

Nieuwsbrief voor licentiehouders
december 2007

Colofon

De Nieuwsbrief voor Licentiehouders wordt uitgegeven door de Atletiekunie en verschijnt 4x per jaar. De brief informeert gediplomeerde en gelicenseerde trainers over het belang van en de ontwikkelingen rondom de trainerslicentie. 'Het licentiesysteem is bedoeld als kwaliteitsimpuls voor het sporttechnisch aanbod zoals dat bij atletiekverenigingen en loopgroepen wordt aangeboden' (licentiesysteem van de Atletiekunie). Met een Nieuwsflits houdt de Atletiekunie alle licentiehouders tussentijds op de hoogte van relevant nieuws dat niet kan wachten op de reguliere Nieuwsbrief. Nieuwsbrief nummer 1/2008 verschijnt op 1 februari 2008.

Redactie:

Eindredactie: Sport Tekst en Uitleg Nederland, steun@chello.nl, 024-3566601

Redactiemedewerkers: Paul Peters, Dé Hogeweg, Betty Hofmeijer, Jan Heusinkveld, Clemens Vollebergh (eindredacteur)

Aan deze nieuwsbrief werkten verder mee: Rémy Siroen, Jacqueline van Hal, Thirza van Winsum en Tineke Smits

Manager kaderontwikkeling Atletiekunie: Paul Peters

Voor opmerkingen over de inhoud van de brief en suggesties voor De Stelling mailt u: steun@chello.nl.

Licentiehouders van de Atletiekunie ontvangen deze nieuwsbrief per mail. Geef eventuele veranderingen van uw e-mailadres door aan de ledenadministratie, p/a: ardapommer@atletiekunie.nl.

Voorwoord

Congrestijd

Als u deze nieuwsbrief ontvangt ligt de congrestijd bijna achter ons: voor mij begon het op 29 september bij het congres 'Coach van de toekomst' van NLcoach in Maarssen. Op 6 oktober bezocht ik de dag van de baanatletiek. Van beide congressen een impressie waarin vooral wordt gekeken naar de relatie leden-organisatie. Een relatie is nooit vanzelfsprekend maar moet voortdurend gevoed worden en een zeker spanningsveld hoort daarbij.

Op 16 oktober ging ik naar Papendal voor de 'Landelijke ontmoetingsdag sport en bewegen', je moet af en toe ook verder kijken dan je atletiekneus lang is. Vanzelfsprekend was ik 10 november één van de aanwezigen op de Looptrainersdag: een enorm potentieel aan kennis en enthousiasme!

Als het goed is ben ik bij het verschijnen van deze nieuwsbrief ook bij 'Sport bewegen en gezondheid' geweest, het wetenschappelijk sportmedisch congres van de Vereniging voor Sportgeneeskunde en het Atletiekunie trainerscongres op 1 en 2 december. En dan heb ik nog een aantal congressen laten liggen, want er moet zo af en toe ook getraind en gecoacht worden!

In deze nieuwsbrief vooral aandacht voor het trainen en coachen van atleten met een fysieke beperking. Een uitdaging voor elke trainer die zijn kennis over belasting en belastbaarheid, en het toepassen van biologische wetmatigheden wil verdiepen. Aan de basis staan voor elk atleet de motorische vaardigheden: snelheid, coördinatie, kracht, uithoudingsvermogen en beweeglijkheid. Een goede trainer houdt daarbij rekening met variabelen zoals kalender- en trainingsleeftijd, motivatie, atletiekonderdeel enz. Ook het missen van een been, aangewezen zijn op een rolstoel of geen hand voor ogen kunnen zien, vallen onder deze variabelen, alleen in de trainerscursussen wordt daar nooit van uitgegaan. Tijd voor nieuwe specialisatiecursussen waarbij het gaat om het benutten in inzetten van de mogelijkheden van de sporter en niet om de beperking. Meer aandacht voor de toppers, maar in de eerste plaats natuurlijk het bijzondere belang van bewegen voor een categorie mensen/potentiële sporters die drempels ervaren om in hun beweegbehoefte te voorzien. Een kans voor verenigingen om hier op in te spelen. Een andere hobbel is de houding en kennis van de trainer: en daar kunnen we wat aan doen!

Clemens Vollebergh
Hoofd-/eindredacteur

Kaderontwikkeling

Pilots in nieuwe opleidingsstructuur gestart
Elektronische Leeromgeving (ELO) in gebruik

De Atletiekunie is op 24 november j.l. gestart met vier pilot opleidingen uit het nieuwe Opleidingsmodel. In Amsterdam was de kick off van de Milatrainer 4, in Sittard de Looptrainer 3 en in Amstelveen een gecombineerd leertraject van Pupillenatletiektrainer 3 en Juniorenatletiektrainer 3. Alle startdagen zijn goed verlopen.

Er is wisselend gereageerd op de nieuwe opzet die uitgaat van een set van opdrachten die de cursist moet doen. Hierdoor leert de cursist in de praktijk het vak van trainer. Niet elke cursist had zich dit vooraf voldoende gerealiseerd.

De cursist wordt bij het doen van de opdrachten begeleid door een leercoach (trajectbegeleider). De cursist wordt ondersteund door workshops, geleid door zogenaamde experts en de cursist wordt begeleid door de zogenaamde praktijkbegeleider (ervaren trainer bij een vereniging). Uiteindelijk moet het doen van de opdrachten leiden tot voldoende "bewijs" dat aangeeft dat iemand de juiste competenties heeft om als trainer te fungeren. De toetsing van dit bewijs gebeurt door de afname van de zogenaamde Proeven van Bekwaamheid. Dit kan een praktijksessie zijn (bijvoorbeeld bij de competentie: het geven van training) of "papieren" handeling waarbij de cursist zijn schriftelijke bewijzen verzameld in de ELO waarmee hij/zij aantoont competent te zijn.

De Elektronische Leeromgeving (ELO) is een systeem dat feitelijk het bekende klaslokaal vervangt. Cursisten kunnen via de ELO met elkaar communiceren, zaken uitwisselen en de resultaten van de opdrachten bewaren. De leercoach kan het werk van de cursisten van commentaar voorzien. Door gebruik te maken van de ELO stelt de Atletiekunie de cursist in staat aan de cursus te werken als het hem/haar goed uitkomt.

Aanbod bijscholingen Atletiekunie

Op de site van de Atletiekunie staat een ruim aanbod van bijscholingen. Klik op de link voor meer informatie: <http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=169>

Bijscholing Nordic Walking niveau gevorderde

Plaats: Oosterbeek
Datum: 8 december 2007

Bijscholing Mentale training en begeleiding

Plaats: Veldhoven
Datum: 15 december 2007

Bijscholing Trainingsschema's maken

Plaats: Huizen
Datum: 15 december 2007

Bijscholing Running skills

Plaats: Almelo
Datum: 15 december 2007

Bijscholing Nordic Walking met reuma

Plaats: Arnhem
Datum: 15 december 2007

Bijscholing Mentale training en begeleiding

Plaats: Leeuwarden
Datum: 12 januari 2008

Bijscholing Fittestleider

Plaats: Veldhoven
Datum: 12 januari 2008

Bijscholing Veteranentrainer

Plaats: Roosendaal
Datum: 12 januari 2008

Bijscholing Liefde voor de horde

Plaats: Zoetermeer
Datum: 12 januari 2008

Bijscholing Ultralopen

Plaats: Castricum
Datum: 19 januari 2008

Bijscholing Communicatieve en sociale vaardigheden

Plaats: Nieuwegein
Datum: 19 januari 2008

Bijscholing Core Stability

Plaats: Castricum
Datum: 2 februari 2008

Bijscholing Hardlopen als therapie

Plaats: Zwolle
Datum: 9 februari 2008

Bijscholing Hardlopen als therapie

Plaats: Zwolle
Datum: 9 februari 2008

Bijscholing Coach als mentaal begeleider

Plaats: Oosterhout

Datum: 16 februari 2008

Bijscholing Voeding en sport

Plaats: Harderwijk

Datum: 23 februari 2008

Bijscholing Loopscholing

Plaats: Almelo

Datum: 12 april 2008

Congres

Vierde dag baanatletiek: Hink-stap-sprong door de vereniging
Vereniging op sterven na dood? Leve de atletiek!

Clemens Vollebergh

Atletiek is een prachtige tak van sport en zo'n 400 bestuurders, trainers en sporters congresseerden daarom een dag lang op Papendal over de toekomst ervan.

De eerste dag van de baanatletiek in 2000 vond plaats uit bezorgdheid over de toekomst van de (baan)atletiek in Nederland. Verenigingen slaagden er onvoldoende in jeugd aan zich te binden en van junioren ook senioren te maken. Inmiddels is de atletiek in Nederland weer springlevend, concludeerde Atletiekunie-voorzitter Wim Slootbeek in zijn inleiding. 'Dat blijkt uit de internationaal behaalde successen, de ontwikkeling van de ledencijfers en de deelname aan competities.' Ter illustratie: sinds 2005 werden 27 medailles op internationale toernooien behaald en in de laatste vijf jaar groeide het aantal leden van de Atletiekunie met meer dan 25%.

Talentontwikkeling

Een aantal kanttekeningen is daarbij wel te maken. Slootbeek zelf noemde de smalle top reden tot zorg. 'Als er een paar atleten wegvallen is dat direct merkbaar, zoals bij het WK in Osaka. Daarom is er reden in te zetten op talentontwikkeling.' Bij het aantal internationale medailles is bovendien een groot aantal behaald door Lornah Kiplagat (die op 14 oktober 2007 met een wereldrecord, daar een prachtige gouden aan toevoegde, red.). Zij etaleert al jaren een mondiaal niveau maar is niet voortgekomen uit het Nederlandse atletieksysteem. Ook de internationale atlete Hilda Kibet komt sinds half oktober voor Nederland uit en draagt de komende jaren ongetwijfeld bij aan een positieve medaillespiegel. Voor de trainers onder ons is het daarom zaak verder te kijken dan het aantal medailles en in te blijven zetten op een optimaal atletieksysteem, tenzij we naturalisatie daartoe rekenen.

Clubgrootte

De atletiekverenigingen nemen een bijzondere plaats in binnen de sportclubs. Waar de gemiddelde sportvereniging in Nederland 155 leden telt, heeft de gemiddelde atletiekvereniging er 400. Daarnaast stelt de atletiek door het grote aantal disciplines veel eisen aan accommodaties, juryleden en trainers. De atletiekaccommodaties zijn kostbaar, ook door de behoefte aan een goede krachtruimte en tijdregistratie-apparatuur. Slootbeek concludeerde dat de atletiekvereniging een kleine onderneming is die een groot beroep doet op kennis en inzet van vrijwilligers.

Uitdagingen

Spreker Toon Gerbrands trok op de Vierde dag van de baanatletiek het voortbestaan van de atletiekvereniging in twijfel. 'Over dertig jaar bestaan er geen sportverenigingen meer', zo luidde zijn stelling. Of je deze stelling nu bevestigt of ontkent: de sportvereniging zoals we die nu kennen verandert. Door wet- en regelgeving, de plaats van sport in de samenleving en de eisen van de leden aan de club. Atletiekverenigingen moeten steeds meer rekening houden met trends in de samenleving: samenwerken met scholen, een breder aanbod ontwikkelen, nieuwe doelgroepen aantrekken. Het is beter deze ontwikkelingen als een uitdaging te zien dan als een bedreiging. Dat blijkt ook uit de Sportersmonitor 2005-2006 die onlangs verscheen (zie kader).

Sportersmonitor 2005-2006: Sportbeoefenaars in Nederland hoeven niet te winnen

Sporters in Nederland zijn vooral bezig met plezierig en gezond bewegen en hebben niet zozeer de drang om te winnen. De meeste kinderen (84%) zijn lid van een sportvereniging, maar jongvolwassenen bekeren zich massaal tot fitness. Wel zijn Nederlandse sporters in het algemeen zeer trouw aan hun eigen sport. Veel sporters die niet lid zijn van een sportvereniging vinden de verenigingen vaak te veel 'gedoe' geven en zijn ontevreden over onder meer de kwaliteit van de accommodaties. Dit zijn de belangrijkste conclusies uit de Sportersmonitor 2005-2006, een onderzoek naar sportdeelname in Nederland door het W.J.H. Mulier Instituut in samenwerking met NOC*NSF. Voor de Sportersmonitor zijn ruim 5.000 burgers ondervraagd. 800 sporters van 25 jaar en ouder kregen aanvullende vragen voorgelegd over uiteenlopende aspecten van hun sportgedrag. NOC*NSF en het W.J.H. Mulier Instituut zijn van plan om iedere twee jaar een Sportersmonitor te laten verschijnen.

Gesegmenteerde sportmarkt

Een ruime meerderheid van de Nederlandse bevolking doet aan sport. Desondanks is er nog altijd sprake van een sterke segmentering van het Nederlandse sportlandschap. Solo- en non-contact-sporters blijven voornamelijk vrouw, ouder en hoog opgeleid, terwijl bij de team- en contactsporters mannen, jongeren en lager opgeleiden nog altijd zijn oververtegenwoordigd. Fitness was in 2005-2006 de meest beoefende sport (15%), voor zwemmen (11%) en wielrennen/mountainbiken (10%). Voetbal en tennis zijn de meest beoefende sporten in verenigingsverband.

Vereniging blijft van belang (maar niet voor iedereen)

De verenigingssport is nog altijd de grootste vorm van georganiseerde sport. De helft van de bevolking van 6 jaar en ouder is lid van een sportvereniging, terwijl een kwart lid is van een commerciële sportaanbieder. De verenigingssport heeft vooral bij de jeugd van 6-18 jaar een streepje voor. 84 procent van de 6-18 jarigen is lid van ten minste één sportvereniging. De meeste sporters starten hun sportloopbaan dan ook met traditionele verenigingssporten, veelal voetbal gevolgd door tennis. Op middelbare leeftijd is fitness de meest beoefende sport. Op oudere leeftijd stappen sporters over naar minder blessuregevoelige sporten als wandelen of keren terug naar het eerder beoefende tennis.

Trouw aan hun sport

Sporters geven blijk van een grote trouwheid aan hun sport. Een derde van de sporters (39%) beoefent nog steeds zijn of haar eerste sport. De meerderheid (84%) van de sporters is de afgelopen vijf jaar niet van sport gewisseld. Aan het sporten zit meer routinematigheid, emotionele betrokkenheid en gewoontevorming ten grondslag dan in marketingplannen vaak wordt verondersteld. Driekwart van de sporters sport op minder dan een kwartier afstand van huis. Winnen is voor de hedendaagse sporter niet het belangrijkste. Meer dan de helft van de sporters (60%) sport dan ook niet in wedstrijdverband. Plezierig en gezondheid bezig zijn vormen samen met sociaal contact de drie belangrijkste motieven om te sporten. Ervaren belemmeringen in sportloopbanen verwijzen over het algemeen naar tijdsdruk, fysieke ongemakken en al dan niet hiermee samenhangende veranderende interesses.

Teveel gedoe en te vieze douches

De verenigingssport kent niet bij alle sporters een positief imago. De meerderheid van de commerciële en ongebonden sporter is van mening dat verenigingssport te duur is, te veel regels en verplichtingen kent en te veel tijd kost. Deze nadelen worden ook door jongeren onderschreven. Ouderen hebben vooral problemen met het prestatieve en agressieve karakter van het (competitieve) verenigingsaanbod. De kritieken op de verenigingsaccommodaties hebben vooral betrekking op de netheid van douches en kleedkamers, rookvrije ruimtes en (sociale) veiligheid. Bijna de helft van de sporters (40%) toont zich bereid om meer te betalen voor, bijvoorbeeld, meer deskundige trainers.

Meer gebruik maken van mogelijkheden die de jeugdleden met zich mee brengen

Op de gedifferentieerde sportmarkt heeft de verenigingssport het wellicht niet altijd gemakkelijk, maar staat ze zeker niet met lege handen. Sporters die onderlinge competitie, spelplezier en gezelligheid wensen, zijn bij de sportvereniging aan het goede adres. De verenigingssport heeft daarbij de luxe dat de sportloopbaan van de meeste sporters juist daar begint. Bonden en verenigingen zouden wel meer gebruik kunnen maken van de mogelijkheden die de jeugdleden met zich mee brengen. Gerichte ledenwerving op ouders van jeugdleden lijkt een zinvolle strategie om het marktaandeel van de georganiseerde sport te vergroten. Voorwaarde voor het slagen van deze strategie is wel dat verenigingen hun aanbod van diensten, en vooral de kwaliteit daarvan, blijven doorontwikkelen. (Bron: www.sport.nl, november 2007)

Clemens Vollebergh (1963) eindredacteur Nieuwsbrief voor licentiehouders, gediplomeerd trainer A, B, C, gespecialiseerd MiLa en Mentale begeleiding.

Congres (2)

Prima congres voor kleine doelgroep

'Coach van de toekomst heeft geen reden niet nieuwsgierig te zijn'

Clemens Vollebergh

Met als thema De coach van de toekomst, zette NLcoach in samenwerking met NOC*NSF en Arko Sports Media op 29 september een inhoudelijk uitstekend en druk bezocht congres neer.

De stemming onder de congresgangers was goed, de vaart van de presentaties zat er redelijk in er was volop interactie. Het congres sprak mij persoonlijk meer tot de verbeelding dan vorig jaar, al werd niet elk onderdeel flitsend gepresenteerd. Daarnaast maak ik mij enige zorgen, niet zozeer om de toekomst van de coach, maar die van NLcoach.

Samenwerking

Het jaarlijks nationaal Coach congres verwelkomde ruim 200 trainers in Maarsse: met een plenair gedeelte in de ochtend en workshops in de middag. Na een dag van luisteren, discussiëren en vooral ontmoeten gingen veel trainers met een goed gevoel naar huis. Persoonlijk had ik een tweeledig gevoel. Enerzijds voelde ik mij aangesproken tot de behandelde onderwerpen en de kennis die verspreid werd. Anderzijds kiest NLcoach in haar samenwerking met NOC*NSF nadrukkelijker dan voorheen voor de coach die het als zijn vak ziet prestaties van sporters te verbeteren. De agenda van NOC*NSF zal dan ook meer en meer NLcoach-agenda worden. Bovendien is NOC*NSF een koepel van sportbonden met sportverenigingen als lid. En trainersactiviteiten strekken zich steeds meer uit over een bredere context dan die van de sportvereniging.

Voordelen

Directeur NLcoach Bert Bouwer ziet in de samenwerking met NOC*NSF vooral voordelen: 'Wij werken graag intensief samen met NOC*NSF als het gaat om kennisontwikkeling en opleiding. We willen overlap in onze activiteiten voorkomen, dat is efficiënt en eenduidig. Ook bij congressen werken we in de toekomst vaker samen. En wat ons betreft blijft de trainer/coach als ondernemer centraal staan. Wij varen daarin een eigen koers.'

Scoren

Toch ben ik met die woorden niet helemaal gerustgesteld, want directeur NOC*NSF Marcel Sturkenboom, begroette de aanwezigen met: 'de coaches van de toekomst zitten hier in de zaal'. En deze coach gaat - net als de sporter - voor zijn Olympische Spelen. En daarmee wordt trainersvereniging NLcoach een organisatie met aantrekkingskracht op coaches van (sub)topsporters maar niet herkenbaar is voor coaches 'aan de onderkant'. Uit het onderzoek dat NLcoach-voorzitter Joop Alberda enige maanden geleden aankondigde naar de geringe motivaties van coaches om lid te worden van NLcoach, zal dit zondermeer naar voren komen. Een grote groep hardlooptrainers, dan denk ik vooral aan de recreanttrainers, heeft behoefte aan informatie over leefstijl en gezondheid. Het scoort misschien niet binnen het streven 'Nederland bij de beste tien sportlanden ter wereld' maar een goed niveau van trainers die mensen door sport en bewegen gezond houden is van groter maatschappelijk belang dan het voortbrengen van Olympische sterren.

Vernieuwing

Een trainer moet zich voortdurend ontwikkelen: 'Uit onderzoek is gebleken dat 40% van de vernieuwing komt uit de praktijk van het traininggeven, 40% door de invloed van collega-trainers en 20% van de vernieuwing van buiten komt.' Joop Alberda in toelichting op zijn stelling dat een trainer/coach geen enkele reden heeft om niet nieuwsgierig te zijn.

Combinatiefuncties

Positief is de grotere aandacht voor het vak van training geven. Niet alleen door de activiteiten van NLcoach, maar ook door de plannen van het ministerie van VWS. Dat blijkt ondermeer uit de beleidsbrief 'De Kracht van sport'. Daarin staat het voornemen van staatssecretaris sport Jet Bussemaker, om in de komende vier jaar 2.500 combinatiefuncties te realiseren. Deze functies moeten worden bezet door professionele krachten die zowel in sport als onderwijs werkzaam zijn. Hierdoor neemt de relevantie van alle atletiektrainers toe. Niet alleen voor de looptrainer die zijn activiteiten beroepsmatig kan uitbreiden naar het onderwijs, ook voor de trainers van technische

nummers. Een mogelijk neveneffect is dat atletiekverenigingen zich meer bewust worden van het belang van goede gemotiveerde trainers, die je behoort te betalen volgens de CAO-sport. En ja, kwaliteitstrainers zijn dus niet gelijk aan trainers die het hoogste prestatieniveau binnen de vereniging begeleiden.

Clemens Vollebergh (1963) eindredacteur Nieuwsbrief voor licentiehouders, gediplomeerd trainer A, B, C, gespecialiseerd MiLa en Mentale begeleiding.

Aan het woord

Uitgaan van mogelijkheden
Dutch Parathletic Team

Jacqueline van Hal, Thirza van Winsum en Tineke Smits

Sinds 1 januari 2006 zijn atleten met een fysieke beperking aangesloten bij de Atletiekunie. Zo zijn ze niet langer georganiseerd op beperking maar op tak van sport. Een nieuwe doelgroep voor trainers, maar is overstappen naar het begeleiden van atleten met een lichamelijke handicap eenvoudig of komt daar meer specifieke kennis bij kijken?

De Helmondse Elly Schouten (55) weet als geen ander wat nodig is voor geschikte faciliteiten en oefenvormen: 'We zijn hier met niets begonnen en hebben alles vanaf de grond opgebouwd,'. Schouten traint Pieter Gruijters (40), een van de bekendste paralympische atleten van Nederland. In 2006 werd hij wereldkampioen speerwerpen en met 39,24 meter is hij ook houder van het wereldrecord. De allround atleet beheerst bovendien de onderdelen kogelstoten, discuswerpen en wheelen op hoog niveau: in 2006 werd hij wereldkampioen meerkampen.



Toeval

Het trainerschap kwam toevallig op Schouten's pad. 'Ik ben bewegingsagoog in een revalidatiecentrum. Mijn werkzaamheden bestaan uit revalidatie van mensen door sport- spel- en bewegings-activiteiten. Vandaar ook mijn belangstelling voor gehandicapten-sport. Het was van tevoren natuurlijk helemaal niet duidelijk dat Pieter zo goed zou worden!.' Mede dankzij zijn wereldrecord speerwerpen, is Pieter tijdens het Nationaal Sportgala in 2006 Gehandicapte Sporter van dat jaar.

Elly Schouten

Trainersopleiding

Na afronding van de ALO volgde Elly de cursus Atletiek Trainer A: 'Daar stak ik veel van op'. Daarnaast is ze meerkamptrainer/-coach en volgde ze de specialisatie speerwerpen. 'In 1995 ging ik als trainer bij HAC, de Helmondse Atletiek Club, aan de slag. In 2001 kwam ik in aanraking met de Helmonder Pieter Gruijters. Hij zat in een rolstoel door een dwarslaesie die hij opliep bij een motorongeluk in 1987. Pieter was een goede wheeler die zich wilde toeleggen op de meerkamp.' Die meerkamp bestaat uit 200 meter en 1500 meter wheelen, kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen. Schouten, op dat moment tevens bondscoach atletiek voor NebasNSG leerde Pieter werpen. 'Vooral het speerwerpen ging Pieter goed af. Dat werd dan ook zijn hoofdonderdeel', aldus Schouten.



Kruk

Pieter volgt vrijwel hetzelfde trainingsprogramma als valide atleten. Hij kan alleen geen aanloop nemen bij het speerwerpen. Schouten: 'Pieter zit bij het werpen op een zelfgemaakte kruk van vijfenzeventig centimeter hoog. Alle werpers passen hun kruk op hun eigen beperking aan, zodat ze enerzijds een goede steun hebben voor de afworp en anderzijds een optimale actieradius om kracht en snelheid te mobiliseren.' De kruk van Pieter heeft een speciaal plateautje, voor een optimale zit. Hij heeft lange tijd een driepootje gebruikt; maar nu heeft hij ook een vierpootje. Er bestaan ook vijfpoottjes.' Daar hebben we allebei erg aan gesleuteld, om het beste te vinden.'

Kracht

Pieter traint zes keer per week: twee keer werpen, twee keer krachttraining en twee keer wheelen. Schouten licht toe: 'Pieter moet het hebben van sterke armen en een beweeglijke krachtige romp, daarop is dan ook zijn oefenstof gericht. 'We doen werptraining en krachttraining. Pieter traint kracht met valide atleten, zijn conditie houdt hij sinds een half jaar op peil op een roeitrainer, voorheen met wheelen. Dat werkt

De afzetkruk van Pieter

prima,' aldus Schouten. 'De werptraining gaat uiteraard anders, die is vrijwel altijd individueel. Baloefeningen en rompstabilisatie-oefeningen doen we op de grond, het zijn vaak medicinebaloefeningen. Na de warming-up neemt Pieter plaats op zijn kruk om in te werpen.' Door in de zitpositie de romp ver naar achteren te roteren, creëert Pieter een zo lang mogelijk baan om de speer vaart te geven.

Uitproberen

De training van Pieter wordt niet ondersteund met technologische toepassingen. 'Dat was tot nu toe gewoon niet nodig,' zegt Schouten, 'het is ook op deze manier gelukt. Omdat ik de wijsheid hierbij niet in pacht heb, klopte ik meerdere keren aan bij andere trainers in den lande – die valide atleten trainen – met de vraag of ze eens wilden meedenken. En we hebben verschillende materialen en spere geprobeerd. De trainingspraktijk van atleten met een lichamelijke beperking en valide sporters verschilt in wezen niet van elkaar; je kijkt naar een aantal biomechanische aspecten en probeert dat structureel te verbeteren. Dat is de uitdaging van elke trainer bij elke atleet. We hebben allebei ook veel geleerd door foto's en filmopnames van het werpen. En van gesprekken met andere werpers, trainers en bewegingswetenschappers.'



Schouten: 'Pieter is heel gemotiveerd en gedisciplineerd, traint graag en is realistisch; want in een 40-urige werkweek moeten keuzes gemaakt worden.' 'Pieter heeft een jaarplanning waarbij de periodisering zich richt op de wedstrijden waar hij wil pieken. De trainingen zijn vanaf nu gericht op de Spelen van Beijing, waarvoor Pieter genomineerd is.'

Actief op het kogelstoten

World Games

Het negenkoppig Dutch Parathletics Team dat van 9 tot en met 19 september deelnam aan de IWAS-World Games in Taipei was zeer succesvol. De oogst bij deze wereldkampioenschappen voor atleten met een fysieke beperking bestond uit vijftien medailles: zes keer goud, vier keer zilver en vijf keer brons. Op teammanager van het Dutch Parathletic team, Nico van der Gulik (54)¹ maakte het record van de 18-jarige Ronald Hertog de meeste indruk. 'In de klasse met een onderbeenamputatie behaalde bij het speerwerpen een afstand van 46,81 meter.'

¹ Zie ook het interview met Nico van der Gulik verderop in deze nieuwsbrief

Pieter won goud met speerwerpen, zilver met kogelstoten en brons met discuswerpen. 'Ik hoop,' zegt Van der Gulik, 'dat atleten met een fysieke beperking –mede door de overgang naar de atletiekunie– meer waardering krijgen van hun omgeving. Er wordt namelijk maar heel weinig aandacht besteed door de media, alleen af en toe wat nieuws over de Paralympische Spelen. Het is juist heel bijzonder dat sporters met een beperking veel ambitie tonen. Ze trainen op hoog intensief niveau, sporten zo'n vijf keer per week en hebben daarnaast bijna allemaal een baan en sommigen volgen een studie.'

Eigen ontwikkeling

Van der Gulik vindt dat NebasNSG in het verleden een uitstekende stimulans is geweest voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking om te gaan sporten: 'Hierbij was ook het sociale aspect en het samen op een hoog niveau komen erg belangrijk. Er werd veel voor de atleten gedaan, maar het is belangrijk dat de sporters het zelf doen en de regie in eigen handen houden. Die filosofie ben ik na de overgang naar de Atletiekunie gaan hanteren. De atleten zijn zelf verantwoordelijk voor



hun ontwikkeling.'

Van der Gulik over de veelzijdigheid van het teammanagement:

'Als teammanager ben ik met allerlei verschillende zaken bezig. Zo geef ik leiding aan de bondscoaches, plan ik het seizoen, heb contact met het NOC-NSF en verzorg de selecties. In deze baan verbind ik allerlei kwaliteiten aan elkaar. Zo ben ik zelf ook atletiektrainer en heb ik de bondscursussen doorlopen tot en met specialisatie sprint/horden. Daarnaast beschik ik over managementvaardigheden, doordat ik werkzaam ben als adjunct-directeur van stichting Penta, een organisatie van

basisonderwijs in Hoorn.'

Tien medailles in Beijing

Omdat de meerkamp niet meer Paralympisch is, stopte Gruijters met deze specialisatie. Vanwege knieklachten wheelt hij ook niet meer. Hij is genomineerd voor Beijing op het speerwerpen en kogelstoten. Schouten: 'Tot die tijd trainen we nog intensief en zorgen we vooral dat hij fit blijft en geen blessures oploopt. Hij moet bijvoorbeeld goed opletten of hij geen wondjes heeft aan zijn benen. Door zijn dwarslaesie merkt hij dat zelf namelijk niet maar hij ondervindt er wel fysieke en conditionele hinder van.' Van der Gulik kijkt met genoegen terug op de World Games: 'In de gehandicaptensport worden weinig wedstrijden georganiseerd waarbij de internationale top aanwezig is. Dat was hier wel het geval, iedereen kreeg zo dus de gelegenheid om kennis te maken met andere sporters en om vast te wennen aan het vliegen, de warmte en de jetlag voordat de Paralympische Spelen beginnen. Ook werden de wedstrijdaccommodaties in het Olympisch dorp in Beijing bezocht.' Van der Gulik blikt vooruit: 'Ik hoop met negen of tien mensen af te reizen naar Beijing,' Met tien medailles ben ik al heel tevreden. Vijf gouden en vijf van een andere kleur bijvoorbeeld!'

Jacqueline van Hal, Thirza van Winsum en Tineke Smits zijn derdejaars studenten Journalistiek aan de Christelijke Hogeschool Ede.

Interview

Dutch Parathletics Team springlevend
Teammanager Nico van der Gulik

Betty Hofmeijer

In januari 2006 aanvaardde Nico van der Gulik bij de Atletiek Unie de functie van teammanager van het Dutch Parathletics Team. Van der Gulik is in de atletiekwereld een insider. Hij treedt veelvuldig op als starter tijdens nationale en internationale atletiekwedstrijden en is als sprint/hordetrainer al meer dan 30 jaar verbonden aan de atletiekvereniging Hollandia in Hoorn. Tevens verdiende hij zijn sporen op bestuurlijk vlak en zat hij een aantal jaren in de unieraad.

Met de aanstelling van Van der Gulik zette de Atletiek Unie als één van de eerste sportbonden de stap naar zogenaamde organisatorische integratie. Onder het motto van 'normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet' is van der Gulik verantwoordelijk voor de topatleten met een fysieke beperking. Tot 2006 waren deze atleten aangewezen op de Nebas/NSG (Nederlandse Bond voor Aangepaste Sporters), bij uitstek de organisatie waar sporters met een handicap terecht konden voor informatie en begeleiding. Door het proces van organisatorische integratie is de rol van Nebas/NSG onderhevig aan grote veranderingen. Op termijn neemt deze organisatie vooral de rol van expertisecentrum op zich, met als praktisch onderdeel het keuren van atleten op basis van de beperking (classificatie). Het logisch gevolg van deze ontwikkeling is dat alle sporters met een lichamelijke en/of geestelijke beperking bij de diverse sportbonden (topselecties) en sportverenigingen (breedtesport) een eigen en gelijkwaardige plek zullen gaan krijgen.

De functie van teammanager van het Dutch Parathletic Team

Van der Gulik lijkt zich als een vis in het water te voelen in zijn functie, waarvan het officiële uren aantal overigens 8 per week bedraagt. In gesprek licht hij zijn tweeledige functie toe. Eén deel omvat de beleidsmatige kant en een ander deel betreft de organisatorische component. Tot het organisatorische deel behoren vooral de contacten met atleten en bondscoaches. Met ondersteuning vanuit het bondsbureau worden centrale trainingen, trainingsstages en wedstrijdseizoen gecoördineerd. Op beleidsmatig niveau heeft hij vooral contact met de afdeling topatletiek van de atletiekunie en met NOS*NSF. Als voorbeeld van dat laatste noemt hij de gesprekken over de voortgang van beleid- en actieplannen gedurende de lopende Paralympische cyclus (Beijing 2008). In september volgend jaar wordt deze cyclus afgesloten met de Paralympische Spelen, die evenals het Olympisch toernooi voor valide sporters, in het Chinese Beijing gehouden zullen worden.



Winst op sportwetenschappelijk terrein

Een belangrijk onderdeel van het beleidsplan is het benutten van sportwetenschappelijke kennis en het zoeken naar elementen die de sportprestaties positief kunnen beïnvloeden. Volgens Van der Gulik is hierin vooral voor sporters met een fysieke beperking veel winst te behalen. In dit kader is een samenwerking met Fontys Hogeschool Eindhoven gestart. Bij het project zijn niet alleen vele disciplines (biometrie, bewegingsleer, fysiotherapie, orthopedie) vanuit de Hogeschool betrokken, maar ook diverse instrumentenmakers en leveranciers van protheses. In het Paralympisch weekend

op Nationaal Sport Centrum Papendal (2,3 en 4 november) is gestart met het maken van videobeelden voor het maken van beeldanalyses. Om zo veel mogelijk andere relevante variabelen in kaart te brengen zijn alle Paralympische kandidaten tijdens dat weekend ook medisch gekeurd. Om de aanpassingen en vorderingen te volgen is afgesproken maandelijks nieuwe beeldanalyses te maken. Mogelijk kunnen de resultaten vanuit deze analyses leiden tot technische verbetering en verdere aanpassing van materiaal. Er zijn nu al concrete plannen voor het aanpassen van schoeisel en het beter passend maken van protheses. Verder zou het onderzoek best eens resultaat kunnen opleveren waar het gaat om het kiezen van de juiste hardheid van de lepels en de wijze waarop ze zijn afgesteld.

Organisatorische wijziging van de trainingstechnische aanpak

Van der Gulik denkt dat de vooruitgang in prestaties van de atleten met een fysieke beperking voor een deel is terug te voeren op het anders organiseren van centrale en decentrale trainingen. Als voorbeeld noemt hij de gekozen werkwijze om atleten en hun persoonlijk trainer op hun verenigingslocatie te bezoeken en te ondersteunen. Die werkwijze blijkt door alle betrokkenen zeer te worden gewaardeerd en ondersteunt de groei in sportieve prestaties positief. De bondscoaches voor de amputé's (voormalig KNAU bondscoach sprint Toine van de Goolberg), werpen (voormalig KNAU bondscoach Piet Meijdam) en wheelen (Agnes Ottens) bezoeken hun atleten regelmatig in de clubsituatie. Er wordt samen getraind en het trainingsprogramma en –plan van de atleet worden met elkaar doorgenomen. Er is veel directe feedback en vooral het direct samen delen en uitwisselen van trainingservaringen, -ideeën en kennis wordt als erg prettig ervaren. Bondscoach Frank Dik verzorgt de wedstrijdbegeleiding voor de amputé's.

In de toekomst: integratie, talentherkenning en –ontwikkeling en opleidingen

Zonder op de feiten vooruit te lopen wenst Van der Gulik dat er een betere integratie ontstaat tussen de aangepaste en de valide atletiek. 'Nu is daarvan nog nauwelijks sprake.' Hij is van mening dat het heel goed mogelijk is om van elkaar te leren en gezamenlijke activiteiten te ondernemen, zoals trainingsstages. Maar ook bij de organisatie van wedstrijden kan rekening gehouden worden met een wedstrijd aanbod voor de atleten met een fysieke beperking. Van der Gulik wil ook meer doen aan talentherkenning en –ontwikkeling. 'Dat is een onontwikkeld gebied; nieuwelingen komen bij toeval boven drijven. Ik ben een voorstander van een structurele aanpak om nieuwe aanwas op het spoor te komen en vervolgens te begeleiden'. Last but not least spreekt Van der Gulik de hoop uit dat er snel wat gebeurt met het opleiden van trainer-coaches voor de begeleiding van de niet-valide sporter ook al is dit een onderwerp dat meer het terrein van de breedtesport aangaat. Het is hem bekend dat er sinds 2006 een basismodule op dit vlak beschikbaar is waarmee de Atletiekunie tot nu toe nog niets heeft gedaan. Dat geldt ook voor bijscholingen waarmee in korte bijeenkomsten kennis gemaakt kan worden met de omgang met atleten die slechtiend zijn, spastische aandoeningen hebben, zich met een wheelstoel voortbewegen, verlamingsverschijnselen hebben of geamputeerde ledematen hebben. Hij hoopt dat er snel actie wordt ondernomen. 'Een goede begeleiding is essentieel voor goede resultaten', aldus Van der Gulik, die daarbij alvast knipoogt naar de Paralympische Spelen in Beijing waar hij inzet op 10 medailles!

Betty Hofmeijer is regiotrainer Horden Apeldoorn - Atletiek Unie, Horden/sprintrainer Atletiekschool Aventus Apeldoorn / TTC Hortas / ATC IJsseldelta.

Column

Ganzenpoot met kerst

Dé Hogeweg

De atletiekbaan ligt er herfstig bij. Bruin, geel, rood. Mistig zonnetje. Verdorde bladeren wirrelwarrelen speels op als er sprinters langsstuiven. Hoog in de lucht gakken ganzen over.

Op hun eigen werpveld veilig achterin zijn de speerwerpers actief.

Eén van de coole adonissen stoot bij elke worp een oerkreet uit. Die klinkt als pijn. Of schreeuwt hij om zijn speer extra kracht mee te geven?

Wij, langzame lopers, dribbelen nog wat uitlooprondjes over de baan. De werptrainer roept zijn groepje bij elkaar. Nabespreking. De cooling down doen we in de buurt van de speerjongens.

En dan wordt hij gesteld. De vraag die een trainer het meest vreest: 'Ik heb hier zo'n pijn, wat kan dat zijn?' Is zijn voorzichtige diagnose anders dan die van de dokter later, dan heeft hij geen vakkennis in zijn mars. Is zijn advies rust houden, dan werpt de atleet ertegenin dat rust roest.

Stelt hij voor om voorzichtig door te trainen binnen de pijngrens en de blessure verergert, dan klaagt de sporter over zijn ondeskundige beul. De trainer doet het eigenlijk nooit goed.

Nieuwsgierig kijk ik of de gepijnigde sporter de kreetatleet is, maar nee. De vraagsteller is een adonis met een knalrode kop, die opmerkelijk fraai kleurt bij het herfstpalet. Hij wijst naar een plekje aan de binnenkant van zijn elleboog.

'Aha, de speerwerperselleboog!' brult de groep in koor. Hoewel het een mooi Scrabblewoord is, is het een gemene blessure. De diagnose is geveld. Nu komt het op een adequaat behandeladvies aan.

Hoewel deze trainer zich uitput in goede raad, roept roodhoofd dat tijdelijk stoppen met werpen geen optie is. Famous last words van de trainer: 'Dan zit je met kerst in een mitella aan tafel!'

Als ik doordribbel naar de kleedkamer gakt er een volgende V ganzen over. Elk jaar als ik de ganzen zie trekken, denk ik terug aan mijn eigen blessure van een paar jaar geleden. 'Het is je ganzenpoot,' zei de dokter. Nooit geweten dat ik die had!

Het speerwerperspijn punt zit op een vergelijkbare plek aan de elleboog als de pes anserinus superficialis aan de knie. Ik moest ermee rusten, maar deed dat niet. Die kerst zat ik geveld met mijn ganzenpoot omhoog.

Dé Hogeweg is liefhebber van hardlopen, honkbal, wielrennen en schaatsen. Naast columns schrijft zij korte verhalen. In 2001 verscheen haar verhalenbundel Strandstoelendans.

Gelezen en beoordeeld

Huidige stand in de hardlopbewegingswetenschap
Elk Voordeel heb z'n nadeel²

Jan Heusinkveld

De laatste jaren is er op het gebied van hardlopen een flink aantal nieuwe technieken bijgekomen; dat is een opendeur-opmerking. Het doel van die nieuwe technieken is om blessurevrij en economisch te lopen. En bij alle (of de meeste van die) technieken is het uitgangspunt, dat de bewegingsamplitude klein moet zijn: niet de onderbenen/voeten zo ver mogelijk uitzwaaien, maar juist het tegendeel: hoe kleiner de bewegingsuitslag, hoe economischer de beweging.

Je kunt je afvragen of dat zo economisch mogelijk lopen voor veel hardlopende mensen wel het doel is. Vaak is het veel meer: hoe kan ik in zo kort mogelijke tijd een goede conditie/gezondheid opbouwen/bewaren en gewicht verliezen. Of: hoe kan ik met mijn fragiele lichaam toch iets doen met dat doel. Daar gaat deze bijdrage over. De bedoeling ervan is, de lezer te tonen wat de kern van twee daarop gerichte methoden is, dat die kern in tegenspraak is met wat de hardloopeconomie zegt, en dat een belangrijk aspect ervan over het hoofd wordt gezien. Het gaat om twee trainingsmethoden: de ROM-methode en nordic walking.

De ROM-methode

ROM is de afkorting van Range of Motion, de 'bewegingsuitslag'. De kern ervan is dat je een klein aantal oefeningen doet, die alles bij elkaar weinig tijd vergen, en die in die korte tijd de conditie sterk verbeteren. De afgelopen jaren is er in een aantal dag- en weekbladen aandacht aan geschonken. In het onder 1 genoemde artikel vindt u niet alleen een beschrijving van de werking maar ook de uitkomsten van een testprogramma. Tegen dit artikel zijn overigens methodologische bezwaren ingebracht (artikel 2), maar die zijn in dit kader niet van belang. De kern van alle oefeningen is, dat er hele 'lange' bewegingen worden gemaakt. Die lange bewegingen zetten veel spieren in werking, 'slurpen' veel energie, en daarom is (zou) het effect in korte tijd heel groot zijn. Illustratief is bijvoorbeeld, dat je wel een soort stepbeweging maakt, maar dan alsof je een trap oploopt en 3-4 treden tegelijk neemt.

Nordic Walking

Nordic walking lijkt de fase van 'een rage' voorbij te zijn en zich een definitieve plaats te hebben verworven in het vaderlandse bewegingsfront. En ook bij deze bewegingsvorm is het doel een hoog energieverbruik per tijdseenheid. Scholten&Wiersema hebben daar (artikel 3) onderzoek naar gedaan en geconstateerd dat, vergeleken met sportief wandelen, bij eenzelfde tempo het energieverbruik bij nordic walking 18-26% en de hartslagfrequentie 11-15% hoger was. Zij hebben ook de verschillen in beweging geanalyseerd en concludeerden dat bij gelijke snelheid de paslengte bij nordic walking groter is en de pasfrequentie dus lager. Om die grotere paslengte te bereiken werden ook de romp-, schouder- en armspieren meer gebruikt. De bewegingsuitslag van bekken en romp is groter. Dus ook hier: langere bewegingen en daardoor een hoger energieverbruik bij dezelfde snelheid.

Dat wij dat niet eerder doorhadden

Eigenlijk een hele rare zaak: streef niet naar zo economisch mogelijk uitvoeren van bewegingen, integendeel: maak het energieverbruik per tijdseenheid zo groot mogelijk. Raar, maar niks mis mee, zou je zeggen: als je doel is om in korte tijd en/of met fragiel lichaam toch lichaamsbeweging te hebben en zodoende een betere conditie/gezondheid te krijgen...

Maar toch...

Eén van de doelen van lichaamsbeweging is het tegengaan van osteoporose, dat is het brozer worden van de botten. Zeker op hogere leeftijd vormen broze botten vaak de oorzaak van botbreuken met alle nadelige gevolgen van dien. Welnu, of de ROM-methode en nordic walking dát effectief tegengaan, staat nog te bezien. In 1996 is er een themanummer (artikel 4) uitgebracht door Geneeskunde en Sport (het huidige Sport en Geneeskunde) waarin Botden en Kemper na literatuuronderzoek concludeerden, dat het vooral de piekbelasting op het bot is, die verantwoordelijk

²Citaat van de beste Nederlandse voetballer ooit

is voor de botdichtheid en veel minder intensiteit en belastingduur (de benen moeten als het ware in schokdemping landen). Er is een drempelwaarde nodig en die wordt bij hardlopen (wél) bereikt. In 1996 waren de ROM-methode en nordic walking nog niet bekend, zodat het effect van deze sporten niet onderzocht is, maar gezien de voorwaarde van piekbelasting zullen deze twee bewegingsvormen veel minder hoog scoren. Dit neemt uiteraard niet weg, dat als hardlopen niet meer mogelijk is, nordic walking een beter alternatief is dan ROM, zwemmen en fietsen als het doel (ook) is om stevige botten te krijgen/houden. Dit geldt zeker voor ouderen, getuige een onderzoek van SportDrenthe, artikel 5. En krachttraining (strength training) is in zo'n geval een goede aanvulling, maar dat moet dan wél met zware gewichten en een klein aantal herhalingen (artikel 6).

Geraadpleegde artikelen c.s.

1. Van Es en Van der Loo: Efficiënter fit door hoogintensieve training, Sportgericht, jaargang 60, 2006/5, blz 30-36.
2. Fitness wordt haastklus, Coachen maart 2007, blz 16-19.
3. Scholten en Wiersema, Nordic Walking of Sportief Wandelen, Sportgericht, jaargang 60, 2006/5, blz 4-8.
4. themanummer Geneeskunde en Sport jaargang 29, 1996/4 en daarin het artikel van Botden en Kemper: Invloed van lichamelijke activiteit op osteoporose, blz 99-104.
5. De Twentsche Courant Tubantia 17 september 2007, blz 17, 'dankzij nordic walking kan de rollator in de kast' met daarin een verwijzing naar nschouwenaars@sportdrenthe.nl.
6. Fiatarone, Exercise comes of age: rationale and recommendations for a geriatric exercise prescription. J. Gerontol. Med. Sci. 57A: (5) M262-282, 2002.

Jan Heusinkveld (1938), loopverslaafd na het zien van de eerste sub-4 minute-mile op 6 mei 1954, volgde zowel de A-B als C-cursus en specialisaties sprint horden en middenlange afstand. Jan was, bijna vanaf de aftrap, betrokken bij de opzet van de TLG-cursus. Hij was trainer voor afstanden vanaf 400m t/m de marathon in Enschede, Harderwijk, Amersfoort, Utrecht, Soest en nu weer in Enschede bij de studentenatletiekvereniging Kronos.

Oefenstof

Hoe en waarom van de warming-up
Rémy Siroen

Een creatieve trainer brengt variatie in zijn trainingen aan. Vaak is deze variatie terug te vinden in de kern van de training. De warming up is vaker een vast patroon, een routine. Wellicht goed om eens stil te staan bij de redenen voor- en de argumenten voor de inhoud van de warming up.

Als reden voor het uitvoeren van een goede warming up wordt preventie van blessures genoemd. Er is echter nauwelijks bewijs te vinden voor een effect op vermindering van het ontstaan van blessures door het uitvoeren van een warming up. Zoeken in medische databases (pubmed/medline) geeft geen relatie tussen het doen van een warming up en voorkomen van het ontstaan van blessures.

Prestatieverhoging

Een warming up is de voorbereiding om het prestatievermogen te verhogen naar het niveau van de training of wedstrijd. De effectiviteit van de training en het prestatievermogen in de wedstrijd zijn dan ook een direct gevolg van de warming up. Het doel van de warming up is dat de atleet optimaal in staat en gemotiveerd is om te presteren. Dat maakt dat er twee aspecten zijn van een warming up; een fysiologisch en een mentaal/psychologisch aspect.

Effecten van warming up

Er is een aantal fysiologische effecten te benoemen onder te verdelen in algemene en specifieke effecten. Een opsomming van de algemene effecten van een warming up zijn:

Kerntemperatuur ↑

Spiertemperatuur ↑

Doorbloeding ↑ (hartfrequentie, bloeddruk, circulerend volume)

Ademhaling ↑ (diepte & frequentie)

Stofwisseling ↑

Elasticiteit bindweefsel & viscositeit synovia ↑

Viscositeit spieren ↑

Range of Motion ↑

Geleidingssnelheid zenuwen ↑

Contractiesnelheid ↑

Prikkeldrempel ↓

Deze effecten treden op bij het algemene, specifieke deel van de warming up. De vraag is of al deze effecten gewenst zijn. Bijvoorbeeld de kerntemperatuur; bij duurinspanning kan een te grote stijging van de temperatuur een ongewenst effect zijn. De toepassing van koelvesten is een toepassing om dit ongewenste effect te voorkomen.

Een warming up heeft ook specifieke effecten, te weten:

Tonus (spierspanning)

Hormonaal

Coördinatie

Activeren van een specifiek energiesysteem

Niveau van arousal (niveau van alertheid of bewustzijn)

Psychologische effecten

De uitkomst van de warming up wordt bepaald door deze effecten; deze effecten zijn prestatiebepalend en daarmee de essentie van de warming up.

Enkele voorbeelden: aandacht voor core stability is een belangrijk gedeelte in trainingen tegenwoordig. Core stability is meer coördinatie-training dan krachttraining. Leereffecten van coördinatie-training worden bepaald door de manier waarop de oefenstof uitgevoerd kan worden. Tonus is bepalend voor de mate van activatie van de spieren noodzakelijk voor core stability. De specifieke opbouw van tonus is daarmee een bepalende factor in deze trainingsvorm. Een ander voorbeeld is het hormonale klimaat tijdens krachttraining. Onder andere Viru heeft gepubliceerd over hormonale effecten op training. Een warming up waar het uithoudingsvermogen aangesproken wordt, heeft een stijging van de cortisolniveaus tot gevolg – een nadelig effect bij trainen van kracht. Een negatieve

keuze gelet op het doel van de training in dat geval. Maximaalkrachttraining vraagt een bepaald niveau van arousal – ook dit niveau van arousal kan een gevolg zijn van de warming up.



Niveau van arousal: Vorm en inhoud

Het algemene deel van de warming up doet eenvoudig aan; het op gang brengen van de circulatie, het 'losmaken'. Een effect van een circulatie-warming up is een lichte toename in tonus. De 'gebruikelijke' rek- en zwaai oefeningen die vaak volgen op de circulatiewarming-up zijn gericht op tonusverlaging en vergroten van de range of motion. Inhoud van het algemene deel kan bestaan uit:

'Circulatie' (warm lopen / joggen, fietsen, een laag intensieve spelvorm)

Isometrische / dynamische aanspanningoefeningen (krachtruimte)

Zwaai oefeningen ('Zweedse' gymnastiek oefeningen)

(Passief; douche, massage, slaapzak)

Rekken/algemene vormen van stretching

Losmakende oefeningen

Het specifieke deel van de warming up staat meer en meer in het teken van het opbouwen van tonus en het activeren van het gevraagde energiesysteem. Daarnaast wordt het zenuwstelsel afgestemd tot de juiste coördinatie en het juiste niveau van arousal. Inhoud van het specifieke deel bestaat uit:

Specifieke vormen van stretching

Krachoefeningen

Sprong oefeningen

Versnellingslopen

Activeren van het gewenste energiesysteem

Sprint- of frequentie oefeningen

Sportspecifieke coördinatie oefeningen

Laatste zeer specifieke deel:

Mentaal / focus

Een voorbeeld; statische vormen van stretching verlagen de tonus, meer dynamische, ballistische vormen van stretching verhogen de tonus. Ook krachoefeningen en sprongvormen verhogen de tonus.

Specificiteit warming up

Een warming up is altijd (sport)specifiek; zelfs het algemene deel van de warming up.

Voorbeeld I

Een sprinter in een wedstrijd warming up

Voorbeeld II

Dezelfde sprinter bij een lange tempotraining in de voorbereidingsperiode

Voorbeeld III

Dezelfde sprinter bij een krachttraining in het wedstrijdseizoen

Voorbeeld IV

Een afstandloper die zich voorbereid op een inspanning tijdens warmte (>30° C)

In het eerste voorbeeld is het doel duidelijk; een optimaal prestatievermogen. In het tweede voorbeeld is het doel van de warming up het rendement van de tempotraining; deze training moet optimaal uitgevoerd worden. In tegenstelling tot het eerste voorbeeld, wordt hier niet gevraagd om maximale snelheid maar een optimaal geactiveerd energiesysteem specifiek voor deze training. In het derde voorbeeld wordt een hoog niveau van kracht gevraagd; voor het rendement van de training ook een specifiek hormonaal klimaat. Allen elementen die de warming up specifiek maken. In het vierde

voorbeeld is tijdens de warming up de aandacht gericht op het niet overmatig laten stijgen van de lichaamstemperatuur en, afhankelijk van de duur, de hydratiestatus.

Individueel

Een warming up heeft individueel verschillende effecten; elke atleet reageert anders. Binnen een groep atleten kan de reactie op rekoefeningen erg verschillend zijn; bijvoorbeeld waar een atleet reageert met een tonusverhoging op dynamisch rekken, kan een ander reageren met ontspanning en tonus gaan verlagen. Het is aan de trainer en de atleet om deze individuele verschillen te vinden en zo nodig bij te sturen.

Endogene- en exogene factoren

Ook endogene- en exogene factor hebben een invloed op de warming up.

Onder endogene factoren kan genoemd worden het niveau, de getraindheid, voorafgaande activiteit.

Onder exogene factoren kan vallen bijvoorbeeld de accommodatie (ondergrond / baan), de weersomstandigheden, de tegenstander.

Samenvattend

Aanbevelingen voor een warming up zijn moeilijk. Uit het voorgaande blijkt dat er noodzaak is aan specifiek voorbereiden. Enkele aanbevelingen:

werk specifiek voor de gevraagde prestatie

toniseren= bepalend voor effect van de warming up en dus de prestatie

let op endo- en exogene factoren

respecteer en waardeer individuele verschillen

Het is moeilijk om concrete voorbeelden te noemen; de kunst van de trainer is om deze voorbeelden voor de eigen situatie te beoordelen.

In overzicht:

	Inhoud	Fysiologisch effect	Tijdsduur
1. Algemeen	Circulatie warming up	Kern- en spiertemperatuur	3-10'
2. Algemeen	Rekken Stretching Losmakende oefeningen	Doorbloeding Ademhaling Elasticiteit BW Viscositeit synovia R.O.M. Geleidingssnelheid zenuwen Contractiesnelheid Prikkelrempel Hormonaal Tonus	5-10'
3. Specifiek	Krachtoefeningen Sprongen Versnellingen Sprint (max) snelheid Frequentieoefeningen Sportspecifieke coördinatieoefeningen	Tonus! (vooral verhogen) Hormonaal Coördinatie Niveau van arousal	10-20'
4. Specifiek	Specifiek toniseren Focus	Specifiek toniseren Focus	Bepaald door de (wedstrijd)omstandigheden; anders kort

Rémy Siroen is fysiotherapeut in Malden en kracht- en revalidatietrainer Seven Hills Running Team te Nijmegen.

De Stelling

veel sprinters en/of hun trainers zijn verdwaald Stelling (Nieuwsbrief 3, september 2007)

Jan Heusinkveld

In Nieuwsbrief 3 stelde Jan Heusinkveld dat veel sprinters en/of trainers verdwaald zijn. Hij gaf als voorbeeld een eerste jaars A-meisje, dat 12,70 seconden op de 100m loopt. Daarmee een topper die de trainer en de vereniging koesteren. Bij de baancompetitie is zij een belangrijke pion op de 100 meter, de 4*100m en eventueel het verspringen. Met ander woorden een prima puntenverzamelaarster! Dat ze nog lang lid mag blijven en even zo lang mag blijven sprinten, is de onuitgesproken wens van trainer en vereniging. Vandaag de dag is ze als seniore aan haar top, tijd 12.30, nog steeds regionale topper, met krantenkoppen in de regionale pers. Jan stelde dat veel sprinters (m/v) en hun trainer te vaak blijven bij de korte afstanden omdat daarop redelijk tot goed gepresteerd wordt, terwijl de atleten de pure explosiviteit missen om de echte top te halen.

Frank Koopmans reageert: 'Grappig. Ik denk vaak precies andersom. Omdat veel ouders tegenwoordig hardlopen, dreigen hun kinderen ook die hoek in gedreven te worden. Er is vandaag de dag zelfs een heuse jeugdhardlooptrainer. Regelmatig zie je daarbij kansloze brekebenen voorbij stiefelen. Wat was er van die atleten terecht gekomen als ze de kans hadden gehad plezier te ontwikkelen op andere onderdelen? De 'hoofdprijs' is volgens mij vooral een lichaam met afnemende vrouwelijke vormen, een plaatsje in de middenmoot in een woud vol jongere loopsters en een daardoor razendsnel dalende wedstrijdmentaliteit. Laat die sprintster zich toch lekker profileren op de plaats waar ze zich thuis voelt: het ware mila-talent komt toch wel bovendrijven.'

Marcel Roosen: 'Niet alleen de middenafstand, maar ook (en wellicht zelfs meer nog) de 400 meter! Ik zie met enige regelmaat jongens en meisjes die op een 400 veel beter tot hun recht zouden komen dan op een 100. Het grote nadeel is de investering die je moet doen; een 400m-training is over het algemeen een stuk zwaarder dan een 100m-training en daar moet je je wel toe kunnen/willen zetten.'

Jerry Hamen denkt dat het deels heeft te maken met de ambities van de atleet en trainer zelf. 'Je moet constant nieuwe dingen willen uitproberen. Als je de top wilt ben je voortdurend uit je 'comfortzone' bent. (dus de sprint(st)er moet zich juist NIET altijd thuis voelen met wat hij/zij doet). En het mentale gedeelte speelt daarbij een hele belangrijke rol. Atleten zijn vaak bang om kapot te gaan in een training, maar in mijn ogen ligt het eraan hoe jij die angst gaat gebruiken... Als je het mentaal niet aandurft kun je vaak al beter de handdoek in de ring gooien.'

In relatie tot voorafgaande vraagt Jerry zich af 'waarom, in de ogen van Jan Heusinkveld, een 100/200 meter loper bv een 400 meter programma moeten volgen? Voor sommige sprinters werkt 5*150 op 95% gewoon prima en dan heb ik het niet over sprinters die 10.40 lopen..'

Hoss Wilstra's bijdrage aan de discussie: 'De basis van een sprinter wordt gelegd bij de jeugd. Techniek, frequentie, paslengte, startreflex, etc. Vanaf ongeveer C-junior mogen ze ruiken aan de lange sprint. Deze C-junioren moet zich hier nog niet op specialiseren, maar gewoon lekker sprintraining doen kort en tempotjes wat langer. Het probleem is als ze wat ouder worden. Wat is hun interesse. Ik denk dat inderdaad veel sprinters uit de middenmoot misschien beter hun tempo vast kunnen houden en beter daar naar toe kunnen trainen, maar de vraag is willen ze dat en dat wordt helemaal als je kijkt naar de stap tussen 400 meter en/of 800 meter. Kortom voor de jeugd is het niet verkeerd om kortere afstanden te doen dan waar ze misschien meer talent voor hebben. Goed voor hun basissnelheid, techniek, etc. De kans ligt namelijk op die leeftijd. Des te ouder je wordt des te moeilijker te trainen. Op oudere leeftijd kun je de keuze maken. Naast talent telt dan ook interesse mee. Persoonlijk denk ik dat voor veel sprinters geldt dat ze waarschijnlijk op iets langere afstanden meer talent hebben. Echter als de interesse ontbreekt, houdt het op. Wel zullen we dit moeten herkennen en dus aanbieden aan deze sprinters. Dit geldt overigens ook voor de hordelopers. Ad Peeters tilt niet zo zwaar aan de door Jan naar voren gebrachte problematiek: 'Ach ja, als ze maar plezier hebben toch? Van een talent als Marjolein de Jong vind ik het zelf wel jammer dat ze niet naar de 800m overstapt, maar op een voor haar niet geschikt nummer blijft hangen.'

Arco Krijgsman kan zich vinden in de stelling: Stel je loopt 10.40 op de 100m, in Nederland zul je daarmee de NK finale zeker wel halen en ook medaille kansen hebben. Internationaal geldt dit al veel minder. Een mooi voorbeeld is dan iemand als Johan Wissman, die met een PR van 10.44 op de

100m mooi een WK-finale haalt en daar 44.56 neerzet. Natuurlijk is het lastig om zo'n 'omgekeerde' redenering als bewijs aan te voeren, maar het idee is duidelijk denk ik. Namelijk dat de beloning voor zo'n 'omscholing' nog wel eens heel hoog kon zijn.

Michel Franssen: Ik heb inderdaad ook de indruk, dat potentiële mila-atleten door hun omgeving gedirigeerd worden naar onderdelen waarvoor ze niet optimaal geschikt zijn. Dat gebeurde in de jaren '70 al. Veel clubkader denkt, dat de competitie voor clubs het allerbelangrijkste is. In de jaren '80 werd er zelfs hardop gepraat over het de-stimuleren van specialisatie op 800 meter en langer, zelfs door atleten een sponsorcontract aan te bieden, als ze zich in ruil daarvoor zouden specialiseren op een onderdeel, dat beter paste in de planning van de competitieleiding, en dus meestal een explosief onderdeel. Hoewel deze aanpak ertoe geleid heeft, dat de competitieonderdelen vanaf 1500 meter onderbezet zijn, terwijl ze voorheen meer dan overbezet waren, zie ik eerlijk gezegd nog geen omslag in het beleid. Zo zijn er enkele meisjes (ik noem bewust geen namen, want ze zijn de enigen niet), die onwijs veel aanleg voor het langere gebeuren hebben, maar die zelfs met het lopen van crossen in de winter gestopt zijn, omdat men werkelijk denkt dat ze ooit zo ver zullen komen als Flo-Jo op het kortere werk.

Daniël van Leeuwen: 'Een en ander heeft te maken met het niveau in Nederland. Als je hier 10.2 loopt word je Nederlands Kampioen. In Amerika zetten ze je op de 200 of 400 meter, want je bent te traag. Of je kunt een goede verspringer zijn. In Nederland zal diegene bijna zeker blijven sprinten. Gelukkig wist Wissman zijn mogelijkheden goed in te schatten. Andere stelling: er zijn trainers die atleten om proberen te vormen naar Mila omdat daar theoretisch de hoogste kansen zijn voor Westerse atleten. Dat kan ook niet de bedoeling zijn.

ExpertPanel

Vanaf 2008 volgt er een andere 'stelling-aanpak'. De redactie vraagt een aantal personen in een vast panel te reageren op een stelling, vanuit hun deskundigheid. De stelling wordt vanzelfsprekend steeds vanuit het perspectief van de atletiektrainer gesteld. Ze kan trainingsinhoudelijk van aard zijn maar ook organisatorisch of beleidsmatig. Het staat iedereen vrij om stellingen in te sturen: steun@chello.nl.

Sporters willen meer betalen voor deskundige trainers

Een groot aantal sporters is bereid meer te betalen als de kwaliteit bij de sportvereniging verbetert. Dit blijkt uit de Sportersmonitor 2005-2006, een onderzoek naar sportdeelname in Nederland door het W.J.H. Mulier Instituut in samenwerking met NOC*NSF. In de lijst van zo'n twintig onderwerpen, scoort de bereidheid om te betalen voor deskundige trainers het hoogst. Liefst 43% is bereid meer te betalen voor deskundige trainers. Daarnaast hechten sporters aan schone douches een breder verenigingsaanbod van diensten en een goede kwaliteit.

Bron: www.sport.nl, 18 oktober 2007, aldaar: Sporters in beeld. Sportersmonitor 2005-2006, W.J./H. Mulierinstituut, oktober 200). Zie een samenvatting van de sportersmonitor in deze nieuwsbrief, kader in het artikel naar aanleiding van de 4e dag van de baanathletiek.

Helpt van atleten tevreden over coaches

Van de Nederlandse sporters is 55% tevreden over hun coaches. Daarmee staat Nederland achter Noorwegen (62%) maar voor Canada (42%) het Verenigd Koninkrijk (41%) en België (18%). Atleten zijn over het algemeen meer tevreden over de begeleiding vanuit de clubs (sporttechnische ondersteuning, psychologische- en voedingsbegeleiding) dan vanuit de sportbonden. Dat blijkt uit een promotieonderzoek van Veerle de Bosscher aan de Vrije Universiteit van Brussel. Zij onderzocht in een aantal landen de factoren die bijdragen aan sportsuccessen. Zij onderscheidde negen prestatiebepalende pijlers: 1. de investeringen in sport en topsport, 2. financiële ondersteuning van topsport, 3. Breedtesport, 4. Talentidentificatie en –ontwikkeling, 5 ondersteuning tijdens en na de sportcarrière, 6. (top)sportfaciliteiten (infrastructuur), 7. Kadervorming en ondersteuning van trainers, 8. Deelname aan en organisatie van internationale competities, 9. Wetenschappelijk onderzoek.

In de totale uitgaven voor sport in de periode 1999-2003 lopen Nederland en Canada voorop. Beide landen laten in vier jaar een stijging van uitgaven zien met meer dan respectievelijk 90% en 68%. Dat is aanmerkelijk meer het Verenigd Koninkrijk (+ 45%), Vlaanderen (+ 41%), Noorwegen (+ 30%) en Wallonie (+ 4%). Italië zakt in zijn sportuitgaven zelfs met liefst 27%. Kijken we naar de uitgaven voor topsport, dan komt Nederland op de vierde plaats (+ 54%), achter Wallonië (+ 82%), Vlaanderen (+ 215%) en het Verenigd Koninkrijk (+225%). Vooral in het Verenigd Koninkrijk is de stijging enorm: De Bosscher meldt dat het budget voor topsport in 2007 150 miljoen bedroeg, een stijging van nog eens 66% ten opzichte van 2003. Dit is te verklaren door de voorbereiding op de organisatie van de Olympische Spelen in 2012 in Londen.

Op twee pijlers kunnen meerdere landen een competitief voordeel halen. Pijler vier, talentidentificatie en –ontwikkeling en pijler zeven, coaches. Op de totaliteit van pijler vier scoort geen enkel land goed; er gebeurt in alle landen te weinig voor talentontwikkeling, daar waar pijler vijf: de atleet, meestal goed ontwikkeld is. In de begeleiding van de bonden is Nederland, met het Verenigd Koninkrijk en Noorwegen het verst. In deze landen worden personen aangesteld die de bonden bijsturen in hun programmaontwikkeling, een centrale visie ontwikkelen; verder bijscholingen organiseren, bonden samenbrengen. Op het gebied van talentontwikkeling kan het voor kleine landen, zoals Nederland, Noorwegen en België, zinvol zijn om talenten te identificeren vanuit een niet-sportparticipatiebasis. Als goed voorbeeld noemt de Bosscher Australië: een sportief succesvol land met twintig miljoen inwoners dat talenten via scholen recruteert. Binnen de combinatie van topsport en studie in Vlaanderen, Nederland, Noorwegen en Wallonië onderscheidt Nederland zich in positieve zin door de regionale spreiding van de LOOT-scholen. De scholen zijn gedecentraliseerd en bereiken veel atleten en alle leeftijden. Negatieve punten in de combinatie sport-studie zijn dat de beste atleten niet samen in één centrum trainen, de atletische begeleiding/ training gebeurt door clubs: voldoende expertise aanwezig? De Bosscher ziet het ook als negatief dat topsporters samen op school gaan met niet-topsporters.

Bron: Bosscher, Veerle de, Paul de Knop en Maarten van Bottenburg Talentontwikkeling in Nederland en Vlaanderen in internationaal perspectief, Sportgericht nr. 4-5/2007, 38-45.

Strekoefeningen voorkomen pijn niet

Pijnlijke spieren worden niet voorkomen door van te voren strekoefeningen te doen, blijkt uit een overzichtsstudie van fysiotherapeuten van de universiteit van Sydney. De meta-analyse werden in de derde week van oktober gepubliceerd door de Britse Cochrane Library, het instituut voor diepgravende medische studies. De Australiërs analyseerden tien onderzoeken, elk met tien tot dertig proefpersonen. Die deden strekoefeningen van veertig seconden tot tien minuten. Na het rennen (in het laboratorium) scoorden ze hun spierpijn op een schaal van honderd, een halve dag na de

inspanning en nog eens drie dagen later. Hun pijnscores weken nauwelijks af van de scores zonder strekoefeningen vooraf.

Bron: De Volkskrant 20 oktober 2007

Trainen verlaagt HbA1C

Zowel duur- als krachttraining heeft een positief effect op de bloedsuiker van mensen met diabetes type 2. Ronald Sigal c.s. van de Diabetes Aerobic and Resistance Exercise-groep (DARE) melden dat in *Annals of Internal Medicine* van 18 september. Een groep van 251 volwassenen werd verdeeld over vier programma's: driemaal per week 45 minuten duurtraining, even vaak krachttraining, om beurten kracht- en duurtraining of juist helemaal geen training. Bij de groepen die aan kracht- of duurtraining deden, nam in 22 weken de absolute waarde van HbA1c af met 0,5 procent. De absolute waarde van het HbA1c van de groep die beide soorten training volgde, daalde met bijna 1 procentpunt (van 7,46 naar 6,56%). In de groep die geen oefeningen deed, veranderde het HbA1c niet. Commentatoren William Kraus en Benjamin Levine schrijven dat een daling van het HbA1c met 1 procentpunt het risico op overlijden door een cardiovasculaire oorzaak met 25 procent vermindert. Zij bepleiten dat artsen bij ieder consult mensen met diabetes type 2 moeten stimuleren om te sporten.

Bron: www.sportgeneeskunde.com, 8 oktober 2007, *Ann Int Med* 2007; 147: 357-71 en 423-4

Sportverenigingen breder oriënteren: meer aandacht voor gehandicapten en talenten

Sportverenigingen moeten over vier jaar sterk genoeg zijn om zich, naast hun eigen leden, ook te richten op het onderwijs, de naschoolse opvang, de wijk en kwetsbare doelgroepen die verhoudingsgewijs minder sporten. Dat schrijft staatssecretaris Bussemaker in de beleidsbrief 'De kracht van sport' die ze 15 oktober aan de Tweede Kamer aanbood. In 2008 stelt de regering 10 miljoen euro extra beschikbaar om dit doel te bereiken. Voor 2009 en latere jaren is nog eens 10 miljoen euro beschikbaar. De versterking van de sportverenigingen moet ervoor zorgen dat de verenigingen hun maatschappelijke functie beter kunnen vervullen. Bijvoorbeeld door het inzetten van sport voor het onderwijs, de naschoolse opvang en de wijk. Ook wil Bussemaker het aantal brede scholen met sportaanbod in het basis- en voortgezet onderwijs uitbreiden zodat alle leerlingen dagelijks kunnen sporten. Bussemaker wil daarnaast mensen met een handicap meer aan het sporten krijgen. Deze groep sport verhoudingsgewijs nog steeds minder dan gezonde mensen. Door meer te sporten moeten gehandicapten gezonder worden en beter integreren in de maatschappij. Met de intensivering en uitbreiding van het topsportprogramma wil de staatssecretaris het aantal Nederlandse talenten - met en zonder handicap - met uitzicht op de top laten groeien. In 2011 moet ons land twintig procent meer talenten leveren ten opzichte van 2007.

Bron: www.sport.nl, 16 oktober 2007, aldaar: Ministerie van VWS
Gezondheid

Met een griepje niet naar de sportschool

Zowel amateurs als professionele sporters doen er goed aan zich bewust te zijn van hun lichaam. Bovendien is het slim om niet te hard van stapel te lopen: een goede conditie bouw je geleidelijk op. Erfelijkheid speelt een belangrijke rol: als in je familiehartkwalen voorkomen, loop je zelf ook een groter risico hier aan te lijden, zegt onderzoeker Margriet de Beus. Bepaalde symptomen waarschuwen dat er iets mis is. 'Je moet oppassen bij duizelingen tijdens het sporten, of als je wegraakt, zoals bij de voetballer Puerta het geval was', zegt De Beus. 'Ook hartkloppingen, pijn op de borst, kortademigheid of extreme vermoeidheid bij het sporten zijn signalen die je niet moet negeren. Raadpleeg dan een sportarts.' Wat niet veel mensen weten, is dat ook griep een risicofactor is. 'Het virus kan naar het hart gaan', zegt De Beus. 'Dit veroorzaakt myocarditis, infectie van het hart, dat een hartstilstand kan veroorzaken.'

Bron: www.sportgeneeskunde.com, aldaar: DAG, 26 september 2007

Blessurepreventie

Eén van de workshops bij De dag van de Baanathletiek ging over blessurepreventie. Sportarts John IJzerman ging hierbij in op oorzaken en preventie van blessures. Blessurepreventie heeft volgens IJzerman vooral te maken met een evenwichtige balans van de sportmotorische basiseigenschappen. 'Dat wil zeggen een goede techniek en een voldoende spierkracht om deze techniek uit te kunnen voeren. Daarmee is gerichte krachttraining een methode om blessures te voorkomen.' Het gaat in de sport om het ontwikkelen van de sportmotorische basis eigenschappen. Bij het waarnemen van disbalans, bijvoorbeeld een verstoord bewegingspatroon, moeten trainers de atleet laten stoppen met de training. 'Ook elke melding van pijn is reden tot het onderbreken van de training', aldus IJzerman. Zeker bij de jeugd is communicatie met de ouders belangrijk. 'Voor een meisje met ambities bij de wereldtop op het hoogspringen te behoren, maar dat niet groter wordt dan 1.70 meter is het beter om de ambities bij te stellen en misschien ook haar sportmotorische profiel te matchen met een ander

atletiekonderdeel', pleitte IJzerman. Als trainer moet je rekening houden met de groei van atleten: 'Je hebt vroegrijpers en laatrijpers. Groei gaat niet volgens een mooie geleidelijke curve maar schokkend. Lengtegroei gaat voor op kracht en coördinatie. Voor hordeloopsters kan het daarom een goede beslissing zijn een jaar niet aan horden te doen. Dat voorkomt frustraties van het (tijdelijk) niet kunnen en bovendien het ontwikkelen van een verkeerde techniek.' IJzerman benadrukte het belang van een goede relatie tussen trainer en bestuur en tussen trainer en ouders. IJzerman: 'Trainers hebben een belangrijk blessurepreventieve functie: observeren en benoemen. Verenigingen moeten investeren in (para)medische voorzieningen. Binnen de vereniging of direct in relatie met de club. Op die manier kun je snel iets betekenen voor je leden en win je aan kwaliteit.' Een andere verantwoordelijkheid van de atletiekvereniging is het zorgen voor goede, deugdelijke materialen.

Luister naar je lichaam

Een opvallend groot aantal van de atleten op Amerikaanse universiteiten heeft astma. (...) In september werden de resultaten van dit onderzoek, uitgevoerd door de Ohio State University, gepubliceerd. Het gaat om een vorm van benauwdheid die ontstaat na intensieve lichamelijke inspanning en daarna weer verdwijnt. Van de onderzochte atleten had 39 procent hier last van. Het merendeel van deze mensen had voor het sporten nooit last gehad van gewone astma. Uit een ander recent onderzoek kwam naar voren dat teveel sporten misschien niet altijd goed is voor je hart. Van een groep muizen kreeg een deel erg veel lichaamsbeweging, het andere deel geen. De bewegende groep had meer hartproblemen dan de luie. 'In het algemeen beschermt sporten juist tegen hartproblemen', zegt Margriet de Beus van SPORTCOR, een onderzoeksproject dat zich bezighoudt met plotse sterfgevallen. 'Sporten is goed voor de mens. Het gaat ook andere ziekten zoals suikerziekte en depressie tegen. Maar sport kan wel een trigger zijn voor een plotselinge hartstilstand bij mensen die een onderliggende aandoening hebben.' Elk jaar overlijden ongeveer tweehonderd mensen terwijl ze aan het sporten zijn. Vaak is de oorzaak een aangeboren hartafwijking, die nooit ontdekt is. Soms bezwijken sporters aan oververhitting, omdat ze tijdens een warme dag niet genoeg drinken. Maar het komt ook voor dat iemand dood neervalt en er geen oorzaak wordt gevonden, zoals bij sommige voetballers en atleten. Als topsporters plotseling overlijden ervaart men dat als extra schokkend; zij zijn immers het toonbeeld van kracht en gezondheid.

In de topsport vallen vooral onder voetballers en atleten veel slachtoffers. Eens in de zoveel tijd valt een sporter dood neer tijdens een wedstrijd of vlak daarna. Meestal begeeft het hart het vanwege een aangeboren afwijking of door een hartritmestoornis, en soms is doping of drugsgebruik de oorzaak. In een aantal gevallen is de doodsoorzaak onduidelijk. De volgende sporters lieten het leven op het veld. Hun plotselinge dood veroorzaakte een schok binnen en buiten de sportwereld.

Antonio Puerta uit Spanje, voetballer bij Sevilla. In 2007 op 22-jarige leeftijd overleden aan een hartafwijking.

David di Tomasso uit Frankrijk, voetballer bij FC Utrecht. In 2005 op 26-jarige leeftijd overleden aan een hartaanval.

Marco Pantani uit Italië, wielrenner. In 2004 overleden op 34-jarige leeftijd aan een hartstilstand, waarschijnlijk veroorzaakt door cocaïnegebruik en doping.

Serginho uit Brazilië, voetballer bij Sao Caetano. In 2004 op 30-jarige leeftijd overleden aan een hartaanval.

Marc-Vivien Foé uit Kameroen, voetballer voor onder meer Olympique Lyon. In 2003 op 28-jarige leeftijd overleden aan een hartaanval.

Florence Griffith-Joyner uit de Verenigde Staten, hardlooper. In 1998 op 38-jarige leeftijd overleden aan een epilepsieaanval ten gevolge van een aangeboren vaatafwijking in haar hersenen.

Transfernieuws

Koens trainer Okken en Som

Arnoud Okken en Bram Som trainen per 1 november onder de hoede van trainer-coach Grete Koens. Okken en Som en bondscoach Honoré Hoedt kwamen tot de gezamenlijke conclusie dat de samenwerking na twaalf jaar afgelopen zomerseizoen niet meer succesvol bleek. De keuze voor Grete Koens is een weloverwogen besluit. Koens is zelf verdienstelijk atlete geweest en heeft altijd getraind bij Honoré Hoedt, waardoor zijn visie en kennis niet verloren gaat. Zij is sinds 1 februari 2007 bondscoach talentontwikkeling bij de Atletiekunie. In deze functie is zij belast met de voorbereiding en coördinatie van een integraal talentenplan voor de verschillende atletiekonderdelen. Daarnaast verzorgde zij al de training van een aantal talenten op de midden- en lange afstand. Som en Okken willen in 2008 een vervolg geven aan hun grootste successen die zij onder begeleiding van bondscoach Hoedt behaalden bij de afgelopen Europese atletiekkampioenschappen: een gouden

medaille voor Som in Göteborg (2006) en voor Okken in Birmingham (2007). Zij gaan onder leiding van Koens toewerken naar de Olympische Spelen van Beijing.
Bron: persbericht Atletiekunie, Eric Roeske, 18 oktober 2007

Beweegmaatje.nl succesvol van start

Veel mensen willen best meer bewegen, maar vinden het moeilijk om in hun eentje te starten en vooral om het vol te houden. Voor deze groep is Beweegmaatje bedoeld: een internetcommunity voor iedereen vanaf zestien jaar. Het is een virtuele ontmoetingsplek waar mensen een 'maatje' kunnen zoeken. Of het nu gaat om een groepje om mee te gaan skiën, een enthousiaste tennispartner, of gewoon iemand voor lange wandelingen met de hond: beweegmaatje.nl is hét platform om een match te vinden.

Beweegmaatje.nl is een gezamenlijk initiatief van het nationaal gezondheidsinstituut NIGZ, het Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB) en het Voedingscentrum. Deze organisaties hebben hun krachten gebundeld om iedereen in beweging te krijgen. Onlangs is de site online gegaan en de bezoekerscijfers zijn veelbelovend. In de eerste acht weken zijn al vijfendertig beweeg- en sportgroepen opgericht door de deelnemers. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen een sport of beweegmaatje zoeken. Samen sporten en bewegen werkt stimulerend en biedt 'een stok achter de deur'. Het argument 'Ik heb niemand om samen mee te sporten of bewegen' is nu geen reden meer om niet in actie te komen. Deelname aan Beweegmaatje is gratis. De start van Beweegmaatje werd mogelijk door bijdragen van het Ministerie van VWS en van ZonMw.

Wat stimuleert mensen om meer te gaan bewegen	%
Maatje(s) om mee te bewegen	46
Meer wandelroutes/ fietsroutes in mijn omgeving	23
Deskundig advies over activiteiten die voor mij geschikt zijn	16
Informatie over de mogelijkheden in mijn omgeving	16
Steun van mensen om mij heen	16
Meer groen in mijn omgeving	14
Veilige omgeving voor beweegactiviteiten	13

Stimulerende factoren om meer te gaan bewegen (bron: Motivaction, 2005)

Bron: persbericht www.nigz.nl 28 oktober 2007

Gel-cardioschoen voor diabetespatiënten

Eind oktober introduceerde ASICS de 'Gel-Cardio' schoen en de 'O2 Walking' sok. Deze 'health innovation' is op de markt gebracht voor mensen met diabetes. Het is een sportschoen met dezelfde look als de meeste andere ASICS sportschoenen. Door de specifieke producteigenschappen is deze schoen echter bijzonder geschikt voor mensen met diabetes. Door de vormgeving en samenstelling biedt deze Gel-Cardio schoen speciale zorg aan de voet. Mensen met diabetes hebben een slechte bloedsomloop die zorgt voor minder zuurstof in de benen. Dit kan bij verkeerd schoeisel leiden tot problemen als diabetische voetzweren en uiteindelijk zelfs beenamputatie. Kleine voetwondjes of blaren kunnen bijzonder ernstige consequenties hebben waardoor het voor mensen met diabetes cruciaal is om irritaties en infecties aan de voeten te voorkomen. Tegelijkertijd is het bijzonder belangrijk om te bewegen en te sporten om de impact van diabetes te verkleinen. Wandelen is daar een ideale activiteit voor. Schoenen zijn dus erg belangrijk bij deze aandoening en dit inspireerde ASICS om een schoen te ontwikkelen speciaal voor mensen met diabetes. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft diabetes officieel tot een wereldwijde epidemie uitgeroepen. Het is wereldwijd de snelst groeiende ziekte, die op dit moment meer dan 200 miljoen mensen heeft getroffen. In het jaar 2025 zullen er meer dan 380 miljoen mensen aan de ziekte lijden*. In Nederland zijn 2.500 amputaties per jaar nodig bij mensen met diabetes: er wordt dan een teen of groter deel van voet/onderbeen verwijderd. Preventie is zeer wel mogelijk door middel van een multidisciplinair behandelteam en een geprotocolleerde aanpak. De Diabetesvereniging Nederland (DVN) geeft onafhankelijke informatie over diabetes. Met bijna 60.000 leden is ze de grootste patiëntenvereniging van het land. De DVN moedigt mensen met diabetes aan om te bewegen. Producten die dit ondersteunen, zoals de ASICS Gel-Cardio, juicht de DVN daarom toe. (...)

Bron: www.losseveter.nl, aldaar: www.diabetes.startkabel.nl

Meer wedstrijden voor lichamelijke gehandicapten

Maastrichts Mooiste

Volgend jaar bestaat Maastrichts Mooiste precies vijf jaar. Om dit eerste lustrum te vieren, organiseert de organiserende stichting een vijfde evenement. Dit staat in het teken van lichamelijk gehandicapten. De reguliere programma's van Maastrichts Mooiste waren tot dusver niet geschikt voor lichamelijk

gehandicapt. Mede met de hulp van honderden vrijwilligers kunnen zij - zo hoopt de organisatie - op zaterdag 7 juni op en rond de Pietersberg op pad. Achterliggend doel van deze dag is om een groep nieuwe vrijwilligers aan te boren die regelmatig met lichamelijk gehandicapt in Maastricht op stap willen gaan. De andere activiteiten zijn: Wandelen op zondag 8 juni (voor wandelaars en Nordic Walkers); Kelnerrace op vrijdag 13 juni; Sportmarkt op zaterdag 14 juni; Hardlopen op zondag 15 juni.
Bron: www.atletiekunie.nl, 8 november 2007

Nelli Cooman Games

De activiteiten van de stichting Nelli Cooman Games breiden zich uit. De nieuwe extra focus op gehandicaptensport komt nu ook buiten de wedstrijddatum in juni tot uiting in een speciale Nelli Cooman Sportdag op 16 februari. De organisatie wil in deze eerste editie van de Sportdag sportverenigingen en mensen met een beperking bij elkaar willen brengen. Dat betreft gehandicapt, maar ook langdurig zieken.

Bron: www.atletiekunie.nl, 15 november 2007