

RAMP methode



Al lange tijd is bekend dat een warming-up bedoeld is om het lichaam mentaal en fysiek voor te bereiden op actie, voor zowel een training als een wedstrijd. Door de juiste oefeningen te doen kan dit positieve effecten hebben voor de prestatie en het risico op blessures verminderen. Idealiter zou een warming-up al een onderdeel van de training moeten zijn en niet alleen de spieren en het energiesysteem aan moeten spreken maar ook de neurologische aspecten die binnen de sport belangrijk zijn. De traditionele warming-up bestaat vaak uit lichte activiteiten (als joggen of fietsen) gevolgd door rekken en sportspecifieke bewegingen. Deze neemt vaak ook meer tijd in beslag dan nodig is.

Deze methode bevat drie sleutelfasen van een effectieve warming-up voor trainingen en competitie: 'Raise', 'Activate and Mobilize' en 'Potentiation'.

1. *Raise*

Het doel van deze fase is om lichaamstemperatuur, hartslag, doorbloeding, ademhaling en de viscositeit van gewrichtsvloeistof te verhogen door middel van inspanningen op lage intensiteit. In plaats van het veel gebruikte rondjes rennen kan deze tijd beter besteed worden aan bewegingsvaardigheden en sportspecifieke vaardigheden. Door de bepalende bewegingspatronen en technieken van een sport te identificeren kunnen er routines ontwikkeld worden die toch voorzien in bovenstaande doelen in deze fase.

2. *Activate and Mobilize*

Twee doelen in deze fase zijn het activeren van de belangrijkste spiergroepen en het mobiliseren van de belangrijkste gewrichten en de bewegingsuitslag die in de desbetreffende sport gebruikt wordt. In de activatie fase kunnen dit preventieve oefeningen zijn zoals oefeningen met

elastieken, rotator cuff oefeningen (schouder spieren), rompstabiliteit, overhead squats enzovoorts. Gericht op wat belangrijk is voor de sport en de atleet. In de fase van mobiliseren wordt er gewerkt aan beweeglijkheid en dus niet statisch rekken. Met één oefening kunnen verschillende spiergroepen geactiveerd worden. Het gaat er dus om dat er verschillende dynamische bewegingen ontwikkeld worden waardoor de belangrijkste gebieden geactiveerd worden.

3. *Potentiation*

De twee doelen in deze fase zijn de verhoging van de intensiteit van oefeningen zodat atleten maximaal kunnen presteren en oefeningen uitvoeren die kunnen bijdragen aan een verhoogd prestatie effect. Dit wordt het PAP-effect genoemd (post-activation potentiation) en betreft korte maximale krachtinspanningen die ervoor zorgen dat het prestatievermogen van de betreffende spier direct verbeterd. Voor looptrainingen zijn snelheid en behendigheidsvormen ideaal. Voor krachttraining kunnen vormen van plyometrie, oefeningen met medicijnballen en lichte of explosieve kracht oefeningen gebruikt worden.

References:

1. Jeffreys, I. (2014). Warm up revisited – the 'ramp' method of optimizing performance preparation
2. Rietvelt, J. en Hooren van, B. (2014). Complex training of contrast training? Twee varianten van de complex methode om post activatie potentiatie uit te lokken.