

Overtraining

Wat is overtraining?

Men spreekt van overtraining wanneer de balans tussen belasting en belastbaarheid in hoge mate verstoord is en tot gevolg heeft dat de sportprestatie nadelig beïnvloed wordt. Onder belasting verstaan we al datgene wat het lichaam van de sporter ondergaat. De belastbaarheid is datgene wat de mens lichamelijk en psychisch en lichamelijk aankan.

Oorzaken

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

Te zware belasting:

De meest voorkomende vorm van te zware belasting wordt veroorzaakt doordat de sporter te intensief traint. Maar 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, verliefdheid etc.

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 etc. Bekende intrinsieke factoren zijn (nasleep van een) ziekte, groeispuurt bij jongeren, een blessure. Al deze factoren verminderen de weerstand van de sporter, waardoor hij minder aankan en vatbaarder is voor overtraindheid.

Combinatie:

Zoals men kan afleiden uit het bovenstaande bestaat er een relatie tussen beide. Bijvoorbeeld een te drukke baan kan een te grote belasting voor het lichaam zijn, en 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.

Symptomen

Overtraining kenmerkt zich door een aantal subjectieve en objectieve verschijnselen. De meest voorkomende, maar tevens ook tamelijk a-specifieke kenmerken zijn een afgenomen prestatievermogen in wedstrijden en trainingen, samen 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. Maar een verhoogde polsfrequentie ook door andere factoren veroorzaakt kan worden. Ook zien we meestal 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.

Twee soorten: sympathische en parasympathische overtraining

Bij sporters kunnen we in feite twee soorten van overtraining onderscheiden, te weten de zogenaamde sympathische en parasympathische overtraining. Normaliter treedt bij sporters in de eerste periode van overbelasting het sympathische type op.

Indien de sporter en trainer de belasting niet reduceren, zal het sympathische type geleidelijk overgaan in parasympathische overtraining. Als algemeen kenmerk van het sympathische type kan worden beschouwd dat het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid is. De innerlijke motor draait op een hoger toerental. De rustpols is toegenomen, je bent onrustiger bij het inslapen, je bent gejaagder door de dag. Veel overtraineerde sporters vinden dat ze zich opgejaagd of opgefokt voelen. Het lichaam kan een dergelijke opgefokte toestand maar beperkte tijd aan.

Indien deze toestand van sympathische overbelasting te lang aanhoudt, raakt het lichaam steeds meer vermoeid en ontstaat een soort algemene staat van uitputting. Je raakt steeds vermoeider, slaapt langer, de verhoogde rustpols wordt weer lager. Dit is de periode waarin de sympathische overtraining langzaam overgaat in de parasympathische fase. Dit is een gevaarlijke periode. Het opgefokte gevoel verdwijnt, de verhoogde ochtendpols wordt weer lager en je slaapt weer gemakkelijker in. De verschijnselen van de beginperiode van overtraining verdwijnen en het lichaam lijkt te herstellen, maar het tegendeel is juist waar. Het gaat steeds slechter met de atleet en zijn sportprestaties. Indien men goed navraagt bij de sporter, zal blijken dat er veel meer sprake is van uitputting dan van herstel.

Indien men deze overgang van sympathische naar parasympathische overtraining niet goed herkent, wordt ten onrechte geconcludeerd dat het herstel ingetreden is. En men verhoogt de trainingsarbeid weer, en dat is wat de atleet ook het liefste wil. Immers, de laatste weken verliepen de trainingen niet echt lekker vanwege de sympathische overtrainingsverschijnselen. Helaas krijgt de sporter de deksel op de neus, want hij traint zich van de regen in de drup. De overtrainingsverschijnselen nemen toe, nu echter met symptomen van het parasympathische type.

Sympathische overtraining	Parasympathische overtraining
Verhoogde hartfrequentie en bloeddruk in rust	Lage hartfrequentie in rust
Langzamer herstel van hartslag en bloeddruk na inspanning	Snel herstel van hartfrequentie na inspanning
Verminderd prestatievermogen	Verminderd prestatievermogen
Snel vermoeibaar	Snel vermoeibaar
Rusteloos, hyperactief	Lusteloos, onverschillig, depressief gedrag
Slapeloosheid, m.n. bij inslapen	Slaapt gemakkelijk en veel
Minder eetlust	Normale eetlust
Gewichtsverlies	Normaal gewicht
Afgenomen competitiedrang	Afgenomen competitiedrang
Grotere kans op infecties/ziekten	Grotere kans op infecties/ziekten
	Minder zin in seks (mannen)
	Wegblijven van de menstruatie bij vrouwen

(Bron Pharmeon)