

Deze Nieuwsbrief is bestemd voor alle trainers, leiders, ouders, spelers van onze vereniging en overige belangstellenden. Delen met zoveel mogelijk geïnteresseerden dan wel verwijzen naar de website voor de Nieuwsbrieven (onder het kopje “Jeugd”) wordt gewaardeerd.



Nieuwsbrief 13, 23-9-2021

Inleiding:

Wat heeft het lang geduurd voordat we weer eens konden spelen tegen “echte” tegenstanders. Maar we zijn weer aan de gang, dit keer hopelijk definitief. En we staan meteen weer voor een vol programma in het najaar:

- Een volgeboekt beker- en competitieprogramma voor alle teams.
- We starten weer een interne trainerscursus met het maximaal aantal gewenste deelnemers.
- Er lopen ook wat individuele trajecten voor trainers die zich willen ontwikkelen.
- Er staan weer meerdere thema-avonden op de rol: Fysieke begeleiding (twee avonden), Groeimindset (ook twee avonden maar met hetzelfde programma), Spel- en andere principes om er maar een paar te noemen.
- We hebben inmiddels zo’n 170 spelers gemeten in het kader van de Knieblessure Preventie Programma in samenwerking met De Fysioclub.

Deze Nieuwsbrief besteden we aandacht aan een onderdeel van de Fysieke begeleiding: verantwoord omgaan met groeiende kinderen, met de focus op belastbaarheid in de groeispuurt.

Kind in de groeispuurt!

Wat is de groeispuurt? Zorgt de groeispuurt voor meer blessures? En zo ja: hoe kun je die voorkomen? Voor ouders en trainers/coaches van opgroeiende kinderen beantwoorden we de vijf belangrijkste vragen over de groeispuurt.

1. Wat is de groeispuurt?
2. Waardoor wordt een kind in de groeispuurt kwetsbaarder voor blessures?
3. Welke blessures kan een kind in de groeispuurt oplopen?
4. Hoe kun je de groeispuurt van een kind berekenen?

5. Hoe kun je kinderen in de groeispuurt het beste trainen?

1. Wat is de groeispuurt?



De groeispuurt is de periode waarin kinderen extra snel groeien. Hij vindt plaats aan het begin van de tienerjaren en heeft vaak een grote invloed op het lichaam van kinderen:

- Ze kunnen wat slungeliger worden;
- Ze hebben vaker moeite met hun coördinatie;
- Ze moeten eraan wennen dat ze anders bewegen. Ook tijdens het sporten kan dit lastig zijn!

Het moment waarop de groeispuurt plaatsvindt, verschilt tussen jongens en meisjes. Bij meisjes begint die gemiddeld op **elfjarige** leeftijd en bij jongens rond hun **dertiende**. Het moment waarop de grootste groeisnelheid plaatsvindt, noemen we ook wel de **Peak Height Velocity (PHV)**. Meisjes bereiken die groeipeik rond **12-13 jaar**, jongens gemiddeld rond **13-14 jaar**, hoewel deze gemiddelden naar voren neigen te schuiven.

2. Waarom wordt een kind in de groeispuurt kwetsbaarder voor blessures?



Zit jouw kind in de groeispuurtfase? Dan is het goed om alert te zijn op eventuele overbelasting. Een sportend kind is in deze periode namelijk **kwetsbaarder voor blessures**. Dit komt doordat er tijdens de groeispuurt van alles verandert in het brein en aan het lichaam van een kind:

- De ledematen groeien sneller dan de romp, waardoor het wat slungeliger wordt;
- Het kind kan moeite hebben met de coördinatie en moet eraan wennen dat hij of zij anders beweegt;
- De botten groeien sneller dan de spieren, waardoor er een disbalans ontstaat in de aansturing tussen kracht en stabiliteit;

- De hormoonhuishouding, de gewrichtsstijfheid en de botdichtheid veranderen.

3. Welke blessures kan een kind in de groeispurt oplopen?

We onderscheiden 2 soorten blessures: **acute blessures** en **overbelastingblessures**:



1. Acute blessures zijn blessures waar een traumamoment aan vooraf is gegaan, zoals een ongeluk, een botsing of een val op het veld. Denk bijvoorbeeld aan een gescheurde enkelband, polsbreuk of verdraaide knie.

De kans op acute blessures is tijdens de groeispurt bijna 2 keer zo hoog. Dit heeft niet alleen te maken met de verminderde aansturing, maar ook met de veranderde botdichtheid: hierdoor zijn de botten relatief zwakker en neemt de kans op fracturen toe.

De kans op acute blessures is tijdens de groeispurt bijna 2 keer zo hoog

2. Overbelastingblessures ontstaan meer geleidelijk. Kinderen zijn tijdens de groeispurt minder belastbaar, waardoor de kans op dit soort blessures toeneemt. Die kans wordt natuurlijk groter als de ouders, trainers en coaches niet weten dat hun kind of speler in deze kwetsbare fase zit. Ze kunnen bijvoorbeeld sneller last krijgen van de kniepees of de achillespees.

Er is daarbij een groot verschil tussen vroegbloeiërs en laatbloeiërs: laatbloeiërs hebben maar liefst 7 keer zo veel kans op overbelasting blessures als vroegbloeiërs. Dit komt omdat laatbloeiërs fysiek nog niet zo ver ontwikkeld zijn als vroegbloeiërs, terwijl ze wel allemaal op dezelfde manier worden getraind en belast.

Laatbloeiërs hebben maar liefst 7x zoveel kans op overbelastingblessures als vroegbloeiërs

Vroegbloeiërs vs. laatbloeiërs

*Kinderen die hun groeipiek vroeger dan gemiddeld hebben, noemen we **vroegbloeiërs**. **Laatbloeiërs** zijn kinderen die juist op latere leeftijd dan gemiddeld hun groeipiek hebben. Het gemiddelde kind bestaat echter niet. Kinderen ontwikkelen zich*

allemaal in hun eigen tempo, en zeker in de groeisputleeftijd zien we binnen sportteams vaak grote verschillen in rijping en lengte.

4. Hoe bereken je de groeisput van een kind?



Je kunt het verloop van de groeisput [op deze website](#) berekenen. De uitslag laat zien in welke fase van de groeisput je kind zit en wanneer het 't snelst groeit. Voor de berekening vul je het geslacht, de leeftijd, staande lengte, zittende lengte en het gewicht van het kind in. Het getal dat hieruit komt, wordt ook wel de **biologische leeftijd** genoemd. De 'echte' leeftijd van een kind noemen we de **kalenderleeftijd**.

Waarom het verloop van de groeisput berekenen?

*Het berekenen van de biologische leeftijd (en daarmee dus het **verloop van de groeisput**) is voor trainers/coaches heel nuttig. Ze krijgen hiermee immers meer inzicht in de belastbaarheid van de kinderen uit hun team en kunnen – indien nodig – de training daarop aanpassen.*

5. Hoe kun je kinderen in de groeisput het beste trainen?

De periode rondom de groeisput wordt ingedeeld in drie fases: **voor**, **tijdens** en **na** de groeisput. Door het verloop van de groeisput te berekenen zie je in welke fase een kind zit en kun je de training daarop aanpassen:

Lenigheid

Rondom, maar zeker ook tijdens de groeisput, neemt de lenigheid van kinderen af. Dus dat betekent: veel (dynamische) rekoefeningen doen!

Uithoudingsvermogen

Vóór de groeisput heeft het weinig zin om het uithoudingsvermogen specifiek te trainen. Kinderen van die leeftijd bewegen van nature meer in korte afstanden. Kijk bijvoorbeeld hoe ze bewegen op het schoolplein.

Het rennen van shuttles in de D-leeftijd is dan ook weinig zinvol en kan leiden tot een verhoogd risico op blessures. Wel kun je ze breed motorische spelletjes laten doen, waarin

ze op een interval manier en speelse wijze toch aan hun fitheid werken. Tikkertje bijvoorbeeld!

Het rennen van shuttles in de O13-leeftijd is niet zinvol en kan leiden tot een verhoogd risico op blessures

Motorische ontwikkeling

Voor de motorische ontwikkeling van kinderen is het goed om **meerdere sporten te beoefenen**. Zeker in de huidige maatschappij, waarin we een meer zittende leefstijl hebben en kinderen minder bewegen. Door het beoefenen van meerdere sporten, verbeteren ze hun algehele sportiviteit en motoriek. En doordat de belasting hiermee niet steeds hetzelfde is, verkleinen ze daarmee ook het risico dat ze op latere leeftijd blessures oplopen.

Meer bewegen, zonder dat dat per se een andere sport moet zijn, draagt ook bij aan de motorische ontwikkeling en fitheid. Denk bijvoorbeeld aan **buiten spelen, naar school fietsen of wandelen**. Hiermee werken kinderen dagelijks ongemerkt aan hun uithoudingsvermogen.

Ook is het goed om tijdens de voetbaltraining **andere bewegingsvormen** aan te bieden dan enkel voetbal. Zoals een potje trefbal, handbal of coördinatieoefeningen in de warming-up. Dat is niet alleen leuk voor de afwisseling: kinderen ontwikkelen zich zo motorisch op een bredere manier, krijgen meer motorische vaardigheden en belasten hun het lichaam op een andere manier dan tijdens voetbal.

Voorkomt krachttraining blessures tijdens de groeispurt?

Fysieke training (coördinatie- en krachttraining) is belangrijk voor jonge sporters. Als ze naast hun sport specifieke (voetbal)training ook op een speelse manier aan coördinatie- en krachttraining doen, verbeteren ze niet alleen hun kracht, maar verlagen ze ook het risico op blessures en zorgen ze voor sterkere botten. Het is wel belangrijk hier alleen het lichaamsgewicht voor te gebruiken.

Krachttraining invoeren in trainingsprogramma's bij jeugdige sporters blijft voer voor discussie voor veel trainers. Zo bestaat het idee dat krachttraining bij kinderen de groei zou kunnen remmen of dat het tot blessures zou leiden. Dat is echter niet waar, mits de training op een verantwoordelijke manier (= speels en alleen met eigen lichaamsgewicht) gedaan wordt. Het is belangrijk dat kinderen de techniek van de oefeningen goed beheersen voordat ze verder de oefeningen kunnen intensiveren.

Het doen van krachttraining kan dus een bijdrage leveren aan het vergroten van de belastbaarheid en daarmee het voorkomen van blessures. Bovendien is het een leuke afwisseling van de training en warming-up.

Wie is het eerste aanspreekpunt voor.....?

- Organisatorische zaken jeugd verenigingsbreed: Frans Joseph van Lierop (teamleider Jeugdzaken)
- Organisatorische zaken O17 en O19: Thijs Huvenaars
- Organisatorische zaken O11 t/m O15 en meisjes (en vrouwen): Chantal van de Heuvel
- Organisatorische zaken O8 t/m O10, Mini-F en Duvelkes: Helma van den Boomen
- Technische zaken: Toine Ketelaars (Hoofd Jeugdopleiding)
- Technische zaken Onder 11 en jonger: Frank van Boxtel (Technisch jeugdcoördinator Onder11)

Wat stond er allemaal in de Nieuwsbrieven tot nu toe?

Nieuwsbrief 1: Spelprincipes als basis voor de speelwijze.

Nieuwsbrief 2: Verantwoord omgaan met opgroeiende kinderen.

Nieuwsbrief 3: Spelprincipes bij Paris SG, trainer Thomas Tuchel.

Nieuwsbrief 4: VV Gemert beoordeeld als Regionale jeugdopleiding.

Nieuwsbrief 5: Jong geselecteerd voor profclubs, voor- en nadelen.

Nieuwsbrief 6: Uitgebreide bibliotheek als hulpmiddel voor trainers, wat hebben we allemaal ter beschikking bij VV Gemert?

Nieuwsbrief 7: Het trainen van keepers.

Nieuwsbrief 8: Wat doen we op het technische- en begeleidingsvlak allemaal buiten de wedstrijden en trainingen om? Wisselbeleid en selectiebeleid.

Nieuwsbrief 9: diverse zaken zoals interne trainerscursus, de nieuwe Onder 23 competitie, programma voor trainers/leiders in het voorjaar van 2020, De Voetbalschool, Joint Forces (blessurepreventie en biologische leeftijden).

Nieuwsbrief 10: een interview met Aloys Wijnker, de nieuwe manager voetbalbeleid bij de KNVB. Judo- en bokstrainingen jeugdteams, de voetbalschool, beleid VV Gemert voor scouting bvo's.

Nieuwsbrief 11: Ouderraad en spelersraad, veelgestelde vragen en antwoorden, De Voetbaltovenaars, beleid O12, contactpersonen, spreekuren De Fysioclub

Nieuwsbrief 12: opleidingsmogelijkheden binnen de club, ouder- en spelersraad



Heb je een vraag over het technisch beleid? Wil je iets melden? Wil je extra informatie, een gesprek over de ontwikkeling van je kind? Dit alles en nog veel meer kun je kwijt tijdens het vaste “inloopuur” op donderdag van 19 tot 20 uur in het wedstrijdsecretariaat.

Ben je geblesseerd? Wil je een “second opinion”? Maak gebruik van het “inloopspreekuur” De Fysioclub (Fitland) op maandag van 20.00 tot 20.50 uur (reserveren nog even nodig) om een screening en een advies te krijgen. Tweede mogelijkheid: dinsdag in de EHBO-ruimte op het sportpark tussen 18.30 en 19.00 uur.

Terugkoppeling naar de club wordt automatisch verzorgd.

