



Oostakker-Azalea

BLESSURE PREVENTIEPLAN

1. Voorwoord en introductie

- Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoor je dat blessures bij een contactsport als voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen door voldoende aandacht te besteden aan een paar essentiële punten. Voorbeelden hiervan zijn: een goede warming-up of eenvoudige voorzorgsmaatregelen, zoals het dragen van scheenbeschermers.
- Ook onze club wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan blessurepreventie te doen. Met een planmatige aanpak is veel meer te doen aan het voorkomen van blessures. We verwachten dat de spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom wil Oostakker-Azalea met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers en ouders om te voorkomen dat de voetballers geblesseerd raken. Want geloof ons, aan blessurepreventie doen, werkt ! Er zijn verschillende goede redenen om hiermee aan de slag te gaan.
- De belangrijkste reden is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de spelers vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel Oostakker-Azalea als voor de spelers. En blessures kan je missen als kiespijn.
- In dit plan leest u alles wat volledig of zijdelings te maken heeft met blessures.
- We hopen dat u hier, na de eerste keer lezen, niet al te vaak hoeft in te kijken. Mocht het toch nodig zijn, dan weet u wat u kan en mag verwachten van OA.

2. Voor wie is het plan bedoeld en wat houdt het in ?

- Dit blessure preventieplan is bedoeld voor alle leden van OA. Dit betekent dat het niet alleen is opgesteld voor de spelers (van het jongste duiveltje tot de oudste seniorenspeler), maar ook voor trainers, afgevaardigden, scheidsrechters. Ze worden in de hieronder liggende hoofdstukken per groep afzonderlijk behandeld.
- Het is de bedoeling dat alle blessures goed in de gaten gehouden worden. Het gaat tenslotte om plezier in het voetbal, en dat plezier wordt alleen maar groter als je blessurevrij kunt voetballen.
- Dit plan geeft inzicht in welke voorzieningen er aanwezig zijn bij OA, waar wat zich bevindt en wie er verantwoordelijk voor is en wie de aanspreekpunten zijn.
- Ook wordt in dit plan aangegeven hoe te handelen bij een blessure. Het spreekt voor zich dat je een blessure pas kunt behandelen als je weet dat ze er is. Dit betekent dus dat je



Oostakker-Azalea

een blessure tijdig moet signaliseren en er dan de passende behandeling op los kunt laten.

3. De spelers (of hun ouders/verzorgers)

3.1 Wat te doen ?

- In principe kunnen de spelers (voor de jongere spelers kun je hier lezen: ouders en/of verzorgers) zelf een hele hoop aan blessurepreventie doen want om blessurevrij te kunnen spelen hoeft je eigenlijk maar heel weinig te doen. Door er simpelweg voor te zorgen dat je uitgerust aan een wedstrijd begint kan je al een hele hoop ellende voorkomen.
- Het lichaam is een machine die je goed kunt gebruiken, mits je aan een aantal randvoorwaarden voldoet. Je zal merken dat als je er aan houdt je een leuke tijd hebt en plezier beleeft aan het sporten.
- Voor OA is het belangrijk om te weten of je al bekend bent met blessures of ziektes of leidt aan bepaalde – voor de voetbalsport relevante – medische afwijkingen (bvb. astma). Het is dus zaak om ervoor te zorgen dat de club op de hoogte is van jouw eventuele beperkingen, zodat we er goed mee om kunnen gaan. Aan de nieuwe leden vragen we deze zaken op te geven bij de inschrijving. Ben je al langer lid en is het (net) bekend dat je aan iets leidt waardoor je minder kunt sporten, geef dit aub zo snel mogelijk door aan je ploegafgevaardigde of trainer. Het spreekt voor zich dat de club uiterst vertrouwelijk met deze informatie omgaat.
- Wat kun je verder doen om blessurevrij te kunnen sporten ?
 - Begin uitgerust aan de training of wedstrijd.
 - Zorg voor goede sportkleding die is aangepast aan de tijd van het jaar.
 - ✓ Goede sportkleding is ademend en vochtopnemend en comfortabel om te dragen
 - ✓ Bij temperaturen < 10 °C draag je een kousenbroek
 - ✓ In de zomer draag je een zweethemd
 - Zorg voor goede schoenen en sokken (zie ook 3.2).
 - Zorg voor bescherming (zoals keeperkleding, scheenbeschermers) (zie ook 3.2).
 - Zorg voor een goede warming up, zowel voor en tijdens de wedstrijd, als voor de training.
 - Zorg voor een goede hygiëne. U gelooft het misschien niet, maar douchen na de wedstrijd en de training kan blessures voorkomen !
 - Verwaarloos een op het eerste gezicht onschuldige blessure niet. Als ze aanhoudt ga naar de huisarts.



Oostakker-Azalea

- Drink voldoende tijdens de wedstrijden en de trainingen. Je gebruikt erg veel vocht, en dit moet, ook tijdens de koudere dagen, aangevuld worden.
 - De U13 en U15 monitoren m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep jongeren is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren kunnen dit vaak niet in één keer aan. Langzaam beginnen met de training aan het begin van het seizoen is dus een vereiste !
 - Droog je schoenen op de goede manier. D.w.z. met kranten erin, niet bij de verwarming. Hiermee voorkom je dat je schoenen uitdrogen en draagcomfort vermindert.
 - 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.
-
- Als je bovenstaande regels in acht neemt, kom je er achter dat blessurevrij sporten kan worden bereikt door eenvoudig te nemen maatregelen.
 - Toch een blessure wat nu ? Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, blessurevrij zal het nooit gehouden worden. Daarom heeft de club een organogram ter beschikking die duidelijk de stappen uiteenzet.

3.2 Advies over aanschaf van kleding en materialen voor het nieuwe seizoen

- Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting. OA kan hen of de ouders daarover informeren en adviseren, zo mogelijk in samenwerking met de plaatselijke sportwinkel.

Voetbalschoenen

- Goede voetbalschoenen zijn van essentieel belang voor de jonge sporters, vooral ook omdat ze veel leed kunnen voorkomen.
- Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:
 - Een goede pasvorm. Vooral in het groeistadium van de jeugdspelers 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).
 - Koop schoenen met een noppenprofiel die bij het type veld past waar je op speelt (FG=Firm Ground, AG=Artificial Grass (kunstgras), MG= Mixed Ground).



Oostakker-Azalea

- Wanneer je voetbalt op hard bevroren ondergonden is het beter om gewone sportschoenen te dragen.
- Op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen om de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.
- 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.
- Vernieuw de veters tijdig om kapot trekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

Scheenbeschermers

- Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door voldoende aandacht te besteden aan de scheenbeschermers.
- Ten eerste: Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Hoewel het dragen van scheenbeschermers tijdens de training of de wedstrijd verplicht is !!
- Ten tweede: Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:
 - Kies een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
 - Let op de aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
 - Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming geven ter hoogte van de enkels.
 - De scheenbeschermers moeten regelmatig gewassen worden om de ontwikkeling van schadelijke bacteriën te voorkomen.
 - Gebruik nooit een elastiek om de kousen in positie te houden. Dit knelt de bloedsomloop af.

Voetbalsokken

- Koop een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen moeten regelmatig gewassen worden om de ontwikkeling van schadelijke bacteriën te voorkomen.
- De voeten en sokken met regelmaat behandelen met desinfecterend poeder.

Keeperskleding

- Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.



Oostakker-Azalea

- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag en bull.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.
- Bij koude wordt afgeraden een lange broek te dragen, bij zware en natte velden een korte broek.
- Keepers op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.
- Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

4. De trainers/coaches

- Het spreekt vanzelf dat de trainers/coaches een belangrijke signalerende functie hebben. Vaak komen de spelers bij de trainers met hun kwaaltjes: mijn voet doet zeer, ik kan hiermee of daarom niet optimaal meedoen.
- De trainers:
 - Signaleren blessures bij de spelers.
 - Signaleren andere punten waardoor spelers minder kunnen presteren (ziekte, scheiding e.d.).
 - Zorg ervoor dat ze op de hoogte zijn van de ziekte-/blessuregeschiedenis van de spelers.
 - Communiceren eventuele problemen naar ouders.
 - Zorgen voor voldoende drinken tijdens trainingen en wedstrijden, om het verloren gegaan vocht aan te vullen. Ook op een winterdag !
 - Monitoren de 13-14-15 jarigen m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren dit vaak niet in één keer aankunnen. Langzaam beginnen met de training aan het begin van dit seizoen is dus een vereiste !
 - Zijn zich er van bewust dat bij de lagere elftallen kracht- en/of conditietraining geen zin hebben.

5. De ploegafgevaardigden

- De ploegafgevaardigden hebben ook een belangrijk aandeel in de blessurepreventie. De ploegafgevaardigden zijn in principe erg goed op de hoogte van het reilen en zeilen in hun team en hebben een belangrijke signalerende functie !
- Een ploegafgevaardigde dient:
 - Te zorgen voor een veilige omgeving voor de spelers.
 - Zowel op als naast het veld tijdens de wedstrijd er op letten wanneer en hoe een speler een blessure heeft opgelopen.



Oostakker-Azalea

- Op de hoogte zijn van ziektes en blessures van de teamgenoten. Ook andere omstandigheden zoals scheiding, ruzie thuis, ziekenhuisopnames e.d. kunnen een speler anders dan normaal laten presteren.
- Er voor te zorgen dat de spelers die gaan invallen een warming-up doen.
- Er voor te zorgen dat de reservespelers voldoende kleding dragen om onderkoeling tegen te gaan.
- Te zorgen dat er terugkoppeling plaats vindt naar de ouders en trainers als er bijzonderheden zijn gebeurd op het veld. Vooral bij botsingen waar het hoofd bij betrokken is, is het belangrijk dit kenbaar te maken aan de ouders.

6. FAIR PLAY

- Sportiviteit en respect zorgen ervoor dat sporten leuk en veilig blijft. Want onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag leiden vaak tot onnodige blessures, niet alleen bij de medevoetballers, maar ook bij de veroorzaker zelf. Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat iedere sporter zich aan de spelregels houdt.
Dit betekent niet alleen aan de geschreven, maar ook aan de ongeschreven regels van wederzijds respect en een goede omgang met elkaar. Veel van de spelregels zijn bedoeld om de veiligheid te verhogen. Een goede kennis van de spelregels, en controle op de naleving hiervan, helpen dan ook om de blessures te voorkomen en de sport leuk en plezierig te maken.
- Trainers, scheidsrechters, bestuursleden, maar ook de sporters zelf hebben daarbij een belangrijke taak. Je moet je niet alleen aan de regels houden uit angst voor een gele kaart, een strafschip of andere sanctie. Sportiviteit moet je als sporter zelf willen. En dat zou je ook moeten volhouden als je vindt dat de tegenstander zich niet aan die regels houdt en zelf begonnen is of als de scheidsrechter een, in jouw ogen, verkeerde beslissing neemt.
- Fair Play draagt op die manier niet alleen bij aan het terugdringen van blessures, maar draagt ook op een positieve manier bij aan het imago van OA.