

COM SABER QUE T'ESTÀS SOBRE PASSANT AMB L'ENTRENAMENT

29 juny, 2023

La fórmula de “com més, millor” no és aplicable a l'esport. Si ens exigim per damunt de les nostres possibilitats, assolirem l'efecte contrari al que perseguim. És el que es coneix com sobre entrenament, és a dir, una fatiga generalitzada que afecta el nostre cos i ment i que ens impedeixi progressar. Aquest estat es deu a una excessiva càrrega de treball, volum

i intensitat, variables a les quals es poden afegir la falta de descans. A continuació, us alertem dels senyals que et poden confirmar que pateixes sobre entrenament.

- No progresses com hauries.

Una de les millores principals i més visibles de l'entrenament és el progrés. Si el teu progrés pateix un estancament, és probable que hi hagi un error que s'ha de corregir. Pots rebre un senyal d'alerta a través d'un retrocés en les teves marques o en la dificultat per assolir metes que prèviament has assolit amb solvència.

- Dolor muscular perllongat

És molt comú en l'esport l'enunciat que diu que sense dolor no hi ha èxit, és un fals mite. És pràcticament inevitable tenir molèsties (lleys) després d'una sessió intensa d'exercici. Aquestes molèsties fins i tot es poden perllongar un o dos dies. Però si el dolor persisteix en el temps, estem parlant d'un senyal d'alerta del nostre organisme. No és normal entrenar amb dolor, ni prendre's un ibuprofèn abans de sortir a córrer.

El sobre entrenament també es reflecteix a través dels dolors musculars. Els músculs necessiten descans per la seva recuperació i regeneració. No només els signes són a posteriori. També ens trobem davant un problema si comencem una sessió i notem ràpidament dolor.

- Set que no es calma fins i tot bevent

El sobre entrenament porta al cos a un esforç addicional. Així, l'organisme pot entrar en un està de catabolisme en el qual, per explicar-lo de forma senzilla, el procés de "destrucció" de l'organisme prima sobre el procés de construcció (el catabolisme es produeix quan el mateix organisme, perquè no (...) nutrients suficients, acaba per nodrir-se dels seus propis teixits, consumint d'aquest forma el múscul i acabant de forma progressiva amb la massa muscular). Una dels senyals que ens trasllada el cos de què està en dificultats és la deshidratació. L'organisme busca nutrients per revitalitzar-se i l'aigua és fonamental.

A vegades, quan estem sobreentrenats, la set no es passa per

molt que es begui. En aquest estat es té set de forma constant i la beguda no repara prou el dèficit d'aigua. Tant la hidratació com la nutrició adequada són clau per assolir una òptima recuperació.

- Lesions freqüents

La importància del descans per l'esportista radica en el fet que facilita al cos regenerar-se i adaptar-se a l'esforç. Si ens saltem aquest pas, l'organisme ens manarà una alerta. En el cas dels músculs o ossos que interfereixen en el procés d'entrenament, podrem notar petits dolors com punxades, contractures, rampes o tirones.

Aquestes són senyals lleus que precedeixen a lesions més serioses. El sobre entrenament pot causar processos inflamatoris o de trencament musculars, entre molts altres. La zona afectada dependrà de l'esport realitzat. Les més comunes són les tendinopaties, els esquinçaments musculars, l'elongació muscular o tiró muscular, la lumbàlgia, la facitis plantar i fins i tot fractures per estrès ossi.

- Malalties freqüents

La prolongació de l'exercici i continuat debilita el sistema immunitari. La conseqüència més clara és l'aparició de malalties especialment les infeccioses. En aquest estat de sobre entrenament seran més freqüents els dolors de cap, tos o grip. A ells se'ls uneixen alteracions hormonals. Les dones poden patir una disminució del volum menstrual o patologies com la triada de la dona esportistes: els homes, disminució d'àlibid.

- Insomni

¿T'has cansat després d'una setmana d'exercicis intensos i no has aconseguit dormir bé? Tu "estranya" paradoxa es deu a una excitació elevada del sistema nerviós simpàtic. Aquest és l'encarregat de posar en alerta el nostre organisme en situacions d'estrès com amb l'exercici. Encara que volem descansar, el cos encara manté actiu aquest sistema d'alerta i li dificulta redirigir l'energia per dormir.

- Síntomes de sobre entrenaments: signes vitals alterats.

La recuperació incomplet que provoca el sobre

entrenament produeix una sèrie d'alteracions en el rendiment durant l'exercici. També al dia a dia. Aquestes poden ser una freqüència cardíaca basal elevada, una major freqüència cardíaca i major tensió arterial, anormalitats en l'electrocardiograma, disminució de la freqüència cardíaca màxima i major consum d'oxigen. Totes són mostres de què es necessita un descans.

Una pauta interessant és controlar la freqüència cardíaca just al despertar, abans d'aixecar-se de la cama. Si la freqüència cardíaca és un 10% més alta del normal, podem estar davant un senyal d'alerta de sobre entrenament.

- Alteracions psíquiques

El sobre entrenament influeix en el nostre estat d'ànim. Sí, el teu mal humor, després de diversos dies seguits d'entrenament té explicació. També, per descomptat, l'apatia i desganes d'afrontar l'entrenament. La clau està en els neurotransmissors, és a dir, les substàncies utilitzades per les neurones que envien informació a la resta del cos.

Per exemple, en el sobre entrenament, la continuada situació d'estrès provoca l'aparició d'hormones com el cortisol, que s'associa a l'ansietat o irritabilitat. Altres estats que alerten del sobre entrenament són la falta de concentració, la depressió, els canvis en la personalitat i fins i tot la falta de coordinació.

- Augment de pes?

Si es fa exercici suposadament aprima, ¿Per què fer més, et fa engreixar-te? L'explicació està en el cortisol i la situació d'estrès continu que pateix el teu organisme en l'estat de sobre entrenament.

El cos genera una major quantitat d'aquesta hormona que el prepara per a una situació de 'fugida'. Això, al seu torn, provoca l'augment de glucosa en la sang. En la mateixa cadena, el pàncrees segrega insulina per reduir els nivells de glucosa, que és insuficient a causa de la contínua segregació de cortisol. L'excés de glucosa acaba convertint-se en greix.

A això se li afegeix que el cervell demana més ingesta d'energia en aquest estat. I és llavors quan, a més, es

menja de pressa i mal com que ve de gust energia ràpida en forma de sucres o carbohidrats.

A l'extrem oposat, un percentatge de greix excessivament baix en el cos també pot portar problemes en el rendiment esportiu i està associat a un major nombre de lesions.

– Cansament generalitzat

Altres símptoma del sobre entrenament és el cansament generalitzat. Especialment, aquest que persisteix en el temps. Aquest símptoma disminueix la quantitat o l'efectivitat dels glòbuls vermells per transportar oxigen a les cèl·lules. Com a conseqüència: un cos més fatigat.

Recorda que el sobre entrenament no és positiu. I que bé serveixi tot l'explicat en aquest article perquè valors més que mai la importància del descans.