

LA FATIGA A L'ESPORT



La fatiga és la “sensació de cansament o esgotament que es produeix després de realitzar un exercici físic”. Aquesta és una de les moltíssimes definicions que ens podem trobar quan relacionem activitats físiques i esport amb el terme fatiga. Es parla de fatiga, per exemple, quan un equip de futbol juga molts partits continuats i entre en una fase de resultats negatius, o quan una maratoniana abandona a mitja prova, etc...

Causes i tipus de fatiga:

Les principals causes de la fatiga són l'excés de treball físic superant els límits de la nostra tolerància, ja sigui per un elevat nombre de treball o per utilitzar masses càrregues intenses de treball. També per una deficiència a l'hora de descansar o no respectar els períodes de repòs adequats i fins i tot per una alimentació i hidratació insuficients. Totes aquestes circumstàncies portarien a una sèrie d'estats, carències i alteracions fisiològiques com:

- Disminució en les reserves energètiques com per exemple el glucogen.
- Acumulació de substàncies resultants del metabolisme com l'àcid lactic.
- Canvis enzimàtics, electrolítics, hormonals, cel·lulars, etc.

Aquestes causes són de caràcter fisiològic donant lloc al que coneixem com fatiga física, però un procés de fatiga també ve acompanyat de carències en altres nivells: la fatiga mental es deu, entre d'altres causes, a la pèrdua de la concentració necessària, la fatiga sensorial a disminucions en la percepció visual, auditiva o tàctil i la fatiga emocional a l'absència o alteració dels estímuls emocionals necessaris per aconseguir el rendiment òptim. En realitat podem parlar per un costat de **fatiga física (motora i coordinativa)** i per altre de **fatiga nerviosa (mental, sensorial o emocional)** però que no es manifesten de forma aïllada e independent, si no que ho fan de forma combinada donant lloc a diversos símptomes.

Síntomes:

Quan un esportista comet algunes de les errades descrites anteriorment el seu organisme començarà a patir aquestes modificacions fisiològiques que podrien detectar els següents símptomes:

- Sensació de cansament inclús per realitzar les accions més simples i lleugeres.
- Pesadesa muscular en ocasions acompanyada de molèsties o petits dolors.
- Alteracions en el ritme cardíac i respiratori.
- Falta de coordinació en els moviments i errades en l'execució.
- Desig de deixar de fer els exercicis físics.

Si el procés de la fatiga es continu i es deu a un sobre entrenament poden presentar-se alguns signes com:

- Irritabilitat i apatia.
- Alteracions de la son.
- Pèrdua de pes.
- Descens exagerat en el rendiment.
- Falta de concentració i atenció.

Què fer en cas de fatiga o per evitar-la (tractament):

Primer haurem de diferenciar la fatiga sobrevinguda degut a un esforç puntual i la produïda per un treball prolongat i continuat en el temps que donarà lloc a un estat de sobre entrenament. En el primer cas el més aconsellable és:

- Descans adequat, realitzant un treball de recuperació i relaxació, i inclús aplicar alguna tècnica de recuperació com el massatge o la hidroteràpia.

En el cas de sobre entrenament hauríem d'analitzar totes les possibles causes i actuar en conseqüència. En termes generals es recomana:

- Reduir el treball o realitzar un repòs esportiu si fos necessari, dieta adequada i fins i tot aportació de suplementes vitamínics si el teu metge t'ho recomana, utilitzar mètodes de relaxació i respiració per

disminuir la tensió nerviosa, realitzar escalfaments al principi de cada sessió de treball, i terminar totes elles amb exercicis de recuperació per torna al llit. Per últim aplicar diverses tècniques especials de recuperació com la hidroteràpia, termoteràpia, massatge, etc.