano da lungo tempo. Per tale motivo il Sovrallenamento di Addison colpisce, nel nostro caso, maratoneti e ultramaratoneti, senza risparmiare nemmeno quei corridori che si cimentano in distanze più corte;
2. **Sovrallenamento di Basedow** → solitamente riscontrabile nei soggetti che non hanno una lunga esperienza di allenamento e che svolgono *preferibilmente attività con sovraccarichi*. Considerando il fatto che sempre più corridori puri gareggiano nelle **OCR** (*Obstacle Course Race*), che implicano necessariamente un notevole sforzo muscolare sia durante la gara che durante le sedute di potenziamento in palestra, il Sovrallenamento di Basedow sta diventando sempre più frequente anche nel nostro mondo.

Nei prossimi articoli analizzeremo in dettaglio le singole caratteristiche di ogni tipologia di sovrallenamento, affrontando in seguito anche il discorso relativo al riposo e alle fasi di recupero.

