

WARMING UP

De warming up behoort tot de vaste 'rituelen' voor iedere training of wedstrijd. Ik spreek hier bewust over rituelen, omdat de warming up meer is dan alleen maar het warm maken van de spieren. Als je de medische literatuur leest kom je nog wel eens artikelen tegen waaruit blijkt dat een warming up niet altijd noodzakelijk is voor het leveren van een sportprestatie. Uit ander wetenschappelijk onderzoek blijkt echter dat het beter is een zware lichamelijke belasting of een wedstrijd wel vooraf te laten gaan door een goede warming up.

Ook binnen het kaatsen vragen sommigen zich wel eens af of een goede warming up wel noodzakelijk is voor het leveren van een goede kaatsprestatie. Met andere woorden; lever je tijdens het kaatsen een zware lichamelijke prestatie, of zitten er zoveel 'dode' momenten in een wedstrijd dat een warming up toch niet helpt?

We doen een warming up met twee redenen;

- A. Het lichaam op de juiste lichaamstemperatuur brengen.
- B. Het rekken van de spieren.

Wanneer u meer informatie wilt hebben over het rekken van spieren, dan verwijst ik naar onze website. (www.eijzenga.nl/specialisaties) Uit deze artikelen bleek dat het vooraf rekken van de spieren tot hun optimale lengte zeker zinvol is bij een sport als kaatsen.

Door het doen van een goede warming up krijg je een toename van de lichaamstemperatuur, waardoor je een positieve invloed krijgt op de activiteit van enzymen. Deze enzymen zorgen er voor dat de verschillende energiesystemen sneller zullen verlopen. Doordat deze systemen sneller verlopen kun je een betere (duur)prestatie leveren.

Daarnaast heeft de verhoging van de lichaamstemperatuur een positieve invloed op de bloedsomloop en de zuurstofvoorziening in de spieren, en de reflexen worden sneller. Door snellere reflexen kun je sneller reageren, waardoor de sportprestatie omhoog gaat.

Vooraf het verbeteren van de doorbloeding is belangrijk. Wanneer je een plotselinge intensieve sportbelasting van het lichaam vraagt, dan kan het gebeuren dat dit ten koste van de doorbloeding van het hartspierweefsel zelf gaat; de hartspier zelf wordt dan te weinig doorbloed. Door een goede warming up kun je dit laatste voorkomen, en kaatsen is een sport waar telkens korte intensieve belastingen worden gevraagd.

Een goede warming up bevat de volgende oefeningen:

- rekkingsoefeningen ten behoeve van de lenigheid
- gymnastiekoefeningen ter vergroting van de spierkracht in de armen, schouders en romp. Deze oefeningen zijn actieve oefeningen, dat wil zeggen je moet je spieren aanspannen. Je moet er wel om denken dat je deze oefeningen tijdens de warming up niet overdrijft. Er mag geen vermoeidheid in de spieren optreden. Dit betekent dat opdrukoefeningen en buikspieroefeningen tijdens de warming up goede oefeningen zijn, maar ze mogen niet zo vaak worden uitgevoerd dat ze tot vermoeidheid leiden.
- specifieke oefeningen die aansluiten op de sportactiviteit die daarna moet worden verricht. Je maakt het lichaam startklaar. Het is dus heel belangrijk om vlak voor een wedstrijd nog een paar ballen op- en uit te slaan. Ook het 'baltsje ferdriuwen' is een hele belangrijke oefening in de warming up.

Kaatsen is een sport waar momenten van intensieve belasting worden afgewisseld met relatief langere periodes van 'rust'. Je neemt wel deel aan het spel, maar je bent niet altijd direct bij iedere kaatsslag betrokken. Je kunt op een hele eenvoudige manier tussen de slagen door je lichaam eenvoudig op temperatuur houden. Dit zie je tijdens het topkaatsen ook regelmatig gebeuren. Tijdens het 'fergean' in looppas wisselen, een aantal rekkingsoefeningen extra doen, of een kaatser die een medespeler even een bal 'aangeeft' om even een extra uitslag op techniek te doen. Het zijn allemaal mogelijkheden om op deze manier je lichaamstemperatuur op peil te houden en je spieren op lengte.

Naast bovengenoemde aspecten van de warming up is nog een belangrijk aspect vergeten. Een warming up heeft ook hele belangrijke sociale kant. Door met elkaar dezelfde warming up te doen, bereid je je met elkaar voor op de wedstrijd wat voor de team building heel belangrijk kan zijn. Je zondert je af van de omgeving, om je met elkaar te focussen op de wedstrijd die gaat komen.

Er zijn dus, ook bij het kaatsen, voldoende redenen te bedenken om een goede warming up te doen, zowel voor de wedstrijd als ook tussen de slagen door. Op een hele eenvoudige manier kun je je ook tijdens de wedstrijden warm houden.