

FATIGA CRÒNICA EN ESPORTISTES, COM EVITAR-LA

31 maig, 2023

La fatiga crònica o sobre entrenament provoca una sèrie de símptomes junt amb un deteriorament del rendiment. Com a conseqüència, l'esportista tindrà una enorme dificultat per a mantenir o superar les seves marques.

Recentment, han augmentat les investigacions orientades a aquest problema amb el fi de detectar el mètode correcte que

no porti a l'atleta a l'esgotament total.

Què és la fatiga crònica

Quan el nostre cos respon adequadament a les modificacions que es generen en els diversos teixits, òrgans i sistemes del nostre organisme després de l'exercici, s'origina el que coneixem com adaptació. Ara bé, si la resposta en lloc de ser positiva és negativa, estarem davant un cas de fatiga crònica. Hem de definir la fatiga crònica com una condició associada a un desequilibri al llarg termini entre l'entrenament que duu a terme l'esportista i els períodes de recuperació i descans.

¿A qui afecta?

La fatiga crònica afecta especialment a esportistes de resistència. No només produeix un baix rendiment, sinó que també es genera un increment de la vulnerabilitat a l'afecció; com a conseqüència, l'atleta pot parèixer infeccions recurrents.

Síntomes de la fatiga crònica

Els símptomes de la fatiga crònica poden variar d'una persona a altre. Els més comuns són els següents:

- Cansament durant tot el dia. Et llesves cansat i aquesta sensació es manté al llarg de la jornada.
- Sensació de fatiga persistent.
- Augment de la sensació d'esforç.
- Trastorns de la son. És un dels símptomes més freqüents. Malgrat que has tingut un dia dur i et sents cansat, quan arriba l'hora de ficar-se al llit, no ets capaç de agafar el son.
- Dolors musculars i l'aparició de lesions recurrents. Si comences a entrar en un bucle de lesions, alguna cosa no està marxant com hi hauria. Les rampes freqüents o la sensació de punxades són senyals que poden donar peu a lesions més sèries com el trencament muscular.
- Augment de la freqüència cardíaca.
- Disminució de l'apetit. A vegades, l'esportista no té ganes de menjar malgrat d'haver realitzat un dur entrenament.
- Augment de la irritabilitat i l'aparició sobtada de mal humor.

- Disminució anormal del pes corporal.
- Excitació.
- Labilitat emocional.
- Malalties freqüents com gripes o altres infeccions. Aquest fet es deu al debilitament del sistema immune.

Causa de la fatiga crònica

Però, ¿saps realment quines són les causes a les quals pot arribar aquesta situació?

Aquest estat pot donar-se quan es combinen diversos factors com l'estrès de l'entrenament i altres circumstàncies privades i professionals que generen un malestar en l'individu i que els provoca un alt grau d'estrès físic i mental. Per altra banda, també es podria assenyalar com a causa d'aquesta situació l'execució d'un programa d'entrenament mal dissenyat i poc apropiat per l'esport. Per això, és fonamental comptar amb l'ajuda d'un professional que marqui unes pautes correctes i individualitzades per arribar als nostres objectius.

Com evitar la fatiga crònica

Els tècnics esportius han d'estudiar de forma detallada les interferències que poden afectar en el rendiment de l'esportista.

A més, s'ha de prestar especial atenció a la fase de recuperació de l'activitat, ja que aquesta és tan important com la fase de càrrega. Si no permetem que el nostre cos descansi i es recuperi de l'esforç al qual ha estat sotmès, correm el risc de patir fatiga crònica.

Conclusió

La fatiga crònica als esports de força resistència com el futbol és un fenomen bastant complex que pot ser desencadenat per diversos factors.

Resulta de vital importància que l'esportista compti amb un pla d'entrenament adaptat a les seves característiques i situació, respectant sempre els períodes de recuperació i descans.

Si sospites que pateixes de sobre entrenament, no dubtis a posar-te en mans d'un professional.