



K.V.V. THES Sport – JEUGDVOETBAL

#OpleidenStaatCentraal



Sportmedische begeleiding

Voorwoord

Als je graag voetbalt is het altijd zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Men zegt soms dat blessures erbij horen bij een contactsport als voetbal. Dit is voor en deel waar maar vele blessures kunnen we voorkomen door een goede opwarming en het nemen van voorzorgsmaatregelen zoals het dragen van scheenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan men méér doen dan het voorkomen van blessures. De ouders verwachten van THES Sport dat hun kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom proberen wij, THES Sport, met deze brochure enige houvast en informatie te geven aan zowel ouders, sporters, afgevaardigden en trainers.

Minder blessures vergroten het spelplezier van de voetballers van THES Sport en zal automatisch de kwaliteit van het voetbal verhogen. THES Sport vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als zijn spelers.

Het accent van dit blessurepreventieplan ligt expliciet bij de voetballers zelf en zijn team tijdens de trainingen, toernooien en wedstrijden. Op die momenten moeten we als club heel specifiek het accent op blessurepreventie leggen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijd situaties waarbij stevig om de bal wordt geduëlleerd. THES Sport hoopt langs deze weg zijn trainers en afgevaardigden de nodige info te geven over blessurepreventie en zorg. Het is een initiatief dat weinig geld maar wel meer tijd en moeite kost om trainers, afgevaardigden en spelers te overtuigen van hun belangrijke rol bij de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Een eerste aanzet tot deze goede aanpak kan al beginnen bij het grondig doorlezen van deze brochure.

Jonge sporters?

Vijf gouden ***tips!***

Uw kind wil naar een sportclub? Super! Maar , niet elke achtjarige is echter een Eden of Messi in de dop.

Daarom: vijf gouden tips voor ouders van aanstormende sporttalenten.

Kinderen die graag en veel sporten, een probleem kun je het niet noemen. Sport is leuk en een krachtig antgif tegen overmatig gamen en televisie kijken. 'Laat ons sporten bij kinderen vooral aanmoedigen', 'Want het brengt hen ontzettend veel voordelen: spierkracht, een betere motoriek, conditie, een gezond gewicht, sociale vaardigheden ...

En vergeet ook niet: wie als kind niet sport, pikt het zelden nog op als volwassene.' Toch is enige voorzichtigheid ook geboden.

1. Laat uw kind jaarlijks een medische check up ondergaan.

Zeker als uw kind intensief wil sporten, is een jaarlijkse medische controle aan te raden. Staar u niet blind op hartproblemen: blessures door overbelasting komen oneindig veel vaker voor. Een arts kan nagaan of er eventueel problemen zijn met spieren of botten, zoals een afwijkende stand van voeten of knieën, een gebrek aan lenigheid, lakse gewrichten ... 'Soms zijn maatregelen nodig: bijvoorbeeld steunzolen, extra oefeningen of een bepaald soort belasting vermijden.'

2. Opgepast met blessures

Komt eenzelfde blessure keer op keer terug of wordt ze erger? Zoek dan medisch advies. Hoe langer u wacht, hoe moeizamer het herstel. Ga bij voorkeur naar een sportarts of een huisarts die ervaring heeft met sportblessures. Wees extra alert tijdens de groeispurt. Die treedt bij meisjes op vanaf elf of twaalf jaar, bij jongens iets later. Door de snelle groei van de beenderen komt er dan extra spanning op de spieren, wat het risico op blessures verhoogt.

3. Denk ook aan geestelijke rijpheid

Een kind moet niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal en cognitief klaar zijn voor een bepaald sportniveau. Misschien is uw kind nog te jong om een spelsituatie correct en snel in te schatten of bepaalde bewegingen onder de knie te krijgen. Dan wordt de wekelijkse training of wedstrijd een bron van stress. Andere kinderen hebben het dan weer moeilijk met competitie. Zet uw kind vooral niet onder druk, maar neem indien nodig wat gas terug.

4. Blijf altijd positief

Het zou een open deur moeten zijn, maar helaas:

: 'Niet elk kind staat even sterk in zijn schoenen en kinderen zijn op die leeftijd erg gevoelig. Natuurlijk mag je op werkpunten wijzen, maar breng de boodschap op een positieve manier. Sporten moet in de eerste plaats leuk zijn.'

5. Bekijk het volledige plaatje

Denk goed na voor jullie in een (ambitieuze) sportavontuur stappen. Vindt uw kind die drie trainingen per week zelf niet te veel? Is het lichamelijk en mentaal klaar voor dat sportniveau? Is er nog genoeg tijd voor andere dingen, zoals school of een instrument bespelen? Laat uw hoofd ook niet gek maken door een trainer die in uw kind een supertalent ziet. Op jonge leeftijd is moeilijk te voorspellen wie een topniveau zal bereiken.

Gebod 1: Kies de sport die je ligt

Vooraleer je begint te sporten, moet je weten wat je lichaam aankan. Sporten stelt immers bepaalde eisen aan het lichaam. Jonge sporters zijn extra kwetsbaar omdat hun lichaam nog in volle ontwikkeling is. Je kan je eigen fitheid of algemene fysieke conditie bepalen aan de hand van een aantal testen.

Gebod 2: Sporten, je arts heeft ook iets te zeggen

Het is niet gemakkelijk proberen uit te maken of je lichamelijk geschikt bent voor sportbeoefening in het algemeen of voor een welbepaalde sport. Maak een afspraak met je huisarts (sportarts) voor een sportmedisch onderzoek en sportadvies. Een goed sportmedisch onderzoek bestaat uit minimum 3 stappen:

- een algemene medische bevraging
- enkele eenvoudige metingen (o.a. hartslag en ademhaling) □ een algemeen lichamelijk onderzoek.

In bepaalde gevallen wordt ook een inspanningsproef afgenomen.

Gebod 3: Toch gekwetst? Volledige genezing is je beste verzekering

Al voel je niets meer, respecteer de herstel- en rustperiode die de arts je heeft opgelegd, hoe graag je ook opnieuw wil sporten. Een volledig herstel is de beste manier om een nieuw sportletsel te voorkomen

Geef aandacht aan volgende punten:

- besteed aandacht aan elke kwetsuur;
- laat de diagnose over aan een arts; respecteer de opgelegde wachttijd;
- werk aan een aangepaste revalidatie.

Zorg dat je enkele belangrijke handelingen van eerste hulp bij sport onder de knie hebt.

Fairplay

Gebod 4: De regels maken het spel. Respecteer ze

Spelregels zijn ontworpen om het spel of de competitie vlot en veilig te doen verlopen. Het niet-naleven van deze regels of zelfs opzettelijk overtreden, vergroot de kans op een letsel.

Gebod 5: Blijf kalm in het heetst van de strijd

Bij het sporten kom je in contact met mede- en tegenspelers, scheidsrechters, trainers, supporters... Tussen die mensen moet sportiviteit en respect de voornaamste drijfveer blijven. Maak geen opzettelijke fouten, daag niet uit en blijf fair. Laat je niet opjatten door andere spelers, door supporters of door familie.

Gebod 6: De scheidsrechter is de baas op het veld

De scheidsrechter leidt het spel. Hij zorgt ervoor dat de regels nageleefd worden. Doe je dit niet, dan stel je jezelf en je medespelers bloot aan sportletsels. Hou je steeds aan zijn beslissingen.

Sportuitrusting

Gebod 7: Een uitrusting voor elke sport, gebruik de juiste

Het belangrijkste onderdeel van de sportuitrusting is, bij de meeste sporten, de schoen. Een goede schoen is daarom een goede investering.

Eigenschappen:

- een goede pasvorm hebben
- goede stabiliteit bieden
- goede schokdemping hebben □ van goede kwaliteit zijn.

Kleding moet aangepast zijn aan de eisen van de sport en moet gemakkelijk draagbaar en praktisch zijn.

Gebod 8: Beschermers zijn je schokbrekers, draag ze

Beschermingsmateriaal kan zonder twijfel letsels voorkomen. Ze dienen niet om er harder tegenaan te gaan. Draag het ook op training, ook als het niet verplicht wordt. Draag beschermers die goed passen, zodat ze niet hinderen bij het sporten.

Gebod 9: Je sportmateriaal moet veilig blijven. Onderhoud het!

Je sportmateriaal mag nog zo veilig zijn, het kan echt gevaarlijk worden als je het niet goed onderhoudt. Controleer het materiaal vooraleer je het gaat gebruiken. Sportmateriaal moet op tijd vervangen worden. Versleten spullen verhogen de risico's.

Training

Gebod 10: Maak je spieren wakker, warm je op

Zowel met een degelijke opwarming als met een goede afkoeling vermijd je heel wat blessures. Voor de opwarming en de afkoeling kan je stretchingoefeningen doen. Opwarmen stimuleert de bloedsomloop en bereidt je lichaam voor op een inspanning. Na het sporten brengt een afkoeling je lichaam geleidelijk van inspannings- naar rustniveau.

Gebod 11: Elke leeftijd en niveau heeft zijn aangepaste training

Raadpleeg de trainer om een evenwichtig trainingsschema op te stellen. Hij zal rekening houden met je leeftijd, je trainingsmogelijkheden, je lichamelijke conditie met de basiseigenschappen uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie. Hoe beter de trainingsopbouw, hoe beter de conditie. Geef ook aandacht aan de onzichtbare training: voeding, rust en hygiëne

Gebod 12: Een goede techniek is de beste tactiek

Hoe beter je een bepaalde techniek onder de knie hebt, hoe veiliger je kan sporten. Door verkeerde bewegingen kan je o.a. je spieren overbelasten. Je vermijdt er gevaarlijke contacten mee met spelers, het veld, het materiaal... Leer van bij het begin de juiste techniek (bij gediplomeerde trainers). Veel oefenen is de enige manier om je de techniek volledig eigen te maken.

Laat mature spelers

Laat mature spelers zijn spelers die een jongere biologische leeftijd hebben dan hun ontwikkelde leeftijdsgenoten. Deze fysiek minder mature kinderen hebben de groeispurt nog niet achter de rug en zijn hierdoor vaak minder competitief. THES Sport wil aan deze groep spelers extra aandacht besteden en hen stimuleren om via de officiële kanalen hen de mogelijkheid te bieden in een jongere categorie te spelen. Via VEV zijn er meerdere mogelijkheden . Ook zullen zij opgenomen worden in ons Elite traject vanaf U13 . Alle informatie wordt zeer vertrouwelijk behandeld.

Beginnende spelers

Eveneens is er mogelijkheid om beginnende spelers en ‘minder begaafde’ spelers op gewestelijk niveau een stapje lager te laten spelen. Dit kan eenvoudig via de GC aangevraagd worden via een document ‘verklaring op eer’

Nuttige info voor trainers & spelers omtrent blessurepreventie.

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers zelf positief te beïnvloeden (spelers opjuttten, negatief aanpakken,... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat gemakkelijker tot blessures kan leiden).
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training die afgestemd is op het leerplan van de spelers (warming up/cooling down, belasting/belastbaarheid).
- Wees op de hoogte van de algemene gezondheid en medicijngebruik bij je spelers.
- Geef informatie en advies aan de jeugdspelers en ouders (bepalende rol van de groeispurt, badslippers tijdens het douchen,.....) - Verminder de kans op of ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer dreigende blessures bij de spelers, indien nodig verwijst je deze door naar een kinesist of dokter. Breng de ouders op de hoogte.
- Moedig de spelers aan om voldoende te drinken want hun dorstperceptie is lager.
- Zorg voor goede trainingsopbouw(oa stabilisatie oef in de voorbereiding, periodisering bij de bovenbouw,...) - Zorg voor een veilige sportomgeving (veranker verplaatsbare doelen, hou rekening met weersomstandigheden,)
- - Stimuleer fairplay, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden.
- Verstrek kledijadvies: zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij en schoeisel dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/ trainingsshirt, voldoende warme kledij in de winter, lange broek een must in de winter, zorg voor verse kledij na de training/wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers altijd verplicht). - De juiste opbouw -De **beste preventie tegen blessure** is een **goed opgebouwde conditie**, een **goede opwarming**, correct uitgevoerde **stretchoefeningen** en **coolingdown**. (**belang van een voorbereiding**) ☺ Voor de opbouw van je conditie loop je best op niet-verharde ondergrond zoals zand, gras of bosgrond.
 - ✓ Asfalt en beton zijn minder aan te raden.
 - ✓ Goede loopschoenen (schokdempend) zijn een must.
 - ✓ Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je nog kan praten.
 - ✓ Vermijd weerstandstraining en krachttraining (na puberteit).

De juiste voetbaluitrusting

Ouders van beginnende jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de nodige uitrusting. THES Sport probeert de ouders en spelers de nodige info te verstrekken zodat de speler in optimale omstandigheden zijn sport kan beoefenen.

Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers ter voorkoming van blessures.

Let bij aanschaf van voetbalschoenen op volgende zaken;

- ✓ Een goede pasvorm, met name in het groeistadium van uw kind is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn. Voor jeugdspelers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden. (hoe meer noppen, hoe beter). Pas op latere leeftijd worden schoenen met schroefnoppen aangeraden als de speler hieraan voorkeur heeft.
- ✓ Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetbalspelers die lange veters om hun schoenen binden, maar dit wordt sterk afgeraden daar dit de bloedsomloop belemmert.
- ✓ Tijdens de warming-up de veters niet te strak aanspannen daar de voeten tijdens de opwarming nog wat opzwellen door temperatuurstijging.
- ✓ Voetbalschoenen gaan langer mee als je ze na iedere training of wedstrijd kuist en eventueel invet.
- ✓ Vernieuw de veters tijdig. Voetbalschoenen aangepast aan terrein en weersomstandigheden zijn tevens noodzakelijk om blessures te voorkomen, **een schoen voor elk terrein**.
 - o Schoenen met vaste noppen (harde droge velden)
OPGELET: kunstgrasvelden vragen aangepast schoeisel (ronde noppen).
 - o Schoenen met verwisselbare noppen (zachte natte ondergrond)
 - o Stevige (geribde zolen) loopschoen (harde, uitgedroogde of bevroren velden)
 - o Nieuwe schoenen eerst inlopen voor ze tijdens de wedstrijd gebruikt worden (vb ½ uurtje lopen en dan terug je oude aan doen).

Scheenbeschermers

Bij voetbal kunnen veel blessures voorkomen worden door het dragen van beenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers is daarbij verplicht tijdens de training en wedstrijd.

Het belang van scheenbeschermers dient dan ook door de trainer en afgevaardigde regelmatig benadrukt te worden.

Scheenbeschermers zijn verplicht. De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen verminderd worden.

Scheenbeschermers zijn schokbrekers **draag ze ook op training**.

Let bij aanschaf van beenbeschermers op volgende zaken;

- ✓ Een goede pasvorm niet te klein, niet te groot.
- ✓ De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- ✓ Ze moeten volledige bescherming bieden van de enkels.
- ✓ De beenbeschermers moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- ✓ Gebruik nooit een elastiek om de kousen en beenbeschermers op de plaats te houden. Ze knellen de bloedsomloop.

Voetbalkousen

- ✓ Zorg steeds voor een goede pasvorm. Te grote of te kleine kunnen blaren veroorzaken.
- ✓ De voetbalkousen moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen

Keeperskledij

De keepers worden door de club van persoonlijke keeperkledij voorzien;

- ✓ Mouwen moeten voorzien zijn van elleboogstukken.
- ✓ Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van beschermende dikke stoflaag.
- ✓ Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal
- ✓ Scheenbeen en kniebeschermers
- ✓ Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- ✓ Bij zware natte velden best een korte broek.
- ✓ Bij felle zon wordt het dragen van een pet met zonneklep aangeraden.

De juiste kledij

Enkele tips voor herfst en winter.

- ✓ Vanaf de herfst draag je best kleding die bestand is tegen de wind, koude en regen.
- ✓ Verschillende dunne lagen kledij over elkaar heeft een betere isolatie dan 1 dikke trui.
- ✓ De combinatie van wind en lagere temperatuur kan een kouder gevoel aangeven.
- ✓ Hier bestaat speciale kledij voor die tegelijk ook het zweet afvoert.
- ✓ Vergeet ook handschoenen en ev een muts niet.
- ✓ Indien je warm krijgt kan je altijd een kledingstuk uit doen. Dat is het voordeel van verschillende lagen kledij.
- ✓ Let wel op dat je dit doet voor je begint te zweten.
- ✓ Let wel op dat je na de training warm genoeg gekleed bent.

Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke voetballer zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele toe die voor iedereen van toepassing zijn.

- ✓ Het douchen is na iedere training of wedstrijd verplicht bij THES Sport .Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine verwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding hoe klein ook onmiddellijk verzorgen om verdere infectie te vermijden.
- ✓ Slechte tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben kunnen van hieruit via het bloed ,in uw lichaam komen, wat het risico op letsels van spieren en pezen verhoogd. Een goede huidverzorging en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig. Zorg voor een **goede tandverzorging**. Slechte tanden kunnen aanleiding geven tot bijvoorbeeld peesontsteking.

De juiste voeding

- ✓ Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.
- ✓ Eet voldoende zodat je geen hongergevoel krijgt, maar ook niet teveel zodat je niet misselijk wordt.
- ✓ Neem voor de wedstrijd en training altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.

- ✓ Eet ruim voor de training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.
- ✓ Drink voldoende, inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de 1.5 l die in normale omstandigheden zouden moeten drinken.
- ✓ Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van prestaties.

Negatieve effecten zijn:

- Kortademigheid
 - Prikkel van de luchtwegen
 - Versnelling van de hartslag,.....
- ✓ Alcohol heeft net als roken een negatieve invloed op sportprestaties. Het heeft een vocht afdrijvend en uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede

Bij THES Sport is het gebruik van alcohol onder de 18 jaar verboden op de accommodatie. Bij THES Sport is het verboden voor de spelers te roken op de sportaccommodatie
Zie Charter Rookbeleid



Aan toiletten tussen tribune en kleedkamers 9-12