

SIGNES PRECURSEURS D'UNE FATIGUE EXCESSIVE

CARACTERISTIQUES

- Distinguer entre ce qui est normal de ce qui ne l'est pas, entre ce qui est aléatoire et ce qui est chronique,
- Observations et constatations faites sur le terrain, dans la vie courante, lors de discussions,
- Peuvent donner lieu à des investigations supplémentaires d'ordre médical.

DIMENSION PSYCHOLOGIQUE :

- Changement d'attitude du sportif, irritabilité, irascibilité, râle, plaines fréquentes, manque d'enthousiasme, d'entrain, lassitude générale voire un « lasser – aller » ou un désintérêt,
- Attitude critique,
- Modification du comportement du sportif dans le groupe.

DIMENSION PHYSIOLOGIQUE :

- Diminution des facultés de récupération,
- Le sportif gère plus qu'il ne livre,
- Perte de dynamisme, de tonicité, de force, d'efficacité,
- Tensions musculaires et douleurs articulaires fortes, inhabituelles et répétées,
- Sommeil déséquilibré et insomnie,
- Problèmes de concentration, de vigilance,
- Perte d'appétit, de poids,
- Pâleur.

DIMENSION TECHNIQUE :

- Dégradation du geste sportif de façon répétitive,

- Taux d'échec important dans la réalisation d'éléments techniques simples,
- Perte de coordination, de rythme, de sensation,
- Maladresse inhabituelle,
- Altération du jugement,
- Mauvais choix.

PERFORMANCE

Les situations de compétition peuvent offrir un certain nombre d'indices
révélateurs.