

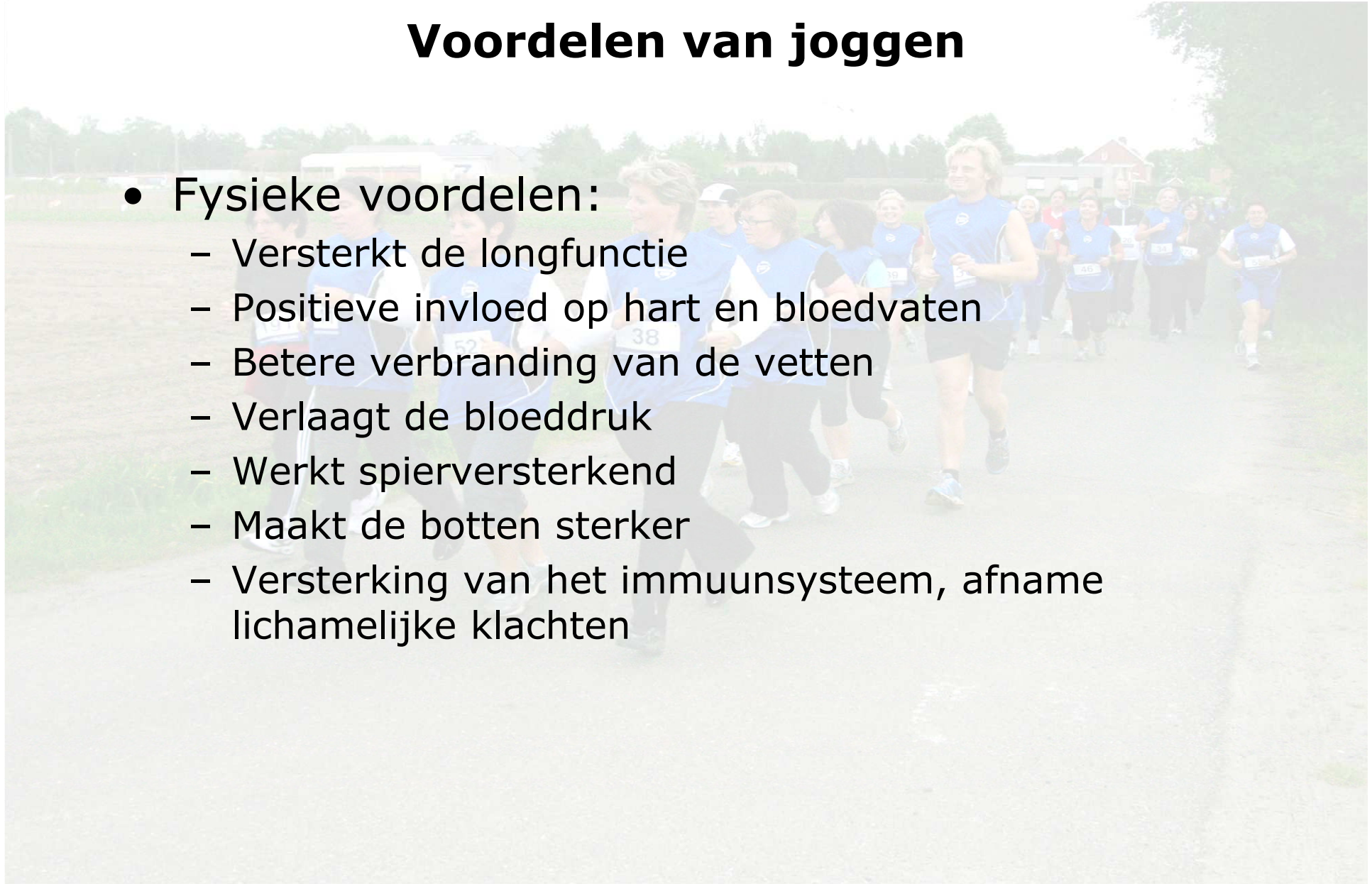
Start to Run:

Praktisch tips voor organisatie,
differentiatie en blessurepreventie

Carina Glassée

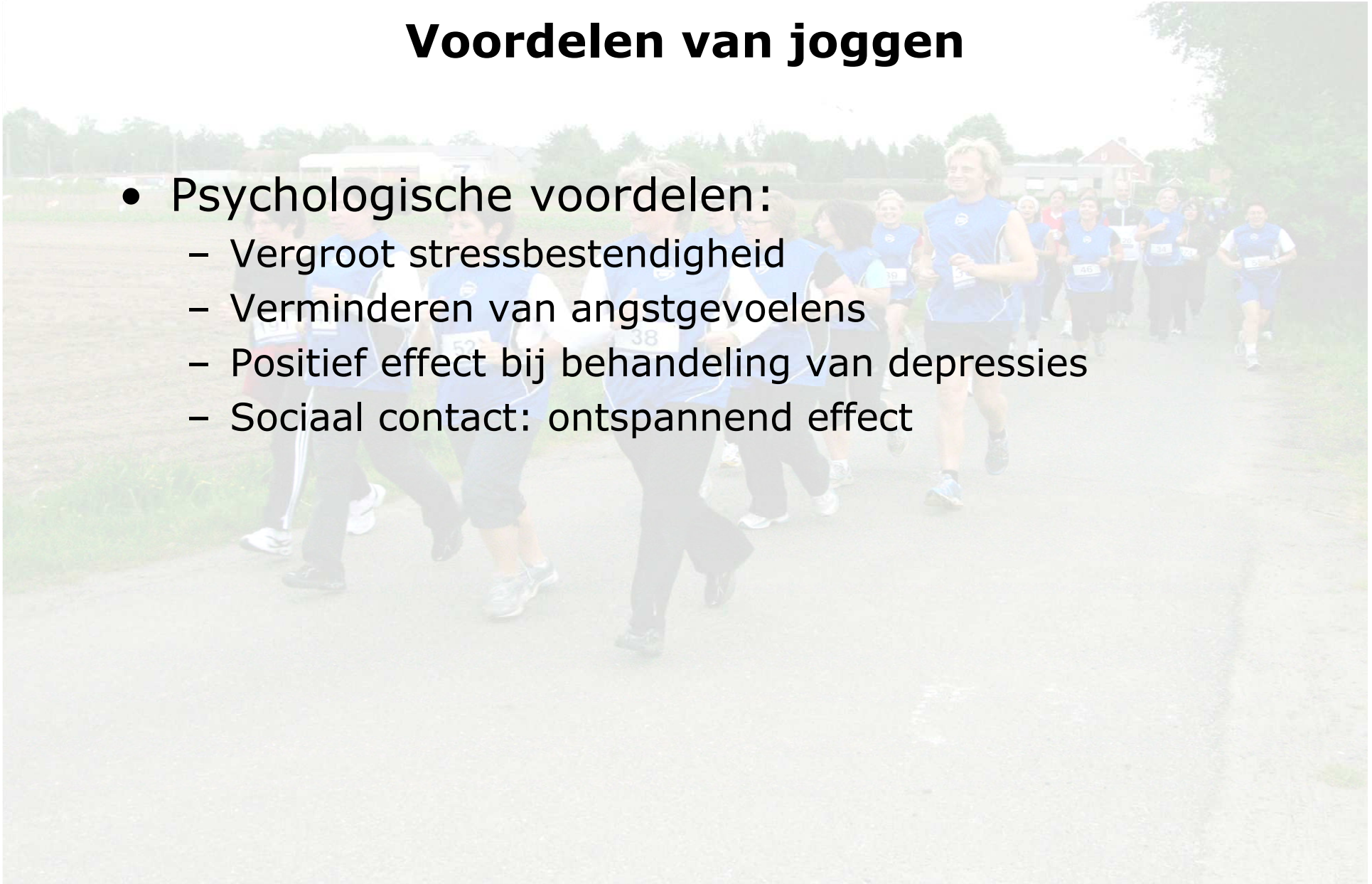
Voordelen van joggen

- Fysieke voordelen:
 - Versterkt de longfunctie
 - Positieve invloed op hart en bloedvaten
 - Betere verbranding van de vetten
 - Verlaagt de bloeddruk
 - Werkt spierversterkend
 - Maakt de botten sterker
 - Versterking van het immuunsysteem, afname lichamelijke klachten



Voordelen van joggen

- Psychologische voordelen:
 - Vergroot stressbestendigheid
 - Verminderen van angstgevoelens
 - Positief effect bij behandeling van depressies
 - Sociaal contact: ontspannend effect



Let op!

Impact op het lichaam is
vanaf het begin zeer
intens!



Vanaf eerste looppassen:

- Ademhaling opgedreven
- Lichaamstemperatuur stijgt
- Spieren, pezen en gewrichten onder druk komen te staan

gemiddelde druk bij elke looppas
= 3 tot 4 x het lichaamsgewicht

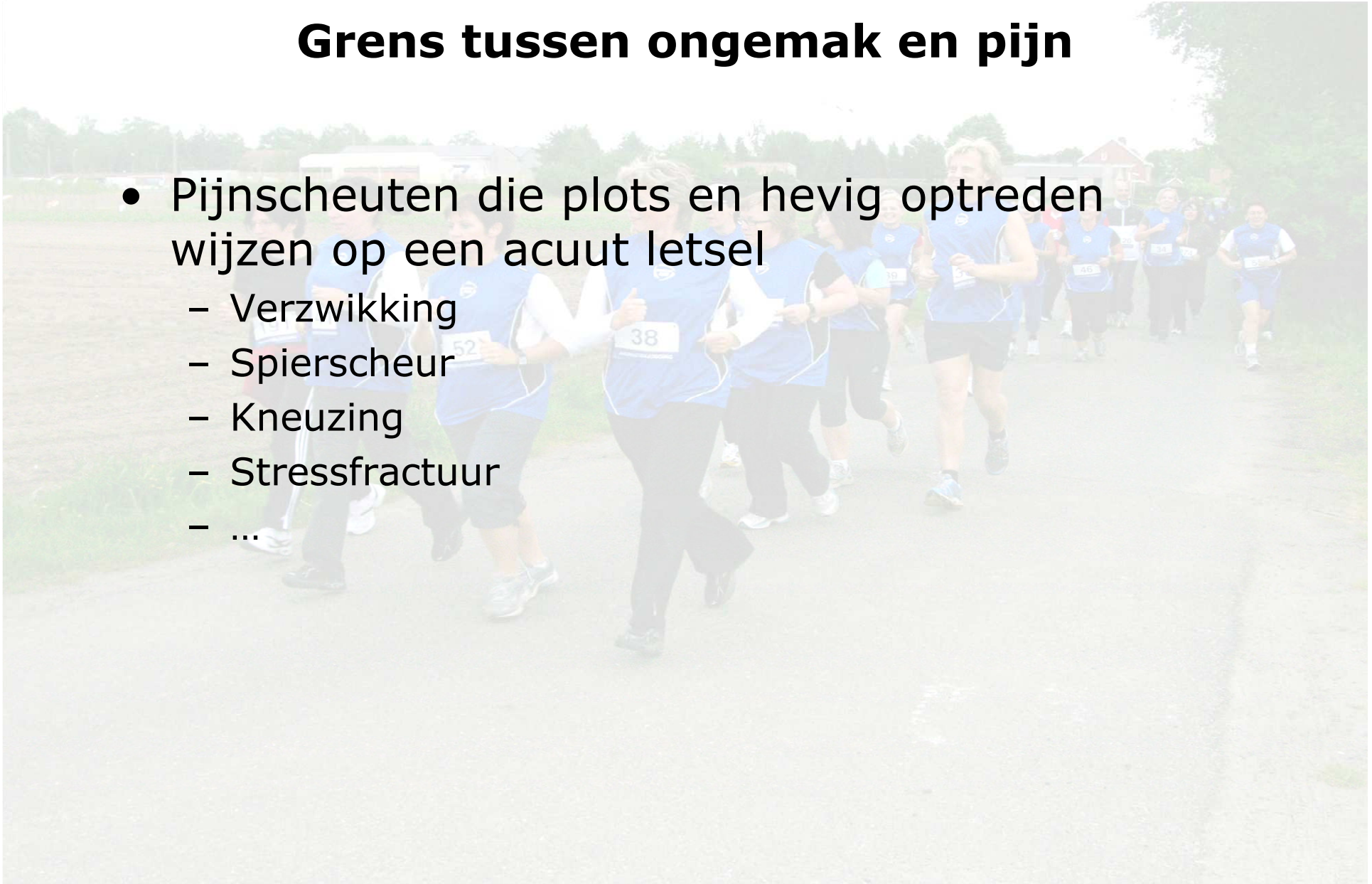
=> Lichaam heeft een zekere aanpassing nodig voordat je echt plezier kan beleven aan joggen

Grens tussen ongemak en pijn

- Spierpijnen zijn veel voorkomend bij Start to Runners , maar deze moet wel verdwenen zijn na 2 dagen
- Wanneer de pijn echter niet verdwijnt spreken we van een overbelastingletsel
 - ijs leggen
 - rustperiode inbouwen
 - oorzaak trachten te achterhalen
 - Verkeerde schoenen
 - Te snel tempo
 - Rustperiodes niet gerespecteerd
 - ...

Grens tussen ongemak en pijn

- Pijnscheuten die plots en hevig optreden wijzen op een acuut letsel
 - Verzwikking
 - Spierscheur
 - Kneuzing
 - Stressfractuur
 - ...



Factoren die aanpassingsperiode bepalen


- Initiële lichaamsconditie
- Aantal trainingen
- Aantal rustdagen
- Intensiteit van de trainingen
- Gewicht
- Motivatie
- Gezondheidstoestand
- Ondergrond waarop je loop
- Dragen van aangepaste loopschoenen
- ...

Doel van Start to Run

- Door de langzame opbouw en de ingebouwde rustpauzes overbelastingletsels zoveel mogelijk trachten te voorkomen
→ Organisatie
- Als we zien hoeveel factoren de aanpassing van het lichaam beïnvloeden is het echter een utopie om te denken dat we overbelastingletsels volledig kunnen uitsluiten.
→ Differentiatie: NOODZAKELIJK!

Oorzaken van overbelastingsletsels

- Lopen op verharde ondergrond
- Verkeerde loopschoenen
- Verkeerde plaatsing van de voet
- Niet respecteren van rustdagen/rustperiodes
- Te hoog tempo
- Geen opwarming
- Geen cooldown
- Steeds lopen in dezelfde richting, zodat telkens dezelfde kant belast wordt



Door een goede organisatie
kan het aantal
overbelastingletsels
aanzienlijk verminderd
worden!

Organisatie Start to Run

- Kies bij voorkeur een terrein waar je op een zachte ondergrond kan lopen
- Zorg indien mogelijk voor kleedkamers
- Sociaal contact is enorm belangrijk
→ clublokaal is hiervoor ideaal
- Geef een duidelijke infovergadering, waar je de belangrijkste info kan geven aan de Start to Runners
- Schrijf de belangrijkste tips op het wekelijkse trainingschema

tip van de week:

het punt waarop de meeste fouten gemaakt worden tijdens de week voordien.

Infomoment

- Opbouw training
- Kledij
- Loopschoenen
- Voeding
- Drank
- Mutualiteit
- Verzekering



Infomoment

- Opbouw training:
 - opwarming – schema – cool down
 - Afspreken van signalen: fluitje of roepen
 - rustperiodes/rustdagen respecteren
 - Lopen met een rustig tempo
 - Verander regelmatig van richting
 - ➔ beide kanten evenveel belasten
 - ➔ groep komt terug bij elkaar
 - Loophouding
 - Ademhaling
 - Veiligheid



Infomoment

- 
- Meld vooraf medische problemen:
 - Astma
 - Diabetes
 - Hartklachten
 - Andere ziekten
 - Zware dag op het werk
 - Kwetsuren
 - Leg uit waarom het veel moeilijker is om alleen het schema af te werken

Infomoment

- Kledij:
 - Loopsokken
 - vrouwen: sportBH
 - Bij regenweer: regenjasje
pet: voor personen die een bril dragen
 - Draag gemakkelijke sportieve kledij: Lopen met jeansbroek is ten zeerste af te raden
- Loopschoenen
 - Goede loopschoen voorkomt veel problemen
 - Lopen met gewone schoenen, turnpantoffels... is vragen om problemen

Infomoment

- Voeding
 - Probeer niet vlak voor de training te eten (1 u vooraf)
 - Let op wat je eet voor je loopt (licht verteerbaar)
- Drank
 - Neem voor of tijdens de training best geen bruisende dranken
 - Zorg steeds voor een flesje water tijdens de training
 - Geen alcoholische drank voor de training

Infomoment

- **Mutualiteiten:**
de meeste mutualiteiten geven een tegemoetkoming aan de Start to Runners.
 - Christelijke mutualiteit: betaald € 10 aan elke deelnemer die zijn diploma van de 5 km behaald (tegemoetkomingformulier wordt door de jogbegeleider ingevuld)
 - Liberale mutualiteit: geven een tegemoetkoming (kopie van diploma samen met een klevertje van de mutualiteit)
 - Voor de andere mutualiteiten neem je het beste contact op met de plaatselijke mutualiteiten.
➔ vaak verschillend van kantoor tot kantoor

Infomoment

- Verzekering
 - Verzekering voor sportongevallen
 - Let op:
Overbelastingsletsels zijn geen sportongeval!
 - Verzekering geldt:
 - Tijdens de training, dus ook de trainingen die je volgens je schema individueel dient te trainen!
 - De weg naar de training en terug naar huis

Overbelastingsletsels voorkomen

- Voor de training: jogbegeleider informeert naar problemen bij zijn atleet
 - stijve spieren ↔ overbelasting
 - gezondheid
 - fitheidsniveau: vermoeid, zware arbeid...
- ➔ duurt maar even en je kan vooraf je Start to Runner:
 - Huiswaarts sturen in geval van koorts en blessures
 - Een aangepaste training geven

Overbelastingsletsels voorkomen

- Opwarming noodzakelijk
 - Eerste weken: 10' wandelen
 - Nadien: lopend
 - Gevolgd door beperkte loopscholing en lenigheid- en spierversterkende oefeningen
 - Loopscholing:
 - » juiste plaatsing en afrollen voet
 - » Knieheffing
 - » Gebruik armen
 - Lenigheidsoefeningen/
spierversterkende oefeningen

Overbelastingsletsels voorkomen

- 
- Waarom deze oefeningen geven bij de opwarming?
Reden:
Bij vermoeidheid maakt men gemakkelijk fouten
 - Oefeningen die verkeerd worden uitgevoerd hebben vaak een tegengesteld effect

Overbelastingsletsels voorkomen

- Tijdens de training:
 - Aangepast tempo: is niet voor elke Start to Runner hetzelfde tempo
 - let er vooral op dat het tempo niet te hoog ligt
 - tempo moet zodanig liggen dat je nog kunt blijven praten
- Goede observatie jogbegeleider: tijdig ingrijpen
- Differentiatie noodzakelijk!

Overbelastingsletsels voorkomen

- Juiste loophouding
 - Niet voorover gebogen lopen
 - Niet krampachtig lopen
 - Juiste voetplaatsing en afrollen van de voeten
 - Knieheffing respecteren
 - Gebruik van armen
- ➔ Goede observatie jogbegeleider: wijzen op de beginnersfouten die de Start to Runners maken en deze trachten te verbeteren

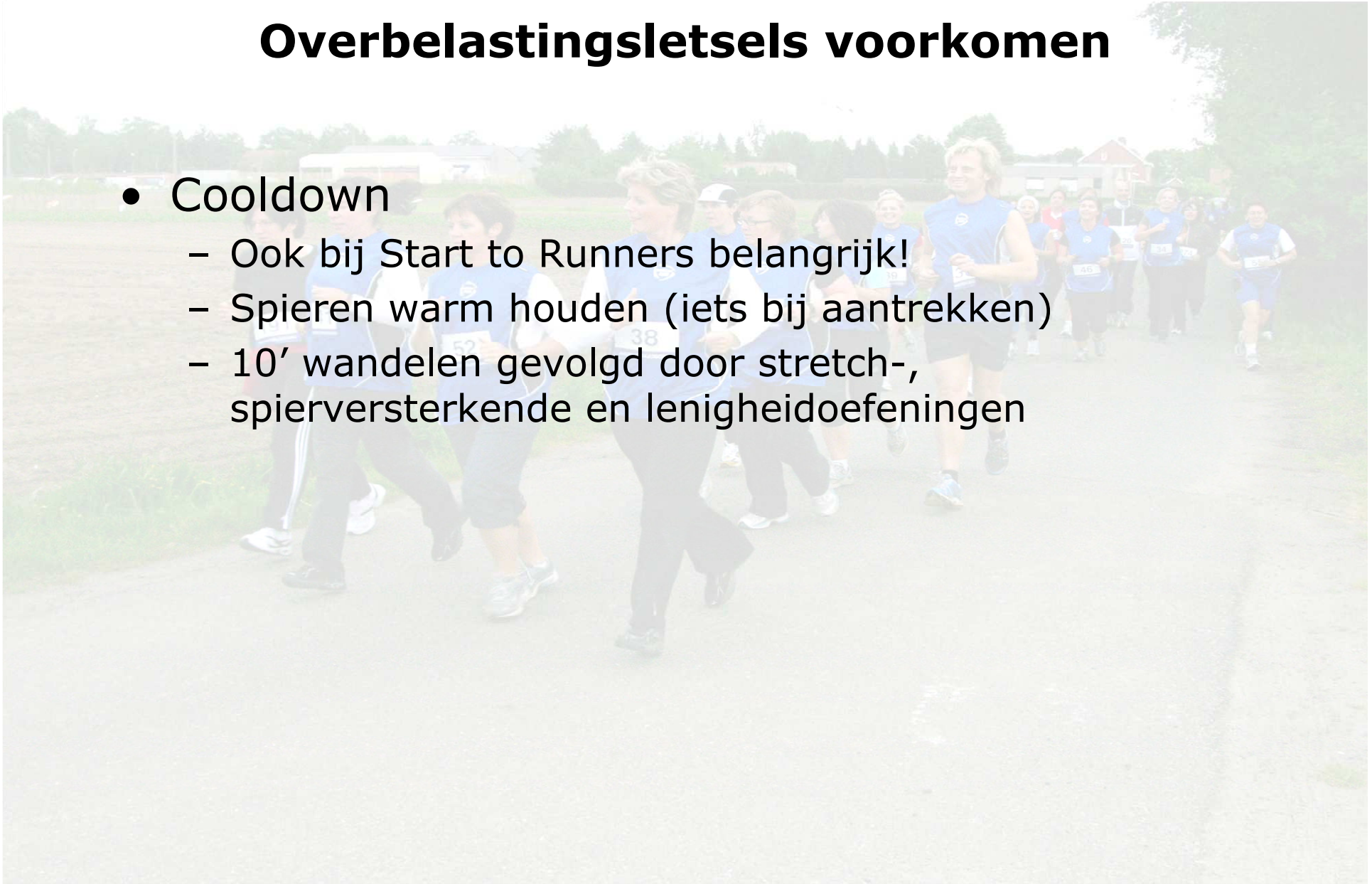
Overbelastingsletsels voorkomen

- Regelmatig verwisselen van richting, zorgt ervoor dat je beide kanten evenveel belast en dat de groep niet te ver uit elkaar loopt.



Overbelastingsletsels voorkomen

- Cooldown
 - Ook bij Start to Runners belangrijk!
 - Spieren warm houden (iets bij aantrekken)
 - 10' wandelen gevolgd door stretch-, spierversterkende en lenigheidsoefeningen



Wat doe je bij blessure?

- Onmiddellijk stoppen met lopen
=> blijven verder lopen verergert kwetsuur
- Ijs leggen
- Start to Runner naar huis sturen!
- Bij ernstige pijnklachten: dokter raadplegen
Verzekeringsformulieren meegeven!

Differentiatie

Wat is jullie mening i.v.m. deze problematiek?

1. Geen mening
2. Iedereen doet met de groep mee
3. Trainingsschema aanpassen aan de noden van de Start to Runner

Organisatie en differentiatie

Praktische tips:

- Nood aan meerdere jogbegeleiders
 - Jogbegeleider (kan ook een gevorderde jogger zijn) vooraan bepaalt tempo
 - Jogbegeleider achteraan: extra begeleiding voor de atleten die het moeilijker hebben
 - Derde jogbegeleider (indien mogelijk): observeert en grijpt in daar waar nodig
- Als je ziet dat een Start to Runner niet kan blijven praten, maan hem dan aan om trager te lopen
 - Wanneer je te snel loopt, bouw je immers geen conditie op

Differentiatie

- Start to Runners die na ziekte of kwetsuur herbeginnen
 - Lopen NIET hetzelfde schema als de andere maar krijgen een aangepast schema
 - ➔ overbelasting voorkomen
 - Let erop dat ze hun eigen aangepast schema volgen
 - ➔ Jogbegeleider houdt hierop toezicht
 - ➔ de meeste Start to Runners willen immers direct met de hele groep meedoen
 - Zorg ervoor dat ze zeker hun rustdagen in acht nemen

Discussiepunten

- Wat doe ik als ik de enige jogbegeleider ben?
- Opwarming:
 - ➔ wat doe ik met Start to Runners die te laat komen

