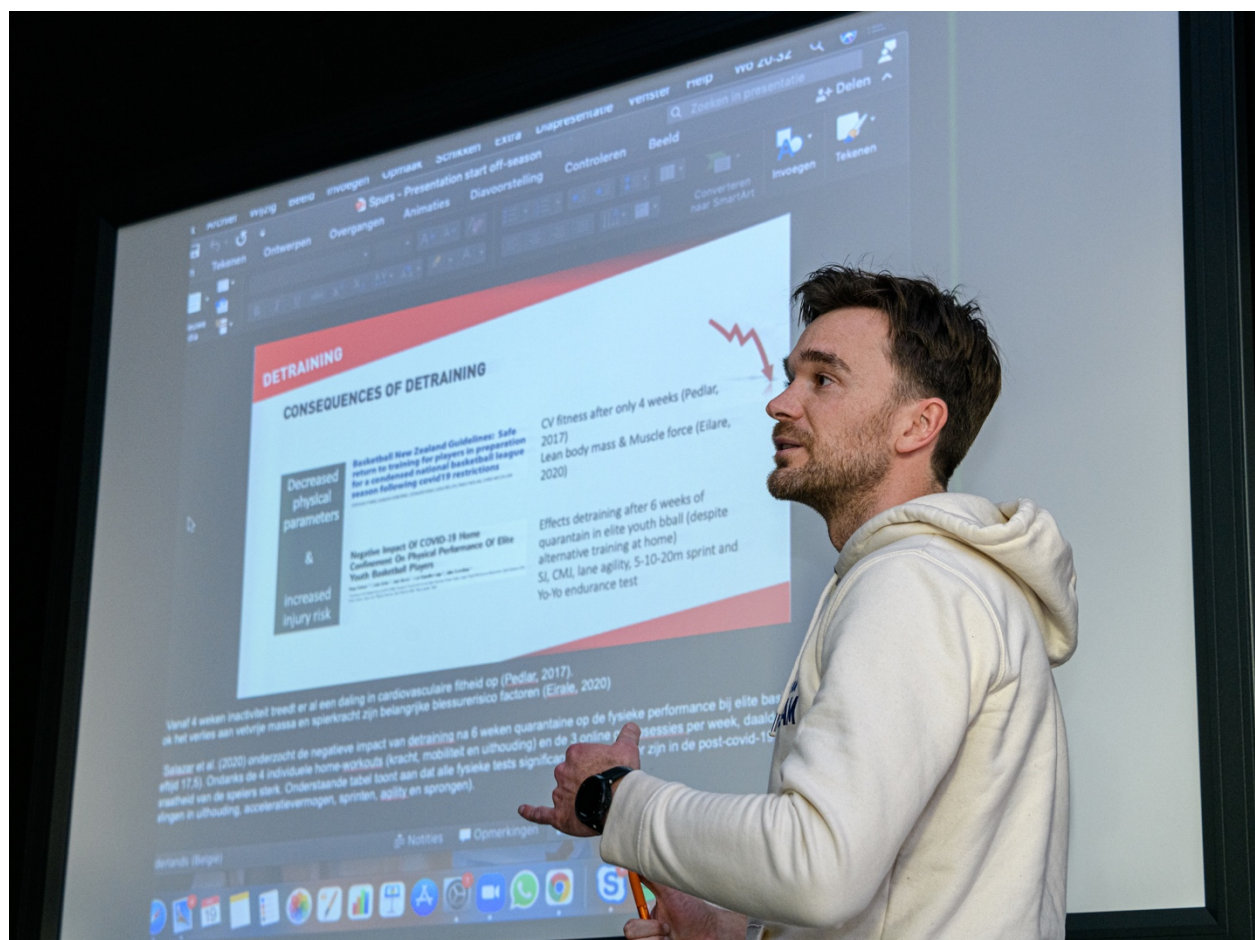


Jelle Duthoit is de vaste kiné aan de zijde van Benny Mertens bij onze fanion dames. Na de fusie met Deerlijk verhuisde hij mee naar Kortrijk. Hij zorgt er op wedstrijddagen voor dat de dames alle nodige zorgen krijgen voor, tijdens en na de match.

Jelle was de voorbije maanden in dezelfde functie ook actief bij de Belgian Cats. Via de sociale media van de Spurs konden de trouwe volgers ook de avonturen van Jelle in Tokyo op de voet volgen. Een fijn gesprek met de kersverse papa van Géraud, geboren op 17 augustus (proficiat!), kon dan ook niet uitblijven.



Je bent officieel sportmedisch coördinator van de club. Wat houdt die mooie term nu eigenlijk in?

Als kiné van de TDW ploeg onder leiding van coach Benny, ben ik de tijdens de training op dinsdag en wedstrijddagen aanwezig. Mijn taken bestaan uit taping voor de wedstrijd, ingrijpen als er iets gebeurt tijdens de wedstrijd, het geven van de cooling-down na de match en

natuurlijk de follow-up van de fysieke paraatheid en het behandelen van de speelsters bij kleine tot grote blessures. Nu de club uitkwam voor zijn uitgesproken ambities, zeker ook bij de heren, is het op mijn departement tijd voor verdere professionalisering. Ik heb de leiding gekregen om de club op sportmedisch vlak een trapje hoger te zetten. Bij de dames stonden we daar al wat verder in dan bij de heren: het evalueren van de conditie aan de hand van conditietests, het monitoring van de trainingsload en het bepalen van het blessurerisicoprofiel door middel van preventietests. Bij de heren hebben we die stappen nu ook gezet. Ik neem als coördinator de leiding van de sportmedische organisatie met nog twee andere kinés aan mijn zijde: Rik Damman en Laura Vanholder. Rik doet de wedstrijden van de heren, ik neem de dames en de algemene coördinatie voor mijn rekening en Laura krijgt de verantwoordelijkheid over de jeugd. Op dinsdagavond (mezelf) en donderdagavond (Laura) voorzien we ook twee permanentiemomenten. Deze laten ons toe om de dames en de heren voor of na de training te verzorgen. Het is ook de bedoeling dat jeugdspelers op één van deze momenten zich kunnen aanmelden met hun klachten zodat we hen kunnen adviseren en correct doorverwijzen indien nodig. Het zijn allerlei stappen in het professionaliseringsproces.

Naast de kinés zijn er ook nog twee physical trainers. Allemaal ook oude bekenden.

Klopt. In het kader van de verdere professionalisering wou de club ook ochtendtrainingen aanbieden om de fysieke paraatheid van de spelers te verbeteren. Tijdens die momenten wordt er gewerkt op kracht, snelheid, lenigheid, coördinatie, stabiliteit en evenwicht. Nele Poffyn is gekend als oud-speelster in Kortrijk en komt nu uit voor Willebroek. Ze combineert dit met haar opdracht als physical trainer bij de dames waarbij ze tweemaal per week een training voor haar rekening neemt in de voormiddag. Bij de heren is er Justin Couturon (ex-K-Basketteam Kortrijk), die in het verleden voor Kortrijk Sport heeft gespeeld. Hij neemt de heren onder zijn hoede.

Is er een groot verschil in het kinéwerk voor de dames en de heren?

Afgezien van drie jaar bij de Belgian Lions was ik in het verleden vooral actief in het damesbasket. Omdat ik het herenbasket wel miste, heb ik ook de begeleiding van Gent Hawks op mij genomen. Het spel tussen dames- en herenbasket is natuurlijk anders. Bij de heren gaat het er sneller, atletischer en fysieker aan toe. Wat blessures betreft, hebben dames statistisch gezien een hogere kans op letsels dan heren, ookal zijn de fysieke contacten bij die laatste heviger. Wat Kortrijk betreft, moeten we de heren- en damesploeg op een gelijkaardige manier benaderen. Beide teams bestaan uit jonge talenten en vaste waarden met de nodige ervaring. Bijgevolg is er een differentiatie in de manier hoe we de jonge spelers benaderen in vergelijking met die van de meer ervaren spelers. De +30'ers zijn over het algemeen blessuregevoeliger waarbij we moeten opletten voor overbelastingsletsels.

Komen blessures over het algemeen vaak voor in het basketbal?

Onze sport is een heel blessuregevoelige discipline als je kijkt naar de statistieken, nog meer dan in het voetbal bij voorbeeld. De reden hiervoor is moeilijk aan te tonen. Op het terrein moeten



spelers vaak draaien en keren, pivoteren, zijn er veel richtings- en snelheidsveranderingen en wordt er vaak gesprongen. Dit zorgt er voor dat er veel van het lichaam wordt geëist. Bovendien zijn er toch vrij veel contacten, ook al is basketbal in theorie een non-contactsport. Het zorgt er allemaal wel voor dat het toch een blessuregevoelige sport is en het bijgevolg belangrijk is om aan

blessurepreventie te doen.

Hoe pakken jullie dat laatste aan?

Half augustus hebben we bij dames en heren A blessurescreenings gedaan en dat gaan we ook doen met de high potentials. We screenen op hun lenigheid, bestuderen hoe hun spiergroepen in evenwicht zijn, hoe ze springen op één en op twee benen, evalueren hun evenwicht en stabiliteit. Deze screening legt een aantal zwakke punten bloot die we via oefentherapie gaan aanpakken. De spelers moeten deze oefeningen tweemaal per week een kwartier voor de training uitvoeren, met als doel het risico op blessure te verkleinen. Uit de literatuur blijkt dat een goede warm-up en cooling-down, stabiliteits- en krachtstraining in combinatie met core stability training, het blessurerisico kan reduceren met 20-50%. Daarom is het uitermate belangrijk dat we dit aanbieden aan onze spelers.



Dekoker Philippe

Jij hebt natuurlijk zelf ook een basketbalverleden. Hoe zag je loopbaan er eigenlijk uit voor wie die zou gemist hebben?

Mijn roots liggen in Ieper en daar ben ik begonnen bij Iebac. Toen ik 14 was, maakte ik de overstap naar Kortrijk Sport waar ik lang samen gespeeld heb met Simon Planckaert, Justin Couturon, Robin Mestdagh en Mathieu Bergen. Onder leiding van coach Luc Vandewalle konden we ieder seizoen meedingen voor de prijzen (het

landelijke kampioenschap, beker van West-Vlaanderen, beker van Vlaanderen en uiteindelijk speelden we ook drie finales van de Beker van België). Toen ik hogere studies deed, ben ik in mijn derde jaar gestopt met basket en teruggekeerd naar Ieper. Ik zat op de bank in derde klasse en speelde in eerste provinciale. Mijn kniepezen deden lastig, mijn prioriteiten lagen anders en de afstand naar Kortrijk of Ieper om te trainen werd me te zwaar. Na drie jaar gestopt te zijn met basket, bleef de microbe kietelen en ben ik uiteindelijk herbegonnen bij Crelan Kortrijk, het huidige Vagant Kortrijk. We zijn gestart in vierde provinciale, maar we promoveerden elk jaar tot we uiteindelijk in eerste zaten. Nu ben ik ondertussen twee jaar gestopt, maar er werd sowieso niet veel gespeeld door Covid. Mijn gezin in combinatie met de praktijk in Gent, het begeleiden van mijn ploegen, de Belgian Cats en les geven, zorgen er voor dat er geen tijd meer over is om nog te basketten.

‘Jelle in Tokyo’ was een fel gesmaakte rubriek op onze socials. Hoe kijk je zelf terug op dat avontuur in Japan als physiotherapist van de Belgian Cats?



Eerst en vooral moeten we beseffen dat het toch uniek is dat een Belgische ploegsport op de Spelen is geraakt. Er zijn uiteindelijk maar twaalf landen in de wereld die zich plaatsten voor het Olympische basketbaltornooi. Daar moeten we dus trots op zijn. De voorbereiding ging eind april van start en was best intensief. Gelukkig ging die door in Kortrijk waardoor ik mijn gezin nog af en toe kon zien. Het EK was een voltreffer met een bronzen medaille als resultaat. Na vijf dagen rust, volgde opnieuw een stage in Kortrijk, waarna we voor vier weken naar Tokyo afreisden. Het verlies met amper één punt van Japan was een grote ontgoocheling voor iedereen. Ik vind het belangrijk dat er niet met de vinger wordt gewezen naar bepaalde spelers, want een match speel je over 40 minuten en win of verlies je met het volledige team. De zege zat er in en ik ben er van overtuigd dat we dan de finale

zouden gehaald hebben, waar we konden spelen voor goud of zilver tegen de States. Het voelt inderdaad aan alsof we een unieke kans hebben gemist, maar de ontgoocheling moet plaats maken voor trots. Het traject dat we aflegden sinds 2015 (brons in 2017, vierde op het WK 2018, vijfde op het EK 2019, de kwalificatie voor de Spelen en derde op het EK van 2021) is iets om heel fier over te zijn. Het beleven van de Olympics was een fantastische ervaring, desondanks de strenge maatregelen omwille van Covid. Deze maatregelen bestonden uit dagelijkse PCR-testen, vragenlijsten invullen, lichaamstemperatuur registreren, mondmaskerplicht en het bewaren van twee meter afstand. We konden jammer genoeg geen andere sporten gaan bekijken, ons eigen 3x3-team gaan aanmoedigen of Tokyo eens bezichtigen. Toen we uiteindelijk vanuit het Belgische basecamp Mito verhuisden naar het Olympisch dorp voelde dit aan als een bevrijding. Zo konden we vrij rondlopen, buiten sporten en andere atleten aanspreken. Plots stond je in de lift met Nina Derwael of Greg Van Avermaet en kon je een selfie nemen met Luka Doncic (lacht). De enige andere basketwedstrijd die we gezien hebben was de halve finale tussen Frankrijk en Slovenië, wat bovendien een fantastische wedstrijd was. Jammer genoeg was het niet mogelijk om mijn andere atleten die ik verzorgde aan te moedigen zoals Nina Stercks in het gewichtheffen, de Belgian Red Lions of de 4x400

estafette dames. Dit avontuur zal me altijd bij blijven, hoewel ik hoop nog aanwezig te kunnen zijn op toekomstige olympiades. Ik wil toch graag eens weten hoe de OS zonder Covid aanvoelen (knipoog).



STEVEN VERHAMME

09/2021