

## gedragsregel in verhaal: “blessures”

“Hallo allemaal!” zegt Henk Haai terwijl hij de zaal binnenwandelt voor de volgende bijeenkomst.  
“Hallo trainer!” antwoordt iedereen.



Henk Haai kijkt de zaal rond en ziet dat er iemand niet aanwezig is.

“Waar is Bert Baviaan?” vraagt Henk Haai.

“Hij komt misschien iets later?” zegt Paco.

“Weet hij dat de bijeenkomst vandaag is?” vraagt Karel Koala.

“Ik heb nochtans op de training verteld dat vandaag de bijeenkomst was en bovendien heeft iedereen een briefje mee naar huis gekregen met de datum, plaats en tijd” zegt Henk Haai.

Op datzelfde moment komt **Bert Baviaan** al **hinkend** binnen.

“Wat is er gebeurd?”

“Waarom hink je?”

“Heb je pijn?” vragen zijn vrienden.

“Rustig rustig!” roept Henk Haai. “Laat Bert zelf even uitleggen wat er aan de hand is.”

“Ik heb mijn voet verzwikt en nu heb ik pijn aan mijn enkel” zegt Bert Baviaan.

“Oei oei, dat is niet goed.” zegt Henk Haai.

“Je zal het de komende dagen **rustig aan moeten doen** en voorzichtig zijn met je voet!”

Naar aanleiding van de verzwikte voet van Bert Baviaan start Henk Haai met zijn verhaal over blessures.

“Een **blessure** wil zeggen dat je ergens **pijn** hebt waardoor je **minder goed kan sporten.**”

“Blessures komen voor bij alle sporten, ook bij zwemmen” vertelt Henk Haai.

“Er zijn 2 **verschillende blessures**: blessures die het gevolg kunnen zijn van het **zwemmen** en blessures die je **buiten het zwemmen** kunt oplopen.”



Paco steekt zijn vinger op. "Zeg het maar Paco."

"Ik heb al eens heel erg veel pijn aan mijn schouder gehad. Toen heb ik van de dokter en de trainer een tijdje niet mogen zwemmen en heb ik weer rustig aan moeten opbouwen met trainen. Nu voel ik helemaal geen pijn meer en kan ik weer goed trainen!"

"Ik heb nog nooit blessures gehad. Ik zwem gewoon altijd door als ik pijn heb, dat gaat wel over!" zegt Niels Neusaap.

"Dat is heel erg slecht." antwoordt Sonia Struisvogel. "Daardoor maak je het alleen maar erger en kan je straks helemaal niet meer zwemmen!"

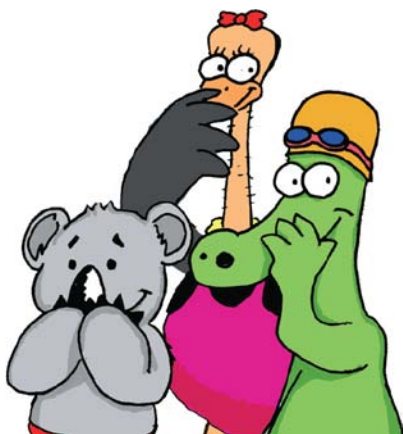
"Tja, ik zal nu zeker een tijdje voorzichtig moeten zijn met mijn verzwikte voet." zegt Bert Baviaan. "Ik denk niet dat ik nu alles kan doen in het zwemmen, vooral keerpunten zullen moeilijk gaan."

"Zoals we zojuist hebben kunnen merken, heeft iedereen wel een keer pijn gehad (een blessure dus) en **gaat iedereen daar anders mee om**. De ene heeft heel erg snel pijn en overdrijft een beetje, terwijl een ander juist keihard voor zichzelf is en gewoon door de pijn heen zwemt. Jullie zullen begrijpen dat geen van beide goede opties zijn." zegt Henk Haai.

**"Als je ergens pijn voelt, moet je dit altijd vertellen aan je trainer."**

"Dat is belangrijk zodat je samen met je trainer kan overleggen wat wel en niet lukt in het water. Zo heeft Bert Baviaan mij verteld dat hij last heeft van zijn enkel en kunnen we **samen gaan kijken naar wat hij wel en niet kan**. Hij zou bijvoorbeeld alleen armen kunnen zwemmen en geen keerpunten maken zodat hij niet hard hoeft af te zetten."

"Het is heel belangrijk bij blessures **dat je zelf aangeeft wat wel en niet lukt**. Niels Neusaap vertelt dat hij altijd doorzwemt, pijn of geen pijn. Dat is heel erg slecht omdat de blessure daardoor juist erger kan worden waardoor hij straks misschien heel lang of nooit meer mag zwemmen."



"Ik heb een schaafwondje op mijn vin!"  
zegt Piet Piranha.

"Kan ik nu nog zwemmen?"

Opeens begint iedereen te lachen...

"Tuurlijk kan je nog zwemmen!" zegt Henk Haai.

"Dat is nou een goed voorbeeld van iemand die overdrijft met zijn blessure."



"Ik heb al eerder verteld dat er ook blessures kunnen ontstaan door het zwemmen." gaat Henk Haai verder. "Veel blessures ontstaan omdat er **niet goed ingezwommen** (warming-up) en **los gezwommen** (cooling down) wordt. Als je nog geen beweging gehad hebt, zijn je spieren koud en stijf.

Een **opwarming** is bedoeld om de **spieren op te warmen**. Als de spieren niet opgewarmd zijn voor de (vooral zware) trainingen en wedstrijden is de kans op kramp en spierscheuren groter."

"Hetzelfde geldt voor het los zwemmen. Als je opeens stopt met bewegen na een training is de kans dat je spierpijn krijgt veel groter!"

**"Bij inzwemmen en los zwemmen is het ook heel belangrijk dat je rustig zwemt."**

"Aha, nu weet ik ook waarom ik altijd pijn heb aan mijn armen en benen als ik getraind heb." zegt Niels Neusaap. "Ik heb dan vooral 's morgens als ik opsta pijn".



"Jij zwemt bij het inzwemmen en los zwemmen ook altijd iedereen als een sneltrein voorbij!" zegt Piet Piranha.

"Ja dat klopt wel hè Niels." zegt Paco.

"Je zwemt inderdaad wel heel erg snel bij het inzwemmen en het los zwemmen..."

"Niels Neusaap heeft nu geleerd dat hij niet goed in- en los zwemt en ik weet zeker dat hij dat vanaf nu beter zal gaan doen." zegt Henk Haai. "Is het niet Niels?"

"Dat klopt trainer, vanaf nu zal ik er extra goed opletten dat ik rustig zwem, misschien dat ik dan ook minder pijn zal hebben." zegt Niels Neusaap.

"Even alles kort samengevat: jullie hebben vandaag dus geleerd dat je het **altijd tegen je trainer moet vertellen als je ergens pijn hebt**, zodat jullie samen kunnen beslissen wat wel en niet lukt tijdens het zwemmen. **Je mag ervan uitgaan dat je trainer altijd weet wat goed voor je is.**"

"Om te zorgen dat we niet geblesseerd geraken door het zwemmen, is het belangrijk dat we **goed inzwemmen en los zwemmen**. Hierbij is het belangrijk dat er rustig gezwommen wordt."

"Zo, dit was de bijeenkomst voor vandaag!"

"Bert, kom jij nog even naar mij toe? Dan kunnen we samen overleggen wat je in de training wel en niet kan doen." zegt Henk Haai.

Als een echt team helpen de andere zwemmers Bert Baviaan overeind te komen zodat hij naar zijn trainer toe kan gaan.