

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1990-01

Pas bevallen en terug volleybal

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/20>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
18de jaargang — nr. 1

— **Hoofdredactie:**

Fernand Walder

— **Eindredactie:**

Willy Mertens

— **Redactie:**

Mart Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten - Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel Vandermeulen - Wilfried Van Mol - Staf Verlooy - Julien Vleminckx - Fons Wierincks

— **Redactie-adres:**

Fernand Walder
's Hertogenlaan 56 — 3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71

— **Administratie en advertenties:**

Willy Mertens
Rubensstraat 67 — 2510 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland: 09/32 3 455 92 43

— **Bankrelaties Volleybal Magazine:**

vanuit België:

068-2050722-72 (Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)

vanuit Nederland:

Rabobank 144932784
Volleybal Magazine, Rubensstraat 67 — 2510 Mortsel

— **Volleybal Magazine:**

Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli

— **Abonnementsprijs 1989:**

Voor België: 545 BF
Voor Nederland: f 32

— **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**

Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 — 3690 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)

— **Copy-right:**

Het overnemen van artikels is zonder toestemming niet toegestaan.

— **Lay-out en drukwerk:**

Drukkerij J. Ouderits bvba
Kapelstraat 58 — 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 — Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud.
- 3 Randnotities.
- 4 Het blok.
- 7 Een gegevensbank voor en door de sport.
- 8 Voorkomen blijkt nog steeds beter dan genezen.
- 11 Eindejaars-trainersclinic / E.V.C. - Vilvoorde, 23 december 1989.
- 12 I'm sorry!
- 13 Kris kras door het tornooi van de Witte Molen.
- 14 Pas bevallen en terug volleybal.
- 16 Een blik in de trainingshal.
- 19 Het blok — Trainingsschema.
- 22 Varia.

PAS BEVALLEN EN TERUG VOLLEYBAL

Rik Luyten

INLEIDING

Een van die typische probleempjes bij het sportief beleid van een vrouwenteam, is het regelmatig terugkerende fenomeen van de zwangere speelsters. Men hoort in deze context wel eens beweren: "Reken maar op een volledig verloren seizoen!" Is dit wel zo?

Een feit is dat een speelster die na een bevalling terugkeert, vrijwel steeds min of meer lange periode nodig heeft om zich terug op het niveau van voorheen te heisen. Vooral de sprongkracht wil bij aanvang nogal eens tegenvallen.

Eveneens opvallend is dat in het herstel na een bevalling merkwaaardige individuele verschillen kunnen vastgesteld worden: een speelster is veel sneller weer competitieklaar dan een andere.

Het is de bedoeling om binnen het bestek van dit artikel eens na te gaan, zonder de pretentie te hebben om volledig te zijn, waar de oorzaken liggen van het minder presteren na een bevalling en om een werkplan voor te stellen om de speelster toe te laten zo snel mogelijk een stabiele wedstrijdconditie te pakken te krijgen, en dit op een veilige manier.

OORZAKEN VAN HET MINDER PRESTEREN

Vooraleer over te gaan tot de fysieke veranderingen in het lichaam van de betrokken speelster, lijkt het ons gepast om enkele misverstanden uit de weg te ruimen:

* Het is beslist niet onmogelijk om tot heel goede prestaties te komen ingeval van zwangerschap. Er zijn integendeel gevallen bekend van atletes die zwanger het podium haalden op de Olympische Spelen, zij het hoofdzakelijk in de werpnummers. Het lijkt dus duidelijk dat de status van zwangerschap niet als oorzaak kan genoemd worden voor het verminderen van de snelkracht (althans niet in een eerste fase: zie verder).

* Het is absoluut niet zo dat moeders niet tot topprestaties kunnen komen op sportgebied. Integendeel, een onderzoek heeft uitgewezen dat 70 tot 80% van de onderzochte atletes binnen een periode van 2 jaar na hun bevalling een prestatieverbetering kende ten aanzien van hun vroegere prestaties. In de sprintnummers zijn gevallen bekend van "moeders op het podium". Ook hier kan de link naar volleybal vlot gelegd worden (een goede start-snelheid).

Het is integendeel veelal socio-culturele factoren die het voor een moeder moeilijk maken om op hoog niveau aan sport te doen. Hier is nog een mentaliteitswijziging in positieve zin mogelijk, zowel voor de betrokken speelster als voor diegenen uit haar directe omgeving.

Laat ons nu even opsommen welke de lichamelijke veranderingen zijn bij een pas bevallen speelster:

- Een uitgesproken uitrekking van de buikspieren, veroorzaakt door de zwangerschap.
- Een uitgerekte bekkenbodem, hoofdzakelijk veroorzaakt door de bevalling.
- Verslapping van de ligamenten (om de bevalling mogelijk te maken).
- Een lichte spieratrofie, te wijten aan elke periode van mindere activiteit ("laatste" maanden).
- Bloedingen van het litteken van de placenta-aanhechting.
- Een uitgezette baarmoeder.
- Hormonale schommelingen (sterk afhankelijk van de gebruikte voeding, borstvoeding of flesvoeding).

Het uitrekken van buikspieren en bekkenbodem heeft een instabiele bekkenpositie tot gevolg. De bekkenpositie dient immers weer aangepast te worden aan de status van niet-zwangerschap (bekkenachteroverkanteling). Dit probleem kan moeilijkheden opleveren bij het uitvoeren van globaal dynamische coördinaties (technisch veeleisende bewegingen van geheel het lichaam en waarbij het bekken vaak een sleutelrol speelt).

Men moet er zich eveneens rekenschap van geven dat het hier niet gaat om een continue evolutie zoals bij de zwangerschap, maar om een abrupte wijziging. Dat het gewijzigd lichaamsbeeld in die situatie enige coördinatieproblemen tot gevolg heeft, lijkt ons niet meer dan normaal. Het is echter absoluut niet zo dat het lichaam terug 9 maanden nodig zou hebben om terug tot "normaal" functioneren te komen.

VOORZICHTIG: NIET TE SNEL SPECIFIEK WERK!

Sommige speelsters en trainers hebben de neiging om, ongeduldig als ze zijn om terug het gewenste peil te halen, te snel te intensief en te specifiek trainingswerk aan te pakken. Dit kan volgende consequenties hebben:

- * Ingeval men specifiek gaat werken (zeker ingeval van sprongtraining) indien de bekkenbodem onvoldoende hersteld is, bestaat er een aanzienlijk risico op baarmoeder- of urineblaasverzakkingen. Dit wordt in sommige gevallen slechts merkbaar op latere leeftijd. De bekkenbodem is zeer goed trainbaar en de training ervan is absoluut noodzakelijk.
- * De gewrichten blijken in de eerste weken na de bevalling nog iets gevoeliger te zijn voor kwetsuren.
- * Beide vorige eigenschappen zijn des te meer van toepassing indien de speelster nog enkele extra-kilootjes moet meezeulen. Ook dit is een factor waarmee ernstig moet rekening gehouden worden: een gunstige macht-last-verhouding zal immers zowel wat betreft blessurepreventie als wat betreft snelkracht een doorslaggevend criterium zijn.

- * De slappere buikspieren en de labiele bekkenpositie laten het globale-coördinatie-werk toch nog niet toe op het gewenste niveau.
- * Er is trouwens een algemene regel in de trainingsleer die stelt dat er steeds een algemene voorbereidende periode elke vorm van specifiek werk moet voorafgaan. Indien men deze regel respecteert, kan men zowel op een efficiëntere als een veiliger manier sporten.

EEN MOGELIJK WERKPLAN NA DE BEVALLING

De literatuur vermeldt meestal een termijn van 6 à 8 weken vooraleer de specifieke training en competitie kunnen hervat worden.

Vanzelfsprekend zal dit niet kunnen (zoals reeds hierboven vermeld) na een periode van totale inactiviteit. De speelster kan die 6 à 8 weken zelf uiterst zinvol gebruiken om haar lichaam klaar te maken voor deze competitietraining. Uiteraard zal dit werk sterk individueel verschillen, zowel wat betreft inhoud als wat betreft tempo van progressie. Wat dit betreft moet de speelster durven assertief zijn en haar eigen lichaam volgen, de trainer moet de speelster een groot stuk inspraak geven.

Deze periode kan ook gebruikt worden om via een gezonde en evenwichtige voeding (en niet via een of ander gek dieet) terug tot het normaal lichaamsgewicht te komen.

Een voorbeeld van een 6-tal mogelijke stappen om de terugkeer naar de competitie voor te bereiden:

- * Reeds vanaf de eerste dag na de bevalling kan (en moet) met de oefeningen voor de bekkenbodem gestart worden. De trainingsvatbaarheid is immers heel groot en een verstevigde bekkenbodem is de basis om aan buikspieroefeningen te kunnen doen.

Het trainen van de bekkenbodem moet trouwens gans de "voorbereidingstijd" volgehouden worden, en liefst zelfs nog daarna.

Het is aangewezen om te beginnen met heel dikwijls korte inspanningen te doen (b.v. 5 à 8 x de spier een 6-tal seconden aan te spannen, telkens gevolgd door een bewuste ontspanning. Dit kan tot 20 x per dag herhaald worden).

Voorbeelden van oefeningen hiervoor zijn o.a.:

- de voorste kringspier samen te trekken en "opwaarts" te trekken. Let erop dat er geen andere spieren mee actief zijn.
- het urineren onderbreken. Doe dit als je jezelf fit voelt (niet 's nachts...) en als de nood niet te hoog is!
- * Al na enkele dagen kan er buikspierwerk ingeschakeld worden. Accenten moeten hier gelegd worden op een correcte bekkenpositie. De bekkenkanteling wordt dan ook geoefend, alhoewel men de rug niet te veel mag uithollen! Het gestrekt heffen van de benen is dan ook in dit stadium nog voorbarig. Men start veeleer met het aanspannen van de buikspieren en het lichtjes "opkrullen" van de wervelkolom. Oefeningen met gebogen benen kunnen een hulpmiddel zijn om de bekkenpositie correct te houden.

Deze eerste 2 stadia worden evenzeer bestreken door de traditionele postnatale oefeningen. Het spreekt vanzelf dat de meeste sportvrouwen deze oefeningen sneller zullen doorlopen, dat zij ook progressief zwaardere belastingen zullen verwerken dan niet-sportvrouwen. Wees echter niet te roekeloos; blijf aandachtig naar uw lichaam luisteren.

- * Na verloop van tijd (b.v. 2 weken) kan men overgaan tot

lichte powertraining en/of profilactische oefeningen. Hier voor is het aangewezen na te gaan welke gewrichten in het sportieve verleden van de betrokken speelster als kwetsbaar genoteerd staan. De zwangerschap heeft hier meestal geen deugd aan gedaan en extra doorbloeding van de betrokken pezen, kan het gewricht extra wapenen voor het zware specifieke werk dat komt.

- * Iets later kan de powertraining lichtjes verzaamd worden, kunnen er rekkingsoefeningen ingeschakeld worden en kan er aan balvaardigheid en aan baltechniek gedaan worden. Hierbij moet er wel opgemerkt worden dat het hier gaat over oefeningen die nog geen beroep doen op snelkracht of totaal-coördinatie. Enkel de relatie hand-of arm-bal kan reeds geoefend worden.
- * Vervolgens (b.v. na 4 weken) kan de uithoudingstraining gestart worden. Persoonlijk ben ik een beetje een tegenstander van looptraining omdat dit al vrij zware eisen stelt ten aanzien van de bekkenbodem. Misschien is zwemmen interessanter. Vrij snel kan van de duurtraining overgeschakeld worden naar de duur-intervaltraining.
- * Progressief kan men dan snelkracht- en globale techniektraining inschakelen. Er zijn mogelijkheden om de ploegtraining zo te organiseren dat de terugkerende speelster gedurende een tijdje slechts een bepaald deel van de training meemaakt. In het overige deel kan zij dan als een soort hulptrainer fungeren...

BORSTVOEDING VERSUS FLESVOEDING

Ondanks het feit dat borstvoeding de inkrimping van de uitgezette baarmoeder stimuleert, raadt de brochure "Sport en Gynaecologische Pathologie" flesvoeding aan aan die sportvrouwen die zich snel op hoog niveau terug met hun sport willen bezighouden. Enkel praktische redenen lijken inderdaad reeds deze keuze te bevestigen: men hoeft bij uitwedstrijden zijn baby niet mee te zeulen naar alle uithoeken van het land (zeker in de winter lijkt dat niet erg aangewezen), men kan de voeding regelmatig toevertrouwen aan iemand anders (bij trainingen, 's nachts...). Bovendien zullen de borsten sneller hun oorspronkelijke vorm innemen, hetgeen op zijn beurt de prestatie ten goede zal komen. Gefundeerd vergelijkend wetenschappelijk onderzoek moet hier echter, voor zover ons bekend, nog gebeuren.

BESLUIT

Vele gevallen uit de praktijk, en met name uit het volleybal zelf, hebben bewezen dat de combinatie moederschap-topsport lang geen utopie is.

Indien tijdens de zwangerschap en vooral tijdens de periode onmiddellijk na de bevalling verstandig geoefend wordt, en het geen verloren tijd wordt, dan kan de terugkeer naar het volleybalveld op een snelle en veilige manier plaatsvinden en hoeft men echt geen "verloren seizoen" in de annalen van zijn volleybalcarrière te noteren telkens na een bevalling.

BIBLIOGRAFIE

- E. NOBLE: "Oefeningen in het jaar van je zwangerschap".
- B.O.I.C.: "Sport en gynaecologische pathologie".