

# 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'[allenamento](#) in 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 sollecitazioni dell'allenamento) o **intensità** (la modalità di impegno con cui viene effettuato un gesto motorio).

Il detraining può essere causato dall'[cessazione 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'allenamento** con 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 metabolico** è caratterizzato da un passaggio (shift) ad un maggior consumo di carboidrati rispetto ai lipidi, in pratica ad un [metabolismo](#) con 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 crescita](#) GH, 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 **detraining** 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 **overreaching**, ovvero di sovraffaticamento.

[Clicca qui](#), per altri interessanti articoli riguardanti l'allenamento.

**Dott.ssa Maria Cugliari**