

Uitvoerende partij KSV Handbal

Uit de praktijk blijkt dat veel blessures zijn te herleiden naar oude blessures die in het verleden zijn ontstaan en niet goed zijn behandeld. Voor het bestuur van KSV handbal was dit de aanleiding om preventie structureel aandacht te gaan geven en hiervoor is een samenwerking aangegaan met Sport Performance Alkmaar en Fysiotherapie Praktijk Sport Medisch Centrum Alkmaar. De nadruk ligt op preventie bij de jeugdteams omdat daar de kans op overbelasting het grootst is. Uit onderzoek blijkt dat preventieprogramma's bij de jeugdige sporter goed helpen. Zo hebben meisjes in de leeftijd van 12 tot 18 jaar een vier tot acht keer grotere kans op knieletsel dan jongens.

KSV handbal heeft geïnvesteerd in voorlichtingen over krachtraining, integratie motorisch leren, en sportfysiotherapie aan trainers en coaches. Dit heeft mooie inzichten en resultaten opgeleverd.

We zien een verbetering van de bewegingspatronen - gemeten met de FMS - bij alle teams in de loop van de interventie.

We zien een afname van de a-symmetrie in kracht - gemeten met de VALD, Nordic en Leg press - bij ieder team gedurende de interventie.

We zien een toename van kracht in de loop van de interventies - gemeten in newton per kg lichaamsgewicht - per individu bij ieder team.

De zelfredzaamheid van de spelers is toegenomen. Bij KSV Handbal is het nu het beleid dat als je een blessure hebt je een aangepaste training zelfstandig kan voltooien.

Blessurepreventieve oefeningen zijn inmiddels voor alle teams onderdeel van de warming up.

Zowel op team en individueel niveau hebben we interventies aangepast op basis van de uitkomsten vanuit ons blessurepreventie programma

