

Blessurepreventie door stabilisatietraining

We gaan ook Europees

U hoorde er al veel over en we blijven er over doorgaan. We zijn er dan ook rotsvast van overtuigd dat extra stabilisatie-oefeningen of in het goed Nederlands "core-stabilitytraining" een essentiële rol kunnen spelen in de preventie van sportblessures.

U hoorde er al over in vorige nummers van Judocontact en sommigen ondervonden ze al in levende lijve tijdens enkele regionale bijscholingen. Maar vermits een goed wetenschapper zijn opinies best wel eens in twijfel trekt en aan enkele collega's voorlegt trokken we dan ook met onze plannen naar het EJU Medical Seminar. Een internationaal forum van een dertigtal artsen en sportwetenschappers met een uitgebreide judo-ervaring boog zich met de nodige aandacht over onze plannen. Ook de "cadeautjes" die iedere deelnemer aan onze bijscholingen krijgt, twee duidelijke posters en een handige kaart, werden gretig in ontvangst genomen en van nabij bestudeerd.

We kregen erg interessante input uit Zwitserse hoek, Oostenrijkers die onze plannen meteen willen toepassen, Fransen die er natuurlijk al lang mee bezig zijn, positieve commentaren van een Georgisch universiteitsprofessor en de Italiaanse delegatie die met het nodige mediterrane pathos de voordelen van core-stability bezong.



Kortom, alleen positieve commentaren, we kregen het internationaal erudiet gezelschap alleen nog net niet zo ver om ter plaatse onmiddellijk een sessie stabilisatietraining te beginnen (ook al had dat waarschijnlijk bij sommigen fatale spierpijn en zeker hilarische You-Tube filmpjes opgeleverd).

Een volgende stap is om via internationale samenwerking een artikel gepubliceerd te krijgen in een sportwetenschappelijk tijdschrift. Dit zou hopelijk dan wat weerklank vinden in de sportmedische wereld.

Daarnaast waren we tijdens het laatste wereldkampioenschap erg aangenaam verrast toen we op de opwarmingsmat verschillende nationale selecties erg ijverig bezig zagen met core-stability.

Nu we vanuit de Europese judomedische wereld de nodige aanmoedigingen kregen, blijft de belangrijkste doelstelling natuurlijk het verminderen van blessures en daar hebben we uw hulp echt voor nodig. We hopen dat u komt kennismaken met ons programma van vijf dynamische en vijf statische oefeningen, elk in drie niveaus, die u in uw opwarmingen kan inbouwen.

Tijdens de volgende halfjaarlijkse **trainersbijscholing van de VJF op zondag 13 december 2015** kan u dit programma zelf aanvoelen en uitproberen en we hopen u dan te overtuigen van het nut ervan (zie pag. 8). En dat nut is er absoluut voor iedereen, op eender welke leeftijd en op eender welk niveau.

Vorkomen is nog altijd beter dan genezen, kom dus zeker naar de bijscholing, probeer alles uit, ontvang ook uw cadeautjes (de posters en de kaart) en werk mee aan ons "zero-injuries" beleid. Bedankt en veel succes!

Dr. Peter Smolders