

JAK UNIKNAĆ PRZETRENOWANIA ZROZUMIENIE OBCIĄŻENIA I REGENERACJI

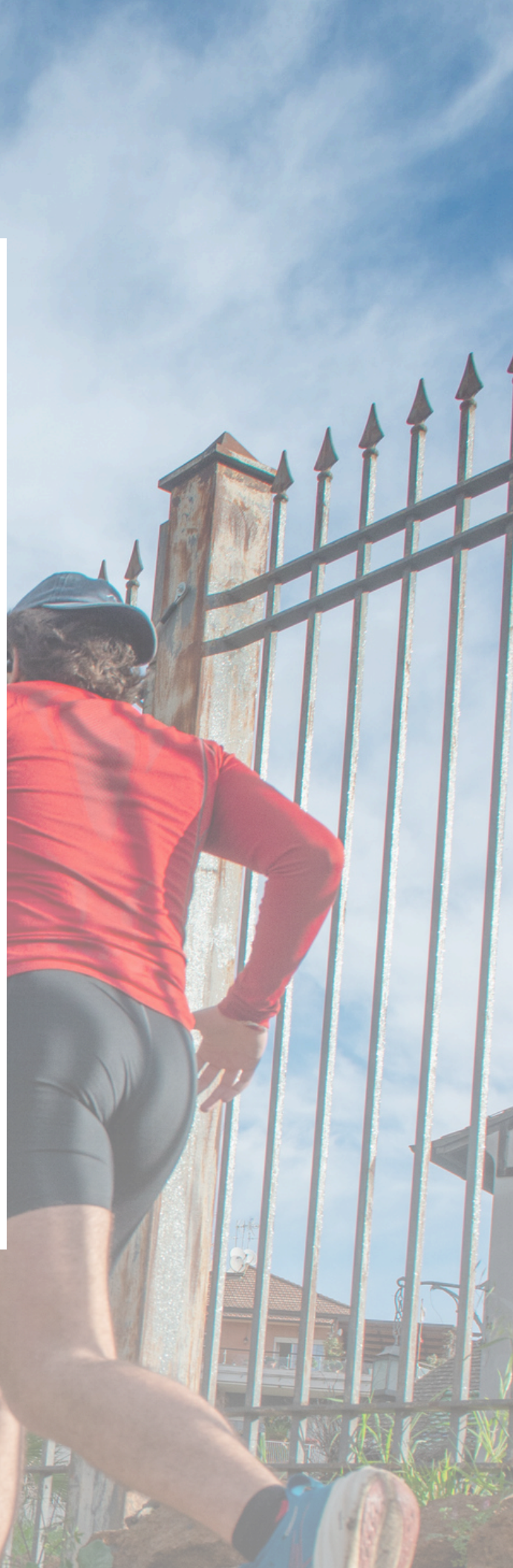


IWPROWADZENIE

Przetrenowanie - to sytuacja, w której obciążenie i wymagania nałożone na organizm przekraczają jego zdolność regeneracyjną, co prowadzi do pogorszenia wydajności sportowej.

Przetrenowanie często określa się mianem „przeciążenia” lub „przesunięcia granic”, czyli żądania od ciała więcej, niż potrafi bezpiecznie, efektywnie i produktywnie wykonać.

W tym przewodniku przeanalizujemy poszczególne etapy spektrum przetrenowania i omówimy, jak względny deficyt energii w sporcie może prowadzić do pogorszenia wydajności.



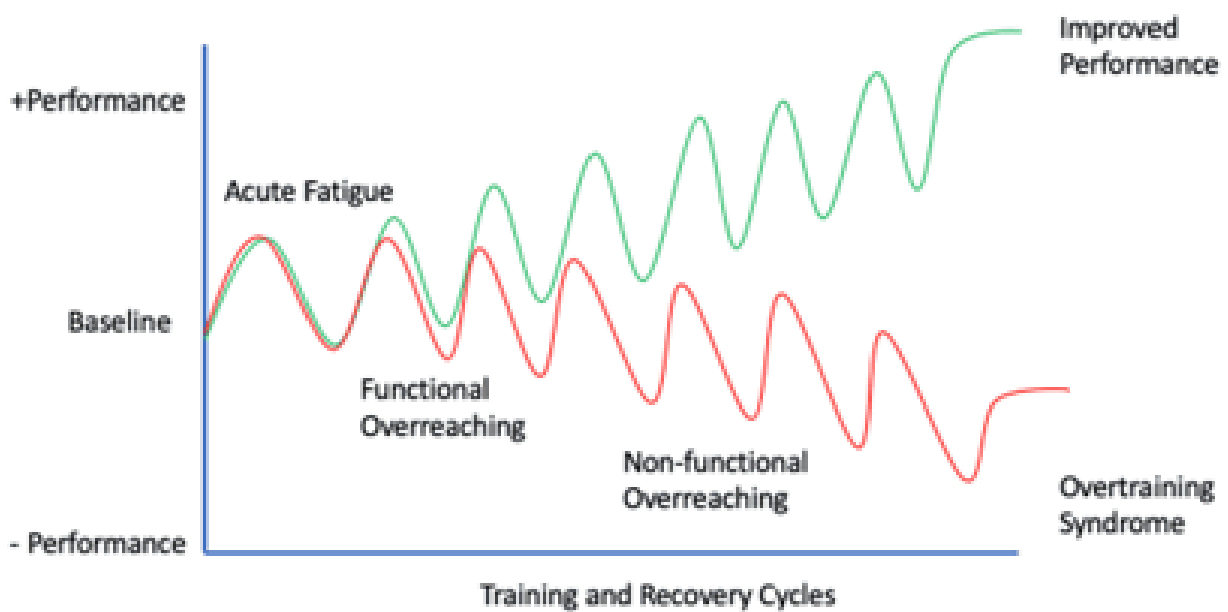
SPEKTRUM PRZETRENOWANIA

CO TO JEST ZMĘCZENIE?

Zmęczenie to spadek wydajności energetycznej, często wynikający z wyczerpania się systemów energetycznych i zwiększonego obciążenia organizmu ponad stan bazowy. Zmęczenie istnieje na kontinuum i – do pewnego stopnia – stanowi korzystny element treningu, ponieważ kontrolowane zmęczenie w połączeniu z odpowiednią regeneracją może przyczynić się do poprawy wydajności. Od najmniejszego do największego, zmęczenie przedstawia się na spektrum przedstawionym poniżej:



PRZETRENOWANIE X WYDAJNOŚĆ



Overtraining Progression as described by Irene Margaritis, 2019.⁷

Ten wykres ilustruje wpływ overtrenowania na wydajność sportową w czasie.

SPEKTRUM PRZETRENOWANIA

CO TO JEST OBCIĄŻENIE?

Obciążenie to całkowite energetyczne „zapotrzebowanie” nałożone na organizm, składające się ze wszystkich komponentów treningu: czasu trwania i intensywności zbalansowanej z odpoczynkiem i regeneracją. Obciążenie jest względne wobec twojej historii i doświadczenia treningowego; dla początkującego biegacza dwa treningi tygodniowo mogą wystarczyć, aby spowodować zmęczenie. Dla doświadczonego biegacza zbyt wiele treningów wysokiej intensywności lub zbyt duży wolumen w połączeniu z niedostatecznym odpoczynkiem w danym okresie może również prowadzić do zmęczenia.

Rozpatrując obciążenie, musimy również uwzględnić inne czynniki z życia codziennego, które mogą przyczyniać się do zmęczenia. Zostanie to omówione w dalszej części tego przewodnika.



OSTRE ZMĘCZENIE

Pewna ilość przeciążenia treningowego jest niezbędna, aby doszło do adaptacji treningowej. W miarę wzrostu twojego obciążenia treningowego powinieneś doświadczać normalnego zmęczenia treningowego, zwanego zmęczeniem ostrym.

Zmęczenie ostre powinno trwać jeden lub dwa dni po regeneracji, a następnie powinno nastąpić mikro-adaptacja lub superkompensacja – organizm wychodzi ze stanu zmęczenia bardziej wyćwiczony, silniejszy i lepiej przygotowany do kontynuowania treningu.

Zmęczenie ostre okazało się bardziej wiarygodnym sposobem osiągnięcia superkompensacji i może być celowo wykorzystywane w planie treningowym do zwiększenia wydajności w czasie.

Pracując z certyfikowanym trenerem, zobaczysz dni odpoczynku i treningi regeneracyjne rozproszone w całym planie. Są one celowo wbudowane, aby umożliwić organizmowi regularne, planowe okresy regeneracji.

Acute Fatigue

Functional
Overreaching

Non-Functional
Overreaching

Overtraining
Syndrome

OBJAWY OSTREGO ZMĘCZENIA

- Łagodne zmęczenie, nieco mniejsza energia
- Bolesność (nie ból)
- Niewielki spadek nastroju – na przykład mała drażliwość
- Brak zauważalnej zmiany w wydajności sportowej
- Wymaga 1–2 dni, aby poczuć się normalnie i powinno być następowane superkompensacją wydajności (czyli czujesz się silniejszy, szybszy, lepszy w kolejnym treningu)

Te objawy mogą wskazywać, że organizm jest wystarczająco wyzwany w trakcie treningu i że prawdopodobnie dojdzie do wystarczającej regeneracji.,



PRZECIĄŻENIE FUNKCJONALNE

Przeciążenie funkcjonalne różni się od ostrego zmęczenia tym, że towarzyszy mu spadek wydajności. Jeśli przez dłuższy okres – od kilku dni do tygodni – obciążenie przekraczało zdolność regeneracyjną, obserwujemy wyraźny trend spadkowy w sile, mocy, tempie lub innych wskaźnikach jakości wydajności.

Regeneracja po przeciążeniu funkcjonalnym zajmuje około 1-2 tygodnia, ale objawy powinny całkowicie ustąpić po odpowiednim odpoczynku. Po wystarczającej regeneracji może pojawić się superkompensacja wydajności (adaptacja) lub powrót do normalnego poziomu wydajności.



PRZECIĄŻENIE FUNKCJONALNE

Czasami niewystarczająca regeneracja przyczyniająca się do przeciążenia funkcjonalnego wynika z braku harmonii między obciążeniem treningowym a innymi czynnikami życiowymi wpływającymi na zdolność regeneracyjną – niedostateczny sen, stres, choroba, nieodpowiednie odżywianie czy nawodnienie, a także zaburzenia hormonalne niezwiązane ze sportem.

Innymi słowy, samo obciążenie treningowe nie jest głównym powodem braku zdolności regeneracyjnej organizmu, ale czynniki zewnętrzne sprawiają, że nawet umiarkowane obciążenie jest trudne do pokonania. Kluczowe jest poinformowanie trenera o dodatkowych źródłach stresu, aby mógł je uwzględnić podczas opracowywania i modyfikowania twojego planu.

Acute Fatigue

Functional Overreaching

Non-Functional Overreaching

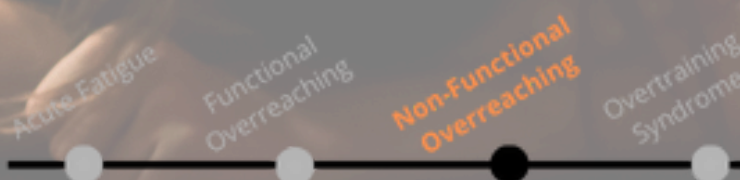
Overtraining Syndrome

PRZECIĄŻENIE NIEFUNKCJONALNE

Przeciążenie niefunkcjonalne to krok dalej – występuje, gdy przeciążenie funkcjonalne nie jest obdarzone wystarczającym czasem na regenerację.

Oprócz 1-2 tygodni potrzebnych do regeneracji po przeciążeniu funkcjonalnym, przeciążenie niefunkcjonalne może wymagać kilku dodatkowych tygodni lub nawet miesięcy pełnego powrotu do formy, co często prowadzi do utraty kondycji poniżej poziomu wyjściowego z powodu długotrwałego okresu regeneracji.

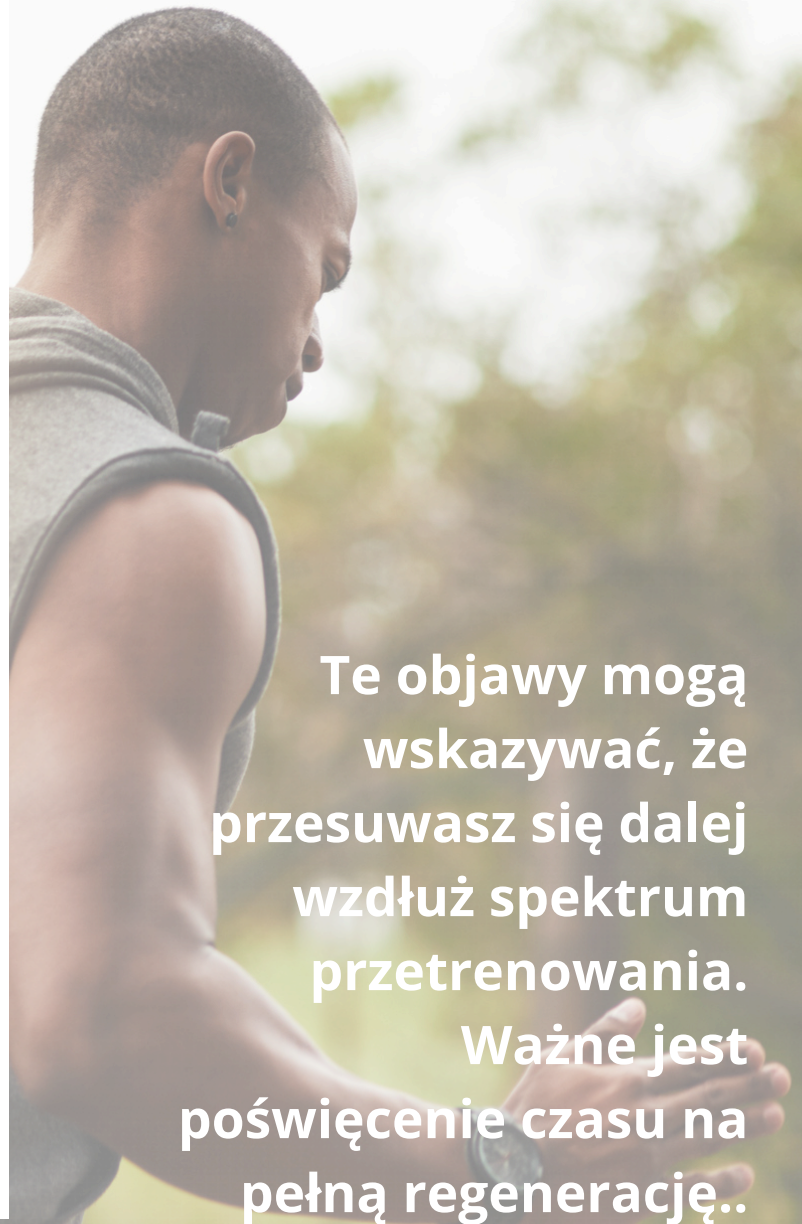
O ile obowiązkiem trenera jest monitorowanie twojej wydajności w czasie i dostosowywanie planu w celu zbalansowania pracy i regeneracji, o tyle obowiązkiem zawodnika jest komunikacja z trenerem, gdy zauważy, że obciążenie wydaje się nadmierne lub konsekwentnie czuje się źle, przytrenowany czy zmęczony podczas treningów.



OBJAWY PRZECIĄŻENIA FUNKCJONALNEGO I NIEFUNKCJONALNEGO

text text

- Spadek wydajności
- Spadek maksymalnej i submaksymalnej częstości uderzeń serca
- Zmniejszona produkcja mleczanu
- Wyraźnie pogorszony nastrój
- Regeneracja trwa 1–2 tygodnie (przeciążenie funkcjonalne) do 4 tygodni (przeciążenie niefunkcjonalne)
- Może być poprzedzone superkompensacją wydajności (czujesz się silniejszy, szybszy, lepszy w kolejnym treningu), ale może również powrócić do poziomu bazowego



Te objawy mogą wskazywać, że przesuwasz się dalej wzdłuż spektrum przetrenowania. Ważne jest poświęcenie czasu na pełną regenerację..

PRZETRENOWANIE

Przetrenowanie (ang. OTS) to najdalszy punkt na spektrum przetrenowania. Definiuje się go jako „długotrwałą maladaptację nie tylko samego atlety, ale także kilku mechanizmów biologicznych, neurochemicznych i hormonalnych”.

Przetrenowanie nie musi być prostą konsekwencją treningu przez stan przeciążenia niefunkcjonalnego, ponieważ jego wywołanie wymaga najprawdopodobniej dodatkowych czynników lub okoliczności poza samym stresem treningowym. Wielu zawodników doświadcza przeciążenia, ale tylko mniejsza część wykazuje objawy kwalifikujące się jako prawdziwy OTS.



PRZETRENOWANIE

Dodatkowe okoliczności mogą obejmować wyzwalający wirus, problemy gastryczne lub stres wynikający z treningu na dużych wysokościach lub w dużym cieple, co może predysponować zawodnika do rozwoju OTS. W takich sytuacjach całkowite obciążenie stresowe organizmu przekracza jego zdolność regeneracyjną, a objawy są bardziej zaawansowane.

Prawdziwy OTS może wymagać miesięcy do lat na powrót do zdrowia i może być dla niektórych zawodników końcem kariery.



OBJAWY PRZETRENOWANIA

- Skrajne wyczerpanie
- Głębokie bóle mięśni i stawów nawet po łagodnym wysiłku
- Dziwaczne zaburzenia częstości uderzeń serca – często przejawiające się gwałtownie podwyższoną częstością podczas łagodnego wysiłku i potencjalnym spadkiem podczas intensywnego wysiłku
- Zaburzenia snu wydają się powszechne – przyspieszony rytm serca lub niepokój uniemożliwiający zaśnięcie albo, w skrajnych przypadkach, niemożność przebudzenia się
- Skrajne zamroczenie umysłu
- Trudności w koncentracji
- Lęk
- Depresja
- Objawy przypominające chroniczne zmęczenie
- Regeneracja może trwać miesiące do lat

OTS to poważne zaburzenie. Wszelkie wysiłki powinny być podejmowane, aby zwracać uwagę na oznaki i objawy wcześniej na spektrum overtrenowania, aby uniknąć OTS.

JAK UNIKNAĆ PRZETRENOWANIA

- Zróżnicuj rodzaje treningów o różnych intensywnościach na przestrzeni tygodnia, okresu dziesięciodniowego i dłuższych cykli treningowych. Mogą to być biegi długie w tempie łatwym, prace tempowe, powtórzenia na wzniesieniach, interwały na torze, krótsze biegi łatwe, a także treningi kroświczeniowe, siłowe i mobilizacyjne
- Myśl o regeneracji na trzech poziomach – mikro, mezo i makro: odpoczynek między intensywnymi interwałami w konkretnym treningu, odpoczynek między dniami i tygodniami wysokiego obciążenia oraz bloki regeneracyjne (czasem trwające 4–6 tygodni, w zależności od twojego kalendarza startów), aby organizm miał wystarczającą ilość czasu na integrację całej pracy
- Tygodnie regeneracyjne – zawierające niższy wolumen i niższą intensywność przez kilka dni lub tygodni – również są ważne. Nie możemy budować bez końca i oczekiwać wspaniałych rezultatów. Długotrwałe okresy odpoczynku i regeneracji poprawiają trening i wydajność

JAK UNIKNAĆ PRZETRENOWANIA

- Komunikuj się z trenerem – upewnij się, że uwzględnia on intensywne okresy w pracy i w domu, i utrzymuj go na bieżąco, gdy czujesz się niedoregenerowany, nadmiernie zmęczony lub wykazujesz nietypowe objawy
- Traktuj dni odpoczynku jako istotną część planu. To nie są sugestie, lecz strategicznie umieszczone przerwy umożliwiające regenerację organizmu
- Zwracaj uwagę na swoją postrzeganą intensywność wysiłku. Jeśli przez wiele dni lub tygodni z rzędu każdy trening wydaje się być na poziomie 6/10, możliwe że powinieneś zmniejszyć intensywność, tempo, wydłużyć przerwy odpoczynkowe lub dodać więcej dni regeneracyjnych
- Poświęć czas na sen, odżywianie, nawodnienie i mobilność – wszystko to ważne elementy dobrej regeneracji
- Znajdź sposoby na radzenie sobie ze stresem poza sportem – wykorzystując techniki takie jak medytacja, ćwiczenia oddechowe czy spacer w naturze – aby zbalansować wszystkie czynniki obciążające twój układ nerwowy