



Blessurepreventie

De tenniscompetitie staat weer voor de deur en door de late winter ben je wellicht iets minder voorbereid dan je had gewild. Het risico op het oplopen van blessures is hierdoor helaas groter. Om blessures te voorkomen zijn een warming up en cooling down erg belangrijk. Door een warming up help je de bloedcirculatie op gang. Op deze manier worden je spieren voorbereid op de belasting van een wedstrijd of training.

Een cooling down zorgt er daarentegen weer voor dat het melkzuur wordt afgevoerd. Hierdoor wordt het zware gevoel in de benen na het tennissen verminderd.

Een goede **warming up** bestaat uit drie onderdelen: gedoseerd inlopen, rustig inspelen en dynamisch rekken.

Onderdelen **warming up**:

1. Inlopen

Inlopen is het eerste onderdeel van een goede warming-up. Daarmee breng je de functies van het hart, de longen, het zenuwstelsel en de spieren op een hoger niveau.

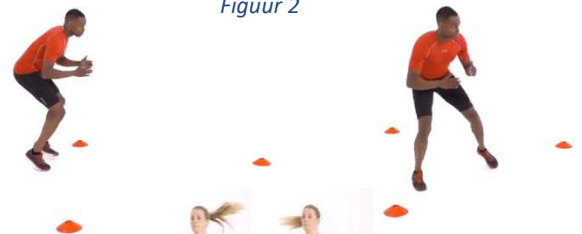
1. Start met rustig heen en weer dribbelen
2. Tripling (fig. 1) – met deze oefening train je het afwikkelen van de voet.
3. Knieheffen (fig. 2) – voor het opwarmen van de heupbuigers.
4. Hakken/billen – oefening voor het opwarmen van de hamstrings
5. Tenenloop – hiermee verbeter je de kracht van de kuitspieren en de stabiliteit van de enkels
6. Armzwaai – De bewegelijkheid van de schouders worden met deze oefening getraind. Daarnaast worden de spieren in je schouders en armen ook opgewarmd.
7. Zig zag shuffle – verbeteren van behendigheid en snelheid (fig. 3)
8. Spreid en sluit (fig. 4)



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3



Figuur 4

2. Inspelen

De specifieke warming-up na de loopoefeningen kan bestaan uit schaduwtennis (zonder bal en racket), minitennis en gewoon tennis. Belangrijk is vooral dat je de intensiteit geleidelijk opbouwt.

1. Start met minitennis: rustig de bal in het spel houden. De bal stuit ongeveer halverwege het servicevak.
2. Begin het inspelen in een laag tempo en zet weinig kracht achter de slagen.
3. Neem alle slagen door.
4. Blijf tussen de slagen door rustig dribbelen.
5. Na enkele minuten kan je wat meer kracht achter de slagen zetten. Vergroot hierbij de afstand tot het net.
6. Eindig met een paar bewegingen op normale snelheid en kracht.



3. Dynamisch rekken

Als laatste onderdeel van de warming-up brengen we de spieren verend op lengte. Niet statisch. Want onderzoek heeft uitgewezen dat statisch rekken voor het sporten geen invloed heeft op het blessurerisico en zelfs een negatieve invloed op de sportprestaties. Statisch rekken blijft wel zinvol als dat tot doel heeft de lenigheid te vergroten, blessures te voorkomen en te ontspannen. Doe statische rekoefeningen alleen niet tijdens de warming-up, maar tijdens de cooling-down of op een rustdag.

1. Overhead lunge (fig. 5) – hiermee rek je dynamisch de been- en armspieren



Figuur 5

Onderdelen *cooling down*:

1. Uitlopen

Begin je cooling-down met een rustige loop- of dribbelpas

2. Statisch rekken

Belangrijke rekoefeningen voor tennisers tijdens de cooling-down zijn die voor de kuit(fig. 6), de voorzijde en achterzijde van de bovenbenen en de achterzijde van de schouders (fig. 7).



Figuur 6



Figuur 7

Extra randvoorwaarden voor blessurepreventie:

Leefstijl

Gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je fysiek en mentaal optimaal kunt presteren. Voeding, lichaamsbeweging, rust en herstel zijn hierbij van belang.

Uitrusting

Goed schoeisel is belangrijk bij tennis. Verkeerde of slechte schoenen kunnen ervoor zorgen dat klachten ontstaan.

Het racket waarmee je speelt is ook belangrijk. Dit is afhankelijk van je speelstijl, lichaamsbouw en persoonlijke voorkeur.

Training

Als je goed getraind bent, loop je minder risico op blessures. Door te trainen vergroot je immers de belastbaarheid van je lichaam en wordt het risico op overbelasting dus kleiner. Maar waaraan voldoet een goed trainingsprogramma? Een geleidelijke opbouw en variatie zijn sleutelbegrippen.

Kosteloos Blessurespreekuur op maandagavond

Heb je ondanks alle adviezen toch een blessure opgelopen of ervaar je onverklaarbare pijntjes? Meld je aan op de maandagochtend, tussen 9.00 – 11.00 uur dan kun je **vrijblijvend en kosteloos** terecht tussen 18.00 en 19.00 uur voor vragen omtrent jouw blessure.