

OFF SEASON PERIOD

BEREID JE VOOR OP HET NIEUWE SEIZOEN!

Het einde van het seizoen nadert en de zomerSTOP is weer in aantocht. Dit is de periode waar aan “kleine” blessures gewerkt kan worden en ook waarin blessures voorkomen kunnen worden in het nieuwe seizoen.

De voorbereidingsfase in augustus/september is vaak van korte duur waarbij veel van de sporter fysiek wordt gevraagd wat betreft (extra) trainingen, voorbereiding wedstrijden en trainingsweekenden. Doordat de pre-season periode vaak kort maar intensief is, is dit ook een blessure gevoelige periode als er in de zomer geen goede voorbereiding is geweest. **Hoe kun je nou in vorm blijven in de off season periode?:**

- Rust
- Training van uithoudingsvermogen
- Training van rompstabiliteit
- Training van kracht

Rust

Rust is een zeer belangrijk item maar dan voor de eerste 3 tot 4 weken. We noemen dit ook wel een relatieve rust periode. Dat wil zeggen er mag wel bewogen worden maar het liefst een andere sport dan wat je normaal doet bijv. zwemmen, hardlopen, fietsen. Dit is met name van belang voor het mentale aspect, om je weer helemaal op te laden voor het nieuwe seizoen. Daarnaast is het, voor degene die kleine pijntjes hebben, belangrijk om te bewegen binnen de pijngrens en gewrichten, spieren en pezen wat meer rust te geven. Ook zou er eventueel een afspraak gemaakt kunnen worden bij de fysiotherapeut voor overleg wat betreft het te voeren beleid.

Training van Uithoudingsvermogen

Voor de zaal- en veldsporters is de basisconditie, of het uithoudingsvermogen, van groot belang. In de zomerperiode wordt daarom aanbevolen om tweemaal per week een duurtraining op normale intensiteit te volbrengen. Hierbij is hardlopen een voor de hand liggende optie. Voor een normale intensiteit wordt aangehouden dat er getraind wordt op 55-65% van de maximale hartslag. Dit staat ongeveer gelijk aan een tempo waarbij je normaal kunt praten (zonder al te veel tussenpozen of kortademigheid). Het tempo dient hierbij constant te zijn, waarbij tussen de 170-180 stappen per minuut ideaal is. Zoek bijvoorbeeld via Spotify naar een afspeellijst met 180 BPM (beats per minute) nummers en probeer het eens! Bijgevoegd vind je een basis **hardloopschema**, waarmee iedereen uit de voeten kan.



Training van rompstabiliteit

Vaak onderschatte, maar zeer belangrijke, sporteigenschappen zijn de mobiliteit (beweeglijkheid) en de rompstabiliteit. De off-season periode is een geschikte tijd om te werken aan je lenigheid. Die strakke hamstrings en de stijve onderrug vragen wat tijd en aandacht, maar dit zal later in het competitie seizoen zijn vruchten afwerpen. De buik-, rug-, bil- en heupspieren zijn het centrum van je lichaam en die wil je zo sterk mogelijk hebben. Deze romp spieren zijn de basis voor elke beweging die je uitvoert, met je benen of met je armen. Als ze sterk zijn, kun je efficiënter een beweging uitvoeren. Zie je lijf even als een peddel. Stel dat de steel van de peddel je romp is. Elke keer dat een slag wordt gemaakt met deze peddel duw je met het blad van de peddel het water weg.

Heb je een sterke romp (steel van de peddel van een stijf materiaal) dan volgt een efficiënte slag en wordt de kracht goed omgezet in een voorwaartse beweging. Heb je een slappe romp (steel van de peddel van zacht rubber) dan gaat er energie verloren door de slappe steel. Er is daardoor meer energie nodig om hetzelfde resultaat te behalen. Zie hier bijgevoegd [zomerfit schema](#),



Training van kracht

Door krachttraining te doen bouw je meer spiermassa op en word je dus sterker. Dit heeft voordelen in het dagelijks leven, want kracht is de motor van bijna iedere beweging die je maakt. Doordat je spieren meer kracht kunnen leveren zonder dat het pijn doet of ze overbelast raken zul je minder snel vermoeid zijn. Zie oefeningen [zomerfit schema](#).

Bij (kleine) blessures kun je contact opnemen met Ingrid Barelds of Jasper Landsheer om in de zomerstop onder begeleiding aan jou herstel te werken voor nieuwe seizoenen. Verder kun je altijd via de Blessure app contact opnemen. De app is gratis downloadbaar in de App store voor Apple en Android: SKS Fysiotherapie blessure melding

An advertisement for the 'Blessure App'. It features a green background with a logo on the left consisting of three blue triangles with the letters 'S', 'K', and 'S' inside them, and a blue circle with the text 'Fysiotherapie+' next to it. To the right of the logo is a white button with the text 'BLESSURE APP'. Below this is the text 'Een blessure direct melden.' and at the bottom right is a black button with the Apple logo and the text 'Download in de App Store'.