



ER IS MEER
TE WINNEN

Bijscholingsaanbod Academie voor Sportkader en Veilig Sportklimaat

9. Herkennen van overbelastingsblessures (niveau 3) en Overbelasting & overtraining (niveau 4)

Voorkomen is beter....

Voorkomen is beter dan genezen. Dat geldt zeker voor sportblessures. Die kunnen acuut optreden (bijvoorbeeld door een botsing) maar ook langzaam inslijpen. Als je niet tijdig en adequaat ingrijpt, kunnen lichte pijnklachten uitgroeien tot serieuze blessures met mogelijk een operatie en een lange revalidatieperiode tot gevolg.

Als trainer is het zaak klachten die duiden op overbelasting en overtraining te herkennen en passende maatregelen te nemen. Als je te maken krijgt met een sportongeval, dan is het belangrijk onderscheid te kunnen maken tussen ernstige (levensbedreigende en invaliderende) en milde letsels. Voor alle ernstige- en voor jou als trainer onbekende letsels, moet je uiteraard direct professionele hulp van een arts of EHBO'er inschakelen. Voor trainers die een opleiding niveau 3 hebben gevolgd of daarmee bezig zijn, is er nu een bijscholing om overbelastings- en andere beginnende blessures beter te herkennen en hoe je moet handelen bij een sportongeval.

Ook is er een bijscholing voor trainers niveau 4 ontwikkeld, waarbij je kunt leren hoe je moet omgaan met een sporter die juist aan het herstellen is van een blessure. In bepaalde gevallen volstaan aangepaste trainingen, maar meestal is behandeling van een sportarts of fysiotherapeut noodzakelijk. Ook sporters die na een blessure de draad weer oppakken, hebben een aangepaste aanpak nodig. Deze bijscholing leert je hoe je als trainer op een gefundeerde en planmatige manier een programma kunt opstellen voor een sporter die herstellende is van een blessure.

Leerdoelen

Niveau 3:

- * Herkennen van de risico's van je sport en maatregelen kunnen treffen om die risico's te vermijden;
- * Beter de oorzaken en gevolgen van pijnklachten kunnen inschatten;
- * Weten wat je moet doen bij sportongevallen;
- * Onderscheid kunnen maken tussen levensbedreigende, invaliderende en overige letsels;
- * Kunnen handelen bij veelvoorkomende milde sportletsels.

Niveau 4:

- * Op een gefundeerde en planmatige manier een programma op kunnen stellen voor een sporter die herstellende is van een blessure;
- * Op een systematische manier kunnen kijken naar de blessures van je sporters.

Meer weten?

Wil je overbelasting en overtraining leren herkennen? Of leren omgaan met sporters die herstellende zijn van een blessure? Schrijf je dan in of kijk voor meer informatie op www.academievoorsportkader.nl



Samen
naar een veiliger
sportklimaat



Samen
naar een veiliger
sportklimaat

