



OP ZOEK NAAR DE BALANS TUSSEN belasting & belastbaarheid

In het vorige nummer van Triathlon Sport werd stilgestaan bij het belang van een goede balans tussen arbeid (training) en rust. Wanneer onvoldoende rust wordt genomen raakt deze balans verstoord. De eerste fase wordt overreaching genoemd. Worden de signalen daarvan genegeerd dan kunnen de gevolgen ernstiger zijn en raakt een atleet overtraind.

TEKST GUIDO VROEMEN

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 kunt worden. Enerzijds is er de fysieke belasting die door het trainen wordt veroorzaakt. 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 ook meer tijd nodig om van een training te herstellen.

Zijn beiden niet in balans, dan hoeft je daarvan op de korte termijn nog geen klachten te ondervinden. 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. 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 uit 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).

Overtraining vaststellen

Vooralsnog bestaat er nog geen diagnostische test om vast te stellen of iemand overtraind 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. Wel is het mogelijk om jezelf door middel 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 deze test zou het mogelijk moeten zijn om sporters die het risico lopen overtraind te raken in een vroeg stadium op te sporen. Tijdens de test rijdt je gedurende een aantal minuten op drie verschillende vooraf bepaalde intensiteitsniveaus (6 min op 60%, 6 min op 80% en 3 min op 90% van je maximale hartslag) en worden daarbij je vermogen, hartslag, cadans en vermoeidheid in de gaten gehouden. Op basis hiervan kan je trainingstatus worden bepaald.

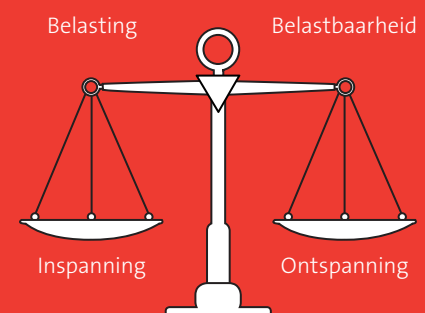
Groot voordeel van deze test is dat hij, gezien zijn submaximaal karakter, opgenomen kan worden binnen het normale trainingsprogramma zonder dat dit een negatieve invloed heeft op de andere trainingen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld een maximaaltest. Idealiter vindt de test plaats onder gecontroleerde 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 het vermogen nauwkeurig was te bepalen. Dit alles maakt de test een aantrekkelijke hulpmiddel 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/haar 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.

Overtraind en dan?

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 een 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. Echter, 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 al op een vroeg moment afwijkingen in het normale trainingspatroon te vinden.



TRAININGSCHEMA WEEK 17-20

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
23/5	24/5	25/5	26/5	27/5	28/5	29/5
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 00:40 Zwemmen in buitenwater. Wennen aan het zwemmen met wetsuit. Maximaal 40 minuten.	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 5 x 6 min zone 2, P2min 4 x 2 min zone 3, P2min	Tijd: 02:00 Zone 1 1e uur zone 1 met 4 x 4min zone 2 2e uur 4 x (10min zone 1-5min zone 2)	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1		Tijd: 01:10 300m gevarieerd inzwemmen Kies eigen voorbereiding op de test (+/- 300m) TEST: 500m op tijd. Vergelijk met 30 april. 300m herstel Z1 2x(50SS-50RC-50BC) in Z2. 400m uitzwemmen.	Tijd: 00:45 Eerst fietsen 45 min zone 1 Tijd: 00:15 na fietsen 15 min lopen Zone 1 Tijd: 00:30 2e keer fietsen in zone 2 Tijd: 00:30 2e keer lopen in zone 1-2
Totaal uren: 8.20						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
30/5	31/5	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 00:45 Buitenwater zwemmen met wetsuit. Oefen coördinatie en rechte lijnen zwemmen door referentie punten te kiezen op de kant. herstelloop zone 0-1 30 min	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 2 x (1-2-3-4 min Zone 3) P1min Seriepauze 10min zone 1 CD 15min	Tijd: 02:30 Zone 1 1e uur zone 1 2e uur 3 x 12 min zone 2-3, P3min laatste 30 min zone 1	Tijd: 00:45 Duurloop Zone 1		Tijd: 01:15 400m gevarieerd inzwemmen (alle slagen). 3x(200m SS - 100m RC - 200m BC). 8x50m BC tempo en op techniek Z4. 200m uitzwemmen Z0	Tijd: 01:15 eerst fietsen, laatste half uur in zone 2 fietsen. Snel wisselen Tijd: 00:30 na fietsen 30 min hardlopen Zone 1-2
Totaal uren: 9						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 00:45 Buitenwater zwemmen met wetsuit. Korte versnellingen van 1 minuut inbouwen (4x) herstelloop zone 0-1 30 min	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 8 x 3 min zone 2-3, P2min CD 15min	Tijd: 02:00 Zone 1 4 x 15 min zone 2, P5min	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1	Tijd: 01:00 Rustige duurrit Zone 1	Tijd: 01:00 500m inzwemmen. 4x50m BC Armen Z1 4x50m BC benen Z1; 4x50m BC hele slag Z1 3x(25RC + 25mSS) Z0; 5x100m BC P=30sec Z3 50m herstel andere slag Z0; 200m BC Z2	Tijd: 01:30 eerst fietsen, laatste half uur in zone 2 fietsen. Snel wisselen Tijd: 00:30 na fietsen 30 min hardlopen Zone 1-2
Totaal uren: 9.45						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
13/6	14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 00:45 Buitenwater zwemmen met wetsuit. Oefenen op starten vanaf de kant; eerste 100m tempo dan consolideren. herstelloop zone 0-1 30 min	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 10 x 2 min zone 3, P2min CD 15min	Tijd: 02:00 Zone 1, souplesse rijden	Tijd: 01:00	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1	Tijd: 01:00 3x(100m SS - 100m RC - 100m BC) 3x300m BC Z1 met de 2e 100 in Z2 P=30sec. 4x50m BC tempo en op techniek Z4	Tijd: 00:45 fietsen zone 1 Tijd: 00:15 na fietsen 30 min hardlopen in zone 1 Tijd: 00:45 fietsen zone 1-2 Tijd: 00:15 na fietsen 30 min hardlopen in zone 1-2
Totaal uren: 8.45						

Bij SMA Midden-Nederland (www.sportarts.org) kun je terecht voor alle sportmedische en op maat gemaakte trainingsbegeleiding, inspanningstesten (zowel op de fiets als op de loopband) om je trainingszones nauwkeurig te bepalen, metabole efficiëntie testen (bepaling vetverbranding en koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.