

Trainen voor De Zestig van Texel (4)

Hoe stel je zelf een trainingsschema op?

Door Gerrit van Rotterdam (oud-bondscoach ultralange afstand)

Deel 4. Overbelasting en wedstrijd tips

Overtraindheid

Als de belasting gedurende langere tijd groter is dan de belastbaarheid dan dreigt overtraining. Fysieke belasting levert stress op voor het lichaam. Hoewel recreatieve of prestatieve lopers niet in de buurt komen van de grenzen van hun fysieke belastbaarheid kan er in combinatie met andere stressfactoren toch een vorm van overtraindheid ontstaan. Overtraindheid door overbelasting is vaak een optelsom van zaken die zich tegelijkertijd voordoen. Stress veroorzaakt door een trainingsprogramma, infecties, klimaatwisselingen, een hoge werkdruk, problemen in de privésfeer. De vraag is dan altijd op welke stressfactor invloed uitgeoefend kan worden.

Er zijn twee verschijningsvormen van overtraining. De ene hangt samen met belastingen van hoge intensiteit, de andere is meer een gevolg van duurinspanningen. Ook zijn er onderzoeken die er op wijzen dat de eerste vorm overgaat in de tweede als de symptomen genegeerd worden. Van de eerste vorm zijn de symptomen duidelijk herkenbaar. Als er onmiddellijk maatregelen genomen worden dan verdwijnen de klachten binnen enkele weken. Wordt er echter op dezelfde voet doorgetraind dan verdwijnen de klachten ook maar zullen de prestaties verder dalen. Belangrijk symptoom bij beide vormen van overtraining is een stagnerende of teruglopende prestatie. Dat is voor velen de aanleiding om er juist een schepje bovenop te doen: met averechts effect.

Naast een teruglopende prestatie zijn de volgende symptomen kenmerkend voor de eerste vorm van overtraining:

- gestoorde slaap
- gestoorde eetlust
- afnemend lichaamsgewicht
- neiging tot zweten, zweten tijdens slaap, vochtige handen
- neiging tot hoofdpijn
- hartkloppingen, druk op het hart, hartsteken
- versnelde rustpols
- licht verhoogde lichaamstemperatuur
- vertraagd terugkeren naar de rusthartfrequentie na belasting
- overgevoeligheid voor zintuigprikkelers
- innerlijke onrust, lichte prikkelbaarheid, depressies

De tweede vorm (te grote duurinspanningen) is zoals gezegd veel moeilijker te onderkennen. Naast een lichte vermoeidheid, een hoekig bewegingspatroon tijdens een hoge belastingsintensiteit en uiteraard de teruglopende prestaties zijn er geen signalen die er op wijzen dat men te veel hooi op de vork heeft genomen. Het herstel van deze vorm van overtraining vergt op zijn minst enige maanden.

Om tijdig de signalen van overtraindheid te onderkennen kan men een aantal objectieve en subjectieve gegevens op regelmatige basis bijhouden. De objectieve gegevens zijn:

- gewicht
- temperatuur
- rustpols

Het is belangrijk te weten wat de normale waarden zijn. **Deze dienen dan ook al vastgelegd te zijn voordat men aan het trainingsprogramma begint.** Het is niet nodig om de metingen dagelijks uit te voeren maar het moet wel altijd op een vast tijdstip van de dag gebeuren. Naast de objectieve gegevens kunnen ook de volgende subjectieve gegevens bijgehouden worden:

- fitheid
- belastbaarheid

Bij fitheid kan men op een schaal van 1 t/m 10 aangeven hoe fit men zich geestelijk en lichamelijk voelt. Bij belastbaarheid kan men op een schaal van 1 t/m 10 aangeven hoe groot de vermoeidheid is tijdens en na de trainingsbelasting. Interpretatie van de gegevens is zeer belangrijk. In het algemeen kunnen een gewichtsafname, een hogere temperatuur, een snellere rustpols, een afnemende fitheid en trainingen die steeds zwaarder lijken indicaties zijn van een begin van overtraining.

Het maandelijkse schema waarin de metingen geregistreerd worden, is te vinden aan het eind van dit document (tabel 5)

Wedstrijdtips

- Bestudeer de fotoserie op [De Zestig van Texel](#) en ga zo mogelijk op de dagen voor Tweede Paasdag (of tijdens een eerder bezoek aan het eiland) delen van het parcours verkennen zodat je iets minder verrast zult worden. De eerste helft van de 60 km op Texel kan behoorlijk zwaar zijn, afhankelijk van de conditie van het zand op de Hors (na 5 km) en op het aansluitende stuk strand naar Paal 12. Ook het stuk strand van Paal 16,5 naar Paal 21 kan lastig zijn, zeker als wandelaars en hardlopers met elkaar concurreren om het strookje hard zand langs de vloedlijn.
- Verhoog de laatste 3 à 4 dagen vòòr de wedstrijd het aandeel van de koolhydraten in de voeding. In een reactie hierop worden de voorraden in het lichaam vergroot waardoor het in de wedstrijd langer duurt voordat deze uitgeput raken. Daarnaast bindt 1 deel glycogeen (opgeslagen koolhydraten) 3 delen water. Dit water komt vrij tijdens de stofwisselingsprocessen en kan als verdampend zweet aan de afkoeling van het lichaam bijdragen.
- Eet geen suikers meer binnen twee uur vòòr de start van de wedstrijd. Suikers worden snel in het bloed opgenomen waarna de productie van insuline op gang komt. Insuline zet de spiercellen open waardoor de suikers in de vorm van glucose in de spieren worden opgenomen. Als tijdens de start de insuline nog na-ijlt en door de inspanning de spieren nog verder worden opengezet voor de opname van glucose zal de bloedsuikerspiegel snel dalen. Het gevolg hiervan is een slap gevoel, krachteloosheid, zweverig, duizelig, coördinatieproblemen etc. Dit wordt veroorzaakt door een tekort aan voedsel in de hersenen. Deze zijn namelijk volledig afhankelijk van glucose in het bloed.

- Drink de laatste twee uur voor de start niet veel. Veel drinken tot vlak voor de start verhoogt het bloedvolume waarop de nieren onmiddellijk harder gaan werken om het vocht via de blaas uit te scheiden. Het gevolg hiervan is dat in het begin van de wedstrijd enkele sanitaire stops ingelast moeten worden.
- Eet en drink planmatig tijdens de wedstrijd. Het patroon van eten en drinken moet al tijdens trainingen uitgetest worden. Ter voorkoming van maag- en darmproblemen verdient het de voorkeur om veel keer een klein beetje te consumeren. Ontstaan er toch problemen beperk je dan tot het drinken van water en hypotone of isotone sportdranken en verlaag eventueel het tempo. Hoewel cola beslist geen sportdrank is hebben veel lopers er toch baat bij als de maag van slag is. Houdt er bij maagproblemen rekening mee dat lediging van de maag wordt vertraagd door een grotere intensiteit van de inspanning, een hogere temperatuur van de vloeistof en hogere glucoseconcentraties. Voor de juiste hoeveelheden zie: *De toevoer van koolhydraten en vocht* in deel 2 **“prestatiebepalende factoren”**.
- Nogmaals: stel een realistisch doel. Leg de prestatie op een dusdanige hoogte dat je zeker weet dat je het haalt. Het is een stuk prettiger lopen als het doel tijdens het lopen binnen bereik blijft dan dat je continue achter de feiten aanhobbelt.
- Loop vanaf het begin je eigen tempo. Laat je niet meesleuren in het (hogere) tempo van anderen. De beste prestatie lever je als je in een gelijkmatig tempo loopt. De meeste lopers willen in de eerste helft van de wedstrijd graag wat tijd winnen op hun schema zodat ze een buffer hebben voor de tweede helft. In de praktijk wordt de tijdswinst maal de factor drie weer ingeleverd waarbij het laatste deel van de wedstrijd ook nog onnodig zwaar wordt. Het blijft echter een enorme valkuil omdat men, mede door de hoge adrenalinespiegel, in het begin van de wedstrijd moeiteloos een (te) hoog tempo loopt.
- Stel je in op zware perioden. Ups en downs zullen elkaar afwisselen. Als je in een dip zit vertrouw er dan op dat het later wel weer beter zal gaan.
- Splits de wedstrijd op in delen. De hele afstand is niet te overzien. Als de vermoeidheid een rol gaat spelen zal het idee dat je nog 30 km moet niet stimulerend werken terwijl als je dat deel opsplijt in 3 x 10 km en je focust je uitsluitend op de eerste 10 km het draaglijker wordt. Probeer tijd of afstand te visualiseren. Neem (een deel van) je trainingsronde in gedachten en leg dit in gedachten af. Een afstand van 10 km op Texel zegt je niet zoveel omdat alles waar je langs loopt nieuw is terwijl 10 km van een trainingsrondje dat je al vele keren gelopen hebt je een beter beeld geeft van hoe ver je nog moet.
- Zoek afleiding. Concentreer je op het parcours. Loop zuinig, snijd de bochten goed aan, zoek op het strand de beste stukken om te lopen, probeer als het hard waait (en dat doet het vaak op Texel) de luwte op te zoeken. Het effect op je tijd zal niet zo groot zijn maar het geeft je afleiding. Het denken aan je vermoeidheid en de afstand die je nog moet overbruggen zal lijden tot twijfel of je het wel gaat halen.

- En last but not least: laat je begeleiden. Een begeleider maakt het mogelijk extra kleren mee te nemen en dat is aangenaam als de omstandigheden wisselen. Ook kan door vermoeidheid in het laatste deel van de wedstrijd de kou toeslaan. Daarnaast kan een begeleider ook een voorraad van je favoriete drank en voeding vervoeren en desgewenst aanreiken. Hij kan informatie geven over afstand en tijd en je positie ten opzichte van anderen. Het belangrijkste is misschien wel dat hij voor afleiding kan zorgen en je stimuleert en motiveert.

Tabel 5

Dag	Gewicht	Temperatuur	Rustpols	Fitheid	Belastbaarheid	Type training
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

In Deel 5 gaan we een voorbeeldschema maken uitgaand van een loper met marathon-eindtijd 3.25'