

¿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.

