



# WAT IS EEN GOEDE VECHTSPORT WARMING-UP?

Door Drs Erik Hein, November 2016



## Warming up!

De warming/up heeft als doel de sporter voor te bereiden op de training of op de wedstrijd. De warming-up is daarom ook altijd afgestemd op de komende training of wedstrijd. Maar waaruit bestaat een goede warming up nu eigenlijk?

De meest voorkomende fouten in de warming-up zijn:

1. De warming-up wordt ter plekke verzonnen
2. De warming-up is een conditie training waardoor de sporter moe is op het moment dat hij zijn technieken gaat leren of verbeteren
3. De warming-up bestaat uit rondjes lopen en wat willekeurige geïmproviseerde bewegingen in plaats van goed uitgedachte oefeningen met een lange termijn doel
4. De warming-up is veel te algemeen en niet sportspecifiek
5. De warming-up bestaat uit statische rekoefeningen die of te lang zijn of geen enkel effect hebben
6. De w-up bestaat uit gevaarlijke dynamische rekoefeningen
7. De warming-up is puur fysiek zonder mentale voorbereiding op de komende training of wedstrijd
8. De warming up voldoet niet aan de sociale behoefte van mensen

## Algemene warming up

De warming up begint met de zogenaamde **Feed-up**: het bekend worden met het doel en inhoud van de komende training. De menselijke hersenen presteren alleen optimaal als ze weten wat het doel is. Vervolgens bestaat de algemene warming up uit het gereed maken van het lichaam en de psyche op de komende belasting. We zetten het organisme 'aan' zeg maar. Door middel van algemene oefeningen worden de psyche geactiveerd, de orgaan systemen geactiveerd en de energie systemen aangezet.

## Fundamentals

Vaak bestaat de warming up uit een reeks willekeurige oefeningen en dat is doodzonde. Gebruik elke warming-up om een aantal basis bewegingspatronen continu te onderhouden en zelfs te verbeteren. Elke warming-up zou dan ook een aantal diepe squats, overhead squats met stok, lunges en variaties op lunges, planken en variatie op planken moeten bevatten. De Fundamentals zijn ook altijd bewegingen die zowel mobiliteit als stabiliteit onderhouden.



## **Prehab**

Elke warming-up is tevens ook een individueel moment: het werken aan herstel van een specifieke blessure of juist het voorkomen daar van. Voor de ene vechter betekent dat wat oefeningen voor nek en schouder terwijl de andere sporter zijn of haar heup/bekken regio extra aandacht geeft.

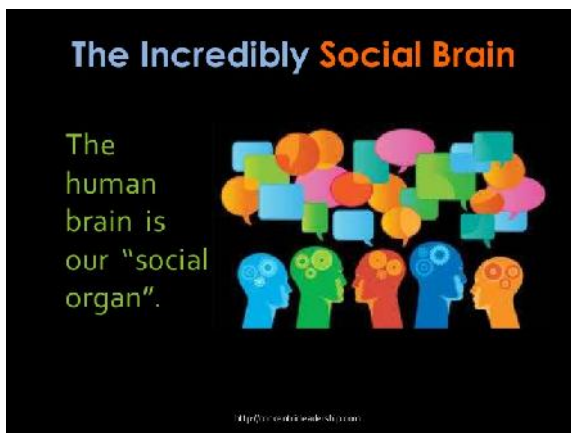
## **Specifieke warming-up**

In de specifieke warming-up maken we de overgang naar de specifieke training. Een MMA vechter kan wat shoots maken terwijl een kickbokser rustig gaat schaduwboxen in combinatie met bewegen en voetenwerk in de ring. De BJJër doet sportspecifieke grondoefeningen zoals bruggen, heup escapes enzovoorts.



## De sociale functie van de warming-up

Mensen zijn 'sociale dieren' en niets is belangrijker dan 'de groep'. We hebben zelfs hersendelen die geheel over ons sociale leven gaan. De grootste (survival) behoefte van de mens is wellicht 'bij de groep horen' en de grootste angst is verstoting. Wat heeft dat met onze warming up te maken? Een voorwaarde om te leren, te exploreren en te presteren is dat we a) ons veilig voelen in de groep en b) dat we energie krijgen van de groep. Daar kan een warming-up aan bijdragen door oefeningen in te voegen waarbij mensen elkaar aanraken (heeft zelfs hormonale effecten, denk aan oxitocine), plezier maken (spelvormen) en uitdagen. Niks zet de sfeer zo goed weg als groepsoefeningen! Omgekeerd is een groepsgerichte warming-up activiteit tegelijk een diagnostisch moment om te observeren hoe individuen zich gedragen in een groep!





## **Stretchen in de warming-up**

Over stretchen is veel geschreven de laatste jaren. Vooral statisch rekken in de warming-up heeft een slechte naam gekregen. Dit zou de kracht en explosiviteit van de spieren verminderen en dus niet geschikt zijn voor vechtsporters.

In de trainingsleer slingeren we vaak van het ene in het andere uiterste. Pas daarmee op, haal rustig adem en gooi niet direct het kind met het badwater weg.

Bedenk dat de onderzoeken naar statisch rekken heel vaak gaan over erg lang aangehouden rek (soms meer dan 15 sec) en dat is niet gelijk te vertalen naar 5 sec even een statische positie innemen! Ook is er onderzoek dat laat zien dat als je na statisch rekken weer de spiertonus verhoogd door oefeningen de prestatie helemaal niet significant verslechterd. Ga dus niet van direct van het ene uiterste (statisch rekken is top) naar het andere uiterste (van statisch rekken ga je verschrikkelijk slecht presteren).

Dus zijn we allemaal dynamisch gaan rekken ook al kan niemand me precies laten zien wat dat dan is! Bovendien zie ik bij de gemiddelde Gym nog vele momenten van statisch rekken waarvan overigens de relatie met de komende training ook niet helemaal duidelijk is.



## Hoe zit het dan wel?

Onderzoek tot nu toe laat zien dat in de meeste maar zeker niet alle gevallen kracht en snelheid verminderen als je langdurige statische rekoefeningen doet (langer dan 20 sec). Korter rekken heeft dit effect niet. Ook nog weer afhankelijk van type en getraindheid van de sporter.

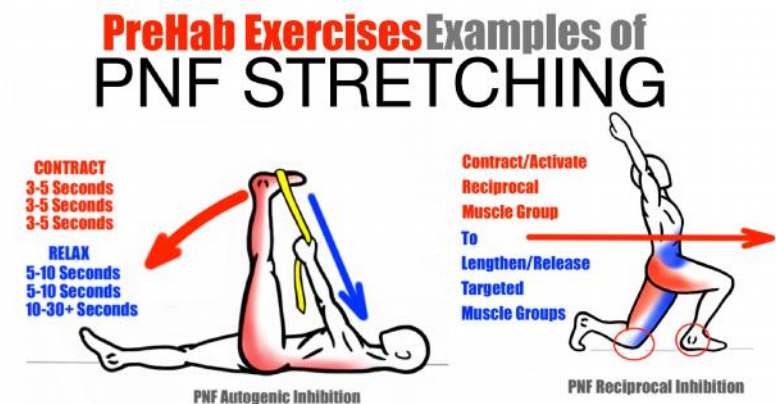
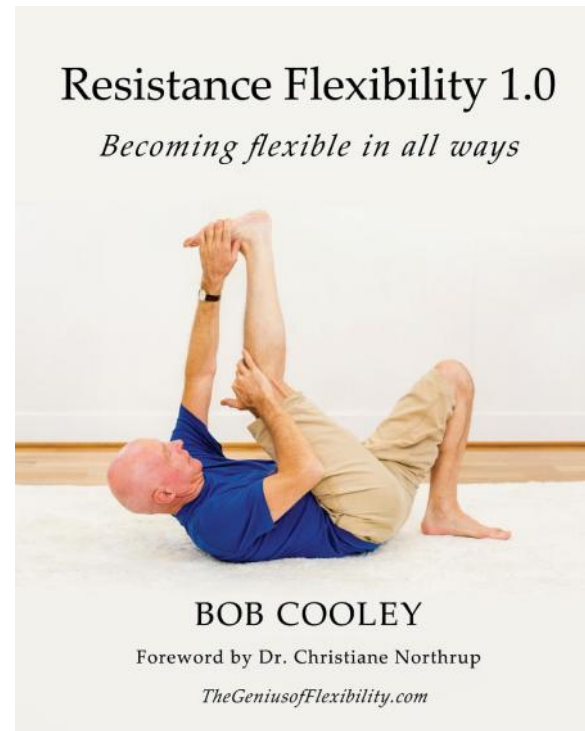
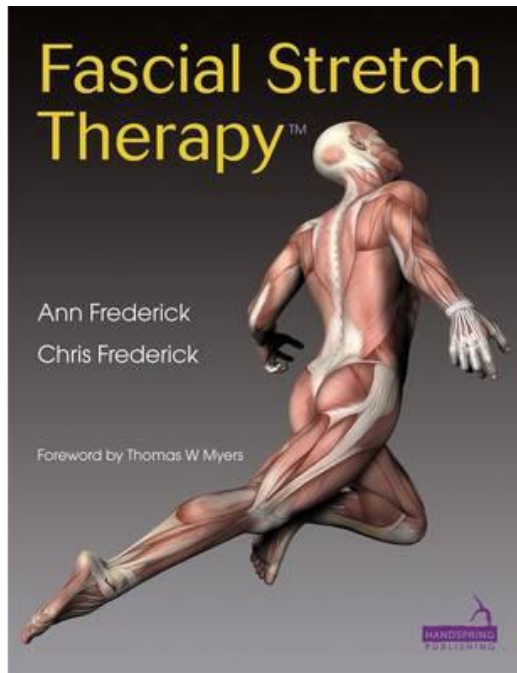
Maar ook bij dynamisch rekken (bewegen in de volledige bewegingsuitslag van het gewricht) is een negatief effect op kracht en snelheid gevonden! Bij dynamische rekoefeningen is controle – gecontroleerd tempo - erg belangrijk zodat je niet door de 'rekgrens' heen schiet!

Wat we ook weten is dat statisch rekken de flexibiliteit kan vergroten maar dat de blessure preventieve effecten van rekken twijfelachtig zijn. Met name in kickboksen zijn blessures vooral ook contact blessures en daar help geen enkele vorm van stretching tegen.

Uiteraard dien je voor een hoge trap wel voldoende mobiliteit in je heupgewricht te hebben. Dat kun je binnen genetische grenzen trainen door vormen van stretching en vooral ook door het trainen van de trappen.

## Er zijn vele vormen van 'rekken'!

Stretching is een vak op zich en er zijn vele vormen met verschillende doelstellingen! Kies de methode die past bij jou doel!







## **En nu?**

Trek vooral niet al te voorbarige conclusies! Korte rekoefeningen in de warming-up zijn niet gelijk schadelijk maar hebben ook geen bewezen positieve voordelen. Waarom dan wel doen? Langdurig statische posities volhouden is niet verstandig in de warming-up. Je wordt er ook niet 'warm' van.

Kies voor rustige dynamische bewegingen over de gehele range of motion zoals kniebuigingen, lunges, lunges met rotaties, rugstrekkingen, been en knieheffen en rotaties in de bovenrug. De Fundamentals zoals eerder besproken!

Mocht je technieken gaan doen die veel flexibiliteit vereisen werk daar dan rustig naar toe. Is het echt nodig om leniger te worden dan zul je daar een gericht training programma voor moeten volgen.



## **Conclusie**

De warming/up is een volwaardig onderdeel van de training wat je niet ter plekke moet verzinnen. De warming-up bestaat uit oefeningen die de sporter beter maken op korte en lange termijn. Een goede warming-up bestaat uit een mentale voorbereiding op wat komen gaat en sluit aan bij de training of wedstrijd. Hij bestaat uit een algemeen deel met basis bewegingspatronen (Fundamentals) en individuele Prehab oefeningen. Het algemene deel gaat over in sportspecifieke oefeningen die aansluiten bij de inhoud van de training of wedstrijd. Tenslotte heeft statisch rekken niet veel toegevoegde waarde in de w-up en kan worden volstaan met de Fundamentals en bewegingen in de volledige range of motion.