

Allen,

Baseball en Softball zijn beiden heerlijke sporten, sporten die we graag en met volle inzet uitoefenen, het heeft ons allen in z'n greep. Echter af en toe eist onze sport ook zijn tol, dit onder de vorm van blessures, vaak gerelateerd aan overbelasting en vermoeidheid.

Het afgelopen jaar, het door COVID-19 geteisterde seizoen, heeft ervoor gezorgd dat consistentie in training en belastingsprogressie maar moeilijk konden worden voorzien en/of worden opgevolgd, waardoor blessures jammer genoeg onvermijdelijk bleken. Echter ook zonder COVID-19 virus is blessurepreventie en een verantwoorde fysieke voorbereiding een belangrijk en onmisbaar item in het Vlaamse Baseball en Softball landschap.

Vanuit de Vlaamse Baseball en Softball liga willen we onze sporten zien groeien, we willen dat onze spelers zich maximaal kunnen ontwikkelen en gezond kunnen sporten, een duurzaam beleid inzake blessurepreventie hoort daar dan ook zeker en vast bij.

De Vlaamse Baseball en Softball liga wil dan ook, voor iedereen die geïnteresseerd is om stelselmatig aan kracht, conditie, mobiliteit en power te werken, **een gratis thuisprogramma voorzien**. Dit thuisprogramma is gericht op het onderhouden van de prestatiecapaciteit en het verminderen van het risico op blessures tot het moment dat de clubtrainingen terug van start kunnen gaan. Het programma zal lopen tot en met begin januari en zal bestaan uit 2 periodes van 4 weken:

| | |
|--|--|
| Periode 1 = 09/11/2020 – 06/12/2020 | Periode 2 = 07/12/2020 – 03/01/2021 |
|--|--|

Educatie van de geïnteresseerden

Geïnteresseerden zullen af en toe uitleg krijgen over bepaalde zaken variërend van mobiliteit, powerontwikkeling tot herstel. Hierdoor zijn ook zij op de hoogte van bepaalde basismechanismen die werkzaam zijn in het menselijk lichaam bij het (intensief) beoefenen van een sport. Optimale prestaties kunnen slechts worden bewerkstelligd wanneer alle aspecten worden geïntegreerd. Slaap, voeding, mentaal welzijn zijn niet secundair aan fysieke training, maar evenwaardig.

De opvolging en uitvoering zal gebeuren door Floris de Nijs Bik. Hij is sportkinesist in Antwerpen en speelt zelf actief Baseball sinds 2007. Vorig jaar was Floris reeds actief als coach bij het kracht- en conditioneringsprogramma op de VBSL Baseball Academy bij de groepen AA (U15) en AAA (U18). Dit jaar is hij virtueel verantwoordelijk voor het S&C programma dat thuis kan worden gevolgd door alle geïnteresseerde deelnemers.

Floris zal ook het centrale aanspreekpunt zijn voor vragen omtrent trainingsbelasting, medische zaken en dergelijke meer.

De opvolging van de belasting en het begeleiden van de spelers bieden geen garantie op een blessurevrij seizoen. Het is namelijk zo dat er iedere maand tientallen nieuwe onderzoeken uitgevoerd worden die telkens weer nieuwe ideeën en concepten binnen de blessurepreventie aan het licht brengen. Belangrijk is om kritisch en realistisch te kijken naar wat er wordt aangeboden en wat er mogelijk is in het Vlaamse Baseball en Softball milieu. Op die manier hopen we allemaal om ons optimaal te kunnen voorbereiden op het komend seizoen en er alles uit te halen wat er in zit.

Indien je interesse hebt om het thuisprogramma te volgen, aarzel niet en neem contact op met Floris! Dit kan via onderstaande contactgegevens:

| | | |
|--|-----------------|--|
| Floris de Nijs Bik | +32 474 639 261 | floris@rehab-training.be |
| Antwerp Rehab & Training – Adriaan Brouwerstraat 24 (3 ^e verdieping), 2000 Antwerpen. | | |

Preventieve groeten,

Floris de Nijs Bik en het VBSL-team.

