

NOVEMBER 2011



NIEUWSBRIEF

"be the best you can be!"



KRAS
H O P
VOLENDAM



In deze uitgave van de nieuwsbrief van de Handbal Opleiding Volendam een aantal onderwerpen die over sport en menta(a)l(iteit) gaan. Veel plezier met het lezen van de nieuwsbrief en als er vragen zijn horen wij dat graag! Namens iedereen betrokken bij de Handbal Opleiding Volendam veel leesplezier en succes deze maand met trainingen en wedstrijden!

Onderwerpen:

01: TRAININGSCHEMA'S

02: REKKEN

03: SPORT EN MOTIVATIE

04: SPECIFIEKE HANDBALBLESSURES

05: LEER JE GEDACHTEN CONTROLEREN

06: BOJ VAN LIMBEEK NIEUWE TRAINER HOV



TRAININGSCHEMA'S

Al enige weken maken een aantal spelers gebruik van de krachtruimte in hal 2 van Sporthal Opperdam. Sinds deze week hangen daar nu ook posters met oefeningen. Met dank aan Christiaan Snoek, die hiervoor het ontwerp heeft aangeleverd. De bedoeling is dat iedere maand de schema's worden aangepast. Veel oefeningen zijn gebaseerd op core-stability. Een belangrijke bouwsteen van je lichaam. Door consequent oefeningen te doen waarmee je de controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel traint, ben je minder vatbaar voor blessures. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat dit leidt tot 30% minder blessures!! Daarnaast zul je ook meer kracht kunnen ontwikkelen om te schieten of iemand te verdedigen.

REKKEN

Na de vorige nieuwsbrief sprak Rick Zwarthoed mij aan met de vraag welke oefeningen hij nu het beste kan doen. Hieronder een link naar een pagina met algemene rekkingsoefeningen. Als je deze in ieder geval voor iedere training consequent uitvoert, dan zal je na verloop van tijd resultaat zien (en merken). Bij het sporten kan eigenlijk nooit bewogen worden via vooraf vastgestelde patronen. Elke beweging zal afgestemd moeten zijn op de omstandigheden die zich plotseling voordoen. Het is ondenkbaar dat alle bewegingen in dat opzicht volledig voorgeprogrammeerd zijn. Daarom zal het spierstelsel flexibel moeten kunnen reageren op veranderingen in zijn omgeving.

[Link naar een poster met rekkingsoefeningen](#)

SPORT EN MOTIVATIE

Je kunt miljoenen redenen verzinnen om niet te sporten – je hebt geen tijd, je bent moe, je ben meer in de stemming om chocolade te eten, je hebt geen zin om je om te kleden enzovoort. Dit heeft iedereen wel eens, maar het kan te erg worden waardoor je amper nog sport. Vandaar deze 8 technieken voor motivatie zodat je wel gaat sporten

1. Wees creatief

Geen tijd is werk altijd wel als excuus. Wees creatief met je tijd zodat je geen tijd verliest om te trainen. Pak van te voren je sporttas in. Maak je huiswerk in de sporthal, kortom genoeg oplossingen te bedenken voor reden om niet te sporten.

2. Wees flexibel

Ook als je een gewoonte hebt gemaakt van sporten op vaste dagen en op vaste tijden, laat je dan niet uit het veld slaan als je een keer echt niet kunt door een andere afspraak.

3. Ga samen met sporten met anderen

Sociale controle werkt voor de meeste mensen erg goed. Vooral als je even geen zin hebt dan kan die vriend of vriendin je net over de streep trekken om wel te gaan sporten. Je zult merken dat jij je na afloop toch geweldig voelt.

4. Beloon jezelf

Als de geestelijke en lichamelijke beloningen van sporten niet voldoende zijn voor jou, dan kun jij jezelf altijd nog belonen met andere dingen zoals een bioscoop bezoek, een dvd, een cd, kleding of wat dan ook goed helpt om je motivatie weer op peil te krijgen.

5. Plan vooruit

Pak je kalender en stip duidelijk aan wanneer je gaat sporten.

6. Maak van sport een gewoonte

Als je meer motivatie wilt om te sporten, dan is het slim om van sporten een gewoonte te maken. Dan denk je minder na en pak je automatisch de tas met sportspullen als je bijvoorbeeld thuis komt van je werk. Om van sport een gewoonte te maken is het belangrijk dat je op vaste dagen en op vaste dagen gaat sporten.

7. Houd een dagboek bij

Als je op papier ziet dat je een flinke vooruitgang boekt dan werkt dit voor velen erg motiverend.

8. Stel duidelijke doelen

Een vaag doel als 'DE TOP HALEN' werkt niet voor iedereen motiverend en is een lange termijn doel. Korte termijn en meetbare doelen werken veel beter als motivatie.

SPECIFIEKE HANDBALBLESSURES

Knieblessures

Voorstekruisbandletsel:

Het voorstekruisbandletsel is een relatief veel voorkomende ernstige blessure bij handbal. De schijnbeweging wordt steeds vaker genoemd bij het optreden van het voorstekruisbandletsel. Over de echte oorzaak tast men nog in het duister. Het lijkt dat deze blessure vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Dit zou mogelijk te maken kunnen hebben met de breedte van de intercondylaire groeve, waarbij een smalle groeve < 17 mm, een groter risico op afklemmen van de voorste kruisband zou betekenen. Ook hebben vrouwen vaker een vergrote valgusstand en een hyperextensiemogelijkheid in de knieën, wat predisponerend is voor een voorstekruisbandletsel. Ook veronderstelt men dat een groter risico samenhangt met het mediale tibiaplateau. Naarmate het oppervlak van dit plateau platter is, is de benige stabiliteit in het kniegewricht minder. De behandeling van het voorstekruisbandletsel is afhankelijk van de gevonden afwijkingen bij MRI, artroscopie en van de instabiliteit bij onderzoek. Bij tophandbal is meestal een operatieve reconstructie met een plastic nodig gezien de grote rotatoire belasting van de knie. Hierbij maakt men tegenwoordig nog bijna uitsluitend gebruik van lichaamseigen materiaal zoals de patellapees.

De kans op breuk en slijtage is bij kunstbanden te groot. De revalidatieperiode na een voorste kruisbandletsel is zwaar en ook psychisch belastend door de lange tijd die het in beslag neemt voordat men weer op het oude topsportniveau terug is (6-9 maanden).

Jumpers knee:

De jumpers knie is een overbelastingsletsel van de aanhechting van de patellapees aan de onderrand van de patella. Bij handbal ontstaat dit vooral door veel springen en door het landen, dat bij handbal vaak op één been (het sprongbeen) gebeurt. Bij snel aanzetten en afremmen van een beweging treden er grote krachten op ter plaatse van de patellapees en kan er overbelasting ontstaan, evenals door regelmatig vallen op de knie. Behalve deze handbalspecifieke oorzaken vormen verkorting van de quadricepsspieren en overgewicht een extra risico voor het ontstaan van een jumpers knie. Preventie van deze blessure bestaat uit:

- goede krachttraining van de abductoren inclusief buikspieren, bovenbeen- en kuitspieren;
- rekkingsoefeningen van de m. quadriceps;
- dragen van kniebeschermers;
- vermijden van overgewicht.

Schouderblessures:

Schouderluxatie: De schouder van een aanvaller is vooral kwetsbaar tijdens de uithaalbeweging van de worp, aangezien dit de meest instabiele positie is. De schouder bevindt zich hierbij in abductie, exorotatie en retroflexie. Als er op dit moment tegen de arm wordt geduwd (wat reglementair verboden is), of bij een val op de uitgestrekte arm, is de kans op een luxatie of subluxatie met beschadiging van het labrum glenoidale groot. Ook bij de verdediger bestaat het risico op een luxatie of een subluxatie als hij zijn armen onvoldoende voor zijn lichaam houdt, waardoor de kracht om een inkomende tegenstander met een arm tegen te houden te gering is.

Voor de preventie van deze blessure zijn het spelen volgens de spelregels, een goede timing en een goede techniek, als ook een goede statische en dynamische kracht van de schouder spieren van belang. Gezien de grote kans op een recidiverende luxatie bij een sport als handbal is men bij een eerste luxatie momenteel geneigd bij jonge handballers direct een artroscopie met operatief herstel van het letsel uit te voeren. Luxaties en subluxaties die optreden zonder dat er sprake is van een duidelijk trauma, komen niet in aanmerking voor een artroscopie. Zij zijn meer het gevolg van dysbalans in spierkracht van de verschillende spieren van de rotator-cuff en bij deze sporters zal de nadruk op spierversterking en stabilisatie van de schoudermusculatuur moeten liggen.

Peesontsteking van de schouder:

Tendinitis ter plaatse van de schouder kan ontstaan door overbelasting. De pass en het schot op doel vormen de belasting voor het schoudergewricht tijdens de aanval. Het aantal passes per speler ligt tijdens een wedstrijd tussen 100 en 120. Het aantal schoten op doel ligt voor een opbouwspeler tussen 15 en 20 per wedstrijd. Voor een cirkel looper en een hoekspeler ligt dit tussen 4 en 5. Het efficiency-percentages van een goede opbouwer is internationaal 50. Dit betekent dat 50% van de schot pogingen een doelpunt oplevert. Dit percentage ligt voor de hoeken en cirkels hoger. Tijdens een training is het aantal schoten op doel vele malen hoger. Overbelasting van de pezen van de schouder kan bij een handballer ontstaan door:

onvoldoende techniek: als bij een sprongschot of strekworp de schouder onvoldoende wordt ingezet of als er onvoldoende lichaamsrotatie is, gaat een deel van de bewegingsketen verloren en neemt de snelheid van het schot af. Om dit te compenseren wordt meer met kracht vanuit de schouders en ellebogen geschoten, waardoor er een overbelasting van de pezen aan schouder en/of elleboog kan ontstaan; beperkte beweeglijkheid in de schouder: de schouderinzet kan ook beperkt zijn door een bewegingsbeperking in de schouder; instabiele schouder: overbelasting van peesaanhechtingen kan ook ontstaan als de schouderstabiliteit niet optimaal is door onvoldoende kracht van de rotator-cuff (in het bijzonder de exorotatoren).

Preventie is mogelijk door het aanleren van een goede techniek met inzet van de gehele bewegingsketen, het verbeteren van de beweeglijkheid in schouder en wervelkolom en spierversterkende oefeningen van de rotator-cuff. Om de lichaamsrotatie optimaal te kunnen benutten is bovendien een goed ontwikkelde buikmusculatuur noodzakelijk. Deze vormt een belangrijk onderdeel van de werpketen.

Elleboogblessures:

Overstrekking van de elleboog:

Deze blessure komt voornamelijk voor bij keepers door het blokken van een harde bal halfhoog. De bal wordt dan met de onderarmen gestopt en de elleboog kan hierbij overstrekt raken. Bij het stoppen van hoge en lage ballen is een uitgestrekte elleboog noodzakelijk, maar het stoppen van de bal gebeurt hier hoofdzakelijk met de handen. Bij verdedigers kan het overstrekken ook gebeuren tijdens

het blokken van een bal en bij een aanvaller tijdens een schot poging waarbij zijn onderarm wordt geblokkeerd door de hand van een verdediger. Om dit letsel te voorkomen, moet een keeper een licht gebogen houding van de ellebogen hebben met een goede voorspanning van romp-, schouder- en armspieren en een goede timing met een voorwaartse beweging in de richting van de bal. Daarnaast is een goede statische kracht van romp- en schouderspieren, biceps, triceps en onderarmspieren noodzakelijk.

Heb je naar aanleiding van het bovenstaande vragen, of andere vragen met betrekking tot medische zaken, dan kan je contact opnemen met één van de leden van het medisch team van HV KRAS/Volendam: Rob Duin, Herman Tol, Nel Lammes of Dennis van Royen.



LEER JE GEDACHTEN CONTROLEREN

Wanneer je een goede sportprestatie wil neerzetten, zijn er een aantal zaken waarop je kunt trainen. In eerste instantie wordt er vaak gewerkt aan de juiste technische vaardigheden; het begint bij de basis en deze wordt steeds verder uitgewerkt. Daarnaast is het belangrijk dat je als looper beschikt over een goede conditie en uithoudingsvermogen. Wanneer je meedoet aan wedstrijden, denk je vast ook weleens na over hoe je die geduchte tegenstander kunt verslaan en met welke tactiek/strategie jij hierin het beste kunt slagen. En dan het mentale aspect... vaak hoor je sporters en trainers in interviews zeggen dat dit het doorslaggevende aspect is!

Tijdens het trainen of spelen van wedstrijden zul je merken dat het soms vanzelf gaat en je de vermoeidheid nauwelijks opmerkt. Op andere dagen ben je mogelijk in gevecht met jezelf! De gedachten die tijdens het sporten door je hoofd schieten spelen een grote rol in het uiteindelijke resultaat. Hoe zal het gaan vandaag? Ben ik in vorm? Wat ben ik zenuwachtig! Ik kan niet meer! Nou, kom op...volhouden! Blijven doorademen..., Ik moet harder! Wat zullen die anderen nu van me denken? Bepaalde gedachten zullen je helpen en dragen bij aan het bereiken van je doel, anderen remmen je eerder af en kunnen je zelfs blokkeren. Vaak ben je je niet bewust van deze gedachten en daardoor merk je niet altijd op of deze gedachten jou helpen en afremmen. Je gedachten hebben invloed op je doorzettingsvermogen, focus, zelfvertrouwen, uitvoering van de bewegingen en je gevoel.

Iedereen heeft in de loop van zijn/haar leven geleerd om op een bepaalde manier tegen zichzelf te praten en denken. Sommige gedachten zijn zelfs zo sterk aanwezig dat het een ware overtuiging is geworden (positief: 'ik weet dat ik dit kan!' / negatief: 'dit is te moeilijk voor mij!').

Het bijhouden van een logboek kan je helpen om je gedachten, gevoelens en gedrag tijdens trainingen en wedstrijden te monitoren en analyseren. Dit maakt je meer bewust van de mentale processen. Wanneer je gedurende 3 tot 4 weken een logboek bijhoudt, zul je hierin bepaalde patronen zien terugkomen. Door middel van gedachtraining kun je leren om meer controle te krijgen over je eigen gedachten en overtuigingen en daardoor krijg je meer grip op je eigen trainings- en/of wedstrijdprestatie.

Middels het logboek kun je inzicht krijgen in welke positieve (helpende) gedachten je hebt, maar ook welke negatieve (remmende) gedachten er spelen. De bedoeling is dat je de negatieve gedachten gaat ombuigen naar helpende gedachten. Dit kun je doen middels het 5G-schema. Als sporter heb je geen grip op de situatie waarin je terecht komt. Denk bijvoorbeeld aan de weersomstandigheden, de aanwezige concurrentie, het parcours, etc. In deze situatie zullen er bepaalde

gedachten opspelen, die op hun beurt weer bepalen hoe je je gaat voelen. Het gevoel dat je als loper ervaart, laat je zien in je gedrag. Er bestaat immers geen zakje met 'boos' of 'zenuwachtig'; mensen uiten hun gevoelens in de vorm van gedrag. En dit gedrag heeft uiteindelijk weer gevolgen.

Kortom: GEBEURTENIS + GEDACHTEN = GEVOEL + GEDRAG

Laten we dit eens in een schema zetten:

GEBEURTENIS:

Ik ga een wedstrijd spelen en mijn grootste concurrent doet ook mee

NEGATIEVE GEDACHTEN:

'ik heb nog nooit van hem gewonnen, dus het zal wel niets worden'

'wat zullen anderen van mij vinden als ik vandaag weer verlies?'

'ik heb er nu al geen zin meer in!'

GEVOELENS:

frustratie, onzeker, twijfel, angst, veel spanning, stress

GEDRAG:
Minder hard lopen, eerder opgeven, sneller verzuren, vechten met mezelf

GEVOLG:

een slechte wedstrijd gelopen waar ik een rotgevoel aan over houd.

Het kan ook positief:

GEBEURTENIS:

Ik ga een wedstrijd spelen en mijn grootste concurrent doet ook mee

POSITIEVE GEDACHTEN:

'ik heb hard getraind en ga alles op alles zetten om vandaag voor mezelf een goede wedstrijd te lopen'

'ik ben er klaar voor en heb er vooral heel veel zin'

GEVOELENS:

energiek, krachtig, zelfverzekerd, gezonde spanning, enthousiast

GEDRAG:

in controle, doorzetten tot het eind, minder bewust van vermoeidheid,

GEVOLG:

een goede wedstrijd gelopen waarin ik alles kon geven en vooral bezig was met mijzelf en mijn taak.

Wanneer je hiermee aan de slag gaat, zul je merken dat je nog heel vaak terugvalt in je oude (minder positieve) denkpatronen. Dat is logisch en hoort bij het proces! Maar ook hier geldt; oefening baart kunst!



BOJ VAN LIMBEEK NIEUWE TRAINER HOV

Met ingang van 1 november jongstleden is Boj van Limbeek, speler van heren 1, één van de trainers van de Handbal Opleiding Volendam. Boj gaat training geven aan de TOP B-jeugd. Door een vaste trainer op deze groep te zetten, hopen we dat we de ontwikkeling van alle spelers beter kunnen volgen en bijsturen waar dat nodig is. Op dit moment zijn de volgende trainers actief binnen de HOV: Ronald van der Kamp, Ronald de Jong, Mark Neeft, Boj van Limbeek, Nick Veerman, Matthijs Vink, Bob Brouwenstijn en Martin Vlijm.



"It must be mentality before it gets reality"

Vragen over de Handbal Opleiding Volendam?

m.kuitert@handbalvolendam.nl