

Com influeix el descans en l'entrenament esportiu?

Quan pensem en rendiment esportiu, el primer que ens ve a la ment és l'exercici físic, l'esforç, una bona alimentació, dietes i complementos, etc. S'ha de tindre clar que, durant l'entrenament, sotmetem el nostre cos a estrès, desgast muscular i pèrdua de força i energia.

És cert que l'exercici físic és clau en l'entrenament i indispensable per a obtenir els millors resultats... però la majoria de les vegades oblidem un altre element important de l'entrenament, i que és també, essencial per assolir un major rendiment esportiu... el **DESCANS**.

El descans és també un element prioritari de l'entrenament, i un aspecte de l'esport fonamental, donat que afavoreix la recuperació i condicionament muscular adequat. Per tal de recuperar una altra vegada els nivells fisiològics normals és necessari el descans, un temps en el qual el nostre cos gestiona el desgast dels entrenaments, repara els músculs, reposa nutrients i aconsegueix un estat metabòlic normal.

El fet de no descansar entre entrenaments pot provocar un sobreentrenament, la qual cosa augmenta significativament el risc de sofrir lesions i pot provocar també un descens del rendiment. En aquest sentit, per tant, per a un bon descans, resulta prioritari dormir bé i amb un son de qualitat.



Raons per les quals s'ha de descansar entre entrenaments:

- 1.- Reposes les energies perdudes durant l'entrenament i l'exercici físic.
- 2.- Augmentes el teu rendiment al normalitzar-se les funcions fisiològiques: pressió arterial i sistema cardíac.
- 3.- Descansas els músculs per rendir millor i evitar lesions.
- 4.- Anivelles la glucosa; restaures la glucosa en sang i el glucogen muscular.
- 5.- Restaures els teixits musculars.
- 6.- Millores la síntesi de proteïnes; alimentació equilibrada i descans estimulen aquesta síntesi i afavoreixen el creixement i la crema de greix.
- 7.- El descans afavoreix la reserva d'energia i la recuperació mental de l'esportista; redueix l'estrés i relaxa.



Què és el descans actiu?

Descansar no és simplement parar entre entrenaments. El descans és un període al qual cal prestar tanta atenció com a l'entrenament. Ací tens uns consells de com fer-ho correctament:

a) Planifica el teu entrenament setmanal: programa les parts del cos que entrenaràs cada dia i els dies de descans (almenys 2 dies de descans/recuperació entre cada part del cos).

b) Descansa almenys 1 dia de la setmana (sense fer esport). Si descansas 2 dies, un serà de descans actiu. Es coneix per **DESCANS ACTIU** el període en el qual un esportista descansa de la seua rutina habitual, però en el qual segueix entrenant i realitzant una activitat física més lleugera i de menor intensitat que la realitzada en els entrenaments.

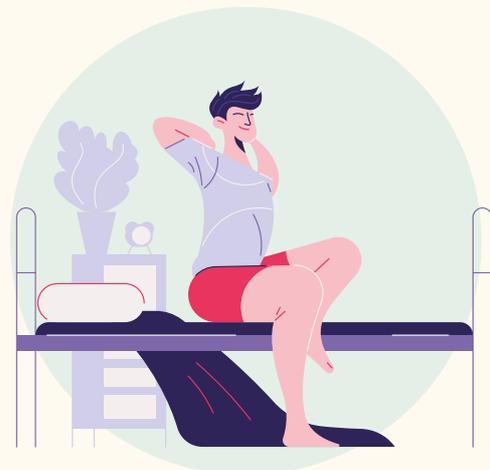
¿Cómo influye el descanso en el entrenamiento deportivo?

Cuando pensamos en rendimiento deportivo, lo primero que nos viene a la mente es el ejercicio físico, el esfuerzo, una buena alimentación, dietas y complementos, etc. Debe tenerse claro que, durante el entrenamiento, sometemos nuestro cuerpo a estrés, desgaste muscular y pérdida de fuerza y energía.

Es cierto que el ejercicio físico es clave en el entrenamiento e indispensable para obtener los mejores resultados... pero la mayoría de las veces olvidamos otro elemento importante del entrenamiento, y que es también esencial para lograr un mayor rendimiento deportivo ... el DESCANSO.

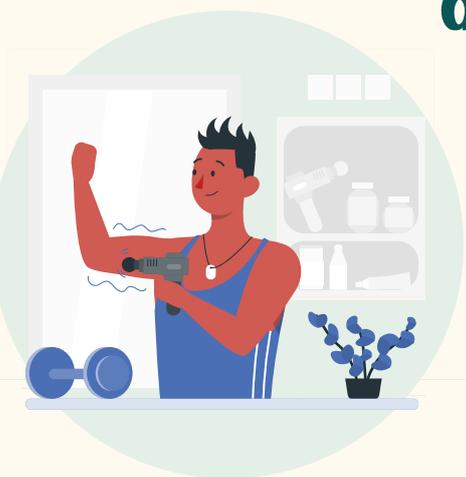
El descanso es también un elemento prioritario del entrenamiento, y un aspecto del deporte fundamental, dado que favorece la recuperación y acondicionamiento muscular adecuado. Para recuperar de nuevo los niveles fisiológicos normales es necesario el descanso, un tiempo en el que nuestro cuerpo gestiona el desgaste de los entrenamientos, repara los músculos, repone nutrientes y consigue un estado metabólico normal.

El no descansar entre entrenamientos puede provocar un sobreentrenamiento, lo que aumenta significativamente el riesgo de sufrir lesiones y puede provocar también un descenso del rendimiento. En este sentido, por tanto, para un buen descanso, resulta prioritario dormir bien y con un sueño de calidad.



Razones por las que se debe descansar entre entrenamientos:

- 1.- Repones las energías perdidas durante el entrenamiento y el ejercicio físico.
- 2.- Aumentas tu rendimiento a normalizarse las funciones fisiológicas: presión arterial y sistema cardíaco.
- 3.- Descansas los músculos para rendir mejor y evitar lesiones.
- 4.- Nivelas la glucosa; restauras la glucosa en sangre y el glucógeno muscular.
- 5.- Restauras los tejidos musculares.
- 6.- Mejoras la síntesis de proteínas; alimentación equilibrada y descanso estimulan esta síntesis y favorecen el crecimiento y la quema de grasa.
- 7.- El descanso favorece la reserva de energía y la recuperación mental del deportista; reduce el estrés y relaja.



¿Qué es el descanso activo?

Descansar no es simplemente parar entre entrenamientos. El descanso es un período al que hay que prestar tanta atención como en el entrenamiento. Aquí tienes unos consejos de cómo hacerlo correctamente:

a) Planifica tu entrenamiento semanal: programa las partes del cuerpo que vas a entrenar cada día y los días de descanso (al menos 2 días de descanso/recuperación entre cada parte del cuerpo).

b) Descansa al menos 1 día de la semana (sin hacer deporte). Si descansas 2 días, uno será de descanso activo. Se conoce por DESCANSO ACTIVO el período en el que un deportista descansa de su rutina habitual, pero en el que sigue entrenando y realizando una actividad física más ligera y de menor intensidad que la realizada en los entrenamientos.

