



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: Wanneer behoor je tot de opleiding?

02: Start van trainingen voor Heren 2 en Junioren A

03: Oefenwedstrijen en toernooien (onder voorbehoud)

04: Start trainingen Junioren B1 en Junioren B2

05: Rust leidt tot sneller herstel en betere sportprestaties

06: Heeft alcohol directe gevolgen voor onze sportprestaties?

07: Concept wedstrijdschema Heren 2

Wanneer behoor je tot de opleiding?

Alle spelers van Heren 2, Jongens A1, Jongens B1 en Jongens B2 behoren in het seizoen 2011-2012 tot de opleiding. Naast handbaltrainen is er ook veel aandacht voor andere zaken, zoals huiswerkbegeleiding, voeding, persoonlijke ontwikkeling en loop- en krachttraining. Een team van specialisten gaan iedere dag aan het werk om ervoor te zorgen dat spelers stap voor stap beter worden. Uiteindelijk natuurlijk om het doel te halen om in HV KRAS/Volendam Heren 1 te spelen en daarna verder natuurlijk! Nationaal team of misschien wel buitenland. Voor iedereen is die kans weggelegd! Als je je er maar voor inzet. Je wordt niet alleen een betere speler, maar ook een beter mens.

Start van trainingen voor Heren 2 en Junioren A

De trainingen van Handbal Opleiding Volendam voor Heren 2 en Junioren A1 starten op maandag 1 augustus aanstaande met een baltraining en een krachttraining. Ondanks dat een aantal spelers (en coaches) nog met vakantie zijn, zal er toch gestart worden. Dit jaar staat voor een groot deel in het teken van de individuele ontwikkeling. Hiervoor heb je (niet altijd) medespelers nodig. Daarom start de voorbereiding uit veel fysieke arbeid (loop- en krachttrainingen) en baltrainingen. In de voorbereiding gaat Heren 2 ook naar het Duitse Essen (donderdag 25 tot en met zondag 28 augustus). Tijdens dit trainingskamp worden er naast trainen ook een aantal oefenwedstrijden gespeeld!

Het programma in Essen zal in de komende weken bekend worden gemaakt.

Oefenwedstrijen en toernooien (onder voorbehoud)

Heren 2:

Zondag 21 augustus 2011, KRAS/Volendam 2-LHV Leusden (aanvang 13.00 uur)

Donderdag 28 augustus t/m zondag 28 augustus, Trainingsstage Essen (Duitsland)

Zaterdag 3 september t/m zondag 4 september, Trainingsstage Cothen

Junioren A:

Zondag 21 augustus, Team Building

Zaterdag 27 t/m zondag 28 augustus, Trainingsweekend Volendam
Zaterdag 3 september t/m zondag 4 september, Bee-one toernooi Geleen
Zaterdag 10 september, Markstadtoernooi (Purmerend)

Junioren B1

zaterdag 3 september t/m zondag 4 september, Peter Verjans toernooi (Beek, Limburg)

Start trainingen Junioren B1 en Junioren B2

De trainingen voor de Junioren B1 en Junioren B2 starten in de week van 15 augustus aanstaande. Hoe het weekprogramma er uit komt te zien is nog niet bekend, maar dat wordt zo snel mogelijk gecommuniceerd. Tot die tijd kunnen de spelers op maandag van 18.15 uur tot 19.15 uur meedoen met de Core-Stability training in hal 2 van Sporthal Opperdam.

Rust leidt tot sneller herstel en betere sportprestaties

Waarom is rust tussen trainingen toch zo belangrijk? Trainen, trainen en nog meer trainen, dit lijkt de beste manier om beter te presteren. "Hoe meer, hoe beter" is een veelvoorkomende misvatting. Deze opvatting gaat op tot op een zekere hoogte. Men kan zich verbeteren door meer of harder te trainen, maar het lichaam is niet gemaakt om onbeperkt mee te trainen. In feite is de training alleen bedoeld als prikkel om het lichaam aan te zetten tot herstel. Het herstel is misschien wel de belangrijkste fase in het trainingsproces. Trainen is zinloos wanneer er tussen de trainingen onvoldoende wordt gerust. Vaak zie je dat er aan rust/herstel te weinig aandacht wordt geschonken.

Wat gebeurt er nu precies tijdens een inspanning?

Tijdens de training nemen de hartslag- en ademfrequentie toe. De lichaamstemperatuur en het energieverbruik stijgen. Naast deze vier veranderingen verandert ook de vochthuishouding en de hormoonregulatie. (1 uur) Tijdens een training treedt er ook een verandering op in diverse chemische reacties, zoals de verbrandingsprocessen die op gang komen en bijvoorbeeld de ophoping van afvalstoffen. Wat veel mensen niet weten is dat je tijdens het sporten eigenlijk je spieren beschadigt, bij intensief of lang sporten treden er minuscule beschadigingen op. Dit is gelukkig niet erg omdat het lichaam hierop reageert met een 'herstelprogramma', hierdoor kom je zelfs op een hoger niveau dan voorheen. Uiteindelijk wordt het spierweefsel versterkt door het herstelprogramma van je lichaam. Na de training ben je dus sterker dan voor de training. Dit fenomeen wordt ook wel super compensatie genoemd. Er wordt een prikkel aan het lichaam gegeven waardoor uiteindelijk de fysieke conditie wordt verbeterd. Na de training, wanneer het lichaam zich in rust bevindt is het lichaam dus hard bezig om de vermoeide en beschadigde spieren te herstellen en dus ook te versterken. Een afzonderlijke training zorgt ervoor dat je lichaam voor een korte tijd minder belastbaar is, maar in de daaropvolgende rustperiode wordt alles hersteld. Door het verschijnsel super compensatie word je uiteindelijk beter en meer belastbaar dan voor de training(en). Na verloop van tijd neemt het effect van super compensatie natuurlijk weer af en keert het lichaam terug in de 'oude' conditie van voor de trainingsintensiteit. Dit kan voorkomen worden door op tijd weer een nieuwe trainings prikkel aan het lichaam te geven. Het meest ideale scenario is dat je de training elkaar zo op laat volgen dat je op het hoogste punt in de herstelcurve weer gaat training. Gemiddeld heeft men zo'n 48 tot 72 uur nodig om te herstellen, dit is echter afhankelijk van de training, het herstelvermogen en de mate waarin het lichaam reeds getraind is. De hersteltijd is per persoon verschillend. Wanneer men tussen 2 trainingen onvoldoende rust inbouwt, krijgt het lichaam niet genoeg kans om het herstel proces volledig af te ronden. Er treedt dan geen super compensatie op. Het effect zou zelfs negatief uit kunnen pakken. Het gevolg hiervan is dat door de trainingen die je doet, de kracht en belastbaarheid van het lichaam afnemen i.p.v. toenemen. Deze negatieve gevolgen kunnen dan weer leiden tot een verlaagde trainingsintensiteit. Er kan dan een vicieuze cirkel ontstaan met als eindpunt het verschijnsel van (chronische) overtraindheid. Er zijn ook bepaalde zaken buiten de trainingsbelasting om (bijv. een infectie, stress, ijzer tekort, slaapgebrek) die de belastbaarheid en het herstelvermogen van het lichaam kunnen beïnvloeden. Wanneer hier geen rekening mee wordt gehouden kan dit ook negatieve gevolgen hebben, en leiden tot overtraindheid zonder dat de trainingsbelasting verhoogd is. Aan de andere kant kan er ook teveel rust zitten tussen twee trainingsprikkel, zo kan je niet optimaal profiteren van de super compensatie die optreedt na de eerste prikkel. Hierdoor zit er geen vooruitgang in je fysieke conditie.

Aanbevelingen uit de Russische topsport:

Russische sportwetenschappers hebben in de loop der jaren veel tijd en roebels uitgegeven aan onderzoek naar herstelprocessen van topsporters. In feite is het merendeel van hun sportwetenschappelijk onderzoek gericht geweest op technieken en stoffen die herstelbevorderend werken. Overweeg het volgende advies gebaseerd op hun conclusies:

- Doe een middagdutje
- Doe indien ook een ochtenddutje
- Zorg dat je dutjes niet langer dan een halfuur duren. Indien je langer slaapt dan dat, verzeil je in de diepere slaapfasen, waarna je suffer ontwaakt
- Indien je overdag werkt, zoek dan ergens een goede plek waar je tijdens je lunch even je ogen kunt sluiten. Ga indien mogelijk zo laat mogelijk lunchen - rond twee uur 's middags zou ideaal zijn.
- Gebruik geen overdadige lunch en drink geen alcohol omdat een en ander de middagdip verergert (maar niet veroorzaakt).
- Slaap niet meer dan acht uur per nacht. Ga uit van een nachtrust van zeven uur. Je ochtend- en middagdutje bij elkaar opgeteld zullen voldoende zijn om je totale slaapduur op acht uur per dag te brengen.

Indien je vergeefs tracht om overdag speirweefsel aan te zetten, blij dan zo inactief mogelijk. Vermijd onnodige activiteiten zoals rondrennen, lange wandelingen maken of jezelf dwingen wakker te blijven wanneer je lichaam wil slapen. Onthoud de les die de moderne veehouderij ons leert - houd het vee klein behuist zodat het geen energie verbruikt en geef het de hele dag voldoende eiwitten te eten- en je inspanningen voor spiergroei zullen worden beloond.

- Indien je aan slapeloosheid leidt (circa 10 procent van de bevolking lijdt aan een een of andere slaapstoornis) is een dutje niet aan te bevelen. Neem eens contact op met een terzakedeskundige arts of specialist. Chronische lusteloosheid overdag is dikwijls een gevolg van hoe goed -of slecht- je 's nachts slaapt.

Heeft alcohol directe gevolgen voor onze sportprestaties?

De spieren

Om hun werk goed te kunnen doen hebben spieren zuurstof nodig. Daarvoor zorgen de bloedsomloop en de hartslag. Als we alcohol drinken verwijden de bloedvaten zich. Het hart moet dan sneller pompen om voldoende zuurstof naar de spieren te brengen. Gaan we daarbij sporten, dan moet ons hart overwerken. Dit gaat ten koste van ons prestatievermogen.

Spiersuiker

Dit ligt in de lever opgeslagen en levert energie aan de spieren. Hebben we alcohol gedronken, dan gebruikt de lever de spiersuiker om de alcohol onschadelijk te maken. De lever is daar zo druk mee bezig dat er geen tijd is nieuwe spiersuiker aan te maken. Het presatatievermogen loopt hierdoor sterk terug. Het suikergehalte in ons bloed kan zo laag worden dat we duizelig worden of bewusteloos raken.

Melkzuur

Als we sporten komt in de spieren melkzuur vrij. Melkzuur is een afbraakprodukt, zoals bv urine. De lever zorgt ook nu weer voor de zuivering. Moet daarnaast ook met alcohol in de slag dan hoopt het melkzuur zich op in de spieren. Hierdoor ontstaat vermoeidheid, die soms 12 tot 15 uur kan duren.

Temperatuur

Wie alcohol gebruikt koelt sneller af. Het lijkt of we warm worden van de drank, maar de echte oorzaak is de bloedvatverwijding door het alcoholgebruik. We verliezen daardoor meer energie dan nodig is; ons lichaam raakt sneller uitgeput.

Reactievermogen

Een enkel glaasje alcohol heeft weinig invloed op eenvoudige handelingen. Ons lichaam past zich snel aan. Wel gaat het mis met de samenwerking tussen zintuigen en ledematen. Vooral bij sporten waar het op reactievermogen aankomt verlaagt de prestaties. Bij 2 glazen alcohol loopt de sprintsnelheid al met 10% en de sprongkracht met 5,8% terug.

Concept wedstrijdprogramma Heren 2

11-09-2011, KRAS/Volendam 2-Wagon Care/Ventura

17-09-2011, Hercules-KRAS/Volendam 2

25-09-2011, KRAS/Volendam 2-Vos Investment/Limburg Lions 2

01-10-2011, TTL/Tachos-KRAS/Volendam 2

09-10-2011, FIQAS/Aalsmeer 2-KRAS/Volendam 2
16-10-2011, KRAS/Volendam 2-T+A/D.V.C.
22-10-2011, P.S.V.-KRAS/Volendam 2
30-10-2011, KRAS/Volendam 2-Quintus 2
06-11-2011, Eurotech/Bevo HC 2-KRAS/Volendam 2
13-11-2011, KRAS/Volendam 2-Venus/Nieuwegein
19-11-2011, White Demons-KRAS/Volendam 2
27-11-2011, KRAS/Volendam 2-DIOS
03-12-2011, Loreal-KRAS/Volendam 2
11-12-2011, Wagon Care/Ventura-KRAS/Volendam 2
18-12-2011, KRAS/Volendam 2-Hercules
08-01-2012, Vos Investment/Limburg Lions 2-KRAS/Volendam 2
15-01-2012, KRAS/Volendam 2-TTL/Tachos
22-01-2012, KRAS/Volendam 2-FIQAS/Aalsmeer 2
28-01-2012, T+A/D.V.C.-KRAS/Volendam 2
05-02-2012, KRAS/Volendam 2-P.S.V.
12-02-2012, Quintus 2-KRAS/Volendam 2
26-02-2012, KRAS/Volendam 2-Eurotech/Bevo HC 2
03-03-2012, Venus/Nieuwegein-KRAS/Volendam 2
11-03-2012, KRAS/Volendam 2-White Demons
18-03-2012, DIOS-KRAS/Volendam 2
25-03-2012, KRAS/Volendam 2-Loreal

Aanvangstijden zijn nog niet bekend, deze worden via het weekprogramma bekend gemaakt.



HV KRAS/Volendam - Heideweg 4 - 1132 DB Volendam - 0299 32 25 77

m.kuiter@handbalvolendam.nl

www.handbalvolendam.nl