

Trainersbijdrage

De trainer kan de blessurekans tot een minimum beperken door situaties op mogelijke risico's te beoordelen en waar nodig aan te passen. Denk daarbij aan trainingen, eerste hulpverlening, revalidatie, beoordeling van accommodatie en persoonlijke sportuitrusting. Met behulp van fitheidstesten kunnen de prestaties van het team beoordeeld worden.

Door een goede begeleiding van de speler kun je als trainer ook invloed uitoefenen op de aan de persoon gebonden blessure-risico's. Dit komt meestal neer op het informeren van en adviseren aan sporters, ouders of andere begeleiders over bijvoorbeeld motivatie of herstel.

Daarnaast is het belangrijk om goed geïnformeerd te zijn over de algemene gezondheid en het medicijngebruik van je spelers. Deze informatie dient als maatstaf voor de gevraagde inzet tijdens trainingen. Wanneer een team ook een coach heeft, is regelmatig contact met hem/haar noodzakelijk om te weten wat zich tijdens wedstrijden heeft voorgedaan. Een behandelend arts kan bruikbare informatie geven over de lichamelijke gesteldheid van een geblesseerde speler. Gegevens die als uitgangspunt voor hersteltrainingen kunnen dienen.

De rol van de trainer bij het voorkomen van blessures is dus:

- 1 Verantwoord training geven.**
- 2 Informeren, stimuleren en adviseren van sporters, ouders of andere begeleiders bij onder andere diagnose, behandelingen en/of revalidatie van sportblessures.**

TRAININGSOPBOUW

Trainingsopbouw

Trainen is oefenen om beter te worden. Dat betekent dat een speler na enkele trainingen meer moet kunnen dan voor die tijd. Indien je nog hogere prestaties wilt bereiken, moet de training qua inhoud regelmatig worden bijgesteld. Het afstemmen van trainingen op elkaar heet **trainingsopbouw**. Een goede en gedoseerde trainingsopbouw voorkomt blessures. Deze opbouw is noodzakelijk binnen elke training afzonderlijk, maar ook binnen trainingsperioden van maanden.

Periodiseren

Daarnaast moet je de zware en lichte oefeningen in een training afwisselen en de soorten trainingen variëren. Bijvoorbeeld duur- en sprinttraining of kracht- en coördinatie-training. Pas dan ontstaat een goede verhouding tussen lichamelijke inspanning en herstel en tussen spanning en ontspanning. Op die manier kunnen de gestelde trainingsdoelstellingen bereikt worden. Het proces van afwisselen van de zwaarte en inhoud van de oefenstof ten einde overbelasting en blessures te voorkomen, wordt **periodisering** genoemd. Regelmatige controle van de trainings-toestand van de spelers, te meten met behulp van de testset, geeft een indruk van de trainingsopbouw.

Warming-up en rek-oefeningen

Een goed trainingsprogramma begint in elk geval altijd met de vaste onderdelen **warming-up** en **rek-oefeningen**. Deze noodzakelijke opstartfase kan het beste plaatshebben voor de eigenlijke training. Maar gezien de vaak geringe motivatie bij de spelers hiervoor, kan deze beter worden opgenomen in de oefenstof. Je bent er daardoor zeker van dat dit noodzakelijke trainingsonderdeel niet wordt overgeslagen. De warming-up kan geleidelijk overgaan in sportspecifieke oefeningen.