Detraining: in cosa consiste? Ecco il dettaglio

Data: 11 maggio 2020 | Autore: Redazione



Il **detraining**, tradotto dall'inglese il **deallenamento**chiamato anche **disallenamento**e in modo decisamente più corretto decondizionamento, è quel processo caratterizzato dalla **perdita totale o parziale degli adattamenti** (ovvero modificazioni) fisiologici indotti dall'allenamentoin soggetti che per qualsiasi motivo interrompano la pratica di attività fisica (festività come Natale, Pasqua o semplicemente il periodo estivo) o la riducano in **frequenza**(il numero di battiti del cuore in un minuto bpm), **volume**(cioè la quantità delle sollecitazione dell'allenamento) o **intensità**(la modalità di impegno con cui viene effettuato un gesto motorio).

Il detraining**può essere causato dallacessazione totale della pratica sportiva**, accompagnata o meno dal riposo a letto a causa di impossibilità di muoversi, ma anche dalla semplice riduzione di questa. Spesso anche un programma di allenamento poco gradito induce spesso a modificazioni di questo tipo, infatti potrebbe essere utile stimolare e motivare in modalità diversificate il soggetto.

Gli aspetti da tenere in considerazione sono principalmente di tipo: **-Cardiorespiratorio;**

-Muscolare;

-Metabolico;

-Ormonale.

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che **periodi più o meno lunghi di deconditioning** , in atleti praticanti sport di resistenza, causano una riduzione del massimo consumo di ossigeno (**VO2 max**), del volume del sangue e del plasma, della gittata cardiaca, del volume sistolico e delle dimensioni dei ventricoli oltre che dello spessore delle pareti cardiache. Si assiste invece ad un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca basale e sotto sforzo.

A livello muscolare si assiste a una cessazione o riduzione dell'allenamentocon una riduzione della capillarizzazione, della sezione trasversa del muscolo stesso e della concentrazione di mioglobina. La riduzione della forza certamente si verifica ma con una velocità minore rispetto a quella con cui si verificano le modificazioni cardio-respiratorie.

L'aspetto metabolicoè caratterizzato da un passaggio (shift) ad un maggior consumo di carboidrati rispetto ai lipidi, in pratica ad un metabolismocon caratteristiche più veloci ma meno resistenti. Aumentano anche le concentrazioni di lattato durante esercizio fisico e si modifica il parametro della soglia anaerobica che viene raggiunta a percentuali minori rispetto al massimo consumo di ossigeno.

A livello ormonale è caratterizzato da un significativo aumento del testosterone e dell'ormone della crescitaGH, che sarebbe una risposta del fisico ai processi di catabolismo indotti dalla cessazione o riduzione dell'allenamento.

I decrementi prestativi sono diretta conseguenza di tutti questi fenomeni ma si è osservato che essi hanno caratteristiche diverse a seconda che si parli di attività di resistenza o di forza. **Nelle prime essi si verificano con maggior velocità e sono di maggiore entità,**mentre, per quanto riguarda l'allenamento con i pesi o di forza generale, un periodo anche abbastanza lungo di detraining lascia spesso livelli di forza superiori a quelli di partenza. È interessante anche il fatto che, mentre nella fase di allenamento con i pesi gli adattamenti sono prima di tipo neurale (coordinazione inter ed intra-muscolare) e solo successivamente agisce in maniera esattamente inversa.

È importante non sottovalutare il detraining in tutte le discipline sportive, il periodo di detraining, induce degli effetti positivi solo se accompagnati da un buon allenamento e un arco temporale che sia inerente al programma di allenamento, rigorosamente stabilito dal proprio istruttore. Quindi è importante programmare l'allenamento ovvero ideare una stesura dettagliata del programma di allenamento su quanto si è pianificato in precedenza. Pianificare un allenamento significa stabilire in anticipo mezzi e metodi di lavoro e il loro andamento temporale allo scopo di realizzare un progetto di allenamento, quindi è fondamentale pianificare il periodo di recupero.

Condizione diversa dal **detraing**è il **tapering**in cui il periodo di pausa non è altro che una**strategia pregara che si basa sulla riduzione del volume e dell'intensità dell'allenamento**nelle settimane che precedono la gara. Il concetto del tapering è far recuperare al corpo le energie disperse e farlo riprendere da una condizione di **overeacching**, ovvero di sovraffaticamento.

Clicca qui, per altri interessanti articoli riguardanti l'allenamento.

Dott.ssa Maria Cugliari

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/detraining-in-cosa-consiste-ecco-il-dettaglio/124133