

"O" je za - Opterećenost jakim treningom - Pretreniranost



Tjelesna iscrpljenost, bolni i ukočeni mišići, psihički zamor, loše raspoloženje – koji to plivač već nije iskusio? Dok je većina plivača naviknuta nositi se s ovim pojavama, ipak previše naprezanja i napora u kombinaciji s nedovoljnim periodom odmora može dovesti do nečeg što se često naziva opterećenost prejakim treningom - "pretreniranost". Ovo je jako česta pojava i problem s plivačima, pa stoga treba razumjeti fizičke i mentalne aspekte da bi se preveniralo opterećenost - pretreniranost i konačno izbjeglo da ne "izgorite" u športu kojim se bavite.

Što je pretreniranost ?

U biti, pretreniranost se javlja kada športaši treniraju do svojih maksimuma bez da se pravilno fizički i phisički odmore, a tijelo im i um jednostavno vape za odmorom i oporavkom. Budući da bi vrhunski športaši trebali trenirati do svojih krajnjih mogućnosti i kapaciteta, važnost i značenje pravilnog odmora ne treba niti naglašavati. Pretreniranost često dovodi do stanja kada je puno važnije koliko i kako se odmoriti i oporaviti nego kako odraditi sam trening. Ako ste u punom treningu i radite ga punom snagom i k tome tjednima (ili u nekim slučajevima samo danima) a da ne trenirate na nižim razinama, smanjenim intezitetom(laganije), najvjerojatnije ćete ispasti iz ritma i izgubiti potrebnu energiju. Opterećenost/pretreniranost tehnički gledano može biti i pozitivna(kada su športaši u stanju prilagoditi se i povisiti prag svog treninga) i negativna. Za svrhu ovog članka, fokusirat ćemo se više na negativne aspekte.

Kako ću znati da sam u stanju pretreniranosti ?

Tanka je linija između napornog rada i pretjeranog forsiranja. Simptomi opterećenosti i pretreniranosti su slični onima kojih se sjećate i koje ste iskusili nakon dugog,

iscrpljujućeg treninga. Međutim, pretreniranost se obično pojavljuje nakon nekog perioda kada učestalo imate simptome kao što su tjelesna iscrpljenost, neraspoloženje, apatija i poremećen san. Ako vam se čini da naglo gubite na težini, da vam srce lupa jače nego inače, da ste stano bolesni ili se povrijeđujete, ili da imate kronične bolove u mišićima, najvjerojatnije da ste već duboko u fazi koja se zove "sindrom pretreniranosti". Ako vam se dogodi ova faza, najbolje je da si uzmete slobodan dan i dobro se odmorite ili jednostavno odradite lagani, lagani trening jer vam tijelo "govori" da je krajnje vrijeme da usporite ili će se u protivnome "isključiti". Ako i pored toga nastavite s tako visokim nivoom treninga a ne odmorite se kako treba, u velikoj ste opasnosti da izgorite. Športaši kojima se dogodi faza izgaranja obično moraju uzeti dužu pauzu od športa jer će završiti s nedostatkom ili gubitkom motivacije i naprosto neće htjeti biti blizu bazena na neko vrijeme.

Na koji je način prejak trening u vezi s taperom?

Prije velikih mitinga i natjecanja, mnogi treneri će "tjerati" svoje plivače do njihovih krajnjih mogućnosti s namjerom da im daju neophodno važan odmor prije natjecanja. U tom slučaju, "pre punjenje"/"natrpavanje" športaša je namjerno a često je i planirani dio treninga tako da mogu doseći vrhunac forme u pravo vrijeme. Treneri koji rabe strategije periodizacije često uzimaju u obzir razne fiziološke čimbenike kako bi osigurali da im športaši daju maksimum ali isto tako da se stignu i oporaviti.

U kakvoj je vezi pretreniranost s mentalnim treningom?

Upravo kao što svaki športaš ima drugačiji kapacitet i sposobnost da izdrži tjelesne izazove, mentalitet svakog pojedinca ponaosob isto tako može utjecati na njegovo možebitno doživljavanje pretreniranosti ili izgaranja. Vaša sposobnost da savladate stres i da se nosite sa pritiskom okreće vas da se bavite sobom (ili da se drugi bave vama) i može značajno utjecati na to kako vi interpretirate teški trening kroz koji prolazite. Konstantno fokusiranje na to kako je trening težak, kako se ništa neće promijeniti, brinuti o tome što će vam trener zadati na treningu, pa čak biti u stresu koji nema veze sa plivanjem, može sve skupa dovesti do stanja koje će povećati vjerojatnost da ćete "izgorjeti".



Mentalni savjeti za teški trening

- **Imajte pozitivan stav i uzmite si vremena da ovladate svojim stresom – u športu i u životu.**
- **Zamolite trenera nakon treninga za obrazloženje i pravi savjet. To će vam omogućiti da steknete više samopouzdanja u svojim planovima i pomoći vam da vjerujete u to da se svaki umor na kraju isplati.**
- **Ako imate neke stresove u životu koji vam smetaju ili vam remete fokusiranje na plivanje, porazgovarajte sa svojim trenerom. Individualni stres je nešto što treneri trebaju uzeti u obzir kako bi bili sigurni da vam daju jak trening ali da vas ne pretreniraju.**
- **Radite neke vježbe relaksacije prije samog treninga. Vrlo brzo ćete uvidjeti da ako počmete s treningom u opuštenijem stanju da ćete moći izdržati veće i zahtjevnije pragove treninga.**
- **Postavljajte si ciljeve za sam trening. Vrlo je lako fokusirati se na bol i jednostavno se predati kad dođe oštar i naporan trening. Međutim ako se više fokusirate na ono što radite da biste nešto postigli, vjerujte trening će vam biti puno manje naporan.**

Puno uspjeha!

Izvor: Dr. Aimee Kimball//Športska Psihologinja