



René Boer, hersteltrainer BVV Barendrecht

# BELANGRIJKE SCHAKEL

**René Boer is hersteltrainer bij Topklasser BVV Barendrecht en fungeert zo als schakel tussen de medische staf en het veld. Spelers herstellen bij hem een à twee weken sneller dan normaal. "Als jeugdtrainer had ik altijd al behoefte aan een hersteltrainer die geblesseerde spelers onder zijn hoede kon nemen."**

Op een van de negen velden van BVV Barendrecht gooien twee A-junioren een bal over. De een balanceert op één been, de ander op een bosu ball (zie foto). De jongens zijn respectievelijk herstellende van een enkelblessure en een meniscusoperatie. Beiden zitten, geholpen door de hersteltraining die ze wekelijks volgen bij René Boer (46), in de eindfase van hun revalidatie.

"Deze oefening begint met simpelweg overgooien", legt Boer uit. "Daarna gooien ze de bal om het lichaam heen en vervolgens onder het lichaam tussen de benen door. Tot slot gooien ze over, nadat ze eerst met de bal de grond aantikken. Zo gaat het lichaam steeds meer corrigeren. Dat is zowel voor

een herstellende enkel als knie goed. Het is wel een oefening voor in de eindfase: dit moet je niet doen als je pas geopereerd bent", vertelt de hersteltrainer.

Spelers moeten dit soort balansoefeningen altijd beginnen met het niet-geblesseerde been. "Zo krijgen ze gevoel voor hoe de oefening verloopt. Vervolgens doen ze hem op het geblesseerde been. Als ze pijn krijgen, moeten ze dat meteen zeggen. Dan kun je bijvoorbeeld het aantal herhalingen verlagen. De graadmeter bij pijn is of het blijft of wegtrekt na de oefening. Als het blijft nazeuren, is het lichaam er nog niet aan toe. Maar als het gauw weer weg is, is het gewoon pijn die erbij hoort."

## Voordelen

Terwijl de twee een nieuwe oefening inzetten, arriveert een derde A-speler, die herstelt van gekneusde ribben. "Hoe gaat-ie?" vraagt Boer. "Ik voel ze al niet meer", antwoordt de speler tevreden. Toch moet hij nog even door. "Soms zijn spelers ongeduldig en denken ze onterecht dat ze al volledig hersteld zijn. Maar het moet echt honderd procent zijn, negentig procent is niet genoeg. Wij bepalen of ze echt klaar zijn door een test af te nemen, waarbij ze moeten sprinten, springen en krachttrainen. Als dat allemaal goed en pijnloos gaat, kunnen ze weer aansluiten bij hun eigen team."

Dat spelers zorgvuldig en niet te vroeg weer instromen is een van de grote voordelen van hersteltraining, vertelt Boer. "De kans op herhaling van de blessure in de toekomst is daardoor klein. Het andere grote voordeel van hersteltraining is de snelheid van het herstelproces. Een speler kan met de juiste

begeleiding in plaats van binnen vier weken al binnen drie of zelfs twee weken hersteld zijn. Verder werken ze behalve aan het herstel ook aan het terug op peil brengen van hun conditie. Ik lever spelers conditioneel af op het niveau van hun team.”

Spelers die hersteld zijn volgen vaak in de eerste weken na hun terugkeer nog wel de warming-up bij Boer in plaats van die bij hun eigen team. “Ze voelen zich dan nog niet safe genoeg om na een korte warming-up met alleen lopen en positieospel te gaan trainen. Ik geef ze een meer uitgebreide warming-up met meer stabiliteitsbewegingen. Dan sluiten ze iets later bij de groeps-training aan, maar zijn ze wel met zekerheid warm genoeg.”

#### Zeldzaamheid

Boer maakt elke avond dat hij op de club is een rondje langs de fysio en de verzorgers. “Want daar gaan spelers als eerste naar toe. Als er geblesseerde spelers zijn, overleggen

we wat we kunnen doen. Ik ga niet zomaar met een speler aan de slag. “Als een speler, van wie ik de blessure niet ken, naar de hersteltraining komt, wil ik eerst met zijn fysio spreken. Soms zegt een speler dat hij van de fysio alles mag. Als ik dan navraag doe, blijkt dat de fysio een stuk voorzichtiger en genuanceerder is. Voordat ik de fysio heb gesproken laat ik ze alleen heel basale dingen doen, zoals lopen en stretchen.”

Boer traint geblesseerde spelers van de selectieteams van de D- tot en met A-jeugd, uit het tweede en derde seniorenteam en uit het eerste en tweede damesteam. Het eerste van BVV heeft een eigen hersteltrainer, Ad Onnink. Niet één, maar zelfs twee hersteltrainers: dat is zelfs voor een vereniging als BVV Barendrecht (de nummer vier in de Topklasse Zaterdag afgelopen seizoen) een bijzondere luxe.

Boer: “Het hebben van een hersteltrainer bij de jeugd kan aantrekkelijk zijn voor eventuele

nieuwe spelers. We hopen dat het ze motiveert om voor Barendrecht te kiezen in plaats van voor een andere club. We hebben hier ook een krachthonk en een goed verzorgingsteam. Daarnaast werken we samen met Voetbalrevalidatie Rotterdam, dat tevens spelers behandelt van Feyenoord, de club waar Barendrecht een samenwerkingsverband mee heeft.”

#### Clubman

Met 38 jaar lidmaatschap van BVV Barendrecht op zak is Boer een onvervalste clubman. Hij doorliep alle selectieteams in de jeugd en trainde ooit onder de eerder genoemde Onnink, die nu zijn collega is. Na zijn voetballerstijd trainde Boer jarenlang verschillende jeugdteams. Ook was hij tien jaar lang KNVB-scheidsrechter, wat hij ‘geweldig leuk’ vond. Twee jaar geleden liet hij zich omscholen tot hersteltrainer.

“Ik wilde mezelf graag verder ontwikkelen en was op zoek naar een nieuwe uitdaging.



“ER MOET VEEL MET DE BAL GETRAIND WORDEN”



## “NEGENTIG PROCENT HERSTELD IS ONVOLDOENDE”

Dus toen ging ik verder kijken. Als jeugdtrainer miste ik altijd al de aanwezigheid van een hersteltrainer. Want wat zeg je tegen een geblesseerde speler? ‘Ga maar rondjes lopen’. Daar komt het helaas vaak op neer, want je hebt je handen vol aan de rest van de spelers. Op een gegeven moment ging ik praten met het hoofd Jeugdopleidingen. Dat resulteerde in het gaan volgen van de cursussen Allround Conditie- en Hersteltrainer en Specialist Fysieke Trainer Voetbal bij Toine van de Goolberg op Papendal.”

Dat was anderhalf jaar geleden en inmiddels is clubbreed bekend dat geblesseerde spelers bij Boer terecht kunnen. Het geeft hem veel voldoening, maar toch traint hij sinds een half jaar ook de C1. “De trainer daarvan werd doorgeschoven naar de B1, waardoor er voor de C1 een trainer gezocht werd. Ik werd gevraagd en zei ja. Daarnaast miste ik het trainen van een team toch wel. Het pakte goed uit: na de winterstop verlo-

ren we niet meer. We werden kampioen van de derde divisie en spelen daardoor volgend jaar tweede divisie. Het voordeel van mijn dubbele functie is dat ik mijn kunde als hersteltrainer ook bij de C1 kan inzetten. Als een speler moeilijk loopt, ga ik even met hem persoonlijk aan de gang. Mijn C1-assistent neemt de groep dan over.”

Waar sommige C1-spelers soms iets minder zin hebben om te trainen, zijn herstellende spelers altijd ultiem gemotiveerd. “Ze weten: ze doen het voor zichzelf. Ook als oefeningen niet leuk zijn, zijn ze altijd enthousiast. Vorige week waren ze zo fanatiek, dat ik ze tegen het einde letterlijk moest afremmen. Anders glijden ze zo in de volgende blessure.”

### Training

De hersteltrainingen van Boer duren per speler drie kwartier tot een uur en vinden drie keer per week plaats. Alle leeftijden lopen

dan door elkaar. “Voor bijvoorbeeld een stabiliteitsoefening maakt het niet uit of een speler in de D of in de A speelt. Sterker nog, die diversiteit is een meerwaarde. Een D’tje kijkt op tegen een A1-speler en een A1-speler kan op zijn beurt een D’tje iets leren. Vaak komen ouders kijken of zelfs filmopnames maken. Ze zijn blij dat er persoonlijke aandacht voor de spelers is. Het alternatief is dat hun zoon of dochter van de trainer rondjes moeten lopen of thuis moet zitten.”

De hersteltraining begint met een standaard warming-up. Daarna volgt een oefening met loopladders om het tempo te verhogen. “Zo krijg je spelers sneller warm dan dat je ze twee keer zo lang heen en weer laat sjokken. Vaak verwerk ik daar ook een bal bij. Dan werk je meteen ook aan een stukje balgevoel en techniek. De speler kan er dan al aan wennen om op meerdere manieren belast te worden.”

Daarna volgt een gedeelte rond kracht en stabiliteit, zoals het eerder beschreven overgooien. “Stabiliteit en kracht zijn met name belangrijk als spelers net een blessure hebben opgelopen. In die fase is het loopwerk namelijk nog niet heel intensief en vooral gericht op de techniek ervan. Met de loopladder verhoog je dan geleidelijk ook de handelingfrequentie.”

### Individuele route

“Hoe de training verder verloopt, is afhankelijk van de precieze blessure en de fase van het herstel. Spelers volgen verschillende individuele routes. Als ze in de vroege fase zitten, doen ze vooral algemene meer langdurige loopvormen. Als een speler gevorderd is in zijn herstel, mogen ze meer gaan sprinten en technischer trainen. Hij kan dan bijvoorbeeld een zigzagbaan afwerken waarbij hij zijwaarts moet sprinten, kappen met binnenkant voet, kappen met buitenkant voet, etcetera.”

Veel oefeningen zijn met de bal. "Dat probeer ik veel te doen. Balgevoel en stabiliteit aan de bal moeten namelijk ook terugkomen tijdens de revalidatie. Bovendien maakt het de hersteltraining leuker. Ik verwerk de bal ook in zijwaarts knieheffen. Dan loop ik mee en gooi ik de bal vanaf de zijkant, waarop ze die uit de lucht moeten kaatsen. Bij weer andere oefeningen staan spelers tegenover elkaar en gooit de een de bal, waarop de ander kaatst."

Naast looppladders en spronghekjes legde Boer deze avond ook ringen neer op het trainingsveld. "Die zijn voor schaatssprongen: zijwaarts van links naar rechts. De enkel en knie worden dan zowel door het afzetten als door het neerkomen geprikkeld. De ringen gebruik ik ook voor zigzagparcoursen. Er is veel materiaal en ik pak wat



"GEEF HET  
ALTIJD AAN  
ALS JE PIJN  
HEBT"

nodig is, afhankelijk van de spelers en in welke fase van het herstel zij zitten."

### Coaching

De hersteltrainingen draaien om kracht, snelheid en uithoudingsvermogen: de drie pijlers onder de aanpak van Van de Goolberg. Qua coaching let Boer vooral op de uitvoering. "De uitvoering moet goed zijn, voordat je een trainingsvorm intensief kunt laten uitvoeren. Als iemand waggelt bij het lopen, is hij dus nog niet klaar voor loopvormen. Daar moet je als trainer scherp op zijn. Ook kijk ik bijvoorbeeld of bij de loopladder de knieën goed hoog gaan en of de houding van het lichaam goed is. Bij een grote groep is het soms moeilijk om dat allemaal in de gaten te houden. Wat ik ook doe, is veel praten met de spelers. Zo moeten ze het altijd aangeven als ze pijn hebben. Ze mogen niks forceren, want dan krijgen ze uiteindelijk een terugslag."

### Groei

Hersteltraining voor senioren en junioren is in grote lijnen hetzelfde, vertelt Boer. "De oefenstof is hetzelfde, alleen de volumes en herhalingen kunnen verschillen. Een D'tje kun je minder vaak over een hekje laten springen dan een senior. Waar je met name in de C- en D-leeftijd wel scherp op moet zijn, is de groeisprint. Als de botten sneller groeien dan de spieren, liggen spierblessures op de loer. De selectieteams worden regelmatig gewogen en gemeten. Als ze te snel groeien – een centimeter of meer per maand – schrappen we één van de drie trainingen, meestal de middelste. Zo heeft hij meer tijd om te herstellen van de maandagtraining en kan zijn energie in het groeien gaan zitten."

### Ambitie

Boer is nog steeds erg tevreden bij BVV Barendrecht. De omgeving ademt voetbal: op de nieuwe tribune zitten regelmatig rond de

## Paspoort



Naam:

**René Boer**

Geboortedatum:

**3 december 1968, Rotterdam**

Jan 2015 – heden	BVV Barendrecht C1
2014 – heden	BVV Barendrecht (hersteltrainer D t/m A, Senioren Mannen 2 en 3 en Senioren Dames 1 en 2)
2013 – 2014	BVV Barendrecht (hersteltrainer D t/m A)
Jan – mei 2014	BVV Barendrecht A2 (ad interim)
Aug – dec 2013	BVV Barendrecht B2 (ad interim)
2011 – 2013	BVV Barendrecht B1 (assistent-trainer)
2008 – 2011	BVV Barendrecht C1/C2
2006 – 2008	BVV Barendrecht D1/D2
2005 – 2006	BVV Barendrecht E2
2004 – 2006	BVV Barendrecht E1 t/m E6

vijfhonderd man. Maar hij heeft wel ambitie. "Een functie bij een mooie BVO zou ik niet afslaan, denk ik. Zo houd je uitdagingen en blijf je scherp. Tot die tijd ben ik in mijn beide functies in Barendrecht heel blij. Hersteltrainer is de meest dankbare trainersfunctie die ik ooit heb gehad."