

Assurez votre
sécurité!

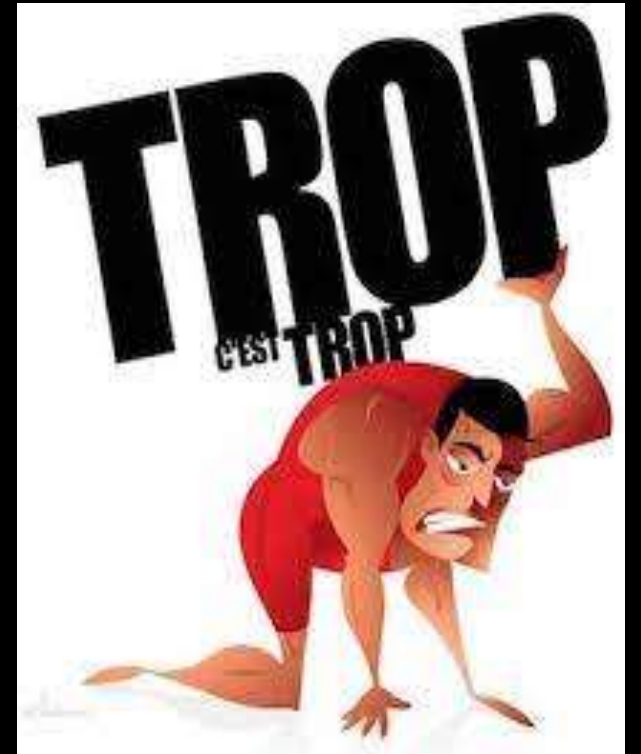


LE SURENTRAÎNEMENT



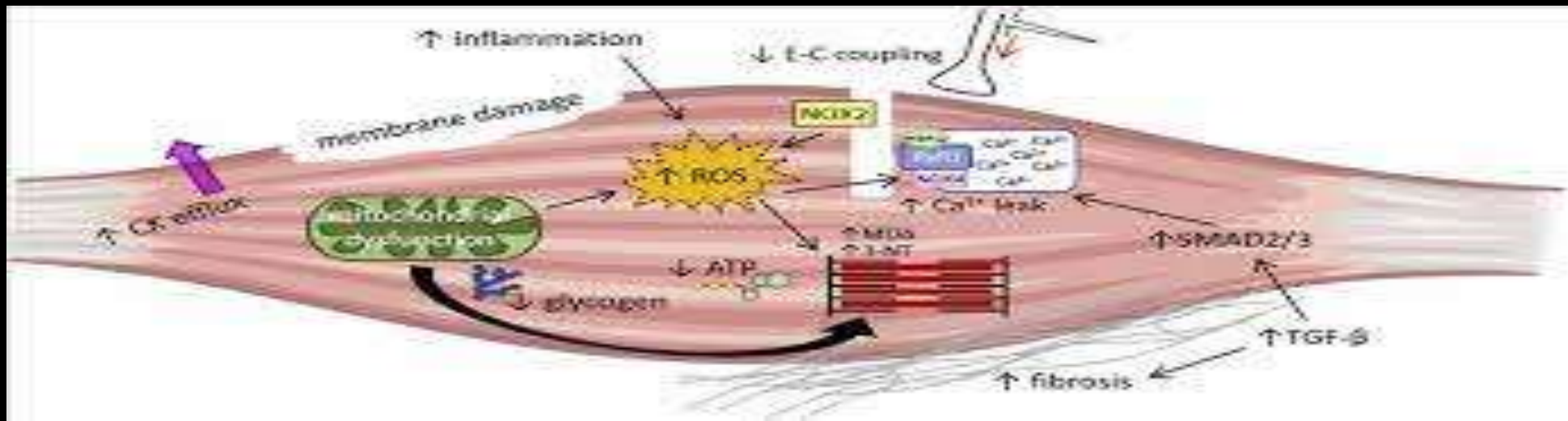
1. QU'EST-CE QUE LE SURENTRAÎNEMENT?

Le surentraînement est défini comme une réduction des performances et un état de fatigue chronique persistant sur une période d'un à plusieurs mois malgré une phase de récupération prolongée. La fatigue aiguë provoquée par un stress, tel qu'une ou plusieurs séances d'entraînement, est transitoire et parfois nécessaire pour provoquer des adaptations. Par contre, lorsque cette fatigue devient chronique, qu'elle s'installe sur une base plus prolongée et que les performances demeurent inférieures pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois, même après un ajustement des charges d'entraînement.



s'accompagne parfois de troubles du sommeil ou de l'humeur.
Le syndrome de surentraînement est souvent considéré comme
la cause principale du risque de blessure.

**, il est alors possible que l'athlète soit victime d'une
forme de surentraînement .**



التدريب الزائد



ما هو التدريب الزائد؟

يُعرَّف التدريب المفرط بأنه انخفاض في الأداء وحالة من التعب المزمن تستمر على مدى شهر إلى عدة أشهر على الرغم من مرحلة التعافي الطويلة. التعب الحاد الناجم عن الإجهاد ، مثل جلسة تدريبية واحدة أو أكثر ، هو عابر وأحيانًا يكون ضروريًا لإحداث تكيفات. من ناحية أخرى ، عندما يصبح هذا التعب مزمنًا ، وعندما يبدأ لفترة أطول وعندما يظل الأداء منخفضًا لعدة أسابيع أو عدة أشهر ، حتى بعد تعديل أحمال التدريب.

-أحيانًا يكون مصحوبًا باضطرابات في النوم أو المزاج. غالبًا ما تُعتبر متلازمة التدريب المفرط السبب الرئيسي لخطر الإصابة.

فمن الممكن عندئذٍ أن يكون الرياضي هو ضحية شكل من أشكال التدريب المفرط.

« surentrainement »

Il se produit lorsque les durées des entraînements sont trop importantes ou les séances sont trop rapprochées , ou charge est d'un niveau élevé(Intensité), l'organisme n'a pas le temps de récupérer : la fatigue s'accumule et les performances diminuent.

(provoquer des phénomènes de « surentrainement »)

Le surentraînement peut se manifester par une simple baisse de la forme et de l'envie mais peut aller jusqu'à la perte totale de la motivation

التدريب الزائد

إذا كانت الحصص التدريبية طويلة جدًا أو متقاربة جدًا أو الحمل على مستوى عالٍ من الشدة ، فلن يكون لدى الجسم وقت للتعافي: يتراكم التعب ويقل الأداء، واحتمال حدوث التدريب الزائد

. يمكن أن يتجلى التدريب المفرط من خلال انخفاض بسيط في الشكل والرغبة ولكن يمكن أن يصل إلى خسارة كاملة في الدافع.

-الحل الوحيد للعودة إلى القمة هو الراحة.

Surentrennement

+ de fatigue

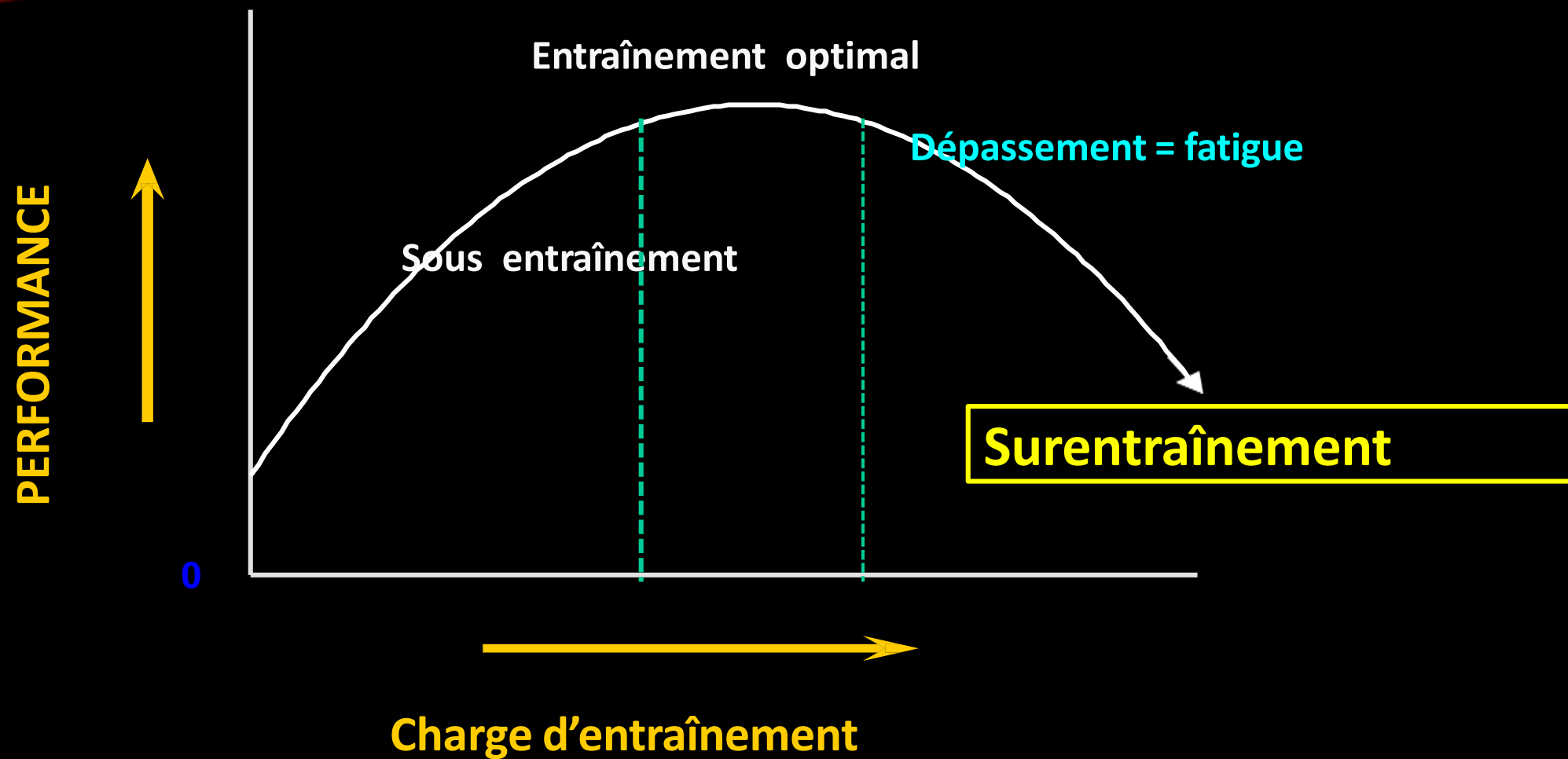
STRESS

**Cortisol +
Adrénaline**



CAUSES POSSIBLES DU SURENTRAÎNEMENT





symptômes du surentraînement

Appareil locomoteur (reflet d'une activité musculaire excessive)

- Myalgies
- Diminution de l'efficacité
- Arthralgies
- Diminution de l'économie de mouvement
- Diminution de la force
- Blessures de surcharge

Physiopathologie

- Diminution de la pression artérielle
- Augmentation du métabolisme basal
- Balance azotée négative
- Diminution de la production de lactate
- Augmentation de la fréquence cardiaque de repos
- Diminution du flux d'O₂ (FC max/VO₂)
- Diminution des réserves de glycogène

Immunologie

- Tendances aux infections des voies aériennes supérieures

Système endocrinien

- Ménarche retardée

Psychologiques

- Etat de stress permanent
- Troubles du sommeil
- Fatigue
- Difficultés de concentration
- Altération de l'humeur
- Anorexie
- Malaise

أعراض التدريب الزائد

الجهاز العضلي الهيكلي (يعكس نشاط العضلات المفرط) :

-ألم عضلي • انخفاض الكفاءة ألم مفصلي • انخفاض اقتصاد الحركة انخفاض القوة • إصابات الحمل الزائد

الفيزيولوجيا المرضية .-

- انخفاض ضغط الدم.
- زيادة معدل ضربات القلب أثناء الراحة .
- زيادة معدل الأيض الأساسي .
- انخفاض تدفق. (VO_{2max} / O_2)
- توازن النيتروجين السلبي.
- انخفاض مخازن الجليكوجين--
- قلة إنتاج اللاكتات .

علم المناعة : - الميل إلى التهابات مجرى الهواء العلوي

نظام الغدد الصماء : -الحيض المتأخر

النفسية:

حالة الإجهاد الدائم • اضطرابات النوم التعب • صعوبة التركيز تقلبات المزاج • فقدان الشهية
ضعف

Tableau 2. Exemples du questionnaire de la Société française de médecine du sport, évaluant le sur-entraînement
(Selon réf.⁷).

- Mon état de forme a diminué
- J'ai de la difficulté à soutenir mon attention
- Mon entourage trouve que mon comportement a changé
- J'ai une sensation de poids sur la poitrine
- J'ai des sensations de palpitations
- J'ai la sensation de gorge serrée
- Mon appétit a diminué
- Je somnole et baille toute la journée
- J'ai perdu le goût de m'entraîner

Cotation de 1 à 5 : plus le score est élevé, plus le risque de surentraînement est élevé. Jamais : 1 ; rarement : 2 ; parfois : 3 ; souvent : 4 ; toujours : 5.

الجدول 2. أمثلة من استبيان الجمعية الفرنسية للطب الرياضي لتقييم التدريب المفرط (حسب المراجع 7).

- لقد انخفضت لياقتي .
- أجد صعوبة في الحفاظ على انتباهي.
- من حولي يجدون أن سلوكي قد تغير.
- لدي شعور بالثقل على صدري.
- لدي شعور بالخفقان.
- لدي شعور بضيق في الحلق.
- شهيتي قد انخفضت.
- أنا أغفو وأتثاءب طوال اليوم .
- لقد فقدت الرغبة في التدريب

تسجيل النقاط من 1 إلى 5: كلما زادت الدرجة ، زادت مخاطر الإفراط في التدريب.
أبدا: 1؛ نادرًا: 2 ؛ في بعض الأحيان: 3 ؛ في كثير من الأحيان: 4 ؛ دائما: 5

Implications pratiques

- > Le surentraînement survient dans les suites d'entraînements intenses, quand la récupération tarde et lorsque la fatigue se prolonge au-delà de plusieurs semaines
- > La fatigue persistante s'accompagne d'une baisse de performance et de symptômes somatiques, psychosomatiques, endocriniens et immunologiques
- > La prise en charge du surentraînement consiste en une prévention par des jours sans sport, mais seuls le repos, la patience et l'empathie se sont montrés efficaces

النتائج العملية

- > يحدث التدريب المفرط في أجنحة التدريب شديد . ، عندما يكون الشفاء بطيئاً وعندما يبدأ التعب يمتد إلى ما بعد عدة أسابيع
- > يصاحب الإرهاق المستمر انخفاض في الأداء. وأعراض جسدية ، نفسية ، الغدد الصماء والمناعية
- > تتكون إدارة التدريب المفرط من أيام بدون رياضة ، ولكن فقط الراحة والسلام و لقد أثبت التعاطف والتعاطف فعاليتهما

Prévention et traitement

La surveillance du sportif constitue la clé de la prévention. Quelques mesures simples peuvent être mises en place, telles que le suivi régulier de son état grâce aux **questionnaires de type «SFMS»**. (**Société française de médecine du sport**). Il est aussi recommandé à l'athlète de tenir à jour un **cahier d'entraînement** et de veiller à avoir une **alimentation saine**.

Cependant, si le syndrome est confirmé, le sportif n'aura **pas d'autre choix que de se mettre au repos forcé**.

L'entraînement peut se poursuivre, mais à un **rythme nettement moins soutenu** qu'auparavant et devrait comprendre **des jours sans sport**.

Un soutien psychologique peut aussi être envisagé. **Par contre, les médicaments ne représentent pas une solution**, si ce n'est pour régler les problèmes

الوقاية والعلاج

مراقبة الرياضيين هي مفتاح الوقاية. يمكن وضع بعض الإجراءات البسيطة ، مثل المراقبة المنتظمة لحالته باستخدام استبيانات من نوع " الجمعية الفرنسية SFMS" يوصى أيضاً بأن يحتفظ الرياضي بسجل تدريب محدث ويهتم باتباع نظام غذائي صحي. ومع ذلك ، إذا تم تأكيد المتلازمة ، فلن يكون أمام الرياضي خيار سوى أخذ قسط من الراحة. يمكن أن يستمر التدريب ، ولكن بوتيرة أبطأ بكثير من ذي قبل ويجب أن يشمل أياماً بدون رياضة. يمكن أيضاً النظر في الدعم النفسي. من ناحية أخرى ، فإن الأدوية لا تمثل حلاً لحل مشاكل



la seule solution pour
revenir au top est le repos.

TEMPS D'ÉCHANGE

