

Koelen tijdens het sporten

Bij sommige sporten is het mogelijk om te koelen tijdens een race of wedstrijd. Samen met koelen vóór het sporten (zie de factsheet “koelen voor het sporten”) kan koelen tijdens het sporten gunstig zijn voor de te leveren prestatie. Dit is vooral relevant voor wedstrijden die plaatsvinden in een warme omgeving. Echter, ook in situaties waarbij dit niet het geval is, kan het koelen tijdens de inspanning gunstig zijn vanwege het beperken van de stijging in lichaamstemperatuur als gevolg van de geleverde inspanning. Wat het beste werkt, hangt af van onder meer het type sport, wat haalbaar is in de wedstrijdcontext en wat je als sporter prettig vindt. De te volgen strategie dient te worden bepaald in afstemming met de begeleidingsstaf en ruim voor de wedstrijd herhaaldelijk te worden geoefend. Deze factsheet verschaft een aantal generieke handvatten.

Relevante sporten

Voor duursporten en langdurige intervalsporten, zoals de meeste teamsporten, is koelen tijdens het sporten een goede mogelijkheid om de prestatie te optimaliseren. Omdat het koelen vóór de inspanning maar voor een beperkte duur effectief is, kan het koelen tijdens de inspanning (of tijdens een time-out) een goede manier zijn om de stijging in lichaamskerntemperatuur en huidtemperatuur tegen te gaan.

Koelmethodes

Er zijn verschillende methodes voor het koelen tijdens inspanning, al zorgen deze lang niet allemaal voor een betekenisvolle daling in lichaamskerntemperatuur en/of huidtemperatuur. De methodes die hieronder besproken worden zijn het meest effectief bevonden in de wetenschappelijke literatuur over koelen tijdens inspanning. Je dient zelf in overleg met je begeleiders te bepalen en uit te proberen wat in jouw situatie het beste werkt.

Drinken van koude dranken/ ijs slush

Net zoals bij koelen vóór het sporten geldt ook bij koelen tijdens het sporten dat het innemen van koude dranken of ijs slush de prestatie kan verbeteren wanneer de (warme) omgeving en/of de inspanning de lichaamstemperatuur behoorlijk doet stijgen. Dit is een van de meest effectieve, praktisch toepasbare manieren om de kern van het lichaam te koelen. Bij duursporten kan dit dikwijls gebeuren tijdens het sporten, bijvoorbeeld door gekoelde drank aan te bieden via een verzorger. Voor teamsporten geldt de rustperiode tussen speelperiodes als ideaal moment om koude dranken of ijs slush te drinken. Stem dit altijd goed af met de voedingsexpert die bij het programma betrokken is. Naast koelen heeft drinken natuurlijk ook een effect op de hydratiestatus. Het drinken van koude drank of ijsslush moet je ten slotte heel goed oefenen. Dit om te voorkomen dat je last krijgt van je maag of hoofdpijn krijgt.

Water over het lichaam gieten

Een effectieve manier van koelen tijdens sporten is koud water over het hoofd of andere lichaamsdelen gieten, het liefst gecombineerd met ventilatie. Hiervoor kan water uit de kraan worden gebruikt. Net zoals het lichaam afkoelt door verdamping van zweet, koelt het lichaam bij deze methode af doordat het koude water op het lichaam verdampt. Deze methode werkt niet goed wanneer de luchtvochtigheid hoger is dan 70%, omdat het water dan minder goed kan verdampen.

Gebruik van een koelvest

Net zoals bij het koelen vóór het sporten verlaagt het dragen van een koelvest tijdens het sporten de huidtemperatuur. Deze daling van de huidtemperatuur leidt ook tot een koele sensatie. Beide effecten kunnen een gunstig effect hebben op de prestatie. Het gebruik van een koelvest is met name haalbaar bij sporten met een rustperiode tussen speelperiodes. Omdat een koelvest al snel meer dan 1 kg weegt is deze methode niet aan te raden voor veel continue duurinspanningen. Belangrijk bij het dragen van het koelvest is dat het strak op het lichaam wordt gedragen en zoveel mogelijk oppervlakte van de huid bedekt. Eventueel kan een koelvest gecombineerd worden met het dragen van een gekoelde handdoek in de nek of een koelpet. Na het activeren van het koelvest in een koeling of bij voorkeur vriezer kan het vest bewaard worden in een koelbox en op het gewenste moment aan de sporters worden gegeven.

Overige koelmethoden

Andere effectieve methoden zijn het creëren van een luchtstroom over het lichaam (bijvoorbeeld door een ventilator of een mistventilator) of waterspray in het gezicht. Koelmethodes die slechts een klein deel van het lichaamsoppervlak bedekken zijn maar beperkt effectief en hebben vooral perceptuele waarde. Uiteindelijk hangt het van de sport en omstandigheden af welke methode je kan gebruiken om te koelen tijdens het sporten. Probeer te allen tijden ruim van tevoren tijdens trainingen uit wat voor jou werkt en zorg voor een protocol dat bekend is bij sporter en begeleider.

Nadelen van koelen tijdens inspanning

Een belangrijk nadeel van het toepassen van koeling tijdens het sporten is dat dit dikwijls de sporter zwaarder maakt. Voor een koelvest of het drinken van koude dranken is dit duidelijk, maar ook het natmaken van kleding kan het gewicht duidelijk doen toenemen als het vocht niet goed kan verdampen. Verder is het niet gunstig om de temperatuur van belangrijke spiergroepen omlaag te brengen omdat dit het vermogen dat een spier kan leveren behoorlijk verlaagt. Onthoud altijd het volgende adagium als het gaat om de inzet van koelmethodes voor en tijdens inspanning: Koele lichaamskern, koele huid, warme spieren!