

Introductie | Over blessures in Nederland binnen de badmintonwereld is beperkte en vaak verouderde informatie beschikbaar. Wat we wel weten is dat één op de drie leden van Badminton Nederland stopt met badmintonnen vanwege een blessure. Om het aantal blessures te beperken heeft Badminton Nederland, in samenwerking met de Universiteit Maastricht, een onderzoek uitgevoerd.

Wat hebben we gedaan? | Er is een vragenlijst verspreid onder alle leden van Badminton Nederland van 18 jaar en ouder (ca. 24.000 leden). De leden zijn niet gericht benaderd maar aan de hand van een reeks berichten via algemene informatiekkanalen zoals de nieuwsbrief, de ledenmailing en de algemene website van Badminton Nederland.

De deelnemers | 270 leden hebben deelgenomen. Deelnemers waren tussen de 18 en 80 jaar oud (gemiddelde leeftijd: 44 jaar). 48% was vrouw.

Gemiddeld speelden deelnemers zo'n 10 jaar op competitieniveau en 9 jaar op recreatief niveau.

83% van de deelnemers heeft ooit een blessure gehad

“83% van de deelnemers heeft ooit een blessure gehad”

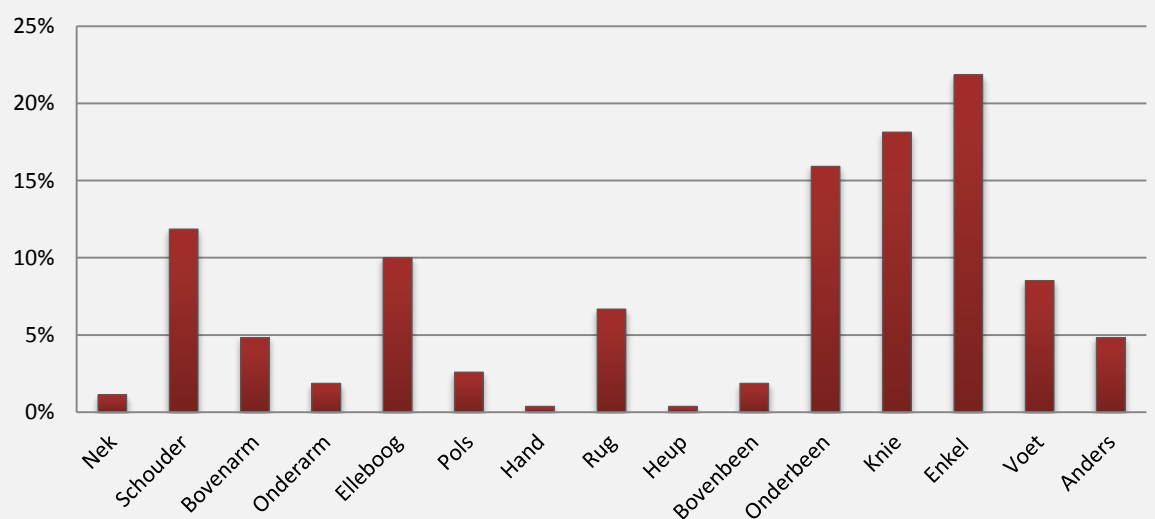
“Deelnemers willen wel een warming up doen, maar doen het niet”

Schoenen en rackets | Bij de aanschaf van badmintonschoenen vinden deelnemers de demping, pasvorm en prijs het belangrijkste. Het uiterlijk of merk is niet van belang.

Voor een racket gaat het vooral om de balans en het gewicht. Kleur, prijs en merk is onbelangrijk.

Wat interessant is, is dat deelnemers de prijs van het badmintonracket minder belangrijk vinden dan de prijs van badmintonschoenen.

De meest recente blessures |



Warming up & Cooling Down | Deelnemers zijn positief over het doen van een warming up voor het badmintonnen, maar bij veel clubs wordt dit niet gedaan.

Over het doen van een cooling down na het badmintonnen hebben deelnemers geen duidelijke mening. Ze hebben niet het idee dat dit belangrijk is en zijn overwegend ook niet van plan om dit te gaan doen.

Blessures voorkomen? | Deelnemers hadden het idee dat ze weinig tot niets hadden kunnen doen om hun blessure te voorkomen. Ook het doen van een warming up of goed materiaal aanschaffen zou volgens hen geen preventieve effecten hebben gehad.

Wat volgens deelnemers kan bijdragen aan minder blessures is 1) het trainen en aanmeten van een betere techniek, 2) voor het competitie seizoen starten met opbouwende (kracht)trainingen en 3) het preventief bracen en intapen van 'zwakke plekken'.

Yonex Dutch Open |

Tijdens het finaleweekend van de Yonex Dutch Open (14-15 oktober 2017) zullen er groepsgesprekken plaatsvinden om verder te praten over blessurepreventie.

Wil jij meepraten?

Stuur een e-mail naar: dlatour@badminton.nl