



DECEMBER 2011

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: AFMELDEN VOOR TRAININGEN

02: BLESSURES

03: KRAMP: DE PIJNLIJKE GEVOLGEN VAN GRENZEN OVERSCHRIJDEN

04: DE ORANJE DRAAD BINNEN HOV

05: SPELER VAN DE WEEK

06: KERSTMAALTRIJD VOOR IEDEREEN VAN DE HOV

AFMELDEN VOOR TRAININGEN

Iedereen is altijd aanwezig op alle trainingen, ook spelers welke geblesseerd zijn. Dit is belangrijk voor het contact met de groep te behouden, maar ook om tactische zaken mee te krijgen die de trainer behandelt. Als je weer fit bent en mee kunt trainen dan kan je makkelijker en sneller weer de draad oppakken. Met spelers die voor langere tijd geblesseerd zijn of ver weg wonen worden aparte afspraken gemaakt. Afmelden voor de training doe je bij Martin Kuitert via m.kuitert@handbalvolendam.nl of bel 06-14212314.

BLESSURES

Het is van groot belang dat je meldt wanneer je kleine of grote blessures hebt. Het is verveld bij het indelen van de teams voor het weekend te horen dat er een aantal jongens niet mee kunnen spelen. Iedereen in de Handbal Opleiding Volendam is verantwoordelijk dit aan te geven. Als je een paar dagen ziek bent geweest of een kleine blessure hebt (gehad) waarvoor je niet behandeld bent bij één van de leden van de medische staf, geef dit dan door aan m.kuitert@handbalvolendam.nl.



KRAMP: DE PIJNLIJKE GEVOLGEN VAN GRENZEN OVERSCHRIJDEN

Elke sporter heeft wel eens te maken met kramp. Een zeer pijnlijk fenomeen. Het komt ook vaak op de meest vervelende momenten, en er weer van af komen is niet altijd even makkelijk. Maar hoe ontstaat kramp eigenlijk? Hoe verdwijnt het? En hoe is het te voorkomen?

Kramp is een onwillekeurige samentrekking van een spier of spiergroep. Een spier moet normaliter aan- en ontspannen. Kramp is het moment dat de spier ergens uit balans raakt. Hij blijft in een gecontraheerde of samengetrokken situatie en komt daar niet uit. Hoe kramp wordt veroorzaakt, is eigenlijk niet helemaal duidelijk, maar een aantal zaken speelt een rol. Bijvoorbeeld de algehele en/of lokale

vermoeidheid, een matige getraindheid van het lichaam, een tekort aan vocht, een te weinig uitgerust lichaam. Tot slot spelen ook de weersomstandigheden soms mee. In warmte verlies je meer vocht dan normaal. Als je daarop niet voldoende bent voorbereid, kun je kramp krijgen.

Voeding

Goed eten en drinken vóór een inspanning zijn van belang, zeker bij warm weer. Hetzelfde geldt voor de elektrolytenbalans. Elektrolyten sturen de spieren vanuit het zenuwstelsel aan en controleren de spieren. Daarvoor zijn met name natrium en magnesium van belang. Helaas hebben de wetenschappers nog altijd niet uitgedokterd of kramp veroorzaakt wordt door een tekort of juist een teveel aan magnesium.

Wat is de juiste behandeling van kramp?

Je moet eerst vaststellen dat het daadwerkelijk om kramp gaat en niet om een spierscheuring of een spierversrekking. De uitingen van pijn liggen nogal dicht bij elkaar. Verkramping is pijnlijk, maar bij scheuring gaat het nog wat verder. Iemand heeft dan het gevoel dat hij met een zweep is geslagen of met een mes gestoken: een scherpe, indringende pijn. Dan is doorspelen uiteraard onverantwoord.

Behandeling

Gaat het om kramp, dan moet je de spier weer op lengte brengen en uit de verkrampde situatie halen met massage-, rek- en ontspanningstechnieken. Wel oppassen, iemand kan spierschade oplopen doordat vezels kapot worden getrokken. In zo'n geval was de kramp een voorbode van een grotere blessure. Dat moet je zien te voorkomen.

Als spelers regelmatig met kramp te maken hebben, is het zaak om goed uit te zoeken wat de oorzaak kan zijn. Er kan iets onderhuids aanwezig zijn. Een sportmedisch consult is dan aan te raden.

DE ORANJE DRAAD BINNEN HOV

De Handbal Opleiding Volendam begint zo langzamerhand steeds meer vorm te krijgen. Achter de schermen wordt hard gewerkt om een curriculum te schrijven waarin elke maand een aantal technieken-, tactieken-, sociale-, mentale- en fysieke- aspecten komen te staan die behandeld worden door de trainers en coaches. Het hele curriculum, programma van de totale opleiding, wat we de oranje draad noemen, start in januari 2012. Deze maand wordt voorzichtig een start gemaakt met de sociale- en mantale- aspecten. De oranje draad is een leidraad door het seizoen heen voor de ontwikkeling van de spelers binnen de opleiding van HV KRAS/Volendam. Het moet uitmonden in een leerlijn voor de spelers en dient een handleiding voor de staf, spelers en ouders/verzorgers te zijn.

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!

Zelfvertrouwen:

Zelfvertrouwen is het gevoel van eigenwaarde. Letterlijk betekent het het vertrouwen van een persoon in zichzelf in dat wat hij of zij kan of hoe diegene is. Het gevoel dat je niemand anders nodig hebt om te bereiken wat je wilt. Iemand die weinig zelfvertrouwen heeft staat minder zeker in het leven en heeft doorgaans moeite zichzelf binnen groepen mensen te presenteren. Voor het goed functioneren van iemand is een positief zelfbeeld en daarmee gepaard gaand veel zelfvertrouwen erg

belangrijk. Een te laag zelfvertrouwen kan ertoe leiden dat iemand zich niet goed kan ontplooiën. Aan de andere kant kan een te hoog zelfvertrouwen ervoor zorgen dat diegene in situaties terechtkomt die hij of zij eigenlijk niet aankan.

Initiatief nemen:

Initiatief nemen wil zeggen: uit eigen beweging, zonder aansporing van iemand anders, actie ondernemen of actie in gang zetten, in plaats van af te wachten.

Uiten van eigen wensen:

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

Eerlijkheid:

Eerlijkheid is een eigenschap die persoonlijke integriteit of een ontbreken van bedrog, leugens of verdoezeling van feiten inhoudt. Hoewel de term veelal positief wordt gewaardeerd, kan een overmaat aan eerlijkheid negatief worden opgevat. Niettemin is de perceptie van eerlijkheid in persoonlijke relaties een bijna noodzakelijke voorwaarde voor vertrouwen. Eerlijkheid wordt nogal eens verward met openhartigheid.

Rekening houden met gevoelens van anderen

Conflicten aangaan:

Iedereen raakt wel eens in een conflict verzeild, ook binnen de sport. Dat is op zich geen probleem, maar je moet er wel mee kunnen omgaan. Voordat je het weet maak je elkaar uit voor alles wat mooi en lelijk is en is het oorspronkelijke verschil van mening of inzicht een echte ruzie geworden. Of je bewaart de zoete lieve vrede, maar kan de ander daarna nooit meer recht in de ogen kijken. Wat is wijsheid in zo'n geval?

Grenzen kunnen aangeven:

Een leven zonder grenzen bestaat niet. Grenzen zijn een essentieel onderdeel van je bestaan en ze vertellen je waar jij eindigt en waar de ander begint. Als je niet of slecht naar je grenzen luistert, gaat dat ten koste van jezelf. Je merkt dat je slecht in je vel komt te zitten. Weten wat eigen gedrag oproept bij anderen?

Kunnen praten in de 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.

SPELER VAN DE WEEK

Je hebt het vast al gezien in de weekberichten. In de afgelopen drie weken noemen we de speler van de week in het weekprogramma. Hieronder een lijst van de spelers van de afgelopen drie weken:

week 46: Mark Kok (rechterhoek JA1)

week 47: Leon Geus (linkerhoek H2)

week 48: Casper Kwakman (keeper JA1)

Jij kan hier ook invloed op hebben. Heb je op zondag een speler die je graag wilt nomineren als speler van de week, dan kan je Martin Kuitert een sms sturen met daarin jou nominatie. Geef ook in het kort even aan waarom je dit vindt. Misschien zie je hem dan wel op maandag in het weekbericht.



KERSTMAALTRIJD VOOR IEDEREEN VAN DE HOV

Op vrijdagavond 23 december aanstaande is er voor iedereen in de verenigingsruimte van de Sporthal Opperdam een kerstmaaltijd. Iedereen van de Handbal Opleiding Volendam is hier voor uitgenodigd. Aanvang door de door Paco gemaakte maaltijd is om 19.30 uur. De avond duurt tot ongeveer 22.00 uur. Kan je echt niet? Dan horen we dat graag uiterlijk voor het einde van deze week.



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