

#### 4.1.11 Voorkomen en herstel overtraining en overbelasting

Inleiding	Sporters met een blessure vragen om een aparte aanpak. Soms zijn aangepaste trainingen mogelijk, soms moet de blessure op een andere wijze genezen, bijvoorbeeld onder behandeling van een sportarts of fysiotherapeut. En ook sporters die na een blessure de draad weer oppakken hebben doorgaans aangepaste trainingen nodig.
Opricht	Maak een programma voor een geblesseerde sporter of een sporter die na een blessure weer terug wilt komen.
Doel	U leert door deze opdracht op een gefundeerde en planmatige wijze een programma op te stellen voor een individuele sporter die herstellend is van een blessure.
Context	U voert de opdracht uit bij uw eigen team/sporters. Als u geen sporters heeft die geblesseerd zijn (geweest) dan voert u deze opdracht uit op aanwijzing van uw praktijkbegeleider.
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kies in overleg met uw praktijkbegeleider een sporter uit die u wilt gaan begeleiden bij het herstel van of na een blessure.</li><li>2. Analyseer samen met de sporter en alle betrokkenen (sportarts, fysiotherapeut) de blessure.</li><li>3. Formuleer concrete en realistische doelen gericht op herstel van/na de blessure.</li><li>4. Stel een programma op gericht op het bereiken van de geformuleerde doelen en uitgaande van de geanalyseerde beginsituatie.</li><li>5. Neem in het programma evaluatiemethoden en –momenten op.</li><li>6. Bespreek het programma met de sporter en de betrokkenen.</li><li>7. Voer samen met de sporter het programma en de opgenomen evaluaties uit.</li><li>8. Stel zo nodig het programma tussentijds bij.</li><li>9. Evalueer het resultaat en de uitvoering van het programma en trek conclusies voor volgende programma's gericht op blessureherstel.</li></ol>
Resultaat	Programma afgestemd op individuele sporter dat gericht is op blessureherstel. Verslag van de uitvoering en het resultaat van het programma en reacties van de betreffende sporter en andere betrokkenen (sportarts, fysiotherapeut).
Beheersingscriteria	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adviseert sporters over materiaal (keuze en gebruik) in verband met prestatieverhoging</li><li>- Besteedt aandacht aan het voorkomen en herstellen van blessures</li><li>- Leert sporters zichzelf te evalueren en beoordelen</li><li>- Houdt rekening met persoonlijke ambities en motieven van de sporters</li><li>- Stemt zwaarte en opbouw af op de (individuele) sporter(s)</li><li>- Geeft feedback en aanwijzingen aan sporter op basis van analyse van alle van invloed zijnde factoren</li><li>- Grijpt in indien veiligheid in geding is en/of het materiaal niet meer in orde is</li><li>- Overlegt met verantwoordelijke functionarissen over begeleidingsteam en specialisten rondom sporters</li><li>- Raadpleegt als dat nodig is specialisten in verband met begeleiding van de sporters</li><li>- Evalueert samen met begeleidingsteam de begeleiding van de sporters</li></ul>
Afronding	De opdracht is afgerond als het programma gericht op blessureherstel naar tevredenheid van de sporter, uzelf, uw praktijkbegeleider en andere betrokkenen naar tevredenheid is uitgevoerd. Neem uw programma en verslag van de uitvoering op in uw ontwikkelingsportfolio.

## Ondersteuning

Begeleiding	U bespreekt de keuze van de sporter met uw praktijkbegeleider. De analyse van blessure en het programma gericht op herstel bespreekt u voor uitvoering met uw praktijkbegeleider en de andere betrokkenen (sportarts, fysiotherapeut). Na afloop evalueert u met uw praktijkbegeleider en betrokken personen.
Bronnen	
Workshops	Plannen en evalueren Trainen, voorkomen van blessures

#### 4.1.12 Evaluatie jaarplan gericht op blessures

Inleiding	Het doel van een jaarplan is een verantwoorde opbouw van trainingen en wedstrijden gericht op het realiseren van een bepaalde prestatie. Voor de sporters waar een sportleider 4 mee werkt betreft dit een geperiodiseerd jaarplan. Dit betekent dat u de belasting opvoert en de grenzen van de belastbaarheid opzoekt. Blessures kunnen het gevolg zijn van een 'verkeerde' jaarplanning of van een jaarplan dat onvoldoende is afgestemd op de belastbaarheid van de individuele sporters.
Opdracht	Inventariseer, analyseer en evalueer de blessures van uw sporters in het afgelopen jaar aan de hand van het geperiodiseerde jaarplan.
Doel	U leert door deze opdracht op systematische wijze te kijken naar de blessures van uw sporters.
Context	U voert de opdracht uit bij uw eigen team/sporters. Als u geen sporters heeft die geblesseerd zijn geweest en u wel uw jaarplan heeft uit gevoerd en de doelstellingen heeft gerealiseerd dan kunt u spreken van een goed geperiodiseerd jaarplan.
Werkwijze	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Inventariseer de blessures die u sporters het afgelopen jaar hebben gehad, neem daarin ook de klachten mee. Hoeveel sporters hebben een blessure/klacht gehad?</li><li>2. Beschrijf per blessure wat de blessures/klacht was, hoe die behandeld is en wat de (vermoedelijke) oorzaak (acuut of chronisch) is geweest.</li><li>3. Relateer de blessures aan de jaarplanning. In welke periode van het jaarplan raakte hoeveel en welke sporters geblesseerd?</li><li>4. Analyseer of er een relatie is tussen de belasting in betreffende periode van het jaarplan en de blessure.</li><li>5. Vergelijk uw bevindingen met vergelijkbare kwalitatieve en kwantitatieve analyses van uw medecursisten.</li><li>6. Trek conclusies op basis van uw analyse, wat kunt u doen om volgend jaar het aantal en de ernst van de blessures te verminderen?</li><li>7. Pas zo nodig uw geperiodiseerde jaarplan voor volgend seizoen aan.</li></ol>
Resultaat	Overzicht van geblesseerde sporters in de vorm van geanonimiseerde casusbeschrijvingen en –analyses. Evaluatie van jaarplan gericht op ontstaan en verloop van blessures. Conclusies en indien van toepassing verbeteringen in jaarplan voor volgend seizoen.
Beheersingscriteria	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stelt geperiodiseerd jaarplan op.</li><li>- Registreert en evalueert de uitvoering van het geperiodiseerde jaarplan</li><li>- Treedt op bij onveilige sportsituaties.</li></ul>
Afronding	De opdracht is afgerond als u uw bevindingen heeft besproken met uw praktijkbegeleider, medecursisten en eventueel de expert van de workshop. Neem uw overzicht met de casusbeschrijvingen van uw geblesseerde sporters, uw evaluatie van uw jaarplan en conclusies en eventuele verbeteringen op in uw ontwikkelingsportfolio.

#### Ondersteuning

Begeleiding	U bespreekt uw analyses met uw praktijkbegeleider en eventueel met de expert van de workshop.
Bronnen	
Workshops	Plannen en evalueren Trainen, voorkomen van blessures