



Hoe monitor jij jezelf of de sporter, trainen op gevoel of met een hartslagmeter?

Wouter Dijkshoorn, 30-3-2016

Tegenwoordig bestaan er tal van producenten die een hartslagmeter verkopen om tijdens rust of inspanning de hartslag te meten. De sporthorloges nemen dan ook toe in populariteit onder de bewegende maatschappij in Nederland. Maar wat kunnen we met de registratie van de hartslag? En is ons gevoel bij de inspanning nog belangrijk? Ook dit kan 'gemeten' worden door middel van jouw subjectieve mening. Dit artikel gaat in op beide aspecten van meten van de training.

Hartslagen tellen

Het meten van de hartslag is een objectieve meting van de interne belasting (Drew & Finch, 2016). Met de interne belasting wordt er een maat bedoeld die het lichaam of sporter aangeeft. De afstand en gemiddelde snelheid is bijvoorbeeld een vorm van externe belasting. Het meten van de hartslag tijdens de training geeft informatie over de mate van inspanning. Daarnaast kan het achteraf iets zeggen over de zwaarte van de training. Helaas kent deze objectieve manier van meten ook een aantal factoren die de meting beïnvloeden. De mate van vermoeidheid, de temperatuur, de mate van hydratatie (vochthuishouding) en de duur van inspanning hebben bijvoorbeeld invloed op de hartslag zonder dat het iets zegt over de zwaarte van de inspanning. Kortom, ondanks een objectieve en eenvoudig te meten variabele kent het ook nadelen. *Een praktisch advies: Wees bewust van de beïnvloedbare factoren bij het uitvoeren van een training en het analyseren achteraf. De cardiac drift, het*

langzaam toenemende hartslag gedurende de inspanning, is een bekend verschijnsel bij lange inspanningen. Die verhoogde hartslag wil dus niet per se zeggen dat je bijvoorbeeld van zone 2 naar 3 bent gegaan tijdens de training.

Ervaren mate van inspanning

De RPE staat voor *Rate of Perceived Exertion*, ook wel de *Ervaren Mate van Inspanning* (EMI). Deze subjectieve en interne maat voor belasting wordt veelvuldig gebruikt in het kwantificeren van trainingen en het monitoren van sporters. Het geeft een betrouwbare waarde in combinatie met de duur van de inspanning (Wallace et al., 2013). Aanvullend kan het toevoegen van opmerkingen bij de training een waardevolle subjectieve maat zijn voor de sporter en trainer. *Een praktisch advies: Indien je van cijfertjes houdt, vergeet niet de subjectieve beleving. Dit geeft bijzonder veel informatie over de trainingsstatus.*

Combinatie

Uit het onderzoek van Roos et al. (2013) blijkt er een correlatie te bestaan tussen de eerder genoemde RPE en de meting van hartslagen. De uitslagen zijn niet één op één aan elkaar gekoppeld, maar het meten van beide aspecten kan juist iets extra's opleveren. Waar een hartslagmeting wordt vertroebeld door omstandigheden, kan de RPE een mogelijk betrouwbaardere waarde geven. Daarnaast kan het omgekeerd ook. Het juist subjectief beoordelen van een nieuwe training kan moeilijk zijn voor sporters. De vraag is dan hoe betrouwbaar de RPE waarde van die specifieke training is. *Een praktisch advies: Blijf als coach kritisch bij het interpreteren van de waardes die de sporter doorgeeft.*

Monitoring

De combinatie van een subjectieve maat als de RPE score en een objectieve maat als de hartslag kunnen elkaar versterken in het monitoren van de sporters. Daarnaast blijkt uit het onderzoek van Roos et al. (2013) dat de notificaties van sporters in het dagboek van grote waarde kunnen zijn bij het juist

monitoren van de sporter. *Een praktisch advies: Denk goed na over hoe jij de monitoring van de sporter hebt ingericht. Biedt het model voldoende ruimte voor zowel objectieve als subjectieve gegevens? Een onderdeel 'opmerkingen' is daarbij essentieel!*

Preventie van ziekte, blessure en overtraining
Drew en Finch (2016) geven in hun onderzoek aan dat er een relatie bestaat tussen de trainingsbelasting en de kans op blessures en ziekte. Daarnaast kan te weinig of te veel trainen ook voor gebrek aan trainingseffect zorgen. Bij te veel trainen kan het zelfs leiden tot overtraining waarbij een langdurige afwezigheid in de sport een gevaar vormt. *Een praktisch advies: Blijf attent bij het monitoren van de sporter. Louis Delahaije gebruikt daarvoor bijvoorbeeld 'the morning test': een observatie van de sporter bij het verschijnen aan de ontbijttafel.*

Het verzamelen van zoveel mogelijk data moet niet het doel zijn bij het monitoren van sporters. Het is interessant om uit het web van getallen de juiste waarden te halen om de sporten optimaal te laten presteren. Het monitoren van de hartslag en RPE zijn daarbij twee waardevolle tools voor sporter en coach.

Literatuur

Drew, M.K. & Finch, C.F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Medicine*, 1-23.

Roos, L., Taube, W., Brandt, M., Heyer, L. & Thomas Wyss, T. (2013). Monitoring of Daily Training Load and Training Load Responses in Endurance Sports: What Do Coaches Want? *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 61 (4), 30-36.

Wallace, L.K., Slattery, K.M. & Coutts, A.J. (2013). A comparison of methods for quantifying training load: relationships between modelled and actual training responses. *European Journal of Applied Physiology*, 114(1), 11-20.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/

Twitter: @Trainingtweaks



Training Tweaks

voor professional, coach en sporter

