

- Andere soorten veel voorkomende chronische letsels zijn: bursitis (ontsteking van slijmbeurs), en kraakbeenslijtage.

2.3. Preventie van letsels

De kans op een letsel kan worden verminderd door:

- een goede warming-up. Deze bestaat vaak uit drie onderdelen.
 1. Tijdens het begin van de warming-up dient de sporter op temperatuur te komen. Men spreekt daarom wel van circulatie warming-up.
 2. Daarna worden de spieren gestretchd.
 3. Hierna volgt de sportspecifieke warming-up. Door middel van oefeningen wordt de temperatuur, die tijdens het stretchen is gedaald weer op niveau gebracht. Een goede warming-up heeft een positief effect op de doorbloeding van de spieren, maar ook de gewrichten worden beter gesmeerd.
- stretch-oefeningen. In de bijlage zijn enkele stretch-oefeningen opgenomen, die betrekking hebben op spieren die bij basketbal worden gebruikt.
- tapen en bandageren (zwachtelen). Beide technieken geven extra steun aan het gewricht. Voor de enkel, één van de meest aangedane gewrichten, is een voorbeeld van zwachtelen bijgevoegd.
- massage.
- goede voorlichting.
- in een goede conditie zijn.
- direct de goede techniek aan te leren.
- een cooling-down na afloop van de training.

3. Jeugd

Bij het trainen van jeugdigen is van belang enkele aandachtspunten te noemen, die een relatie hebben met de leeftijd.

MINI'S

In deze categorie vallen de enorme verschillen op in lichaamsbouw. Dit komt omdat sommige oudere mini's hun pre-puberele groeispurt al hebben gehad. Bij meisjes treedt de lengtetoeename in het algemeen eerder op, maar ze duurt minder lang, zodat uiteindelijk de gemiddelde man toch langer wordt dan de vrouw. Conditioneel zijn bij mini's in het algemeen weinig problemen te verwachten. Veel variatie in de oefenstof is aan te bevelen voor deze leeftijdsklasse. Zorg dat de materialen (bal, baskethoogte) zijn aangepast aan deze kinderen.

ASPIRANTEN EN KADETTEN

In deze leeftijdsklasse vindt vaak de puberteit plaats. In dit stadium van snelle groei vermindert de coördinatie vaak. Dit kan de blessurekans vergroten. De verminderde coördinatie kan leiden tot vermindering van prestatie. Het is echter belangrijk door te blijven gaan met oefenen, want wanneer het lichaam zijn definitieve afmetingen gaat krijgen, neemt de prestatie weer toe. Zeker in deze periode van groei is het

noodzakelijk om het lichaam symmetrisch te belasten (dribbelen met links en rechts, lay-ups met rechts en links laten maken).

JUNIOREN

Zowel de meisjes als de jongens junioren zijn in de meeste gevallen lichamelijk aardig volgroeid. De junioren kunnen een regelmatige trainingsbelasting goed verdragen.

4. Gezonde leefwijze

Van spelers die op een serieuze manier met basketbal bezig zijn, mag worden verwacht dat ze op een gezonde en verstandige manier leven.

Een verstandige leefwijze heeft onder meer te maken met voldoende (nacht)rust. Na een periode van onvoldoende rust en ontspanning neemt het weerstandsvermogen af. Indien hiermee bij het sporten geen rekening wordt gehouden, bestaat het gevaar van een algemeen 'overtrainingsbeeld' (sneller moe, prikkelbaar, hoge rustpols, vatbaar voor blessures). Geregeld trainen en wedstrijden spelen vereist het nodige herstel. Juist in deze herstelfase vindt het zogenaamde trainingseffect plaats. Het lichaam gaat, mits het daar de kans voor krijgt, extra reserves inbouwen, waardoor de sporter een volgende keer dezelfde belasting gemakkelijker aan kan.

Voor het opbouwen van deze reserves is een goede nachtrust onontbeerlijk. Daarnaast dragen goed eten en drinken veel bij aan het herstel.

Voor basketballers hoeven, naast de drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, diner), in het algemeen geen extra eisen aan de voeding te worden gesteld. Men heeft voldoende aan een evenwichtige voeding die kan worden samengesteld aan de hand van de zogenaamde 'maaltijdschijf'. De hoeveelheid voeding hangt voornamelijk af van het te verwachten energiegebruik tijdens training, wedstrijd en overige (sport)activiteiten op een bepaalde dag.

Wat betreft de maaltijd die vóór een training of wedstrijd wordt gebruikt, geldt doorgaans dat tenminste twee uur voor de inspanning geen omvangrijke maaltijd moet worden genomen. Tijdens een training of wedstrijd verliezen de spelers (afhankelijk van de temperatuur en vochttheid in de zaal) veel vocht. Het is daarom van belang geregeld iets te drinken, zowel voor, tijdens als na de inspanning.

Water is uitstekend geschikt om het vochtverlies aan te vullen. Twee kopjes koffie voorafgaand aan de inspanning en een kopje thee in de rust van de wedstrijd zijn voor sommige spelers een goed alternatief. Dit geldt eveneens voor een partje sinaasappel. Na afloop van de training of wedstrijd zal veelal nog een vochttekort bestaan. Het verdient daarom aanbeveling (naar behoefte) te drinken, echter niet te koud en nooit te haastig (slok voor slok). Bij een sportieve leefwijze zijn roken en alcohol uiteraard ondenkbaar; dit argument is dus zeker op basketballers van toepassing. Nog afgezien van de schadelijke effecten op hart en longen, belemmert