

Excesso de treino, quais os sintomas e sinais de aviso.

Em termos genéricos, o síndrome do excesso de treino (overtraining syndrome) pode ser descrito como a resposta do corpo humano para a incapacidade física ou mental de se recuperar dos treinos. Uma recuperação incorreta; a base para todos os aumentos nas performances físicas. Para o atleta, o excesso de treino manifesta-se como uma espiral descendente de preparação física, desempenho atlético ou motivação. Nos casos mais graves, o atleta pode sofrer lesões agudas ou crônicas e podem ter que deixar o desporto por completo devido a essas lesões, frustração ou uma grave falta de motivação. Para os incautos treinadores ou atletas, os primeiros sinais de excesso de treino podem ser disfarçados até que uma real queda de desempenho seja notada. A primeira reação; a uma queda no desempenho; aumentar a intensidade e a duração do treino. Quando a síndrome de excesso de treino é detectada, o aumento do treino terá o efeito oposto em re-estabelecer previamente os níveis de desempenho. O corpo humano é uma espantosa peça de maquinaria. Uma das suas muitas propriedades únicas; um conjunto de disjuntores e mecanismos de resposta que dão uma justa advertência de que as coisas simplesmente não estão bem. Como uma espécie de sistema de alerta precoce para proteger os atletas de si mesmos. Segue lista de sinais e sintomas para procurar e como você pode reverter a queda de desempenho. Sintomas de Desempenho

Um marco ocorre; as passadas ou actuais de níveis de desempenho que podem diminuir ou nivelar. Um olhar mais atento às características individuais de desempenho pode revelar algumas pistas, mas esses sintomas de problemas subjacentes que podem ser fisiológicos, psicológicos ou biológicos. 1. Desempenho ano após ano mostram incidentes de alta e o meio da temporada e terminando antes da época competitiva. 2. Ganhos de força podem ficar os mesmos e até mesmo cair. 3. Diminuição de habilidades biomecânica e motoras, incluindo equilíbrio, técnica, agilidade e movimento coordenado. 4. O desempenho limitado devido a dor crônica ou aguda durante a competição. 5. Tempos de desempenho mais lentos ou níveis mais baixos de intensidade e de duração mais curta durante a competição. 6. O treino marcado por incidentes de baixa intensidade e lesões recorrentes. 7. O pico de desempenho pode ser visto depois de longos períodos de descanso e recuperação. 8. Incidentes de total exaustão e períodos mais longos de recuperação depois de competição. Sintomas fisiológicos

Existem sinais de que o organismo está reagindo ao excesso de treino. Aqui estão alguns exemplos. 1. Perda de peso. Mais comum em atletas e praticantes de desportos como luta livre e boxe onde a nutrição é parte da cultura do desporto. Perda de peso involuntária pode significar uma redução da massa muscular, que nunca é uma coisa boa. 2. O aumento ou a diminuição da frequência cardíaca e períodos de descanso. É mais comum para os atletas com excesso de treino mostrar um aumento na frequência cardíaca em repouso, mas atletas em excesso de treino podem ter frequência cardíaca de repouso que são mais lentas que o normal. A melhor época para testar a sua frequência cardíaca de repouso é imediatamente depois de acordar pela manhã. 3. Diminuição de limiares aeróbicos, anaeróbico e lactado. Você pode perceber isto de cima para baixo, com limiares lactados mais baixos e menores durações de intensidade. Mas o seu nível basal de aptidão aeróbica pode ser a causa, uma vez que essa é a base do corpo do GPP (Preparação Física Geral). Excesso de treino do caminho de energia aeróbica pode causar menor limiar lactado e anaeróbico. 4. Fadiga e fraqueza muscular. Limiares de lactado trazem fadiga muscular mais rápido, enquanto que a fraqueza muscular pode ser resultado da redução da massa muscular. 5. Dor ou inflamação aguda ou crônica nos ligamentos ou articulações. Micro rompimentos no tecido muscular e inflamação são inevitáveis nas actividades diárias, bem como treino e competição. Sintomas de dor e inchaço são sempre presentes, mas podem silenciosamente diminuir níveis de resistência e desempenho. 6. Diminuição da resposta do sistema imológico. Já foi documentado que longos períodos de treino intenso abaixam a resposta do sistema imológico. Treino intenso aumenta os níveis da hormona do stress, cortisol, que é conhecido por sufocar o sistema imológico. 7. Perda de massa muscular. O músculo exige períodos coordenados de descanso para se auto-reparar e uma alimentação correta para aumentar a forma dos tecidos. Tire a alimentação correta, ou o descanso e você acabará; canibalizando o músculo. Sintomas psicológicos Incidentes de depressão aguda ou crônica e falta de motivação mostram-se em uma ampla gama de sintomas que podem incluir uma ou mais das seguintes características. 1. Aumento da frustração em relação ao desempenho e perda de confiança.

2. Aumento da irritabilidade.

3. Baixa auto-estima.

4. Pensamentos de desistir. Sintomas biológicos

O corpo humano é carregado com respostas químicas e biológicas. Aqui estão algumas das reações; as que ocorrem quando excesso de treino acontece. 1. Diminuição da ATP, devido a falta de

armazenamento de glicogênio nos músculos.

2. Aumento na produção da hormona do stress, cortisol.

3. Aumento no número de glóbulos brancos (evidência de infecção ou diminuição do sistema imunológico).

4. Desidratação afeta a viscosidade sanguínea, o correto funcionamento do corpo, a distribuição de nutrientes e de vários outros problemas. A diminuição dos níveis de suor disfarça o desvio de fluidos para resfriar e proteger os órgãos vitais. Lutando de volta – os esforços de recuperação nos ciclos de treino mais curtos (3 a 7 dias), mas períodos mais longos de descanso necessários dependendo do desporto, da intensidade do treino e nível de competição. O Seu corpo precisa de tempo para curar o dano feito durante o treino físico (micro rupturas e inflamação muscular), diminuir da resposta do sistema imunológico e pressões emocionais da competição. 2. Reabastecer. A [proteína](#) é o alicerce necessário para o crescimento e manutenção muscular. Hidratos de carbono (Carboidratos) são a única forma de substituir as reservas de glicogênio. São descansar e vai substituir o glicogênio. As estratégias de nutrição adequada variam de desporto para desporto e estão facilmente disponíveis em muitos sites, como o reputado USDA. Encontre o regime de nutrição certo para si e siga-o à risca. 3. Re-hidratar. Mesmo antes da primeira manifestação de sede aparecer, você está desidratado. O nível de desidratação de apenas 2% pode diminuir o desempenho em 10% ou mais. A desidratação pode afetar a transferência de nutrientes e oxigênio para as células, a função de órgãos vitais e a regulação da temperatura corporal. Você não pode recuperar plenamente de um treino intenso, sem a água apropriada nas células. A água serve para uma desidratação leve, mas uma bebida desportiva contendo sal e hidratos de carbono é necessária quando um treino intenso apela para reposição eletrolítica. Afunilar. Um treino afunilado é um mecanismo usado antes da recuperação pós-temporada ou competição; é chave para ajudar os atletas a descansar e reduzir a inflamação, dor e aumentar os estoques de glicogênio muscular. Ele pode até mesmo ajudar a levantar limiares lactados, permitindo que o corpo construa as suas células de queima de combustível conhecidas como mitocôndrias. Uma forma de treino afunilado utiliza uma redução sistemática na duração da forma ou de intensidade (entre 20 e 50% do máximo) ou ambos. Ainda uma outra forma usa intensidade muito alta com duração menor. Periodização. Primeiramente utilizado na Grécia antiga e aperfeiçoada na antiga União Soviética, a periodização de treino é destinada a estimular os ganhos de desempenho continuamente variando rotinas, intensidade e duração. Muitos protocolos de treinos de periodização começam de baixo para cima com um ciclo aeróbico; seguido por aumentos em intensidade e duração do treino e terminando com o desporto de forma técnica específica. Os russos e poloneses do Leste, no entanto, fizeram uma pesquisa mais detalhada e tiveram um maior sucesso utilizando um sistema de periodização que começa com um treino do desporto específico e fase técnica seguida por uma fase de treino aeróbico e anaeróbico de fitness e força.

Sobre o Autor

A HardSups é uma loja online de [Suplementos Desportivos e Alimentares](#)

Source: <http://www.artigopt.com>