

TRAININGSLEER

De Sport heeft in de afgelopen 30 jaar een steeds belangrijkere plaats ingenomen in onze maatschappij. Steeds meer mensen doen aan (amateur) sport en ook de topsport is op een steeds hoger niveau terechtgekomen. Het gebruik maken van trainingsschema's om de prestaties te verhogen is een ingeburgerd begrip geworden. Doordat steeds meer mensen aan sport doen en op een steeds hoger niveau worden ook de kansen op blessures groter. In de afgelopen jaren is het aantal behandelingen t.g.v. sportblessures dan ook drastisch toegenomen in de Fysiotherapiepraktijk.

SPORTFYSIOTHERAPIE

Zowel verzekeringsmaatschappijen als werkgevers kijken kritisch naar deze ontwikkeling, omdat zij voor de onkosten opdraaien, wat betreft het betalen van de behandelingen en het ziekteverzuim.

(Verzekeringsmaatschappijen vergeten gemakshalve maar al te graag wat een betere gezondheid door sport de maatschappij oplevert.)

Het NOC * NSF is op deze ontwikkeling in de sport ingesprongen en biedt al een aantal jaren de fysiotherapeut de opleiding tot Allround-Sportfysiotherapeut aan. Het gaat dan niet alleen meer om het behandelen van de geblesseerde sporter, maar ook om de begeleiding van de sporters, om hen tezamen met de trainers te proberen zo snel mogelijk weer op sportniveau terug te brengen. Daarnaast heeft de sportfysiotherapeut een belangrijke preventieve taak. In de eerste plaats; hoe kan ik voorkomen dat een sporter dezelfde blessure weer krijgt. (We noemen dit secundaire preventie). Maar in de tweede plaats is het ook belangrijk om meer in zijn algemeenheid te kijken; een aantal blessures zijn sportspecifiek (wat betreft het kaatsen: de kaatshand, kaatsschouder, elleboogblessures). Hoe kan ik voorkomen dat een sporter überhaupt geblesseerd raakt. (Dit is primaire preventie). Een Sportfysiotherapeut krijgt een opleiding om kritisch naar een bepaalde sport te kijken, en naar een specifieke sporter; wat voor bewegingen worden er gemaakt? Waar kunnen blessures optreden? Hoe wordt er getraind? Wordt er sportspecifiek getraind?

Wat betreft dit laatste is het duidelijk dat de trainingsleer ook in de opleiding tot Sportfysiotherapeut een prominente plaats inneemt. Een goed overleg tussen trainers en therapeuten wordt in de toekomst steeds belangrijker. Het NOC* NSF streeft ernaar om de Allround Sportfysiotherapie tot een erkend specialisme te maken.

KAATSEN

De ontwikkelingen in de trainingen bij het kaatsen hebben de laatste jaren niet stilgestaan. Deed men vroeger niets specifiek aan trainingen in de winter, sinds ongeveer 20 jaar is dit duidelijk veranderd. De hele winter zijn de kaatsers actief bezig (o.a. specifieke bokstrainingen, fitness, en vanaf januari voor alle geselecteerde kaatsers de officiële wintertraining van de K.N.K.B.). Hierdoor is het kaatsniveau de laatste jaren sterk gestegen. Erkende oud-toppers als Gerrit Okkinga en Wytse Vlietstra geven volmondig toe dat het niveau vele malen hoger is dan in hun actieve periode. Vooral de snelheid in het spel is enorm omhoog gegaan.

Ik weet niet of door deze ontwikkeling het aantal blessures is toegenomen. Wel is duidelijk dat steeds meer kaatsers vaker en vooral eerder naar een arts of fysiotherapeut gaan om zich te laten behandelen. De huidige generatie kaatsers worden zich steeds bewuster, waar ze mee bezig zijn, zowel qua training als ook qua blessurebehandeling en blessurepreventie. Dit is m.i. een hele positieve ontwikkeling. De kaatsers investeren steeds meer tijd in trainingen en alles wat er bijkomt. Wanneer iemand tegen mij zegt dat bij het kaatsen vroeger alles beter was, dan durf ik de discussie wel aan.

Vroeger was het anders, maar beter ?????

GRONDMOTORISCHE EIGENSCHAPPEN

Wanneer we puur naar de algemene trainingsleer kijken, wat betreft beweging cq. motoriek dan zijn er 5 grondmotorische eigenschappen die bepalend zijn voor het niveau waarop een sporter presteert. Al deze 5 grondmotorische eigenschappen zijn trainbaar. Het zijn de volgende:

1. uithoudingsvermogen
2. snelheid
3. lenigheid
4. kracht
5. coördinatie

Ad. 5 hieronder verstaan we techniek, timing, balans, concentratie enz. Het is dus de specifieke afstemming van alle spieren op elkaar zodat de meest optimale beweging kan worden gemaakt. Het zenuwstelsel speelt hierbij een hele belangrijke rol.

Het moge duidelijk zijn dat naast deze 5 eigenschappen nog hele andere aspecten een zeer belangrijke rol spelen zoals psychologie, mentaliteit, schoeisel, weersomstandigheden enz. om tot een topprestatie te komen, maar dit wil ik in eerste instantie achterwege laten.

SPORTSPECIFIEK

Wanneer je een analyse van de 5 eigenschappen maakt zijn ze alle 5 belangrijk maar niet allen even belangrijk. Waarom is de topper in de hoofdklasse beter dan de gemiddelde ledenkaatser? Eigenlijk dien je een top 5 te maken van belangrijkste naar mindere belangrijke eigenschappen, waarbij je ook nog moet bedenken dat je met je arm iets totaal anders doet dan met je benen. Voor heel veel sporten is al zo'n top 5 gemaakt. Voor het kaatsen waarschijnlijk niet. Ik heb een poging gedaan en ben tot de volgende top 5 gekomen.

1. coördinatie
2. snelheid
3. kracht
4. uithoudingsvermogen
5. lenigheid

M.i. is kaatsen een sport waarbij het vooral om coördinatie en snelheid gaat. Met een goede coördinatie en snelheid hoef je je niet in de meest moeilijke bocht te wringen om een bal te slaan, waardoor bv. lenigheid duidelijk minder belangrijk is.

In de komende kaatswedstrijdloze periode wil ik de verschillende grondmotorische eigenschappen verder onder de loep nemen. Misschien kunt u door sportspecifiek te trainen dardoor bepaalde blessures voorkomen.

De volgende maand beginnen we met de minst belangrijke: Lenigheid of wel: de ZIN en ONZIN van spierrekkingen.

Jelle Eijzenga
fysiotherapeut

