

Beschermende materialen

Beschermende materialen in de sport zijn bedoeld om de kwetsbaarheid van de sporter te verkleinen door hem/haar te beschermen tegen klappen, ballen, botsingen enz. De sporter is zelf verantwoordelijk voor het wel of niet dragen van de sportspecifieke beschermende materialen. Er bestaat geen verplichting tot het dragen van deze materialen. Een trainer heeft daarom een belangrijke controlerende, adviserende, en zeker ook een stimulerende rol.

Instrumentele en beschermende materialen

Kleding en schoeisel kunnen de sportprestaties bevorderen, mits ze aan de gestelde eisen voldoen. Daarentegen zal ongeschikt schoeisel of verkeerde kleding juist blessures in de hand werken.

Kleding

Geschikte sportkleding moet lekker zitten, voldoende bewegingsvrijheid geven en vaak gewassen kunnen worden. Bovendien moet de sportkleding zweet kunnen opnemen en warmte vasthouden. Kleding moet bovendien worden aangepast aan de weersomstandigheden.

Schoeisel

Een goede sportschoen vervult verschillende functies:

- bescherming tegen de 'ruwe' buitenwereld. Denk aan steentjes, oneffenheden, scherpe kanten, glas, vuil en vocht;
- een zekere steun aan de voet. Vooral de hielkap ('contrefort') geeft steun aan de hiel;
- een stevige grip op de grond zodat felle bewegingen gemaakt kunnen worden en je niet uitglijdt;
- schokdemping. Bij een gewone looppas vangen de voeten bij iedere stap zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op. Bij hoog opspringen moeten de knieën, enkels en voeten bij het neerkomen nog meer gewicht opvangen.

Een trainer kan, zeker aan het begin van het seizoen, de spelers informeren en adviseren over hun persoonlijke sportuitrusting.

ACCOMMODATIE

De onveiligheid van de sportaccommodatie kan sportblessures in de hand werken. Met name de kwaliteit van het sportveld of het speelveld in een zaal wordt regelmatig als oorzaak aangegeven. Echter ook losliggende kledingstukken of ballen mogen geen obstakel vormen waardoor iemand zich blesseert.

Rol van de trainer

Een trainer is verantwoordelijk voor het scheppen van een veilige trainingssituatie. Voor aanvang van de training controleer je de speelvloer én de uitloopruimte op obstakels die het veilig sporten nadelig kunnen beïnvloeden (bijvoorbeeld achtergebleven materiaal van vorige trainingen). Indien in groepjes getraind wordt, houdt dit in dat je voor een goede ruimteverdeling zorgt. De spelers mogen niet onverwacht met elkaar of met een spelattribuut in botsing komen.

Je hebt als trainer natuurlijk niet overal invloed op. Muren van een sportzaal kun je niet verplaatsen. Er zijn tal van mogelijkheden om ervoor te zorgen dat de spel-/trainingssituatie veilig(er) wordt gemaakt. Neem de checklist met de nodige aandachtspunten bij de hand en werk die ter plekke, dus daar waar getraind wordt, af.