

Wat na Start-to-Run? Voorkom overtraining!

Je bent net klaar met je sessies start-to-run te volgen en jogt dus vlot je 5km. Proficiat ! Maar wat nu?

Eerst en vooral is het belangrijk dat je het verschil leert kennen tussen jou na start-to-run en een gevorderde jogger.

Bij start-to-run heeft iedereen dezelfde doelstelling; namelijk 5km joggen zonder tussenstops. Meestal is de basisconditie aan de start bij iedereen hetzelfde en volgt iedereen hetzelfde schema. Er is meestal een snelle, duidelijke vooruitgang te zien waarmee we onze 5km bereiken. Wanneer we kijken naar de doelstellingen van een gevorderde jogger zien we dat deze individueel sterk verschilt. Men kan trainen voor 10km, een halve marathon en zoveel meer. Elke gevorderde jogger start met een verschillende basisconditie en probeert individueel zijn/haar doelstelling te volbrengen. Dit zal steeds via een ander trainingsschema en tijdschema verlopen. We zien hier dus veel meer variatie dan bij de gekende start-to-run.

Je hebt je eerste doelstelling, die 5km gehaald, en wil nu graag een nieuw doel behalen. We zien in die fase vaak dat de sporter te kampen krijgt met overtraining. Wanneer het fenomeen van overtraining optreedt lijkt het alsof men niet meer vooruit gaat of voelt men zich oververmoeid.

Om het fenomeen van overtraining goed te begrijpen leggen we eerst enkele basisprincipes uit. Daarnaast kan je hier ook terugvinden hoe overtraining vroegtijdig op te sporen en vooral belangrijk: hoe te voorkomen!

Basisbegrippen:

A. INSPANNING

Joggen is een fysieke inspanning, hiervoor heb je energie nodig.

De energie die we hiervoor gebruiken halen we uit de verbranding van bepaalde stoffen. Deze stoffen zijn koolhydraten, vetten en eiwitten en halen we uit onze dagelijkse voeding.

B. INSPANNINGSEFFECTEN

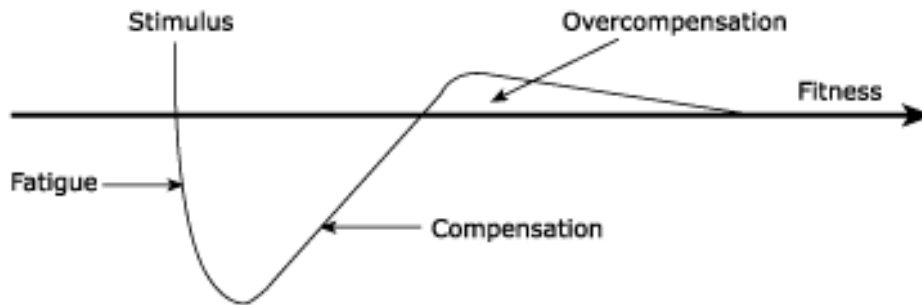
Inspanningen prikkelen ons lichaam. Door deze prikkels die men krijgt via training kunnen we ons lichaam doelbewust veranderen. Training kan aanleiding geven tot prestatieverbeteringen. Belangrijk hierbij is dat we training, en dus de prikkels die hieraan gerelateerd zijn, combineren met herstel. Ons lichaam heeft tijdens deze herstelperiode de kans om zich aan te passen aan vermoeidheid.

De energievoorraad die we opslaan in ons lichaam wordt verbruikt tijdens inspanning. De voorraad zal terug aangevuld moeten worden, een proces dat gebeurt tijdens de herstelperiode. De energie die we verbruikt hebben tijdens de inspanning zal dus aangevuld worden tijdens de belangrijke periode van herstel. Bovendien zal ons lichaam in de herstelperiode na een inspanning zelfs extra energie kunnen opslaan. Deze extra energievoorraad gaat ervoor zorgen dat het lichaam zich nog beter kan verdedigen tegen een volgende belasting.

Het menselijk lichaam heeft de neiging om zich na een training altijd te herstellen boven het initiële beginniveau. Dit tijdelijk verhoogd prestatieniveau van ons lichaam noemen we overcompensatie. (of supercompensatie)

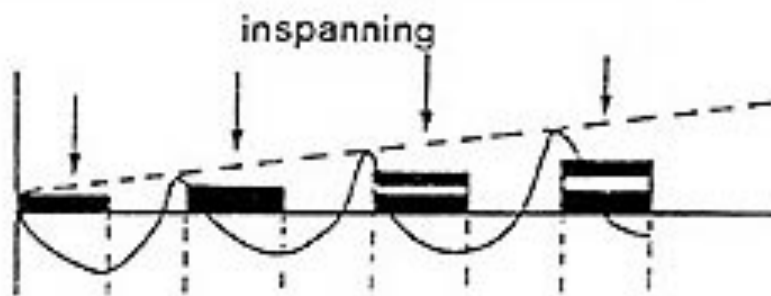
Deze supercompensatie verdwijnt wanneer er geen nieuwe trainingsprikkels volgen. Dit kan het gevolg zijn van inactiviteit waardoor er geen nieuwe prikkels volgen, maar ook doordat de belasting van de training niet voldoende verhoogd wordt en het lichaam te weinig prikkels krijgt. Een goed evenwicht tussen trainingsprikkels die we krijgen via

inspanning en de herstelperiode waarin het lichaam kan rusten is dus van groot belang. Op deze figuur stellen we het principe van overcompensatie schematisch voor.



Wanneer we dus een inspanning gedaan hebben is het belangrijk om daarna voldoende rust in te lassen. Tijdens deze herstelperiode kan het proces van overcompensatie plaatsvinden. Wanneer men echter de herstelperiode te lang laat duren gaat het effect van de training weer verdwijnen. Wanneer het herstel te kort is zal het lichaam te weinig tijd krijgen om de energievoorraden weer aan te vullen en kunnen we overtraining ontwikkelen.

Het overcompensatiemechanisme waarbij het lichaam zich dus zal aanpassen aan de inspanning vergt een goede timing. 1x per week gaan trainen zal een zeer gering of zelfs geen effect hebben. Een goede basis is een gemiddelde van 2/3 trainingen per week. Volgende figuur toont ons opeenvolgende trainingsprikkelers die telkens stijgen in belasting met de nodige periodes van herstel. Tijdens deze herstelperiodes kan de overcompensatie optreden en kunnen we dus een volgende training van hogere intensiteit starten met een hoger prestatievermogen aan de start.



C. BELASTING - BELASTBAARHEID

De belasting van de inspanning die we uitvoeren moet in evenwicht zijn met de belastbaarheid van het lichaam. De optimale belasting van een training is afhankelijk van de belastbaarheid van de sporter.

Hoge belasting + lage belastbaarheid → overtraining

Lage belasting + hoge belastbaarheid → beperkt trainingseffect

Elk menselijk lichaam is anders en daardoor is de belasting individueel afhankelijk.

Er zijn verschillende factoren die hieraan bijdragen zoals de intensiteit en de duur van de inspanning, de omvang (totale afstand), de belasting dichtheid verhouding belasting en herstel) en de belasting frequentie (aantal/week)

De belastbaarheid bestaat uit 2 verschillende componenten. De fysieke belastbaarheid is afhankelijk van de aanleg, de blessuregevoeligheid, de snelheid waarmee het lichaam

reageert op de trainingsprikkels en ook van de trainingservaring.
De 2^e component: de mentale belasting is afhankelijk van de motivatie/het doorzettingsvermogen van de sporter en van zijn persoonlijke situatie.

D. PERIODISERING

De afwisseling van inspanning en herstel wil daarom niet meteen zeggen dat de inspanning moet afgewisseld worden met complete rust. Er bestaan ook andere mogelijkheden die enerzijds de mogelijkheid bieden om de trainingsomvang toch te vergroten en anderzijds ook voldoende rust en herstel geven.

Dit kan onder andere door variatie in training, een proces dat automatisch gebeurt.

Een andere mogelijkheid om deze afwisseling in te bouwen is het principe van periodisering. Dit is de manier waarop je je trainingsperiode verdeelt in de tijd.

Hierbij gaan we de totale voorbereidingsperiode opdelen in kleinere periodes om zo de trainingsbelasting geleidelijk op te voeren. In zo een periode van toenemende belasting wordt de overcompensatie opgespaard tot de volgende periode van herstel.

Het principe van periodiseren is dus onmisbaar om stapsgewijs naar een bepaald einddoel te werken!

Trainingsprincipes

Er is nood aan een optimaal evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid.

Dit evenwicht kunnen we verbeteren door een trainingsschema op te stellen of aan te passen.

Bij het opstellen van dit schema moeten we rekening houden met volgende trainingsprincipes.

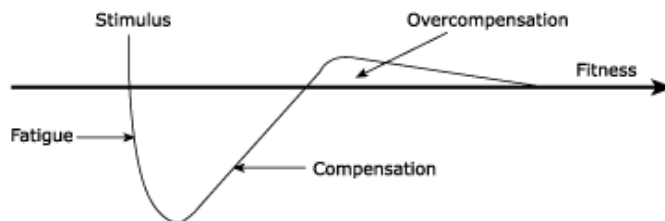
1. OVERLOAD

Hoe langer we trainen, hoe minder groot de vooruitgang. Zo zie je bij start-to-run een spectaculaire vooruitgang in tegenstelling tot bij de gevorderde jogger. Bij de gevorderde jogger kost vooruitgang meer inspanning. Dus hoe langer men traint, hoe zwaarder de trainingsbelasting en frequentie zal moeten zijn om vooruitgang te boeken.

2. WET VAN DE VERMINDERDE OPBRENGST

Als je meerdere jaren aan het trainen bent wordt het moeilijker om door je training zelf je prestatieniveau te verbeteren.

3. OVERCOMPENSATIE



4Fasen: 1) de belasting (stimulus)

2) De compensatiefase

3) De supercompensatie = overcompensatie

4) terugkeer naar je start niveau

→ Een goede dosering van trainingsprikkels is dus zeer belangrijk.

Als de prikkels te snel op elkaar volgen als je bijvoorbeeld dagelijks gaat trainen is er te weinig herstel. Hierdoor zal het risico op overtraining toenemen aangezien je continu in de compensatiefase blijft en er dus geen overcompensatie kan plaatsvinden, en de energiereserves niet worden aangevuld.

Als de prikkels te traag volgen belanden we in de 4^e fase, die van de terugkeer naar start niveau. Als je bijvoorbeeld maximaal 1x/week gaat training zal er geen effect optreden.

Prikkels die elkaar goed opvolgen en waarin fases van overcompensatie kunnen optreden tijdens de herstelperiodes zullen het prestatieniveau doen stijgen!

4. REVERSIBILITEIT

Wanneer we stoppen met trainen zal onze conditie terug naar het beginniveau zakken. De effecten van de inspanning zijn dus niet blijvend wanneer we geen prikkels meer krijgen. Hoe langer men al aan het trainen was, hoe trager het proces zal gaan.

5. OPTIMALE BELASTING

Als de belasting optimaal is creëren we zo ook een optimaal trainingseffect.

Als de belasting te veel/zwaar is → overtraining/blessures

Belasting te weinig/te licht → weinig tot geen progressie

VARIATIE

Hoe eentoniger de trainingsbelasting is hoe sneller ons lichaam eraan zal wennen en hoe geringer het effect ervan zal zijn.

Naast de optimale belasting is dus ook de variatie van belang.

Als het lichaam steeds dezelfde (fysieke en mentale) prikkels krijgt zal het geen effect meer ondervinden en zien we geen vooruitgang meer.

Varieer is dus de boodschap!

Dit kan via variaties in aantal herhalingen, soort training, intensiteit, snelheid, duur, omgeving, trainginsvorm,

6. SPECIFITEIT

Er zijn verschillende vormen van trainen zoals bijvoorbeeld krachttraining en uithoudingstraining. Elk van deze verschillende vormen hebben andere soort aanpassingen van ons lichaam nodig.

Hoe hoger je niveau gaat, hoe belangrijker de specificiteit van een prikkel wordt.

7. INDIVIDUALITEIT

Geen enkel individu is hetzelfde! Voor iedereen is de belastbaarheid anders en dus ook het trainingsschema.

Samenstelling van een trainingsschema

Als basis voor een trainingsschema stellen we ons 4 belangrijke vragen:

- 1) Wat is de doelstelling?
- 2) Hoeveel keer per week gaan we trainen?
- 3) Over welke trainingslocaties beschikken we?
- 4) Welke aspecten moet je gaan trainen om je doel te bereiken?

Mogelijke trainingsvormen

Voor joggers is het meestal belangrijk om de aerobe energielevering te trainen. Hierdoor gaan we onze maximale zuurstofopname tijdens een inspanning (=VO₂max) kunnen verbeteren. Deze vorm van training kunnen we op 2 manieren verbeteren, via duurtraining en via intervaltraining.

Bij duurtraining worden er geen rustpauzes worden ingelast en deze is afhankelijk van de intensiteit van de training.

Bij intervaltraining gaan we volgens een bepaalde planning tijdens de training zelf afwisselen

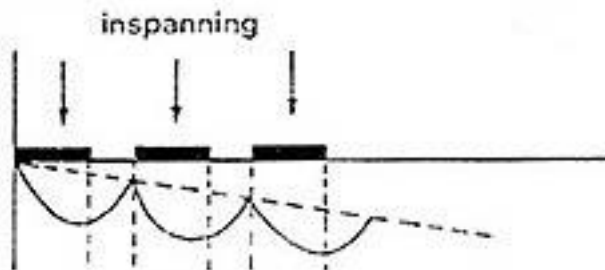
tussen belasting en herstel. (Dit is geen volledig herstel). Door deze afwisseling tussen de inspanningen en de rust gaan we een bepaalde afstand kunnen lopen aan een hogere snelheid. Aanvullend op deze 2 trainingvormen zijn er nog een aantal bijkomende oefeningen van belang.

- lenigheid/stretchen (Dit is ook belangrijk voor de preventie van blessures)
- Kracht
- Rompstabilisatie waarbij de buik- en rugspier oefeningen heel belangrijk zijn.
- Looptechniek (juiste armbeweging, juiste houding, juiste voetenplaatsing,...)

Componenten waaruit een training is opgebouwd.

- 1) De Opwarming: Tijdens de opwarming wordt het hart, de spieren en de ademhaling klaargemaakt voor de inspanning. De opwarming kan bestaan uit rustig loslopen, eventueel met oefeningen, stretchen, looptechnische oefeningen en enkele versnellingen.
- 2) Kern van de training: De training die we uitvoeren aan de hand van het trainingsschema
- 3) De cooling down. Deze kan variëren: rustig loslopen, stretchen,..

Overtraining (voorkomen)!



Deze figuur toont ons trainingsprikkelers die elkaar opvolgen wanneer we niet voldoende herstellen. Er is dus geen overcompensatiefase waardoor het lichaam de energiereserves niet kan aanvullen. Wanneer dit proces zich voordoet gaat de sporter merken dat zijn prestatievermogen daalt. Dit geeft aanleiding tot oververmoeidheid en overtraining. Overtraining ontstaat dus wanneer men geen goed evenwicht heeft tussen de trainingen en de herstelperiodes.

Er zijn verschillende vormen van overtraining.

1. MUSCULAIR OVERBELASTING

Als we een training of een bepaalde oefeningen hebben gedaan die te veel vraagt van onze spieren kan er spiervermoeidheid of stijfheid optreden van bepaalde spieren. Dit gaat meestal vrij snel weer voorbij. Je kan dit vergelijken met de stijfheid die je kan hebben wanneer je voor het eerst terug gaat sporten als je enige tijd niets hebt gedaan.

2. OVERVERMOEIDHEID

Wanneer we merken dat ons prestatievermogen wat achteruitgaat, en we voor een korte periode van 4-5dagen deze oververmoeidheid ondervinden, is het belangrijk om rust in de lassen. Dit kan variëren van complete rust tot verder sporten op een zeer laag belastingsniveau.

Als we op dit moment intensief zouden verder trainen bestaat er de mogelijkheid dat we het overtrainingssyndroom gaan ontwikkelen.

3. OVERTRAININGSSYNDROOM

Hierbij is sprake van een chronische vermoeidheid die gepaard gaat met een afname van het prestatievermogen. Fysieke- gedrags- en emotionele stoornissen kunnen ook een gevolg zijn van het overtrainingssyndroom. Dit kan weken tot soms maanden duren.

Het overtrainingssyndroom wordt vaak in 2 vormen onderverdeeld.

a) DE SYMPATISCHE VORM: symptomen:

- Verhoogde ochtendpols
- Verminderde eetlust en gewichtsverlies
- Vermoeidheid zowel in rust als tijdens oefening
- Trager herstel na training
- Verstoord slaappatroon
- Prikkelbaarheid
- Geen zin om te trainen
- Verhoogde bloeddruk in rust
- Vertraagde daling van de hartfrequentie na inspanning
- Orthostatische hypotensie, dit is een plotse bloeddrukdaling wanneer we opstaan
- Spierstijfheid
- Verhoogde kans op kwetsuren en infecties

b) DE PARASYMPATISCHE VORM: De deze wordt vaker gemist want de symptomen zijn vaak minder alarmerend. Deze worden vaak pas na enkele maanden herkend. Deze vorm kan soms voorafgegaan worden met een korte vorm van sympathische overtraining.

Symptomen:

- Snel moe
- Lage rust pols
- Snelle daling van de hartslag na inspanning
- Normale eetlust en gewicht
- Grotere slaapbehoefte
- Lusteloosheid

Deze symptomen zijn vaak minder alarmerend en de diagnose van de parasympatische vorm wordt dus vaker gemist. Hier herkent men de symptomen vaak pas na enkele maanden. Het kan dat er voordien een korte periode is geweest waarbij er sprake was van sympathische overtraining.

De parasympatische vorm komt meer voor bij duursporters terwijl de sympathische vorm eerder bij explosieve, niet-duursporters voorkomt.

Hoe gaan we overtraining nu herkennen?

Het verhaal van jou als sporter zelf is het belangrijkste voor het stellen van de diagnose van overtraining. Meestal is de grootste klacht dat je minder goed presteert en niet meer vooruit gaat. Wanneer we gaan denken aan overtraining is het natuurlijk wel belangrijk dat we alle andere oorzaken van ons minder goed presteren gaan uitsluiten. Hiervoor laat men dan best een bloedafname uitvoeren.

Is deze negatief en denkt men voornamelijk aan overtraining raden we aan om een trainingsboekje bij de houden en zo mogelijke fouten in de aanpak van je training te ontdekken en verhelpen.

Een verhoogde ochtendpols is ook vaak een vroege en redelijk betrouwbare indicator voor overtraining.

Deze neem je meestal aan je pols of in je hals wanneer je 's morgens nog in bed ligt. Wanneer er

een verschil is van 10 polsslagen/minuut tegenover de vorige dagen kan dit wijzen op oververmoeidheid of op het begin van overtraining.

Wanneer we denken aan overtraining zijn er nog belangrijke factoren die hiertoe kunnen bijdragen. Een belangrijke factor is de belastbaarheid van jou als sporter zelf.

Wanneer je te maken krijgt met veel stress door de training, je beroep, de privé kan dit je belastbaarheidsgrens overschrijden.

Nog enkele tips om overtraining te voorkomen:

- Zorg voor een goede balans tussen inspanning en rust. (voldoende herstel!)
- Hierbij is een goed uitgebalanceerd en gradueel toenemend trainingsschema belangrijk.
- Vermijd een te snelle toename van training (maximum 10% toename per week)
- Zorg voor afwisseling in de training. Vermijd eentonigheid en varieer in oefenvorm!
- Herken onvoldoende herstel of oververmoeidheid en voer rust in. (ongeacht de richtlijnen van je trainingsschema)
- Hou een trainingsboekje bij met volgende aspecten: gewicht, rust pols, algemene gezondheid, training en je gevoel bij de training.
- Train niet bij ziekte!
- Indien toch symptomen of last van oververmoeidheid/overtrainingsyndroom: Raadpleeg een sportarts. Als basisregel voor de therapie hiervan geldt: RUST!