

Einde van het seizoen, begin van het nieuwe seizoen!

Oktober: het einde van het seizoen nadert, bijna gaat de wintertijd alweer in en zijn de Nederlandse wedstrijden geweest. Een goed tijdstip om je seizoen te evalueren. Maar ook een goed tijdstip om het nieuwe seizoen goed te plannen. Waar wil je volgend jaar naar toe werken en hoe kan ik dat het beste doen? Heb ik daar hulp voor nodig? En waar moet ik die dan zoeken?

Belangrijk bij het maken van een plan is dat het reëel is en uitvoerbaar. Je moet fit zijn. Geen beter moment in de komende periode om alles op een rijtje te zetten. In de periode van oktober tot en met december is het ideaal om een sportmedisch onderzoek te laten verrichten om een bepaalde 'nulmeting' te hebben. Van hieruit ga je dan verder werken naar je doel toe. Zijn er bepaalde aandachtspunten dan is er ruim voldoende tijd om hieraan te werken. Verder wordt er bij het sportmedisch onderzoek ook aandacht besteed aan een uitgebreid bloedonderzoek. Dit is naarmate de trainingsbelasting groter is belangrijk om periodiek te herhalen. Zelf adviseer ik altijd bij een trainingsbelasting van meer dan 10 uur per week eens per 6-8 weken een bloedonderzoek te laten verrichten. Dit om snel eventuele tekorten op het spoor te komen. De inspanningstest in deze periode is belangrijk om te kijken waar je basis ligt op dat moment. Het is dus belangrijk dat je eerst uitrust van het afgelopen seizoen en vervolgens pas gaat testen.

Naarmate je doelen groter zijn en meer trainingsuren vergen, is het ook belangrijker je progressie te meten. Daarom is het goed een vervolgttest te plannen in de periode februari-maart. Mogelijk dat je dan net een trainingskamp hebt gepland, zorg er dan voor dat je niet de week er na al een test doet omdat je dan teveel vermoeid bent. Plan deze dus een week later.

Zorg er voor dat je bij blessures snel een diagnose hebt en er gericht aan gewerkt kan worden, blijf niet te lang met pijnklachten doorlopen. Is je voedingspatroon goed of heb je aanvulling nodig in de vorm van supplementen? Ook dit wordt veel belangrijker naarmate de trainingsarbeid oploopt.

Kortom naast het plannen van mooie wedstrijden in het komende seizoen is het ook belangrijk de weg er naar toe zo goed mogelijk te plannen. Dan heb je namelijk de grootste kans dat je je doelen gaat halen!

Guido Vroemen
Medisch coördinator NTB
ntb@sportarts.org