

Pretrénovanosť

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 18:46

Definícia

Pretrénovanosť (pocit vyčerpania, zvýšená únava, chronická únava, opakované preťaženie) je dlhodobým problémom mnohých športovcov a v posledných rokoch sa tzv. únavový syndróm vyskytuje stále častejšie tiež u nešportujúcej populácii a stáva sa príčinou značných problémov v pracovnom i bežnom živote. Pretrénovanie je často sprevádzané depresiou, únavou, podráždenosťou, zhoršením koncentrácie, nechúťou k tréningu, poruchou spánku, zvýšeným potením a pod. Z fyziologických príznakov je to zvýšenie kludovej hodnoty tepovej frekvencie (TF), zníženie maximálnej hodnoty TF, zvýšenie hodnoty výsledku Ruffierovej skúšky, svalové bolesti, pokles výkonnosti, zníženie sily, zvyšujúca sa početnosť ochorení, zhoršená koordinácia a pod. Srdce nám dáva informácie vždy s určitým predstihom ako ich dokážeme rozpoznať vedomím. Často je to práve signál, kedy je ešte možné napr. zabrániť pretrénovaniu alebo premôcť prichádzajúcu chorobu. Tu je jednoznačne vidieť, aký veľký prínos má systematické sledovanie TF. Často sa podarí minimalizovať časové straty na minimum a tak zachrániť, napr. pred dôležitým svetovým podujatím, mnohoročnú kvalitnú prácu športovca a realizačného tímu.

Výskyt

fyziológia, tréning

Pretrénovanosť

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopеды>)

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/pretr%C3%A9novanos%C5%A5>