

Source: <http://www.runnersweb.nl/Training/Looptips/Naar-de-finish-kruipen.htm#>



[training](#) / [looptips](#) / naar de finish kruipen

Naar de finish kruipen

Door [Ysbrand Visser](#) | 4 juli 2014

Wetenschappers stellen bizarre onderzoeksvragen. Logisch of schieten ze soms door?

Ik bivakkeer nog steeds in Amsterdam op het giga congres van de European College of Sport Science (ECSS) en als je daar eerder Tim Noakes bent misgelopen, is het geen schande dat je in zaal E103 verzeild bent geraakt, terwijl je in zaal G103 had willen zitten.

Ik ontdekte die tweede blunder toen de eerste spreker van deze ‘mini oral-sessie’ allerlei voorspelbare fysieke eigenschappen van handballers ging beschrijven. Waar ik absoluut niet op zat te wachten. Ik wilde meer weten over de lichaamssamenstelling van hardlopers, wat - na een beschaafde sprint naar zaal G103 - vooral over het karige standaard Italiaanse ontbijt bleek te gaan. Een bruikbaar significant resultaat kwam er niet op tafel.

Gelukkig bestaat een kleiner deel van de presentaties hier uit een ingewikkeld verhaal van studenten of docenten die het Engels nauwelijks machtig zijn. Die hikkellend de hun toebedeelde twee minuten proberen te halen, waarna er evenveel tijd is voor vragen en je er rustig tussenuit kunt knijpen. De enige ben je dan niet.

Er zijn hier veel meer verrassende of obscure presentaties. Wat dacht je van de ‘Functies van het hart bij Zweedse arbeiders in een open mijn’ en het ‘Academische succes van Vlaamse studerende sporters’? Topsporters blijken betere studieresultaten te halen dan gemiddelde Vlaamse studenten! Overigens geldt dat in veel grotere mate voor vrouwen dan voor mannen. Ik heb het ‘voor kennisgeving gelezen’ en dat geldt ook voor de studie over de keuze tussen een aanloop van zeven of acht passen naar de eerste horde van - jawel - hordelopers. Die tijd heb ik gehad, mag ik zeggen.

Advertentie

Barrières waar ik nog wel eens op stuit, vind je steeds meer op stations. Van die driepotige tourniquets. Je ziet ze soms ook op skipistes, waardoor ik nu weet dat je die niet met een vaartje van zeker 20 km/u soepel kunt passeren. Die draaimolentjes zijn niet te onderschatten.

Was dat ook de gedachte achter het Sloveense onderzoek naar de effecten van tourniquets op de bloedsomloop in je dijen? Nee, zo blijkt bij lezing van het abstract. Het gaat hier over een trainingsmethode waarbij je de bloedsomloop bewust bemoeilijkt. Een tourniquet is een soort bandage waarmee je die dijen afknijpt, en een nieuw ontwerp zou nare bijwerkingen kunnen verbeteren. Goed, kunnen we snel weer vergeten.

Hebben wij als lopers dan wél wat aan dit congres? Op het gebied van de looptechniek, -schoenen en -biomechanica niet veel. ‘Zitten is het nieuwe roken’, is zeker een populair thema, ook al worden daar heel andere namen (titels) aan gegeven. De inspanningsfysiologie komt ook goed aan bod, met vandaag bijvoorbeeld een juichend ontvangen onderzoek van de Zuid-Afrikaanse onderzoeker Rob Lamberts.

Lamberts toonde een nieuw protocol voor het meten van je herstel, op basis van de hartritmevariabiliteit (HRV). En die meting blijkt een uitstekende voorspeller van je prestatievermogen. De studie zat zo goed in elkaar dat het door een van de aanwezige onderzoekers ‘fenomenaal en spectaculair’ werd genoemd. Tegelijkertijd bleek opnieuw dat de andere maat om je herstel te meten, op basis van het zakken van je hartslag (HRR), minder waardevol is.

Wetenschappers kunnen nog zulke mooie of bijzondere onderzoeken bedenken, een pakkende titel voor hun verhaal bedenken is ze meestal niet gegeven. Dat brengt de aard van het beestje met zich mee, maar waarom zou het niet kunnen? Dat bewijst wel het artikel met veruit de mooiste naam die ik tegenkwam: *Crawling to the finish line: why do endurance runners collapse?* (2013), dat je [hier](#) kunt lezen.

Dit was de laatste bijdrage vanaf het ECSS-congres in de Amsterdamse RAI.

Lees ook:

[Keniaanse kuiten en gehaktballen](#)

[Weg met koolhydraten & barefoot?](#)

Foto:[Flickr](#).

[Ysbrand Visser](#)

Ysbrand Visser (1961) schreef al voor *Runner's World* toen *Runner's World* nog *Runners* heette – en zelfs voordat hij als eerste Nederlander de 14-secondengrens op de 110 meter horden brak. Over hordelopen schrijft hij zelden echter, over loopschoenen des te meer.

[Twitter](#) [Facebook](#)

