

## **BLESSURELEED**

Over het seizoen 2009 is al heel veel geschreven; toeschouwersaantallen die achteruit gaan, ook de kwaliteit van het kaatsen en de kaatsers zou achteruitgaan, nadat in 2008 een aantal toppers is gestopt, maar ook het aantal kaatsers wat gedurende kortere of langere tijd werd geplaagd door blessures was het afgelopen jaar groot. Aan mij wordt dan direct de vraag gesteld of ik een verklaring heb voor het feit dat het aantal blessures zo groot was in het afgelopen jaar.

Het is moeilijk om zo maar een antwoord te geven op deze vraag. Een aantal langdurige blessures in het afgelopen jaar waren het gevolg van pech. Wanneer je bij een ongelukkige val je vingers breekt, of bij een uiterste inspanning om een bal bij de boven te keren je kapsel in de schouder scheurt, dan zijn dat blessures die ieder jaar voor kunnen komen. Wanneer het echter om twee erkende toppers gaat binnen het hoofdklasse circuit dan merk je dat direct in de kwaliteit van de hoofdklassewedstrijden.

Wanneer binnen een partuur een kaatser geblesseerd uitvalt dan zullen de twee anderen met hun tijdelijke maat proberen een stapje extra te doen (bijvoorbeeld het overnemen van een functie) waardoor er weer een grotere kans op overbelasting is bij de andere twee. Ook dit heeft het afgelopen seizoen geleid tot een aantal overbelastingsblessures.

De weers- en veldomstandigheden hebben dit seizoen volgens mij niet of nauwelijks invloed gehad op het blessureleed. Er is weinig overvloedige regenval geweest, waardoor ook de discussie over schoeisel dit jaar niet is opgelaaid.

## **BELASTING EN BELASTBAARHEID**

Waar heel veel over gesproken wordt de laatste jaren, is de belasting van de kaatser in zijn algemeenheid. Wordt het seizoen niet te intensief met alle wedstrijden en met alle trainingen? Ik ben het afgelopen jaar bij vrijwel alle pupillenjongenswedstrijden geweest. Hoogtepunt was de wedstrijd op 16 augustus in Marssum waar maar liefst 89 !!! pupillen hebben gekaatst. (Wie durft er trouwens nog te beweren dat het kaatsen niet meer leeft?). Door een hele goede organisatie was de wedstrijd voor zes uur afgelopen, maar in de B-klasse moesten de finalisten wel zes partijen kaatsen in tweetallen. Wat doet dit met de lichamelijke belasting van jongens van 11 en 12 jaar op langere termijn? Regelmatig moeten er twee van dit soort wedstrijden in een weekend worden gekaatst. Door de week wordt er dan nog een keer getraind bij de KNKB, vaak nog een keer bij de club, en sommigen hebben ook nog bij Stichting Score getraind. Daarnaast zijn er ook nog een aantal ledenwedstrijden bij de club waar je ook graag aan mee wilt doen.

Op zich hoeft dit helemaal niet verkeerd te zijn, maar dan moeten de trainingen wel goed op elkaar worden afgestemd, en hier zit vaak een probleem. Er wordt drie keer per week getraind met drie keer een verschillende trainer. Weten de trainers van elkaar hoe er wordt getraind? Wordt de intensiteit van de training aangepast aan het aantal partijen welke in het weekend zijn gespeeld?

Wanneer er zo vaak en zo intensief wordt getraind dan is een goede kennis van inspanningsfysiologie een vereiste. Hoe reageert een lichaam op inspanning, en hoe kan ik voorkomen dat mijn lichaam overbelast raakt?

De lichaamsdelen die het meeste worden overbelast zijn de schouder, de rug en de liezen. Naast een goede trainingsopbouw tijdens het seizoen welke goed is afgestemd op het aantal wedstrijden, is het belangrijk om in de kaatsloze winterperiode specifieke trainingen te doen gericht op het vergroten van de belastbaarheid van de schouder, rug en liezen.

In de afgelopen jaren zijn steeds meer kaatsers hiermee begonnen in de wintermaanden. De beste periode om de specifieke belastbaarheid op te bouwen is in de periode van oktober tot januari. Daarna kan de specifieke training geleidelijk overgaan in de gerichte trainingen naar het seizoen toe.

Wat heel belangrijk is, en dat begint al bij de jeugd, is dat de trainingen goed op elkaar worden afgestemd, dat de juiste trainingen op de juiste momenten in het jaar worden gegeven, en dat vooral de intensiteit en de hoeveelheid trainingen niet te groot worden.

Wanneer hier goed mee wordt omgegaan dan denk ik dat het aantal blessures af zal nemen tijdens een seizoen.

Jelle Eijzenga