

OBOSEALA – FORME DE MANIFESTARE PE PLAN FIZIC SI PSIHIC, CAI DE COMBATERE

Dr. Simona Nanoveanu

Oboseala este o forma de manifestare acuta a patologiei specifice legata de efortul sportiv. Este importanta diferentierea intre oboseala fiziologica si cea patologica. Oboseala fiziologica se corecteaza prin refacere, de la un antrenament la altul, cea patologica persista, ducand la scaderea randamentului sportiv si la aparitia manifestarilor organice, locale sau neuropsihice cu stare de disconfort, insotita de senzatii neplacute. Oboseala patologica necesita interventie nu numai in procesul de refacere, ci si ajustari ale procesului de antrenament, odata cu instituirea unui tratament adecvat.

Cauzele oboselii metabolice (periferice, locale) sunt:

1. Depletia de creatinfosfat (in efortul anaerob, de pana la 35'')
2. Depletia de creatinfosfat si acumularea de lactat (pentru eforturile cu durata intre 35''-2')
3. Acumularea de lactat si amoniac (eforturi ce dureaza 2'-10')
4. Depletia de glicogen muscular (eforturile de durata intre 35'' si 90')
5. Depletia de glicogen si acumularea de peroxizi lipidici, cu blocarea contractiei musculare, in cazul eforturilor ce depasesc 90 de minute.

Cauzele centrale ale oboselii tin de :

Scaderea glicemiei (creierul consuma glucoza si este foarte sensibil la scaderea glicemiei).

Cresterea concentratiei unor aminoacizi cu lant lung (valina, leucina, izoleucina, triptofan), care ajung la nivel central, unde perturba activitatea neuronală (prin deficit functional al enzimei de conversie).

Scaderea glutaminei la nivel muscular si hepatic

Factori neuropsihici si afectivi.

Tratamentul oboselii

Este de preferat profilaxia ce impune respectarea regimului de viata sportiva (alimentatie, sustinerea efortului, refacere corecata dupa fiecare antrenament).

Tratamentul curativ se adreseaza refacerii depozitelor golite (glucide, glutamina, glicocol, aminoacizi), insotit de terapie psihica.