



In's en out's Warming-up

Marion Dal (Sportfysiotherapeut)
Sport medisch netwerk Zoetermeer

Overzicht

- ▶ Warming-up waarom?
- ▶ Wat hoort er in een warming-up?
- ▶ Cooling down, is het nodig?



Warming up,
waarom?

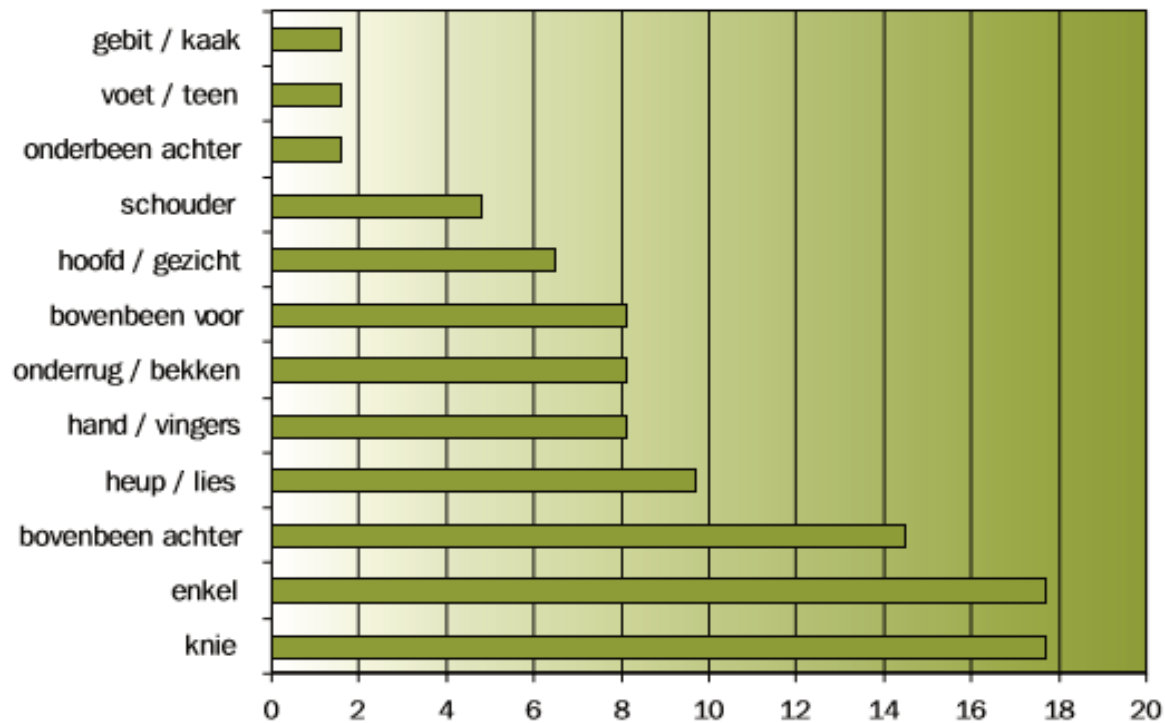
Blessures en cijfers

(2010)

- ▶ 120.000 hockey blessures per jaar in Nederland, waarvan 42% medische behandeling nodig
- ▶ 10.000 op SEH behandeld
- ▶ 27.000 hockeyblessures behandeld door fysiotherapeuten

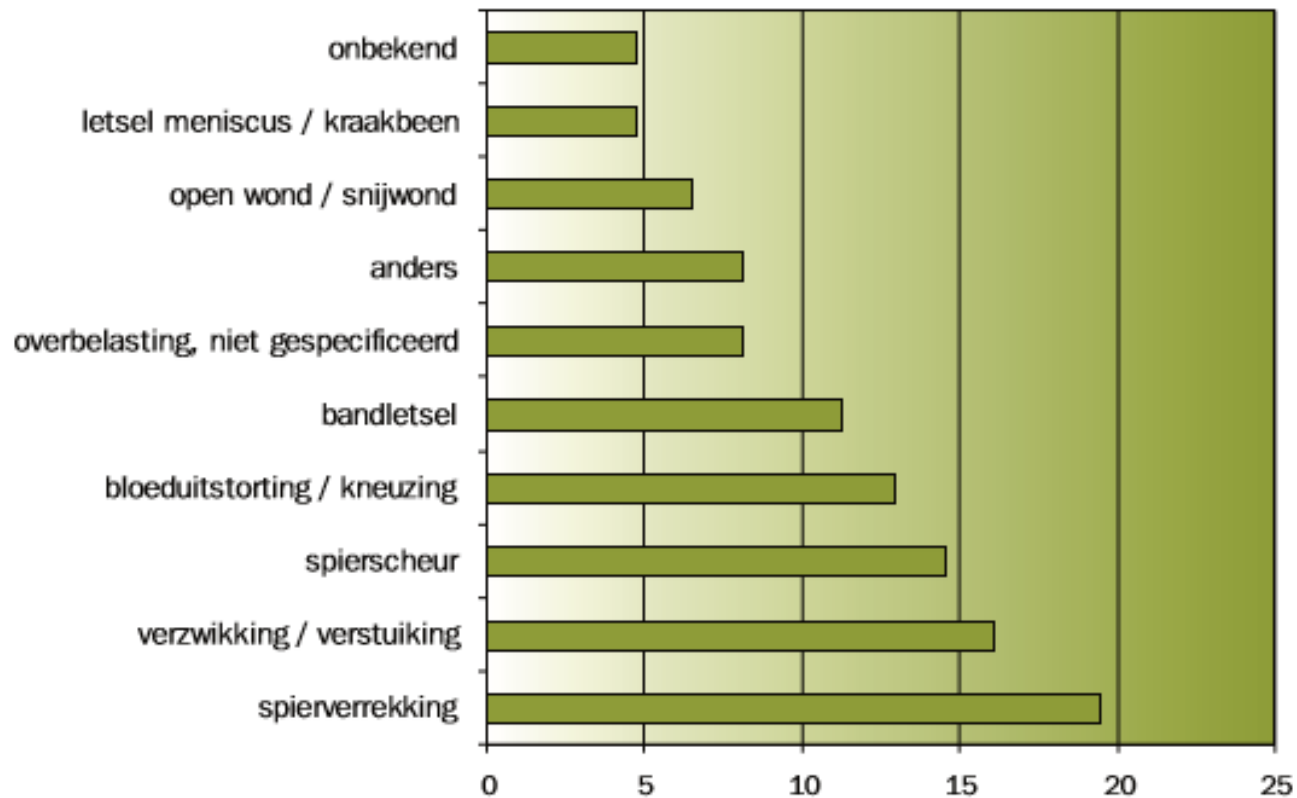
Blessures en cijfers

Figuur 1. Blessure lokalisaties



Blessures en cijfers

Figuur 2. Type blessure



Blessures en cijfers

Tabel 2 Veldhockeyblessures naar meest voorkomende locatie, type en bijdragende factor

Locatie	Type blessure	Mogelijke bijdragende factor
Knie	Spierverrekking	Verstappen /verdraaien
Enkel	Verzwikking /verstuiking	Plotseling wenden /keren
Achterkant bovenbeen	Spierscheur	Vermoeidheid
Heup /lies	Bloeduitstorting /kneuzing	Sprint
Hand /vingers	Bandletsel	Contact met bal

Bron: Elektronisch Sporters Dossier, TNO, in: Hespen, A. van, Stubbe, J. en Stege, J. Blessures hockey 2009-2010, Leiden : TNO Gezond Leven, 2011.

Bron: Hespen, A. van, Stubbe, J. en Stege, J. Blessures hockey 2009-2010, Leiden : TNO Gezond Leven, 2011.

Warming-up waarom?

- Ter voorbereiding op het sporten!
 - “Warm worden”
 - Voorkomen van blessures

Fysiologie

- Lichaamstemperatuur omhoog
- Bloedcirculatie gaat omhoog
 - ↑ Doorbloeding van de spieren
 - Bewegelijkheid van gewrichten neemt toe
- Zenuwgeleiding neemt toe
 - Goed voor reactie vermogen
- Stofwisseling gaat omhoog
- Concentratie gaat omhoog



Wat hoort er in
een warming up?

Wat hoort er in een warming-up?

Een goede warming up duurt minimaal 15 minuten en begint rustig en wordt steeds intensiever en complexer

Warming up is afhankelijk van:

- ▶ Weersomstandigheden
- ▶ Ruimte van warming up
- ▶ Tijd op het veld
- ▶ Evt. verstoring van sproeiers e.d.
- ▶ Individu

Wat hoort er in een warming-up?

Temperatuur omhoog maar geen vermoeidheid of reserves!

- ▶ Rustig inlopen
- ▶ losmakende, dynamische rekoefeningen zonder stick of bal / Specifieke Loopoefeningen
- ▶ Interval sprintoefeningen
- ▶ Hockeyspecifieke oefeningen

Wat hoort er in een warming-up?

▶ Rustig inlopen

opwarmen van het lichaam, minimaal 5-10 minuten.

rustig duurloopje



Wat hoort er in een warming-up?

- ▶ Dynamische rekoefeningen/Specifieke Loopoefeningen
 - ▶ Skipping normale frequentie
 - ▶ Skipping hoge frequentie
 - ▶ Zijwaarts dribbelen
 - ▶ Huppelen
 - ▶ Hakken billen
 - ▶ Kruispas
 - ▶ Armen draaien

Wat hoort er in een warming-up?

▶ Interval sprintoefeningen

▶ Dribbelen → aanzetten → dribbelen → aanzetten

▶ Steigerung

→ Nooit voluit!

Wat hoort er in een warming-up?

- ▶ Hockeyspecifieke oefeningen:
 - ▶ Inspelen met bal en stick
 - ▶ Balbezit
 - ▶ Afronden op het goal

Cooling down

Is het nodig!?

Cooling down

- ▶ Herstel bloedcirculatie → herstel hartslag
- ▶ Bevordert afvoer afvalstoffen
- ▶ Verkleinde kans licht gevoel hoofd

Cooling down

Conclusie:



Cooling down

Conclusie:

*Er is géén
wetenschappelijk bewijs,
maar is er de behoefte...
Vooral doen!*

Links & App

- ▶ www.sportzorg.nl
- ▶ www.knhb.nl
- ▶ <http://voorkomblessures.veiligheid.nl>
- ▶ <http://hockey.warming-up.nl/>
- ▶ App: warming-up hockey

ZIJN ER NOG VRAGEN?

