

Trainen in Hollandse winters...

De winter staat weer voor de deur, tenminste...

Zodra herfstkleuren verschijnen laten de wintervoorspellers weer van zich horen.

Wordt het een strenge winter of stelt de kou niet veel voor. Zoals zo vaak de laatste jaren.

Weersvoorspellingen voor de seizoenen werden eeuwen geleden al gegeven, gepubliceerd in almanakken en vertaald in weerspreuken. Zo bestaan er weerspreuken, die in het herfstweer een voorbode van de naderende winter zien.

Veel spreuken wijzen op de winterkou die we na een zachte herfst mogen verwachten: "is oktober warm en fijn, het zal een strenge winter zijn".

Uit de cijfers blijkt dat niet: van de vijftien zachtste oktobermaanden van drie eeuwen metingen werden er slechts drie gevolgd door een koude winter, zoals in 1939/1940.

Andere weerregels zijn gebaseerd op de stand van planeten of het verband tussen zonnevlekken en de winter.

Een aantal koude winters in Nederland viel inderdaad samen met een periode met weinig zonnevlekken, maar dat geldt ook voor een aantal zachte winters. Voor ons land gaat ook dat verband dus niet op.

Kortom: het vriezen of dooien...

(Voor de liefhebbers: zie verder onder wintervoorspellingen die we even hebben gegoogeld...)

En omdat het ook (flink) kan vriezen in onze streken is dit artikel misschien een welkome opfrisser.

Niet alleen de buitentemperatuur speelt een rol bij afkoeling, maar ook windsnelheid en verdamping van zweet dragen daartoe bij.

Wanneer sportkleding door neerslag of transpiratie nat wordt, verdwijnt het isolerend vermogen ervan en dreigt extra warmteverlies met onderkoeling en soms zelfs bevriezing als gevolg.

Er hoeft geen sprake te zijn van temperaturen onder het vriespunt voor een hoger risico op onderkoeling. In Nederland geldt de afspraak wedstrijden in het betaalde voetbal af te gelasten bij een buitentemperatuur van beneden -10°C of een gevoelstemperatuur van beneden -15°C .

Bij de amateurs kan men rustig enkele graden hoger stoppen.

Kou en preventie

Kou kan niet alleen tot onderkoeling of bevriezing leiden, maar verhoogt ook de kans op spierblessures. Wat kun je zoal preventief doen?

1. Blijf bewegen

Hierdoor wordt gezorgd voor een voortdurende verhoogde warmteproductie.

Trainingen bij temperaturen onder het vriespunt mogen geen zware conditietrainingen zijn. Het accent moet liggen op technisch/tactische trainingen, waarbij de spelers steeds in beweging blijven. De training mag zeker niet langer duren dan een uur. Trainingen bij een buitentemperatuur beneden -10°C moeten worden afgelast.

2. Extra aandacht voor bevriezing

Bevriezingsverschijnselen treden op aan de perifere lichaamsdelen zoals de jukbeenderen, neus, oren, tenen, vingers en de mannelijke geslachtsdelen.

Bij bevriezing ontstaan witte plekken.

Er is maar één oplossing: stoppen met sporten en naar de kleedkamer gaan. En verder is het dan natuurlijk erg belangrijk te zorgen voor

3. Warmte-isolerende winterkleding

Het is intussen wel bekend dat het geheim van de beste winterkleding schuil gaat onder al die (tegenwoordig meestal gesponsorde?) fraaie jacks.

De eerste laag op je huid moet namelijk effectief vocht afvoeren. Als dat niet gebeurt, zoals bij katoenen T-shirts, blijft de eerste laag lucht en stof om je huid nat en koud. Daarom is zogenaamd thermisch ondergoed beter om te dragen. Het neemt nauwelijks vocht op, maar voert het wel effectief van de huid af. Midden in de winter kun je dan daaroverheen nog een pully-met-rits en hooggesloten hals dragen. Ook nu moet je een stof kiezen die vocht niet vasthoudt, maar juist verder transporteert. Een normale sweater neemt juist veel vocht op, zodat er geen goed watertransport en geen afdoende verdamping kunnen plaatsvinden.

Pas na dit alles wordt het tijd voor een jack.

De meest gehoorde en algemeen aanvaarde theorie zegt, dat het dragen van meerdere dunne lagen kleding beter is dan één dik kledingstuk. Bij de keuze van de buitenste laag kleding is het belangrijk rekening te houden met deze vijf factoren:

- windkracht
- temperatuur
- regen
- intensiteit van de training
- individuele mate van transpireren.

Omdat er sneller afkoeling is op bepaalde uitstekende lichaamsdelen, moeten deze extra beschermd worden. Muts en handschoenen zijn aan te bevelen en een trainingspak!)

Bij wedstrijden is het handig om in plaats van een trainingspak een maillot en goed isolerende sportonderkleding onder het shirt te dragen.

Smeer de blote lichaamsdelen die uitsteken zoals gezicht, neus en oren in met watervrije vaseline.

4. Tips voor de coach

De leiding van een wedstrijd moet ervoor zorgen dat tussen de warming-up en het begin van de wedstrijd zo min mogelijk tijd verstrijkt. Besef dat de gevoeligheid voor onderkoeling verschilt van speler tot speler.

Een slechtere prestatie kan het gevolg zijn van onderkoeling. Jeugdspelers zijn daar door hun relatief grotere lichaamsoppervlak gevoeliger voor.

Trainingen en wedstrijden moeten bij hen ook eerder afgelast worden.

Hetzelfde geldt voor spelers met een laag percentage onderhuids lichaamsvet.

Ten slotte: houd de eenzame keeper extra in de gaten!

5. Dekens en trainingspakken

Spelers en begeleiders op de bank moeten dekens en trainingspakken bij de hand hebben om zich te beschermen.

RKVVM-er, Red. Sport & Gezondheid

(bronnen: Topzorg, KNVB; en www.runnersweb.nl)

De redactie van Sport & Gezondheid wordt voortaan gevormd door Henk Metz en Jan Wauben.