

## **¿EL SOBREETRENAMIENTO O EL CANSANCIO FÍSICO?**

José Javier Mundina Gómez

### **1 INTRODUCCIÓN**

### **2 ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL SOBREETRENAMIENTO?**

- a) Causas
- b) Indicativo de los síntomas
  - Síntomas físicos – Médicos
  - Síntomas Psicológicos
- c) ¿Cómo se trata el sobreentrenamiento?

### **3 CONCLUSIONES**

## INTRODUCCIÓN

Siendo este un tema que me han propuesto, vamos a intentar desarrollar desde la base que son dos situaciones distintas y que no se deben confundir. Una se soluciona con un pequeño descanso o cambio de plan, y la otra, que es la que nos ocupa, puede llegar a ser una enfermedad. Por ello y dado que pensamos que existe confusión lo he titulado así. El por qué, creo que para mí es sencillo y lo intentaré explicar desde el punto de vista del Preparador Físico o del Encargado del Diseño de la Planificación (Físico Deportiva).

Querer explicar el por qué un Jugador/a de Baloncesto no se recupera adecuadamente, cuando se percibe que siempre está fatigado, y esto no le provoca bajo rendimiento prolongado, sino puntual, y tampoco se encuentran pequeñas infecciones o desajustes, aquí hablamos de cansancio físico, pues se produce un estancamiento en su rendimiento, pero cuando la fatiga se hace Crónica y el Estrés del Entrenamiento y la Competición son exagerados ya pasamos a la parte Fisiológica y aquí es donde para nosotros entra el tema Médico, para saber si el Jugador/a a entrado en el Síndrome del Sobreentrenamiento.

Sé que aquí en este texto tendrían que aparecer las opiniones de otros profesionales como la de los Médicos, y la de los Fisioterapeutas así como el Psicólogo y por supuesto los Responsables Técnicos, pues siempre he pensado que un Equipo y más de Baloncesto de Alta Competición tiene que tener una estructura multidisciplinar, es decir, un equipo de profesionales que conjuntamente cuidan de la salud y esto va a ser muy importante para el jugador/a.

En primer lugar hemos recurrido a Richart Burnet (1998) en Sport Med: 32: 107-110, que define el Sobreentrenamiento como un síndrome y una condición de agotamiento y bajo rendimiento, asociado a menudo a infecciones frecuentes y que se producen después de un duro entrenamiento y competiciones. Y que los síntomas que luego describiremos no se resuelven con semanas, ni a veces con meses de descanso pues hay una causa médica identificable y es por esto que hay

que separarla de la definición o explicación del síndrome de fátiga que sí tiene solución en pocos meses.

La Ley del Síndrome General de Adaptación (S.G.A.) nos dice que el cuerpo del jugador de baloncesto, de forma natural, tiende al equilibrio (homeostasis) y si por cualquier causa se pierde éste, el cuerpo reacciona en su búsqueda. Por lo tanto, si un Jugador/a tiene que entrenar duro pero realiza una buena recuperación con *buenas cargas adaptadas a sus necesidades, buen descanso y alimentación*, que están diseñadas en la periodización, es decir, en los ciclos de trabajo, no tiene el por qué sufrir ninguno de estos dos síntomas. Sabemos también que existen instrumentos como las analíticas médicas, y otros de corte Psicológico como el POMS o la observación de conductas, como el aumento continuado del ritmo cardíaco, o la ira, o la indolencia, o la melancolía, etc... que sí nos pueden dar pistas de que este Jugador/a puede estar entrando o está en un síndrome de los anteriormente descritos. (Fatiga o Sobreentrenamiento)

Por lo tanto, llegados a este punto, diremos que: El síndrome del Sobreentrenamiento se produce por exceso en la planificación (o por parte del Jugador, que sin que el cuerpo técnico lo sepa hace mas trabajo que el planificado) de la frecuencia, volumen o intensidad del entrenamiento físico-técnico, además de falta de reposo y recuperación tras el entrenamiento. Esto es lo que le provoca la fatiga y un fuerte descenso del rendimiento. Suele ocurrir en jugadores profesionales, pero cuidado que también se puede producir en jugadores en épocas sensibles de formación por malos hábitos, malos consejos, exceso de trabajo o de responsabilidad, (- ejemplo me dicen mis padres que tengo que ser el mejor... etc....), etc.. Derivando de una mala planificación del entrenamiento del Baloncesto, y prolongándose en ocasiones hasta 6 meses y pudiendo llegar a truncar una carrera deportiva.

Sabiendo ya que existen dos síndromes, uno el de la Fatiga o Cansancio, que puede y debe ser normal en ciertos periodos de entrenamiento y otro síndrome el del Sobreentrenamiento que es para nosotros una patología, abordémoslo.

Este síndrome es el resultado de un desajuste entre Trabajo-Recuperación-Alimentación, que son los principios elementales del entrenamiento conjuntamente con la planificación del mismo, es decir, mucho entrenamiento de intensidad con poco tiempo de recuperación.

Normalmente este síndrome puede presentar Tres Etapas, de las cuales, las dos primeras a los no expertos las pueden confundir con Fatiga Física o Cansancio.

La primera Etapa, el Sobreentrenamiento Funcional, se distingue por síntomas muy leves, en el rendimiento del Jugador/a de lo antes indicado y que luego se profundizará.

En la segunda Etapa, suele conocerse como Sobreentrenamiento Simpático, encontramos ya síntomas más de tipo de desajustes nerviosos, hormonales, y mecánicos – falta de concentración en los entrenamientos y los partidos– con fallos inexplicables, en tiros cómodos o en personales o desajustes defensivos o falta de intención en los entrenamientos etc...

La tercera de las fases es la Etapa del Sobreentrenamiento Parasimpático donde aparecen el agotamiento de los factores nerviosos y hormonales y que debe ser tratado por el médico.

Si las dos primeras etapas no son detectadas a tiempo y corregidas se llega a la última y aquí a nuestro entender es cuando el Jugador/a ya es un enfermo que tiene que ser tratado por especialistas (Médico y Psicólogo), y dependiendo de cuál es el problema que ellos detecten, la solución, pasará por un periodo muy largo de tratamiento como se indicaba anteriormente de no menos de 6 meses.

En esta fase si al Jugador/a se le hace un estudio, nos indicará, desajustes anormales con la testosterona, cortisol, o catecolaminas, etc... y si esto no se detecta a tiempo se producen lesiones, unas visibles y otras internas que hacen que el Jugador/a entre en ese proceso de depresión, agotamiento continuo, lesiones y si se llega a esta situación, ya la recuperación de un Jugador/a es muy difícil sin la ayuda del Médico y el Psicólogo.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL SOBREENTRENAMIENTO?

### 1. Causas

Algunas de las causas del síndrome de Sobreentrenamiento pueden ser:

- 1.- Duración de temporada competitiva
- 2.- Monotonía en el entrenamiento
- 3.- Falta de refuerzo positivo
- 4.- Altos niveles de estrés competitivo

Pasamos a describir en dos bloques los factores Físico-Médicos y los Psicológicos.

### 2. Indicativo de los síntomas (Físico-Médicos y Psicológicos)

Cuadro nº 1 Indicativo de los Síntomas.

Síntomas Físicos – Médicos	Psicológicos
- Descenso del rendimiento	- Disturbios del sueño
- Descenso del % de grasa	- Pérdida de la confianza en sí mismo
- Descenso del VO2 max	- Mareos y apatía
- Alteración de la presión sanguínea	- Irritabilidad/Hostilidad
- Aumento del dolor muscular	- Desbalance emocional y motivacional
- Descenso de las reservas de glucógeno muscular	- Pérdida de apetito (anorexia)
- Alteración de la FC en reposo	- Fatiga
- Aumento de la FC durante ejercicio submáximo	- Ansiedad
- Descenso de la (LH)	- Depresión
- Aumento de la (CK o CPK) y (Cortisol9)	- Cansancio excesivo y prolongado
- Descenso de la (Testosterona total) y del	
- Descenso del tono simpático (descenso de los niveles nocturnos y de reposo de las catecolaminas)	
- Aumento de la respuesta simpática al estrés	
- ECG anormales mostrando inversiones en las ondas T (disminución HRV)	

Algunas de las posibles explicaciones del síndrome de Sobreentrenamiento son, cambios en el funcionamiento de las divisiones del sistema nervioso autónomo, respuestas endocrinas alteradas y supresión de la función inmunológica. Son los signos que debemos tener en cuenta para que el Médico y el Psicólogo sean capaces de detectar para darle solución.

## ¿CÓMO SE TRATA EL SOBREENENTRENAMIENTO?

Para nosotros el tratamiento tiene que venir acompañado por una interrupción del trabajo del Jugador/a y que, además, se ponga en manos del especialista es decir del Médico y el Psicólogo teniendo precaución en que para cada uno de los casos habrá una solución individual, no podemos dar recetas que engloben a todos. Lo que si podemos hacer es dar unas indicaciones y consejos para evitar que todo esto se produzca.

La primera medida a llevar a cabo en nuestro campo de la Planificación Deportiva sería realizar un buen diseño de ésta y por supuesto controles periódicos para detectar cualquier posible alteración antes que se produzca.

A modo de Recomendaciones diremos que primero estaría como siempre la Prevención:

1.- Se debe actuar rápidamente, diagnosticar estos síntomas en un jugador para ser tratado de manera eficaz ya que puede durar varios meses o incluso años.

2.- Llevar a cabo alimentación adecuada: alimentación variada haciendo hincapié en la ingesta de hidratos de carbono durante los periodos de entrenamientos en los cuales las cargas sean elevadas. Importante también ingerir siempre líquidos (agua o recuperadores) antes, durante y después del entrenamiento.

3.- Descanso: este punto es fundamental, considerándose adecuado al menos ocho horas diarias de sueño y recomendado un día a la semana de descanso completo. Aquí para nosotros si las competiciones son solo en el fin de semana iríamos a un plan de 5 entrenamientos medio de descanso, 4 entrenamientos y uno entero de descanso antes del partido.

4.- Infecciones: prestar atención a posibles infecciones (por ejemplo las bucales), ya que, en ocasiones la disminución del rendimiento se debe a alguna infección desconocida por parte del deportista.

5.- Factores ambientales: muchas veces, el estar expuestos a situaciones ambientales extremas (el calor, la altura...) puede estar vinculado con la

aparición del síndrome.

6.- Individualización de las cargas de entrenamiento: saber que cada jugador/a tiene un umbral diferente o distinta manera de asimilar, por lo que es necesario adaptar las cargas individualmente en función de las características de cada uno.

7.- Moderación al entrenar la fuerza: ya que recientes investigaciones afirman que el entrenamiento de la fuerza se relaciona en mayor medida con el síndrome de Sobreentrenamiento (principalmente si se trabaja con cargas máximas).

8.- Recomendable evitar la monotonía siempre que sea posible, utilizando métodos de entrenamiento variados, no siempre entrenar en el pabellón, diseños de tareas variadas y de otros deportes, cambiar rutinas y que el jugador no siempre conozca lo que tiene que desarrollar en el entrenamiento para romper la monotonía. (entrenamiento en grupo, cambio de rutinas, etc.).

Por ello, se dice que cuando un jugador que es sometido a un programa de entrenamiento intenso, nota o percibe un descenso en su rendimiento, hay que tener en cuenta dos aspectos:

- Conviene suspender o *disminuir* entrenamiento al menos durante dos semanas.

- El Jugador/a afectado, debe ser examinado por un médico competente.

## CONCLUSIONES

El síndrome del Sobreentrenamiento afecta a los Jugadores/as. Es una condición de fatiga crónica, bajo rendimiento y una increíble exposición a la infección llevando a recaer en ellas y en lesiones. No se sabe todavía exactamente (pues cada caso es un mundo a describir) cómo el estresante o duro entrenamiento y la competición lleva al experto observado de los síntomas. Por ellos nos debemos basar en la Psicología, la Endocrinología, la Fisiológica y la Inmunología pues desempeñan un papel crucial en la detección y recuperación del Jugador. El continuo control (Pulsómetros, Test, Hábitos, etc.) unido a la formación, puede ayudar a prevenir el síndrome

de Sobreentrenamiento. Con una estrategia conjunta de todos los departamentos implicados en la ayuda del Jugador/a, los primeros síntomas normalmente se pueden resolver en 6 – 12 semanas, y no se debe de empezar a entrenar duro demasiado pronto, si no que el retorno ha de ser de forma paulatina y pautada.

Por tanto siempre debe existir un fino equilibrio entre la carga de entrenamiento y la recuperación de la misma. Un exceso de entrenamiento o competición en Baloncesto y un defecto en la recuperación puede perturbar este equilibrio dando lugar al fenómeno fisiológico y metabólico conocido como sobrecarga o cansancio, que si es continuo, en el tiempo como hemos descrito conduce al estado de Sobreentrenamiento. Este último es poco frecuente, mientras que la Fatiga o Cansancio es muy frecuente en el Baloncesto de alto nivel.