

Overreaching en Overtraining: Deel 1

Al is het trainingsschema nog zo goed, soms kan het zo zijn dat de balans voor kortere of langere termijn verstoord wordt en het herstel slecht verloopt. De belasting die je lichaam ondergaat is dan eigenlijk groter dan het hebben kan. Dit kan komen doordat je te veel getraind hebt. Veel vaker is echter een drukke periode op je werk of bij je studie de boosdoener.

Deze verstoring is niet altijd erg. Soms is het zelfs de bedoeling van een training. Denk aan een trainingskamp waarbij je gedurende een aantal dagen flink aan het werk wordt gezet. Na afloop ben je bek af, maar mits het trainingsschema goed was opgezet, zul je er wel sterker van worden na een adequate herstelperiode. Dit sterker worden gebeurt dan trouwens met name tijdens de rust achteraf; deze is dus erg belangrijk! In de literatuur wordt deze situatie met de Engelse term 'overreaching' genoemd.

Wanneer je overreached bent, voel je je vaak moe, heb je minder zin om te trainen en kan het zijn dat het voelt alsof je pap in je benen hebt. Daarnaast slaag je er niet in om je gebruikelijke prestatieniveau te behalen.

Indien je coach een goed opgesteld trainingsschema hanteert, kan het zo zijn dat hij met deze situatie rekening gehouden heeft. Bijvoorbeeld omdat hij het principe van periodisering gebruikt heeft. Als het goed is ben je dus op tijd weer fit voor bijvoorbeeld je volgende wedstrijd. Deze vorm van overreaching wordt dan ook 'functioneel' genoemd (Functional Overreaching; FO) en kan met supercompensatie gepaard gaan (maar het hoeft niet).

Je zult logischerwijs concluderen dat er in dat geval ook sprake zal zijn van het tegenovergestelde, een 'niet-functionele' vorm van overreaching (Non-Functional Overreaching; NFO). Hiervan is sprake als de periode van overreaching langer duurt dan volgens het trainingsschema voorzien was. Dit kan na enkele dagen al zo zijn, maar afgesproken is dat dit maximaal twee tot drie weken mag duren. Ben je na die periode nog steeds niet hersteld, dan is er dus zeker sprake een niet-functionele vorm van overreaching.

Praktisch gezien betekent dit het volgende: Denk je dat je overreached bent, dan halveer je je trainingsarbeid (zowel omvang als intensiteit) gedurende een week. Voel je je daarna beter dan is er niks aan de hand. Is dat niet het geval, dan zoek je het beste contact met je trainer of een sportarts.

Het overtrainingsyndroom: het gevaar voor je sportieve carrière

Indien je geen actie onderneemt dan kan je status van overreaching op termijn over gaan in het Overtrainingsyndroom (Overtraining Syndrome; OTS). Op welk moment deze overgang precies plaats vindt, is lastig te zeggen en de uiteindelijke diagnose is pas achteraf te stellen, afhankelijk van hoe lang het duurt voordat je weer hersteld bent. Is deze periode langer dan enkele maanden dan was er sprake van een OTS. Herstel hiervan kan soms wel enkele jaren (!) kosten, en kan op die manier je sportieve carrière kosten. Het is dus zaak tijdig actie te ondernemen!

Een van de meest kenmerkende verschijnselen van het OTS is een afname van het prestatievermogen. Daarnaast is er vaak sprake van lusteloosheid (geen zin om te sporten) en vermoeidheid, een verminderd concentratievermogen en een neerslachtige stemming. Ook kunnen je eetlust en je slaappatroon verstoord zijn. Het OTS is dan ook goed te vergelijken met overspannenheid en burn-out.

Belangrijk hierbij is dat er geen sprake mag zijn van een onderliggende lichamelijke ziekte. Dit is dus een van de eerste zaken die uitgesloten dient te worden.

De definitie van het OTS is zoals je hierboven kunt lezen behoorlijk vaag omschreven. Omdat het niet ethisch verantwoord is om sporters zo hard te laten trainen dat ze hierdoor overtraind raken, is het echter erg moeilijk om onderzoek te doen naar waar het precieze overgangspunt tussen NFO en OTS ligt.

Overreaching en Overtraining: Deel 2

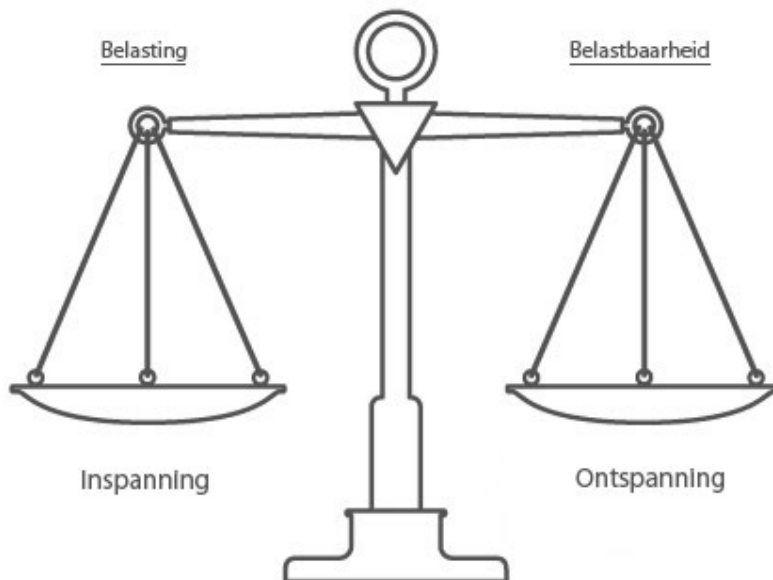
Belasting en belastbaarheid

Over het algemeen wordt aangenomen dat er bij het overtrainingsyndroom sprake is van een langdurig verstoorde relatie tussen belasting en belastbaarheid. Over hoe deze verstoring ontstaat bestaan verschillende theorieën.

Er zijn verschillende manieren waarop je belast kan worden. Enerzijds is er de fysieke belasting die door het trainen veroorzaakt wordt. Anderzijds kunnen ook mentale (werk, tentamens, etc), psychische (relatieproblemen, stress, etc) of immunologische (ziekte) uitdagingen voor een verhoogde belasting zorgen.

Al deze factoren hebben eveneens hun weerslag op de belastbaarheid. Doordat je ziek bent kun je jezelf bijvoorbeeld minder belasten en heb je daarnaast ook meer tijd nodig om je van een training te herstellen.

Zijn beiden niet in balans, dan hoef je daarvan op de korte termijn nog geen klachten te hebben. Blijft deze verstoorde situatie echter voortduren, dan kan het uiteindelijk misgaan. Je zou het belasten van je lichaam in dat opzicht kunnen vergelijken met het hebben van een relatie. Ben je af en toe eens druk, dan zal je partner je dat vergeven. Maar maak je nooit tijd voor elkaar, dan loopt het uiteindelijk stuk.



De balans tussen belasting en belastbaarheid

De oorzaak van overtraining

In de wetenschap zijn er verschillende theorieën die proberen te verklaren hoe overtraining ontstaat. Een sluitende theorie is tot op heden echter nog niet gevonden.

Wel is in dierexperimenteel onderzoek gebleken dat renpaarden die iedere dag hetzelfde moesten doen, een stuk minder goed presteerden dan paarden die een meer afwisselende training volgden. Voor de mens is het dus waarschijnlijk ook niet goed om te eentonig te trainen. Een goede richtlijn is in dat geval een verdeling aan te houden van 80% extensief (duur) tegen 20% intensief (interval).

Diagnostische tests

Vooralsnog bestaat er nog geen diagnostische test om vast te stellen of iemand overtraint is. Een directe bloedtest bestaat er dus niet. Dit betekent dat de diagnose 'overtraining' vaak op basis van indirecte informatie wordt gesteld. Zaken als een verminderd prestatievermogen, een verminderde (psychische) belastbaarheid en de afwezigheid van een lichamelijke ziekte spelen hier allen een rol in.

Monitoring

Wel is het mogelijk om je doormiddel van allerlei testjes in de gaten te houden en vast te stellen of alles nog goed met je gaat. Hieronder geven we een kort overzicht van de meest gebruikte.

De LSCT

De LSCT (Lamberts and Lambert Submaximal Cycling Test) is een submaximale inspanningstest waarmee de mate van getraindheid en de mate van herstel kunnen worden bepaald. Met behulp van test zou het mogelijk moeten zijn om sporters die het risico lopen overtraint te raken in een vroeg stadium op te sporen.

Tijdens de test rijd je gedurende een aantal minuten op drie verschillende vooraf bepaalde intensiteitsniveau's (6min op 60%, 6min op 80% en 3min op 90% van je maximale hartslag) en worden daarbij je vermogen, hartslag, cadans en vermoeidheid in de gaten gehouden. Op basis hiervan kan dan je trainingstatus bepaald worden.

Groot voordeel van deze test is dat hij, gezien zijn submaximaal karakter, opgenomen kan worden binnen het normale trainingsprogramma, zonder dat dit een negatieve invloed op de andere trainingen heeft. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld een maximaal-test.

Idealiter vindt de test plaats onder gecontroleerde omstandigheden in een laboratorium onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. Gebleken is echter dat als je in je eigen huis een rustige, koele ruimte in kan richten, je hierin ook prima de test met eigen materiaal kunt doen. Bij de onderzoeken werd gebruik gemaakt van de Computrainer, waarmee vermogen nauwkeurig steeds was te bepalen. Dit alles maakt de test een aantrekkelijke tool om regelmatig te gebruiken.

Vragenlijsten

Door middel van verschillende vragenlijsten kan je psychologische gesteldheid in de gaten worden gehouden. Een aantal veelgebruikte voorbeelden zijn de POMS (Profile of Mood States), de DALDA (Daily Analysis of Life Demands for Athletes) en de REST-Q (Recovery – Stress Questionnaire).

Bij deze vragenlijsten beantwoordt de sporter een aantal vragen aangaande zijn stemming. Goed getrainde sporters die lekker in hun vel zitten, zullen over het algemeen een lagere score behalen en laten een ander patroon zien dan sporters die overreached of overtraind zijn. Een onderscheid tussen NFO en OTS valt er echter niet mee te maken.

Behandeling

In de meeste gevallen zal de behandeling van het overtrainingsyndroom bestaan uit (actieve) rust. Dus: minder of anders trainen en rustig deelnemen aan een andere sport op een niet-competitief niveau.

In geval van overtraining heeft iedere sporter echter behoefte aan zijn eigen specifieke begeleiding. Zoek dus vooral allereerst contact met je sportarts indien je denkt overtraind te zijn. Hij of zij kan je in dat geval optimaal begeleiden.

Voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen. Een van de belangrijkste dingen die je kunt doen om daarvoor te zorgen is het bijhouden van een trainingsdagboek. Hiermee creëer je een doorgaande monitor waarmee het mogelijk is om op een vroeg moment al afwijkingen in het normale trainingspatroon te vinden.