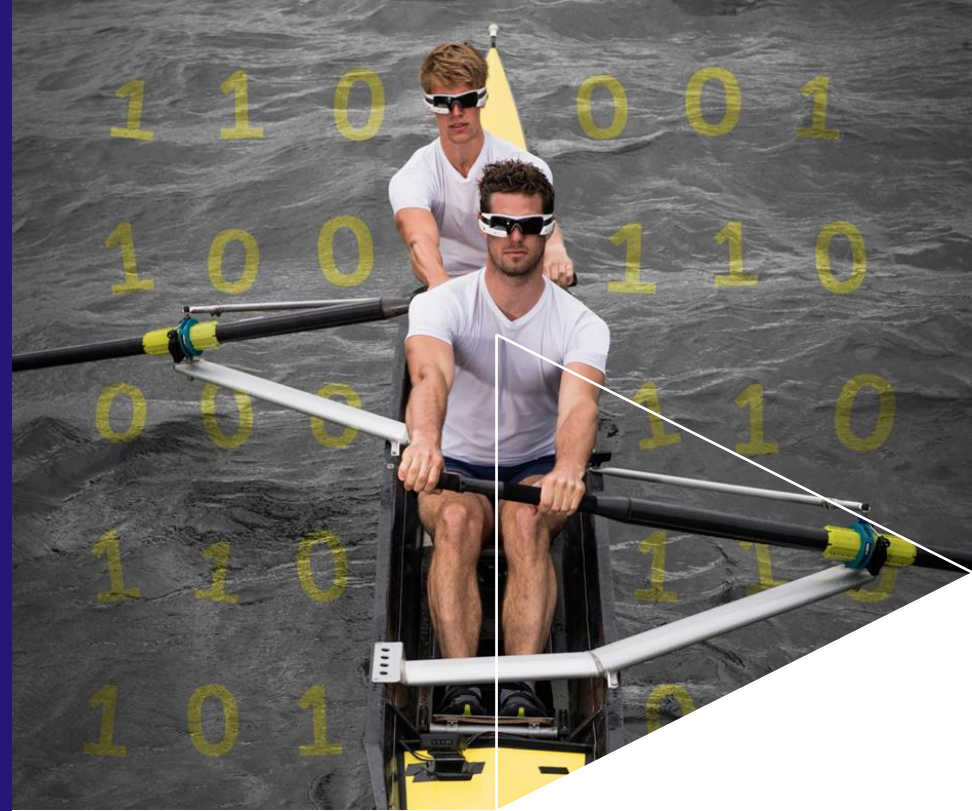


# Gezond topprestaties leveren

*De ALO monitor*

Naam: Mathijs Hofmijster *Innovatie in Sportprestatie*  
Datum: 15 Juni 2021



# Afstemmen Inspanning en Ontspanning

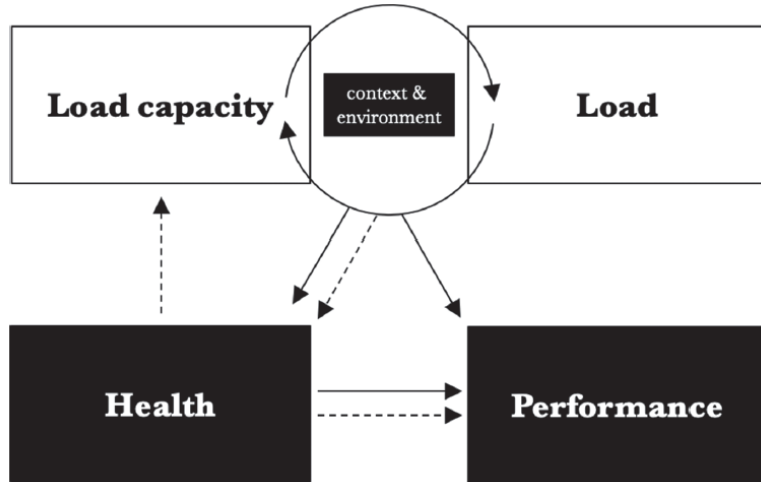
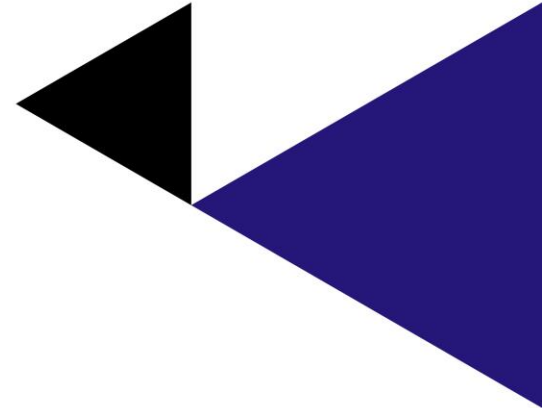


Figure 1 An integrated view on load, load capacity, performance and health in sports. Dotted lines represent negative relationships and solid lines represent positive relationships.

Verhagen&Gabbett, 2019



Creating Tomorrow

# ALO studenten zijn topsporters

## *...en toch ook weer niet*

**Table 2 Recommendations for Criteria per Performance Level (PL)**

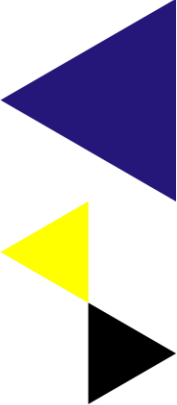


	PL 1	PL 2	PL 3	PL 4	PL 5
Physiological performance indicators					
1° relative $\text{VO}_{2\text{max}}$ , $\text{mL} \cdot \text{min}^{-1} \cdot \text{kg}^{-1}$	<45	45–54.9	55–64.9	65–71	>71
2° absolute PPO, W	<280	280–319	320–379	380–440	>350
absolute $\text{VO}_{2\text{max}}$ , L/min	<3.7	3.4–4.2	4.2–4.9	4.5–5.3	>5.0
relative PPO, W/kg	<4.0	3.6–4.5	4.6–5.5	4.9–6.4	>5.5
Cycling status					
training frequency/wk	—	—	$\geq 3$	$> 3$	$> 5$
training h/wk	<2–3	$\geq 4$	$\geq 5$	$\geq 10$	$> 10$
training distance, km/wk (miles/wk)	—	<60 (<37)	60–290 (37–180)	>250 (>155)	>500 (>310)
cycling experience, y	—	—	—	$\geq 3$	$\geq 5$

Abbreviations:  $\text{VO}_{2\text{max}}$  indicates maximal oxygen consumption; PPO, peak power output.

# Helaas zijn er veel blessures

- Meer dan 1 blessure **per student per semester**
- Dat is ruim 7x zoveel in vergelijking met actieve leeftijdsgenoten
- Incidentie gebaseerd op zelf-rapportage
- NB: alleen “time-loss” injuries
- *Bliekendaal et al., 2017*



# Compliantie is een probleem

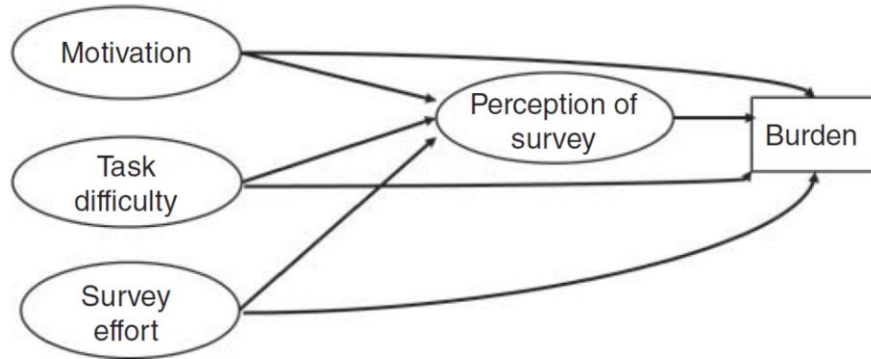
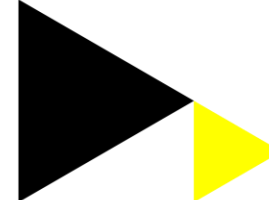
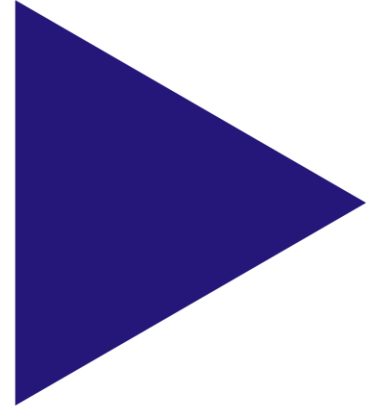


Figure 8.1 Structural model of response burden.

# OSTRC

*Oslo sports trauma research center questionnaire*



## Consensus statement

### Improved reporting of overuse injuries and health problems in sport: an update of the Oslo Sport Trauma Research Center questionnaires

Benjamin Clarsen <sup>1</sup>, Roald Bahr,<sup>1</sup> Grethe Myklebust,<sup>1</sup> Stig Haugsboe Andersson,<sup>1</sup> Sean Iain Docking <sup>2</sup>, Michael Drew,<sup>3</sup> Caroline F Finch <sup>4</sup>, Lauren Victoria Fortington <sup>4</sup>, Joar Harøy <sup>1</sup>, Karim M Khan <sup>5</sup>, Bill Moreau,<sup>6,7</sup> Isabel S Moore <sup>8</sup>, Merete Møller,<sup>9</sup> Dustin Nabhan <sup>1,10</sup>, Rasmus Oestergaard Nielsen <sup>11</sup>, Kati Pasanen <sup>12,13</sup>, Martin Schwellnus,<sup>14</sup> Torbjørn Soligard <sup>15</sup>, Evert Verhagen <sup>16</sup>

**Clarsen et al., 2020**

## Letsel aan Onderbeen

In hoeverre heb je de afgelopen 7 dagen tijdens trainingen en/of wedstrijden hinder ondervonden van de klacht aan Onderbeen?

- Ik heb volledig deelgenomen maar had wel hinder van de klacht
- Ik heb verminderd deelgenomen vanwege de klacht
- Ik heb helemaal niet deelgenomen vanwege de klacht

In welke mate heb je in de afgelopen 7 dagen je trainingen en/of deelname aan wedstrijden aangepast vanwege de klacht aan Onderbeen?

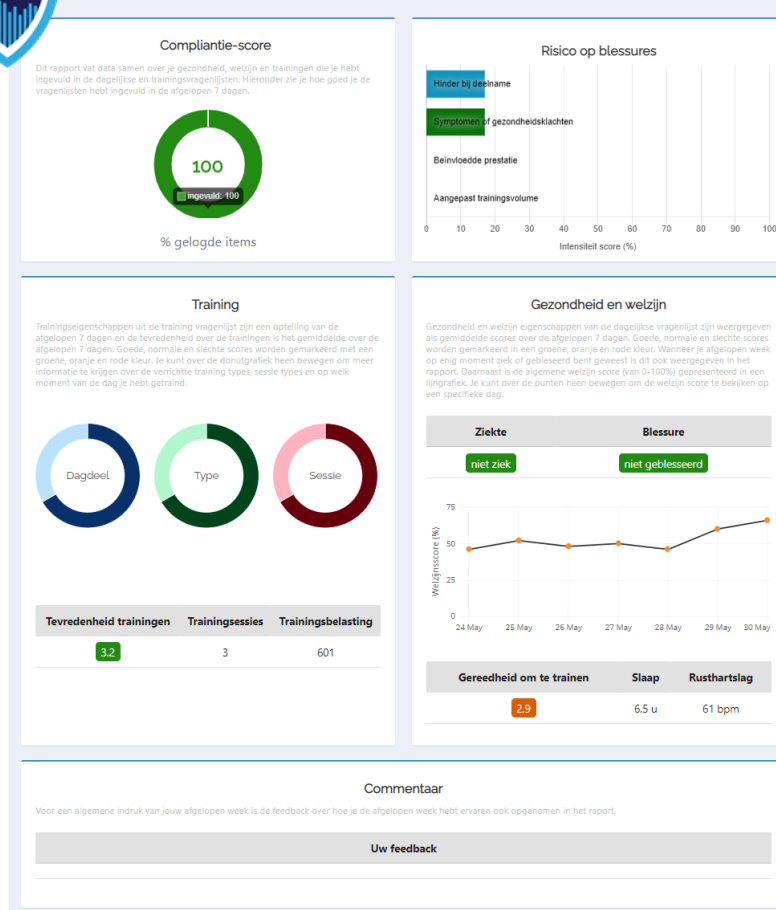
- Niet aangepast
- Een klein beetje aangepast
- Redelijk aangepast
- Heel erg aangepast

In hoeverre heb je in de afgelopen 7 dagen gemerkt dat de klacht aan Onderbeen je prestatie heeft beïnvloed?

- Niet beïnvloed
- Een klein beetje beïnvloed
- Redelijk beïnvloed
- Heel erg beïnvloed

Hoeveel pijn heb je ervaren als gevolg van de klacht aan Onderbeen?

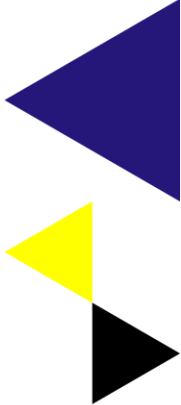
- Geen pijn
- Lichte pijn
- Redelijke pijn
- Ernstige pijn





# De docent is de sleutel

- Directe begeleiding van studenten
- Integratie in onderwijs
- Optimaliseren van curriculum





# Team



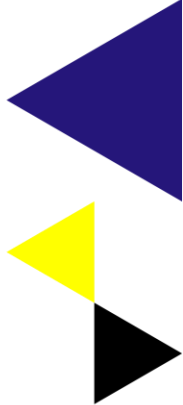
Dayenne L'abée



Dennis van Kooij



Anne de Jong



# Plannen voor komend studiejaar

- September 2021: lancering SDV-ALO monitor platform, alle eerstejaars registreren wekelijks
- Semester 1: ALO monitor in diverse lessen aan bod laten komen
- Semester 2: start onderzoeksstages / duo stages HvA-VU
- Medio 2022: eerste resultaten ALO-monitor; eerste aanbevelingen aan MT
- *Meer informatie: [m.j.hofmijster@hva.nl](mailto:m.j.hofmijster@hva.nl)*

