

Regeneracja – moim okiem

Na wstępie, jak to każdy artykuł ma w zwyczaju powinno się dany termin wyjaśnić. Naukowe definicje często bywają niezrozumiałe, napisane trudnym, fachowym językiem. Laik w tej dziedzinie w większości przypadków pomija szczegółowe objaśnienie terminu. Stąd chciałbym, by ową **REGENERACJĘ** cechował czynny lub bierny wypoczynek, który postaram się wytłumaczyć w sposób prosty, jak tylko to możliwe.

Jeśli mamy świadomość jak oddziałuje na nas trening, jego duża intensywność, objętość tak samo powinniśmy być świadomi jak niebywale ważny jest wypoczynek, złapanie oddechu w tym wszystkim, co robimy. Przysłowiowy „Rest” powinien być nie tylko fizyczny, ale też psychiczny. Nasze ciało każdego dnia jest poddawane wielu bodźcom – w pracy, w życiu codziennym, nie tylko na treningu...są to bodźce fizyczne, ale też psychiczne narażając nas na zmęczenie, które niewątpliwie ma wpływ na nasze samopoczucie, aktywność, a nawet chęć do życia. Należy pamiętać, że „więcej” nie oznacza – lepiej! Często ludzie zakładający sobie cel, czy to w życiu, czy w treningu dają z siebie naprawdę dużo. Może za dużo?! Zatracają się w tym do czego dążą. Nie liczą się ze swoim ciałem pomijając własne odczucia, a przecież to nasze ciało tak naprawdę mówi nam o kondycji, dyspozycji danego dnia.

Czujesz zmęczenie psychiczne? Jesteś ospały? Bez sił? To czas na regenerację! Nasze samopoczucie odzwierciedla to, czego tak naprawdę nam brakuje. Oczywiście poznajemy swoje objawy poznając tak naprawdę siebie i swoje ciało. Nie musimy być specjalistą w dziedzinie sportu, fizjologii by stwierdzić, że coś jest nie tak... Łatwo możemy rozpoznać takie objawy. Najczęściej przyczyną gorszego samopoczucia w treningu, w pracy, w życiu są bardziej złożone niż nam się wydaje, jednakże poprawiając pewne aspekty możemy to sprawdzić, wypróbować bez ryzyka. Należy w tym przypadku **REGENERACJĘ** potraktować jako narzędzie wspomagające trening.

Kulturyści powtarzają, że „ciężką pracę” wykonuje się na siłowni, lecz wzrost zachodzi podczas **ODPOCZYNKU**”. Niezależnie od dyscypliny, którą się uprawia ten aspekt jest naprawdę ważny. Powinien być on indywidualnie dopasowany, wkomponowany pomiędzy jednostki treningowe. Forsując się pogorszyć można swoje zdrowie, ale też uniemożliwić wyleczenie zespołu opóźnionego bólu mięśniowego (DOMS), co prowadzić może tylko do kontuzji. Osoba, która nie daje swojemu organizmowi wrócić do stanu równowagi (HOMEOSTAZY), uzyskuje słabsze wyniki sportowe, co prowadzi często do frustracji i potrzeby zwiększania intensywności i objętości treningowej, a w rezultacie prowadzi to do nieustannego przemęczenia, a w konsekwencji do przetrenowania.

Im sprawniejszy będziesz, tym intensywniej możesz, będziesz mógł trenować. Zwiększy się też szybkość twojej regeneracji, co pozwoli Ci ćwiczyć dłużej i intensywniej, a zarazem odpoczywać mniej. Wszystkie elementy tworzą pewną całość, dzięki czemu proces bodźcowania jak i wypoczynku może przebiegać zgodnie z założonym celem i razem współgrać nie narażając przy tym swojego zdrowia. Istnieje pewna cienka granica, której przekroczenie zmusi nas do odpoczynku. Zaburzenia układu nerwowego, ogólne rozdrażnienie, apatia, czy zmęczenie „życiem” zmusi nas do dłuższego zmniejszenia objętości treningowej lub też do całkowitej, czasowej rezygnacji z aktywności fizycznej.

Profilaktyczne wprowadzanie odpoczynku, „restu” może uchronić nas przed kontuzją, przed dłuższym rozstaniem z aktywnością niezależnie od dyscypliny, którą uprawiamy, czy w której amatorsko się realizujemy. W dzisiejszych czasach powstała pewna moda na zdrowy styl życia, zdrowe odżywianie. Należy uznać to za „dobrą” zmianę, ale wszystko zależy od postrzegania danej osoby. Popadanie w skrajności w skrajność nikomu nie pomoże. Nadmiar wypoczynku nie sprawi, że będziemy mocniejsi, sprawniejsi, zdrowsi. Jedyne umiejętnie wplecenie dni wypoczynkowych, dni o mniejszej intensywności, dni z przysłowiowym” luzem” da nam więcej korzyści w kolejnych dniach.

Następną cegiełką, która niewątpliwie ma wpływ na regenerację fizyczną, psychiczną jest **ODŻYWIANIE**.

Należy zdać sobie sprawę, że odpowiednio dopasowany trening jest tylko częścią dobrej regeneracji. Musimy pamiętać, że sposób w jaki się odżywiamy jest kolejnym, nierozłącznym elementem wypoczynku. Odpowiednio dobrana kaloryka diety, rozsądny i indywidualny rozkład makro i mikro składników wpływają znacząco na nasze samopoczucie w ciągu dnia. Przypadkowo dobrana żywność, produkty wysoko przetworzone, nadmiar cukrów, nieodpowiedni rozkład kalorii może przyczynić się do pogorszenia naszych możliwości wysiłkowych, ale także do pogorszenia naszego powrotu do stanu homeostazy, równowagi, którą poprzez trening, pracę, życie niewątpliwie zaburzamy. Zwracając uwagę na odpowiednią regenerację musimy uwzględnić wiele elementów, które na nią mają wpływ:

- a) Odpowiednio dobrany trening – zróżnicowanie treningowe (balansowanie objętością, intensywnością)
- b) Odpowiednie „paliwo” (żywienie) przed/po treningu i na co dzień,
- c) Usystematyzowanie spraw prywatnych – tzw. „wolna głowa”, dzięki której spokój psychiczny zapewni nam lepszy wypoczynek,
- d) Radość z pasji, którą realizujemy i z życia, które prowadzimy na co dzień,

Oczywiście istnieje jeszcze wiele innych, równie istotnych czynników, lecz kierując się tymi wskazówkami jesteśmy w stanie świadomie wpływać na swoją regenerację, która bywa równie ważna jak trening.

Reasumując. Niewątpliwie regeneracja jest jednym z ważniejszych elementów w życiu każdego człowieka – sportowca. To ona właśnie jest odpowiedzialna za superkompensację (zwiększenie zdolności wysiłkowych po okresie wypoczynku). Niezależnie od dyscypliny, możliwości, każdy powinien wybrać odpowiednią formę wypoczynku. Masaż, rozciąganie, czy aktywny wypoczynek w formie roweru, pływania powinien się pojawić w naszym planie bez względu na cel, który realizujemy.