

Zin of onzin van stretching (Ton Leenders)



Ton Leenders gaf tijdens de voormiddagsessie een lezing over de zin of onzin van stretching.

Hieronder volgt de presentatie die gebruikt werd voor zijn uiteenzetting. Een tekst werd niet door de spreker ter beschikking gesteld.

Dia 1

Stretchen is "in", maar wat heeft het de prestatiesporter wel en niet te bieden ? Op deze dia staan een reeks voordelen die verbonden worden aan rekoefeningen. Het meeste is nietszeggend en geheel niet onderbouwd. Punt 1 is ongewenst! Ook de tekst op dia 2 komt men op het internet tegen maar de feiten spreken dit tegen.

- Stretch prior to athletic activity or training:
 - Improves flexibility and muscle movement efficiency
 - Reduces chances of muscle strains
 - Maximizes overall performance
- Stretch after athletic activity:
 - Decreases cramping and stiffness
 - Shortens recovery period
 - Helps maintain optimum muscle flexibility
 - Promotes post - workout - relaxation

Dia 2

Wat wel zeker is, is dat na rekoefeningen het 20 minuten tot één uur duurt voor de betreffende sportman/vrouw weer een maximaal explosieve prestatie kan leveren. De spierlengte is niet te beïnvloeden, wel kan beweeglijkheid, de bewegingsuitslag rond het gewricht, toenemen. Dit is niet altijd winst. Hypermobiliteit t.o.v. de bewegingen in de sport is ongewenst en waarschijnlijk de verklaring waarom meer blessures optreden in de "stretch groep" t.o.v. de controlegroep. De foto rechts laat beweeglijkheid zien die voor de skeeleraar / schaatser links ongewenst is.

"Recommended stretches BEFORE and AFTER Ice skating {takes approximately 10 minutes). The importance of stretching before and after exercise cannot be over-emphasised to reduce likelihood of injury"

Schaatsen ?



Dia 3

Nog meer opmerkingen:

Benefits derived from stretching:

1. Increased physical efficiency and performance
2. Decreased risk of injury
3. Increased blood supply and nutrients to joint structures
4. Increased coordination
5. improved muscular balance and postural awareness
6. Decreased risk of lower back pain
7. Reduced stress
8. Enhanced enjoyment

Zeker niet waar: 1 en 4

Nietszeggend: 5, 7 en 8

Opmerking bij 3: dit zou therapeutisch van waarde kunnen zijn maar biedt niets extras indien de sporter regelmatig actief is.

Opmerking bij 2: over het algemeen niet waar, maar dit moet per sport bepaald worden. Tegenover skeeler is bijvoorbeeld turnen een ander uiterste. Zonder in de loop van jaren afgedwongen extra bewegelijkheid is het niet mogelijk aan de eisen te voldoen die aan de turner gesteld worden.

Opmerking bij 6: Het is gebleken dat rekken pijnstillend werkt - een verklaring voor veel misvatting rond dit onderwerp.

Dia 4

We maken een onderscheid tussen passief en actief rekken. Een goede warm-up schenkt de sporter reeds veel beweeglijkheid. De sporter kan (sommige) beweeglijkheid gebruiken maar altijd onder actieve omstandigheden. Altijd als eerste een volledige warm-up doen!

Passief rekken:



Dia 5

De full squat schenkt de sporter (op langere termijn) extra beweeglijkheid met name rond heup en enkel. Uiteraard onder actieve omstandigheden.

Actief rekken:



Dia 6

Spierlengte veranderen ?

- Nee.

Blessure preventie?

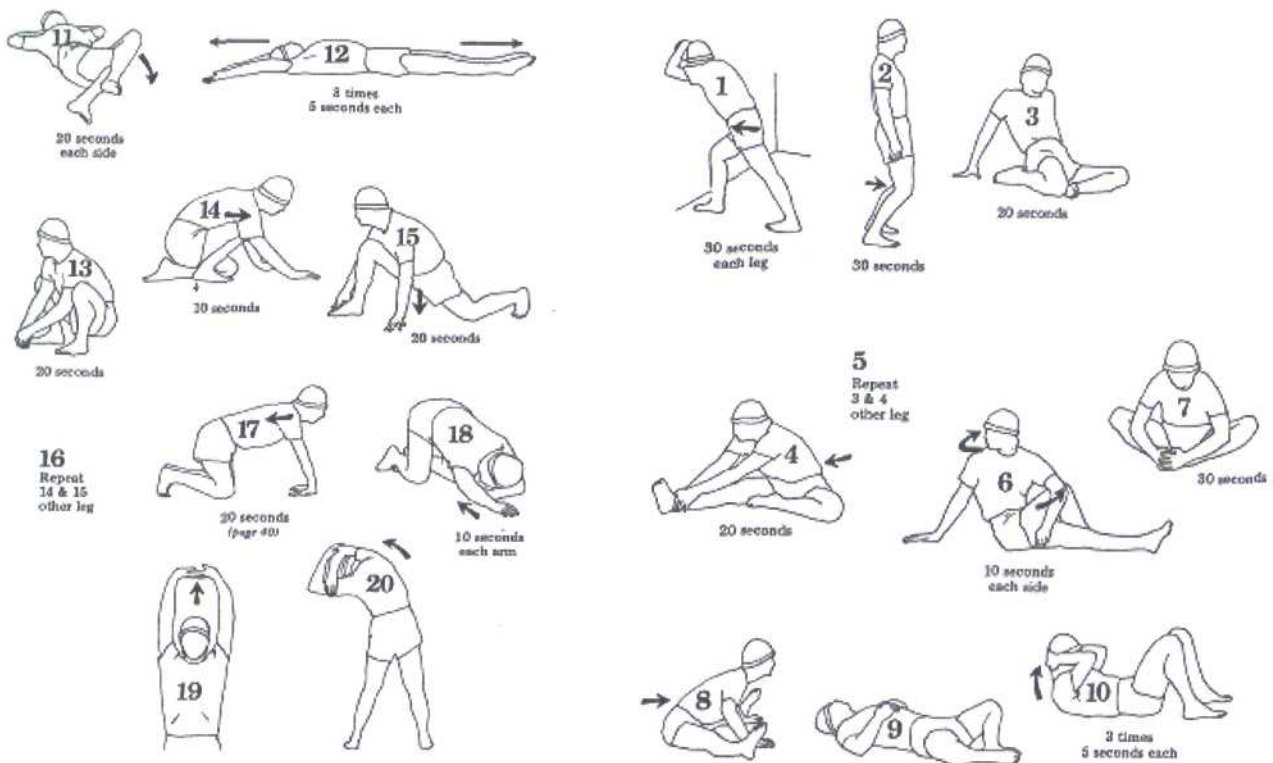
- Nee, maar na een goede warm-up moet bijvoorbeeld de volleyballer ook aan beweeglijkheid aandacht schenken.
- Wel sportspecifieke bewegingen!!!!

Verbeterd herstel?

- Nee, maar pijnstillend..... kan ook gevaarlijk zijn... Bij spierpijn nooit rekken!

Betere prestatie?

- Nee. Echter, de turner die een spagaat moet maken in de wedstrijd dient dit voor te bereiden



Dia 7

Samenvattend:

Zie ook: "Rek in de Prestatie" Van Gerard van der Poel (Amsterdamse inspanningsfysioloog)

Dit is een boekje (ong. € 5,-) te verkrijgen bij het Ned. Olympisch Comité. Het is een zg. BOK project (Body of Knowledge).

Rekoefeningen:

- Vergroting van de bewegingsuitslag gewricht
- Bij spierpijn nooit rekken
- Rekken werkt pijnstillend
 - o Goede warm-up
 - o Sportspecifieke bewegingen