

Het programma voor preventie van blessures en verbeteren van prestaties.

Ook dit seizoen maakt de vereniging gebruik van een specifieke warming-up om de kans op knieblessures te verminderen. In samenwerking met PMC In Balans – Fysiotherapie & Revalidatie wordt de warming-up geïmplementeerd binnen de vereniging.^{[1][2]}

Achtergrond:

Sport is belangrijk voor de gezondheid van het kind. Maar zodra blessures ontstaan, kan de tol erg hoog zijn. Een tol met soms grote gevolgen op korte, maar ook op lange termijn.

Warming-up:

Join(t) Forces bestaat uit een uitdagend en effectief trainingsprogramma als warming-up ter preventie van blessures bij kinderen. Door deze warming-up kan de kans op blessures met 50-70% afnemen. Naast blessurepreventie zorgt de warming-up ook voor een prestatieverbetering, doordat de bewegingskwaliteit van de kinderen verbetert.

De warming-up is opgehangen aan de RAMP-methode, dit staat voor:

- **R**aise: lichaamstemperatuur en hartslag verhogen. Dit zijn veelal lag intensieve bewegingen zoals joggen, knieheffen, kaatsen, et cetera.
- **A**ctivate & **M**obilize: activeren van spieren in de belangrijkste gewrichten en toename beweeglijkheid. Hieronder vallen onder andere dynamische rekoefeningen zoals tenenloop, uitvalspassen, et cetera.
- **P**otentiatie: doel van de laatste fase is verder verhogen van de intensiteit om optimaal voor te bereiden op training/wedstrijd zoals wendbaarheidsoefeningen en korte sprints.

Testen:

Naast een warming-up biedt Join(t) Forces ook testen aan. Deze testen onderzoeken de bewegingskwaliteit van de kinderen. Een goede bewegingskwaliteit geeft bescherming tegen blessures. Eén veldtest kan een grove indicatie geven van de bewegingskwaliteit. Wanneer in de veldtest aandachtspunten worden gevonden kan het zijn dat wij u benaderen en u het advies geven om een aanvullende test te doen. Aan de hand van de uitkomst van deze test wordt een aanvullend individueel oefenprogramma aangeboden om de blessure kans te verkleinen.

Uitvoering:

De trainers hebben de beschikking over video's en ander materiaal die dit moeten ondersteunen. Binnenkort wordt er een moment gepland om de trainers opnieuw te informeren (of dit is reeds gedaan) en om alle kinderen van deze groepen te screenen op het blessurerisico. Alle ouders van deze kinderen ontvangen hiervoor nog apart bericht om hun toestemming te geven.

Voor vragen kan men direct contact opnemen met Jouri van den Broeke (J.vandeBroeke@pmcinbalans.nl)