

“Het herstel tussen de trainingen blijft cruciaal”

BCO-CONDITIETRAINER JAN BOURGOIS BENADRUKT HET BELANG VAN SLAAP VOOR TOPSPORTERS

OOSTENDE BC Telenet Oostende speelde al 55 wedstrijden met inzet sinds de Supercup. Hoe zwaar ligt de fysieke conditie daaronder? BCO's conditietrainer Jan Bourgois, professor inspanningsfysiologie aan de Universiteit Gent, formuleert enkele antwoorden.

DOOR PETER ROSSEL

“De voorbereiding is misschien wel de belangrijkste fase naar het wedstrijdseizoen toe. Naarmate de voorbereiding beter is, des te beter wordt je seizoen. Een voldoende hoge basisconditie in combinatie met de opeenvolging van wedstrijden verbetert de specifieke conditie en dus ook de wedstrijdprestatie.”

“Je moet echter ook rekening houden met de optredende vermoeidheid tijdens het wedstrijdseizoen, waarbij twee à drie wedstrijden per week en de Europese verplaatsingen hun tol kunnen eisen”, steekt Jan van wal.

SLAAPONDERZOEK

Een basketteam heeft een paar duidelijke doelstellingen. “Conditioneel vermogen opbouwen vóór en wedstrijdconditie opdoen tijdens het seizoen om dan te pieken naar de belangrijke momenten. Herstel tussen al die trainingsarbeid door blijft cruciaal. De belangrijkste en meest goedkope vorm van herstel, naast voeding en vochtvoorziening, is de slaap. Het is daarom des te opmerkelijker dat de sportwereld dit niet altijd voldoende beseft”, benadrukt Jan. Pas de laatste twee tot drie jaar vindt slaaponderzoek bij topsporters een aanhang. Jan Bourgois ontving in 2014 van Sport Vlaanderen de ‘Vlaamse Leerstoel Topsport’ waardoor hij en zijn team gedurende twee jaar onderzoek konden doen naar trainingsbelasting en slaap bij de dames gymnasten die zich selecteerden voor de Olympische Spelen in Rio de Janeiro en hen hierin ook begeleidden.

“Ook het Nederlands Olympisch Comité is nu bezig met een project naar het optimaliseren van de

slaap van hun atleten.”

Gemiddeld slapen atleten 7 tot 9 uur per etmaal.

“Ons onderzoek toont aan dat er naar slaap en slaaphygiëne toe bij atleten zeer veel gebreken zijn”, zegt Jan, die ook voorbeelden aan-

haalt van dit seizoen bij BCO.

VEEL VERPLAATSINGEN

“Voor de verplaatsing naar Tenerife: maandagnacht omstreeks 2 uur opstaan om op tijd in Zaventem te zijn voor de vlucht. Theoretisch zit je dan in een diepe slaap. Drie dagen vooraf speelden we ook al in Luik en waren we pas terug in Oostende omstreeks 1.30 uur. Een andere situatie stelde zich voor de verplaatsing naar

Siberië waar het uurverschil een probleem vormde. Want dezelfde week moest je ook nog aan de bak in de Belgische competitie.

De ideale slaapsituatie bestaat erin altijd op eenzelfde tijdstip in je bed te kruipen en altijd op hetzelfde tijdstip op te staan. Binnen de individuele sporten kan dat, want deze atleten pie-

ken slechts naar enkele wedstrijden op een jaar. Binnen de balsporten heb je vaak twee tot drie wedstrijden per week en veel verplaatsingen, waardoor het normale slaappatroon telkens verstoord wordt en aanleiding kan geven tot slaapstoornissen.”



“Het is opmerkelijk dat de sportwereld het belang van slaap niet altijd voldoende beseft”

JAN BOURGOIS
Conditietrainer bij BC Oostende

“De vermoeidheid neemt toe. Is een ‘nap’ van dertig minuten over de middag voldoende om dat voor een stukje te counteren? Of moet je na het opgebouwde slaapttekort eens langer gaan uitslapen? Bij NASA gaan ze voor herstel van astronauten in opleiding steeds voor een ‘nap’ van dertig minuten of minder. Maar is dat verantwoord bij atleten die een nacht of zelfs meerdere nachten weinig slapen ten gevolge van reizen? De meesten kruipen dan een aantal uur in bed vooraleer ze opnieuw moeten trainen, maar dit kan dan ook de nachtelijke slaap negatief beïnvloeden. Je kan dit alles misschien eleganter oplossen door bijvoorbeeld een dag vroeger te vertrekken, maar je moet ook rekening houden met de Belgische competitie en het moet ook haalbaar blijven binnen het budget van de club.”

“Niet iedereen begrijpt waarom reizen vermoeiend is. Bij het reizen wordt je bioritme verstoord. Atle-

ten recupereren sneller dan de gemiddelde mens, maar als dat reizen regelmatig gebeurt, zoals tijdens een Europese campagne, neemt de vermoeidheid systematisch toe”, legt Jan uit. “Dat is nadelig voor de prestaties, niet alleen voor het fysieke maar ook voor het cognitieve vermogen. Wanneer je te vermoeid bent omwille van slaapttekort of omwille van een slechte slaaphygiëne, leidt dat soms tot tactische fouten en een foute of minder goeie shotselectie.”

TRAINING VS. WEDSTRIJD

Oostende kende dit seizoen al twee bekerwedstrijden in minder dan 24 uur, ook eens vier matches in zeven kalenderdagen en zes in veertien. “Fysiek is dat niet echt een probleem. Je hebt wel het mentale aspect bij wedstrijden die elkaar snel opvolgen. Maanden, week na week je twee tot driemaal opladen om te presteren is vooral mentaal zeer zwaar. In een wedstrijd spelen ze 20 tot 25 minuten zeer intens, op een training soms twee uur. Zuiver fysiek bekeken zijn wedstrijden minder zwaar dan trainingen. Maar op een training kun je het even permitteren om iets relaxter te zijn. Op een wedstrijd kan dat absoluut niet. Een wedstrijd vergt mentaliteit en opperste concentratie, want je moet presteren. Wie niet presteert, gaat er onherroepelijk uit. De coaching staff moet iedere keer opnieuw een manier vinden om de spelers mentaal op te laden.”

EVENWICHT BINNEN PLOEG

“Je kunt niet verwachten dat elke speler elke week op het hoogste niveau presteert. De twaalf spelers compenseren mekaar: de ene kent enkele schitterende weken en heeft daarna een dipje. Een ploegmaat maakt dit op een ander moment mee. Een groep moet dat evenwicht vinden, want anders is het niet haalbaar op verschillende fronten te presteren. Dit moet iedereen, ook de supporters, aanvaarden. Met inbegrip van de vriendenmatches eindigen we boven de tachtig matches dit seizoen”, weet Jan, die de opmerking over de bredere kern van Oostende nuanceert. “We spelen wel veel meer matches dan andere clubs, vaak twee tot drie per week. Andere clubs kennen vaak slechts één match per week. Nieuwe spelers hebben vaak een aantal maanden nodig om zich aan ons trainings- en wedstrijdritme aan te passen. Dario Gjergja stelt dat schema heel goed samen in samenspraak met Thierry Declercq en mezelf. En hoed af voor onze spelers, zij doen het maar, zonder aan de klagmuur te staan.”



Foto Belga