

LA IMPORTÀNCIA DE LA RECUPERACIÓ

Per a qualsevol esport, entre ells la natació, és importantíssim la recuperació. En el moment de la realització d'una activitat física intensa entra en funcionament un procés de catabolisme muscular per a obtenir la suficient energia per afrontar l'entrenament o la prova, hi ha trencament de fibres muscular. Es tardarà una mitja de 48h en reparar la massa muscular (temps de recuperació). Després d'aquestes 48h el cos torna a estar a punt per a afrontar un nou entrenament, però si es comença un nou entrenament en un temps inferior a les 48h el cos no haurà pogut reparar tot el dany muscular i el rendiment acabarà disminuint.

Una correcta nutrició esportiva abans, durant i després de l'activitat física ajuda en gran mesura a reduir el temps de recuperació i poder afrontar el següent entrenament de la forma més òptima.

També s'ha de tenir en compte que la freqüència dels entrenaments poden ser 4 dies a la setmana o més, o poden tenir doble sessió d'entrenament i si es suma adolescència, estudis o èpoques d'exàmens, entre altres, significa que molts esportistes joves no poden arribar a poder amb tot, o no milloren les marques en competició. Si es realitzen canvis en l'alimentació i es pauten alguns suplementes en moments específics, la situació canvia radicalment.

SÍNDROME DE SOBREENTRENAMENT. Entrenar més i en major freqüència de lo que el cos es capaç de resistir i recuperar de manera natural i que pot provocar greus conseqüències per al nadador.

Estratègies per a una òptima Recuperació (4R)

Les bases per a una correcta recuperació són:

1. Recàrrega

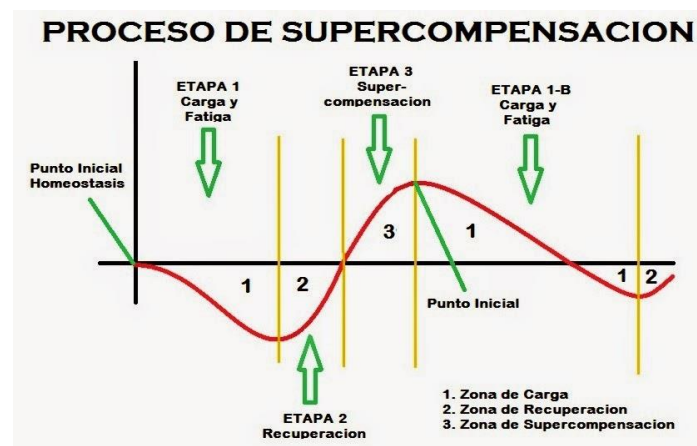
La regeneració del glucogen muscular gastat és molt superior quan els hidrats de carboni s'ingereixen immediatament després de l'esforç que quan ja han passat 2 hores del mateix o quan no hi ha cap ingesta. A més, la addició d'una petita quantitat de proteïna lligada a la ingesta d'hidrats de carboni millora la quantitat total de glucogen muscular regenerada.

Les recomanacions generals són de 1 a 1,5g d'hidrats de carboni per cada kg de pes en les següents 2 hores un cop finalitzat l'entrenament. L'ideal seria aportar uns 30-40g d'absorció ràpida (alt índex glucèmic: glucosa, maltodextrines) tant bon punt es surt de la piscina, de camí als vestuaris. De camí cap a casa es pot ingerir una altra quantitat similar.

Aquesta quantitat d'hidrats de carboni recomanats es representaria amb aquestes opcions:

- ▶ 250ml de beguda isotònica + 1 peça de fruita
- ▶ 2 peces de fruita
- ▶ Batut: 1 iogurt desnatat + 50g de gerds + 25g de flocs de civada + 2 dàtils

Abans de les 2 hores d'haver finalitzat l'exercici s'ha de completar la ingesta d'hidrats de carboni amb pasta, arròs, pa o llegums... però que estiguin ben cuits per a facilitar la digestió.



2. Reparació de les fibres musculars

Qualsevol activitat diària pot danyar les fibres musculars, produint micro trencaments, que causen una lleu inflamació que és conegut com agulletes. Com més intensa sigui l'activitat major serà la quantitat de fibres malmeses.

Aquestes fibres s'han de reparar, si no és així la següent sessió d'entrenament es rendirà a un nivell inferior. Hi haurà dolor i no es tindran forces per afrontar en entrenament de qualitat.

Per a poder reparar aquestes fibres musculars s'haurà d'incloure una ingesta de proteïnes també, immediatament al acabar l'entrenament i en un format de fàcil digestió per afavorir un aport ràpid a la sang i aquesta als músculs.

Les recomanacions són: ingerir 10g de proteïnes al acabar l'entrenament i aquesta ració equivaldria a 350ml de llet o 200-250g de iogurt o iogurt líquid o 2 clares d'ou.

Opcions:

- ▶ 250ml de beguda isotònica + entrepà 60g de pa + formatge fresc 40g
- ▶ Batut: 200ml iogurt bevable + 30g nous + 60g de gerds

3. Rehidratació

Quan es realitza una activitat física, la temperatura corporal augmenta i s'activa un mecanisme d'autoregulació per a intentar tornar a la temperatura normal del cos. Aquest mecanisme de regulació es visualitza amb la suor i mobilitza gran quantitat d'aigua.

Per aquesta raó és importantíssim recuperar un bon estat d'hidratació després de l'exercici. Segons la intensitat o la durada pot ser en forma d'aigua, beguda isotònica o batut...

La ingesta d'aigua també es recomana durant els entrenaments i entre proves durant la competició però si, a més, els entrenaments tenen una durada de més d'1 hora s'ha de substituir l'aigua per una beguda isotònica.

4. Repòs

El repòs (juntament amb l'alimentació) és part de l'entrenament invisible.

En l'època de la infància i l'adolescència, agafa encara més importància ja que dormir les hores suficients afavoreix uns nivells alts d'hormona del creixement, una de les encarregades de les reaccions anabòliques que ajuden als músculs a créixer i reparar-se. Al voltant del 70-80% de la producció de la hormona del creixement es produeix mentre es dorm, durant el son profund.

Una altra hormona implicada en la recuperació de la musculatura és la testosterona y també té la seva alliberació màxima mentre es dorm. Es coneix com l'hormonal sexual masculina, però també està present en les dones d'una manera constant al llarg de la vida mentre que en els homes comença a pujar durant la pubertat i arriba al seu punt màxim als 18-20 anys.

Normalment, en aquesta època de l'adolescència es sol dormir poc o malament. Els nois i noies acostumen a utilitzar les pantalles (mòbil, tablet, ordinador, TV...) al final del dia per distreure's una mica però és el pitjor moment del dia. Els estímuls visuals que percep l'adolescent i les ganes de no parar de navegar o acabar de veure una sèrie o estar connectats amb els amics, farà que vagin a dormir tard i

que, per tant, no dormin les hores suficients. O també, la qualitat del son pot ser inferior al desitjable pel fet d'aquests estímuls just abans d'anar a dormir.

Es recomana dormir un mínim de 8 hores i aconseguir que sigui un són reparador, amb la sensació d'haver descansat.

Per a rendir bé s'ha d'entrenar bé, menjar bé i dormir bé.

Per Rosa Bayerri Rosa



Font bibliogràfica:

- Nutrición Deportiva, Asker Jeukendrup i Michael Gleeson
- Nutrición y natación, Dany Torontelo Peña