

Direct contact met de sporters

Bij blessurepreventie speelt de trainer een belangrijke rol. Je staat namelijk in direct contact met de sporter. Daardoor is het mogelijk invloed uit te oefenen op veel van de risicofactoren met betrekking tot het ontstaan van blessures. Een positieve invloed waardoor sporters minder vaak geblesseerd of onnodig lang uitgeschakeld zijn.

In figuur 1 is schematisch weergegeven met welke risicofactoren een sporter voortdurend te maken heeft: de sporter zelf, diens mede- en tegenstanders, de scheidsrechter, spelomstandigheden, beschermende materialen en dergelijke. Deze risico's zijn enerzijds aan de persoon gebonden en anderzijds aan de omgeving.

Figuur 1. Risicofactoren die (mede) kunnen leiden tot het ontstaan van sportblessures.

