

Jaarlijks lopen meer dan honderdduizend hockeyers blessures op. Meer dan honderdduizend uitstekende redenen dus voor Interpolis en de KNHB om Holland Hockeyland aan te zetten de spieren goed op te warmen. 'Een van Interpolis' speerpunten is de zorgkosten omlaag brengen door het voorkomen van blessures.'

Door Bastiaan Thuijsman



KNHB/KOENSUYK

# Vijf tips voor een goede warming-up

**D**e verzekeraar ontwikkelde met de KNHB Academie een aantal warming-ups om dat streven te bewerkstelligen. 'Het inhoudelijke deel komt uiteraard niet van ons, dat laten we over aan specialisten', stelt senior manager operations Rene Voets bescheiden. 'Wij zijn al wel bekend met dit soort initiatieven op lokaal niveau, maar dit is de eerste keer met een nationale sportbond. Wij willen als partner van de KNHB wat betekenen vanuit onze expertise. Sporters die blessures oplopen gaan hiervoor naar de huisarts of specialist en dat brengt kosten met zich mee. Die willen wij omlaag brengen.' Voets spreekt niet alleen uit professionele ervaring, maar is ook privé bekend met het belang van een goede warming-up. 'Met mijn basketbalteam kwamen we te laat bij het veld van de tegenstander. Er was geen tijd meer voor een warming-up omdat we ons verplicht voelden hen niet te lang te laten wachten. Dat leidde bij mij direct tot een spierblessure. Het is dus altijd goed de tijd te nemen om warm te worden.'

De warming-ups zijn voor iedereen te downloaden via de website van de KNHB Academie. De programma's zijn interactief vormgegeven, waardoor je gemakkelijk direct vanaf de smartphone of tablet de warming-up kunt leiden.

**De 'specialisten' waarover Voets het had, zijn de medewerkers van de KNHB Academie onder leiding van Paul de Ruijter. Voor [hockey.nl](http://hockey.nl) gaf hij alvast een inkijkje in zijn lesprogramma, met vijf tips voor een goede warming-up.**

## **1 Een warming-up voor een training begint op tijd.**

'Ik zeg altijd: als je op tijd komt, ben je te laat. Een warming-up begint een kwartier voor de daadwerkelijke start. Dan begin je al met rustig inlopen, maar ook praatjes maken. Een warming-up is namelijk ook een mentaal proces. De spieren moeten warm worden, maar je moet de spelers ook in de juiste mindset krijgen voor de rest van de training of wedstrijd.'

## **2 Bouw een warming-up rustig op qua intensiteit, tempo en weerstand.**

'Dus rustig joggen of inslaan en het tempo langzaam opvoeren. Of beginnen met een spelvorm van vier tegen twee. Dan is de intensiteit lager dan bij vier tegen vier. Vervolgens kun je de partij met minder spelers er steeds één extra geven om de tijdsdruk en weerstand op te voeren.'

## **3 Een warming-up doe je met stick en bal.**

'Zet bijvoorbeeld een vierkant uit waarin je met zijn tweeën rustig samenspeelt in beweging. Om de intensiteit op te voeren verhoog je de snelheid van de pass en het lopen in de vrije ruimte.'

## **4 Een warming-up is niet inlopen om alle velden.**

'Dan raak je de groep kwijt. Inlopen is niet alleen opwarmen, je wil de spelers bij elkaar houden voor de rest van de training. Met een warming-up binnen een vierkant van tien bij tien voorkom je dat spelers die niet zo van rennen houden zich afzonderen van de groep en de vorming van kleine groepjes.'

## **5 Zorg ervoor dat er tussen de warming-up en de training/wedstrijd niet te veel tijd zit.**

'Anders koel je weer af en heeft de warming-up minder of geen effect. Hetzelfde geldt voor de sfeer. Als je vijf minuten niets doet, ben je de groep alsnog kwijt.'

### **Meer Hockey polis:**

Ondanks een goede warming-up toch een blessure? Goed verzekerd met de *Meer Hockey polis* van Interpolis en de KNHB. Kijk voor meer informatie op [www.interpolis.nl/knhb](http://www.interpolis.nl/knhb).