

Plan medische begeleiding HC Almere

Inleiding.

HC Almere kenmerkt zich door een grote jeugdopleiding en een ambitie vanuit dit perspectief te streven naar presteren op het hoogste hockey niveau. Door te investeren in de begeleiding en training van de jeugdspelers is de club uitgegroeid tot een gewaardeerde vereniging binnen hockeyend Nederland, waar met belangstelling wordt gekeken.

Door het beleid van de club om de eigen jeugd een goede opleiding te geven en te zorgen voor en adequate doorstroming van talent naar de lijn teams, is het de Almeerse gelukt om de hoogste regionen van de hockeycompetitie te bereiken.

In het seizoen 2015-2016 is ten gevolge van dit ingezette beleid promotie van Heren I naar de Hoofdklasse realiteit geworden. Ook de dames acteren op een hoog landelijk niveau, evenals de jeugdteams.

Bij promotie van de hockeyclub naar het hoogste niveau, behoort ook een herstructurering en optimalisering van de organisatie. Een van de onderdelen die extra aandacht behoeft, is de organisatie rond de medische begeleiding van de vereniging. Hierbij dient te worden opgemerkt te worden dat dit op dit moment met name geldt voor de H1 en D1 teams, alsmede de jeugd lijnteam, maar uiteindelijk voor de gehele vereniging uitgerold moet worden.

De voorwaarden voor een goede medische begeleiding:

1. Heldere organisatiestructuur met installering van een medische commissie
2. In overleg en ondersteuning van en met het bestuur inrichting organisatiestructuur en medisch beleid
3. Nauw samenwerkingsverband met sportfysiotherapie, waarbij in goed onderling vertrouwen kan worden gewerkt
4. Duidelijke en snelle verwijzingslijnen bij blessures naar fysiotherapeut en specialist
5. Opzetten van masterplan Topsport begeleiding

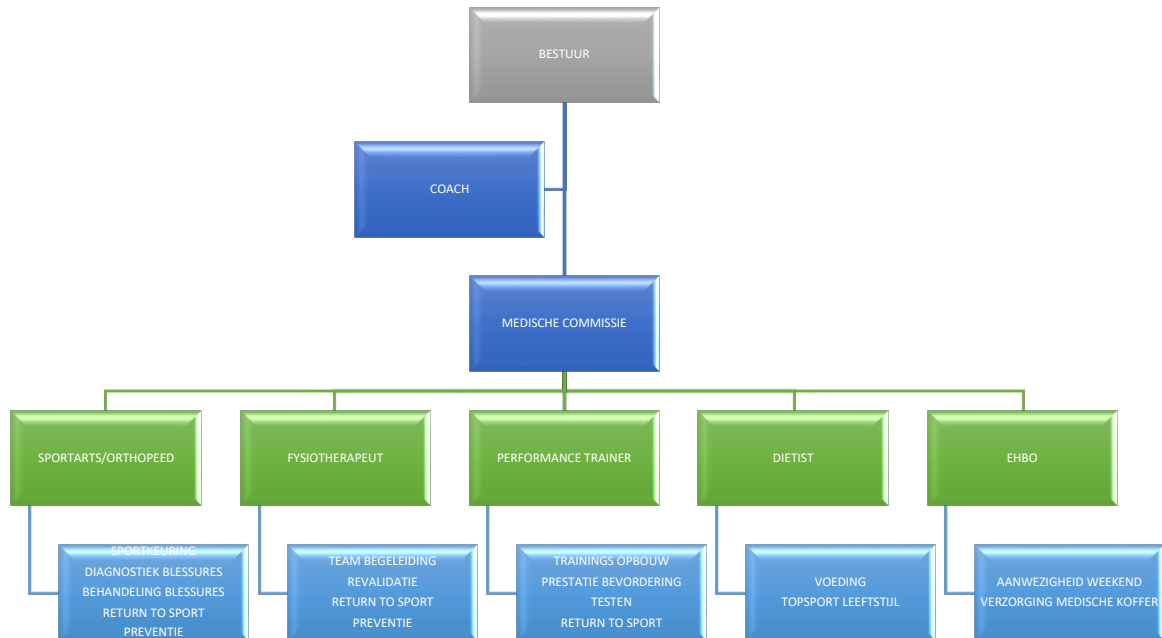
Gezien de korte termijn waarop deze zaken ingericht moeten worden, is een stappenplan voor de hand liggend. Hierbij kan gedacht worden aan de opzet van een optimale begeleiding van de lijnteam, betreffende de driehoek H1/H2/JA1 en D1/D2/MA1.

In een later stadium wordt uitgebreid naar de overige lijnteam.

Bij een goede borging van deze opzet, kan dit worden uitgebreid naar een vereniging breed beleid, waarbij het accent ligt op preventie, sportmedische begeleiding, talent herkenning en het realiseren van randvoorwaarden voor optimaal presteren. Het voordeel hiervan dit beleid is dat de gehele jeugd profiteert van een hoger prestatieniveau en doorstroming van de jeugd op een hoger sportief niveau gewaarborgd blijft.

In eerste instantie wordt de opzet van het topsport beleid uitgewerkt.

Ad 1 en 2. Organisatie



Ad 3 en 4.

Voor een goede organisatie van de begeleiding van de topteams is een nauwe samenwerking tussen fysiotherapie en medisch specialist van groot belang. Het is in het belang van de speler en het team dat bij een blessure een snelle diagnose en adequate behandeling wordt gegarandeerd. De Bergman kliniek in Naarden verzorgt de medisch-specialistische zorg rond blessurebehandeling, in nauwe samenwerking met fysiotherapiepraktijk SMC in Almere.

Deze samenwerking berust op een geoliede onderlinge relatie, waarbij kennis van elkaars professie en mogelijkheden een essentiële rol speelt. Tevens dienen alle partijen ruime ervaring te hebben in de diagnostiek en behandeling van topsportletsels. De faciliteiten om goede diagnostiek dienen snel toegankelijk te zijn in geval een optredende blessure. Adequate begeleiding met terugkoppeling naar coach en hoofd medische dienst en bepaling van een tijdslijn en verwachte prognose is hierbij van groot belang.

Bij het optreden van acute trauma's tijdens trainingen en wedstrijden dient gebruik gemaakt te worden van een SEH van een nabij gelegen ziekenhuis (Flevoziekenhuis), vanwege het feit dat Bergman geen Eerste Hulp faciliteiten ter beschikking heeft.

Naast de blessure problematiek speelt de medische commissie een belangrijke rol bij het opzetten van een totaal plan ten aanzien van athletic performance, bestaande uit looptraining, krachttraining, endurance, explosiviteit, etc, gemonitored door reguliere meetmomenten, rapportage en overleg met coaches.

Ad 5.

Om te kunnen voldoen aan de fysieke belasting die noodzakelijk is voor het spelen in de belasting is een goede opzet van een programma ter verbetering van het prestatieniveau van de ploeg, maar met name van de individuele sporter essentieel.

In samenwerking fysiotherapiepraktijk SMC is/wordt een plan "Health/Prevention/Performance" uitgewerkt voor de Heren 1 en Dames 1, waarbij de spelers/speelsters worden gescreend op:

- Kracht performance
- Snelheid / looptechniek
- Snelheid/sprint
- Agility/change of direction
- Uithoudingsvermogen (endurance)

Per seizoen worden drie meetmomenten afgenomen inclusief rapportage naar trainer/coach. Een inspanningsfysioloog verzorgt de testen en legt de resultaten vast in een rapportage.

Conclusie

Door de promotie van Heren 1 van de Almeerse Hockeyclub is een herinrichting van het medisch beleid van belang om te kunnen voldoen aan de eisen die tophockey met zich mee brengt.

Het creëren van een topsport medisch beleid is van groot voordeel van de lijnteams, prestatie teams, maar ook van de overige teams van de club, aangezien het beleid er op is gericht de kwaliteit van begeleiding, performance en preventie verenging breed uitgerold wordt.

Henk van der Hoeven, orthopedisch chirurg Bergmankliniek Naarden