

Wetenschappelijk **bewezen**

European College of Sport Science (9^{de} jaarlijkse congres) 3-6 juli 2004

De Europese Unie heeft 2004 uitgeroepen als het jaar van de "opvoeding door sport". Dit werd meteen een hoofdthema op het jaarlijkse congres van "the European College of Sport Science" (ECSS).

Belangrijkste doelstelling van dit gebeuren is de promotie van de sportwetenschappen op Europees niveau. Gaststad voor dit vierdaagse evenement was het Zuid-Franse Clermont-Ferrand. Niet zonder enige trots stellen wij vast dat er maar liefst drie Vlaamse inzendingen met betrekking tot judo opgenomen werden in het ECSS-congresprogramma.

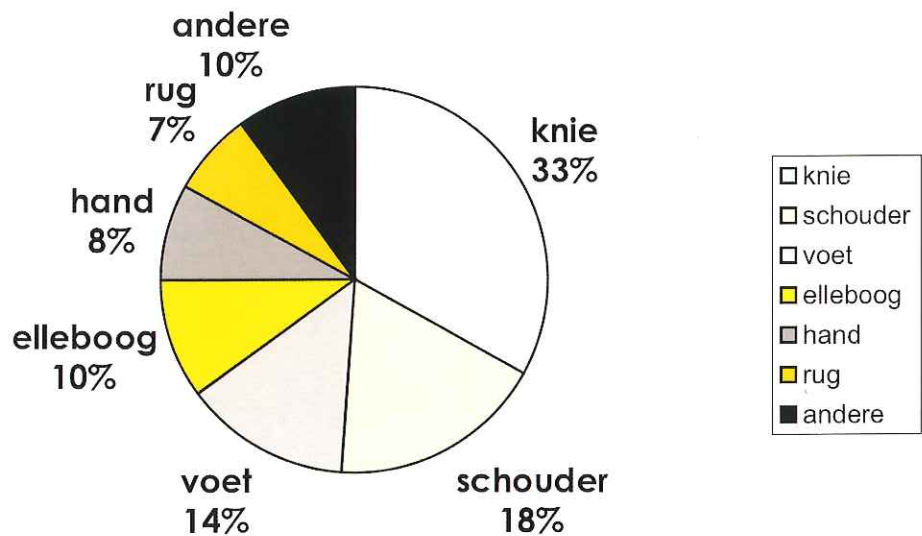
Eén ervan publiceerden we deels al in 'wetenschappelijk bewezen' van Judo Contact 1/2004. Het behelst een onderzoek dat is uitgevoerd op de Trofee van Vlaanderen (26-10-03).

Een onderdeel van deze studie bij 515 judoka's was een bevraging naar het blessureleed van onze judoka's in het laatste jaar.

Gewichtsreductie in kaart gebracht op de Trofee van Vlaanderen '03 (vervolg)

RESULTATEN

Van de bevraagde mannelijke judoka's beweerde 33% een blessure te hebben opgelopen in het afgelopen jaar; bij de dames was dat 21%. Onder een blessure verstaan we een letsel waarbij men genoodzaakt is om een tijdje te stoppen met judo tot de genezing. Deze inactiviteit



varieerde van 1 week tot 12 maand, met een gemiddelde van 65 dagen tot het hervatten van de judotraining.

Kijken we naar de locatie van de blessures (zie grafiek), dan blijkt een knieletsel met 33% het meest frequent te zijn, gevolgd door de schouder (18%), voet (14%), elleboog (10%), hand (8%), en de rug (7%).

BESPREKING

In ieder geval is nog meer onderzoek nodig om een vollediger beeld te verkrijgen van de judospecifieke blessures. Indien mogelijk maakt men hierbij het best een onderscheid tussen chronische en acute letsels. Een duidelijk beeld van de

chronische blessures kan ons op weg helpen om efficiënt blessurepreventief te trainen.

Dank aan Karl Van Malderen en de studenten Conny Jacobs en Katrien Verbeke voor de hulp bij het verzamelen en verwerken van de data.

• Peter Clarys en Kim Ramon

REFERENTIES

Ramon K, Zinzen E, Van Malderen K, Deriemaeker P, Clarys P, Weight reduction practices and injury frequency in Belgian judo players, 9th Annual Congress ECSS Clermont-Ferrand (France): Book of Abstracts, p15



Uw partner voor kwaliteitsdrukwerk

DRUKKERIJ
GEERS
OFFSET

Eekhoutdriesstraat 67 • 9041 OOSTAKKER
Tel. (09) 251 05 75 • Fax (09) 251 62 40