Atletiek: Injury Incidence in Youth Athletics (Track & Field)

René Zweedijk

Osteopaat, opleider oa Sport en osteopathie

Blessure zijn een groot probleem in atletiek sport, zeker bij de jeugd

Hoge totale blessurelast in jeugdatletiek

In een prospectieve studie van jeugd- en junioratleten in de atletiek meldde **77% van de atleten minstens één blessure tijdens een seizoen en bijna 90%** ervoer een gezondheidsprobleem (blessure of ziekte).

Wekelijks meldde **ongeveer een derde van de atleten** een gezondheidsprobleem, en **11%** had aanzienlijke problemen die de training of competitie beïnvloedden..
Frontiers(Engelse studie 2019)

Wat dit in de praktijk betekent

Risico op blessures bij jonge atleten

.

Hoge prevalentie: De meeste jeugdatleten in de atletiek lopen elk seizoen minstens één blessure op.

Incidentie op basis van blootstelling: Bij gestructureerde monitoring waren ~**14,8 blessures per 1.000 uur blootstelling** in de sport voor jonge vrouwelijke atleten—wat erop wijst dat atletiek een risicovollere sport kan zijn vergeleken met sommige teamsporten.

Overbelastingsblessures overheersen: **Overbelastingsblessures** (bijv. spierverrekkingen, peespijn) vormen het overgrote deel van de problemen in jeugdsport.

samenvattend

Population & Context	Incidence / Prevalence	Notes
Jeugd atleten in de atletiek (seizoen)	~77% report ≥1 injury	Prospective study of youth & junior athletes Frontiers
Jeugd atletiek (vrouw, op basis van exposure)	~14.8 injuries/1,000 hours	Meta-analysis across studies PMC
Jeugdsport in het algemeen	~2–8 injuries/1,000 athlete exposures	Broad youth sport data ZipDo+1
Overbelastingsblessures in de jeugd	~19 per 1,000 exposures	Includes track & field contexts

Meisjes versus Jongens

- Bij Zweedse jongeren (12–15 jaar) hadden meisjes een hoger risico op blessures dan jongens.PubMed

- In studies naar bredere jeugdsporten (inclusief atletiek) hebben meisjes doorgaans een hoger percentage overbelastingsblessures, vooral in de onderste ledematen, dan jongens.tp.amegroups.org

Per leeftijd

Pre-adolescenten en vroege adolescenten (≈12–15 jaar)

Ongeveer de helft (53%) meldt een blessure gedurende een seizoen in deze leeftijdsgroep. PubMed

De meeste **(≈91 %)** hiervan zijn niet-traumatische (overbelasting) letsels, waarbij de onderbenen (benen en dijen) dominant zijn. PubMed

Middelbare schoolatleten (~14–18 jaar)

In een studie onder atleten op de middelbare school werd een blessure waargenomen bij ongeveer **1 op de 5–6 mannelijke atleten en 1 op de ~7–8 vrouwelijke atleten gedurende ~11 weken van een seizoen** — sprintonderdelen waren goed voor een groot deel. PubMed

Jeugd & Junior (Hoger Competitief Niveau)

Bij jeugd- en junioratleten op nationaal niveau (~midden tiener) **was de wekelijkse prevalentie van gezondheidsproblemen ~27%,** met ~11% aanzienlijke problemen (blessures die training of wedstrijd beïnvloeden).PubMed

Welke onderdelen zijn meest belastend

- **Explosieve gebeurtenissen** (sprints, sprongen) hebben een hogere prevalentie van acute blessures (plotseling optreden**).**PMC
- **Duurwedstrijden** (middellange/lange afstand) tonen een hogere prevalentie van overbelastingsblessures. PMC
- **Sprints/springen**

Bij sport onderzoek op de middelbare school waren sprintonderdelen goed voor het grootste aandeel blessures vergeleken met middellange tot lange afstanden of horden, waarbij spierverrekkingen vooral vaak voorkomen. Lippincott Journals

- **Werpen**

Bij werpevenementen op middelbare scholen in de VS tonen blessurepercentages per atleet schouder, enkel en knie als de meest voorkomende geblesseerde, met spierverrekkingen en verstuikingen die vaak voorkomen. PubMed

Vrouwelijke werpers vertoonden hogere blessurepercentages tijdens de training dan mannelijke werpers.PubMed

- **Gecombineerde Evenementen (bijv. tienkamp/zevenkamp)**
- Bij een jeugd gecombineerd evenementenkampioenschap werden ongeveer **477 blessures per 1000 geregistreerde atleten geregistreerd** — wat wijst op een zeer hoog risico bij multidisciplinaire atleten.

Uitvalpercentages onder jeugdatleten in atletiek

Bestudeerde bevolking	Ongeveer uitvalpercentage	Bijdrage van het letsel
Jongeren/junioren op hoog niveau (Franse enquête)	**~19.5 %** stopt atletiek	**~46 %** van hen noemden blessures als belangrijkste oorzaak; ~9,4% specifiek door de eerste blessurePubMed
Jeugdclub/geregistreerde atleten (Britse gegevens)	**~43% deed het jaar daarop niet mee (algemene uitval)**	Niet blessure-specifiek, omvat alle oorzaken 1laub10p5ibfa.cloudfront.net

Waarom stoppen jonge atleten?

Drop-out in jeugdathletiek is zelden één-factorieel.

Meestal het resultaat van:

- Blessures en overbelasting
- Te hoge eisen en druk
- Verlies van plezier en motivatie
- Slechte sociale of coachrelaties

Doel: sportbehoud door een ontwikkelingsgerichte aanpak

1. Verminder blessurelast (grootste factor)

- Waarom belangrijk?

Blessures zijn de sterkste voorspeller van drop-out.

- Wat werkt:

- Geleidelijke trainingsopbouw
- Leeftijds- en maturatiegerichte training
- Kracht- en neuromusculaire training (2–3×/week)
- Monitoring van pijn, vermoeidheid, **groei en menstruatie bij meisjes!!!**

- Effect: minder blessures → minder uitval → meer sportbinding
- **Zorg voor goede communicatie: atleet(ouders)-trainer-fysiotherapeut-(sport-)arts.**

2 & 3. Belasting, druk en motivatie

Jonge atleten stoppen omdat ze geblesseerd zijn, uitgeput, niet gehoord worden of niet meer genieten van de sport.

Oplossingen:

- Individualiseer trainingsbelasting
- Beperk wedstrijdfrequentie
- Bouw herstel- en off-season fases in
- Focus op vaardigheid en progressie
- Variatie en autonomie in training

4 & 5. Coach–atleetrelatie en sociale context

- Kerninzicht:

Sociale en relationele factoren bepalen of jongeren blijven.

- Wat helpt:

- Coachvaardigheden in jeugdontwikkeling
- Open communicatie
- Transparante selectie
- Teamgevoel, ook in individuele sport

6 & 7. School–sportbalans en blessurebegeleiding

- Kritische momenten voor drop-out:

- Examenperiodes
- Eerste serieuze blessure

- Wat werkt:

- Flexibele planning
- Betrek ouders en omgeving
- Sociale betrokkenheid bij blessure
- Geleidelijke return-to-sport

Samenvatting

- Atleten blijven als:

- Blessures worden voorkomen en goed begeleid

- Belasting past bij hun ontwikkelingsfase

- Plezier, autonomie en sociale verbondenheid centraal staan

- Kernboodschap:

Verminder blessurebelasting, bescherm motivatie, ondersteun de hele atleet