

TRAININGEN

De kaatstrainingen voor het nieuwe seizoen zijn weer begonnen. Zowel de senioren als de jeugd zijn weer begonnen, in de hal en op het veld. Vooral de geselecteerde jeugd kan te kust en te keur gaan. Naast de clubtrainingen en de KNKB trainingen zijn er de verschillende 'kaatsscholen' waar getraind kan worden. Dat betekent dat sommigen van onze geselecteerde jeugdkaatsers al weer drie keer per week in training zijn. Omdat de meeste jeugdige kaatsers echte sportliefhebbers zijn, beoefenen ze in de winter vaak nog een andere sport met trainingen en wedstrijden. Overbelasting dreigt dus voor deze jonge lichamen in de groei, tenzij de trainingen goed op elkaar worden afgestemd.

Over het onderwerp, overbelasting, hebben we met een aantal KNKB trainers en trainers in opleiding van gedachten gewisseld in de afgelopen winterperiode. Overbelasting leidt vaak tot blessures, waardoor (para)medici weer moeten behandelen om deze blessures te verhelpen. Van vooral schouderblessures is bekend dat zij bij overbelasting in de jeugd, kunnen leiden tot chronische blessures op latere leeftijd, waardoor kaatscarrières eerder beëindigd moeten worden. (het bekende 'fersliten skouder' fenomeen).

Daarom is preventie ter voorkoming van blessures van groot belang, zeker op jeugdige leeftijd. Samenwerking en overleg tussen trainers en (para)medici is daarom van wezenlijk belang ter voorkoming van blessures en overbelasting.

De KNKB heeft daarom deze winter een begin gemaakt om deze samenwerking te verbeteren. Overbelasting kan namelijk ontstaan door teveel trainen, maar ook door 'verkeerd' trainen. Wanneer je traint, kun je dat op verschillende manieren doen; je kunt conditie-, kracht-, snelheidstrainingen doen, maar daarnaast ook techniektrainingen (coördinatie-trainingen). Verder moet je dan ook nog denken om de lenigheid van de kaatser. Wanneer doe je welke training gedurende het seizoen (dit noemen we periodisering van de training), en is het soms voor een KNKB trainer verstandiger om bepaalde trainingen 'uit te besteden' aan andere gespecialiseerde trainers.

Ieder jaar, bij de start van de wintertrainingen, krijgt iedere kaatser een formulier waarop hij een aantal medische gegevens in moet vullen. Daarnaast wordt gevraagd hoe vaak je sport per week, en op welke dagen. Wanneer je deze zomer een blessure krijgt kan de trainer je vragen, hoe deze blessure is ontstaan; was het pure pech, doordat je je bijvoorbeeld verstepte, of was het toch wat overbelasting. Wanneer dit laatste het geval is moet misschien de training iets worden aangepast, maar misschien wordt je ook geadviseerd om eens contact op te nemen met een arts of een (sport)fysiotherapeut. De sportfysiotherapeuten hebben vaak goede contacten met de sportartsen en het sportsprekuur in het MCL. De conclusie kan dan misschien zijn dat je als kaatser in de kaatsloze winterperiode wat specifieke training moet hebben. In het bovengenoemde voorbeeld met de chronische schouderblessures kan worden geadviseerd om in de winterperiode specifieke krachttraining te gaan doen voor de schouderpijpen om deze spieren sterker te maken. Dit zijn preventieve oefeningen om te voorkomen dat een schouderblessure een echte chronische blessure gaat worden.

Wanneer er goed wordt samengewerkt tussen trainers (para)medici en de kaatsers dan kan er een goed blessurebeleid worden gemaakt. Blessures en zeker acute blessures zijn nooit te voorkomen, maar wanneer je op jonge leeftijd op tijd signaleert dat er overbelasting ontstaat

dan kun je met gerichte training de kans op blessures proberen te verminderen. Wij hopen dat iedereen het komende seizoen mee wil werken, want bij blessures geldt nog altijd; Voorkomen is beter dan genezen.

Hoe beter de afstemming bij de jeugd op het gebied van blessurebeleid, tussen trainers, KNKB en de ouders en daarnaast artsen en fysiotherapeuten, hoe kleiner de kans dat later op volwassen leeftijd blessures ontstaan.

Jelle Eijzenga