



Zorg

September 2014

Beste Sporters,

Het nieuwe seizoen is weer voor een ieder begonnen, wij als verzorgers ook. We krijgen momenteel redelijk veel (jeugd) spelers met spierklachten bij ons over de vloer. Als we dan aan ze vragen wat de klachten zijn en hoe het is gekomen enzovoort valt het ons op dat er veel te weinig aandacht wordt besteed aan de warming up en cooling down .

Waarom doe je een warming up:

Een warming-up zorgt er voor dat je spieren geleidelijk opwarmen en je hartslag omhoog gaat. Een warming-up verhoogt de doorstromingsnelheid van bloed in je lichaam, omdat de hoge temperatuur de viscositeit (stroperigheid) van bloed verlaagt. Ook zorgt een warming-up voor een hogere productie van adrenaline, waardoor de hartslag omhoog gaat. Een warming-up voorkomt ook blessures, omdat je spier al een beetje gewend is aan de oefening.

Hoe doe je een goede warming up:

Oefeningen warming-up voetbal

Algemene instructies oefeningen warming-up

- Warm je spieren geleidelijk op. Tijdens je warming-up moet je het warm krijgen en een beetje gaan zweten. Maar je mag niet te moe worden.
- Draag een trainingspak tijdens de warming-up om je verhoogde lichaamstemperatuur vast te houden.
- Doe vooral een goede warming-up bij koud weer, als je onregelmatig wedstrijden speelt of als je ouder wordt. In die situaties heb je meer kans op blessures.
- Voetbalspecifieke oefeningen maken ook onderdeel uit van een goede warming-up. Ga naar warming-up voor meer informatie over het nut en de opbouw hiervan.

Algemene instructies dynamische rekoefeningen.

- Iedere sport belast bepaalde spiergroepen extra. Kies daarom oefeningen voor spieren die je bij voetbal veel gebruikt.
- Herhaal alle oefeningen 10 keer.
- Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit.
- Houd 15 tot 30 seconden per oefening aan.
- Forceer niets, rekken mag geen pijn doen.
- Doe bij spierpijn voorzichtig aan en begin rustig.
- Neem bij klachten altijd contact op met je arts.

Dynamische rekoefeningen

Loopvormen en algemene oefeningen zonder bal

Dribbelen

- Houd een rustige looppas aan.



V.V. MUSKETIERS

- Zorg voor kleine passen.
- Wikkel je voeten goed af.
- Beweeg je armen ontspannen mee.

Huppelen

- Huppel ontspannen.
- Wikkel je voeten goed af.
- Beweeg je armen ontspannen mee.

Zijwaartse kruispas

- Loop zijwaarts in de richting van je linkerschouder.
- Verplaats je linkervoet zijwaarts naar links, kruis daarna je rechervoet voorlangs, zet je linkervoet weer naar links, kruis je rechervoet achterlangs, enzovoorts.
- Draai hierbij je heupen mee.
- Beweeg je armen in tegengestelde richting.
- Hef de knie extra bij een kruispas voor het linkerbeen.
- Wissel daarna van richting: Loop zijwaarts in de richting van je rechterschouder, enzovoorts.

Hakken-billen

- Houd een rustige looppas aan.
- Houd daarbij je bovenlichaam rechtop.
- Laat je armen langs je lichaam hangen.
- Tik met je rechterhak je bil aan, maak 2 gewone looppassen, tik daarna met je linkerhak je bil aan, maak 2 gewone looppassen, tik daarna weer met je rechterhak je bil aan, enzovoorts.

Knieheffen

- Houd een rustige looppas aan.
- Hef afwisselend je linker- en rechterknie tot 90 graden.
- Land daarna telkens op je voorvoet.
- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Zet kleine passen.
- Zorg voor een hoge bewegingssnelheid.

Heupen draaien

- Ga in een lichte spreidstand staan.
- Plaats je handen in je zij.
- Draai langzaam grote cirkels met je heupen.
- Houd je schouders en hoofd ontspannen op hun plaats.

Armzwaaien

- Sta rechtop met je armen omhoog gestrekt.
- Stek je armen zo hoog mogelijk.
- Laat je armen daarna ontspannen naar beneden vallen.
- Veer daarbij iets door de knieën en zwaai je armen langs je knieën naar achteren.
- Ga daarna weer terug omhoog.



V.V. MUSKETIERS

Hierna doe je de statische rekoefeningen.

Algemene instructies statische rekoefeningen

- Iedere sport belast bepaalde spiergroepen extra. Kies daarom oefeningen voor spieren die je bij voetbal veel gebruikt.
- Beweeg langzaam tot de uiterste grens.
- Houd de uiterste grens even 10 tot 15 seconden vast.
- Ontspan daarna langzaam.
- Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit en herhaal maximaal 3 keer.
- Forceer niets, rekken mag geen pijn doen.
- Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.
- Neem de tijd voor je oefeningen.

Statische rekoefeningen

Bovenlichaam

Lage rugspieren

- Ga met je zitvlak op je hakken zitten.
- Duw je handen over de grond naar voren en buig je rug.
- Rek zover mogelijk uit.
- Kijk naar de grond.
- Houd deze houding 5 seconde vast.
- Kom rustig overeind, span daarbij de buik - en bilspieren aan.

Rompspieren

- Ga op de rug liggen met de armen naar beide zijden uitgestrekt.
- De handpalmen wijzen naar de grond.
- De heupen zijn 90 graden gebogen.
- De knieën zijn gebogen.
- Draai rustig de knieën van de ene naar de andere kant, tot bijna op de grond.

Spieren buitenkant bovenbeen en buikspieren

- Ga op de rug liggen.
- Beweeg de gebogen rechterknie over het gestrekte linkerbeen.
- Houd met de linkerhand de rechterknie vast.
- De rechterarm ligt gestrekt aan de rechterkant; kijk naar rechts.
- Beide schouders moeten op de grond liggen.
- Druk de knie naar de grond.

Schouder- en nekspieren

- Pak met de rechterhand achter je rug de linkerpols vast.
- Trek de linkerarm diagonaal naar beneden.
- Breng het hoofd naar de rechterschouder (kijk rechtuit).

Schouder- en armspieren

- Leg de linkerhand op de rechterschouder.



V.V. MUSKETIERS

- Houd de arm horizontaal.
- Pak met de rechterhand de linker elleboog vast.
- Trek de linkerarm over de rechterschouder en kijk over de linkerschouder.

Schouder- en nekspieren

- Leg de linkerhand over je hoofd op het rechteroor.
- Rek het hoofd voorzichtig naar links.
- Duw tegelijkertijd de handpalm van de rechterarm naar de grond.

Grote borstspier

- Ga bij een muur staan.
- Houd de linkerbovenarm op schouderhoogte.
- Plaats de gehele linker onderarm tegen de muur ter hoogte van het oor.
- Draai de romp weg van de muur.

Armspieren

- Ga zitten in langzit.
- Vouw de vingers achter de rug in elkaar.
- Strek de armen naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.

Armspieren

- Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast.
- Gebruik, indien nodig, een hulpmiddel (bijvoorbeeld een handdoek).

Onderlichaam

Bilspieren

- Ga op de rug liggen.
- Hef de rechterknie en houd deze met beide handen vast.
- Trek de rechterknie naar de linkerschouder.
- Houd het andere been gestrekt tegen de grond.

Spieren buitenkant bovenbeen en bilspieren

- Ga op de grond zitten.
- Zet je rechterbeen over het gestrekte linkerbeen, ter hoogte van de knie.
- De rechterarm ondersteunt het gestrekte bovenlichaam.
- Kijk over de rechterschouder.
- De linker elleboog drukt de rechterknie naar links.

Spieren achterkant bovenbeen

- Leg het linkerbeen horizontaal op de boarding, bank of iets dergelijks.
- Trek de tenen naar je toe.
- Breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, over het gestrekte been.
- Kijk naar voren.



V.V. MUSKETIERS

Spielen achterkant bovenbeen, kuit- en voetspielen

- Ga op de knieën zitten.
- Strek het rechterbeen vooruit, plaats de rechterhiel op de grond.
- Trek de tenen naar je toe.
- Breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, over het gestrekte rechterbeen.
- Kijk naar voren.

Spielen buitenkant bovenbeen

- Ga zijlings bij een muur staan, steun op schouderhoogte tegen de muur.
- Zet het binnenste been schuin achter het standbeen.
- Buig het standbeen en druk de binnenste heup naar de muur.

Spielen buitenkant en achterkant bovenbeen

- Plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet.
- Laat het gewicht rusten op de linkervoet.
- Buig met het bovenlichaam voorover en neig met de armen naar rechts.

Spielen voorkant bovenbeen en heupbuigers

- Ga op de knieën zitten.
- Plaats het rechterbeen in een hoek van 90 graden vooruit, de linkerknie is aan de grond.
- Druk de heup en het linker bovenbeen voorwaarts en naar beneden.

Spielen voorkant bovenbeen

- Ga op kniehoogte zitten (bijvoorbeeld op een lage bank).
- Houd het linkerbeen naast het zitvlak.
- Pak met de linkerhand de linkerenkel vast, trek de hiel aan tot het zitvlak.
- Houd het bovenlichaam gestrekt.
- De rechterarm steunt op het rechterbeen.
- De linkerknie wijst naar beneden.

Spielen voorkant bovenbeen

- Ga rechtop staan bij de muur.
- Buig het rechterbeen.
- Pak de rechterenkel vast, trek de hiel langzaam naar het zitvlak.
- De knie wijst naar beneden.
- Houd de knieën bij elkaar, het bovenlichaam gestrekt, de heupen naar voren en de buikspieren aangespannen.

Spielen binnenkant bovenbeen

- Ga in spreidstand staan.
- Het bovenlichaam steunt op het linkerbeen.
- De linkerknie is recht boven de linkervoet.
- De linkervoet staat 30 graden naar buiten gedraaid.
- Buig het linkerbeen verder en dus de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been.
- Houd het bovenlichaam rechtop.



Spiere**n** binnenkant bovenbeen

- Ga zitten in kleermakerszit.
- Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan.
- Houd met de handen de enkels vast.
- Houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop.
- Druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën.

Kuitspiere**n**

- Maak met de rechtervoet een grote stap naar voren.
- Breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen.
- Buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt.
- Duw de heup naar voren.
- Houd de linkerhak op de vloer.
- Je voert deze oefening makkelijker uit door je handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

Korte kuitspiere**n**

- Maak met de linkervoet een kleine stap naar voren.
- Houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen.
- Buig zowel de linker- als de rechterknie.
- Houd de rechterhak op de vloer.

Tot zover het onderdeel warming up . En nu verder met de Cooling Down .

Cooling-down

De cooling-down is het omgekeerde van de warming-up. Je lichaam na het voetballen tot rust brengen, is altijd belangrijk. Een goede cooling-down is noodzakelijk voor het herstel van je lichaam. Zo voorkom je voetbalblessures.

Nut cooling-down

Met een cooling-down breng je je lichaam langzaam weer tot rust:

- Je hartslag gaat rustig aan weer omlaag tot een normale hartslag in rust. Dit verkleint de kans op hartritme stoornissen.
- Je bloedcirculatie herstelt zich weer. Tijdens het voetballen gaat er relatief veel bloed naar je spieren. Door een cooling-down past je bloedcirculatie zich weer aan een rustsituatie aan, en krijgen je andere lichaamsdelen weer meer bloed. Stop je na een intensieve inspanning plotseling? Dan loop je het risico dat je duizelig wordt doordat je bloedcirculatie dan niet langzaam kan herstellen. Met een cooling-down voorkom je dit.
- Tot slot bevordert een cooling-down de afvoer van de afvalstoffen uit de spieren zoals melkzuur. Melkzuur geeft tijdelijk een zwaar gevoel in bijvoorbeeld je benen, en hoopt zich tijdens inspanning op in de spieren. Door een cooling-down verdwijnt dit sneller en voorkom je spierstijfheid en spierpijn door gespannen, vermoeide spieren. Je loopt daardoor minder snel een blessure op.

Opbouw cooling-down

- Een goede cooling-down bestaat afwisselend uit rekken en bewegen. Deze duurt ongeveer 10 minuten en bestaat uit verschillende onderdelen:



V.V. MUSKETIERS

- Loop of huppel eerst zo'n 2 minuten rustig uit.
- Doe aansluitend wat lichte dynamische rekoefeningen en eventueel wat statische (passieve) rekoefeningen . (de rek oefeningen staan hierboven beschreven)
- Eindig je cooling-down met nog eens 2 minuten rustig lopen of huppelen

Dit alles kun je terug vinden op :<http://voorkomblessures.veiligheid.nl/voetbal/tips-voorkomen-voetbalblessures>

Nu heb je er als sporter alles aangedaan om blessures te voorkomen.
Wij als verzorgers wensen jullie veel sport plezier toe.

Rene en Gert