

NELLO SPORT DI ALTO LIVELLO È VERAMENTE AFFATICANTE ESSERE AFFATICATO

Tra la semplice fatica, la fatica acuta, momentanea e rapidamente reversibile, che deriva da carichi d'allenamento indispensabili alla performance e il sovrallenamento e perfino il «burnout» fisico ma anche psicologico che portano a delle contro-performance, la frontiera è talvolta minima e la diagnosi difficile da realizzare.

Essa è spesso descritta come un fenomeno, perfino una malattia di società altamente soggettiva. La crisi del COVID-19 e il suo contesto ansiogeno non hanno niente sistemato, ma al contrario. La fatica, che sia fisica o mentale, fa parte della nostra vita, che molto spesso perturba. Anche nuove forme di esaurimento hanno visto la luce in questi ultimi anni, dovute in particolare alla privazione del sonno, all'utilizzazione massima degli schermi e a carichi mentali accentuati. Ora, la fatica non deve essere banalizzata, tanto più quando si instaura pesantemente sulla salute fisica e psicologica e diventando una compagna familiare.



La fatica dell'atleta è un concetto difficile da definire

In materia di sport di alto livello, la fatica è un soggetto che interpella e perfino affascina i ricercatori, i medici e gli allenatori che cercano di meglio comprenderla al fine di migliorare le performance degli sportivi. Poiché per questi ultimi è veramente affaticante essere affaticati!

Semplice fatica, fatica acuta momentanea e rapidamente reversibile che deriva da carichi d'allenamento indispensabili alla performance, sovrallenamento perfino burnout fisico, ma anche psicologico che porta a contro-performance? La fatica dell'atleta è un concetto difficile da definire. Con una moltitudine di fattori nel suo sopraggiungere, ciò che rende la sua misura altrettanto problematica.

MOMENTANEA O DURATURA ?

Se l'aumento del carico d'allenamento è inevitabile al fine di indurre dei nuovi adattamenti dell'organismo e permettere agli atleti di sfruttare tutte le loro potenzialità, essa è accompagnata forzatamente dal suo pacchetto di fatica. Quando è momentanea, ciò che costituisce una situazione giudicata normale in risposta all'allenamento, essa partecipa alla progressione. Ma la frontiera è esile e tutta la sottigliezza consiste allora nel trovare il giusto equilibrio, a giocare al meglio tra lavoro e recupero senza cadere nel sovrallenamento.

«Quando si fa dello sport la fatica è normale, asserisce Sébastien Le Garrec, capo del polo medico dell'INSEP. Invece, ciò lo è meno quando un atleta non arriva più a recuperare. Una fatica risentita su una o due giornate si può spiegare abbastanza facilmente secondo l'intensità dei carichi d'allenamento. Ma se dura parecchie settimane, perfino parecchi mesi, con una diminuzione prolungata della performance, diventa allora urgente identificarla e intervenire». «All'INSEP, noi proponiamo agli atleti di realizzare differenti test all'inizio di stagione (bilancio sanguigno, test di sforzo, sprint, ripetizione massima, ecc.) che ci danno dei valori di riferimento e che ci permettono sul filo dell'anno, sulla base di nuovi test, di avere degli indicatori sul loro stato di salute generale, ma anche su una diminuzione o non della loro performance, spiega Mathieu Nédélec, ricercatore in Fisiologia applicata allo sport di alto livello del Laboratorio SEP. Se non esistono anche altri sintomi (turbe del sonno, perdita di appetito, alterazione dell'umore, dolori muscolari e articolari, ecc.), questi marcatori ci permetteranno di determinare se lo sportivo è affaticato e di quale fatica si tratta. Uno sportivo di alto livello è sempre al limite, bisogna quindi vigilare per evitare che cada in situazione di sovrallenamento. Una cosa è sicura: non si lascia uno sportivo affaticato senza risposte alla sua fatica».

QUATTRO STADI DI FATICA

Se la fatica è un problema complesso e multifattoriale che resta ancora largamente misconosciuto nel contesto degli sport d'élite, sono tuttavia stati identificati quattro stadi: la fatica acuta, il surmenage funzionale, il surmenage non funzionale e il sovrallenamento. In risposta a un periodo di forte carico d'allenamento, l'atleta può così risentire una forma di fatica acuta, ma un giorno «off» è sufficiente a permettergli di ritrovare il suo livello di performance abituale.

Il secondo stadio di fatica è più intenso, ma resta positivo per l'atleta. In questo caso, l'equilibrio tra il carico d'allenamento e la capacità di recupero dello sportivo è temporaneamente rotta, di modo che il livello di performance è momentaneamente degradato. Un giorno «off» non è sufficiente a recuperare. Ma dopo alcuni giorni o perfino qualche settimana di recupero relativo, sopraggiunge un fenomeno di super-compensazione. Questo surmenage è allora considerato come funzionale, poiché l'atleta è nella capacità di «rimbalzare».



Delle pause insufficientemente rispettate durante delle sedute d'allenamento possono nuocere alla qualità del recupero.

I sintomi del surmenage funzionale sono correnti, e anche spesso ricercati da numerosi allenatori e sportivi. Lavorare sulle basi di un'alternanza tra fasi di accumulo di fatica e fasi di recupero costituisce una pratica abituale e necessaria nell'allenamento sportivo di alto livello. Questa strategia è in particolare attuata durante periodi di forte carico d'allenamento nella speranza che questo stress si concateni su un periodo di circa 3-4 settimane in ragione di 2-3 settimane di carichi d'allenamento seguiti da una settimana di riposo relativo. Se questa organizzazione ciclica assicura un recupero sufficiente ed è accompagnata da un miglioramento regolare della capacità di performance, allora l'allenamento è adatto. Ora, pochissimi studi hanno caratterizzato il livello di fatica da non superare perché il fenomeno di supercompensazione sia ottimizzato. Nel caso in cui lo sportivo non perviene a migliorare i suoi crono malgrado il rispetto di una fase di recupero prolungato, il surmenage diventa non funzionale. Il sovraccarico non ha allora più alcun interesse per l'atleta poiché non perviene a progredire in risposta a quest'ultimo. In certi casi ancora più estremi, che si traducono generalmente in uno squilibrio tra l'allenamento e il recupero, una perdita duratura della capacità di performance durante un lunga durata, da parecchie settimane a parecchi mesi, delle turbe del sonno, un'alterazione dell'umore e un'incapacità di ritrovare una sensazione di «freschezza», ci sono forti probabilità che lo sportivo sia allora in stato di sovrallenamento.



La componente psicologica gioca un ruolo fondamentale nell'investimento dell'atleta in allenamento.

UNA DIAGNOSTICA DIFFICILE

Oltre i cattivi dosaggi dell'allenamento, differenti fattori possono essere la causa di un sovrallenamento, in particolare una cattiva qualità di recupero. Delle pause insufficienti rispettate durante delle sedute d'allenamento, una pratica in un clima conflittuale, il rumore ambientale, il non rispetto dei periodi di riposo sono tanti elementi suscettibili di nuocere alla qualità del recupero, e questo malgrado una programmazione adatta. Infine, lo stile di vita dell'atleta – sonno, orario quotidiano, nutrizione, consumo di alcool, di tabacco, condizioni materiali di vita, attività annesse allo sport, obblighi e impegni scolastici o professionali, ecc. – e il suo stato di salute, raffreddori, stati febbrili, malattie gastriche o intestinali, ecc. – possono ugualmente influire sulla qualità del suo recupero. *«È la ragione per la quale noi sensibilizziamo regolarmente gli sportivi dell'INSEP e in particolare i nuovi entranti, sull'importanza del loro ritmo di vita, a cominciare dalle loro abitudini di sonno, testimonia Mathieu Nédélec. Il sonno fa parte degli elementi essenziali della gestione della fatica, conviene quindi prenderlo anche in conto nella ricerca delle cause di sovrallenamento».*

Una sindrome difficile da diagnosticare. *«Prima di precipitarsi ad evocare un possibile sovrallenamento, è importante eliminare tutte le altre cause possibili della diminuzione della performance, precisa Sébastien Le Garrec. In un primo tempo, parliamo con l'atleta e il suo coach sui carichi d'allenamento, la qualità del recupero, la nutrizione e il sonno, ecc. In seguito potranno essere realizzati un esame clinico e un'analisi sanguigna per stabilire la presenza o meno di un'infezione, di un'anemia o delle carenze. E infine un approccio pluridisciplinare, con l'intervento di uno psicologo, di un nutrizionista, permetterà di determinare eventuali turbe nutrizionali, dei fattori di stress, di ansietà, perfino di depressione che potrebbero essere all'origine di questa fatica».*

ATTENTI AL BURNOUT

Poiché l'esaurimento non è sempre solamente fisico, nello sport di alto livello, la componente psicologica gioca ugualmente un ruolo fondamentale nella capacità di un atleta ad investirsi nell'allenamento, ad esprimere tutto il suo talento in competizione, ed a riprendersi di fronte alle difficoltà incontrate, perfino agli insuccessi. *«In queste condizioni, la saturazione psicologica può tanto nuocere al buon recupero dell'atleta quanto il suo esaurimento fisico, nota Nadine Debois, incaricata della missione in seno al polo di alto livello dell'INSEP. È importante per gli specialisti, tra cui l'allenatore, distinguere ciò che rivela del sovrallenamento da ciò che rivela una forma di saturazione tanto psichica quanto fisica più comunemente chiamata "burnout"».* Esaurito emozionalmente, lo sportivo ha il sentimento che, quali che siano gli sforzi forniti, tanto sul piano fisico quanto sul piano mentale, non perviene a far fronte alle esigenze della pratica di alto livello. Questo stato è accompagnato da un abbassamento della motivazione, da un'insoddisfazione alla pratica di uno sport che, fino a quel momento, lo appassionava, e di una diminuzione del livello di performance. Il burnout può essere una delle conseguenze di sovrallenamento, la fatica fisica prolungata e l'incapacità di recuperare di nuovo il suo livello di performance possono a termine generare uno stato di saturazione psicologica.

Ma può ugualmente sopraggiungere, in assenza di ogni segno di sovrallenamento, per noia o mancanza di piacere, a causa della pressione a perseverare esercitata dall'entourage (allenatori, genitori). I fattori scolastici, professionali, occupazionali, nutrizionali sono ugualmente suscettibili di aumentare il rischio così come un troppo grande investimento nella sua pratica.

In un articolo apparso sul sito internet dell'ordine degli psicologi del Québec, un'equipe pluridisciplinare (psicologi e fisiologi) dell'Istituto Nazionale dello Sport del Québec si è ugualmente interessato alla questione di eventuali turbe psicopatologiche e perfino di depressione avvertita che potrebbero spiegare la fatica risentita sullo sportivo di alto livello spiegando: *«L'esaurimento sportivo può assomigliare alla turba d'adattamento o un umore ansioso o depressivo (...) Un atleta depresso manifesterà una fatica generalizzata e un umore depresso al di là del contesto sportivo. Ma l'esaurimento sportivo può assomigliare alla turba d'adattamento con umore ansioso o depressivo. Il giudizio del clinico sarà importante per aiutare l'atleta nella sua decisione di proseguire, di mettere in pausa o di arrestare il suo sport così come per il sostegno al fine che ritrovi la sua fiducia, la sua motivazione, il suo equilibrio e il suo sentimento di controllo».*

Un recente studio condotto da Mathias Pessiglione, capo équipe all'Istituto del Cervello, in collaborazione con l'INSEP e l'Agenzia Francese della Lotta contro il Doping (AFLD) ha ugualmente mostrato che un allenamento fisico troppo intenso poteva nuocere alle capacità cerebrali degli sportivi, in particolare al controllo cognitivo, e quindi provocare un'intensa fatica mentale. I ricercatori hanno in particolare mostrato che un allenamento sportivo troppo intensivo poteva essere assimilato a un lavoro intellettuale eccessivo, determinante gli stessi effetti deleteri sull'attività della corteccia laterale prefrontale e sull'impulsività durante una presa di decisione.

RIPOSO E AIUTO PSICOLOGICO

Se l'arresto completo della pratica non è raccomandato per aiutare a gestire il sovrallenamento o il burnout, questi stati di saturazione fisica e psicologica necessitano tuttavia, durante un certo tempo, del riposo e un alleggerimento dei carichi d'allenamento associato a un aiuto sul piano psicologico al fine di aiutare lo sportivo a ritrovare la sua fiducia, il suo sentimento di controllo e la sua motivazione.



Il sonno è essenziale
nella gestione della fatica.

«Si considera che il tempo necessario per ritornare al suo miglior livello sia equivalente al tempo durante il quale lo sportivo è evoluto in stato di sovrallenamento, sottolinea Nadine Debois. È importante quindi reperire il più presto possibile i sintomi di questo sovrallenamento».

Lo sforzo, la fatica e talvolta la sofferenza sono inevitabili a partire da un certo livello di pratica. L'allenatore deve stare all'ascolto dei suoi atleti e vigile ai segni suscettibili di riflettere uno stato di sovrallenamento o burnout. Ciascun segno (o sintomo) preso separatamente – l'atleta si lamenta di essere affaticato, ha l'aria meno investita – non significa che l'atleta sia sovrallenato e se diventa ricorrente nel tempo, la questione del sovrallenamento o burnout può allora porsi. *«Nello sport di alto livello, è abbastanza frequente avere in permanenza il piede sull'acceleratore. Salvo che quando ci si ritrova ad un metro dal muro, bisogna anche saper frenare»*, conclude Sébastien Le Garrec.

Guillaume Millet

Professore di fisiologia dell'esercizio all'università Jean Monnet di St-Étienne, membro senior IUF e direttore del Laboratorio Interuniversitario di Biologia della Motricità (Chambéry/Lyon/St-Étienne)

«In seno al consorzio che riunisce dei ricercatori stefanesi, marsigliesi e nicesi così come le federazioni francesi di vela e di ginnastica, noi progettiamo di studiare la fatica degli sportivi di alto livello secondo un approccio innovativo che sarebbe contemporaneamente olistico e individualizzato, certamente con lo scopo di migliorare la performance. È una sfida maggiore condivisa e anche iniziata dalle federazioni, poiché è importante assicurarsi che la fatica sia trattata in maniera appropriata. Ora, oggi esistono pochi indicatori che permettono di conoscere precisamente i meccanismi e soprattutto i segni precursori della fatica al fine di meglio dominarli. Certo, esistono degli strumenti come la variabilità della frequenza cardiaca o i questionari di autovalutazione, ma bisogna sempre andare più a fondo. Le cause della fatica possono essere multiple e non sono imputabili ai soli carichi d'allenamento. Per esempio, le atlete presentano in media migliori resistenze alla fatica neuromuscolare rispetto agli atleti, ma questa affaticabilità è impattata dai cambiamenti ormonali lungo tutto il ciclo mestruale. Al contrario, le perturbazioni del sonno auto-riportate sembrano più elevate nelle ragazze ad alto livello. Così, anche se non è che un sentimento personale non provato scientificamente, è possibile che il carico cognitivo sia più importante oggi, in ragione della pressione legata alle reti sociali determinanti una fatica emotiva più forte. Senza parlare del contesto attuale e della crisi sanitaria. Ci sono talmente tante risposte differenti da apportare agli sportivi e agli allenatori. Bisognerebbe inventare una buona disciplina: la "faticologia"».

Titolo originale

En sport de haut niveau, c'est vraiment fatigant d'être fatigué

Traduzione

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2020 / N°40 / INSEP LE MAG, pp. 36-41