Woord vooraf

Moderne sport bestaat ongeveer sinds het midden van de 19de eeuw. Boksers, atleten, gymnasten en acrobaten, wielrenners en ruiters zorgden met demonstraties en competities als eerste professionele sportlui voor het vermaak van toeschouwers. In West-Europa waren voetbal, rugby en enkele lokale varianten van het kaatsen de eerste bekende ploegsporten. Met de sportmannen kwamen ook begeleiders. Ze combineerden bijna alle taken die vandaag door gespecialiseerde technici worden uitgevoerd. Ze organiseerden trainingen en medische begeleiding, regelden logistieke zaken, hotels en verplaatsingen, onderhandelden over contracten en beheerden de financiële zaken, de contacten met de pers en nog veel meer.

Hoe meer sporters de revue passeerden, hoe meer begeleiders er bijkwamen. Sport nam geleidelijk aan een zodanig belangrijke rol op binnen onze maatschappij, dat er intussen ook behoefte ontstond aan vrijwilligers. Er was behoefte aan mensen die gratis en voor niets bereid bleken om sporters bij te staan. Dit creëerde onbedoeld de functie van sportverzorger zoals we die de voorbije tientallen jaren kenden. De 'brave' uitvoerder van taken die ofwel te vermoeiend of vervelend waren, ofwel heel erg gemakkelijk leken. Taken die noodzakelijk waren, maar (bijna) geen geld mochten kosten.

Hier volgen drie karikaturen. We herkennen allemaal de naoorlogse voorstelling van de voetbalverzorger: een kleine dikke kaalkop, die in een te nauw zittend trainingspak met waterzak en een spons het voetbalveld op dribbelt. De bokserbegeleider: een rokende kleerkast met gehavend gezicht, die zijn bokser de mond spoelt en hem zijn tandbeschermers instopt. De wielersoigneur: een hevig zwetende, pezige, oudere man, die in een aftands onderhemdje zijn renner de rug wast, de benen masseert en hem een bidon aangeeft, al dan niet gevuld met een geheime samenstelling.

Zowel vrouwen als mannen voelden zich geroepen om het als sportverzorger/vrijwilliger te proberen. Meestal geëngageerde mensen die na een actieve carrière, al dan niet op hoog niveau, in de sport wensten te blijven. Lang voordat er aan sporttechnisch onderzoek werd gedaan, begonnen deze enthousiastelingen proefondervindelijk en soms zeer regionaal technieken en toepassingen aan te wenden. En dit meestal binnen het kader van één bepaalde sporttak.

Afb. 1. Wielerverzorging tijdens de Tour de France in de jaren '50
Bron: https://cyclismedantan.wordpress.com

Met hun empirische aanpak ontwikkelden ze een nieuwe realiteit. Zonder het te beseffen kwamen ze terecht in het beroepsgebied van artsen, fysio- en kinesitherapeuten, apothekers, voedingsdeskundigen, L.O.- en sportgediplomeerden, managers en allerlei andere technische sportspecialisten. Als tegenreactie eisten deze theoretici hun plaats op, waarmee ze de goedbedoelende verzorgers veelal degradeerden tot geïsoleerde en in de schaduw werkende experten van allerlei unieke methoden en technieken. Vermoedelijk is een wielerverzorger 'uitvinder' van de 'finale-bidon' en werd handbandage voor boksers door een voormalig vuistvechter ontwikkeld.

In de ogen van vele neutrale sportliefhebbers is de sportverzorger nog altijd die onbezoldigde helper van allerlei sporttechnische specialisten. Traditioneel worden sportverzorgers vooral gezien als 'masseurs'. Kennis van massage is inderdaad belangrijk, maar er is zo veel meer dat mijn collega's en ikzelf kunnen doen zonder ons op het specifieke terrein van de hogergenoemde specialisaties te begeven.

De moderne sportverzorgers, mannen en vrouwen, slalommen doorheen deze beroepen. Zij zijn experten geworden in hét vakgebied van de sportverzorging: de preventie. Met hun kennis en ervaring behoeden ze een overijverige atleet voor overbelasting, kwetsuren en eventueel recidieven.

In een ideale wereld denken sportverzorger en atleet met elkaar mee, waardoor de sportprestaties in stijgende lijn gaan en er blessurevrij gepresteerd kan worden.

Sportverzorgers brengen meestal meer tijd door met de atleet dan hun professionele specialisten. Hoe meer nuttige informatie we over de sportman of -vrouw kunnen verwerven, en hoe meer begrip we hebben van anatomie, fysiologie, psychologie, biomechanica, voedingsleer, farmacie, EHBSO, enz., hoe efficiënter we hem of haar kunnen begeleiden. En wanneer de sportverzorger deze informatie correct verwerkt, toepast en communiceert, is hij, als volwaardig lid van een professioneel team sportbegeleiders, voor de atleet onmisbaar op weg naar voldoening, goede resultaten en succes.

De moderne sportverzorger begrijpt de anatomische, fysiologische en biomechanische mogelijkheden van de 'bewegende mens'. Hij is in staat om fysisch, psychisch en emotioneel de belastbaarheid van elke individuele sportbeoefenaar, rekening houdend met kracht, talent en beperkingen, in te schatten. Het is de taak van de verzorger om de atleet, in samenspraak met de hele omkadering, na een individueel bepaalde herstelfase en via een doelgericht en efficiënt verzorgingsplan, de training of competitie in de best mogelijke omstandigheden te laten hervatten.

Binnen het aangeboden opleidingstraject tot sportverzorger of wielerverzorger ambieer ik om zoveel mogelijk verschillende technieken, toepassingen en mogelijkheden aan de cursisten aan te bieden. Het doel is dat sportverzorgers via doeltreffende massage- en rekkingstechnieken, taping en bandage, voedingsbegeleiding en relaxatietechnieken, ontspanning en herstel kunnen bewerkstelligen in het lichaam en de geest van de sporter. Op die manier wil ik de plaats van de sportverzorger binnen de gespecialiseerde paramedische en sporttechnische wereld garanderen.

In dit boek bespreek ik het rekken van spieren en de mogelijke voordelen van de REPOZ-techniek. REPOZ wordt uitgesproken zoals het Franse woord 'repos', wat 'rust' betekent. De REPOZ-techniek zorgt voor rust in overbelaste spieren en gewrichten en leidt tot een beter herstel van de atleet tussen twee trainingen of wedstrijden. REPOZ staat eveneens voor 'repositie', omdat een perfect uitgevoerde techniek de basis is om verstoorde evenwichten in spieren en gewrichten aan te pakken en het lichaam correct te repositioneren. Wellicht is REPOZ de efficiëntste rekkingstechniek in de sportwereld.

Collega's, studenten, cursisten en cliënten weten dat het er bitsig kan aan toegaan in discussies over stretchen en in het bijzonder in die over sport-stretchen. Omdat naar mijn oordeel vele sporttechnici altijd opnieuw met dezelfde onbewezen algemeenheden voor de dag komen, heb ik besloten om een soort 'stretchen-voor-allen'-handleiding samen te stellen.