

# Een goede warming-up

## KNHB ontwerpt een hockey warming-up programma

**blesurevrij  
een leven  
lang  
sporten!!**

Op basis van de gedachte dat op elk niveau een warming-up wenselijk is, worden in dit artikel de ideeën en principes besproken van het onlangs door VeiligheidNL, KNHB en Interpolis ontwikkelde hockey Warming-up programma.

TEKST CAREL VAN DER STAAK

**M**eestal starten trainers met een warming-up vanuit de gedachte dat de sporter zowel lichamelijk als mentaal een bepaalde tijd nodig heeft om optimaal voorbereid te zijn voor de inspanning en de activiteiten die het hockeyspel vraagt. De meeste trainers en docenten LO hebben de overtuiging dat er eerst iets moet gebeuren om het lichaam van een passieve stand naar een actieve stand te krijgen.

### Veiligheid en plezier

De kracht van een goede warming-up is dat hij veilig is en veel plezier geeft. Naast achtergrondinformatie worden ook praktijksuggesties aangereikt voor trainers die in de dagelijkse praktijk met sporters van diverse leeftijden aan het

werk zijn. Mogelijk is deze aanpak een effectieve ondersteuning om te komen tot een 'blesurevrij en leven lang hockey'! In dit opzicht verschilt een warming-up in de sport niet van een warming-up binnen het vak lichamelijke opvoeding. Het programma (tot stand gekomen met behulp van kinder- en sportfysiotherapeuten) is beschikbaar via de Warming-up applicatie: [www.hockey.warming-up.nl](http://www.hockey.warming-up.nl).

### Waarom dit warming-up programma?

Om een hockeyactiviteit met plezier en veilig te kunnen doen (met een minimale kans op blessures) is het verstandig als je voorafgaand een aantal op die hockeyactiviteit afgestemde oefeningen doet. Het is wenselijk en nodig om deze oefeningen op jonge leeftijd aan te bieden en te leren beheersen. Op latere leeftijd ervaart de sporter daarvan het voordeel, omdat de kans op blessures en slijtage minder groot is. Binnen de visie op Spel & Spelontwikkeling van de KNHB (schema 1) past daarom een goed opgebouwd warming-up zodat de sporters snel en effectief aan de spelgerichte training kunnen beginnen.

### Doelstellingen van een warming-up

Korte termijn doelstellingen:

- het warm worden
- het creëren van een betere souplesse richting de hockeyhouding (met name vanaf 16 jaar)
- het vergroten van de alertheid: zenuwgeleiding en hersenen worden 'wakker' gemaakt.

▼ Beeld Warming-up programma met telefoon

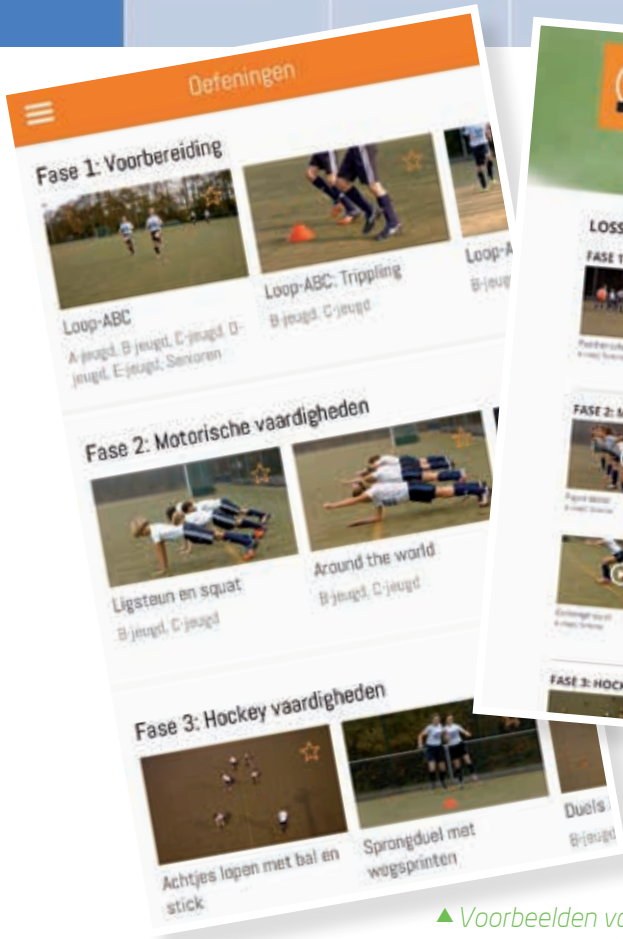
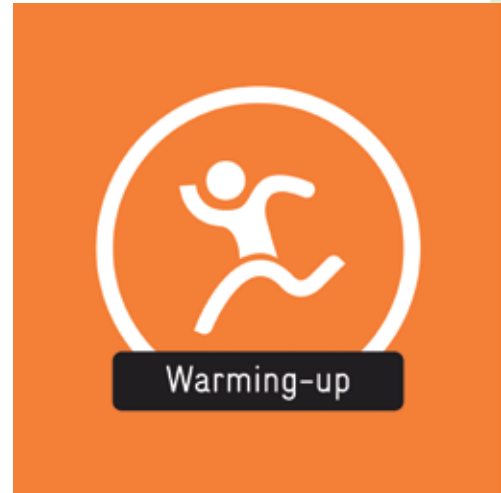


◀ Visie op Spel & Spelontwikkeling KNHB

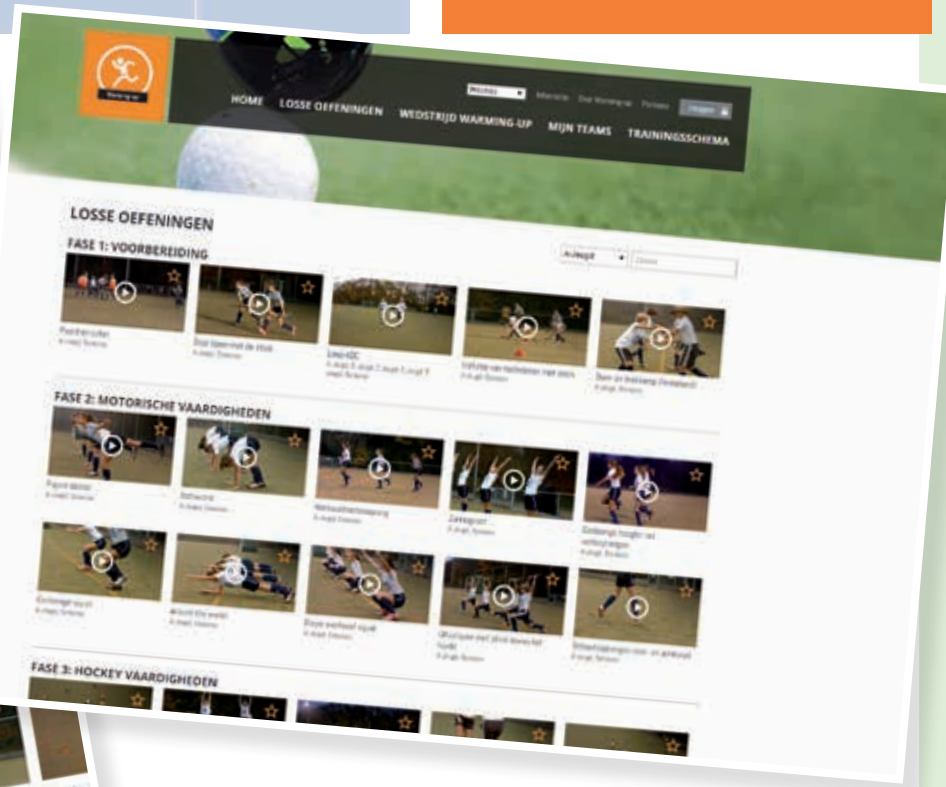
▼ Oranje logo Warming-up

### Schematische weergave inhoud app

	F jeugd (8-9 jaar)	D jeugd (10-11)	B & C jeugd (12-15)	A jeugd & senioren (16+)
Voorbereiden	1. Behendigheid <b>Ratten en Raven</b>	1. Behendigheid	1. Behendigheid	1. Opwarmen 2. Sportspecifieke bewegingspatronen activeren
Motorische vaardigheden	2. Lichaamshouding 3. Flexibiliteit	2. Stabiliteit 3. Flexibiliteit	2. Stabiliteit 3. Flexibiliteit	3. Stabiliteit onderste extremiteitsketen 4. Rompstabiliteit 5. Flexibiliteit
Hockeyvaardigheden	4. Snelheid en kracht bij hockeysituaties	4. Snelheid en kracht bij hockeysituaties	4. Snelheid en kracht bij hockeysituaties	6. Vermogen (exploisieve kracht en snelheid bij hockeysituaties)



▲ Voorbeelden van oefeningen in verschillende fases



te besteden aan de warming-up. Als een sporter fit, vaardig en geconcentreerd is en dat kan blijven, dan worden sommige blessures voorkomen en is er een vermindering van de kans op ernstige blessures. Bovendien moet het ook leuk zijn en blijven. Dat geeft een grotere garantie dat plezier in het sporten blijft bestaan.

### Opbouw van het warming-up programma

Op grond van een analyse van hockeybewegingen is er voor vier leeftijdscategorieën (figuur 1) een warming-up programma ontwikkeld. De totale duur van elke warming-up is ongeveer 12 minuten en is voor elke leeftijdscategorie specifiek.

Lange termijn doelstellingen:

- het sterker, stabiel en leniger worden
- het behendiger worden: aanpassing van het zenuwstelsel
- sterker worden aan onderste extremiteiten en daarmee het terugbrengen van blessures.

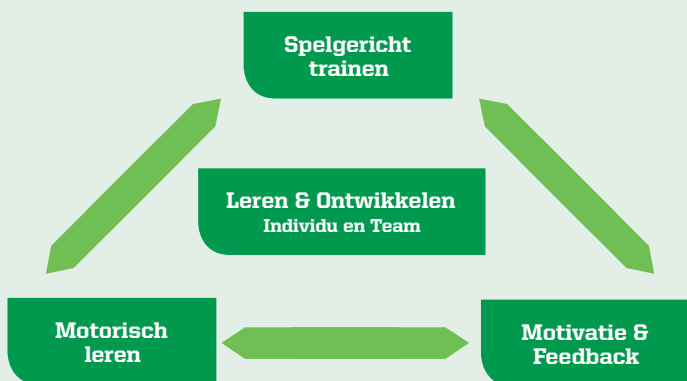
### Voorwaarden voor een effectieve warming-up

Elke trainer dient zich te realiseren dat hij de verantwoordelijkheid heeft om passende aandacht



Foto: Anita Riemersma

Visie op Spel & Spelontwikkeling



▲ Schematische weergave van de thema's per fase en per leeftijdscategorie

- De warming-up kent 3 fases (figuur 1):
- fase 1 de voorbereiding, van minuut 0 tot minuut 4
  - fase 2 motorische vaardigheden, van minuut 4 tot minuut 8
  - fase 3 hockeyvaardigheden, van minuut 8 tot minuut 12.

Voor elke categorie is er een warming-up waarbij, naast specifieke aandachtspunten, per fase informatie gegeven wordt over:

- opzet (waar op het veld en welk materiaal is er nodig?)
- thema's (trainen van techniek, stabiliteit, flexibiliteit, snelheid)
- specifieke oefeningen in die fase voor elk thema (bijvoorbeeld opbouw, aandachtspunten, uitvoeringswijze, moeilijkheidsgraad).

Elke fase bouwt voort op de vorige fase. In de laatste fase (minuut 8 tot minuut 12) zijn de oefeningen zoveel mogelijk spelsituatief. De warming-up wordt afgerond met een oefening die gericht is op trainen en spelen.

Het warming-up programma bestaat per categorie uit trainingsschema's voor 40 weken: vijf blokken van acht weken (van vakantie tot vakantie). Daarin zijn de drie bovenstaande fases verwerkt.

Naast deze 40 weken planning worden er voor elke fase 'Losse oefeningen' aangereikt. Aan het begin van het seizoen is het mogelijk om via de 'reset knop' te starten met de eerste training van het trainingsschema (week 1).

**Voor wie is het programma?**

Het programma is geschikt voor beginnende en gevorderde sporters, voor meer prestatiegerichte sporters en voor breedtesporters. De intensiteit van de oefeningen kan worden aangepast aan het niveau van de sporter(s). Ervaren sporters maken een oefening zwaarder, beginnende sporters maken de oefeningen waar nodig lichter.

Zowel trainers als leraren lichamelijke opvoeding kunnen alle aangeboden vormen variëren en op maat maken voor de leeftijdsgroep, het geslacht en de ontwikkelingsfase. En hierbij moeten zij rekening houden met trainingsprincipes als overload, specificiteit, supercompensatie, verminderde meeropbrengst en reversibiliteit. Voor leraren lichamelijke opvoeding gaat de kennis over deze

**Het programma is geschikt voor beginnende en gevorderde sporters, voor meer prestatiegerichte sporters en voor breedtesporters**

trainingsprincipes verder dan voor de binnen de sport opgeleide trainers. Maar binnen het programma zullen beide groeperingen de principes op verantwoorde wijze moeten gebruiken.

**Warming-up en veiligheid werken als een twee-eenheid**

Een warming-up dient in een veilige setting te worden uitgevoerd. Veiligheid betekent dragen van goed schoeisel. Het betekent ook dat de warming-up plaats vindt op een rustig en vlak stuk veld. Dat velddeel is daarbij vrij van allerlei rondslingerende materialen (ballen, sticks, tassen, pylonen, et cetera.).

*Invloed van de groeisput*

Trainers moeten weten dat de groeisput bij de (pre)puberfase hoort (leeftijdscategorie 2 en 3). Er



treden dan veel veranderingen op: fysiek, hormonaal (ontwikkeling geslachtshormonen), sociaal en cognitief. Los van individuele verschillen tussen jongens en meisjes zijn enkele patronen te herkennen:

- eerst groeien de voeten, de handen en het hoofd
- daarna groeien de armen en de benen
- vervolgens groeit de rug
- tenslotte groeit de romp (bij meisjes het bekken en bij jongens de schouders).

Tijdens de groeispurt (<http://www.hockey.warming-up.nl>) groeien de benen eerder dan de romp. Het gevolg daarvan is dat de motoriek er slungelig uitziet en dat de coördinatie is verstoord. Vandaar dat coördinatie training is opgenomen in het warming-up programma.

#### Sekseverschil

In de groeispurt treden er grote verschillen op tussen jongens en meisjes. Meisjes zijn tijdens de puberteitfysiek meer in balans dan jongens. De ontwikkeling van benen en heupen staat bij meisjes voorop. Dat geeft een lager lichaamszwaartepunt. Bij jongens ligt dat hoger omdat de schouders zich dan meer ontwikkelen. De trainer dient al tijdens de warming-up hiervoor oog te hebben bij de (technische) uitvoering van de oefeningen.

#### Tot slot

Durf als trainer en leraar lichamelijk opvoeding out of the box te denken bij het geven van een

warming-up:

- een variatie in het naar elkaar overspelen toepassen met behulp van een tennisbal of rugbybal zorgt voor uitdaging
- dynamisch rekken binnen diverse loopvormen en daarbij soms een uitvalspas maken is prima
- trek- en duwkampen voor de diverse leeftijdscategorieën zijn functioneel en geven FUN.

Binnen het gymnastiekonderwijs zijn hiervoor talloze materialen beschikbaar. Dat geeft de mogelijkheid om de warming-up niet alleen functioneel te maken maar die ook een groot FUN-aandeel te geven.

Uiteindelijk doel is een goed doordacht en verantwoord warming-up programma hanteren dat een 'blessurevrij en leven lang sporten' garandeert! Met veiligheid en plezier als basis. U kunt dit onderwerp bespreken tijdens een teamvergadering met de vaksectie.

- Draai het *promofilmje* over de warming-up. (<https://www.youtube.com/watch?v=12cSRqb5VuA>)
- Bezoek de website [www.hockey.warming-up.nl](http://www.hockey.warming-up.nl).
- Download de gebruikersvriendelijke applicatie voor de smartphone/het tablet (Android/iOS)
- Lees kosteloos het uitgebreidere artikel inclusief filmje op [www.hockeycorner.nl](http://www.hockeycorner.nl) – technisch kader
- Kijk ook eens op de website van [www.athleticsskillsmodel.nl](http://www.athleticsskillsmodel.nl) ■

#### ▲ Dames Jong oranje

#### Meer informatie

[www.hockey.warming-up.nl](http://www.hockey.warming-up.nl)  
[www.knhb.nl](http://www.knhb.nl)

De auteur, Carel van der Staak is hoofdredacteur KNHB Hockeyvisie

Foto's:KNHB/ Koen Suijk

#### Bronnen

<http://www.hockey.warming-up.nl>

Wormhoudt, R., Teunissen, J.W. & Savelsbergh, G. (2012). Athletic skills model. Arko Sports Media. Website: <http://www.athleticsskillsmodel.nl>

Artikel <http://www.hockeycorner.nl/themas/kader-vrijwilligers/technisch-kader/een-goede-warming-up-blessurevrij-eeven-lang-hockeyen>