



EL SOBRE ENTRENAMENT

Les causes són diverses i en alguns casos no definides :

- Entrenar exclusivament per a aconseguir objectius ràpids.
- Entrenar sense planificació o amb mala planificació.
- La combinació intensitat – volum – qualitat/quantitat no estan ben repartides.
- No respectar l'entrenament invisible.
- Descans insuficient, mala alimentació,estrès laboral, social...

Detall d'alguns dels signes que hem de vigilar en l'aparició de la fatiga aguda – fatiga crònica :

- Insomni.
- Estrebades musculars.
- Dolor muscular i / o tensió general persistent.
- Irritabilitat i falta de concentració.
- Freqüència cardíaca elevada en repòs al matí a primera hora durant varis dies seguits.
- Major freqüència de constipats, gripes i al·lèrgies.
- Pressió sanguínia elevada de manera continuada.
- Falta de gana.
- Disminució o pèrdua de motivació per a entrenar.
- Major freqüència de lesions.
- Depressions o alteracions emocionals.
- Tenir por o falta de confiança per competir.

Solucions:

Una vegada identificades les causes :

- Baixar el ritme d'entrenament o interrompre'l.
- Visitar al metge esportiu + analítica completa
- Reconsiderar els objectius / planificació.