

26. ПРЕТРЕНИРАНОСТ

Претренираноста се јавува како последица на хроничниот замор и како резултат на прекумерно оптоварување, без користење на потребни интервали за одмор за време на тренингот и натпреварот. До претренираност може да дојде поради грешки во начинот на дозирање на интензитетот на вежбите и исцрпување на енергетските резерви на организмот. Долгите и напорни тренинзи без користење на потребен одмор меѓу два тренинга, можат да бидат најчест повод за доведување на организмот во состојба на претренираност. Потребно е да се дозира толку замор, колку што е потребно да се подобрат физиолошките функции и се создадат услови за адаптација на организмот на напор.

За да не дојде до претренираност нивото на интензитетот на тренингот треба добро да се испланира и да се прилагоди спрема индивидуалните способности на спортистите.

Со тренинг треба да се прекине веднаш штом ќе се почувствуваат болки во градите, тешко дишење, вртоглавица и сл.

За одбегнување на претренираноста потребно е секојдневно да се врши проверка на фреквенцијата на срцето, во состојба на мирување во утринските часови, после спиење за време на една минута. Ако е видлива фреквенцијата на срцето тогаш се врши отстапување од тренинг и се препорачува соодветен одмор или намалување на интензитетот на тренингот. Покрај проверката на пулсот, пред појадок се проверува и телесната тежина. Намалувањето на телесната тежина е еден од симптомите за претренираност. Претренираноста се отстранува со адекватен одмор и користење на спортско рекреативни активности како на пример: прошетки и излети во природа, пливање, возење на велосипед, скијање, веслање, трчање со умерено темпо во природа, слушање на музика и др..

По отстранувањето на претренираноста се работи со помал интензитет во вид на активен одмор, а подоцна оптоварувањето се зголемува. Повремено се врши лекарска контрола и се отстрануваат потенцијалните места за појава на инфекција како што се лечење на забите, лечење на хроничното заболување на крајниците и сл.

Прашања на кои треба да посветите внимание, да ги научите и да ги одговорите

- Што подразбираш под претренираност?
- Од кои причини се јавува претренираност?
- Што претставува најчест повод за доведување на организмот во состојба на претренираност?
- Кога треба да се прекине со тренинг?
- Какви показатели ни дава срцевата фреквенција наутро во мирување?
- Што може да значи губењето на телесната тежина?
- Со што се отстранува претренираноста?
- Како се работи по отстранувањето на претренираноста?