



JANUARI 2012

NIEUWSBRIEF

"be the best you can be!"



KRAS
VOLENDAM

BE THE BEST YOU CAN BE!

Elke maand ontvangen alle spelers uit de Handbal Opleiding Volendam (afgekort HOV) deze nieuwsbrief met daarin veel informatie over zaken met betrekking tot trainen, eten, wedstrijden, mentale voorbereiding en nog veel meer. De lijfspreuk van de HOV is *"Be the best you can be!"*. Dat is niet alleen in het veld maar ook naast het veld, niet alleen tijdens wedstrijden maar op elke training, niet alleen op school maar ook thuis.

Onderwerpen:

01: ORANJE DRAAD

02: WAT ZIJN GOEDE HANDBALSCHOENEN

03: LOOPTECHNIEK

04: UITGERUST AAN DE START

05: LAATSTE COMPETITIEWEDSTRIJDEN

ORANJE DRAAD

Deze maand staan centraal:

Doorzettingsvermogen:

Doorzettingsvermogen wil zeggen dat je krachtig vasthoudt aan een bepaald idee of actie. Je stopt pas als je je doel hebt bereikt. Tenzij dit redelijkerwijs niet haalbaar is. En als iets niet via weg A kan, dan neem je toch gewoon weg B. En bedenk: dat hoeft geen snelweg te zijn, je kunt er ook naartoe wandelen als je wilt. Als je er maar komt!

Zelfbeheersing:

Zelfbeheersing wil zeggen dat je in sterk emotionele situaties in staat bent met je eigen emoties om te gaan; je hebt controle over je eigen gedrag, slaagt erin wensen, behoeften en driften in de hand te houden en je weet escalaties te voorkomen. Je weet dus niet alleen wat het juiste is om te doen, je handelt er ook naar.

Keuzes kunnen maken:

Als je een sportcarrière wil maken, komt het vroeg of laat aan op het maken van keuzes. Serieuze keuzes, die gevolgen kunnen hebben voor een belangrijk deel van je leven. Het is niet verwonderlijk dat als het werkelijk zover is dat je een keuze moet maken, je de neiging krijgt terug te deinzen. Want het lijkt misschien zo definitief. Het voelt wellicht vreselijk eng. Het hele leven kan voor je gevoel op losse schroeven komen te staan en je weet ineens niet meer zeker waar je het allemaal voor doet. Het is niet gek dat mensen die keuzes moeten maken, vaak uitstelgedrag vertonen.

Uiten van eigen wensen:

Het kunnen zeggen, schrijven en uitstralen van iets wat je heel graag wilt.

Conflicten oplossen:

Een conflict is een situatie waarin twee of meer mensen tegengestelde opvattingen of wensen hebben. Je hebt dus in ieder geval een meningsverschil. Bij een conflict speelt er echter mee dan alleen de inhoud of de kwestie op zich. Een conflict ontstaat als mensen in een meningsverschil niet meer naar elkaar luisteren en niet zomaar tot een oplossing kunnen komen. Dat komt omdat emoties en/of botsende persoonlijkheden een rol spelen. Het wordt dan erg lastig vriendelijk te blijven en naar de ander te blijven luisteren. Toch is dat vaak wel de weg naar de oplossing.

Kunnen praten in een groep:

Veel sporters zien op tegen spreken in een groep, presteren onder hun niveau, of proberen dit op alle mogelijke manieren te vermijden. Maar door te vermijden leer je het nooit: je bouwt geen vaardigheden op en je kunt -zonder correctie - blijven fantaseren dat spreken in een groep voor jou rampzalig zal verlopen.



WAT ZIJN GOEDE HANDBALSCHOENEN

Wat heeft sportschoeisel met letsels te maken? Naast acute letsels komen er ook chronische letsels voor. 80% Van deze letsels situeert zich aan de onderste ledematen. Bij acute letsels is dit 52%. Voeten er benen zijn zeer belangrijk voor de sporter, daarom is onder meer het sportschoeisel zeer belangrijk. Bij voetbal & basketbal is er een studie gedaan naar acute letsels van het onderbeen. Hieruit blijkt dat bij basketbal voor de enkel 96% van de ongevallen veroorzaakt worden door vallen en struikelen. Voor de chronische letsels heeft Adidas het aandeel ongevallen met oorzaak het sportschoeisel onderzocht.

- Slecht gekozen schoeisel 44%
- Slechte kwaliteit van het schoeisel 17%
- Te intensieve training 12%
- Te lang gebruikte schoenen 11%
- Overtraining 9%
- Diversen 7%

Wat is een goede handbalschoen? De eerste taak van de sportschoen bestaat eruit om de voet te ondersteunen, vooral het enkelgewricht heeft steun nodig. Zo kan je verstuikingen, achillespeesontstekingen en knieklachten voorkomen. Wanneer de schoenen onvoldoende grip bieden op de sportvloer, verhoog je de kans op spierverrekkingen of –scheuren. Een ingebouwde schokdemping is ook belangrijk, met goede sportschoenen (inlegzolen) spaar je de enkel, de knie, het heupgewricht en de ruggenwervels.

Waar kijk je naar bij de aankoop?

- De pasvorm; steeds beide schoenen passen met sportsokken. Kun je de veters vast genoeg aanbinden (ook niet te vast), zijn de bovenste vetergaatjes verstelbaar?
- Stabiliteit; is het hielstuk uit één vast stuk gemaakt, dit mag je niet kunnen samendrukken. Is de zoolbasis breed genoeg, zowel vooraan als achteraan. Heeft de schoen een extra versteviging vooraan, dit om zijwaartse bewegingen goed op te vangen. Is de inlegzool anatomisch gevormd, dit zorgt ervoor dat de hiel extra stevig is ingepakt en geen onwillekeurige bewegingen maakt.
- Schokdemping; bij lopen en springen dienen je voeten tot 8 maal je lichaamsgewicht op te vangen. Een goede schokabsorptie vermindert de kans op kraakbeenletsels, peesontstekingen en spieroverbelastingen. Hoe test je dit met een nieuwe schoen (in de winkel): trap snel en hard op een harde ondergrond. Doet dit pijn in de hiel of op de voorvoet, dan probeer je best eens een ander paar, of laat je er volledige schokabsorberende zolen inleggen en probeer je dit nogmaals.
- Stroefheid; een goede buitenzool past zich aan de stroefheid van de sportvloer aan. Het profiel van de onderzool moet uit diverse delen bestaan, halve ringen of ganse cirkels om de draaibewegingen vloeiend te laten verlopen. Lengte en dwarslijnen zorgen voor een stabiliteit en voorkomen het uitschuiven.
- Vochtregeling : om blaarvorming te vermijden dienen je voeten droog en koel te blijven. Kies daarom een schoen met een bovenafwerking in

leer. Controleer ook of de binnenzool vochtdoorlatend is. Heb je normaal last van zweetvoeten of blaarvorming, dan schaf je je best een speciale binnenzool aan.

Wanneer koop je best nieuwe schoenen?

Controleer regelmatig de staat van je schoenen. Is de hielcup nog steeds stevig, voel je geen breuken onder het textiel van de hielcup. Kijk of je bovenleder van je schoen nergens over de zool heen helt. Het zoolprofiel mag nergens volledig verdwenen zijn. Dit is niet enkel van belang voor de grip, maar ook voor de houding van het lichaam, hierdoor ontwikkel je snel overbelastingsverschijnselen. Let maar eens op de stand van uw achillespees wanneer je hielvlakken zijn afgesleten



LOOPTECHNIEK

De looptechniek van de meeste sporters valt nog flink te verbeteren, ongeacht het prestatieniveau dat men heeft bereikt. Een goede looptechniek garandeert een economisch bewegingsverloop, en is daarom van aanzienlijke betekenis voor uw prestatie. Hoewel iedere sporter de loopbeweging anders uitvoert, is de uitvoering van de looptechniek in principe voor iedereen gelijk. Om te komen tot verbetering van je looptechniek, is het belangrijk dat je zich bewust bent van uw technische tekortkomingen, en dat je vervolgens in staat bent hierin verbetering aan te brengen. Adviezen van iemand die je kan observeren zijn hierbij onontbeerlijk.

Maar zelfbewustzijn en goede adviezen zijn niet voldoende om een betere looptechniek te krijgen. Er is ook een aantal fysieke randvoorwaarden, waar degene die een efficiëntere looptechniek wil verkrijgen aan moet voldoen. Wij hebben ze voor je op een rijtje gezet:

- Voldoende beweeglijkheid van de heupen.
- De houding van het bovenlichaam moet rechtop zijn of licht naar voren. Het hoofd dient rustig te worden gehouden.
- Harmonie tussen arm- en beenbewegingen.
- De voeten moeten recht naar voren worden neergezet, waarbij in principe de buitenkant van de middenvoet het eerste op de grond komt.
- De landing van de voet moet plaatsvinden in of nabij de loodrechte projectie van het algemene lichaamszwaartepunt. Dan pas wordt een 'rollende pas' (zie verder) ontwikkeld.
- Remming (snelheidsverlies) in de voorste steunfase moet zoveel mogelijk worden vermeden.
- Optimale strekking in voet-, knie- en heupgewricht.
- Tijdens de afzet in de achterste steunfase moet de krachtsinzet in de bewegingsrichting plaatsvinden.
- Afhankelijk van de loopsnelheid is er variatie in de verhouding van paslengte en pasfrequentie.
- Ontspannen bewegen, ook als je vermoeid bent.

En verder geldt:

- Hoe korter de afstand (wedstrijdafstand, tussen- en eindsprint), des te hoger de snelheid. Voor deze afstanden is een goede looptechniek essentieel.

- Hoe hoger de loopsnelheid, des te krachtiger de afzet in de achterste steunfase en/of des te hoger de pasfrequentie.

- Hoe krachtiger de afzet voor de voortbeweging, des te groter de paslengte. Denk wel aan optimale verhouding van paslengte en pasfrequentie als voorwaarde voor een economische en goede looptechniek.

- Verhoging van de snelheid is mogelijk door verandering van de lengte en de frequentie van de pas, bijvoorbeeld door:
 1. Vergroting van paslengte en verhoging van pasfrequentie.
 2. Vergroting van paslengte bij gelijkblijven van pasfrequentie.
 3. Verhoging van pasfrequentie bij gelijkblijven of zelfs verkleining van paslengte.

- De vermoeidheid, die afhankelijk is van de afstand en de snelheid waarmee wordt gelopen, beïnvloedt in de allereerste plaats de afzet van de voortbeweging (paslengte).

- Het in stand houden van de loopsnelheid is uitsluitend mogelijk door het verhogen van de pasfrequentie en door uitputting van de energiereserves van de gebruikte spieren.

UITGERUST AAN DE START

Waar topsporters op gebied van training en voeding nauwelijks nog iets aan het toeval overlaten, is de keuze voor een goede slaapondergrond dikwijls lukraak. Terwijl het belang van een goede nachtrust voor sporter toch evident is. Echter: "Sporters denken nauwelijks na over hun slaapomstandigheden." Kemkers heeft 'groot denken' moeten leren", schreef de Volkskrant in februari 2008, doelend op de professionalisering die de TVM-schaatsploeg van coach Gerard Kemkers de voorbije jaren heeft doorgemaakt. Het stuk werd geïllustreerd met het feit dat de ploeg van wereldkampioenen Sven Kramer en Paulien van Deutekom tegenwoordig een privékok, een mobiel krachthok en ook eigen matrassen heeft. Met die matrassen zou de schaatsploeg willen afrekenen met slapeloze nachten, die het gevolg zijn van slechte hotelbedden. Opvallend genoeg, zo leert nadere informatie, waren die krakkemikkige bedden niet te vinden in Alma-Ata of Moskou of een ander ver oord, maar in een hotel in Heerenveen.

Eigen bedden

Gerard Kemkers geeft tekst en uitleg: "Als we in Heerenveen zijn is het prettig om in een hotel te verblijven vlakbij Thialf. Maar een paar jaar geleden kwamen er klachten van enkele van onze schaatsers. Ze hadden last van hun rug, een probleem dat mogelijk te wijten was aan de bedden van het hotel. Die waren erg zacht. Ik ben toen in contact gekomen met iemand van beddenfabrikant Auping en die was zo vriendelijk om twaalf matrassen ter beschikking te stellen."

Tegenwoordig zet de ploeg van Kemkers in oktober, als voor het eerst in Thialf wordt getraind, eigen bedden neer in het hotel, waar ieder ploeglid een vaste kamer heeft. In maart, als het schaatsseizoen is afgelopen, worden de bedden weer opgehaald en opgeslagen. Saillant detail is dat de TVM-bedden in het Heerenveense hotel in de winterperiode bij afwezigheid van de schaatsploeg gewoon beslapen worden door andere gasten.

In het buitenland, als in de buurt van de schaatsbanen van Moskou, Collalbo, Inzell, Alma Ata of Calgary in hotels moet worden geslapen, is de commerciële schaatsploeg minder kieskeurig. "We nemen onze eigen matrassen niet mee," zegt Kemkers, "maar bij de keuze van het hotel kijken we wel degelijk naar kwaliteit. Dus de bedden moeten goed zijn. Hetzelfde geldt natuurlijk voor het eten en andere randvoorwaarden."

Thuisgebruik

Dergelijk bedbewustzijn klinkt als muziek in de oren van M Line, sinds kort officiële leverancier van NOC*NSF. Nadat de producent van 'slaapsystemen' de afgelopen jaren individuele sporters, onder wie Leontien van Moorsel, Gianni Romme, Dennis van der Geest, Mark van Bommel en Raymond Sluiter op haar matrassen liet slapen, en sommige van hen reclame liet maken, ziet het bedrijf nu brood in de koppeling van olympische ambities aan een gezonde nachtrust. "Wat goed is voor onze nationale top, is natuurlijk ook goed voor u!" luidt de bijbehorende wervende tekst.

Bob Oosterhout van sportmarketingbureau Triple Double licht namens M Line een en ander toe: "Het is toch gek dat topsporters de meeste dingen tot in het kleinste detail willen regelen, maar nauwelijks nadenken over de plek waar ze een derde van hun leven doorbrengen. Wij hebben onderzoek gedaan onder 42 A-sporters. We hebben ze gevraagd of ze wisten wat het merk is van hun matras. Maar liefst 27 sporters (64%) konden hier geen duidelijk antwoord op geven!"

De leverancierovereenkomst die de slaapspecialist heeft gesloten met NOC*NSF houdt in dat een Nederlandse sporter met een A-status de mogelijkheid krijgt om de matrassen te testen en aan te schaffen voor thuisgebruik. Daarnaast draaien M Line en NOC*NSF een pilotproject met de Nederlandse roeiploeg waarbij de zogenaamde 'topper' getest wordt. De topper is een oprolbare dekmatrix van acht tot tien centimeter dik die makkelijk meegenomen kan worden naar sportwedstrijden in het buitenland. Op die manier zijn de sporters te allen tijde verzekerd van een goede nachtrust.

Campingmatje

Wat is nu eigenlijk een goed matras? Toen het consumentenprogramma De Keuringsdienst van Waarde antwoord zocht op die vraag, kwamen de makers in binnen- en buitenland veel te weten over de laatste ontwikkelingen op matrasgebied, als ook over de verschillen in prijs en materiaal. Maar een antwoord op de vraag wat de beste matras is, was ook na lang speuren ver te zoeken.

Volgens Oosterhout moet iedereen die vraag voor zichzelf beantwoorden. Dé beste matras bestaat niet. "Het moge duidelijk zijn dat Dennis van der Geest met ruim 125 kilo een andere slaapondergrond nodig heeft dan een willekeurige vederlichte turnster die niet eens de helft weegt. En dus heeft M Line voor ieder een model op maat."

Dat is goed nieuws voor de Nederlandse topsporters, vind ook Gerard Rietjens, als inspanningsfysioloog in dienst van NOC*NSF. "Een goede nachtrust is van groot belang voor herstel na inspanning, daar hoef je niet aan te twijfelen. Er vinden tijdens de slaap hormonale processen plaats die belangrijk zijn. Of in dat geval een matras van fabrikant x of fabrikant y gekozen moet worden, is arbitrair. Voor een goede nachtrust zijn tal van factoren van belang. Soms heb ik 's ochtends als ik opsta uit mijn eigen bed het gevoel door een trein te zijn overreden, en soms slaap ik als een os op een dun campingmatje in de tent. Hoe dat komt? Geen idee."

Wat nu echt goed is, weet Gerard Kemkers ook niet. Wel constateert hij dat de kwetsbare, veel belaste ruggen van zijn schaatsers baat hebben bij een harde slaapondergrond. "Als je slaapt in een doorgezakt bed, dan breng je de zwaar belaste ligamenten in een kwetsbare positie, de rug wordt dan extra geprikkeld en krijgt niet de kans om te herstellen. Zeker wanneer er al sprake is van een blessure, dan kan zo'n bed de situatie verslechteren. En goede rust is sowieso van vitaal belang voor een goede prestatie. Mijn schaatsers gaan niet voor niets tussen de middag na de ochtendtraining even plat. Op die manier rusten ze uit, kan het lichaam zich herstellen, en kunnen ze een hoge belasting aan tijdens de middagtraining."

LAATSTE COMPETITIEWEDSTRIJDEN

De laatste competitiewedstrijden in de zaal zijn als volgt:

Heren 2: zondag 25 maart 2012

Jongens A1: zondag 1 april 2012

Jongens B1: zondag 11 maart 2012

Jongens B2: zondag 18 maart 2012

Op zaterdag 7 en zondag 8 april 2012 gaat een selectie met spelers onder 18 jaar naar de Youth-Cup in Luxemburg

Op vrijdag 25, zaterdag 26 en zondag 27 mei 2012 gaat een selectie van onder 18 jaar naar een internationaal toernooi in Lille (FRA)



"Practice does not make perfect. Only perfect practice makes perfect."