

KAATSEN EN VOETBALLEN

Kaatsen en voetballen zijn de twee belangrijkste sporten in onze regio, zowel wat betreft kijksport als doe-sport. Velen van ons kaatsen of voetballen of sterker nog ze beoefenen beide sporten. De seizoenen lopen zo mooi in elkaar over wordt er dan gezegd. Maar ik denk eerlijk gezegd dat daar juist een van de grote problemen zit als we praten over blessures. Ik vraag mij regelmatig af of de combinatie van kaatsen in de zomer en voetballen in de winter wel zo gelukkig is. Op het moment dat ik dit artikel schrijf (half maart) moet ik constateren dat er een aantal kaatsers in behandeling zijn waarvan ik nu al vrijwel zeker weet dat ze het begin van het kaatsseizoen niet blessurevrij halen, en als het wel lukt is dit toch zeker met een trainingsachterstand.

Voor velen is kaatsen in de zomer net zo belangrijk als voetballen in de winter. Ik denk dat het beter is om een 'hoofdsport' te kiezen en een tweede sport, waarbij de tweede sport in dienst staat van de hoofdsport.

Een van de eerste problemen is dat de beide seizoenen elkaar gedeeltelijk overlappen. Wanneer in januari de wintertrainingen van het kaatsen beginnen is men met het voetbal midden in het seizoen aangekomen. Hetzelfde geldt voor de start van het voetbalseizoen in augustus wanneer het kaatsseizoen nog volop bezig is. In de eerste plaats heb je te maken met dubbele trainingen waarbij vaak tweemaal in de week een voetbaltraining is en 1 à 2 keer een kaatstraining. Daarnaast wordt er op zaterdag of zondag gevoetbald op het veld en een aantal zijn ook nog een keer per week zaalvoetballer. Bij elkaar opgeteld toch snel een 4 tot 5 sportmomenten per week, op verschillende ondergronden.

In een trainingsopbouwfase worden er andere accenten gelegd dan in een seizoen. In de opbouwfase ben je meer met conditionele aspecten bezig terwijl in het seizoen de techniek veel belangrijker is. Je gaat van een algemene trainingsopbouw steeds meer naar sportspecifiek. Het probleem is dat je met een voetbaltrainer en een kaatstrainer te maken hebt die van elkaar vaak niet weten wat voor training er wordt gegeven. Als een kaatstrainer jou op maandag bijvoorbeeld een pittige conditietraining heeft gegeven en op dinsdag volgt een stevige voetbaltraining dan kan dit al vrij snel leiden tot overbelasting met bijbehorende blessures. Bovendien is het zo dat spieren zich in hun functioneren aan gaan passen aan de trainingsvorm en de sportvorm. Met andere woorden, voetbalspieren zijn net even anders dan kaatsspieren, alhoewel het vaak om dezelfde spieren gaat. Vergelijk maar eens een 100 meter sprinter met een marathonloper. Beiden maken gebruik van dezelfde spieren maar hun spiermassa is totaal verschillend. Dit komt omdat ze op verschillende manieren trainen. Daarom zal een sprinter ook nooit een topper zijn op de marathon en omgekeerd. Bovendien is de kans op blessures veel groter als je ze op elkaars onderdeel maximaal laat presteren. De maanden april en m.n. mei geven nog een extra probleem. Het kaatsseizoen begint met de eerste wedstrijden terwijl het voetbalseizoen op zijn eind loopt met nog een aantal inhaalwedstrijden en eventueel een nacompetitie. Een aantal van jullie is zo fanatiek dat ze in staat zijn om zodra ze hebben verloren met kaatsen, zich als een speer te begeven naar het voetbalveld om daar eventueel nog een tweede helft mee te voetballen.

Ik heb helemaal geen problemen met het beoefenen van twee sporten. Integendeel! Maar ik zou voor een eerste hoofdsport en een tweede bij sport kiezen. Wanneer ik tijdens de behandeling een aantal sporters deze gewetensvraag stel, kunnen ze vaak geen antwoord geven. Probeer er toch eens over na te denken. Stel je tweede sport in dienst van de hoofdsport.

Probeer daarnaast ook alle andere trainingen die je doet , zoals bijv. fitness, in dienst te stellen van de hoofdsport. Ga in overleg met je trainer een programma samenstellen waarbij je traint op onderdelen die voor de hoofdsport noodzakelijk zijn. Schroom niet om je trainers eens te vragen, misschien kunnen ze overleg hebben, zodat de programma's beter op elkaar afgestemd worden. Wanneer je dit doet kun je er preventief voor zorgen dat de kans op blessures kleiner wordt. Hopelijk krijgen we dit jaar niet zo'n blessure-rampjaar als vorig jaar.