Beste atleten en trainers,

**Overbelasting** is: Structureel het lichaam teveel belasten waardoor er prestatie vermindering optreed. Let op hierbij wordt rekening gehouden met het kortstondig overbelasten van het lichaam om een positief trainingseffect te bereiken.

 In de praktijk zie ik regelmatig mensen die vaak en hard trainen. Mooi om te zien mits de trainer en sporter rekening houden met de belastbaarheid van de sporter. Wordt deze belastbaarheid structureel overschreden van vindt er overbelasting plaats. Het is toch als je erg je best doet om beter te worden maar je eigenlijk alleen maar minder gaat presteren?

Vaak merk je overbelasting pas als het te laat is. Zowel de trainer, sporter als de omgeving van de sporter heeft de taak om dit te voorkomen. Maar hoe **herken** je nu overbelasting? In het onderstaande tabel is te zien hoe dit voor alle partijen te herkennen is.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fase van overbelasting** | **Sympthomen** | **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 |

Ook hier is voorkomen beter dan genezen maar hoe voorkom je nu overbelasting? Een paar basisprincipes die simpel uit te voeren zijn:

* Eet gezond, de schijf van 5 is er niet voor niets! Zorg ervoor dat je voldoende voedingsstoffen (eiwitten, koolhydraten en vetten), mineralen en vitamines binnenkrijgt. Dit zorgt ervoor dat je voldoende energie tijdens de inspanning hebt en dat je goed herstelt na een training.
* Slaap voldoende, je lichaam herstelt tijdens je slaap. Slaap je te kort of slecht dan herstelt je lichaam niet goed. Als je veel sport is 8 uur per dag echt het minimum.
* Bouw je inspanning op via de juiste weg.

Dit houdt in: Eerst de frequentie van je training opschroeven, dan de duur en dan de intensiteit.

* Zorg voor voldoende rust tussen je trainingen, let op als je ongetraind bent, tel hier dan nog een 3e bij op.



**Heb je dus een wedstrijd gehad, neem de volgende dag(en) rust!!!**

* Zorg voor een goede warming-up en cooling-down.

Als je spieren niet goed warm zijn is de kans op blessures vele malen groter. Door trainen met een blessure kan er verdere overbelasting optreden.

* Probeer na een zware inspanning binnen 20 minuten na je training eiwitten in te nemen. Dit zorgt ervoor dat je spierherstel bevorderd. Denk hierbij aan een bakje kwark. Eiwit shakes zijn eigenlijk niet nodig of je moet aan body building doen. Een normaal Nederlands dieet beschikt over voldoende eiwitten.
* Een wat lastigere uit te voeren methode om te zien of je voldoende herstelt bent van je vorige training is om te kijken naar je rusthartslag net nadat je in de ochtend wakker wordt. Is je rusthartslag ongeveer gelijk aan je normale rusthartslag dan is je lichaam voldoende hersteld voor een volgende training. Is je rusthartslag een stuk hoger dan normaal, dan is je lichaam nog niet voldoende hersteld.

De snelheid van herstel na inspanning hangt af van de volgende factoren:

* Omvang van de intensiteit en van de belasting:

Bij een zwaardere inspanning is meer tijd voor herstel nodig.

* Het prestatieniveau van de sporter

Een ervaren sporter met hoge prestaties zal sneller herstellen dan iemand die waarvan het niveau lager is en de inspanning gelijk is.

* De trainingsleeftijd (hoe lang sport de sporter al):

Hoe langer de sporter al traint hoe over het algemeen beter de sport herstelt van een zelfde inspanning ten op zichten van iemand met een kort sportverleden.

* De biologische leeftijd:

Over het algemeen geldt bij gelijke intensiteit en belasting dat na je 25ste levensjaar je hersteltijd langer wordt.

* Het klimaat (kou, warm weer)

Zon is gunstig voor het ontwikkelen van snelheid en andere explosieve exponenten daarentegen is warmte minder gunstig voor het trainen van uithoudingsvermogen. Ook zijn spieren sneller warm tijdens warm weer.

* De organisatie van de rustpauzes na iedere belastingprikkel binnen een trainingseenheid.

Om de verschillende soorten energiesystemen weer aan te vullen na een inspanning is hersteltijd nodig. Dit kan zowel passief als actief zijn.

* Goed uitlopen, massage en sauna helpen voor een beter herstel.
* Adequate, medische en paramedische begeleiding indien er blessures zijn zorgen ook voor een beter herstel na inspanning.

Wil je nu graag meer informatie over dit onderwerp? Mail dan naar bram@avcialfo.nl

Gebruikte bronnen:

* Trainingsleer van A tot Z door H.A en P.G Bottenberg 6e druk 2007
* spannings- en sportfysiologie door Kenney, W. Larry, Wilmore, Jack H., Costill, David L., Poel, Gerard M. van der, Kenney, W. Larry 2016.