



NIEUWS OVER, VAN EN DOOR ACHILLES

- hoort ook bij onze organisatie: de vrijwilligerscoördinator
- bestuursmededelingen
- Achilles activiteiten kalender
- Litouwers overnachten bij Achilles
- rollatorloop op 6 september
- voordeel wedstrijdlicentie
- bordsporen in beeld
- randvoorwaarden voor talenten
- kilometervreetster Floor Doornwaard
- wedstrijdenverslagen, nieuw contract met bridgeclub Tango en de Intervisie middag
- speerwerpen speerpunt Atletiekunie
- 10% kans op achillespeesklachten
- leden erbij en eraf
- gedragsregels op Achilles-terrein
- nieuwsbrief van de Atletiekunie
- RaceRunning is óók een sport
- stedenband tussen Etten-Leur en Siauliai
- coaching vermindert blessureduur
- trainingsstartblokken 2.0
- als verrassing naar de WK atletiek!
- grotere kans op blessures bij vroeg specialiseren
- gluren bij de burens: het ouder worden van de trainer en zijn groep
- nog nét geen 500 Facebookvrienden
- jeugdkamp 13,14 en 15 oktober 2017



Colofon

ARV Achilles Nieuwsbrief is een maandelijkse digitale uitgave voor alle leden en belangstellenden van Atletiek en Recreatiesport Vereniging Achilles in Etten-Leur.

In de nieuwsbrief staan actuele ontwikkelingen in en om de vereniging en de atletieksport.

redactie Nieuwsbrief
(redactie@arvachilles.nl)

- Dick Ringelberg
- Marloes Nijland

bestuur ARV Achilles
(secretaris@arvachilles.nl)

- Yvonne Brabander (voorz.)
- Sjaak Dorsman (penn.)
- Ella Bastiaansen (secr.)
- Toos van Vlijmen (lid)

Wil je de Nieuwsbrief **niet** meer ontvangen, stuur dan een bericht naar redactie@arvachilles.nl en je emailadres wordt uit de verzendlijst verwijderd.

Oudere uitgaven kan je [hier](#) downloaden.

website

Meer informatie over Achilles, trainingstijden, (trainings)groepen, trainers, atletenprofielen van onze topatleten en andere clubinformatie kan je lezen op onze website www.arvachilles.nl.

social media

Ook op ons [Facebookaccount](#) worden regelmatig nieuwsfeiten en foto's geplaatst.

In de vorige Nieuwsbrief werd op pagina 2 het met de voorzitter aangevulde bestuur én de coördinatoren in beeld gebracht. Hieraan ontbrak de **Vrijwilligers Coördinator**, waarvan de taken en de bijbehorende foto dat gebrek dient te compenseren: **Hans Verschuren**



Vrijwilligers Coördinator



Wat doet de vrijwilligerscoördinator?

De voornaamste taak van de vrijwilligerscoördinator is zorgen dat alle vrijwilligers de door hun aangeboden diensten op een zo prettig mogelijke manier kunnen uitvoeren. Nadat iedereen die daarvoor in aanmerking komt een brief met aanmeldingsformulier ontvangen heeft komen de ingevulde formulieren op zijn bureau terug, helaas blijven er nogal wat formulieren bij de mensen thuis. De gegevens worden verwerkt in een overzicht schema waarin alle namen en taken komen te staan.

Ook worden de taken op lijsten geplaatst die later naar de coördinator gaan van de desbetreffende werkgroep (bijv.: wedstrijdjury - kantinedienst - marathon en andere werkgroepen).

Contact vrijwilligerscoördinator met de andere coördinatoren

Elke werkgroep coördinator heeft de zorg alle personen op zijn lijst te benaderen om de aangeboden taak ergens in het jaar te kunnen uitvoeren. De vrijwilligerscoördinator heeft contact met de werkgroep coördinatoren om in samenspraak e.e.a. zo goed mogelijk te laten verlopen.

Enkele malen per jaar worden de overzichten door hem opgevraagd, bijgesteld en retour gestuurd. Vragen en /of problemen worden door hem behandeld en vaak is een persoonlijk bericht naar een lid van Achilles voldoende om duidelijkheid te verschaffen.

Uiteraard kun je voor vragen omtrent het vrijwilligerswerk altijd bij hem terecht. **Hans Verschuren:** vrijwilligers@arvachilles.nl

Mededelingen van het bestuur

In het voorjaar is de strategie van de Atletiek Unie op een aantal punten aangescherpt en heeft een reorganisatie van het bondsbureau plaatsgevonden die geleid heeft tot een nieuwe structuur.

Ook het bestuursoverleg van Achilles ondergaat momenteel veranderingen die niet alleen met de Atletiek Unie, maar evenzeer met het bestaansrecht van Achilles te maken hebben en het terugbrengen van fun en het aanbrengen van structuur en regels.

Ingrediënten

Koppen dezelfde kant op, professionalisering (trainersdag), structuur en gedragsregels gelden voor iedereen, (bord kantine t.z.t. en de bordjes aan het hek), efficiënter vergadercircuit (1x per maand, aansluiten bij nieuwsbrief), alle emails over berichten, verzoeken etc. lopen via de secretaris, jaarplanning, vrijwilligers-, opleidings- en klachtenbeleid, elk kwartaal kijken hoe we er voor staan.

Minder brandjes blussen, meer lijnen uitzetten.

Nieuwe regels vragen om herhaling. Ze zullen in de komende nieuwsbrieven dan ook meerdere keren terug te vinden zijn, want inslijten kost tijd.

Wij wijzen nog even op de activiteiten/datalijst voor de komende periode. Ook de vergaderdata van het bestuur en platform zijn daarin opgenomen.

ACHILLES ACTIVITEITEN

21 aug - WOC: wat doen we op de ClubDag 30 september?
22 aug - Gezelschap Godas uit Siauliai kampeert bij Achilles
02 sep - Start opleiding Jeugdtrainer bij Achilles
04 sep - Start Opstapgroep najaar 2017 (Marloes & Wim)
06 sep - Rollatorloop Atletiekbaan
13 sep - Innovatie bijeenkomst Turfschip (Dick de Kort, Gerda, Toos)
19 sep - Achilles bestuursvergadering
20 sep - Platformoverleg
21 sep - Wereld Alzheimer dag (Avoord-Surplus-Achilles)
30 sep - Achilles ClubDag
02 okt - Bestuursvergadering Atletiek Unie
15 okt - Aanvraag subsidie rolstoelers
19 okt - Achilles bestuursvergadering
11 nov - Trainers middag (Intervisie) 12:00-16:00 uur (incl. lunch)
28 nov - Achilles bestuursvergadering
30 nov - Platformoverleg
14 dec - Achilles bestuursvergadering
27 sep 2018 - VIJFTIG JAAR A(R)V ACHILLES



de opstaptrainers Marloes en Wim

Litouwers overnachten bij Achilles

ARV Achilles heeft onlangs het verzoek gehad van Godas (een soort "josti-achtige" muziekgezelschap) uit **Siauliai** om op ons terrein te verblijven van dinsdag 22 augustus t/m zondag 27 augustus. Er zullen 3 tenten op het gras buiten de baan worden neergezet en deze mensen zullen gebruik maken van onze kantine, douches en toiletten.

Meer over de stedenband van Etten-Leur met Siauliai, klik [hier](#).

Wandelliefhebbers met de rollator over de atletiekbaan

Het begon eerder dit jaar met bewoners van zorgcentrum 't Anbarg uit Etten-Leur die samen een wandelclubje vormen. Een wandelclub mét rollator. Deelnemers opperden het idee om met die rollator ook een keer op een atletiekbaan te lopen.

"Uit dit idee is de eerste officiële rollatorloop van Etten-Leur ontstaan. Woensdag 6 september gaat het gebeuren", vertelt Marian Roest, beweegcoach voor ouderen. Volgens haar is de zachte ondergrond van de baan van atletiekvereniging Achilles heel fijn voor de lopers op leeftijd.

"Dat loopt gewoon lekker. Nu hebben we binnen zorgorganisatie Avoord meerdere rollatorwandelgroepjes die zullen meedoen. Op 6 september zijn we niet alleen in Etten-Leur actief, maar wordt er ook bij DJA in Zundert een rollatorloop gehouden", aldus Roest. Meedoen is niet voorbehouden aan bewoners van Avoord-locaties. Iedereen met een rollator kan meelopen. De lopers in Zundert worden om 10.00 uur bij DJA verwelkomd. Etten-Leur is 's middags aan de beurt, vanaf 13.30 is de ontvangst bij Achilles. Naast de 400 en 1.000 meter is het ook mogelijk om 2.500 meter achter de rollator te lopen.

Clënten van Avoord ontvangen een brief. Anderen kunnen zich tot en met 1 september inschrijven in een van de Avoord-locaties of via 06-51413389.

Wat is het voordeel van een wedstrijdlicentie?

Bij grote loopevenementen zie je vaak dat er onderscheid wordt gemaakt tussen een startvak voor recreatielopers en wedstrijdlopers. De lopers die vooraan staan hebben via hun vereniging een wedstrijdlicentie bij de Atletiekunie. Wat is het voordeel van zo'n licentie voor jou als hardloper?

De Atletiekunie kent verschillende lidmaatschapsvormen. Leden van aangesloten atletiekverenigingen hebben de keuze tussen een lidmaatschap met of zonder wedstrijdlicentie. Met een wedstrijdlicentie kun je deelnemen aan officiële wedstrijden.

NK's en grote evenementen

Je moet hierbij denken aan Nederlands kampioenschappen op de weg over de 10 km, halve en hele marathon. Maar ook de grotere loopevenementen als de Dam tot Damloop, de NN Marathon Rotterdam, de TCS Marathon Amsterdam en de NN Zevenheuvelenloop. Bij deze grotere evenementen wordt een onderscheid gemaakt tussen de recreatieloop en de wedstrijdloop.

Recreatie en wedstrijd

Aan de recreatieloop kan iedereen meedoen (met of zonder wedstrijdlicentie), ook niet leden van de Atletiekunie. De officiële wedstrijd is alleen voor atleten die in het bezit zijn van een wedstrijdlicentie. Door de tijdwaarneming met chips die steeds vaker al in het startnummer zijn verwerkt, krijgt iedereen tegenwoordig na afloop zijn eindtijd en uitslag. Als je een recreatieve loper bent is er dus niet direct een aanleiding om een wedstrijdlicentie te nemen.



Voordelen wedstrijdlicentie

Voor de meer prestatieve hardlopers zitten er meer voordelen aan een wedstrijdlicentie:

Apart startvak

Bij veel wedstrijden sta je met een wedstrijdlicentie in een apart startvak (meestal net achter de toplopers), waardoor je minder last hebt van gedrang en langzamere lopers voor je.

Records

Een gelopen record wordt alleen erkend als het in een officiële wedstrijd wordt gelopen. Voor een recordtijd wordt alleen gekeken naar de bruto tijd en daarom is een plaats in het voorste startvak essentieel.

Podium

Bij loopevenementen komen (in principe) alleen de lopers met een wedstrijdlicentie in aanmerking voor podiumplaatsen. Daar zijn ook vaak geldprijzen aan verbonden in de verschillende leeftijdscategorieën.

Wedstrijdlicentie aanvragen?

Met een Hardlopen.nl-jaarabonnement heb je weliswaar een Atletiekunie-lidmaatschap, aanvullend kun je hier geen wedstrijdlicentie bij aanvragen. Dat kan alleen als je lid bent van een bij de Atletiekunie aangesloten vereniging. Meer informatie bij ledenadministratie@arvachilles.nl

bron:  hardlopen.nl

ONZE SPONSOREN IN BEELD



Administratiekantoor W. Goossens

Wat doen ze bij Administratiekantoor W. Goossens?

Wij houden ons voornamelijk bezig met het verzorgen van de boekhouding van MKB bedrijven, bouwbedrijven, ZZP-ers en kleine detailhandelsbedrijven. Ook gebeurt dit op locatie bij een aantal klanten.

Desgewenst verzorgen wij ook de loonadministratie. Veel ervaring hebben wij daarbij opgedaan in de metaal gerelateerde bedrijven zoals auto en constructiebedrijven. Ook de bouw met haar specifieke loonelementen is bij ons goed vertegenwoordigd evenals een aantal detailhandelsbedrijven. In de gezondheidszorg hebben wij ook relaties met personeel. Verder berekenen wij de lonen van een aantal holdings in diverse branches.

Belastingaangiften ter zake van:

- inkomstenbelasting
- vennootschapsbelasting
- omzetbelasting
- erf- en schenkbelasting
- dividendbelasting

Overige activiteiten:
startersbegeleiding

- bedrijfsbeëindiging
- financieringsvraagstukken
- spaaradviezen
- secretariaatswerk
- overige

Voor meer informatie over deze bordsponsor, die ook onze clubkampioenschappen sponsort, klik [hier](#).



JLN Transport staat voor meer dan alleen transport.

Je specifieke wensen en behoeften vormen de kern van onze dienstverlening. Klanttevredenheid en een relatie voor de lange termijn zijn sleutelwoorden in onze aanpak. Snel kunnen schakelen, het leveren van maatwerk en service zijn onze speerpunten.

JLN Transport richt zich op de totale logistieke dienstverlening. Van nationaal- en internationaal transport tot opslag en voorraadbeheer van jouw goederen.

Onze diensten op een rij:

- Nationaal- en internationaal sneltransport
- Contract vervoer
- Consumenten leveringen
- Meubeltransport
- Geconditioneerd vervoer
- Op- en overslag
- Gevaarlijke stoffen



Meer dan alleen transport ...

- Schadevrij, modern en gevarieerd wagenpark
- Professioneel pand en opslagruimte
- Professionele planning
- Personeel
- Logistieke dienstverlening

Wil je weten wat JLN voor je kan betekenen, klik [hier](#) voor meer informatie.



Randvoorwaarden om door te breken als talentvolle sporter

Jonge sporters maken kans de wereldtop te behalen als ze naast de juiste fysieke eigenschappen, al op jonge leeftijd ook de juiste psychologische eigenschappen bezitten. Zo zijn toptalenten in de dop onder andere te herkennen aan een hoge mate van intrinsieke motivatie, emotionele stabiliteit en mentale weerbaarheid.

Coaches en scouts zijn continu bezig om veelbelovende talenten te selecteren. Het liefst herkennen zij toptalenten zo vroeg mogelijk, zodat ze kunnen investeren in de juiste mensen. De Israëlische onderzoeker Vladimir Issurin bekeek 92 studies over talentherkenning en destilleerde hieruit de vereiste eigenschappen voor toekomstig sportief succes. Deze lijst kan coaches en scouts helpen bij het herkennen van talenten op jonge leeftijd.

Op naar goud

Willen jonge sporters in de toekomst kans maken op een medaille op de Olympische spelen, dan is het allereerst van belang dat zij specifieke kwaliteiten bezitten die belangrijk zijn voor de sport die zij beoefenen. Denk hierbij aan duurvermogen voor wielrenners, balgevoel en explosiviteit voor hockeyers, en kracht en reactiesnelheid voor bokkers.

Daarnaast blijkt dat jonge sporters die goed kunnen leren en snel verbetering laten zien, vaker de top bereiken. Ook is het van belang dat zij de lichaamsbouw hebben die past bij de sport waarin ze willen excelleren. Zo zijn turnsters vaak klein, slank en flexibel, terwijl judoka's doorgaans gebaat bij een bredere lichaamsbouw.



Willen winnen

Naast bepaalde fysieke eigenschappen hebben talenten een exceptionele houding richting training. Zo blijken latere Olympisch kampioenen op jonge leeftijd een ijzeren discipline te hebben, nemen ze initiatief en streven ze ernaar om elke training zo goed mogelijk te presteren.



Daarnaast blijkt uit de vergelijking tussen succesvolle Olympiërs en net wat minder succesvolle atleten, dat sporters meer kans hebben om de top te behalen wanneer zij intrinsiek gemotiveerd zijn, volhardend, toegewijd, creatief en vastberaden. Sporters schoppen het bovendien verder wanneer zij zich op jonge leeftijd al flink ontwikkeld hebben op psychologisch vlak. Toekomstige toptalenten zijn in vergelijking met hun leeftijdsgenoten op jonge leeftijd vaak mentaal weerbaarder, emotioneel stabiel, hebben een betere wedstrijdfocus en zijn beter in staat tot zelfregulatie.

Trainen, trainen en nog eens trainen?

Met uitzondering van sporten zoals turnen en schoonspringen, geldt over het algemeen dat vroege specialisatie niet per se beter is. Getalenteerde sporters in duur-, kracht- en vechtsporten bereiken de wereldtop doorgaans vier tot zeven jaar nadat zij zich specialiseerden in hun sport. Dit staat gelijk aan 3000-7000 uur sport specifieke training. Turners bereiken de internationale top echter pas na bijna 10 jaar training, gelijk aan bijna 9000 uur turntraining. Het 10.000 uren principe, waar heel veel coaches en sporters vanuit gaan, gaat dus meestal niet op.

I.M. (Inge) van Schouwenburg

Issurin VB (2017) Evidence-based prerequisites and precursors of athletic talent: a review. Sports Med., Epub ahead of print, DOI 10.1007/s40279-017-0740-0

bron:



Kilometervreter Floor Doornwaard: "Ik word gelukkig van een duurloopje"

Regelmatig brengt Hardlopen.nl in deze rubriek lopers in beeld. Hoe fanatiek zijn ze? Wat zijn hun doelen? Wat is hun mooiste hardlooptervaring? En waarom is hardlopen hun favoriete sport? Deze keer: Floor Doornwaard (17), die op 23 juli 2017 tijdens het EJK brons haalde op de 5000 meter. Haar trainingsmaatje Jasmijn Lau won in dezelfde race het goud.

Het Europees Jeugd Kampioenschap Atletiek in het Italiaanse Grussetto was het eerste grote toernooi voor Floor Doornwaard. "Ik vond het daarom ook fijn dat Jasmijn naast mij stond bij de start. We hebben er ook samen naar toe getraind. Ik had ook totaal niet het idee dat we concurrenten waren. Jasmijn had eerder meegedaan aan het EK Cross, dus zij had iets meer ervaring met grote wedstrijden. We vonden het allebei wel erg spannend. Voor de race gingen we apart loslopen zodat we goed konden focussen. Dat ging eigenlijk heel goed."

Gemengde groep

Floor en Jasmijn trainen nu ongeveer al een jaar samen bij Loopland Gelderland, de trainingsgroep van Honoré Hoedt. "Ik doe nog niet zo lang hetzelfde als Jasmijn. De laatste tijd gaat het zo goed dat ik met haar mee kan in de training. Toen het baanseizoen begon, ben ik ook wat harder gaan trainen."

De groep waarin Floor traint op Papendal is goed gemengd. "Ik loop onder andere met Anita Hinriksdottir, een 800 meter loopster. Verder zit ik ook met Anna Hightower, marathonloper Gert-Jan Wassink en nog wat oudere lopers van in de 30. Het is een hele leuke groep en we kunnen het ook heel goed met elkaar vinden."



Veel geleerd van trainer

Bij Loopland Gelderland is Honoré Hoedt, die eerder ook kampioenen als Bram Som en Sifan Hassan begeleidde, ook de trainer van Floor. "Ik vind Honoré een fijne trainer. Als het een keer niet goed voelt of als je iets anders in gedachten hebt dan heeft hij altijd een tweede weg. Hij kijkt altijd naar een andere oplossing."

Ze kan het daarom ook goed met hem vinden en ze leert ook veel van hem. "Ik leer van hem dat je een goede basis moet hebben en dat je niet alleen met uithouding moet bezig zijn maar ook met kracht. Daardoor ben ik heel erg vooruit gegaan. Het belangrijkste wat hij meegeeft is misschien wel dat je plezier erin moet hebben."

Extra motivatie door groep

Dat plezier in hardlopen is bij haar ook duidelijk te zien. "Met deze groep is het ook zo leuk om te trainen. Natuurlijk ook omdat het zo goed gaat bij mij op dit moment. De groep geeft mij ook extra motivatie. Als het bij anderen goed gaat dan geeft dat ook weer extra motivatie."

In de familie

Floor zit al sinds haar zesde op atletiek, op haar dertiende koos ze echt voor de looponderdelen. "Ik weet eigenlijk niet waarom ik hardlopen zo leuk vind maar ik word gewoon heel erg gelukkig van een duurloopje of lekker in de natuur hardlopen. Gewoon lekker met jezelf lopen." Ze heeft het hardlopen ook niet van een vreemde, want het hardloopvirus zit duidelijk in de familie. "Mijn ouders hebben ook altijd hardgelopen. Zij kennen elkaar ook van de atletiekclub. Het hardlopen zit dus ook in mijn bloed denk ik."

Blijven verbeteren

Dit seizoen was het doel voor Floor om de limiet te halen voor de EJK. "En dan haal ik nog een medaille ook! Dat had ik niet durven dromen." Volgend jaar wil ze graag meedoen aan het EK Cross. "Vooral door alle verhalen die ik gehoord heb van Jasmijn. Dat lijkt mij ook erg leuk om aan mee te doen. Op de langere termijn wil ik ook graag aan EK's, WK's meedoen en misschien ook ooit de Olympische Spelen. Het is ook mijn doel om mezelf te blijven verbeteren. Het lijkt mij een nachtmerrie om stil te staan. Ik blijf dus lekker doorgaan en ik wil er ook altijd plezier in blijven houden. Dat gaat tot nu toe heel goed."

bron:  **hardlopen.nl**

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

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2017-07-24 [Jongste Pupillen naar Brabantse Kampioenschappen Athletics Champs](#)
2017-08-06 [Loopschoenen mee naar Italië](#)
2017-08-15 [De zesendertigste Hoevenepolderloop](#)
2017-08-16 [Silvia Verhoeven 2eV50 Monschau Ultra](#)

5-jarig huurcontract met Tango

Nadat op 20 juli 2017 een huurovereenkomst met De Groene Vlinder (BSO) was getekend, heeft het Achilles-bestuur op 27 juli een vijfjarig huurcontract met de Etten-Leurse bridgeclub Tango met handtekeningen bekrachtigd.

Met 22 tafels, en dus 44 paren bridges er elke woensdagochtend zo'n 88 mensen in de Achilleskantine.



ACHILLES TRAINERSDAG “INTERVISIE”

Het bestuur heeft opnieuw aan de redactie gevraagd een oproep te doen voor initiatieven en ideeën om in het najaar van 2017 een kaderdag voor alle Achilles-trainers te houden.

Met enig inzicht in Achilles zou je kunnen verzinnen dat zo'n dag een ideale gelegenheid is om de hopelijk dan in de steigers staande visie om te zetten in beleid. Het trainerscorps is natuurlijk hét gezicht naar buiten van de vereniging en het is belangrijk om dat kader te synchroniseren.

De laatste Trainersdag was georganiseerd door Mark van de Sande en Linda van der Sanden. Op zaterdag **24 augustus 2013** werden ongeveer 40 trainers voorafgaande aan een gezellige afsluitende BBQ onderworpen aan een viertal workshops.

Conny Arnouts begon in de bovenzaal met een core stabilitytraining, daarna werd het horden- en voorbereidend discuswerpen begeleid door Linda en Mark.

Na de theepauze ging Patsy verder met een workshop Kangoo Jumpen en Cia Smulders sloot de actieve dag af met haar instructie Nordic Walking.

Lees [hier](#) het verslag.

Bond gaat jeugd warm maken voor speerwerpen

Toen Thomas van Ophem op 7 juni 2017 in Castricum zijn speer losliet, voelde het meteen goed. Gedragen door de wind wierp hij 80.70 meter. Daarmee verbeterde de 24-jarige atleet (officieus) het achttien jaar oude Nederlands record van Johan van Lieshout met 19 centimeter.

Maar toen in augustus de beste speerwerpers ter wereld de strijd met elkaar aanbonden op de WK atletiek in Londen, zat Van Ophem thuis voor de tv. Hij mag dan tot de nationale top behoren, internationaal gezien spreekt 80 meter niet tot de verbeelding. Het wereldrecord staat sinds 1996 op 98,48 meter. Dit jaar hebben twee jonge Duitsers 93.90 en 94.44 meter gegooid, de tweede en derde prestatie aller tijden.

Tijdens de NK atletiek komt Van Ophem zaterdag 13 juli niet in de buurt van de WK-limiet van 83 meter. In Utrecht eindigt hij teleurstellend als vierde nadat zijn speer na 73,79 meter in het gras is blijven steken. Daan Meyer pakt de Nederlandse titel door 76,49 meter te werpen. 'In Nederland is er op het gebied van speerwerpen geen topsportbeleid', zegt Van Ophem. 'Hier traint de jeugd hooguit twee keer anderhalf uur per week.'

Daar moet verandering in komen, vindt ook de Atletiekunie. Speerwerpen is naast polsstokhoogspringen en de 400 meter een van de disciplines waarop de bond de komende jaren inzet. Het talent is er. Al is het onderdeel niet populair, weet ook technisch directeur Ad Roskam. 'In Nederland hebben we geen speerwerptraditie. Meisjes vinden dat ze te gespierd worden, jongens willen vaak meerdere disciplines doen. Speerwerpen is in tegenstelling tot de loopnummers moeilijk te combineren. Je moet gegrepen worden door het virus.'

Om die kans te vergroten, richt de bond zich op enthousiaste speerwerpcoaches. Vanaf september gaan tien trainers verspreid over het land vier keer per week met een groep speerwerpers aan de gang. 'Investeren betekent niet dat we er meteen veel geld tegenaan smijten', benadrukt Roskam. 'We moeten van onderaf gaan bouwen. Kijk naar de handbalsters, bij hen heeft het ook jaren geduurd voordat zij zich met de wereldtop konden meten.' Van Ophem begon als meerkamper, net als de meeste andere atleten. Toen hij 11 was, gooide hij voor het eerst met een speer.

Op zijn 16de koos hij definitief voor de discipline. De Alkmaarder heeft de perfecte bouw voor een speerwerper. Hij is groot en atletisch gebouwd. Technisch directeur Roskam: 'Het is een van de redenen om in te zetten op dit onderdeel. We hebben een geschikte populatie. Je hebt kinderen nodig die het gaan proberen. Als er echt talent tussen zit, heb je bingo.'

Toch zegt lengte en atletisch vermogen niet alles, benadrukt Van Ophem. In tegenstelling tot kogelstoten draait het bij speerwerpen veel meer om techniek. 'Je kan de speer met veel kracht weggooiën, maar als de techniek niet goed is, kom je niet ver.' Timing is essentieel om de speer op de wind te laten drijven.

Voor Van Ophem is elke worp een puzzel waarbij de stukjes in elkaar moeten vallen. Van het inzetten van zijn linkerbeen, tot het indraaien van zijn heup en het gooien van de speer. 'Als je een milliseconde te laat bent, komt de snelheid er niet in en valt de speer dood. Het luistert heel nauwkeurig.'

Tijdens de NK wil het niet lukken. Nog voordat Van Ophem zijn speer loslaat, schudt zijn coach Hans Arnhard het hoofd al. Volgens de werptrainer houdt Van Ophem de arm waarmee hij werpt niet lang genoeg naar achter. Daardoor kan hij niet genoeg snelheid aan de speer meegeven. In plaats van dat de speer zich horizontaal door de wind laat meenemen, komt die bijna verticaal in de lucht te hangen.

Het gevolg: de wind duwt de speer als het ware naar achter, waarna die een duikvlucht naar beneden neemt. Van Ophem: 'Je hebt ongeveer zeven jaar nodig om een goede speerwerper te worden. In mijn jeugd heb ik altijd een meerkampcoach gehad. Sinds 3,5 jaar werk ik met Hans. Het begint zijn vruchten af te werpen.'

Ondertussen zag hij hoe de Duitser Johannes Vetter zijn speer op 11 juli in Luzern naar een afstand van 94.44 meter wierp, de een na beste prestatie ooit. Zakt de moed Van Ophem niet in zijn schoenen als hij dergelijke afstanden voorbij ziet komen? 'Natuurlijk wil je je kunnen meten met de Europese top, maar ik raak er niet door gefrustreerd. In Duitsland krijgen de speerwerpers financiële ondersteuning. Ik betaal alles uit eigen zak. Ik moet gewoon zo hard mogelijk blijven trainen, dan komen de afstanden vanzelf.'

bron:

deVolkskrant

Achillespeesklachten: Hoe ontstaan ze, hoe voorkom je ze of kom je er vanaf?

**Maar liefst 1 op de 10 lopers
krijgt er mee te maken:**

**Achillespeesklachten. Zonder
goede behandeling kunnen deze
klachten langdurig aanhouden,
of in ernstige gevallen, chro-
nisch worden. Menig toploper
heeft omwille van Achillespees-
klachten vroegtijdig zijn/haar
loopcarrière af moeten breken.
Hoe je deze klachten kunt
voorkomen en behandelen?**

De Achillespees

De Achillespees wordt wel de sterkte pees van ons lichaam genoemd. De pees verbindt je kuitspieren met de achterkant van je hiel. Alle kracht die ontstaat wanneer je afzet van de grond wordt via je Achillespees doorgegeven. Deze krachten kunnen oplopen tot drie keer je je lichaamsgewicht. In dat ene kleine peesje! Hoe harder je loopt en hoe zwaarder je bent: hoe groter de druk op de pees. Ook als je bergopwaarts loopt of gewend bent of op je voorvoet landt, wordt je Achillespees meer aan het werk gezet. Om goed te functioneren moet de pees zijn optimale lengte behouden. Is de pees te kort of wordt hij te erg uitgerekt dan komt er te veel stress op de pees. Er kunnen dan klachten ontstaan op de Achilles zelf, net boven de hiel (de zogenaamde middenpuntklachten, deze komen het meeste voor) of een paar centimeter hoger, boven het hielbot (de zogenaamde insertionele klachten).

Hoe ontstaan de klachten?

Er zijn een aantal risicofactoren die ervoor kunnen zorgen dat je last krijgt van Achillespeesklachten. Een slechte voetstabiliteit, korte en/of zwakke kuitspieren en overdreven pronatie zijn de meest voorkomende. Alle drie zorgen ze ervoor dat de Achillespees extra hard moet werken. Een pees bestaat uit kleine vezelstrengen gemaakt van collageen. Als dit collageen beschadigd raakt

door de extra druk op de Achillespees krijg je pijn. Deze uit zich in het eerste stadium als stijfheid bij het opstaan. Worden de klachten erger dan zal je merken dat je ook pijn ervaart tijdens het hardlopen en later zelfs in rust. Voor permanent herstel is het belangrijk direct te reageren als je de eerste klachten ervaart.

Hoe moet je de klachten behandelen?

Wat je moet doen wanneer je last krijgt van ochtendstijfheid is afhankelijk van de oorzaak. Lopers met sterke overpronatie kunnen soms simpelweg geholpen worden door zooltjes te gaan dragen die op maat zijn gemaakt. Een zooltje voorkomt dat je voet te veel naar binnen zakt en de Achilles in een ongebruikelijke 'wrong' trekt: te vergelijken met een uitgeknepen vaatdoek. Is er sprake van klachten aan de Achilles zelf dan is er hoogstwaarschijnlijk sprake van een te korte Achilles. Het losmaken van de kuit met behulp van een foam roller en dagelijkse excentrische kuitstrekkings op de trap kunnen de klachten verminderen. Heb je last van je hielbot (vaak is hierbij ook sprake van een zwelling) dan opereert de Achilles juist op een te grote lengte en zou je de kuitstrekkings op de grond uit moeten voeren. Ook het uitvoeren van stabilisatie-oefeningen van de voet hebben bij de 2e vorm van Achillesklachten doorgaans effect.

Ga structureel te werk

Wanneer je klachten ervaart is het belangrijk om gestructureerd te werk te gaan. Dat betekent in eerste instantie hardlooprust en het uitvoeren van de kuitstrekkings (2 maal daags 3x15 strekkings per kuit). Deze zal je gedurende 12 weken dagelijks uit moeten voeren. Het heeft weinig tot geen effect om het een aantal dagen te proberen en dan bij gebrek aan verbetering te stoppen. Wanneer de ochtendstijfheid verdwenen is kun je weer beginnen met hardlopen. Het is overigens een goed idee om alternatief te trainen door te aqua joggen of te fietsen. Op die

manier blijft de doorbloeding van de pees op gang. Zorg er wel voor dat je bij het fietsen niet onnodig 'trekt' en plaats je voet recht op de pedaal. Anders kun je de klachten juist verergeren. Om het helingsproces verder te stimuleren kun je 's nachts een zogenaamde Strassburg sok dragen, kun je na elke training een wisselbad nemen (steek je voeten afwisselend in heet en koud water, wissel warm en koud 2 keer af, steeds 5 min per keer). Neem geen ontstekingsremmers, deze remmen de lichaamseigen ontstekingsreactie. Bovendien is er vaak geen sprake van een tendinitis (tendo=pees en itis=ontsteking) maar een tendinose (een beschadigde pees). Gedurende de eerste weken kun je een zooltje dragen dat alleen de hiel verhoogd. Hierbij wordt de druk van de Achilles gehaald.

Waarom hielstrekkings?

Het idee achter de kuitstrekkings is als volgt: Door de loopbelasting ontstaan er kleine ruptuurtjes in de peesvezels. Tijdens het helingsproces hechten deze vezels zich weer. Is de trainingsbelasting te groot, dan hechten de vezels zich niet netjes recht maar binden ze kriskras. Door hielstrekkings te doen worden de schuine vezels weer verbroken. De goede, rechte verbindingen blijven zo over. Lichte pijn tijdens het doen van de kuitstrekkings is daarom geen reden om er mee te stoppen. Rek je kuitspieren te agressief bij Achillespeesklachten dan zou je ook de rechte, goede vezels weer kapottrekken. Pas hier dus mee op.

Hoe kun je klachten voorkomen?

Zorgen voor sterke voetspieren, het gebruiken van zooltjes en het loshouden van je kuitspieren kunnen Achillespeesklachten voorkomen. Ben je van plan om over te stappen op minimalistische schoenen dan is het raadzaam om de belasting hierop rustig op te bouwen. Deze schoenen betekenen namelijk extra belasting voor je kuit en Achilles. Ook de overstap naar spikes of lichte wedstrijdschoenen vraagt om een rustige opbouw.

bron:



LEDEN erbij en eraf

NIEUW	GROEP	PER
Lisette Finnema	Kangoo Jumper	18-07-2017
Miryam Luyken	Trimgroep 5	18-07-2017
Will Vrolijk	BodyGym/Nordic Walking	01-08-2017
Marietje Oomen	Kangoo Jumper	02-08-2017
Zoe van Helden	Kangoo Jumper	09-08-2017
Negassi Tewelde	Achilles LTV	10-08-2017

OPGEZEGD	GROEP	PER
Jasper van Rijswijk	C Junior	30-09-2017
Rabin Mohunlol	Lopersgroep	30-09-2017
Emmie van Praet	Trimgroep 3	30-09-2017
Kim Timmer	Kangoo Jumper	30-09-2017
Karin van Peer	Lopersgroep	30-09-2017
Mariëtte Bolkenbaas	Trimgroep 2	30-09-2017
Iris de Leeuw	C Junior	30-09-2017
Rachel de Craen	Kangoo Jumper	30-09-2017
Givan Gommers	B Junior	30-09-2017
Mariska Rovers	Trimgroep 2	30-09-2017
Amber Bongertman	Achilles LTV	30-09-2017

GEDRAGSREGELS ACHILLES TERREIN

Het bestuur heeft besloten om onderstaande bordjes op te laten hangen bij de beide in- en uitgangen van het ARV Achilles terrein.



Onlangs was een vader met 2 meiden op eigen houtje aan het trainen tussen de reguliere loopgroepen door op de maandagavond. Bleken ze van de hockey club te zijn en gingen ervan uit dat de Atletiek een openbare atletiekbaan is "want deze is toch van de gemeente".

Ook gebeurd het veelvuldig dat wij van de mensen in de kantine of van de klusploeg te horen krijgen dat:

1. het alarm er niet op stond
2. de garage was niet afgesloten
3. de ruimte met de trainings attributen was niet afgesloten

Wij hopen met deze bordjes aandacht hiervoor te krijgen.



Dit is de tekst van het bord dat moet voorkomen dat de laatste die het Achilles-terrein verlaat niet vergeet de deuren en toegangspoorten te sluiten en het alarm te activeren.



Themadag Accommodaties op 11 oktober

Op 11 oktober 2017 organiseert de Atletiekunie de eerste Themadag Accommodaties in Apeldoorn. Op deze dag besteden we aandacht aan de aanleg, renovatie en het onderhoud van atletiekaccommodaties. De themadag is gericht op verenigingen en gemeenten.

Houd de datum alvast vrij of geef het door aan de mensen die binnen de vereniging zich inzetten voor de atletiekaccommodatie. Meer informatie volgt eind augustus. Mocht je vragen en/of opmerkingen hebben over de Themadag Accommodaties, neem dan contact op met brian.melis@atletiekunie.nl.

De eerste opleidingen voor zelfstandig trainer niveau 3 staan online

Zelfstandig voor de groep

In het najaar gaan de opleidingen tot zelfstandig loop- of baanatletiektrainer (niveau 3) weer van start. De cursisten werken gedurende ruim een half jaar toe naar het examen zodat zij straks zelfstandig hun eigen trainingsgroep mogen begeleiden!

Welke enthousiaste (assistent-)trainers van jouw club willen graag zelfstandig voor een groep staan? Informatie over de opleidingen [Basis Looptrainer 3](#) en [Basis Baanatletiektrainer 3](#) vind je op onze website. Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met Rita Lemmens

(rita.lemmens@atletiekunie.nl)

A.R.V. ACHILLES

Vind jij ARV Achilles een mistige club? Ben jij ons licht in de duisternis? Onze club is altijd op zoek naar heldere lichten, om mee te denken over visie, beleid, invulling ClubDag, 50-jarig jubileum. En trainers zijn ook altijd welkom!



RaceRunning bij atletiekverenigingen

Momenteel zijn er al minimaal 14 atletiekverenigingen in Nederland waar RaceRunners welkom zijn en er Race-Run-fietsen, begeleiders en trainers aanwezig zijn. Op de website www.racerunning.nl zie je dat er regelmatig workshops, clinics of pilots zijn bij verenigingen die deze tak van sport in hun aanbod willen opnemen.

Trainingsschema's en huiswerk oefeningen

Op de genoemde website staan ook belangrijke trainingsschema's, zowel voor kinderen van 4 t/m 11 jaar als voor de oudere jeugd van 12 t/m 18 jaar, waar natuurlijk ook (jong-)volwassen RaceRunners gebruik van kunnen maken.

De huiswerk oefeningen gaan over stretchen en krachtoefeningen, die na een korte warming up drie tot vier verschillende oefeningen laten zien, die telkens in drie verschillende variaties uit te voeren zijn. En die oefeningen kan je doen met of zonder RaceRunners.

RACERUNNING VOOR DE EERSTE KEER!

Ga jij voor de eerste keer naar RaceRunning? Hier enkele tips waar rekening mee gehouden kan worden tijdens de eerste training.

FIETSBROEK

Zorg voor een broek zonder naden. Een speciale fietbroek wordt sterk aangeraden. Wanneer deze gedragen wordt, is het belangrijk dat er geen onderbroek gedragen wordt.

SPORTVEST

RaceRunning wordt buiten beoefend. Kleding passend bij de temperatuur wordt aangeraden. Zorg voor laagjes zodat er wat uit gedaan kan worden als het warm is of neem een extra vest mee als het koud is.

FIETSHELM

Veiligheid is het allerbelangrijkste gedurende het sporten. Daarom wordt geadviseerd om een helm te dragen tijdens het beoefenen van RaceRunning.

SPORTSCHOENEN

Doordat soms de voeten over de grond slepen kunnen schoenen sneller slijten, dure orthopedische schoenen worden daarom afgeraden. Gym schoenen die voldoende steun bieden en stevig aan de voet zitten, zijn voldoende.

DRINKEN

RaceRunning kan erg intensief zijn. Vooral met warm weer adviseren wij om voldoende water of limonade mee te nemen.



Wouter de Kort achter zijn trainingshaas

De mini Dam tot Dam loop is een begrip aan het worden voor RaceRunners.

De foto hierboven van **Wouter de Kort** heeft zeer zeker een link naar de Dam tot Dam loop. Samen met Achilles RaceRunners **Freek Felet** en **Mariëlle van Oosterhout** traint Wouter zeker vanaf juli dit jaar twee keer per week op de atletiekbaan om goed voorbereid aan de start te staan van de mini Dam tot Dam loop op zaterdag 16 september 2017. De RaceRunners starten om 19:10 uur in Zaandam voor hun 5 Engelse Mijlen (8.045 meter) tussen de Vermiljoenweg (startlocatie) en de Gerhardstraat (finishlocatie) in Zaandam. Voor de begeleiding zijn Ruud Touw en Dick de Kort present. Deelname aan zo'n nationaal sportevenement vraagt ook om lokale initiatieven, zoals bijvoorbeeld RaceRunners die op de laatste zondag van oktober in Etten-Leur meedoen aan bijvoorbeeld de vijf kilometer van de Oers Marathon.

Ondertussen: RaceRunners blijft trainen!



Ontstaan en werkwijze Stichting Stedenband Etten-Leur - Siauliai

Op 6 november 1989 besluit de Etten-Leurse gemeenteraad tot het aangaan van een stedenband met een stad in Litouwen. Dit als onderdeel van het gemeentelijk buitenlands beleid t.b.v. de internationalisering van de samenleving, maar ook om door betere transportmogelijkheden, moderne communicatiemiddelen en open grenzen beter informatie te kunnen geven aan de inwoners. Vragen over een veelvoud van internationale problemen.

In die tijd speelde ook de oost-west verhouding een rol en door het open komen van de grenzen met landen achter het voormalige IJzeren gordijn was er veel belangstelling voor banden met steden in Oost-Europa.

In oktober 1990 vertrekt een gemeentelijke delegatie naar Litouwen, waar vier steden worden bezocht. Op 17 december van dat jaar valt de beslissing om de Litouwse stad Siauliai uit te nodigen voor het aangaan van een stedenband. Dit wordt vervolgens door een raadsbesluit bevestigd. In de stad Siauliai wordt aan de gemeenteraad hetzelfde voorstel voorgelegd en ook hier wordt positief besloten. De stedenband is een feit en er wordt een officieel document ondertekend.

De doelstellingen worden als volgt geformuleerd:

- Contacten leggen tussen bestuurders en inwoners van beide gemeenten.
- Hierdoor een bijdrage leveren aan een betere verstandhouding, door beter begrip voor elkaars problemen en cultuur.
- Hierdoor een bijdrage leveren aan de groei naar een verenigd Europa.

Ook wordt er besloten om een tweesporenbeleid te volgen:

- Contact en uitwisseling tussen gemeentebesturen en ambtenaren.
- Contact en uitwisseling tussen de inwoners, verzorgd door de Stichting Stedenband.

De Stichting Stedenband heeft een bestuur, waarvan de leden uit verschillende maatschappelijke groeperingen komen (gezondheidszorg, onderwijs, cultuur, sport etc.).

ARV Achilles heeft onlangs het verzoek gehad van Godas uit Siauliai om op ons terrein te verblijven van dinsdag 22 augustus t/m zondag 27 augustus. Er zullen 3 tenten op het gras buiten de baan worden neergezet en deze mensen zullen gebruik maken van onze kantine, douches en toiletten.

Achilles (uit- en thuis-)wedstrijden in 2017

za 30 sep ClubDag ARV Achilles, met daarin geïntegreerd de Administratiekantoor W. Goossens clubkampioenschappen



BREDA

HAAGDIJK 251 • 4811 TS BREDA

T (076) 522 15 61

Coaching vermindert de duur van de blessure

Vraag aan hardlopers wat ze echt erg vinden. Het antwoord is als ze stilstaan. Als de blessure zo heftig is dat je wekenlang niet meer kunt lopen. Hardlopers willen graag weer terug naar hun oude niveau. Als coach heb je daar veel invloed op. 4 stappen die van invloed zijn op de duur van blessure en waarom jij specialist blessurepreventie bent.

De verhalen over hoe erg een blessure is, zie je vooral terug bij de topsporters. Hun identiteit wordt sterk gevormd door het meedraaien op het allerhoogste niveau. Bij de gewone hardloper die bij jouw groepen traint lijkt de impact kleiner. Het tegendeel is meestal het geval. Hardlopers willen blijven meedoen. Ook omdat de sport een groot deel van de ontspanning vormt. Een blessure komt dan ook hard aan. Blessures waarmee lopers nog mee kunnen lopen lijken minder ernstig in de ogen van de loper. De echte stilstand is frustrerend. Daar kun je als coach veel aan doen. 4 stappen bij blessures.

1. Oefenprogramma nodig?

Je hebt in ieder geval invloed op blessurepreventie. Dat pak je al vaak mee in je trainingen. Bij blessures kan het veel schelen om over te stappen naar krachttraining. Een klein, of groot, programma voor krachttraining kan enorm helpen. Het versterken van de spieren kan de duur van de blessure inkorten. Je kunt in overleg met de loper samenstellen welke oefeningen goed passen. Voorkom een piekbelasting op het gebied van de blessure. Vaak betekent dat een serie oefeningen voor de verbetering van de core stability. Daarbij kun je als trainer gebruik maken van het effect dat als je de ene helft van het lichaam traint, dat ook effect heeft op de andere helft. Dat vormt ook een stimulans voor het herstel.

2. Onderhoud contact

Een blessure is een mentale uitdaging. De positieve blik van de eerste paar weken bij een blessure kan snel omslaan naar een negatief zelfbeeld. Het komt vaak voor dat als een hardloper niet meer bij de trainingen verschijnt, het contact met de coach ook wegvalt. Zoek het contact bewust op. Het kan een mentale boost zijn. Een coach die blijft steunen, ook wanneer het echt tegenzit, wordt hoog gewaardeerd.

3. Kracht uit het netwerk

Je kunt als coach ook de trainingspartners of meer mensen uit je groep mobiliseren om de hardloper te



steunen. Het teameffect werkt niet alleen tijdens de trainingen maar ook daarbuiten. De hardlopers die snel herstellen hebben vaak een groot netwerk thuis en bij de vereniging. Met al die mensen, vaak is dan ook bekend wat het beste werkt in de mentale ondersteuning van deze hardloper, wordt het dal van de blessure minder diep.

4. Doorverwijzen

Mocht het nodig zijn dan kun je als coach doorverwijzen naar medische en psychologische hulp. Dat lijkt geen leuke taak voor een coach maar je bewijst je loper een enorme dienst. Met de juiste begeleiding gaat het herstel snel.

Specialist in preventie

Hoe raar ook, blessures vormen lessen. Het zijn pijnlijke lessen maar ook hardlopers lopen niet driemaal tegen dezelfde blessure. Hopelijk heb je in je groep lopers die snel leren van blessures. Het leeuwendeel van de blessures heeft te maken met overbelasting. Daar kun je in de trainingen heel veel aan doen. Met jouw hulp kan de leercurve van een geleden blessure stijl omhoog lopen. Opeens weet je groep wat de signalen zijn en wat je dan kan doen. Vraag bij iedere training of er blessures zijn, dat is al de standaard. Je kunt ook doorvragen of lopers een blessure voelen aankomen. Die kennis kun je weer delen in de groep. Je kunt als trainer en coach niet alles weten van blessures. Door te vragen naar opkomende blessures kun je de groep ook vragen naar kennis over blessures en de oplossingen die erbij passen. Je kan dan door je eigen kennis toetsen of de geopperde oplossingen kloppen of je stuurt het bij. Bij voor jou onbekende signalen en blessures kun je op zoek gaan naar nieuwe oplossingen. Het kan een echte uitdaging zijn om dan hardlopers te helpen en een echte serieuze blessure voorkomen. Je bent geen medisch specialist maar hardlopers verwachten wel dat je een specialist in preventie bent.

bron:



TRAININGSSTARTBLOKKEN 2.0



Weer een mooi voorbeeld van de eigen werkzaamheid bij Achilles: het klusteam heeft de trainingsstartblokken gerenoveerd en er nieuw rubber opgeplakt. Die kunnen weer gebruikt worden bij de (sprint)trainingen.





Als verrassing naar de WK Atletiek!

Ga jij met ons mee naar Londen? Renate en Tim van Elst (AV Athlos) zagen dat wel zitten en deden mee aan de winactie van de Atletiekunie. Zij waren de gelukkigen en kregen reis, verblijf en ticket cadeau! Niet zomaar een ticket, maar een ticket voor de finale 200 meter vrouwen. Hoe zij het hebben gehad in Londen? Tim (8 jaar oud) laat het jullie weten!

Mijn mama zag dat Atletiekunie een prijsvraag op facebook had gezet om kaartjes te winnen voor het WK atletiek in Londen. Mama had meegedaan en toen hoorden we een paar dagen later dat we gewonnen hadden. Ik kon het bijna niet geloven. We kregen tickets voor de vrijdagavond en zaterdagochtend. Via de post kregen we een pakket met oranje shirts, bidons, opblaasartikelen en een keykoord.

We gingen vrijdagochtend heel vroeg weg en ik was al om half vijf wakker omdat ik er zoveel zin in had. Opa heeft ons weggebracht naar Schiphol. Het was voor mij de eerste keer dat ik ging vliegen. Het was superleuk. Van de stewardess kreeg ik een boekje om mijn avonturen in te schrijven.

Toen kwamen we aan in Londen. We gingen met een ondergrondse metro naar ons hotel toe. Toen we uitstapten hadden we uitzicht op een heel mooi gebouw, The Tower of London en toen

we om ons heen keken gakte ik dat een ander gebouw ons hotel was, en dat was het ook! We zijn overdag op de Tower Bridge geweest en we hebben langs de Theems gelopen. Bij het hotel hebben we even gechilled en hebben we onze

Het stadion was supergroot, en we hadden hele mooie plekken. We keken op de finishlijn. We hebben eerst hoogspringen gezien van de meerkampers. Sommigen sprongen hoger dan 2.08 meter!! Er kwamen heel veel Nederlanders aan de beurt. Met hordenlopen, de meerkamp, 800 en 1500 meter en natuurlijk het allerallergaafste de 200 meter. We hebben Dafne heel hard aangemoedigd en toen won ze GOUD!! We hebben keihard gejuicht. Er kwam vuurwerk uit het stadion en allemaal vlammen langs de baan. Dit was het allermooiste wat ik ooit heb meegemaakt.

De volgende dag mochten we weer en waren er estafettes. Dat was heel gaaf om te zien. En toen Usain Bolt kwam ging iedereen joelen en klappen. Ik vond het heel bijzonder om hem in het echt te zien. Hij is zoouou snel! Jammer dat we 's avonds thuis zagen dat hij een blessure kreeg.

Ik hoop dat ik ook zo goed ga worden. Ik ga super hard trainen en misschien lukt het dan wel.



bron:



Grotere kans op blessures bij vroeg specialiseren

Jonge sporters die zich vroeg specialiseren lopen ongeveer anderhalf keer vaker een (overbelastings)blessure op dan hun leeftijdsgenoten die zich op latere leeftijd specialiseren. Los van de leeftijd waarop sporters specialiseren, vergroot extreem veel trainen in de doelsport het blessurerisico nog eens extra.

Er zijn legio voorbeelden in de topsport van wereldsterren die al op zeer jonge leeftijd uur na uur trainden in hun doelsport. Misschien is één van de meest legendarische voorbeelden wel het verhaal van de oud-toptennisser Andre Agassi. Zijn vader bond hem op tweejarige leeftijd al een tenn racket aan zijn hand en enkele jaren later trainde hij al zeven avonden in de week, uur na uur.

Nog steeds bestaat het idee dat vroeg specialiseren een vereiste is om de top te halen. Buiten het feit dat het tegendeel waar is, blijken er zelfs fysieke risico's te kleven aan vroeg specialiseren.

Teveel van het goede

Het blijkt dat vooral de gewrichten van de "vroeg specialisten" te lijden hebben onder deze vroege specialisatie. Knieën, schouders en enkels worden zo vaak en zwaar op dezelfde wijze belast dat hier de meeste overbelastingsblessures ontstaan. Daarnaast lopen enkels en polsen ook het meeste gevaar op acute blessures, kort gevolgd door nek en hoofd.

Het risico is niet anders tussen jongens of meisjes die zich vroeg specialiseren. Bij beide is het risico op blessures evenveel verhoogd als zij zich al op jonge leeftijd alleen nog op hun doelsport richten.

"Vroeg specialisten" die extreem veel trainen vergroten het risico op blessures nog eens extra met ongeveer dertig procent. Als ezelbruggetje hanteren de onderzoekers dat kinderen die toch vroeg specialiseren in ieder geval niet meer uur in de week moeten trainen dan hun leeftijd in jaren. **Met andere woorden: een kind van 16 jaar moet niet meer dan 16 uur per week in zijn doelsport trainen.** Doet hij dit wel dan verhoogt hij het risico op blessures. Dit is logischerwijs een leidraad en geen garantie om blessures te voorkomen. De belastbaarheid zal altijd individueel bepaald moeten worden. Dit is zeker tijdens de groeispurt, wanneer de belastbaarheid lager is, van groot belang.

Durf te wachten

Een verhoogd risico op blessures in combinatie met het feit dat vroeg specialiseren geen garantie is voor succes, maakt dat vroeg specialiseren niet verstandig is. Durf te wachten met specialiseren is dus het devies.

Er zijn uitzonderingen, zoals schoonspringen en turnen. Bij deze sporten is klein zijn een voordeel, omdat deze sporters dan sneller om hun as kunnen draaien. In dat geval is het wel noodzakelijk om op jonge leeftijd je doelsport te beoefenen als de absolute top het streven is. Maar hiermee is het risico op blessures dus wel verhoogd.

tekst: T.H. (Herman) IJzerman

Post EG, Trigsted SM, Riekema JW, Hetzel S, McGuine TA, Brooks MA, Bell DR (2017) The association of sport specialization and training volume with injury history in youth athletes. Am. J. Sports Med., 45: 1405-1412

bron:





- MEUBEL REPARATIE
- (T)UINMEUBELS OP MAAT
- TUIN ACCESSOIRES
- BIJENKASTEN
- SCHUREN EN AFLAKKEN PARKETVLOEREN

WWW.HERATELIER.NL



**FYSIOTHERAPIE
FRANKEN**

info@fysiotherapiefranken.nl
www.fysiotherapiefranken.nl

Algemene fysiotherapie • Bekkenfysiotherapie • Manuele therapie
Oedeemfysiotherapie • Oncologiefysiotherapie • Sportfysiotherapie



Haal het maximale uit uw sportprestaties en blijf niet sporten met pijn!

ADVIES • ANALYSE • BIJEFITTING • INLAAT

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



woning
inrichting

- GORDIJNEN
- VLOEREN
- RAAMDECORATIE
- ZONWERING



timmerbedrijf **Ludo Aarts** bv

www.ludoaarts.nl



info@ni-ke.nl
www.ni-ke.nl

Voor al uw assemblage, montage, verpakking, en bedrukkingwerkzaamheden



**Praktijk
Kluiskenshof**

fysiotherapie oedeemtherapie osteopathie

Achter de Molen 88 Etten-Leur 06-10128286 www.praktijkkluisshof.nl 6 dagen per week open



BEDRIJFSFOTOGRAFIE
ZAKELIJK PORTRAIT
ARCHITECTUUR
LIFESTYLE & INTERIEUR
360° PANORAMA TOUR

UDEN
ETTEN-LEUR

WWW.MKFOTOGRAFIE.NL



**ADMINISTRATIE-
ASSURANTIEKANTOOR**

W. GOOSSENS



JLN TRANSPORT BV

Etten-Leur 076 5033819 www.jlntransport.nl

BORDSPONSOREN ACHILLES

Deze tien bordssponsors van ARV Achilles kregen in de laatste vijf Nieuwsbrieven een vermelding en hebben telkens één maand op de homepage van onze website gestaan met een aan hun eigen website gelinkte foto. Ook op het publicatiebord was hun bedrijfsprofiel te lezen.

Meer informatie over (bord)sponsoring bij ARV Achilles: mail naar sponsoring@arvachilles.nl of neem contact op met Rien Verhoeven.

Ervaringen en wetenswaardigheden van en over de trainer en de trainingen van de Hylas-dinsdagavondgroep in Alkmaar.

Je wordt ouder, trainer.

In de vorige blog zat een oud liedje van Robert Long ('Mien') en nu weer een oudje van Peter Koelewijn: 'Je wordt ouder, papa'. Enkele maanden geleden vierde de trainer zijn 60e verjaardag met onder meer een 'high tea'. Niet echt 'rock-and-roll', maar meer een voorbode van een wat rustiger leven? En onlangs las hij een ietwat verontrustend artikel in nummer 3 van het digitaal magazine voor licentiehouders van de Atletiekunie over de 'Belastbaarheid van oudere hardlopers'. Enkele feiten uit het artikel, dat is geschreven door sportarts John IJzerman:

- de ouder wordende mens wordt geconfronteerd met fysieke en mentale achteruitgang
- bij vrouwen begint de achteruitgang duidelijk merkbaar te worden na het 50e levensjaar en bij mannen na het 60e levensjaar
- afname van spierkracht begint al na het 25e levensjaar en na het 60e levensjaar gaat de spierkracht nog verder achteruit, ondanks training
- bij blessures na het 60e levensjaar vindt bij mannen vaak een snellere terugval plaats dan ze zelf beseffen waardoor trainingen te vroeg weer worden opgepakt met steeds weer een overbelasting tot gevolg
- het uithoudingsvermogen neemt af door veranderingen in de pompfunctie van het hart en in de perifere bloedsomloop met als gevolg een afname van de maximale hartslag en daling van de maximale zuurstofopname
- er kan een afname van de loopeconomie optreden door verminderde spierfunctie en neuromusculaire sturing (samenspel tussen zenuwen en spieren)
- de kwaliteit van het gewrichtskraakbeen vermindert (minder vocht in bindweefsel en kraakbeen kan leiden tot artrose) en beperkt de bewegingsuitslag. Dat verschilt echter per gewricht en er is een grote variatie tussen personen
- er vindt verandering plaats in de glijfunctie en de treksterkte in de weefsels van pezen en ligamenten vermindert. Dat uit zich bij oudere lopers vaak in achillespeesklachten

- bij het ouder worden vermindert het vermogen om vet uit weefsels te halen, waardoor het gevaar bestaat dat men sneller zwaarder wordt (buikje, zwembandjes)
- bij vrouwen is in de stofwisseling een voorkeur voor vetverbranding, maar na de overgang kan door hormonale veranderingen versneld botverlies optreden

Gelukkig is ouder worden niet alleen maar kommer en kwel, want wat blijkt: trainen kan de achteruitgang tegen gaan of in ieder geval vertragen. Bij oudere lopers kan dat met verantwoorde looptraining, liefst in combinatie met spierkrachttraining (fitness, heuveltraining). Uiteraard moet ook worden gelet op een goede voeding (bijvoorbeeld kalk tegen botverlies) en moeten tussendoortjes worden vermeden. Vandaag moest de trainer op het werk 2 tractaties weerstaan: 1 appelflap in de ochtend en 1 stuk kruimeltaart in de middag. Dat is dus niet gelukt.

Oudere lopers moeten zich van dit alles bewust zijn. Vaak is het zo (en de trainer kan als loper daarover mee praten) dat het lichaam eerder op de rem gaat staan dan het verstand. M.a.w.: het beseft dat de ambities moeten worden bijgesteld loopt achter op het al enige tijd protesterende lichaam en de daaruit voortkomende blessures. Maar ook "trainers doen er goed aan zich in de verouderingsprocessen te verdiepen, zodat zij gericht doelgroepen (een leven lang) kunnen belasten".

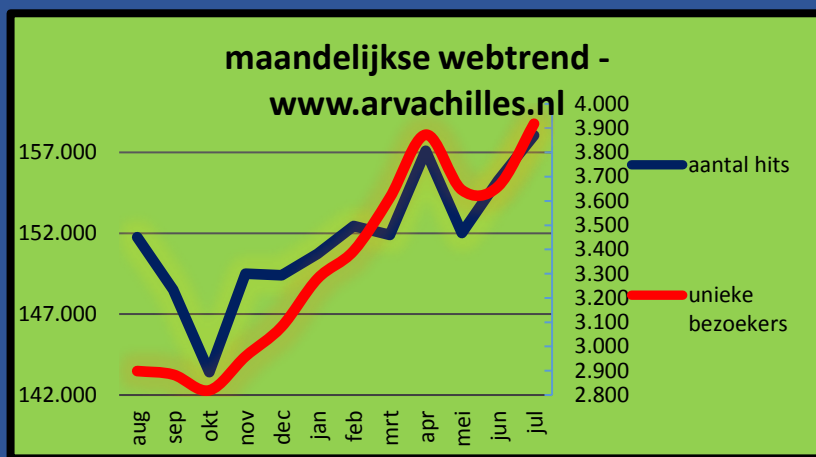


Op 15 augustus 2017 vinden 487 personen ARV Achilles op Facebook leuk.

Nodig je vrienden uit om deze pagina leuk te vinden.

facebook

Over de grafiek hiernaast: de cijfers zijn verwerkt in een voortschrijdend 12-maands gemiddelde. April = het aantal hits van mei 2016 t/m april 2017 gedeeld door 12. Mei = juni 2016 t/m mei 2017 / 12.



JEUGDKAMP 2017

Het thema voor het Achilles kamp 2017 is bekend:

de Achilles Olympics!!!

Vrijdag 13 t/m zondag 15 oktober 2017
Voor A-pupillen 2e jaars, C / D junioren
Jeugdrecreanten en Kangoo Jumpers (11 t/m 15 jaar)

Vragen: kampcommissie@arvachilles.nl
Nadere info volgt na de zomer vakantie

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.