

Overtraining of overreaching?

Inleiding

Overtraindheid is een vervelende, vaak langzaam insluipende vorm van overbelasting. Het kan een heel seizoen doen mislukken. Vaak zie ik in deze periode van het seizoen, veel atleten bereiden zich voor op een Iron Man Triathlon en er wordt veel trainingsarbeid verricht, dit gebeuren.

Men spreekt van overtraining wanneer de balans tussen belasting en belastbaarheid in hoge mate verstoord is. Onder belasting verstaan we al datgene wat het lichaam ondergaat. De belastbaarheid is datgene wat de mens lichamelijk en psychisch aankan.

Oorzaken van overtraining

Overtrainingsverschijnselen kunnen veroorzaakt worden doordat de belasting te zwaar is of doordat de belastbaarheid verminderd is of door een combinatie van beide.

a) te zware belasting

De meest voorkomende vorm van te zware belasting wordt veroorzaakt doordat de sporter te intensief traint, of door een te grote omvang van de training, of beide. Maar ook andere factoren kunnen tot een te zware belasting aanleiding geven. Alles wat het lichaam te verduren krijgt, kan meetellen bij het ontstaan van overtraining. Denk hierbij onder meer aan zwaar lichamelijk werk, drukte op het werk, stress in de file, hard studeren, financiële zorgen.

b) verminderde belastbaarheid

Er zijn vele oorzaken die tot een verminderde belastbaarheid leiden. Deze worden onderverdeeld in factoren die buiten de persoon gelegen zijn (extrinsieke factoren) en factoren die in de persoon zelf gelegen zijn (intrinsieke factoren). Voorbeelden van extrinsieke factoren zijn stress, een te drukke agenda, veel reizen, tentamenperiode e.d. Bekende intrinsieke factoren zijn (nasleep van een) ziekte, groeispurt bij jongeren of blessures. Al deze factoren ondermijnen de weerstand van de sporter, waardoor hij minder aankan en vatbaarder is voor overtraindheid.

c) combinatie van a en b

Zoals je kunt afleiden uit het bovenstaande bestaat er een nauwe relatie tussen beide. Bijvoorbeeld een te drukke baan kan een te grote belasting voor het lichaam zijn. Als dat te lang aanhoudt, kan het er toe leiden dat de weerstand van de sporter vermindert. Als je dan ook nog een beetje ziek bent (bijvoorbeeld een simpele verkoudheid) en enkele pittige trainingen verricht, raakt het lichaam helemaal uit balans.

Mechanisme van overtraining

Bij sporters zien we vaak overtrainingsverschijnselen in een periode van zware training, waarin belasting op belasting wordt gestapeld zonder dat er ruimte is voor (voldoende) herstel. Dit leidt tot een "ophoping van vermoeidheid", hetgeen kortdurende overtraindheid oftewel in vaktermen functionele overreaching wordt genoemd. Bij kortdurende overtraindheid is er nog wel sprake van een trainingseffect, maar de benodigde herstelperiode tussen de trainingen duurt veel langer dan normaal. Wanneer er niets wordt gedaan om de verhouding tussen training en herstel weer goed in balans te brengen, zal de "ophoping van vermoeidheid" verder toenemen en kom je in de fase van niet-functionele overreaching. Dit is in feite de periode die ontstaat nadat je de functionele overreaching genegeerd hebt. Belangrijkste kenmerken zijn onder meer een afname van het prestatievermogen, slaapstoornissen (m.n. bij het inslapen), vermoeidheid en verhoogde rusthartslag. Blijf je in dit stadium de klachten negeren, dan kom je uiteindelijk in de fase van het overtrainingssyndroom (volledige overtraindheid).

Het is gemakkelijk te begrijpen dat, indien er andere factoren aanwezig zijn die kunnen bijdragen aan een verstoring van de balans, de sporter erg vatbaar is om overtraind te raken.

in periodes van zware en/of intensieve training. Maar het gebeurt ook regelmatig dat een sporter helemaal niet zo zwaar traint, maar overtraind raakt doordat hij op andere manieren overbelast is geraakt. Tentamenperiodes zijn erg berucht, maar ook stress op het werk of privé-problemen.

Fase van overbelasting	Symptomen	Duur van herstel
Functionele Overreaching	Vermoeidheid Sportprestaties kosten meer moeite Onrustig gevoel Spierpijn	Dagen tot weken
Niet-Functionele Overreaching	Vermoeidheid Afname prestatievermogen Slapeloosheid (m.n. inslapen kost moeite) Onrustig gevoel Snel geïrriteerd Verminderd concentratievermogen Verhoogde rusthartslag Verminderde eetlust Spierpijn/-stijfheid.	Weken tot maanden
Overtrainingssyndroom	Onophoudelijke vermoeidheid Onvermogen om te presteren Slapeloosheid of juist veel slapen Depressieve gevoelens Sterk afgenomen eetlust Ontregelde rusthartslag Grote concentratieproblemen	(Vele) maanden

Waaraan herken je (dreigende) overtraining?

Overtraining kenmerkt zich door een afgenomen prestatievermogen in wedstrijden en trainingen, gecombineerd met een verminderd gevoel van algemeen welzijn. De subjectieve ervaringen van een sporter zijn een goede leidraad om (beginnende) overtraining vast te stellen. De sporter voelt zich niet helemaal fit, heeft minder zin in trainen en ook in allerlei dagelijkse activiteiten, voelt zich moe en kan vaak minder goed inslapen. Daarnaast komen er ook meer objectieve verschijnselen voor bij overtraining. Verschijnselen die in de praktijk gemakkelijk te constateren zijn, zijn een verhoogde ochtendpols en rustpols. Bedenk wel dat een verhoogde polsfrequentie ook door andere factoren veroorzaakt kan worden. Overtraining kenmerkt zich meestal tevens door een langzamer herstel van de hartfrequentie na inspanning in vergelijking met de normale situatie. Daarnaast zijn er nog een reeks verschijnselen die kunnen optreden bij een overtrainde sporter. Deze zijn vaak echter niet gemakkelijk vast te stellen omdat er speciale apparatuur benodigd is of omdat er grote kosten mee gepaard gaan.

Checklist overtraining

Om zelf snel te kunnen achterhalen of je voldoende hersteld bent voor de volgende training kun je gebruik maken van de volgende vragenlijst: Profile Of Mood State (POMS).

Dit is een verkorte versie van de originele lijst. Deze verkorte vragenlijst kun je gebruiken om je herstel te monitoren. Kom je uit op een score van 20 of lager dan is het verstandig om rust te nemen, of een hele rustige training te doen.

Ik heb goed geslapen vannacht	5
Ik verheug me op de training van vandaag	5
Ik ben optimistisch over mijn toekomstige prestatie	5
Ik voel me sterk en energiek	5
Mijn eetlust is groot	5
Ik heb lichte tot geen spierpijn	5
Totaal:	30

Hoe invullen:	
	1 - helemaal niet mee eens
	2 - niet mee eens
	3 - neutraal
	4 - mee eens
	5 - helemaal mee eens

Bij een score van 20 of lager is het verstandig om extra rust te nemen.

En wat te doen als je toch overtraind bent geraakt?

Indien een verminderde belastbaarheid de oorzaak van een verstoorde balans belasting-belastbaarheid is, dient de oorzaak of oorzaken opgespoord te worden. Consultatie van een sportarts is zeker zinvol. Deze kan namelijk ook onderzoeken of er geen onderliggende (lichamelijke) oorzaken zijn voor een verminderde belastbaarheid (bijv. een onderliggende ziekte). Indien er geen onderliggende oorzaken zijn, dienen de oorzaken geëlimineerd te worden. Dit is in de praktijk echter niet altijd even gemakkelijk op te lossen. De trainingsarbeid zal in deze periode ook gereduceerd moeten worden tot een peil dat de atleet nog wel aan kan. Een goede leidraad voor het herstel -tevens te gebruiken om de trainingsarbeid te monitoren- is het gebruik van een overtrainingslogboek.

Door de gegevens over het aantal uren slaap, de kwaliteit van het slapen, de ochtendpols, je stemming/humeur en hoe de training verliep systematisch bij te houden, kan de begeleidende sportarts in één oogopslag zien hoe de overtrainingsverschijnselen verbeteren. Op basis daarvan kan de trainingsarbeid gestuurd worden.

Mei 2008

Guido Vroemen

www.sportarts.org

ntb@sportarts.org