



MEDISCH EN FYSIEK PLAN 2020-2021

*RUN
with your
HEART.....
...and your feet
will follow!*

HET MEDISCHE TEAM

Beschrijving op welke wijze er, vanuit het medische team van VOGIDO, vorm en invulling wordt gegeven aan het voetbalseizoen (integrale samenwerking trainers, spelers en medische staf).



Inhoud

1	Doelen	2
2	Organisatie	2
2.1	Afspraken.....	2
2.2	Medisch team - Reguliere bezetting.....	3
2.3	Sleutelbeheer	4
2.4	Communicatie.....	4
2.5	Medische ruimte.....	4
2.6	Voorraadbeheer, logistiek en middelen	4
2.7	Aanspreekpunt voor bestuur en externe medische fysiotherapeuten	5
3	Inhoudelijk.....	6
3.1	Testen (fitheid)	6
3.2	Digitaal (speler)dossier	6
3.3	Hersteltraject.....	6
3.4	Extra trainingsblok (zomer periode)	7
4	Zorgverzekering.....	8
	BIJLAGE 1 – Fasering en periodisering	9
	BIJLAGE 2 – Meso schema voorbereiding ZOMER	10
	BIJLAGE 3 – Return to play model.....	11
	BIJLAGE 4 – De Rehaboom	12



1 Doelen

- Alle medische handelingen van staan in het teken van een efficiënt en verantwoord herstel voor de speler en het team, met als doel om zo spoedig en duurzaam mogelijk een voetballer weer actief te krijgen en/of te houden;
- De basis afspraken gelden als fundament voor de invulling van het seizoen. Situationeel wordt er in overleg afgeweken;
- Medisch bewustzijn en fitheid verhogen als onderdeel van de hogere norm binnen de selectie;
- Houding en gedrag stimuleren spelers voor het raadplegen kwalitatieve zorg en zelfverzorging als sporter;
- Er wordt gehandeld in lijn met het DNA en VOGIDO profiel;
- In kaart brengen en verhogen van de belastbaarheid;
- Preventieve begeleiding en voorlichting over blessures;
- Procesbewaking van het hersteltraject van geblesseerde spelers. 1e loket voor blessures en klachten aan het bewegingsapparaat. Daarna vervolg bepaling in het proces. Regie voering door fysiotherapeut(en);
- In lijn van het gestandaardiseerde REHABOOM en RTP model (kwaliteitstandaarden zie bijlage 3 en 4);
- Bewaken en actief sturen van de periodisering gedurende voorbereiding en gedurende het seizoen (zie bijlage 1 en 2);
- Korte communicatielijnen via de moderne communicatie middelen (telefoon, whatsapp). Samen één team en één stem (richting de trainers en spelers);
- Er wordt transparant geschakeld en geïnformeerd, met inachtneming van de AVG spelregels;
- Iedereen is gelijk, streven hetzelfde doel na en samen zijn we één team.

2 Organisatie

In dit hoofdstuk worden een aantal organisatorische aspecten vastgelegd.

2.1 Afspraken

De volgende afspraken zijn van toepassing:

1. VOGIDO streeft ernaar dat een speler zo veel als mogelijk gebruik maakt van de diensten en de kennis van de contractpartner FysioHolland.
 - a) Echter een speler is niet verplicht hiertoe en kan uiteraard een eigen fysiotherapeut raadplegen;
 - b) Er is wel een meldplicht voor de speler welke fysiotherapeut door een speler wordt geconsulteerd;
 - c) Vanuit het medische team VOGIDO wordt er contact gelegd met de betreffende fysiotherapeut om de voortgang te bewaken. Een selectie speler meldt zich wel bij het medisch team VOGIDO en geeft aan wie de externe fysiotherapeut is.
2. Van een prestatiespeler verwacht men binnen het team dat men zich committeert aan de opgestelde regels bij een blessure opgesteld door de medische begeleiding.
3. Een blessure is natuurlijk enorm vervelend. Dat is het niet alleen voor jezelf maar ook voor je teammates, de teambegeleiding en ook andere teams. Bij een blessure moeten er direct een aantal processen worden opgestart:
 - a) Preventieve maatregelen (ter voorkoming van erger)
 - b) Informatie Medisch (vaststellen diagnose + behandelplan)
 - c) Informatie technisch (voorbereiding training en volgende wedstrijd)
4. Van een prestatiespeler wordt verwacht dat het proces i.v.m. blessure wordt gevolgd. Door de goede contacten in het medische kanaal kan er voor jou als speler snel en extra geschakeld worden buiten de maandag-, dinsdag en donderdagavond om. Dit willen we natuurlijk zo vroeg mogelijk in de week inplannen omdat dit je kansen op het volgende weekend vergroot.

Proces bij blessure:

- **Stap 1.**
 - Allereerst op de wedstrijddag of training-dag zoveel mogelijk preventieve maatregelen nemen.
 - Denk hierbij aan koeling, eten, ontspanning, communicatie, klankborden etc. etc. .
- **Stap 2.**

Mocht je in het weekend geblesseerd raken stel je het medische- en het technische kader vóór **maandagochtend 12.00 uur** op de hoogte van de blessure (Voor de duidelijkheid zowel medisch en technisch moet door jou geïnformeerd worden).



- Medische fysiotherapie - Hendrik Barels en/of Marcel Richter
 - Medische coördinatie / herstel - Marcel Oosterveen
 - Technisch Selectie 1 - Marcel Degenaar
 - Technisch Selectie 2 - Ed van Eerten
 - Technisch JO19-1 - Bas Nijweide
 - **Stap 3.**
 - In overleg met de medische staf meld je je maandagavond bij het inloopspreekuur tussen 19.00 en 20.00 uur (in de medische ruimte).
 - Waarbij eventueel de noodzakelijk behandelplan/te ondernemen stappen voor vervolg met je wordt doorgenomen.
 - *Dinsdagochtend hebben de medische- en technische staf overleg zodat de begeleiding dinsdagavond weet wie mee kan trainen en wie een aangepast programma gaat volgen.*
 - **Stap 4.**
 - Dinsdag training - blessure gevallen 19.30 uur aanwezig in de medische ruimte.
 - De geblesseerde spelers melden zich om 19.30 uur in de medische ruimte, zodat er voldoende tijd is voor de start van de training om je laten behandelen. Hendrik Barels staat samen met Marcel Richter (optioneel) staan dan klaar voor je.
 - **Stap 5.**
 - Wanneer het na dinsdag nog een vraagteken is of je mee kan trainen op de donderdag laat je uiterlijk donderdagochtend weten aan de technische staf wat de planning is voor de donderdagavond.
 - **Stap 6.**
 - Donderdag training - 19.45 uur Wouter Verberne is beschikbaar.
 - Je laat je behandelen en afhankelijk van het behandelplan schakel je met het technisch kader over de inzetbaarheid voor de komende wedstrijden.
5. Een aantal operationele aanvullende aandachtspunten vanuit de medische staf.
- a) Schoeisel in medische ruimte: Geen gebruik van voetbalschoenen, indien wel dan volgt een boetepot bijdrage;
 - b) Slippers wordt geadviseerd vanuit hygiëne oogpunt;
 - c) Materialen: Alleen de aanwezige verzorgers pakken de materialen uit de voorraad kast. Of je vraagt of je zelf het materiaal kan en mag pakken uit de kast.
 - d) Materiaal gebruik je alléén in de medische ruimte. Als je materiaal meeneemt naar de kleedkamer, dan leg je dat terug. De verzorger weet dat je het materiaal gebruikt;
 - e) Handdoeken: De blauwe handdoeken worden niet uitgeleend aan de spelers. Je pakt deze ook niet. De handdoeken zijn uitsluitend voor het gebruik in de medische ruimte en worden hygiënisch gewassen. Als je een handdoek van thuis bent vergeten, dan vraag je jouw eigen teammaatje maar of hij zijn handdoek wil delen.
 - f) De verzorgers zien erop toe dat de spelregels worden gehandhaafd. Bij het niet nakomen ervan word je erop aangesproken en krijg je een vermelding op de boetelijst.

2.2 Medisch team - Reguliere bezetting

Invulling op dag niveau:

- Maandag
 - Inloopspreek uur FysioHolland 19.00 – 20.00
 - Het inloopspreekuur raadplegen is voor alle prestatieteams (jeugd en senioren) verplicht, indien er medische vermoedens zijn. Via de jeugdtrainers en de technische commissie wordt dit actief gestimuleerd. Voor de recreatieve elftallen is het raadplegen van het inloopspreekuur facultatief.
- Dinsdag selectietrainingen
 - Fysiotherapeut FysioHolland – Hendrik Barels (vaste invulling)
 - Fysiotherapeut FysioHolland – Marcel Richter (situatieve invulling)
 - Fysiek-conditie- en hersteltrainer - Marcel Oosterveen.
- Donderdag selectietrainingen
 - Verzorger – Wouter Verberne
- Zaterdag wedstrijd
 - Verzorgster Jo19-1 – vacature
- Zondag wedstrijd
 - Verzorger 1e – Jan Willem Arends



- Verzorger 2e – vacature

De medische kennis en de senioriteit van FysioHolland zijn leidend voor de medische adviezen. Proces begeleiding van blessure gevallen loopt de gehele week door.

Schematisch weergegeven

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Inloopspreekuur	FysioHolland						
Verzorging selectie		Hendrik Barel Marcel Richter		Wouter Verberne			
Conditietraining		Marcel Oosterveen					
Hersteltraining		Marcel Oosterveen					
Wedstrijd Jo19-1 elftal						vacature	
Wedstrijd 1 ^e elftal							Jan Willem Arends
Wedstrijd 2 ^e elftal							vacature
Procesbegeleiding	Marcel Oosterveen	Marcel Oosterveen	Marcel Oosterveen	Marcel Oosterveen	Marcel Oosterveen	Marcel Oosterveen	Marcel Oosterveen

2.3 Sleutelbeheer

De medische ruimte is een afgeschermd ruimte. Binnen deze ruimte zijn er twee verschillende voorraadkasten aanwezig. Het beheer van de sleutels ziet er als volgt uit:

Naam	Ruimte	Kast 1 (voorraad)	Kast 2 (wedstrijdspullen)
Roos van der Horn	1	1	1
Hendrik Barel	1	1	1
Wouter Verberne	1	1	1
Marcel Richter	1	1	1
Marcel Oosterveen	1	1	1
Arno Wip	1	1	1
Mark Helmink	1	1	1
Jan Wiersma	1	1	1
Jan Willem Arends	1	1	1

2.4 Communicatie

1. Medische plan is geplaatst op de website <https://www.vogido.nl/beleidsplannen>
2. Active stimulatie van inloopspreekuur op de website en sociale kanalen;
3. Een tweetal WhatsApp groepen voor de afstemming en communicatie :
 - a. VOGIDO Medisch Intern: medisch team onderling (voor interne bespreking van medische details);
 - b. VOGIDO Medisch Extern: medisch team inclusief begeleiding elftallen (voor directe communicatie naar de begeleiding).

2.5 Medische ruimte

Dit seizoen wordt er extra aandacht besteed (investeringen) in de medische ruimte. De volgende veranderingen worden in principe doorgevoerd;

- Grafische achterwand;
- Continue opruimen en schoonhouden van de ruimte. Dit is een taak van elk medisch lid.

2.6 Voorraadbeheer, logistiek en middelen

- Voorraadbeheer (door Hendrik Barel). Maandelijkse controle en binnen team aangeven gewenste producten. Hendrik geeft tijd aan wat er besteld dient te worden.
- De medische specialisten geven middels een verzamellijst aan welke middelen er benodigd zijn.
- Administratie en fiattering bestellingen via FysioHolland door Marcel Oosterveen. Marcel stemt af met FysioHolland, het VOGIDO hoofdbestuur en geeft proactief informatie aangaande de bestellingen. Indien



materialen niet via medicsafe leverbaar zijn, dan wordt een ander inkoopkanaal geraadpleegd buiten FysioHolland om;

- FysioHolland levert de materialen (eigen VOGIDO kostenplaats);
- Medische team bergt de materialen op in de afgesloten ruimte en afgesloten kasten.

2.7 Aanspreekpunt voor bestuur en externe medische fysiotherapeuten

- Marcel Oosterveen is coördinator van het medische team en vanuit het bestuur en kernteam Voetbal gemandateerd om de begeleiding uit te voeren;
- Marcel neemt contact op met de fysiotherapeuten van spelers die elders onder begeleiding zijn;
- Het medisch team maakt onderdeel uit van de 'Kernteam VOETBAL';
- Financiële jaarkosten van het medische team worden door Marcel Oosterveen bijgehouden en periodiek gerapporteerd;



3 Inhoudelijk

In dit hoofdstuk wordt de inhoudelijke medische onderdelen vastgelegd.

3.1 Testen (fitheid)

De medische testen maken onderdeel uit van de beoordeling van de trainers over de spelers.

- Meting 1 - augustus/september (zomerperiode)
 - Lengte, gewicht, leeftijd en BMI.
- Interval Shuttle Run Test (ISRT)
 - Interval test met vrij uitloop zone;
 - oktober (na een vrij weekend);
 - Gebruikmakend van de geluidinstallatie van het hoofdveld.
- Meting 2 - Januari/ Februari (winterperiode)
 - Vetpercentage, lengte, gewicht, leeftijd en BMI.

3.2 Digitaal (speler)dossier

VOGIDO is bezig met de totstandkoming van een digitaal spelersdossiers ¹. Als input voor het digitale spelersdossier gelden:

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| • Leeftijd | • Uithoudingsvermogen |
| • Fitheid | • Blessurekans inschatting (recidief) |
| • Kracht | • <u>Vetpercentage</u> |
| • Explosiviteit | • <u>Lengte</u> |
| • Ritme | • <u>Gewicht</u> |
| • Balans | • <u>Leeftijd</u> |
| • Sprongkracht | • <u>BMI²</u> |
| • Coördinatie | • Eerdere aandoeningen |
| • Wendbaarheid | • Persoonlijke en omgevingsfactoren |

Voor het meten van vetpercentage wordt nog passende professionele apparatuur gezocht.

3.3 Hersteltraject

Het hersteltraject ziet er als volgt uit waarbij ruimte is bij bijsturing en inspelen op veranderingen (flexibiliteit):

1. Hersteltraject onder begeleiding onder regie van de fysiotherapeut. Signaal voor een hersteltraining op het veld wordt gegeven;
2. Individuele hersteltraining. Vanuit het medische team wordt er specifiek en individueel met spelers gewerkt op het veld en/of separaat in de sportruimte. Na interne afstemming in de medische hoek, wordt het signaal voor vervolg stap gegeven richting speler en trainer(s);
3. Groepstraining 1^e fase: De speler stroomt gedoseerd in met aangepaste vormen bij de groep, onder regie van het medische team (nadat een individueel hersteltraject heeft plaatsgevonden). In samenwerking met medisch team, speler en trainer(s) wordt de balans opgemaakt. De belastbaarheid wordt stap voor stap verhoogd;
4. Groepstraining 2^e fase: De speler traint volledig in de groep mee, onder regie van de trainer(s). De belastbaarheid wordt verder verhoogd met als doel Return To Play (RTP);
5. Wedstrijdfase:
 - Het RTP model (bijlage 3) wordt toegepast om de balans op te maken of een speler toe is aan de vervolgstap;
 - na een periode van een aantal goed verlopen groepstrainingen, tijdens de 2^e fase, maakt de speler incrementeel speelminuten (30-45-60-75-90). Dit is een opbouwschema voor langdurige blessure (> 3 maanden). Doelstelling hierbij is het instromen op één niveau lager dan het reguliere niveau. Hierna uit te bouwen in overleg;
 - Indien de blessureperiode kortdurend is, dan wordt er een verkorte versie van het minuten incrementele opbouwschema vanuit het medische team afgestemd met de betreffende trainers en spelers;
 - Algemeen aandachtspunt is: te snel te veel speelminuten ontstaat er recidivegevaar.

¹ Dit is op moment van bijstelling van het plan 2020-2021 digitaal nog niet voorhanden.

² Opmerking: Lengte, gewicht, BMI en vetpercentage worden door het medische team aangeleverd.



Preventie

- Gedurende het seizoen wordt er wekelijks op de dinsdagavond door de trainers tijdens de groepstrainingen, extra aandacht besteed aan fysieke-, coördinatie- en conditionele trainingen. Dit wordt gecombineerd met een aantal specifieke stretch- (poweryoga) en corestability oefeningen, die een bewezen preventieve werking hebben;
- Explosief sprintvermogen wordt gedurende het seizoen actief gestimuleerd als verlengstuk van de warming-up. Statistisch blijkt dat 85% van alle voetbal actief bestaan uit acties van 20 meter korter. VOGIDO treft ernaar om in dit segment te excelleren en zich hiermee te onderscheiden;
- Actieve waarneming van de elftal begeleiding en het medische team aangaande de status en voortgang van de speler prestatie. Signalen van overbelasting zijn oa. externe signalen lichaam, veranderende lichaamshouding en mentale verandering (houding, gedrag en communicatie).

3.4 Extra trainingsblok (zomer periode)

- In de zomerperiode vinden diverse aanvullende facultatieve selectietrainingen plaats.



4 Zorgverzekering

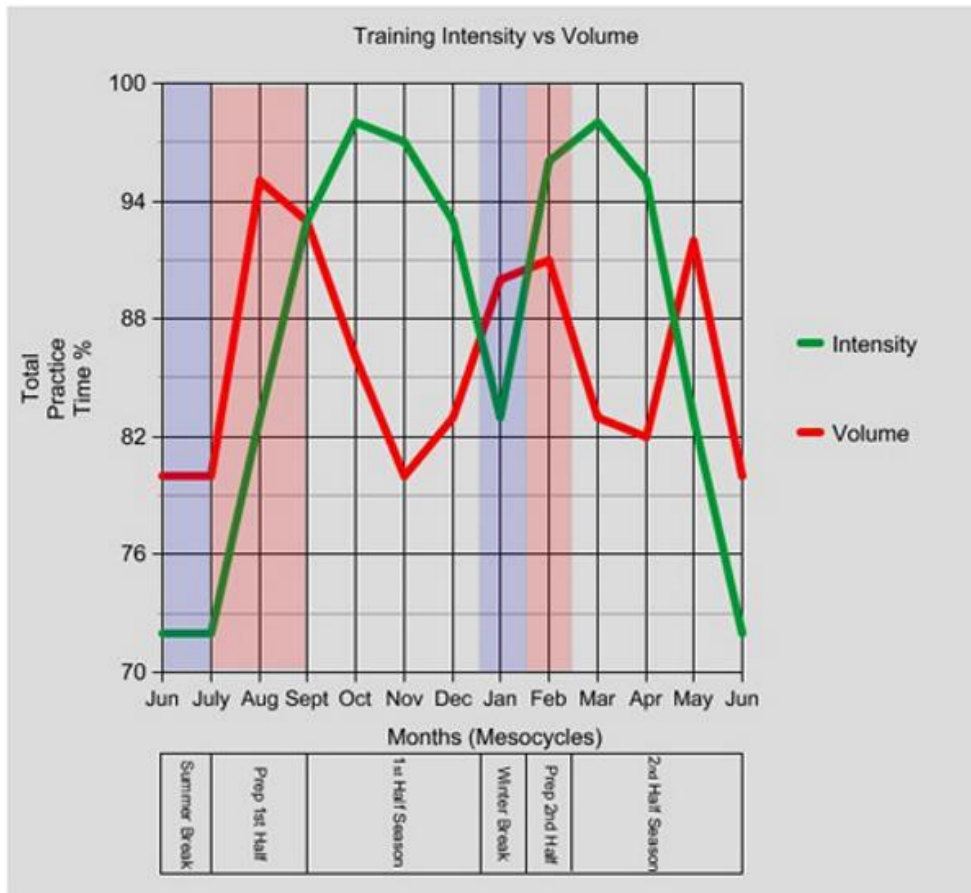
Het hebben van een aanvullende verzekering is niet verplicht, maar wel verstandig. Het is dan ook de spelers eigen verantwoording om dit regelen.

Om te voorkomen dat je voor financiële verrassingen komt te staan door onvoldoende verzekerd te zijn, hierbij enkele feiten op een rij:

- Behandelingen fysiotherapie worden vergoed vanuit de aanvullende verzekering;
- Een lange revalidatie, zoals een voorste kruisband revalidatie, wordt vanaf de 21e behandeling vergoed vanuit de basis verzekering. De eerste 20 behandelingen zijn voor eigen rekening of via een voldoende aanvullende verzekering te organiseren.
- Spelers tot 18 jaar hebben recht op 18 behandelingen fysiotherapie uit de basisverzekering. Hier hoeft géén eigen risico over te worden betaald.
- Wil een speler niet voor ongewenste dure verrassingen komen te staan, dan is het advies voldoende verzekerd te zijn voor fysiotherapie. Het advies is tussen de 12-20 behandelingen op te nemen in het aanvullende pakket.



BIJLAGE 1 – Fasering en periodisering





BIJLAGE 2 – Meso schema voorbereiding ZOMER

VP1 (meseo)		Weken						
		1	2	3	4	5	6	7
TD	Tempoduur	X	X	X				
EI	Extensieve interval		X	X	X			
FP	Fosfootpool training			X	X	X	X	X
II	Intensieve interval					X	X	X
KR	Hoofdoefeningen kracht	X	X	X	X	X	X	X
VS	Verticale sprongen			X	X	X		
HS	Horizontale sprongen					X	X	X
ST	Starts Kort				X	X	X	X
SPR	Starts Midden / Lang				X	X	X	X
W	Wedstrijd				X	X	XX	XX

Extensief: veel herhalingen, met een submaximale belasting.
 Hartslag: 10,20 lager dan bij intensief.
 Pauze: Actief doorbrengen: wandelen of dribbelen.
 60-90 sec
 1,5 RT

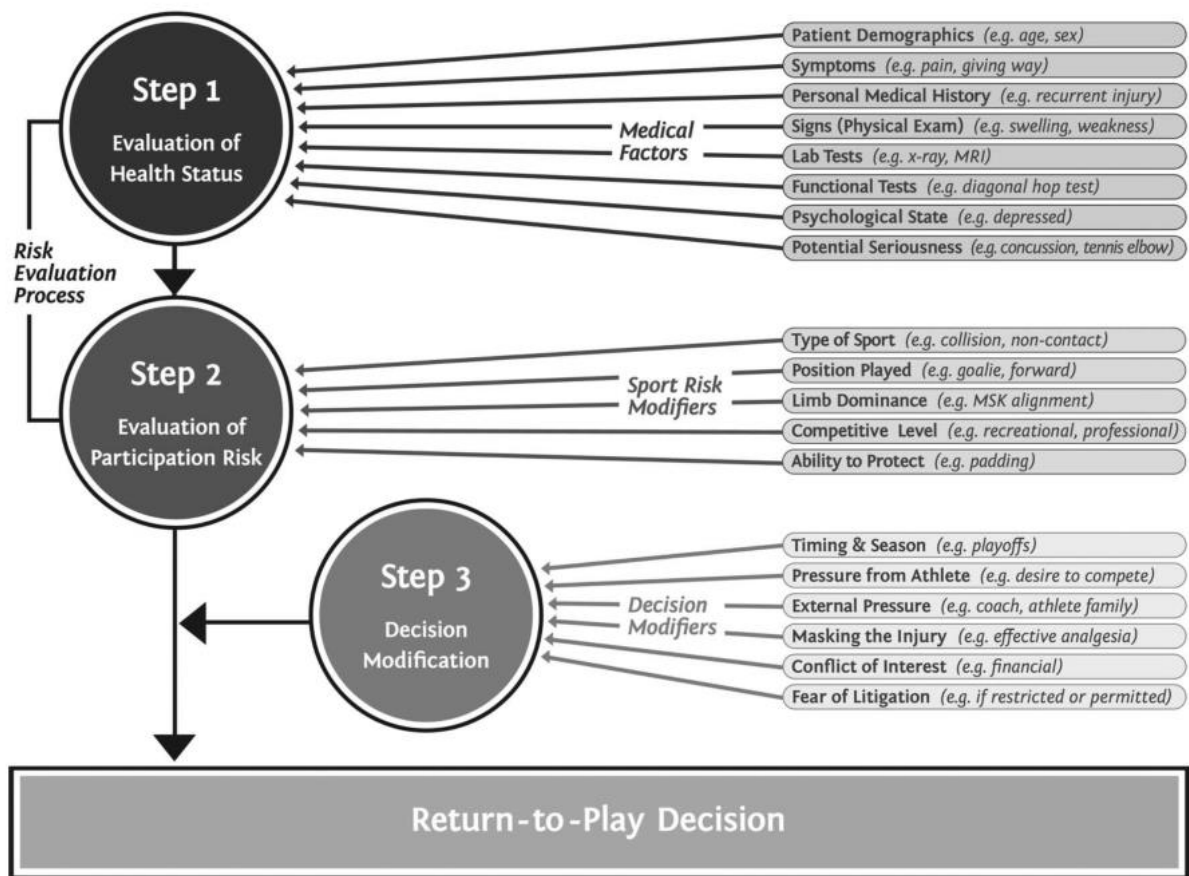
Intensief: Weinig herhalingen, gelopen met hoge snelheid.
 Hartslag: bij een goed getrainde 175 en hoger.
 Pauze: Actief doorbrengen: wandelen of dribbelen.
 2-3 min
 2 RT

Extra training voor: geblesseerden (instromers)
 jeugdinstromers (instromers)
 vakantiegangers (instromers)



BIJLAGE 3 – Return to play model

Decision-Based RTP Model



BIJLAGE 4 – De Rehboom

