



sportvereniging Ouderkerk

Voorkomen van blessures

➤ **Warming up**

Essentieel voor een goede doorbloeding voor de prestatie. Volgens w-up protocol welke gehanteerd wordt binnen de club. Een goede warmingup, bestaat uit inlopen en diverse dynamische loopoefeningen, om het lichaam belastbaar te maken naar training of wedstrijd toe. Een w-up voor de wedstrijd duurt min 20 min en eindigt het zo kort mogelijk op de wedstrijd, 5 min maximaal. De trainer kan dan zijn praatje doen en de spelers kunnen zich prepareren op de wedstrijd. Bij een training hebben trainers vaak een verlengde w-up. In de vorm van oefening met bal of andere spelvormen. Kies altijd met de beginnende w-up voor herkenbare terug keerdene patronen..

➤ **Periodisering**

Periodiseren is het verschil aan aanbod in training. DWZ het lichaam aanspreken op zijn fysiologische systemen in een zo breed mogelijk aanbod van trainen. Om conditioneel goed belastbaar te zijn, hanteren trainers normaliter een periodiseringsmodel zodat alle aspecten, welke nodig zijn om optimaal te presteren in een wedstrijd of training, getraind worden zijn. Deze trainingen zijn zo gebaseerd, dat getracht zal worden blessures te voorkomen door wedstrijd echt te trainen.

➤ **Blessureherstel**

Wanneer spelers terug komen van blessures, dan moeten zijn 100% hersteld zijn, indien dit niet het geval is zal recidive van de blessure of andere klachten ontstaan. Vraag een goed herstelprogramma aan je behandelend fysiotherapeut of verzorger bij de club.

➤ **Blessurebehandeling**

Meldt je blessure op het spreekuur van de club. Zij kunnen je verder helpen.

➤ **Herkenbaarheid eigen lichaam**

Luister goed naar je lichaam. DWZ, je kent je eigen lichaam het best. Spierpijn mag altijd wel een beetje, maar pijn is een indicatie voor een alarmbel. Bij twijfel altijd naar het SVO spreekuur gaan. Zij helpen je verder met advies of eventuele behandelingen.

➤ **Schoeisel, Kleding/Outfit**

Niet onbelangrijk om te noemen, aangezien veel spelers op verkeerd schoeisel trainen/spelen. Bij de SVO is advies gegeven welke schoenen kunnen worden gebruikt voor welke veldsoort. Trend zijn de felle gekleurde schoenen, waar topvoetballers mee lopen. Prima, maar essentieel zijn de keuze van de noppen structuur en buigbaarheid van de zool. Schoenadvies is terug te vinden op de website van de SVO.