

# Blessurecijfers en preventie in breedtesport, met focus op de knie

Maaike Cornelissen & Myrthe Heijnen

2 september 2024





# Voorstellen



**Maaïke Cornelissen**



**Myrthe Heijnen**

# Focus op in beweging ***BLIJVEN***

Door het  
voorkomen van  
blessures en  
sportverzuim en  
sportuitval na een  
blessure





# Blessurecijfers

Inclusief knie-/VKB blessures





# Blessure- cijfers

*Sportblessurecijfers 2023  
worden later in 2024  
gepubliceerd.*

*Houd onze website  
([www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)) in de  
gaten en mocht je dringende  
vragen hebben t.a.v. de  
cijfers of een seintje willen  
krijgen als de rapportage  
online staat, mail dan naar:  
[m.cornelissen@veiligheid.nl](mailto:m.cornelissen@veiligheid.nl)*



# Blessurepreventie

Inclusief knie-/VKB blessures





# VolleyVeilig

- Website + app
- **Doelgroep:** jeugd (vanaf 8 jaar) en volwassen volleybalspelers
- **Voorkomen blessures**, specifiek enkel-, knie- en schouderblessures
- **50 oefeningen**
- **15 minuten** per training, **opbouw:**
  - warm-up (2-3 minuten)
  - romp-stabiliteit oefeningen (waaronder enkelstabiliteit) (2-3 minuten)
  - oefeningen vooral gericht op het voorkomen van knieblessures (4-5 minuten)
  - oefening vooral gericht op het voorkomen van schouderblessures (4-5 minuten).
- Verschillende **fases** over het volleybalseizoen heen



# VolleyVeilig

## Implementatie

→ Geïnitieerd vanuit **Nevobo**, Nederlandse Volleybal Bond

Verschillende **doelgroepen**:

- Technische kader
- Trainers/coaches direct

→ **Gedragsveranderingsdoelen** per doelgroep

**Activiteiten:**

- Communicatie (bijv. sociale media + mailings, ook direct naar trainers)  
→ op belangrijke momenten gedurende het jaar
- Informatiebijeenkomsten (themabijeenkomst op vereniging of regionale VolleyVeilig Café's)
- Zit in opleidingen voor trainers en technisch kader





# VolleyVeilig

## Gebruik

Factoren die gebruik trainers/coaches o.a. **beïnvloeden**:

- Ervaring trainers, vaak eigen routine
- Persoonlijke interesse/motivatie
- Gebrek aan tijd
- Apart platform

Factoren die belangrijk zijn om zoveel mogelijk trainers/coaches **gebruik te laten maken** van een interventie, o.a. VolleyVeilig:

- Gebruiksvriendelijkheid
  - Wetenschappelijke onderbouwing
  - Goede uitleg
  - Variatie
  - Tijdsduur (niet te lang)
- Ondersteuning vanuit technische kader kan helpen



# Voetbalfit

- Doelgroep: **jeugd** (vanaf 5 jaar) en **volwassen** voetballers
- **Voorkomen blessures** onderste extremiteiten
- 90 leeftijdsspecifieke **oefeningen**
- **5-10 minuten** per training
- Gebaseerd op bewezen effectieve **FIFA 11+** en **FIFA 11+ kids**

DE KNVB ORANJE TOTO KNVB BEKER VOETBAL.NL

Home Trainingen Informatie



## KNVB | RINUS

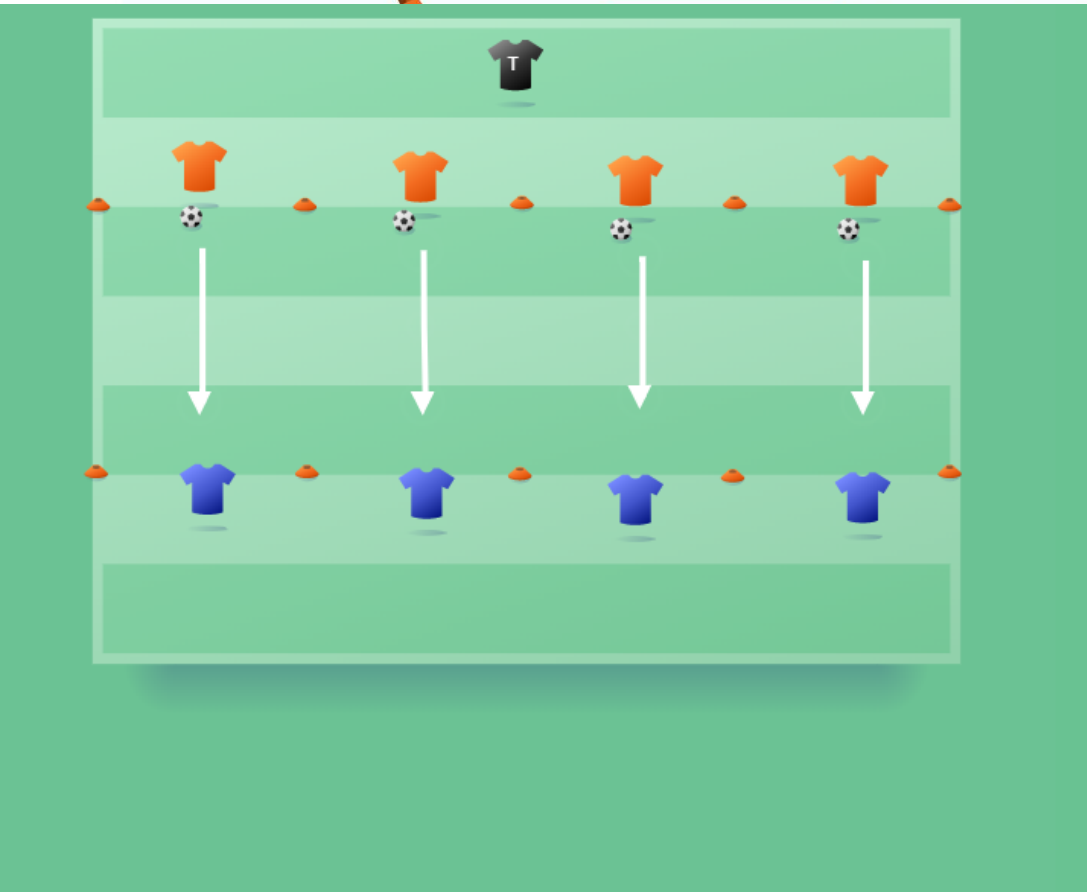
*De online assistent-trainer*

[Bekijk de video](#) ▶

Rinus is een online tool ontwikkeld voor alle jeugdtrainers. Of je nu voor het eerst een team gaat coachen en begeleiden of al in het bezit bent van een KNVB-diploma.

[Inloggen](#) > [Registreren](#) >

Feedback



## [KNVB Rinus | De online assistent-trainer](#)

### Oefening

# BAL ROLLEN MET PUSH-UP

1/4 veld
6 - 16 spelers
018 & 019 & Senioren
5 min

[+ Voeg toe aan training](#)

### DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

### AFMETINGEN

- ▾ Lengte: 20 meter
- ▾ Breedte: 15 meter



# Take home messages

- Knieblessures, waaronder VKB blessures, zijn relatief vaak ernstige letsels: blessurepreventie is belangrijk

## **Tips om implementatie te optimaliseren:**

- Doelgroep en intermediaire doelgroep betrekken bij ontwikkeling interventie
- Indien mogelijk interventie integreren in al bestaand en gebruikt platform binnen de sport
- Verschillende gedragsdoelen en communicatieboodschappen voor verschillende doelgroepen
- Zorg dat één individu binnen vereniging, bijv. binnen technisch kader, verantwoordelijk is. Trekker is nodig.
- Zorg dat het in beleid/opleiding komt binnen vereniging

# Dank voor jullie aandacht!

Kijk voor meer informatie op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

