

De invloed van intensified training (Overtraining) op het energiemetabolisme bij wielrenners

In het kader van onderzoek aan de Universiteit Antwerpen zoeken wij naar wielrenners die vrijwillig willen deelnemen.

Waar gaat het over?

De studie gaat over het effect van overtraining op energie metabolisme (energie die je doorheen de dag verbruikt, in rust en tijdens beweging). Overtraining is een status van een atleet waarbij zijn prestaties verminderen door te veel te trainen en/ of te weinig te rusten. Tot op heden is er niet veel geweten over overtraining of hoe het ontstaat. Het onderzoek bestaat uit een verhoging van het trainingsvolume op de fiets gespreid over een periode van 2 weken.

Doel van het onderzoek?

Het doel van dit onderzoek is om een beter inzicht te krijgen in het ontstaansmechanisme van overtraining. Door het metabolisme te monitoren, kijken we of een plotse verhoging van de training het metabolisme beïnvloedt. Op deze manier kunnen we in de toekomst overtraining opsporen en de sporter in kwestie adequaat adviseren.

Wie zoeken we?

We zijn op zoek naar mannelijke proefpersonen die op dit moment:

- Wielrennen
- Ouder dan 18 jaar zijn
- minstens 5x/week sportief fietsen (2x op een dag mag, bv.: van en naar het werk)
- Minstens 2 opeenvolgende weken beschikbaar zijn in de periode van 17 februari tot 28 maart om deel te nemen aan het onderzoek.
- In het bezit zijn van een hartslagmeter, fietscomputer en Strava (of andere app die trainingen logt).

Wat wordt er van u verwacht?

Er wordt verwacht dat u gedurende 2 weken meewerkt aan het onderzoek. Dit houdt in dat u 2 weken uw trainingen opvoert zoals op voorhand met de onderzoekers zal worden afgesproken. Bij deelname aan het onderzoek zal u ook aanwezig moeten zijn op enkele vooraf afgesproken meetmomenten. Deze meetmomenten vinden respectievelijk plaats aan het begin en aan het einde van het trainingsprotocol. Het protocol en de meetmomenten zullen plaatsvinden tussen 17 februari en 28 maart 2020.

Wat wordt gemeten?

In het onderzoek worden verschillende parameters gemeten. Naast de parameters die van belang zijn om een overtrainde status te bepalen, worden ook energie metabole parameters gemeten. In dit onderzoek wordt RMR (rust metabolisme) en het energieverbruik tijdens bijna-maximale inspanning gemeten. Deze metingen vinden plaats op de campus Drie eiken in Wilrijk (UAntwerpen). Ook zal u nog enkele vragen moeten beantwoorden aan de hand van vragenlijsten.

- Bijna-maximale inspanningstest op de fiets (universiteit) \pm 30min
- Energie meting in rust (universiteit) \pm 30min
- Vragenlijsten

Wat zit er in voor u?

Voorafgaand aan het protocol zal een bijna-maximale inspanningstest worden afgenomen. Deze zal na het protocol nogmaals worden afgenomen. Bij de tweede afname van de test zal gebruik gemaakt worden van een O2-masker. Aan de hand van de gemeten parameters kunnen wij de VO₂piek bepalen. Ook worden de trainingsintervallen bepaald zodat u uw training na het onderzoek kan optimaliseren. Hiermee kan u dan zelf aan de slag! Daarnaast krijgt u ook de resultaten en de interpretatie van het onderzoek. Naast eeuwige dank zijn er verder geen vergoedingen voorzien en is de deelname vrijwillig.

Zijn er risico's?

Zoals hierboven vermeldt, moet u gedurende 2 weken meer fietsen. Dit kan ervoor zorgen dat u tijdens deze periode en kort nadien verminderde sportieve prestaties levert. Ook andere bijwerkingen zoals slecht slapen en stemmingsschommelingen kunnen in beperkte mate voorkomen. Deze bijwerkingen zijn echter tijdelijk. Zowel voor, tijdens als na deze periode wordt u goed geadviseerd om de risico's minimaal te houden en eventuele ongemakken op te vangen. Als deelnemer bent u ten allen tijde vrij om uit het onderzoek te stappen.

U wenst deel te nemen aan het onderzoek? U hebt nog vragen?

Indien u nog vragen heeft of u wenst deel te nemen aan ons onderzoek, aarzel dan niet om contact op te nemen met Cedric Van der Sypt. Hij staat in voor de communicatie met de sporters. Alle verkregen informatie wordt enkel gebruikt voor wetenschappelijke doeleinden conform de GDPR.

Alvast dank voor uw interesse!

Quinten Engels
Cedric Van der Sypt
Simon Van der Sypt
Prof. Dr. Eric Van Breda

Contactgegevens Cedric Van der Sypt:

E-mail: cedric.vandersypt@student.uantwerpen.be

Whatsapp: +324 74 50 79 91

Facebook: <https://www.facebook.com/vandersypt>

Contactgegevens Prof. Dr. Eric Van Breda

Email: Eric.VanBreda@Uantwerpen.be

