

SPARTA NOVA

Naar aanleiding van meervoudige blessures in de Koninklijke Balletschool te Antwerpen, werd een nieuw innovatief project gelanceerd ter preventie van deze blessures.

Alle leerlingen van het eerste tot en met het zesde middelbaar zullen tweemaal per jaar gescreend worden door professionele kinesisten verbonden aan KBA door middel van een vooropgestelde testbatterij.

De screeningsperiodes zullen uitgevoerd worden in september en december/januari van het desbetreffende schooljaar en zullen per leerling ongeveer 60 minuten in beslag nemen.

De data zullen verwerkt worden aan de hand van het programma Sparta Nova. Deze tool zal via de testuitslagen een suggestie doen betreft het trainingsschema.

Mits manuele controle en correctie, zal elke leerling nadien een geïndividualiseerd trainingsprogramma ontvangen. Deze programma's zullen nadien opgevolgd worden in de fitness- en/of L.O. lessen (1 uur per week).

In de testbatterij zullen volgende testen aangehaald worden: - antropometrie (lengte, gewicht, vetpercentage) - flexibiliteit (vnl van de onderste ledematen en schouders) - kracht (vnl van de onderste ledematen) - functionele testen (stabiliteit in sprong, stabiliteit van de core...)

De trainingsschema's zullen, afhankelijk van de testuitslagen, individueel opgesteld en opgevolgd worden. In januari wordt elke leerling opnieuw gescreend om een algemene update door te voeren.

Naast deze twee screeningepisodes zullen de leerlingen ook dagelijks een drietal vragen krijgen betreft de fysieke moeheid. Deze vragen zullen dagelijks gesteld en beantwoord moeten worden via een applicatie op de telefoon.

Doel

Het doel van dit project is het verkrijgen van een sterke interne samenwerking betreft blessurepreventie en –opvolging binnen de Koninklijke Balletschool te Antwerpen. Vermits een blessure de danser maakt of kraakt, is dit ook in de toekomst een belangrijke tool voor het verlengen van de danscarrière. Naast dit intern voordeel, zal dit project ook wetenschappelijk een grote betekenis vervullen. Tot op vandaag werd geen screeningstool ontwikkeld voor het screenen en opvolgen van balletdansers. We hopen dan ook, mits inform consent van de leerlingen, deze resultaten te kunnen publiceren