

SINDROMUL DE SUPRAANTRENAMENT LA JUCĂTORII DE FOTBAL

Serghei Cebanu¹ – conf. univ., dr. șt. med.,
Gheorghe Ștefan² – medic,
Dumitru Cheptea¹ – medic-rezident

¹Catedra de igienă, IP USMF „Nicolae Testemițanu”,

²Centrul Național de Medicină Sportivă “Atletmed”

tel.: +373 22 205464, cebanu.serghei@usmf.md

Rezumat

Scopul studiului dat a fost evaluarea simptomelor de supraantrenament la jucătorii de fotbal și elaborarea unor măsuri de prevenire. *Metode.* În studiu a fost inclus un lot de 96 de sportivi juniori cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani. Pentru evaluarea simptomelor de supraantrenament s-a utilizat un chestionar de autoevaluare a stării generale a organismului și testul POMP's. *Rezultate.* Au fost elaborate un set de măsuri de diminuare a acțiunii factorilor de risc, de evitare a apariției simptomelor de supraantrenament și de promovare a sănătății în rândul sportivilor. *Concluzii.* Majoritatea sportivilor au parte de o perioadă suficientă de recuperare iar lipsa capacității de concentrare este una dintre acuzele cel mai des menționate.

Cuvinte-cheie: jucători de fotbal, starea de sănătate, supraantrenament, măsuri de prevenție

Summary. The overtraining syndrome in the football players

The Purpose of this study was to evaluate the symptoms of football player's overtraining and development of the preventive measures. *Methods.* In the study was included a group of 96 young athletes aged 15-18. To assess symptoms of overtraining, a self-assessment questionnaire of general condition of the body and Pomp's test were used. *Results.* We developed a set of measures to diminish risk factors, to avoid the appearance of symptoms of overtraining and health promotion among athletes. *Conclusions.* The most often mentioned complaints among athletes were that they have enough time for recovery but lack of concentration.

Key words: football players, status of health, overtraining, prevention

Резюме. Синдром перетренированности у футболистов

Целью данного исследования было оценить симптомы перетренированности среди футболистов и разработать профилактические мероприятия. *Методы.* В данное исследование была включена группа из 96 юных спортсменов в возрасте 15-18 лет. Для того, чтобы оценить симптомы перетренированности, была использована анкета для самооценки общего состояния и тест POMP's. *Результаты.* Был разработан комплекс мер, направленных на снижение факторов риска, избежание появления симптомов перетренированности и укрепления здоровья спортсменов. *Выводы.* Большинство спортсменов имеют достаточный период для восстановления, но недостаток концентрации является одной из наиболее часто выявленных жалоб.

Ключевые слова: футболисты, состояние здоровья, перетренированность, профилактические мероприятия

Introducere. Unele cercetări științifice au demonstrat, că deseori, în urma antrenamentelor neadecvate ale sportivilor, se dezvoltă supraantrenamentul – dezechilibrul funcțional durabil care se instalează în urma suprasolicitărilor repetate și este însoțit de o serie de semne subiective și obiective caracteristice, ce condiționează scăderea capacității de muncă a

organismului și performanțelor sportive. În afară de suprasolicitarea fizică, mai există un șir de factori care duc la declanșarea supraantrenamentului: repaus insuficient, alimentație necorespunzătoare, asocierea unor cheltuieli importante de energie în afara programului de antrenament, încordarea emoțională intensă și îndelungată [2, 7].

Fotbalul este un sport cu caracter foarte intens, de natură intermitentă și implică abilități motorii multiple, cum ar fi fuga liberă, dribling, șutarea, sărituri și atacuri, care provoacă corpul tânărului sportiv la un stres semnificativ atât fizic cât și mental. În cazul în care aceste activități devin prea mari pentru organismul jucătorilor, performanța lor are tendințe să scadă. Dacă această suprasolicitare se păstrează un timp mai îndelungat ea poate produce un prejudiciu sănătății sportivului. Dacă sarcinile de stres sunt adecvate, performanța se va îmbunătăți, dar dacă sarcinile de stres sunt inadecvate, atunci poate să apară o stare de supraantrenament/euizare [3]. Este important ca antrenorii să evalueze potențialul de vârf al sportivilor lor și la momentul potrivit să schimbe tactica de antrenament ca să nu treacă această "linie". O monitorizare bună a jucătorilor de fotbal este importantă pentru evaluarea atât a comportamentului individual și colectiv al echipei în timpul sesiunilor de antrenament cât și în timpul meciurilor, aceasta va duce un plus în adoptarea strategiilor de recuperare și de gestionare a sarcinii neuro-psihiice [5].

Jucători de fotbal juniori suferă frecvent de „sindromul de supraantrenament”. Aceasta se datorează pregătirii lor fizice insuficiente, presiunii provenită de la ei înșiși, presiunii exercitată de antrenori și părinți pentru a ajunge mai repede la succes [7], numărul prea mare de antrenamente și meciuri disputate de ei pe parcursul anului. Prin urmare antrenorii, părinții și jucătorii trebuie să fie conștienți de variațiile individuale a capacităților fizice, fiziologice și psihologice.

Există mai multe studii clinice efectuate pe sportivi depistați cu acest sindrom. Au fost efectuate diferite teste fiziologice, psihologice, biochimice. Rezultatele acestor studii au demonstrat scăderea rezistenței și forței musculare depistate prin testul de efort, de asemenea scăderea motivației sportivilor, încrederii în sine, iar în unele cazuri, sau depistat niveluri crescute de cortizon – hormonul indicator de stres al corpului. O scădere a testosteronului, statusul imun alterat, precum și o creștere a pauzei de absență de pe câmp au fost de asemenea stabilite [6]. Din punct de vedere medical, sindromul supraantrenamentului este clasificat ca fiind o tulburare neuro-endocrină. Astfel scade capacitatea organismului de recuperare în repaus. Practicarea mai multor antrenamente pe acest sistem dezechilibrat contribuie la agravarea și mai mare a situației create, la aceasta se mai adaugă și un stres suplimentar provenit din diferite dificultăți de la locul de muncă sau studii, viața personală etc. [8].

Astfel, este foarte importantă elaborarea unor normative cu privire la intensitatea oricărei forme de antrenament individual pentru fiecare jucător. Toată povara cade pe umerii antrenorilor și a medicilor de

echipă care ar trebui să elaboreze ședințele de antrenament în așa mod în cât să permită organismului tânărului sportiv să își "revină", creându-i condiții de recuperare [10].

Scopul studiului dat a fost evaluarea simptomelor de supraantrenament la jucătorii de fotbal și elaborarea unor măsuri de prevenire.

Materiale și metode. Studiul prezent a fost realizat în baza datelor chestionării jucătorilor de fotbal din 3 cluburi sportive din mun. Chișinău. În studiul de tip descriptiv a fost inclus un lot de 96 de sportivi juniori cu vârsta cuprinsă între 15 – 18 ani care au o durată de practicare a acestui tip de sport de cel puțin 2 ani. Pentru evaluarea simptomelor de supraantrenament, am utilizat metodologia propusă de Anderson (2002) [1]. În fiecare dimineață, sportivii se evaluează în funcție de următoarele întrebări: am dormit bine noaptea trecută; aștept cu nerăbdare să antrenament de astăzi; eu sunt optimist cu privire la performanța mea viitoare; mă simt viguros și energic; apetitul meu este mare; am puțină durere musculară.

Afirmațiile sunt tratate cu următoarea scară: 1 – dezacord total; 2 – nu sunt de acord; 3 – neutru; 4 – de acord; 5 – acord total. În cazul în care scorul acumulat de sportivi este egal cu 20 și mai mult, atunci probabil că sportivii s-au recuperat suficient pentru a continua cu programul de formare. În cazul în care scorul acumulat este sub 20, atunci este necesar un repaus sau antrenament ușor, până când scorul nu va crește din nou.

Pentru evaluarea sănătății psihologice a sportivilor și diagnosticarea precoce a simptomelor de supraantrenament am utilizat unele elemente din testul POMP's elaborat de McNair D.M. [4,9].

Rezultate și discuții. În pofida faptului că de pregătirea fizică a sportivilor se ocupă antrenorii cu o pregătire specială în acest domeniu și că în componența echipelor sunt medici, rezultatele studiului demonstrează că 20,8% dintre sportivi nu au parte de o perioadă suficientă de repaus și doar 16,7% se recuperează complet. Rezultatele denotă că 62,5% din sportivi sunt în zona de risc și dacă nu se vor modifica intensitatea și frecvența antrenamentelor la acești sportivi poate apărea sindromul de supraantrenament.

Referitor la întrebarea dacă sportivii au observat unele probleme legate de dereglări de somn 78,2% din sportivi au menționat, că nu au observat astfel de probleme, 11,4% că au unele probleme mici care nu-i deranjează, 1,1% - probleme medii, iar 9,3% au probleme majore.

O altă componentă deosebit de importantă este organizarea corectă a antrenamentului sportiv cu respectarea tuturor cerințelor igienice și pedagogice. 89,5% dintre respondenți au menționat că așteaptă cu

nerăbdare antrenamentul următor, 2,1% au o atitudine neutră, iar 8,4% dintre ei nu manifestă interes sportiv față de antrenament.

Referitor la performanțele de viitor a jucătorilor, 86,5% dintre sportivi sunt optimiști cu privire la performanțele sale de viitor, 5,1% manifestă un interes neutru, iar 8,4% nu sunt interesați în a ajunge la performanțe înalte.

Un alt element important în evaluarea simptomelor de supraantrenament este prezența sau lipsa poftei de mâncare. Rezultatele ne demonstrează că, în lotul cercetat 80,1% au o poftă de mâncare mare, 13,7% au o atârănare neutră, iar 6,2% dintre jucători au o poftă scăzută de mâncare.

Unul dintre cele mai frecvente simptome acuza-te de sportivi este oboseala care poate să nu dispară chiar și în repaus. Acesta poate să limiteze programul de antrenament și să influențeze regimul zilei sportive. Principalele acuze menționate sunt senzația de moleșeală la 37,5%, urmată de iritabilitate la 21,9%, insomnie la 19,8% de jucători. Această situație este datorată în mare măsură și de încărcătura psihologică de la meciurile disputate cu alte echipe, în cazul unor competiții sportive. În unele cazuri timpul insuficient pentru refacerea organismului favorizează apariția durerilor. Astfel, 12,5% dintre sportivi acuză dureri în articulații, iar 8,3% dureri generale (fig. 1).

Referitor la întrebarea dacă respondenții au observat în ultimul timp așa stări ca scăderea rezistenței, forței, vitezei, pierderea calităților competitive etc. 65,6% au menționat că, nu au observat astfel de manifestări, 27,1% au menționat că au observat moderat, iar la 7,3% dintre jucători aceste manifestări sunt exprimate.

Pentru jucătorii de fotbal motivația și capacitatea de concentrare sunt foarte importante. Confuziile și neîncrederea în forțele proprii de cele mai multe ori duc la diferite eschivări în timpul luptei. Aceste momente sunt și mai importante în cazul sportivilor juniori, iar un stres continuu psihologic ar putea duce

la istovirea totală cu abandonarea acestui joc sportiv.

În general, 79,2% dintre jucători au menționat că, nu au observat în ultimul timp momente de confuzie în timpul competițiilor, plecare de la tactici ca de obicei etc. La 17,7% aceste manifestări au fost puțin exprimate și numai la 3,1% dintre sportivi au fost exprimate și foarte exprimate. Acești sportivi cu greu își pot găsi locul lor în echipă și în teren.

O întrebare deosebit de importantă este dacă sportivii au observat în ultimul timp o creștere a dorinței de a abandona lupta. Majoritatea respondenților, 80,2% au menționat că nu au avut în ultimul timp momente de creștere a dorinței de a abandona lupta. 11,5% au menționat că au observat doar puțin așa ceva, la 5,2% această senzație a fost exprimată, iar la 3,1% foarte exprimată. De obicei, la acești jucători pe lângă gândurile de abandon se observă și o scădere bruscă a randamentului fizic, ei aflându-se în grupa de risc.

Cu toate că, fotbalul este un joc de echipă, unde coechipierii se pot ajuta și motiva reciproc, capacitatea de concentrare individuală este foarte importantă. Analizând capacitatea de concentrare am constatat că 54,2% dintre jucători nu au observat o lipsă a capacității de concentrare, 40,6% au observat puțin, iar la 5,2% dintre ei această stare este exprimată (fig. 2).

Pentru evitarea instalării stării de supraîncordare, au fost elaborate măsuri profilactice, în corespundere cu principiile igiene de profilaxie, grupate în măsuri administrative, medicale, psiho-pedagogice, de promovare a sănătății. Printre acestea menționăm organizarea antrenamentului după principiile unui antrenament științific dirijat, refacerea completă a sportivilor, impunerea unui regim de viață corect, supravegherea medicală a sportivilor, reducerea factorilor de stres, dezvoltarea unor strategii de adaptare, educația sportivilor în tehnici de gestionare a stresului etc.

Concluzii

Majoritatea jucătorilor de fotbal au o pregătire fizică satisfăcătoare, cu o recuperare completă. Cel mai frecvent simptom al supraantrenamentului este

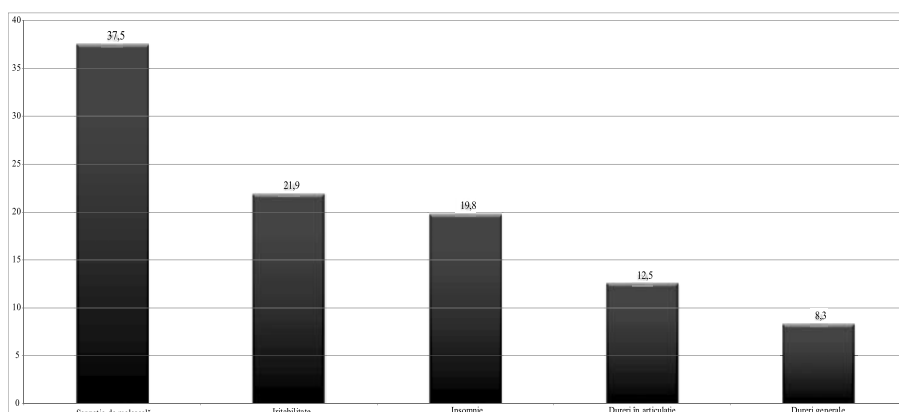


Fig. 1. Principalele acuze ale sportivilor (%)

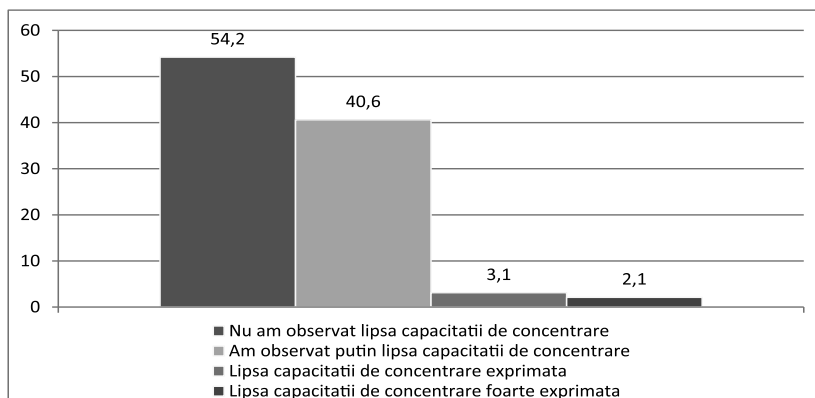


Fig. 2. Ați avut în ultimul timp o stare de lipsă de capacitate de concentrare? (%)

starea de moleșeală și iritabilitatea, care se întâlnește la respectiv 37,5 și 21,9% de sportivi. Lipsa capacității de concentrare este una dintre acuzele cel mai des menționate de jucătorii de fotbal. În linii generale jucătorii de fotbal sunt foarte entuziasmați și încrezuți în forțele proprii ceea ce este foarte benefic în drumul lor spre succes. Dar, pentru a rămâne sănătoși, a evita un prejudiciu sănătății sale și a atinge obiectivele de performanță trebuie să fie adepți și să adopte un stil de viață sănătos.

Bibliografie

1. Anderson O. How do you know when you are at risk of overtraining? It's a simple matter of well you feel, sleep and eat. *Peak Performance*, 2002, nr. 163, p. 1-4.
2. Cebanu S. Starea de sănătate a sportivilor-problemă actuală de sănătate publică. *Sănătate publică, Economie și Management în Medicină, Chișinău*, 2015, nr.3 (60), p. 33-38.
3. Davis B. *Physical Education and the Study of Sport*. UK: Harcourt Publishers Ltd, 2000.
4. Grant CC., Van Rensburg DCJ, Collins R., Wood

PS, Du Toit PJ. The Profile of Mood State (POMS) questionnaire as an indicator of Overtraining Syndrome in endurance athletes. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 2012, Vol 18, nr.1.

5. Haugen T., Seiler S. Physical and Physiological Testing of Soccer Players: Why, What and How should we Measure? *Sportscience*, 2015, 19:10-26.

6. Khan K., Brukner P. *Clinical Sports Medicine*. McGraw-Hill Education/Australia; 4 edition, 2011, pag 251.

7. Kreher JB, Schwartz B. Overtraining Syndrome, *Sports Health*. 2012 Mar; 4(2): 128–138.

8. MacKinnon L. T. Overtraining effects on immunity and performance in athletes *Immunology and Cell Biology*, 2000, 502–509.

9. McNair, D. M., Heuchert, J. P., & Shilony E. *Profile of Mood States: Bibliography 1964-2002*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems, 2003.

10. Soligard T., Schweltnus M., Alonso JM, et. al. How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 2016, Volume 50, Issue 17, 1030-1043.