

# Blessurepreventie

## Blessures kun je missen als kiespijn

Als voetballen jouw passie is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan.

Voetbal is een contactsport dus kunnen daar logischerwijze blessures, buiten eigen wil, uit voort komen.

Toch kan veel blessureleed vermeden worden:

- goede warming-up,
- beschermende maatregelen (schoenbeschermers, enkelbeschermers...),
- naleven reglementering,
- doordachte trainingsaanpak,
- doordachte wedstrijdbegeleiding.

We verwachten dat we kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daartoe wil FC Gullegem met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers.

De belangrijkste reden om aan blessurepreventie te doen, is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de leden vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel de club als voor de spelers.

## Blessurepreventieve maatregelen.

Elke voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures te voorkomen.

- zorg voor een goede sportuitrusting (sportschoen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen),
- zorg voor een goede training (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid en techniek),
- zorg voor juist gedrag (Fair Play en gezonde leefstijl),
- zorg voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden, trainer, coach, medespeler en tegenstander).

## Stimuleren blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches

Het accent van blessurepreventie ligt vooral tijdens trainingen en wedstrijden.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijd situaties waar het duel soms niet wordt geschuwd. Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetballers.

Het verantwoord trainen en coachen vermijdt veel nodeloos blessureleed.

Gediplomeerde trainers hebben de opleiding “veilig sporten preventief” reeds gezien en hebben door hun verantwoorde aanpak weinig blessures.

Voor alle begeleiders onderstaand een beknopte samenvatting om op een veilige manier te voetballen.

## Blessurepreventie bij trainingen en coachen

- blessures voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden,
- trainingsbelasting aanpassen aan de belastbaarheid van jouw ploeg,
- wees op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel medicijngebruik van de spelers,
- informatie en advies geven aan voetballers, ouders en begeleiders,
- aanleren juiste techniek vermindert kans op blessures,
- zorg voor een goede trainingsopbouw,
- verstrek materiaaladviezen,
- creëer een veilige sportomgeving,
- stimuleer Fair Play.

## Advies aanschaf van kleding en materiaal

Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting. FC Gullegem informeert en adviseert de ouders daarover.

Kies voor de juiste prijs – kwaliteit!!!

### Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers!!!!!!

#### Aandachtspunten bij aanschaf van voetbalschoenen

- een goede pasvorm, niet te klein maar ook geen maten te groot,
- tot 14 jaar schoenen met vaste noppen (hoe meer noppen, hoe beter),
- + 14j voetbalschoenen met schroefnoppen,
- tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten,
- voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet.

## Scheenbeschermers

Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is verplicht. Het bestuur raadt dan ook alle voetballers met klem aan om ook tijdens de trainingen altijd scheenbeschermers te dragen. Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de vereniging benadrukt te worden.

### Aandachtspunten bij aanschaf van scheenbeschermers

- een goede pasvorm, niet te groot of te klein,
- de aanwezigheid van ventilatiegaatjes,
- scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven,
- om de scheenbeschermer goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak vlak boven de hoogte van de scheenbeschermer tape, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt,
- de scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen,
- gebruik nooit elastiek om de kousen op te houden; knelt de bloedsomloop af.

## Voetbalkousen

Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken. Kousen met wollen voetstuk genieten de voorkeur.

## Keeperskleding

- mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken,
- keeperbroek op de heupen voorzien zijn van een beschermplaat,
- keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal,
- scheen- en kniebeschermers,
- bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen,
- bij zware en natte velden best met korte broek,
- bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

## Overige

Het wordt voetballers aangeraden om zowel voor als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsvest aan te trekken tegen afkoeling. Draag een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijdshirt voor een betere vochtopname.

Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt aanbevolen om eventuele voetschimmel te voorkomen.

## Accenten die de sporter kan leggen om gezond en veilig te sporten.

### Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke sporter zijn lichaam goed moet verzorgen.

- **Douche** nemen na het sporten.
- **Goede huidverzorging.** Bij het sporten kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom dien je de gewoonte aan te nemen om elke huidverwonding, hoe klein ook te verzorgen. Een goede huidverzorging is dus beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.
- **Goede tandhygiëne** en regelmatige controle bij de tandarts. Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen van hieruit in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Raar maar waar!

### 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.

### Richtlijnen om geen ongemakken te hebben tijdens de wedstrijd of training

- eet voldoende! (geen hongergevoel) bij training 1,5u op voorhand, bij wedstrijden 2u voor de match,
- licht verteerbare maaltijd nemen,
- voldoende koolhydraten (suikers),
- wees zuinig met zout,
- drink voldoende!!! sportinspanningen vragen een grotere vochtbehoefte,
- moedig de spelers aan om voldoende te drinken, hun dorstperceptie is lager,
- laat ze nog meer drinken bij warm weer.

### Roken

Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, zeker wat betreft uithoudingsporten.

Merkbare negatieve effecten zijn:

- prikkeling van de luchtwegen
- kortademigheid
- versnelling van de hartslag
- rokers hebben ook de gewoonte om alles onder te spuwen, spreek hun daarover aan dat dit zeker niet toegelaten is. Roken in de accommodaties (kleedkamers, kantine) is wettelijk voor iedereen verboden.

## Alcohol

Rond het sportgebeuren wordt vaak alcohol gedronken.  
Alcohol heeft veel negatieve effecten:

- vochtafdrijvend uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt.
- na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is.
- het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid maar ook het coördinatievermogen neemt af.
- bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven.

Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste moet worden afgeraden. Hoe dan ook drink je best geen alcohol voor een zware inspanning of wedstrijd. *Voor de jeugdspelers is het nuttigen van alcohol dan ook verboden.*

