**Endogene factoren**

|  |  |
| --- | --- |
| Conditie | - Belastbaarheid van de sporter aanpassen aan de  belasting van een wedstrijd  - Tijdens de trainingen veel tijd besteden aan kracht,  uithoudingsvermogen en snelheid |
| Goede gezondheid en lichaamsverzorging | - Rust, goede voeding en een goede hygiëne  - Voldoende hersteltijd  - Arts inschakelen bij aanhoudende pijn, koorts,  ontstekingen en infecties |
| Volledig herstel na een blessure | - Na een blessure niet te snel beginnen -> nieuwe  blessures  - Pas sporten als er geen last is tijdens de belasting, er  geen zwelling is en er sprake is van een normaal  bewegingspatroon  - Na volledig herstel moet je rustig op gang komen |
| Voorbereiding op de belasting | Goede warming-up:   * Bevordert de prestatiegeschiktheid * Kans op blessures neemt af * Verbetert de concentratie |
| Afbouwen na een sportactiviteit | Cooling-down:   * Herstel na het sporten bevorderen * Spiervermoeidheid beperken |
| Sportspecifieke vaardigheid | - Goede technieken -> kans blessures neemt af  - Trainen onder deskundige begeleiding  - Foute techniek; moeilijk af te leren en kans op  ongelukken is groter |
| Aanleg en bouw | - Lengte, gewicht, vetpercentage en spiervezelverdeling |
| Leeftijd | - Top: tussen de 25 en 35  - Hoe beter de sporter traint, hoe later het lichaam in  verval treedt  - Jonger: explosiviteit hoger  - Ouder: geestelijke stabiliteit hoger   * Uithoudingsvermogen, snelheid, kracht en lenigheid nemen af * > 50: hardheid van botten neemt af |
| Mentaliteit | - Hoe graag wil je winnen? Hoe vaak en hoe hard wil je  trainen? Hoeveel pijn kun je lijden en hoe ver ga je over  je grenzen? (drive van de sporter)  - Hoe meer de sporter vergt van zijn lichaam, hoe groter  de kans op blessures |
| Ervaring | - Weten wat je wel en niet kan  - Minder snel je grenzen overschrijden -> zo voorkom je  overbelastingblessures en ongelukken |

**Exogene factoren**

|  |  |
| --- | --- |
| Karakter van de sport | - Wat is de insteek van de sport?  - Is het een topsport, wedstrijdsport of recreatief?  - Is het een contactsport?  - Wat is de belasting voor het bewegingsapparaat? |
| Materiaal | - Beschermend sportmateriaal; deze vangen de  inwerkende kracht van buitenaf op en moeten het risico  op acute blessures beperken.  - Geen beperkingen, speciale kleding voor kou en hitte en  professioneel advies  - Goede sportschoen; pasvorm, steun, sport, grip  - Ondersteunen en stabiliteit geven aan gewrichten,  banden, pezen en spieren  - Sportmateriaal -> hoge kwaliteitseisen |
| Accommodatie | - Buitenaccommodatie   * Is de ondergrond hard of zacht? Effen of hobbelig? Glad of stroef? * Is het buiten warm of koud? Schijnt de zon of regent het?   - Binnen accommodatie   * Klimaat speelt hier geen rol -> tijdens de warming-up wennen aan de sportvloer, verlichting, temperatuur en afmetingen. |
| Wedstrijdleiding | - Spelers terugfluiten bij overtredingen  - Bepaalt of een wedstrijd doorgaat (i.v.m. weer)  - Beperkt het aantal acute blessures |
| Trainers/coaches | - Blessures voorkomen door spelers positief te  beïnvloeden -> belasting bepalen + preventieve  maatregelen treffen |
| Fair Play | - Sportiviteit door regels  - Als er sprake is van een wedstrijdelement (strijd) |