

## **TRAINER VERSUS THERAPEUT ?**

Binnen de topsport komen er steeds meer mensen die al dan niet beroepsmatig de topsporter omringen. Ook binnen de kaatsport ontkomen we niet aan deze ontwikkeling. Verschillende parturen worden al omgeven door een behoorlijk professioneel begeleidingsteam. Maar zoals uit onderstaand schema blijkt behoort ten allen tijde de relatie tussen de trainer en de sporter centraal te staan. De centrale vraag is: met welke (trainings)aanpak kan de sporter op het juiste moment de beste prestatie leveren? Steeds meer zie je dat de personen links onder in het schema in een begeleidingsteam worden opgenomen. Maar alles wat zij doen moet in dienst staan van de trainingsaanpak van de trainer.

Ook de fysiotherapeut behoort tot deze groep. In het verleden is het een aantal malen voorgekomen dat de fysiotherapeut belangrijker werd dan de trainer. Wie kent niet meer de fysiotherapie-goeroe's die eigenlijk nog belangrijker werden dan de topsporters, zoals Van Basten en Van Gennip bijvoorbeeld. Alles scheen om de fysiotherapeut te draaien en de topsporter was eigenlijk volkomen afhankelijk van de aanwezigheid van deze goeroes. De taak van de fysiotherapeut in dit schema lijkt in eerste instantie duidelijk. Hij zorgt voor de revalidatie van de geblesseerde sporter. Maar waar gaat de revalidatie over in training? Op welk moment tijdens de revalidatie kan de trainer weer met zijn trainingsprogramma beginnen? En hoe lang moet de therapeut het revalidatie proces nog begeleiden als de sporter alweer normaal traint? Wat op het oog zo eenvoudig lijkt blijkt in de praktijk vaak een grijs gebied. Het revalidatieproces wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Aan het begin van het revalidatieproces stel je met de patiënt een einddoel vast. Bij een 'gewone' patiënt is het einddoel heel eenvoudig weer de dagelijkse activiteiten uit kunnen voeren, maar een sporter (kaatser) heeft als einddoel weer op het kaatsveld staan. Het is nu duidelijk dat het vakgebied van de therapeut en de trainer elkaar ergens in het revalidatieproces overlappen. Hoewel het einddoel van therapeut en trainer hetzelfde is (de sporter weer zo snel mogelijk op het speelveld krijgen) is het uitgangspunt voor de begeleiding verschillend. De fysiotherapeut heeft als uitgangspunt het 'Meer Dimensionaal belasting-belastbaarheids model', waarbij door de blessure de belastbaarheid van het geblesseerde weefsel is verlaagd. Omdat de belastbaarheid is verlaagd, kan de sporter ook minder belasten. Het doel van de therapeut is nu om door behandeling en begeleiding de belastbaarheid van het weefsel weer te vergroten, waardoor de sporter weer meer kan belasten zonder dat daarbij hernieuwde blessures optreden.

De trainer werkt echter vanuit een centraal-perifeer model, dat is toegespitst op de betreffende sporttak. In dit model staan de relatie tussen overload en specificiteit centraal. Het doel van training is om de sporter in de specifieke sporttak beter te maken door bepaalde prestatie bepalende factoren een overload te geven. Overload wil zeggen dat je bijv. een spier kunt versterken door haar harder te laten werken (overloaden) dan de gemiddelde belasting waaraan de spier gewend is. Het kan dus bijv. zo zijn dat een trainer vindt dat een sporter een betere prestatie gaat leveren door meer aan krachttraining te gaan doen. De kans bestaat nu dat je door een overload in de training juist overbelastingblessures of hernieuwde blessures gaat krijgen. En dit is nu juist wat de therapeut weer wil voorkomen.

Het kan dus wel eens zo zijn dat ergens in het revalidatieproces de inzichten van de trainer en de therapeut wel eens botsen. Daarom is een goede communicatie tussen trainer en therapeut onontbeerlijk, om een sporter zo snel mogelijk weer beter te krijgen. Omdat de sporter zowel met de trainer als met de therapeut een bepaalde band heeft, mag het nooit zo zijn dat de sporter wordt heen en weer geslingerd tussen deze twee goed bedoelde adviezen. Daarom is het altijd de trainer die bepaald hoe de trainingsaanpak moet zijn om tot het gestelde doel (terug op het veld) te komen. Met name de sportfysiotherapeut heeft een specifieke opleiding gehad waarbij ook allerlei trainingsaspecten aan bod komen die van belang zijn in het begrip tussen therapeut en trainer. De kennis die de sportfysiotherapeut tijdens zijn opleiding heeft verkregen.

Jelle Eijzenga