

# FACTORES ASOCIADOS A LA RECUPERACIÓN

El fenómeno de la recuperación en el deportista especialmente de alto rendimiento es MULTIFACTORIAL. Esto quiere decir que depende de la planificación del entrenamiento, la nutrición, el correcto descanso y el apoyo de ciencias como fisioterapia y psicología.

La importancia de esto radica en que sin la recuperación correcta no es posible MEJORAR o dicho de una manera más técnica: **supercompesar**; es decir, responder a un estímulo mayor al inicial y con esto incrementar la posibilidad de superar resultados previos por competición (ej. marcas) o acondicionamiento (ej. levantar más peso o hipertrofiar.)



MC Vianney Curiel Cervantes.

# Entrenamiento



**La PLANIFICACIÓN del entrenamiento es fundamental.**

Algunos puntos básicos son:

- Cambiar la intensidad y volumen de trabajo según el objetivo a alcanzar. Si siempre “trabajas igual” no puedes aspirar a tener un resultado diferente. Si no trabajas las capacidades que se esperan desarrollar, entonces se es incongruente con el objetivo.
- Las etapas, días o minutos dedicados al calentamiento o a la recuperación son fundamentales para el organismo y para llegar preparados a la siguiente sesión.
- De ser posible individualizar, difícil cuando se manejan grupos grandes, pero hay que recordar que no todos respondemos igual al mismo estímulo.
- El ENTRENAMIENTO CORRECTO es la base del rendimiento deportivo o de la mejora en el acondicionamiento físico.

# Nutrición



**SIMPLE: sin el combustible adecuado, el motor no funciona correctamente.** La nutrición actúa en los siguientes niveles:

- (a) Reponiendo los sustratos energéticos correctamente: carbohidratos (según tipo) y grasas.
- (b) Brindando elementos de construcción, principalmente proteínas, aminoácidos y un contenido de calorías.
- (c) Equilibrando el nivel hormonal: si a través de restricciones incorrectas o falta de reposición haces que la persona entre en un estado catabólico (destrucción) no será posible recuperar o será lento.
- (d) Brindando elementos específicos para que los sistemas de reparación funcionen: aminoácidos como glutamina, de cadena ramificada (solos o combinados), magnesio, zinc, vitamina A y D, complejo B (incluido ácido fólico) y hierro fundamentalmente.

# Sueño y descanso



**Durante el sueño se liberan hormonas y neurotransmisores que permiten recuperarte.** A través del sueño profundo es posible que se libere testosterona y hormona del crecimiento (principales elementos para recuperación), mientras que las siestas más cortas permiten que se mejore liberación se sustancias benefician al sistema nervioso. Recuerda que el músculo no funciona correctamente si el sistema nervioso no envía la señal correcta. Adicionalmente la privación constante del sueño incrementa la producción de cortisol y además puede afectar al sistema cardiovascular haciendo que el organismo baje su recuperación e incrementa el riesgo de enfermar.

# Fisioterapia



**Los medios físicos, masajes, ejercicios o terapias permiten la recuperación local o general, además de prevenir lesiones.**

Cuando la recuperación baja y el entrenamiento “sube” el riesgo de lesión es mayor al igual que lo hacen el incorrecto calentamiento o las competencias constantes.

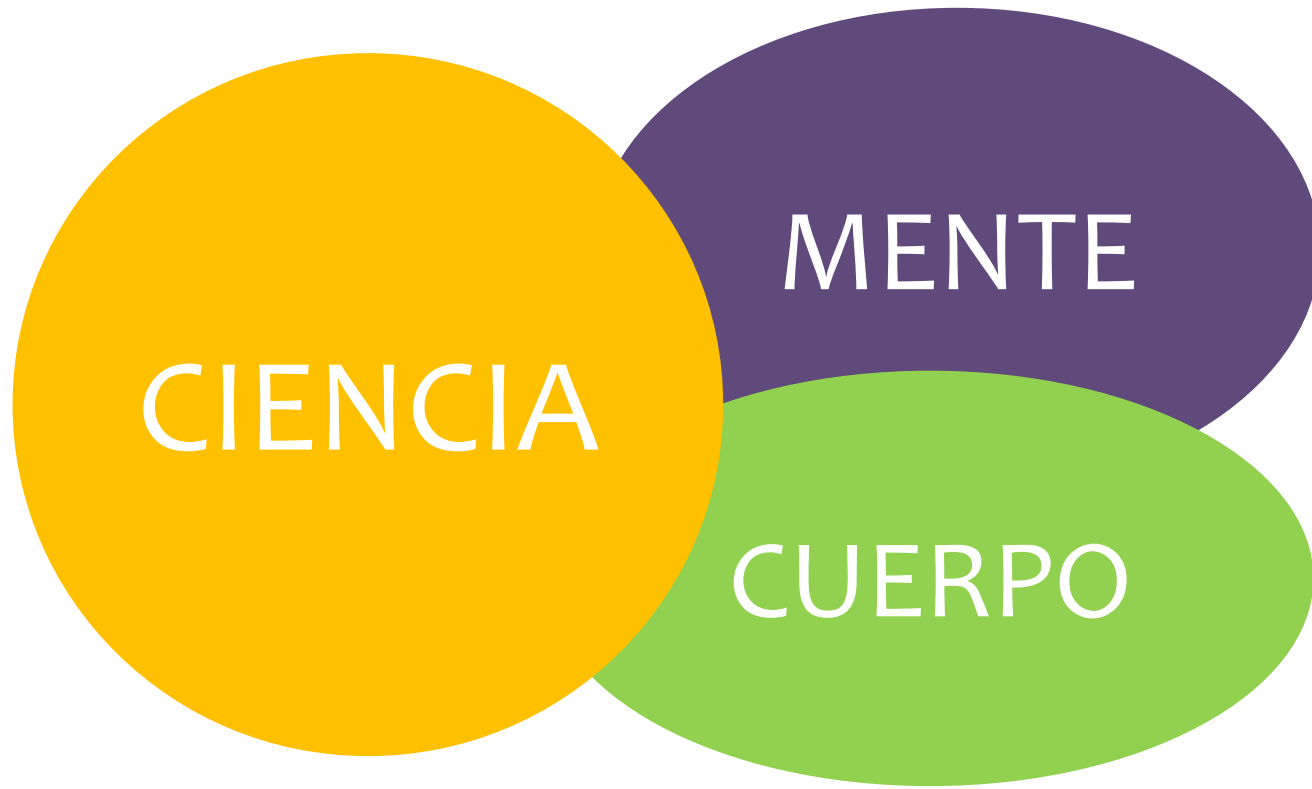
La fisioterapia bien aplicada apoya en la preparación física, rehabilita y prolonga la vida deportiva.

# Psicología



**El estrés competitivo o la presión por dar resultados también genera cambios metabólicos que llevan hacia la baja recuperación y de igual manera generan un gasto de energía innecesario.**

La psicología brinda la oportunidad de mejorar el apoyo con la frustración, el cansancio mental, el manejo del estrés, la disposición de trabajo, etc. Recuerden que el físico ideal o la nutrición óptima no son suficientes si alguien no tiene la mentalidad que se requiere.



Visita: [vitalezza.com](http://vitalezza.com)

Escríbenos: [vitalezza.nutricion@gmail.com](mailto:vitalezza.nutricion@gmail.com)