

Column "De warming-up"

Naar aanleiding van mijn vorige column kwamen er vragen over de warming-up. Waarom doe je het eigenlijk en wat zijn de effecten ervan? Reden genoeg om de tweede column hierover te schrijven.

Wat is een warming-up?

Een warming-up is de voorbereidende tijd voorafgaand aan een sportactiviteit om de prestatie van die activiteit te verbeteren. Daarnaast is het heel belangrijk voor preventie van blessures. Een warming-up is zowel belangrijk voor de lichamelijke voorbereiding als voor de mentale voorbereiding.

De effecten

De belangrijkste lichamelijke effecten hebben te maken met het verhogen van de lichaamstemperatuur. Door deze temperatuurstijging worden een aantal systemen in het lichaam geactiveerd, die bijdragen aan o.a. een betere spierfunctie. Andere effecten zijn:

- Soepelheid van spieren en gewrichten
- Verhogen van de hartfrequentie, wat nodig is voor de zuurstoftoevoer naar spieren.
- Verhogen van de zuurstofopname
- Verhogen van de spiertemperatuur, wat er voor zorgt dat o.a. de functie van het zenuwstelsel verhoogt.
- Verhogen van de stofwisseling

De belangrijkste mentale/psychologische effecten zijn het verhogen van de concentratie. Dit is van essentieel belang voor het leveren van topprestaties.

Rekken: statisch of dynamisch?

Er is de laatste jaren een nieuwe trend in het rekken: het dynamisch rekken. Hierover zijn veel discussies en vragen. Uit onderzoek is gebleken dat dynamisch rekken voor intervalsporten effectiever is dan statisch rekken. Dit heeft te maken met de volgende aspecten:

- Bij statisch rekken vindt er een duidelijke daling plaats van de lichaamstemperatuur, al voor dat de sport-specifieke warming-up begint.
- Bij intervalsporten zoals voetbal is het noodzakelijk dat de spieren kort en explosief zijn. Bij statisch rekken verleng je de spieren juist doordat je de rek er langer op houdt. Bij dynamische rekken is de rek zo kort dat dit niet gebeurt.
- Dynamische rekken bevat een aantal sport-specifieke bewegingen.
- Over het algemeen duurt statisch rekken vele malen langer dan dynamisch rekken.

Warming-up voor voetballers

Voetbal is een intervalsport. Dit houdt in dat je afwisselend erg intensief bezig bent met periodes van relatieve rust. De duur van de warming-up voorafgaand aan een voetbalactiviteit is 20-25 minuten. De eerste 10 minuten bestaan meestal uit een loopactiviteit. Loopvormen hierbij kunnen zijn: knieën heffen, hakken/billen, zijwaarts lopen, etc. Deze loopactiviteit wordt afgesloten met dynamische rekoefeningen. Hierna is er nog genoeg tijd over voor de sport-specifieke warming-up, zoals positiespel of inschieten.

Extra informatie

Zijn er aan de hand van deze column nog vragen of opmerkingen, dan kan je altijd terecht bij mij. Dit kan via mijn e-mailadres: inge@fysiovanderknaappostmus.nl of kan je mij op donderdagavond tussen 17:00 uur en 19:00 uur aanspreken op het sportcomplex van VV Leo.