

CONSENSUS TESTFREQUENTIE

Bestemd voor de sportmedische keuring en begeleiding
van topatleten, topsportbeloften en leerlingen van een
topsportschool

INLEIDING

De begeleiding van topatleten, topsportbeloften en leerlingen van een topsportschool dient vanzelfsprekend gestructureerd en doordacht te gebeuren. Toch moet de nodige ruimte gelaten worden voor de individuele aanpak van atleten. De frequenties van de tests en begeleiding die hierna worden aangegeven zijn dan ook indicatief. Steeds kan in overleg met de atleet, begeleider, arts, topsportschool of federatie... hiervan afgeweken worden.

UITGANGSPUNTEN

Bij het beantwoorden van de vraag met welke frequentie een atleet dient te worden getest, wordt uitgegaan van volgende uitgangspunten:

1. De frequentie van testen hangt samen met het doel van de test. Indien een test wordt gebruikt om trainingsvorderingen op te volgen en te evalueren, is het logisch dat deze test op regelmatige basis wordt herhaald. Indien echter een test als doel heeft de longitudinale ontwikkeling van een (jeugdige) atleet op te volgen, kan het volstaan hem éénmaal of tweemaal per jaar af te nemen.

Atleten/federaties/topsportleerlingen kunnen slechts optimaal begeleid worden als er in verband met het afnemen van sportwetenschappelijke tests een goede communicatie bestaat tussen de begeleiders van de atleet (individuele begeleiders, sporttechnische experts binnen de federatie, medewerkers topsportscholen) en de medewerkers van een keuringscentrum.

2. Het opstellen van een periodisering door de begeleiders van de atleet, waarop zowel de sportwetenschappelijke (labo-)tests die in het sportmedisch keuringscentrum worden uitgevoerd als de (veld-)tests die door de begeleiders zelf worden uitgevoerd, worden ingepland, is een noodzakelijke voorwaarde voor een doordachte begeleiding. Ook voor de samenwerking die in punt 1 vermeld wordt, is dit een voorwaarde.

Aangezien de periodisering voor verschillende atleten meestal verschillend is, is het ook logisch dat verschillende atleten op verschillende momenten van het jaar getest kunnen worden, of verschillende tests afleggen.

Het logische gevolg van deze redenering, is dat federaties/topsportscholen/topatleten een periodisering opstellen voor een atleet, waarin ze de verschillende trainingsdoelstellingen, trainingsmiddelen, trainingsvolumes en intensiteiten vastleggen. In deze planning kunnen dan de nodige tests worden opgenomen. Op basis van deze periodisering wordt met het sportmedisch keuringscentrum overlegd welke tests wanneer in het centrum worden uitgevoerd. Zowel de door de federaties/topsportscholen/topatleten opgestelde periodisering als de geplande tests in het sportmedisch keuringscentrum, kunnen worden opgesteld aan de hand van het sportmedisch keurings- en begeleidingsplan (smkbp).

Een voorstel van frequentie van de momenteel beschreven tests wordt hierna weergegeven.

Deze frequenties betreffen de tests die atleten in een keuringscentrum uitvoeren, en kunnen aangevuld worden met (veld-)tests die de federaties/topsportscholen/atleten zelf basis uitvoeren.

Waar sportspecifieke besluiten van de Vlaamse regering bepaalde verplichtingen opleggen qua sportmedische keuring (wielrennen, duatlon, triatlon, motorcross en (Engels) boksen) wordt deze regelgeving vanzelfsprekend gevolgd.

VOORSTELLEN FREQUENTIES

1. Gebruikte afkortingen

Afkorting	Betekenis
basis	basisstraining (tot 12 jaar)
opbouw	opbouwtraining (12 – 18 jaar)
top	Topsporttraining (vanaf 18 jaar)

De leeftijdscategorieën die met deze indeling overeenkomen, verschillen naargelang de sporttak. Hiermee moet rekening gehouden worden bij de interpretatie van de voorgestelde frequenties van onderzoeken. Afhankelijk van de noden van de federatie/topsportschool/atleet, de componenten die deze zelfstandig kunnen invullen, de meerjarenplanning, jaarplanning en periodisering, de doelstellingen van een specifieke atleet, kwetsuren, individuele sterktes en zwaktes, ... kunnen frequenties in onderling overleg tussen de federatie/topsportschool/atleet en het sportmedisch keuringscentrum worden overeengekomen en vastgelegd die afwijken van deze die hieronder worden vooropgesteld (zie hoger).

2. Planning en frequentie

Sportmedisch

De sportmedische keuring wordt, zoals hoger al vermeld, opgesplitst in de basis sportmedische keuring (als atleet voor het eerst wordt onderzocht in het keuringscentrum) en de jaarlijks weerkerende keuring. Verdere (sport)medische onderzoeken zijn individueel verschillend en worden door de keuringsarts aangevraagd en/of uitgevoerd afhankelijk van de (sport)medische indicaties. In de frequentietabellen worden de sportmedische tests dan ook niet opgenomen.

Antropometrie

Voorgesteld wordt de afname van de huidplooiemetingen voor alle atleten uit te voeren met een frequentie van drie maal per jaar, volgens de periodisering overeengekomen tussen de federaties/topsportscholen/atleten. Indien echter de vorige meting meer dan één maand geleden werd uitgevoerd, worden de huidplooiemetingen, evenals de meting van gestalte en gewicht, herhaald. De meting van gestalte moet bij een volwassen atleet niet meer dan één maal per jaar worden uitgevoerd.

Er wordt getracht de lichaamssamenstelling te bepalen op volgende momenten: (1) enkele weken nadat de atleet de trainingen voor het volgende seizoen heeft aangevangen, (2) bij de overgang naar een meer specifieke wedstrijdvoorbereiding, maar nog ruim (bijvoorbeeld 2 maanden) voor de eerste belangrijke wedstrijd en (3)

kort voor of na de piekwedstrijd, op het moment waarop kan worden verondersteld dat de atleet zijn optimale lichaamssamenstelling zou moeten bereikt hebben.

Uiteraard zal ook dit principe weer moeten worden toegepast in functie van de verschillende sporttakken.

Indien een atleet mentale problemen heeft in verband met het lichaamsbeeld of de lichaamssamenstelling, dient in overleg tussen de federatie / topsportschool / begeleiders van de atleet en het sportmedisch keuringscentrum te worden besloten op welke manier dit een impact heeft op het uitvoeren van deze metingen, of het meedelen van de resultaten ervan.

Uithouding

In disciplines waar slechts één uithoudingstest wordt voorgesteld, vindt deze best in de voorbereiding plaats (een aantal weken nadat de atleet de (conditie)trainingen hernomen heeft). Daarna kan een vergelijking worden gemaakt met een sportspecifieke veldtest die toelaat het uithoudingsvermogen te beoordelen. Door deze test regelmatig te herhalen, kan de atleet doorheen het jaar begeleid worden op het vlak van uithouding.

In uithoudingsdisciplines, waar het uithoudingsvermogen de primaire prestatiebepalende factor is, vindt de eerste test eveneens plaats vroeg in de voorbereiding. De tweede test kan best vroeg in de specifieke voorbereiding gebeuren, zodat op basis van de resultaten ervan de trainingen kunnen worden gestuurd, en het vormpeil van de atleet op dat moment kan worden beoordeeld. Indien drie tests gepland zijn, is het ook aan te bevelen een test uit te voeren op een moment dat de atleet zijn optimale conditie bereikt. Dit laat toe de testresultaten te relateren aan de prestaties in competitie, en de evolutie van de atleet over de jaren heen op te volgen.

Anaërobe tests

Anaërobe tests in het labo zijn vaak niet zeer sportspecifiek. Daarom dienen ook deze tests aangevuld te worden met sportspecifieke tests. De planning ervan dient te gebeuren in overleg tussen de federatie/topsportschool/atleet en het sportmedisch keuringscentrum.

Aan de Margaria-Kalamen test, die vrij bewegingsspecifiek is voor een groot aantal sportdisciplines, is een zeker risico op kwetsuren verbonden. Daarom dient te worden afgewogen of de informatie die deze test kan leveren, opweegt tegen dit risico. Eventueel kan worden gezocht naar een alternatieve test die eveneens informatie levert over het vermogen dat door de onderste ledematen kan worden geleverd.

Mentale begeleiding

Bij de basis sportmedische keuring wordt de atleet psychologisch gescreend (zie boven). De mentale begeleiding zal nadien niet meer systematisch en op regelmatige tijdstippen gebeuren maar op vraag van de atleet, begeleiders, arts, topsportschool of federatie. De in de onderstaande tabellen vooropgestelde frequentie is dan ook indicatief.

Voeding

Bij de basis sportmedische keuring wordt de atleet gescreend wat betreft sportvoeding (zie hoger). De (sport)voedingsbegeleiding zal nadien niet meer systematisch en op regelmatige tijdstippen gebeuren maar op vraag van de atleet, begeleiders, arts, topsportschool of federatie. De in de onderstaande tabellen vooropgestelde frequentie is dan ook indicatief.

Krachttests

Bepaalde krachttests worden aangeraden in specifieke sporten (zie hoger). De frequentie van deze tests zal individueel verschillen afhankelijk van de individuele eigenschappen en vereisten van de atleet. De in de onderstaande tabellen vooropgestelde frequentie is dan ook indicatief.

Sportspecifieke tests

Bepaalde sportspecifieke tests worden aangeraden in specifieke sporten (zie hoger). De frequentie van deze tests zal individueel verschillen afhankelijk van de individuele eigenschappen en vereisten van de atleet. De in de onderstaande tabellen vooropgestelde frequentie is dan ook indicatief.

3. Belangrijke toelichting bij frequentietabellen

1. De weergegeven frequenties slaan op het aantal tests per jaar, tenzij anders vermeld (bvb. "eenmalig" betekent dat binnen de omschreven periode deze test 1x uitgevoerd wordt, en dus niet jaarlijks).
2. Indien als frequentie "1+" aangegeven wordt, betekent dit dat deze test minstens 1x per jaar afgenomen wordt, maar dat het zinvol kan zijn de test verschillende malen te herhalen.
3. Onder de rubriek "uithouding" in de tabellen, wordt verwezen naar 3' of 8' protocollen op de fiets, loopband of roei-ergometer. Deze protocollen staan beschreven in de consensustekst "testen van basiseigenschappen".

FREQUENTIETABELLEN

Atletiek - lange afstand *				
	Basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' of 8' protocol (naar keuze)		2	3 vanaf 17	
Anaëroob				
Repeated jump				
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging		1	1+	
Kracht en sportspecifiek		1	1	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding		1 +	1 +	

* atleten die uitkomen op afstanden van minstens 3000 meter;

Atletiek – overige disciplines				
	Basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol	1	2	2	voor 400 tot 1500 m lopers, overige disciplines leggen geen uithoudingstest af
Anaëroob				
Repeated jump		2	2	deze tests worden niet uitgevoerd door werpers en springers
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging		1	1+	
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding'
9- Testfrequentie

Badminton				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Basketbal				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Golf				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband of fiets 3' protocol*		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump				
Margarita				
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	0	2	2	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

* in functie van specifieke uithoudingstraining die de atleet het vaakst beoefent.

Gymnastiek				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding	-	-	-	
Anaëroob				
Repeated jump	0	3	3	
Margarita	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging	0	1	1+	
Kracht en sportspecifiek	1	1+	1+	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding'
9- Testfrequentie

Handbal				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump	0	3	3	
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Judo				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging		1	1+	
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Paardrijden				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding	0	0	0	
Anaëroob	0	0	0	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				
Kracht en sportspecifiek	0	0	0	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Roeien				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Roei-ergometrie	1	3	3	
Anaëroob				
Wingate (roei-ergometer)*	1	3	3	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging	0	1	1+	voor lichtgewicht roeiers
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

* Naast de Wingate tests op de roei-ergometer bestaan er andere gevalideerde sportspecifieke anaërobe tests voor roeiers. De federatie/topsportschool/atleet dient in overleg met het medisch keuringscentrum uit te maken welke tests zullen worden uitgevoerd.

Ski				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Fiets of loopband 3' protocol*		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		2	2	
Margarita		3	3	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	2	2	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

* in functie van specifieke uithoudingstraining die de atleet het vaakst beoefent.

Taekwondo				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margarita	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging		1	1+	
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Tafeltennis				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Tennis				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump	0	3	3	
Margaria	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				Op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding'
9- Testfrequentie

Triatlon					
	basis	opbouw		top	
		1ste jaar**	daarna		
Sportwetenschappelijke tests					
Uithouding					
Fiets 3' of 8' protocol	0	1 + 1	2	2	
Loop 3' of 8' protocol	0	1 + 1	2	2	
Zwemtest	0	1 + 1	2	2	
Anaëroob					
Wingate	0	(1)	(1)	(1)	
Margarita	1	1	1	1	
zwemmen	1	1 + 1	1 + 1	1 + 1	
Biometrie					
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	3	
Onderwaterweging		1	1+	1+	
Kracht en sportspecifiek		1	1	2	
Mentale begeleiding		1+	1+	1 +	
Voeding		1+	1+	1 +	

Voetbal				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Loopband 3' protocol		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margarita	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding'
9- Testfrequentie

Volleybal				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding	-	-	-	
Anaëroob				
Repeated jump		2	2	
Margarita	1	2	2	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Wielrennen				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Fiets 3' of 8' protocol	1	3**	3	
Anaëroob				
Wingate	1	1	1	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging		1	1+	
Kracht en sportspecifiek		3	3	
Mentale begeleiding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding		1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

Consensustekst 'Sportmedische Keuring en Begeleiding'
9- Testfrequentie

Windsurfen				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
Fiets of loopband 3' protocol *		1	1	
Anaëroob				
Repeated jump		3	3	
Margaria				
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	0	2	2	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak

* in functie van aspecifieke uithoudingstraining die de atleet het vaakst beoefent.

Zwemmen				
	basis	opbouw	top	opmerkingen
Uithouding				
7 x 200 m zwemtest	1	3	3	
Anaëroob				
6 x 50 m zwemtest 2 x 25 m zwemtest	1	3	3	
Biometrie				
Lengte, gewicht, huidplooiën	1	3	3	Bij elk contact met de atleet indien de vorige meting meer dan 1 maand geleden gebeurde
Onderwaterweging				op indicatie
Kracht en sportspecifiek	1	3	3	
Mentale begeleiding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak
Voeding	0	1 +	1 +	meer ingeval van noodzaak