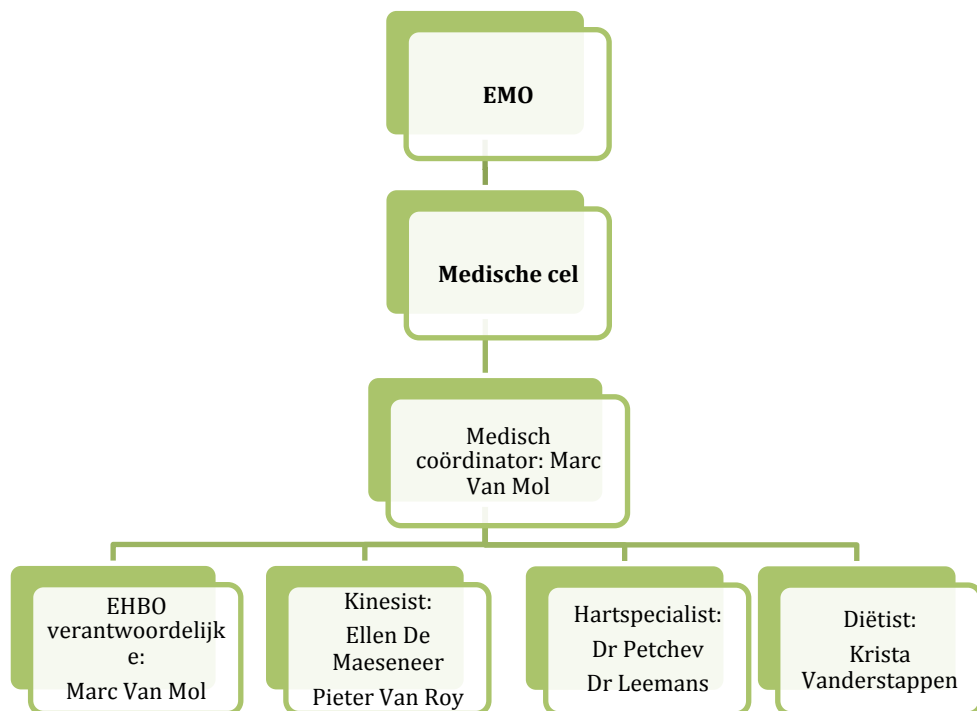




club
jeugd met een hart
voor de

Medisch actieplan

1. Organigram



Bij een intensieve sportbeoefening is een goede medische cel onontbeerlijk.

Taakomschrijving medisch coördinator:

- informeert de clubleden over blessures en nazorgen ervan.
- verzorgt de contacten met de kinesisten, diëtist en hartspecialisten.
- coördineert de medische cel binnen de club en brengt op regelmatige basis verslag uit bij het bestuur en de sportieve cel.
- staat in voor de organisatie van blessurepreventie activiteiten voor spelers, trainers, en alle andere betrokkenen van de club.
- Organiseert de hartscreening / EHBO-bijscholingen / workshops rond lifestyle / ...
- controleert voor veiligheid op en rond de velden en accommodatie

Taakomschrijving EHBO verantwoordelijke:

- heeft kennis van de inhoud van de EHBO-koffer en is verantwoordelijk voor de inventaris en optimaal houden van de koffer.

2. Nuttige info voor trainers omtrent blessurepreventie

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden (spelers opjatten, negatief aanpakken, ... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat makkelijker tot blessures kan leiden).
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training, die afgestemd is op het leerplan van hun leeftijdscategorie (warming-up/cooling-down, belasting/....).
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers (via medische fiche).
- Geef informatie en advies aan jeugdspelers en ouders (vb. bepalende rol van de groeispurt, badslippers aan bij het douchen, ...).
- Probeer bij het hernemen na een blessure te zorgen voor differentiatie en een aangepast programma indien mogelijk zodat de kans op herval minimaal is.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer eventueel de kop opstekende en dreigende blessures bij de spelers, ... indien nodig laat je de desbetreffende speler rusten of verwijst je hem door naar een dokter, kiné, ...
- Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw (proprioceptie en stabilisatie oefeningen, stretching, ...).
- Zorg voor een goede en veilige sportomgeving (sportaccommodatie moet veilig zijn , hou rekening met de weersomstandigheden, ... kortom een veilig omgeving waarin de trainer, coach, medespelers en tegenstanders een duidelijke plaats en rol hebben).
- Stimuleer Fair Play, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden.
- Zorg er voor dat de spelers aangepaste kledij dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/trainingsshirt, voldoende warme kledij tijdens de winter, lange broek verplicht in de winter, zorg voor verse kledij na de training / wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers, ...).

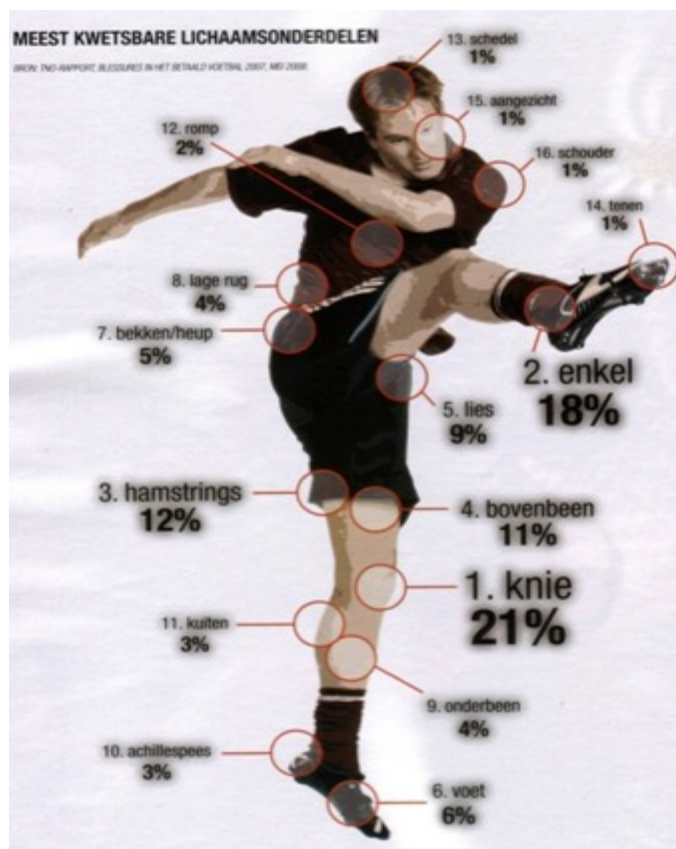
3. Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie

- Let bij de aanschaf van voetbalschoenen vooral op de volgende zaken: een goede pasvorm, voldoende noppen, niet te lange veters, ...
- Er zijn spelers die de veters een aantal malen rond 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 ingevet worden.
- Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Wij raden dan ook alle spelers

aan om ook tijdens de trainingen scheenbeschermers te dragen. Tijdens wedstrijden is het verplicht.

- Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken: een goede pasvorm, niet te groot of te klein, de aanwezigheid van ventilatiegaatjes, voldoende bescherming bij de enkels.
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit een elastiek om de kousen en beenbeschermers in positie te houden want deze knelt de bloedsomloop af – gebruik dan liever wat tape !
- Let bij de aanschaf van voetbalkousen vooral op een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- De kledij van de keepers moet voorzien van beschermende elleboog-, heup- en kniestukken. Keepershandschoenen zijn nodig voor de grip op de bal.

4. Actieve blessurepreventie



Opwarmen

Wat is opwarmen

- Spelers voorbereiden op een komende prestatie (wedstrijd of training).

Waarom opwarmen

- Cardio-vasculaire prikkeling opwekken (o.a. hartfrequentie, ademhaling, bloeddorstroming, lichaamstemperatuur).
- Gewrichten, pezen en spieren "klaar" maken.
- Mentaal klaarstomen (concentratie en opwekken van positieve agressie).

Hoe opwarmen

- Er is een vaste doordachte wedstrijdopwarming (met chronologische opbouw) voor de onder-, midden- en bovenbouw uitgeschreven zodat de spelers zich zelfstandig kunnen klaarstomen voor de wedstrijd.
- Tijdens de training wordt de inhoud van de opwarming bepaald door het thema dat de trainer wil aanhalen.

Voorbeelden:

- Armen en schouders: beide armen kreitsen voorwaarts, beide armen kreitsen achterwaarts, armen kreitsen asymmetrisch voorwaarts, armen kreitsen asymmetrisch achterwaarts,...
- Romp-bekken: huppelpas / knie naar rechts / armen naar links, samba loop links voor, samba loop rechts voor, lichte looppas / armen kreitsen / grond raken met de hand,...
- Beenspieren: lichte looppas skipping, lichte looppas hielen zitvlak, huppelpas, lopen met gestrekte benen,...
- Dynamisch stretchen: knie tegen borst, trapbeweging zijwaarts halve hoogte, trap voorwaarts schouderhoogte, been opendraaien, been indraaien,...
- Sprong abc: kaatssprong voorwaarts, kaatssprong zijwaarts, hinken, kaatssprong kopslag, kaatssprong schouder tegen schouder,...

Cooling-down

Wat is cooling-down

- Het tot rust komen na een inspanning (mentaal en fysiologisch).

Waarom cooling-down

- Mentaal tot rust komen.
- Fysiologisch tot rust komen.

Hoe tot rust komen

- Loslopen
- Statische stretching



Rompstabilisatie

Wat is rompstabilisatie

- Voetbalspecifieke acties vragen een optimaal functioneren van het bewegingsapparaat. Het juist en snel uitvoeren van een technische vaardigheid betekent vooral veel aandacht schenken aan een juist evenwicht, een goede stabiliteit en een concrete bewegingscontrole van het spiersysteem.
- Het actief (= spieren), het passief (= beenderen en ligamenten) en het neurale systeem (= het aansturingssysteem van de spieren) moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige manier de krachten die worden ontwikkeld door de spieractiviteit kunnen omzetten in functionele voetbalacties (trappen op doel, lange passing, ...).

Waarom werken aan rompstabilisatie

- Stabiliteit verkrijgt men als de drie componenten goed samenwerken. Een gebrek aan stabiliteit kan leiden tot een foute technische uitvoering maar evenzeer tot klachten en blessures.

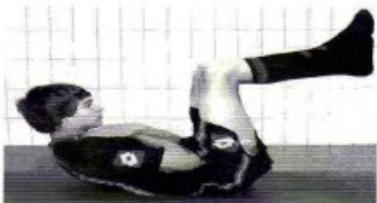
Hoe rompstabilisatie trainen

- Er is gekozen om de oefeningen op te delen in groepen en een programma uit te werken zodat je als trainer / speler meteen aan het werk kan.
- Het is belangrijk om de spelers te overtuigen van het nut van deze oefeningen.
- Aandachtspunten:
 - Ademhaling niet blokkeren
 - De kwaliteit van de oefening is belangrijker dan de duur
 - De spieren maximaal ontspannen
 - Starten met eenvoudige oefeningen
 - De oefeningen minimaal 1 x per week uitvoeren (meegeven als huiswerk)

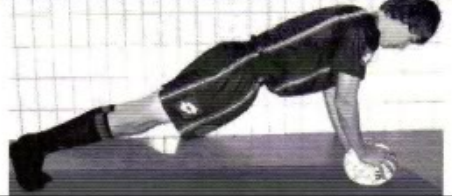
Specifiek trainingsprogramma per leeftijdscategorie:

Leeftijdscategorie	U7-U8-U9-U10 - U11	U12 - U13 - U14 - U15	U16 - U17 - B-kern
Aantal oefeningen per training	3	4	5
Moeilijkheidsgraad	B - B'	B - B' - C - C'	B - B' - C - C' - D
Maand 1	2 x 5sec	2 x 10sec	2 x 15sec
Maand 2	3 x 5sec	3 x 10sec	3 x 15sec
Maand 3	2 x 10sec	4 x 10sec	4 x 15sec
Maand 4	3 x 10sec	2 x 15sec	2 x 20sec
Maand 5	2 x 15sec	3 x 15sec	3 x 20sec
Maand 6	3 x 15sec	4 x 15sec	4 x 20sec
Maand 7	2 x 20sec	2 x 20sec	2 x 25sec
Maand 8	3 x 20sec	3 x 20sec	3 x 25sec
Maand 9		4 x 20sec	4 x 25sec

➤ B-oefeningen

Beschrijving	Figuur
1. Zijdelingse brug: - steun op je elleboog - duw het bekken van de grond - doe dit langs beide zijden	
2. Voorlig steun op ellebogen: - steun op beide ellebogen	
3. Ruglig met rompsteun : - steun op de schouders - hef het bekken van de grond - steun op beide voeten, knieën gebogen	
4. Pomphouding - plaats de handen onder de schouders - zorg ervoor dat de vingers voorwaarts wijzen - hou het hoofd in het verlengde van de romp	
5. Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand: - zit op handen en knieën en strek de rechterarm en het linkerbeen.	
6. Sit-uphouding met benen gekruist - heupen en knieën 90° gebogen - schouders licht van de grond heffen	

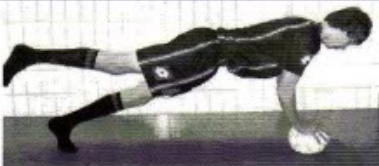
➤ B'-oefeningen (B-oefeningen met bal)

Beschrijving	Figuur
1. Zijdelingse brug met bal: - Idem B1 - klem de bal tussen de knieën	
2. Voorlig steun op ellebogen: - idem B2 - plaats de voeten op de bal	
3. Ruglig met rompsteun : - idem B3 - klem de bal tussen de knieën	
4. Pomphouding - idem B4 - plaats de handen op de bal	
5. Gekruiste enkelvoudige handen – knieënstand: - idem B5 - probeer de bal op de rug te houden	
6. Sit-uphouding met bal tussen de knieën: - idem B6 - bal tussen de knieën	

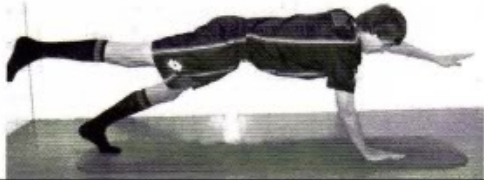
➤ C-oefeningen

Beschrijving	Figuur
1. Zijdelingse brug: - Idem B1 - steun op hand ipv elleboog	
2. Voorlig steun op ellebogen: - idem B2 - hef 1 been van de grond	
3. Ruglig met rompsteun : - idem B3 - steun op 1 voet	
4. Pomphouding - idem B4 - steun op 1 voet	
5. Gekruiste enkelvoudige handen – voetenstand: - idem B5 - steun op voet ipv knie	
6. Ruglig met gestrekte benen van de grond - Ruglig, hoofd steunt ook op de grond - Breng de benen 10cm boven de grond	

➤ C'-oefeningen (C-oefeningen met bal)

Beschrijving	Figuur
1. Zijdelingse brug: - idem C1 - klem de bal tussen de knieën	
2. Voorlig steun op ellebogen: - idem C2 - hef 1 been van de grond - het andere been steunt op de bal	
3. Ruglig met rompsteun : - idem C3 - steun op 1 voet - klam de bal tussen de knieën	
4. Pomphouding - idem C4 - handen steunen op bal	
5. Gekruiste enkelvoudige handen – voetenstand: - idem C5 - bal op de rug houden	
6. Ruglig met gestrekte benen van de grond - idem C6 - bal tussen de voeten klemmen	

➤ D-oefeningen

Beschrijving	Figuur
1. 2-puntsteun: - Idem B1 - Steun op voet ipv knie	
2. Schelphouding in buiklig: - dijen en armen van de grond heffen	
3. 3-puntsteun : - steun op je ellebogen - hef je bekken van de grond - steun op 1 voet	
4. Pomphouding op de vuisten - idem B4 - steun op vuisten ipv ellebogen	
5. Pomphouding op de vingers - idem D4 - steun op vingertoppen ipv vuisten	
6. Gekruiste curl-up (beschrijving voor rechts) - linkerbeen 90°gebogen - rechterbeen gestrekt - rechterelleboog richting rechterknie brengen	

Proprioceptie

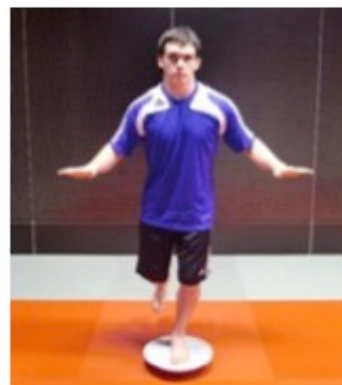
Wat is proprioceptie

- Zelfwaarneming
- Het lichaamsgevoel dat mensen vertelt waar en in welke stand hun lichaamsdelen zich bevinden (vb: enkelstabiliteit, kniestabiliteit)

Waarom proprioceptie verbeteren (= stabiliteit versterken)

- Om ervoor te zorgen dat je alle bewegingen die je wilt maken, kunt maken.
- Het maakt de beweging efficiënter.

Hoe proprioceptie trainen



Spierversterkende oefeningen

Wat is kracht

- Kracht wordt gedefinieerd als de eigenschap van een spier om samen te trekken, door het ontwikkelen van een spanning tegen een uitwendige weerstand.

Waarom spierversterkende oefeningen geven

- Voetbalspecifieke acties vragen een optimaal functioneren van het bewegingsstelsel (de spieren, beenderen, gewrichten, maar ook de zenuwbanen). Om een mooie actie succesvol te kunnen voltooien, moet je natuurlijk de nodige power in de benen hebben, maar ook voldoende stabiliteit, explosiviteit en uithouding. Een goed evenwicht hiertussen is dan ook noodzakelijk.
- Een goede verhouding tussen de verschillende spiergroepen zal enkel blessurepreventief werken, maar zal ook zorgen voor een betere lichaamsstabiliteit. Een goede controle over je lichaam vormt de noodzakelijke basis voor verdere techniektraining.

Enkele spierversterkende oefeningen



5. Lifestyle

Het spreekt voor zich dat elke voetballer zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele die voor iedereen van toepassing kunnen zijn.

- Een douche nemen na de training of wedstrijd is verplicht want een bezweet lichaam en bezwete kledij vormen een ideale voedingsbodem voor allerlei schadelijke micro-organismen.
- Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding, hoe klein ook, onmiddellijk verzorgen. Een goede huidverzorging verkleint de kans op infecties.
- Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig.
- 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.
 - Neem voor een training of wedstrijd altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
 - Wees zuinig met zout
 - Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief
 - Drink voldoende, ... inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.
- Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, ... zeker wat betreft uithoudingsporten.
- Alcohol heeft net zoals bij roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend en 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. Voor de jeugdspelers (- 16jaar) is het nuttigen van alcohol dan ook verboden.

6. Medische fiche

Iedere jeugdspeler is verplicht om bij het begin van het seizoen een medische fiche af te geven. Deze worden door hun trainer bijgehouden en gelezen. Zo kan hij juist handelen wanneer nodig.

Enkele identiteitsgegevens:

Naam:

Voornaam:

Adres:

.....

.....

Geboortedatum:-.....-.....

Geboorteplaats:

Wie kunnen wij in dringende noodgevallen altijd bereiken?

Naam: Telefoon:

Adres:

.....

.....

Medische gegevens:

Naam huisarts: Telefoon huisarts:

Welke bloedgroep (en rhesusfactor) heeft uw zoon/dochter?

Lijdt uw zoon/dochter aan suikerziekte - astma - hartkwaal - epilepsie (vallende ziekte)
- reuma - huidaandoeningen - andere aandoeningen (*)?

Dient hiervoor een bepaalde behandeling te worden toegepast (medicijnen, wat te doen bij aanval, ...)?

.....

.....

Waar moeten de trainers specifiek voor deze aandoening(en) rekening mee houden bij het opzetten van de activiteiten?

.....

.....

Indien nodig: contacteer de jeugdwerking en vertel hen wat er in noodsituaties moet gebeuren, of schrijf het op bij "Andere inlichtingen".

Is uw zoon/dochter allergisch aan bepaalde stoffen (eten, huisstofmijt, pollen, geneesmiddelen, ...)?

JA / NEEN (*)

Zo ja: welke?

Dient hiervoor een bepaalde behandeling te worden toegepast (medicijnen, wat te doen bij aanval, ...)?

.....

.....

Indien nodig: contacteer de jeugdwerking en vertel hen wat er in noodsituaties moet gebeuren, of schrijf het op bij "Andere inlichtingen".

Werd uw zoon/dochter gevaccineerd tegen klem (tetanus)?

JA / NEEN (*)

Zo ja, wanneer (exacte datum graag)?

Is uw zoon/dochter vlug moe?

JA / NEEN (*)

Andere inlichtingen

(Vermeld hier alles wat u nog op medisch vlak kwijt wenst over uw zoon/dochter, maar hierboven niet kon vermelden)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Datum:

Handtekening ouders:

Deze gegevens zijn strikt persoonlijk en zullen als dusdanig behandeld worden. Zij zullen enkel gebruikt worden indien dit vereist is om de lichamelijke en / of geestelijke gezondheid van de betrokken persoon te garanderen. De gegevens zullen slechts aan derden worden geopenbaard als de gezondheidstoestand van de betrokken persoon dit vereist. De betrokken persoon behoudt ten allen tijde het recht de gegevens te wijzigen op eenvoudig verzoek. (in overeenstemming met de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van persoonsgegevens van 8 december 1992 - België - zie <http://www.privacy.fgov.be> voor meer informatie).

7. Wat te doen bij een sportongeval ?

Administratieve procedure

- Download het formulier "aangifte van ongeval" via de website: www.eendrachtmazenzeleopwijk.be
- Ga zo spoedig mogelijk naar een dokter van uw keuze of spoedgevallendienst van een ziekenhuis.
- Laat de kant van het formulier " Medisch getuigschrift" invullen door de arts.
- Indien kiné nodig is laat de arts het aantal behandelingen invullen. Let op: De verzekeringen van de KBVB betalen enkel het aantal aangevraagde kinébehandelingen terug.
- Vul zelf de kant "aangifte van ongeval" in met alle nodige gegevens. (Vb: naam ziekenfonds, aansluitingsnummer, ...) + **KLEVER MUTUALITEIT**
- Dien de aangifte in **binnen de 10 dagen na datum van het ongeval** bij onze GC Jan Noppe of uw trainer.
- Bij volledige genezing:
 - Laat een controleonderzoek doen bij uw dokter.
 - Dien alle onkosten in bij uw mutualiteit (erelonen, hospitalisatie, kiné...)
 - Vraag naar een bewijs van terugbetaling van een sportongeval bij uw mutualiteit.

- Het bedrag (**enkel het geconventioneerde gedeelte**) dat niet terugbetaald wordt door uw mutualiteit is gedekt door de verzekering van de KBVB (verminderd met een franchise). Breng alle documenten zo snel mogelijk binnen bij Jan Noppe:
 - Bewijs van terugbetaling door uw mutualiteit;
 - Onkostennota van betaling van geneesmiddelen bij apotheek (geen kastickets !)
 - Factuur van hospitalisatie (originele factuur, geen kopie)
 - Attest van kinesist met alle vermelde behandelingen;
 - Neem steeds kopies voor uw eigen dossier !!!

Let op:

- Bij hospitalisatie is de opleg voor 1- of 2- persoonskamer niet verzekerd.
- Voor "tanden" geldt een speciale regeling.
- Geneesmiddelen waarvoor het ziekenfonds niet tussenkomt, worden ook niet betaald door de verzekering.
- Het bedrag dat door de verzekeringen wordt terugbetaald, zal na goedkeuring door de voetbalbond terugbetaald worden aan de ouders.
- Contactgegevens GC Jan Noppe: Beekveldstraat 26 te 1745 Opwijk. 0478/662063 of jan.noppe1@telenet.be

8. Wat te doen na een sportongeval ?

- Een bewijs van genezing voorleggen aan de jeugdcoördinator of TVJO. Zonder bewijs van herstel kan men niet trainen noch spelen.

9. Hartscreening

- Al onze spelers van de bovenbouw krijgen de kans om hun hart te laten screenen in het OLV ziekenhuis van Asse. Specialisten ter zake Dr Leeman en Dr Peytchev maken zich jaarlijks vrij om onze spelers aan een onderzoek te onderwerpen. Uiteraard krijgen ook broers en zussen de kans om deze screening te doorlopen (minimumleeftijd van 14 jaar).