

KAATSWEER

Kaatsen hoort bij Friesland en de Friezen. Bij mij in de praktijk wordt denk ik even vaak over het kaatsen gesproken als over het weer.

Kaatsen en het weer zijn twee onderwerpen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, en een discussie over de combinatie van deze twee onderwerpen is dan ook heel interessant. Het weer en de weersomstandigheden is een van de (externe) factoren die van invloed zijn op het kaatsen en de prestaties. Externe factoren zijn factoren die je niet zelf in de hand hebt, maar waar je wel terdege rekening mee moet houden, omdat ze ten koste van de prestaties kunnen gaan. Degene die het beste met de weersomstandigheden om kan gaan is in het voordeel. Dat de weersomstandigheden van invloed kunnen zijn erkend ook de KNKB. , ze kunnen dan ook tot afgelastingen leiden. Navraag bij een van de scheidsrechters leerde mij dat dit het geval is wanneer er een direct blessurerisico is voor de kaatsers. M.n. dit jaar zijn er ten gevolge van de weersomstandigheden een aantal partijen afgelast (Weidum, Harlingen (2x) voor de herenhoofdklasse, Menaldum voor de dameshoofdklasse en de Freulepartij). Dat deze partijen werden afgelast was volkomen terecht. Ik heb zelf op de velden in Harlingen en Wommels gestaan en de televisiebeelden van Menaldum gezien. Hier was geen enkele twijfel mogelijk.

De scheidsrechter heeft dus de ondankbare taak om te beslissen wanneer er wel of niet gespeeld kan worden. Daarbij mag hij zich niet door randzaken af laten leiden zoals bijv. de belangrijkheid van een partij (denk aan 100 jaar Freule). Ik ben in het begin van het seizoen bij een aantal hoofdklassenwedstrijden geweest, en misschien mag je je wel afvragen of gezien de weersomstandigheden een aantal wedstrijden ten onrechte zijn doorgegaan!

Wat is nl. een direct blessurerisico? Uitglijden op een spekglad veld is duidelijk, waarbij je benen kunt breken, enkels verstuiken, liesblessures op kunt lopen, of tijdens een ongelukkige val je armblessures oploopt. Maar is een verhoogde kans op een doorgeslagen hand bij koud en vochtig weer met een stormachtige wind ook een verhoogd blessurerisico waarbij je besluit af te lassen? Uit de blessurestatistiek van dit jaar blijkt dat er m.n. in de eerste helft van het seizoen een groter en hardnekkiger aantal hand- en schouderblessures zijn geweest, waarvan ik denk dat het slechte weer een van de grootste veroorzakers is.

Welke weersfactoren zijn nu van invloed op de kaatsprestaties, en verhogen de kans op blessures. En wat kun je als kaatser zelf preventief doen om de kans op dit soort blessures zo klein mogelijk te houden?

In principe gaat het om 4 situaties; te warm, te koud, te nat en te harde wind. Over te warm weer heb ik het in deze rubriek als twee keer gehad (artikelen over sportdranken en kramp). Hierin heb ik destijds verteld dat vooral waterverlies in combinatie met zoutverlies vermeden moet worden. In principe zou er ook een maximum temperatuur moeten zijn (in combinatie met luchtvochtigheid) waarop een wedstrijd afgelast zou moeten worden, als er gevaar is voor de algemene gezondheid van de kaatsers en/of het publiek. Op de warme PC van '99 is over deze situatie zelfs overleg geweest met de arts.

Te koud weer is een minder groot probleem, mits je je goed kleedt. Kaatsen is een vrij statische sport, waardoor je snel kunt verkleumen. Indien nodig moet de scheidsrechter dan ook toestemming geven voor het dragen van een lange broek, ondanks de broekjessponsor. De meeste problemen over afgelastingen ontstaan bij te nat weer (evt. in combinatie met te koud weer). Wanneer de plassen op het veld staan is het logisch dat er wordt afgelast. Maar wat te doen als de opslagers constant wegglijden aan de opslag, ondanks turfstrooisel? Wat is het moment waarop het blessurerisico te groot is? Blessures die kunnen ontstaan zijn vooral

beenblessures. Maar ook kunnen blessures ontstaan wanneer iemand door uitglijden een andere kaatser 'torpedeert'. Voor de kaatsers is het in ieder geval van belang dat ze een zo optimaal mogelijke grip op het veld hebben. Ik heb al meerdere malen verteld dat je altijd minstens twee paar schoenen bij je moet hebben; 'mooi weer' en 'slecht weer' schoenen. Ik kan mij absoluut niet voorstellen dat bij slechte weersomstandigheden het gebruik van voetbalschoenen met noppen wordt verboden. Het mag toch nooit zo zijn dat het in stand houden van de goede kwaliteit van het veld belangrijker is dan het toenemende blessuregevaar voor de kaatsers?

Naast goed schoeisel moet je er ook voor zorgen bij nat weer dat je voldoende droge kleren bij je hebt. Na iedere gewonnen omloop moet je een droog shirt aantrekken. Een praktisch probleem is alleen dat er op dit moment van ieder shirt maar twee voor iedere kaatser beschikbaar zijn. Misschien moeten we overwegen om bij natte weersomstandigheden in de halve finale en finale de reserveshirts te gaan dragen van die parturen welke in de eerste omloop verloren hebben.

Ook een stormachtige wind geeft verhoogde kans op blessures m.n. bij opslagers, omdat zij altijd tegen de wind in op moeten slaan. M.n. de doorgeslagen hand is een typische 'weerblessure' (te koud, te vochtig en te harde wind)

We hebben het nu nog niet eens gehad over weersomstandigheden als duisternis en mist, die niet direct blessures geven, maar net als de andere weersomstandigheden het kijkspel negatief beïnvloeden. Al met al liggen hier een aantal vragen waar misschien Jaap Adema vanuit zijn achtergrond als scheidrechter het een en ander kan vertellen.