

Triatlon edzésterv kezdőknek, újrakezdőknek és haladóknak a budapesti Világbajnokságra. IV.rész.

A túledzettség csapdája.

Ha már túl vagyunk egy hónapi rendszeres edzésen, megfigyelhetjük az első kedvező alkalmazkodási jeleket: javul az állóképesség, gyarapszik az erő, csökken a regenerációs idő. Most kell azonban óvatosnak lenni ! A tartós edzettség kialakulásához hosszú idő szükséges, az teljesítmény fokozásának erőltetett „hajszolása” könnyen túledzettséghez vezet. Erről a jelenségről írunk a Világbajnokságra készülőknek.

1.Az edzésterhelés törvényszerűségei

Ha úszunk, kerékpározunk vagy futunk, „külső” terhelések elé állítjuk magunkat. Ezek hatására szervezetünk belső környezete megváltozik, vagyis „belső” terhelések jönnek létre. Csak annak az edzésnek van értelme, ami a magasabb szintű alkalmazkodást vált ki. A probléma ott van, hogy nagyon nehéz eltalálni az optimális edzésterhelés időpontját, terjedelmét és intenzitását. Ettől válik a dolog izgalmassá és egyben kockázatosná! Ha túl keveset, a kellenél alacsonyabb intenzitással, vagy ritkán edzünk, nem érjük el a kívánt edzettségi szintet, vagyis nem javul a teljesítményünk. A nagyobb veszély abban rejlik, ha az edzések túl kemények, nagy terjedelműek, és sűrűn követik egymást, anélkül, hogy pihenő fázisban a magasabb szintű alkalmazkodás létre tudna jönni. Ekkor jöhet létre az a tünet-együttes, amit túledzettségnek nevezünk.

2. Hogyan ismerhető fel a túledzettség ?

A túledzettségnek számos pszichikai illetve fizikai tünete lehet. (1.táblázat) Ha ezek közül háromnál több jelentkezik egy időben, valószínűsíthető a túledzettségi állapot.

A túledzettség tünetei	
Érzelmi és viselkedésbeli változások	Fizikai tünetek
<ul style="list-style-type: none"> • Csökkent lelkesedés, általános apátia • Verseny-éhség hiánya • Az edzések abbahagyásának gondolata • Letargia, fásultság, fáradtság • Ingerlékenység, humorérzék elvesztése • Dekoncentrálttság • Álmatlanság, fáradtan ébredés • Étvágytalanság • Libidó-hiány • Zavarok a mozgáskoordinációban ● Állandó szomjúság-érzet 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyenge fizikai teljesítőképesség • Folyamatos testsúly-csökkenés • Az ébredési pulzus több mint 5 ütés/perccel emelkedik a megszokottnál • Terhelés hatására nehezen emelkedik a pulzusszám, és lassabb a pulzus-megnyugvás is • „Nehéz „végtagok 24 órával a terhelés után is • Izomfájdalom az újabb edzés hatására • Duzzadt nyirokcsomók • Hasmenés • Érzékenység a megfázásra, allergiás tünetekre • Hölgyeknél: a menstruációs ciklus zavarai

Mint látható, a túledzettség nem csupán egy kiadós fáradtság, hanem olyan tünetegyüttes amely elhanyagolása esetén súlyosabb betegségek is kialakulhatnak.

3. Kit fenyeget a túledzettség ?

A válasz talán meglepő: mindenkit, aki edzéseket végez abból a célból, hogy teljesítményét fokozza ! Tehát a napi három edzést végző profi triatlonost és a hétvégi hobbi-sportolót egyaránt.

Az utóbbiaknál talán kissé magyarázatra szorul, hogy miért fenyegeti veszélyt azt aki csak szombat-vasárnap adja fejét edzésekre. Nos, a lényege a túledzettségnek az, hogy a sportoló a saját teljesítőképessége szintjét jócskán meghaladó terhelést végez. Ez a hobbi-triatlonosoknál fokozottan fennáll, hiszen számukra a rövidtáv ugyanúgy 1,5-40-10 km, a középtáv pedig a duplája. Sokan erre szeretnének felkészülni heti 2-3 edzéssel. Ilyenkor nagy az esély, hogy a terjedelem vagy az intenzitás (vagy mindkettő) nagyobb lesz az optimálisnál.

Növeli a kockázatot, ha egyéb pszichikai (pl. vizsgák, lelki problémák) fizikai (munka, utazás, betegség) vagy egyéb környezeti (nagy meleg, magaslat) plusz terhelésnek vagyunk kitéve.

3. Hogyan kerülhetjük el a túledzettséget ?

- Aki a teljesítményét fokozatosan növelni szeretné, az az edzései terhelését is kénytelen növelni, mert csak ez ad magasabb szintű alkalmazkodást. Ebben a folyamatban legfontosabb lépés, hogy tudatosan tervezzük az edzéseink terjedelmét és intenzitását, figyelve a fokozatosság elvének betartására. A terjedelem figyelése viszonylag egyszerűbb: ha az elmúlt hetekben átlag 20 km-t futottunk, a következő hétre ne tervezzünk 80 km-t, csupán azért mert javul az idő, vagy van egy kis szabadságunk. Ez az ugrás-szerű terjedelem növelés a túledzés esélyét megnöveli.

Kicsit nehezebb az intenzitás ellenőrzése. Ebben nagy segítséget nyújthat egy telemetrikus pulzuspulzómérő, amivel folyamatosan ellenőrizhetjük az edzéseink intenzitását. (Pl. Ha idei kerékpár edzéseink átlagpulzusa 120 körüli volt, nem szerencsés bevállalni egy 170-es átlagpulzusú 40 km-es versenyt)

- Figyeljük folyamatosan szervezetünk jelzéseit ! A túledzettségi jeleket felsoroló táblázatból szinte valamennyi lényeges, de legtöbbjük nehezen mérhető. Ami leginkább objektív visszajelzés: a keringés motorjának, a szívnek a reakciói a terhelésre. Az ébredési pulzus mérése régi, jól bevált módszer a túlterhelés első szakaszának felismerésére.

4. Mit tehetünk ha mégis túledzettségbe kerülünk ?

- Tartsunk néhány napos teljes edzés-szünetet ! Ne kísérletezzünk „kissé” csökkentett edzésekkel, mert csak elmélyítjük a problémát. Figyeljük a fentiekben már említett tünetek alakulását.
- Ha tünetmentesek vagyunk, elkezdhetjük a könnyű intenzitású kis vagy közepes terjedelmű mozgásokat.
- Táplálkozzunk változatosan, fogyasszunk megfelelő mennyiségű fehérjét és vitaminokat (a helyes tápanyag arány: 30 % fehérje-30 % zsír –40 % szénhidrát) Ügyeljünk az összkalória-bevitelre, mert a csökkentett edzés mellett könnyen felszedhetünk egy-két kiló fölösleges testzsírt.
- Az edzés olyan, mint a gyógyszer: Csak a megfelelő adagban szedve hatásos, a túladagolás „mérgezést” okoz !

Edzésterv Sprint-távra, 7.- 8.hét , május 24- június 6.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7.	Pihenő	Futás-gyaloglás 45' Pulzus: 65-70%	Úszás 1000 m mell-gyors könnyen	Futás-gyaloglás 50' Pulzus: 65-70%	Pihenő	Szimulált triatlon: 800 m úszás- 50' –kerékpár- 15' futás-kevés pihenővel-70- 75%-os pulzus	Kerékpár 70' regeneráló Pulzus: 60-%*
8.	Pihenő	Futás-gyaloglás 50' Pulzus: 65-70%	Úszás 400 m mell- gyors könnyen- 400m technika 400 m folyamatos	Futás-gyaloglás 40'-benne: 18'-ig 2' lendületes- 1'gyaloglás Pulzus: 65-80%	Pihenő	Szimulált triatlon: 800 m úszás- 50' –kerékpár- 20' futás-kevés pihenővel-70- 75%-os pulzus	Kerékpár 75' Pulzus: 70-75%*

- Edzésterv Rövid távra 7.-8. hét, május 24- június. 6.

Hét:	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7.	Úszás 500 m technika 1000 m 50 mell- közepes- 50 gyors könnyű	Futás 40' benne 20' váltogatás: 3' lend- 2'könnyű Pulzus: 70-85%	Kerékpár 50'- Pulzus: 75-80 %	Úszás 2000m 50mell- közepes 50 gyors könnyű	Pihenő	Szimulált triatlon Úszás 2000 m folyamatos 60' kerékpár - futás 20' pulzus 70- 75%	Kerékpár 50' regeneráló Pulzus: 60%*
8.	Úszás 500 m technika 1000 m folyamatos 50 mell- közepes-50 gyors könnyű	Futás 45' benne 25' váltogatás: 3' lend- 2'könnyű Pulzus: 70-85%	Kerékpár 70' – lehetőleg dombos terepen Pulzus: 70-85%*	Futás 30' Pulzus: 70-75%	Pihenő	VERSENY Triatlon Tour Balatonfüred	Pihenő vagy 45' kerékpár- 60-65%-os pulzus