

Sporttalent geen kwestie van scouten maar scoren	2
Talenten testen	2
Nieuwsbrief voor de Verenigingbestuurder	2
Onze voeten!	3
Cola tegen misselijkheid	3
Achter de schermen: de redactie van de Sportmemo	3
Rens Blom bezoek Limburgse jeugd	4
Best Practice: het Atletiekcafé	4
Sportmassage, goed voor jouw lichaam?	4
Volgende maand in Achter de schermen: het coördinatorenplatform	5
Wedstrijdagenda	5
Week Hardlopen	5
Iets voor jou om te lezen?	5

ARV Achilles Nieuwsbrief



Uitgave 14, januari 2015

Sportieve voornemens? Onze opstapgroep start 19 januari!

Voor iedereen met sportieve voornemens voor 2015 start ARV Achilles op maandag 19 januari 2015 met een nieuwe opstapgroep hardlopen. **Ken jij mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken? Tip ze dan om zich aan te sluiten bij Achilles.** De groep is bedoeld voor mensen die geen ervaring hebben met hardlopen of na een blessure het hardlopen weer willen oppakken.

Onze club heeft op deze manier al veel mensen aan het hardlopen gekregen. Onder begeleiding van een tweetal gediplomeerde en ervaren looptrainers, die oog hebben voor je individuele situatie, werk je aan je conditie en je gezondheid. In de afgelopen jaren is gebleken dat je door het lopen in een opstapgroep met gelijkgestemden elkaar stimuleert om de cursus af te ronden en voorkomt je daarmee dat je je "over de kop" loopt.

Beter nog, het is gewoon leuk!

De start van de opstapgroep is op maandag 19 januari om 20.00 uur op de atletiekbaan van ARV Achilles. De trainingen worden gegeven op maandag- en donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur. Onze baan is gelegen op Sportpark De Lage Banken aan de Concordialaan te Etten-Leur. De kosten voor de cursus zijn EUR 65,00 inclusief een consumptiekaart voor onze kantine.

Geïnteresseerden kunnen zich opgeven op de startavond zelf of via het volgende email adres: opstapgroep@arvachilles.nl.



JLN Transport BV

Verslag van onze jeugdreporter!

Ben jij een jeugdathleet van Achilles en vind je het leuk om een keer zelf iets te schrijven over wat je hebt meegemaakt tijdens een wedstrijd of een training? Stuur dan een mail aan de redactie van ARV Achilles (redactie@arvachilles.nl) en die zorgt ervoor dat jouw artikel op de website, in de Nieuwsbrief of in het Clubblad wordt geplaatst.

Uiteraard het liefst met een foto.

Sporttalent geen zaak van scouten maar van scoren

Jong sporttalent opsporen kan eenvoudiger en efficiënter. Simpele oefeningen in balgevoel en motorische vaardigheid lijken beter te voorspellen of kinderen potentie hebben dan het oordeel van een coach. Dat blijkt uit promotieonderzoek van bewegingswetenschapper Irene Faber aan het Radboudumc Nijmegen en hogeschool Saxion.

De oefeningen die Faber gebruikt meten onderliggende vaardigheden, zoals balgevoel, coördinatie en behendigheid (zie kader). Zo wordt oog-handcoördinatie getest door kinderen binnen dertig seconden zo vaak mogelijk een balletje tegen een wand te laten gooien dat ze met de andere hand opvangen. Balgevoel en motorische vaardigheden worden op de proef gesteld in een test waarbij kinderen met bal door een parcours dribbelen.

Die test werkt beter dan kijken naar de prestaties van kinderen in een specifieke sport, zegt Faber. 'Het toont of kinderen echt talent hebben, omdat trainingservaring minder meespeelt.' Daardoor kunnen ook talenten met weinig sportervaring worden opgespoord.

Daarnaast zijn de resultaten betrouwbaarder dan de inschatting van coaches. 'Die zijn subjectief. Ik wilde hun meningen vergelijken met mijn resultaten, maar ze bleken onderling vaak verschillend te oordelen over dezelfde kinderen.'

Faber testte de oefeningen bij 6- tot 10-jarige tafeltennissende kinderen. Hun vaardigheden en niveau hingen sterk samen. Ook over een periode van vier jaren vormen de testjes een goede voorspeller van tafeltenniskwaliteiten, maar het is nog niet duidelijk of de kinderen op termijn de top halen.

Om de langetermijneffecten te meten, moeten kinderen langer worden gevolgd. Probleem daarbij is dat veel kinderen op den duur met de sport stoppen en dat factoren als training en doorzettingsvermogen een grote rol spelen.

De onderzoekster kwam als tafeltenniscoach met de oefeningen in aanraking. In het tafeltennis worden ze sinds 1998 gebruikt, maar ze waren tot dusverre niet wetenschappelijk onderbouwd.

Het NOC*NSF is positief over manieren om talent meetbaar te maken. Zelf organiseert de sportkoepel onder meer talentendagen om vaardigheden te meten die niet sportspecifiek zijn, stelt woordvoerder Geert Slot.

'Op die manier kunnen we zien of kinderen geschikt zijn voor een sport, of dat hun talent beter tot uiting zou komen in een andere sport.'

Zo zou Nederland succesvoller kunnen worden in minder populaire sporten als roeien. Maar het herkennen van potentiële topsporters mag niet het enige doel zijn, waarschuwt Faber. **'We moeten sport niet ontmoedigen bij kinderen die weinig talent blijken te hebben.'**

Talenten testen

sprint

naar een balletje rennen, oppakken en terugbrengen

behendigheid

een obstakelkoers met gymnastiekkast en hindernisjes afleggen

springen

zo hoog mogelijk springen

dribbelen

dribbelend een zigzagparcours voltooien

mikken

een tafeltennisbal met batje op een doel mikken

balvaardigheid

een bal via een wand vanuit twee richtingen naar een doel werpen

gooien

een bal zo ver mogelijk gooien

oog-handcoördinatie

een bal tegen een wand gooien en met de andere hand opvangen.

nieuwsbrief voor de verenigingsbestuurder

Miriam Trommelen werd in maart 2014 gevraagd om voorzitter te worden van de vereniging waar ze drie jaar eerder lid van werd. Ze verzeilde in een heel gezellige trainingsgroep met mensen die allemaal wel wat doen voor de vereniging en opeens vraagt de voorzitter je of je hem op zou willen volgen.

Wat dreef Miriam en hoe heeft ze het voorzitterschap vormgegeven? En is deze functie iets voor jou, bij Achilles?

Lees [haar verhaal](#).

DAG VAN DE ATLETIEK OP 21 MAART 2015 OP PAPENDAL : "THE BEST NEXT STEP"

Bekijk ook de [Nieuwsbrief van de afdeling Jeugdathletiek](#) met wetenswaardigheden en ontwikkelingen op het gebied van jeugd.

Blessures voorkomen of genezen?

**feet
analysis**
sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen

10% korting

Feetanalysis

Mgr. van Dongenlaan 2, 4741 DH Hoeven
T. 0165-508174, E. info@feetanalysis.nl
www.feetanalysis.nl

Onze VOETEN. Sta jij dagelijks stil bij wat ze moeten doorstaan?

We hebben ze veel. Spieren die we niet iedere dag bewust trainen en waaraan we niet direct denken als we het hebben over de loopbeweging. De Losse Veter besteedt aandacht aan deze 'vergeten spieren'. Johan Voogd, trainer van Jip Vastenburg (tip van haar hiernaast) is ervan overtuigd dat de doorbraak van Jip kwam omdat zij haar voetspieren voldoende op spanning kon houden tijdens het lopen.

Hij vertelt: "Ze zette de voet vrij veel neer op de voorvoet, zakte door en zette dan af in in plaats van dat ze echt kaatste. Dus eigenlijk werd bij elke pas de energie geabsorbeerd door de ondergrond in plaats van dat die werd meegegeven in de afzet. Lees [hier verder voor het volledige artikel](#)

[Voet oefeningen om je voetspieren te versterken vind je hier!](#)

TIP & TRUC Jip Vastenburg

COLA TEGEN MISSELIJKHEID

Je hebt een belangrijke wedstrijd maar als je 's ochtends je bed uitkomt voel je je beroerd. Je bent misselijk en hebt het gevoel dat je moet overgeven. Een gevoel dat veel lopers wel eens ervaren hebben. Ook Jip Vastenburg overkwam het afgelopen zomer op de ochtend van het Nederlands kampioenschap in Amsterdam. Zij is een ervaren atlete en werd vorig jaar al Europees kampioene bij de junioren.

Vastenburg had afgelopen zomer niet alleen haar zinnen gezet op de Nederlandse titel maar wilde ook het kampioenschapsrecord van Elly van Hulst uit de boeken lopen. Kortom, een dag dat je je topfit wilt voelen. Nu voelde de atlete zich juist op deze ochtend beroerd.

Een tip van haar trainer Johan Voogd bracht de oplossing. 'Ik heb een halve liter cola naar binnen gewerkt. Cola Light om precies te zijn, daar zit nog iets meer prik in zodat je beter kan boeren. De misselijkheid trok snel weg', zo liet Vastenburg weten nadat ze na een lange solo overtuigend de nationale titel én het kampioenschapsrecord pakte op de 5000 meter.

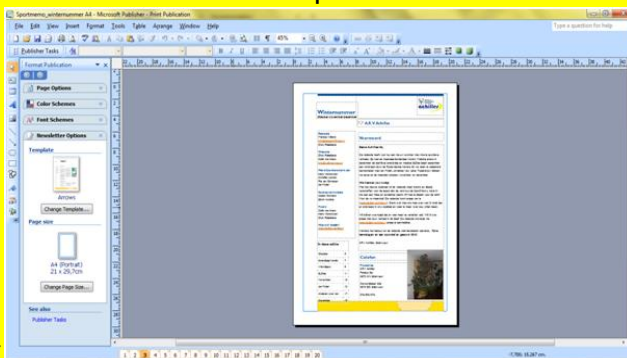
ACHTER DE SCHERMEN

REDACTIE CLUBBLAD

De [nieuwe Sportmemo](#) is uit! Maar wat gaat er aan vooraf voordat jij als lid van Achilles dit clubblad in je mailbox krijgt?

Belangrijk is natuurlijk **de inhoud**. Daarvoor is de redactie in de eerste plaats afhankelijk van de leden van Achilles. Zo ontving de redactie deze keer verhalen van de Nordic Walking en ELDias. Dick Ringelberg voegde daar een interview met Jan Muller aan toe en dook Marloes Nijland in de belangrijkste gebeurtenissen van de afgelopen maanden.

Het clubblad wordt **(op)gemaakt** in Microsoft Publisher. Standaard elementen zijn de eerste pagina, de blauwe balk bovenaan elk nieuw artikel, de gele balk onderin en natuurlijk de advertenties. Marloes is verantwoordelijk voor het redigeren en toevoegen van de inhoud in Publisher, zodat er een leesbaar blad ontstaat. Belangrijk is dat het bestand voldoende even pagina's heeft om het te kunnen printen. Daarvoor ontvangt Wim Blom een apart digitaal exemplaar dat op A3 af te drukken is. Inhoud genereren en het clubblad samenstellen kost een hoop werk. De redactie besteedt hier per editie minstens een maand aan.



Impressie Microsoft Publisher

Geen clubblad ontvangen? Stuur een berichtje naar redactie@arvachilles.nl. Let op: het clubblad is 4 MB. Het kan daarom zijn dat je het niet gekregen hebt omdat je mailbox vol zat. De nieuwsbrieven en clubbladen zijn online beschikbaar.



Nieuws van de Atletiekunie

Rens Blom bezoekt Limburgse jeugd

Het programma [Athletics Movements](#) leert jeugd op school de specifieke onderdelen van atletiek ervaren én leert de kinderen beter bewegen. Dinsdag 6 januari was het de beurt aan 25 enthousiaste kinderen van basisschool de Bongerd (Limburg). Jan Willem Landré, directeur van de Atletiekunie, verwelkomde de leerlingen in de gymzaal waarna niemand minder dan Rens Blom, wereldkampioen polsstokhoogspringen, deze atletiekclinic aftrapte.

Bij het antwoord op de vraag hoe hoog Rens nu eigenlijk wel niet kon springen met die 'stok', vielen de monden open toen hij naar het plafond wees... Zijn gouden medaille uit Helsinki had hij te danken aan die 5 meter 80 waarmee hij de wereldtitel behaalde. Vervolgens was het tijd dat de kids zelf iets gingen doen: atletiektrainer Driek Sampers nam de kinderen mee in het verhaal van Athletics Movements waarna vooral het rennen centraal stond.

Een goede opstap naar het echte werk

Driek Sampers, atletiektrainer, legt uit dat Athletics Movements als onderdeel van de campagne Go for Gold Kids een goede opstap is naar het echte werk dat atletiek behelst. "Met deze clinics leren de kinderen verschillende aspecten van atletiek beheersen. De mogelijkheden binnen atletiek zijn erg divers en kunnen in het basisonderwijs niet allemaal worden getraind. In het programma dat door de Atletiekunie is ontwikkeld, leren ze de essentiële kneepjes van springen, werpen en lopen. Juist met de basistechnieken laten we kinderen zien wat atletiek zo uniek en zo leuk maakt." >>Lees [hier](#) verder

Best Practice: Atletiekcafé

Hoe zorg je binnen je vereniging voor binding? Wanneer breng je de veelal grote groepen recreatieve lopers, de vele jeugdleden en de wedstrijdathleten op de baan met elkaar in contact? De Udense vereniging De Keien slaagt daar onder andere in bij het jaarlijkse Atletiekcafé. Ook dit jaar verleende een aantal topatleten hun medewerking daaraan: Nadine Broersen, Khalid Choukoud en via Skype Susan Kuijken.

Het directe contact tussen de "gewone" verenigingsleden en enkele topatleten blijkt de grote kracht van het Atletiekcafé. De Keien organiseerde dat kort voor Kerst voor de derde keer. De vereniging wist in voorgaande jaren zo'n vijftien tot honderd leden naar het paviljoen (clubhuis) te trekken, zo vertelt de voorzitter. Ook de derde editie werd weer goed bezocht.

'Als je een bloeiende vereniging wilt hebben, moet je allerlei nevenactiviteiten organiseren', zegt hij. 'We organiseren bijvoorbeeld clinics en informatieavonden over voeding of kleding. Maar we vinden het ook belangrijk om de breedtesport in contact te brengen met de topsport. December is een mooi moment om terug te blikken op het voorbije jaar en vooruit te kijken.' >>Lees [hier](#) verder.



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10%
van de omzet is
voor jouw club!

Vier je feestje bij 't Witte Paard en sponsor daarmee direct jouw sport- of cultuurvereniging!

Plan een event van minimaal 250 euro bij 't Witte Paard en wij doneren 10 % van de rekening aan jouw club. Dus heb jij binnenkort een team uitje, bruiloft, jubileum, 12,5 jarige bruiloft of een verjaardagsfeestje? Vier het bij 't Paard... daar zal je club blij mee zijn!

Hoe werkt het:

- Stap 1: Reserveer vooraf het event bij 't Witte Paard (van minimaal € 250,-)
- Stap 2: Vermeld bij het reserveren de naam van de vereniging die je wilt sponsoren
- Stap 3: Kom genieten tijdens het feest bij 't Witte Paard
- Stap 4: Wij maken de factuur op en na de betaling hiervan, maken wij 10% over naar de club.

Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties



't Witte Paard • Oude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl

Bron: Website atletiekunie

Sportmassage, goed voor jouw lichaam?

Dagelijks flink aan het trainen? Dan ligt een [blessure snel op de loer](#). Daarom is het belangrijk voldoende rust, ontspanning en herstel in te bouwen. Goede voeding, een cooling-down en een saunabezoek doen al wonderen. Soms is dat echter niet genoeg, en dan kan een [sportmassage jouw lichaam helpen in het herstel](#). Dit is een massage die zorgt voor een toename van de doorbloeding en een betere afvoer van afvalstoffen. Dit voorkomt spierpijn en verbetert het herstel.

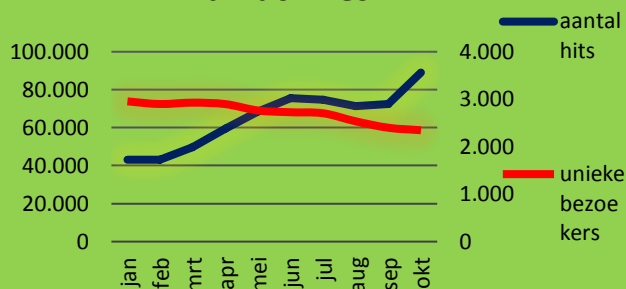
Sportmassage wordt meestal de dag na een wedstrijd of training gegeven. Een herstelmassage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warmtebad of sauna. Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage enkele dagen uit te stellen. Dan is het verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen met ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

Onthoud dat een sportmassage altijd comfortabel moet zijn. Bij zeer stijve spieren, na een spierscheuring, bij een wond of ontsteking van de huid of bij koorts mag een massage niet.

Op 11 januari vinden 274 personen ARV Achilles op Facebook leuk. Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.



maandelijkse webtrend -
www.arvachilles.nl



WEDSTRIJDAGENDA

JAN	FEB	MRT	APR
04 - Pagnevaartcross Oudenbosch (3 ^e ARWB)	01 - Mastbos-cross Breda	01 - NK Indoor Junioren Apeldoorn	06 - Parelloop Brunssum
11 - Halve van Egmond	08 - NK 10 km op de 10 weg Schoorl	08 - Pupillen + ABCD Junioren open indoor Rijen	12 - Haagse Beemdenloop Breda
17/18 - NK cross Kerkrade	21 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	15 - Harderbergeloop Oudenbosch	12 - NK Marathon Rotterdam
25 - Achilles trim wintercompetitie Liesbos 10:30 u	22 - NK Indoor Senioren Apeldoorn	15 - Drunense duinenloop Drunen	18 - CD Junioren competitie 1e wedstrijd
25 - THOR-cross Roosendaal (4 ^e ARWB)	22 - Achilles-cross (5^e ARWB), Kogelvanger	22 - Achilles trim wintercompetitie Pannenhoeve 10:30	19 - Senioren competitie 1e wedstrijd
25 - Cross Duathlon Etten-Leur	28- NK Indoor Junioren Apeldoorn		19 - Monumentenloop Bergen op Zoom
			27 - Vlietloop Oud Gastel

Week HARDLOPEN

Van 3 t/m 8 januari zond NPO Doc [de themaweek Warmlopen voor 2015 uit](#).

Ernst-Jan Pfauth werd van een jaloerse man een echte hardloper. Zijn verhaal lees je bij [de Correspondent](#).

Waarom [winnen Kenianen zo vaak de marathon?](#)

Nieuws en weetjes

Wetenschappelijk informatiecentrum ter bevordering van (top) sportprestaties: [Topsport Topics](#).

[Nieuws Nordic Walking](#)

Running: [www.prorun.nl](#)

Iets voor jou om te lezen?

[Rekken, zin of onzin?](#)

[Scheenbeenklachten](#)

[De invloed van de wind](#)

[Wedstrijd op de planning? Misschien dat je deze voeding even moet laten staan.](#)

volgende maand Achter de Schermen: Coördinatorenplatform



Jac Heijmans

Kerkwerve 19-27
4873 CE ETTEN-LEUR
Telefoon: 076-5025960

ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent van deze atletiekvereniging. Meer informatie redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws? Kijk op de [website](#) of bezoek de [Facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.