



Indicadores de Sobreentrenamiento u Overreaching No Funcional

Si reconoce uno o varios de estos indicadores dentro de su proceso de entrenamiento, comuníquese a su entrenador, fisiólogo del ejercicio, médico o profesional de confianza tan pronto como sea posible.

Cambios Emocionales y Comportamentales
Falta de entusiasmo, apatía generalizada, actitud de "no me importa", pérdida de goce por la vida
Falta de felicidad y hambre de competición, deseo de abandonar durante la competición
Letargia, cansancio
Estado quejoso y fácilmente irritable, ansioso, depresivo, imposibilidad para relajarse, aburrido
Incapacidad para concentrarse en el trabajo, disminución del rendimiento académico
Cambios en los patrones de sueño, en particular insomnio
El sueño no te refresca
Pérdida de Apetito
Pérdida de lívido
Falta de coordinación
Incremento de la ingesta de fluidos a la noche, sensación de sed

Cambios Físicos
Disminución del rendimiento físico, en particular, incapacidad para completar las sesiones de entrenamiento rutinarias
Pérdida gradual del peso
Incremento en la FC de la mañana en más de 5 latidos por minuto
Incremento anormal de la FC después de pararse y durante y después de las sesiones de entrenamiento estándar
Disminución más lenta de la FC después del ejercicio
Hipotensión postural
Sensación de piernas "pesadas" o "duras" que persiste por más de 24 h después de un entrenamiento

Dolor muscular y articular
Dolor muscular persistente que se incrementa sesión a sesión
Agrandamiento de las glándulas linfáticas
Molestias gastrointestinales, en particular diarrea
Incremento de la susceptibilidad a infecciones, alergias, dolor de cabeza y lesiones
Interrupción de la menstruación (amenorrea)
Incremento del recuento de eosinófilos sanguíneos, y cambios en las ondas T del electrocardiograma
Forma leve de insuficiencia hipotalámica, simpática y adrenocortical



FACUNDO AHUMADA

ENTRENAMIENTO OPTIMO