Woord vooraf

In 1982 zette ik mijn eerste stapjes als sportverzorger. Mijn vader was kinesitherapeut en verzorgde al vanaf begin jaren '60 sporters uit vele verschillende disciplines. Toen een jonge wielrenner uit de buurt in 1974 naar hem werd gestuurd, wist hij snel dat het 'een grote' zou worden. Tot zijn dood, in de zomer van 1983, was Guillaume Willockx trainer, kinesitherapeut, maar ook sportverzorger van de topsporter/wielrenner Fons De Wolf[1].

Wielrennen was in de vroege jaren '80 niet het gesofisticeerde gedoe van vandaag. De kennis en toepassing van moderne voeding en materiaal, om twee belangrijke aspecten te noemen, stond vergeleken met vandaag nergens. Ik herinner me wel dat mijn vader zelf op zoek ging naar 'kleine dingen', details, die de verzorging van topatleten efficiënter kon maken. Hij plukte 'krokkebazen' (wilde blauwe bessen) in de buurt van Saint-Hubert in de provincie Luxemburg, perste ze en maakte er diepvriesvitaminebommen van. Superfood in de vroege jaren '80! Ikzelf zat braaf vanuit een hoekje alles gade te slaan, gebiologeerd door de wielrenners en de 'kunsten' die mijn vader met en voor hen uitvoerde.

Toen ik ook voor kinesitherapeut studeerde, viel het me snel op dat wij, de kinesitherapeuten, in feite met een heel oud beroep bezig zijn, dikwijls gebaseerd op (zo stel ik vandaag vast) belachelijke empirische erfenissen uit het verleden. Geleidelijk aan besefte ik ook dat het details zijn die het verschil uitmaken tussen herstel of overbelasting bij sporters. Nu ja, details. Men at 's ochtends voor de wedstrijd biefstuk met rijst. Vandaag is het in vele sportclubs nog altijd zo dat men voor een inspanning van maximaal een halfuur zich volstouwt met pasta en mager vlees. De eerste renners die muesli aten in plaats van rood vlees, presteerden doodgewoon veel beter tijdens de eerste uren van een wedstrijd.

Men mocht niet drinken van sportdirecteurs, met mede daardoor de dood van Tom Simpson tot gevolg. Vandaag gaat het niet meer over drinken of niet, het gaat over milligrammen elektrolyten die al dan niet toegevoegd mogen worden aan de sportdrank.

Ook masseert men niet meer met gelijk wat. Hypoallergene liquid crystals, parabeenvrij en niet geparfumeerd, zijn betaalbaar voor elke atleet en sportverzorger, terwijl ikzelf tijdens mijn opleiding, van 1985 tot 1988, met niets anders dan talkpoeder mocht werken.

---

1. Hij won onder meer Puntenklassement Ronde van Spanje (1979), Ronde van Lombardije (1980), Milaan-San Remo (1981), Omloop Het Volk (1982; 1983) en Ronde van Toscane (1983).

Wanneer je in de actuele hypergespecialiseerde professionele sportomgeving nog iemand zou aantreffen die 's ochtends eerst zijn biefstuk opeet, om daarna zijn drinkbus te vullen met slappe cola en aspirine, zijn benen insmeert met een vaselineachtig product aangevuld met tijgerbalsem en die met een bruin vetpapier op de borst na de aankomst op zoek gaat naar stoutbier voor 'beter herstel', dan gaat het vermoedelijk om een acteur die een karikatuur neerzet van een wielrenner uit de jaren '50. Tot laat in de vorige eeuw ging het er echter zo aan toe.

Vandaag zijn het details die het verschil uitmaken tussen optimaal herstel en aanmodderen. Vele atleten hebben gesofisticeerd materiaal, volgen trainingsschema's, voedingsbegeleiding, gaan op hoogtestages,… maar op het vlak van topsportmassages en topsportverzorging zijn ze allerminst modern.

In dit boek, deel 1 uit een reeks 'Basisboeken Sportverzorging', zal ik het begrip 'topsportmassage' in zijn onderdelen ontleden en duidelijk omschrijven. Hoofdstuk 1 beschrijft wat topsport is, wat massage doet met het lichaam en welke anatomische en fysiologische kennis je als topsportmasseur moet hebben om met voldoende zelfvertrouwen aan de slag te kunnen gaan. In hoofdstuk 2 beschrijf ik de anatomie en fysiologie van de huid, het grootste orgaan van het menselijke lichaam. Daarna geef ik in hoofdstuk 3 een overzicht van mogelijke verzorgingsproducten en de verschillende bestanddelen ervan die courant worden gebruikt – en misbruikt – in de sportverzorging. In hoofdstuk 4 geef ik een overzicht van de massageproducten en bespreek ik hun voor- en nadelen. In hoofdstuk 5 vertel ik meer over de verschillende massagetechnieken en de mogelijke voor- en nadelen ervan, gevolgd door praktische voorbeelden.

Met dit boek, in deze boekenreeks over sportverzorging, wil ik een bijdrage leveren aan een nog meer zelfbewuste sportbeleving. Verschillende milieubewuste, logische en doeltreffende verzorgingstechnieken zullen zorgen voor nog betere sportverzorging, voor topsportverzorging. Enkele technieken en producten worden parallel met het boek ook via internetfilmpjes geïllustreerd.

Scan de QR-code en laat je meevoeren in deze (top)sportverzorgingservaring.

Veel plezier en succes ermee.

Bart Willockx
Voorjaar 2019