

Syndrom przetrenowania

Autor: Marek Jędrzejewski

Jeśli ćwiczysz dwa razy w tygodniu - przetrenowanie raczej Ci nie grozi. Jednak przy intensywniejszych i częstszych treningach, nieodpowiedniej diecie i przy braku wystarczającej ilości snu syndrom przetrenowania jest jak najbardziej możliwy. Poznaj jego objawy i nie pozwól, żeby przeszkodził Tobie w osiągnięciu sportowej formy marzeń. Najczęściej syndrom przetrenowania dopada profesjonalnych sportowców, którzy przygotowują się do zawodów. Przekraczają oni granice możliwości regeneracji własnego organizmu i zamiast oczekiwanego wzrostu sprawności fizycznej doświadczają gwałtownego spadku formy. Trening wymaga takiego obciążania zawodnika wysiłkiem, które nie doprowadzi do jego przetrenowania. Jednocześnie trener musi tak dobierać jego intensywność, aby forma zawodnika stale rosła. Można to porównać do wspinania się na niezdojty szczyt – jeśli idziesz zbyt ostrożnie, inny himalaista zdobędzie szczyt przed Tobą, jeśli idziesz zbyt ryzykownie i szybko, możesz spaść i to z wielkim hukiem. Na szczęście organizm sam idzie nam na ratunek i na ogół odpowiednio wcześniej informuje, że kolejny krok do upragnionego szczytu formy może okazać się krokiem... ale ostatnim.



Po czym rozpoznać syndrom przetrenowania?

Syndrom przetrenowania organizmu zwiastują objawy takie jak:

- Ogólne zmęczenie, brak energii;
- Umiarkowane bóle kończyn (w szczególności dolnych);
- Bóle stawów oraz mięśni;
- Nagły spadek formy sportowej;

- Bezsenność;
- Bóle głowy;
- Osłabiony system immunologiczny (częstsze infekcje górnych dróg oddechowych)
- Ogólne podenerwowanie, wahania nastroju;
- Depresja;
- Zmniejszona chęć do podejmowania jakichkolwiek aktywności o rekreacyjno-sportowej
- Obniżenie łaknienia;
- Zwiększona podatność na kontuzje;

Pamiętaj, że nie musisz doświadczyć wszystkich z powyższych dolegliwości. Każdy z nas jest inny i syndrom przetrenowania u jednej może mieć inne objawy niż u drugiej.



Aby sprawdzić czy grozi nam przetrenowanie, można zastosować kilka obiektywnych testów.

TEST I

Jednym z nich jest obserwacja tętna podczas aerobowych wysiłków, np. biegania na bieżni (nie przekraczając 60-70% HRmax). Jeśli twoje tętno zwiększa się pomimo, iż zwolniłeś bieg, a ponadto doświadczasz dodatkowych objawów, o których mowa była wcześniej (ból głowy, mięśni, stawów etc.), istnieje duża szansa, że jesteś o krok od przetrenowania.

TEST II

Kolejną przydatną wskazówką, która pomoże Ci określić potencjalne zagrożenie przetrenowaniem, jest badanie tętna każdego ranka. Wszelkie odchyły od normy (od tętna, które miałeś przed objawami) mogą wskazywać na brak dostatecznej regeneracji organizmu po treningach.

TEST ORTOSTATYCZNY

Innym przydatnym testem jest próba zwana testem ortostatycznym, wymyślona przez fińskiego fizjologa Heikki Rusko podczas pracy z narciarzami biegowymi. Oto w jaki sposób możesz ją przeprowadzić:

- Połóż się na plecach i odpoczywaj przez 10 min każdego dnia o tej samej porze (najlepiej w godzinach rannych);
- Pod koniec wyznaczonych 10 min, zmierz swoje tętno.
- Następnie wstań.
- Po 15 sekundach, ponownie zmierz tętno.
- Po 90 sekundach, wykonaj trzeci pomiar tętna.
- Po upływie 120 sekund, wykonaj czwarty pomiar tętna.

Tętno wypoczętych i odpowiednio zregenerowanych sportowców będzie wahało się minimalnie pomiędzy powyższymi pomiarami. W przypadku zawodników przetrenowanych autor badania zauważył wzrost tętna o 10 lub więcej uderzeń na minutę, po wykonaniu 4 pomiaru. Taka zmiana może sygnalizować niedostateczny wypoczynek po ostatnim treningu, ogólne przetrenowanie lub nadmiar stresu. Tak czy inaczej najlepiej nieco spauzować i odpocząć kilka dni przed powrotem do reżimu treningowego.

Założenie dziennika treningowego, poza niewątpliwymi walorami ciągłego monitorowania swoich postępów, daje możliwość zanotowania jak czujemy się danego dnia zarówno przed jak i po treningu. Warto wsłuchać się w wewnętrzny głos organizmu i czasem po prostu odpocząć, zamiast na siłę wykonywać katorżniczy trening.



Oprócz przedstawionych testów badających fizyczne objawy zmęczenia, warto uważniej przyrzeć się informacjom pochodzącym z centralnego układu nerwowego. Są one równie wiarygodne, a ich prawidłowa ocena pomoże w diagnozie syndromu przetrenowania. Dla przykładu: ogólna niechęć do uprawiania sportu, wzrost odczuć negatywnych takich jak smutek, gniew, zmęczenie i podenerwowanie, często pojawiają się po kilku dniach zbyt intensywnych wysiłków.

Badania wykazały zwiększone wskaźniki odczuwalnego wysiłku podczas treningu, już po trzech dniach znacznego przetrenowania.

Jak zwalczyć syndrom przetrenowania?

Jeśli uważasz, że doświadczyłeś opisywanego syndromu, czujesz się słaby i „wypalony”, czas na następujące kroki ratunkowe:

- Odpocznij i daj szansę organizmowi na regenerację – zmniejsz liczbę lub przerwij treningi na kilka dni.
- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie – pij większe ilości płynów niż dotychczas, a w razie konieczności poświęć więcej uwagi swojej diecie.
- Odnowa biologiczna w formie masażu sportowego jest świetnym sposobem na szybką i efektywną regenerację Twojego organizmu.
- Spróbuj trenować bardziej ogólnorozwojowo (np.: trening obwodowy). Często może to pomóc sportowcom przeciążającym nadmierne określone grupy mięśniowe wpadając ponadto w treningową rutynę.

Badania naukowe dotyczące syndromu przetrenowania dowodzą, że najlepszym „lekiem” jest oczywiście odpoczynek. Najnowsze doniesienia świata nauki wskazują, że tzw. „aktywny wypoczynek” czyli np.: ćwiczenia o niskiej intensywności mogą zwiększyć tempo regeneracji i wzmocnić system odpornościowy organizmu. Całkowita regeneracja organizmu po okresie przetrenowania może zająć nawet kilka tygodni, a proces powrotu do stanu optymalnej sprawności powinien być również związany z odpowiednim żywieniem oraz redukcją poziomu stresu. Trening treningiem, ale bez należytej regeneracji nie można liczyć na wzrost formy sportowej.