



# **Informatiebulletin**

*Volleybal vereniging*

***EVV Elburg***



**Informatiebulletin voor EVV-leden**

**Editie Juli 2008**

**Volleybalvereniging EVV Elburg**



## VOORWOORD

### **Topsport en Breedtesport**

Er zijn overeenkomsten, waarom we als leden volleyballen, maar er zijn ook verschillen. Zo zal de een volleybal meer zien als een sport om te bewegen, de sociale kant belichten en volleybal zien als een puur plezierig tijdverdrijf, terwijl anderen gaan voor het maximale wat er in hun zelf zit. Er is geen goed of slecht, alleen een andere beleving van de sport. EVV wil beide groepen het beste bieden, maar houdt wel rekening met de 'drive' van de sporter.

De jongeren en senioren in de hogere teams, zullen ook meer trainen. Behalve het feit dat het goed is om meer te trainen om op een hoger niveau te spelen, wordt er ook meer van je verwacht. Volleybal is immers een teamsport en wanneer je met elkaar afsprekt vaker te trainen en het beste uit elkaar te halen, is het ook belangrijk dat je deze afspraken nakomt, anders laat jij jouw teamgenoten en de trainer in de steek. Daarentegen wordt een goede opkomst en inzet ook beloond door deze senioren en jongeren meer aan te bieden. Momenteel zijn er jongeren, die trainen bij de Nationale Volleybal School (NVS). EVV gunt deze jongeren de beste toekomst die ze zich zouden wensen. EVV maakte reeds een start met de ontwikkeling van een programma om de kansen van deze jongeren te optimaliseren. Mocht uw zoon of dochter in een lager team spelen en meer willen trainen, dan wordt dit herkend en indien mogelijk wordt hem/haar meer faciliteiten aangeboden.

Topsport is prachtig om te doen en haalt meer uit jezelf, er wordt echter ook meer van je verwacht !

### **Begeleiding van jongeren naar een hoger niveau**

Het woord "talent" heeft soms een rare bijmaak. Dikwijls worden met de term "talent" tientallen trainingsuren onder het tapijt geveegd. Om een voorbeeld te geven: van een talent dat de top wil bereiken wordt zo'n 10.000 trainingsuren in 10 jaar tijd verwacht. Op jongere leeftijd volstaat zo'n 4,5 tot 6 uur per week.



Wanneer je doorbreekt, dan wordt er een programma door de bond ontwikkeld om je 20 uur per week te laten trainen. Combineer dit met school, en je beseft dat er bij de ontwikkeling van talent nogal wat planning komt kijken.

EVV gaat hier meer en meer een begeleidende rol in spelen:

- Door een maximaal niveau en trainingsuren aan te bieden
- Een vakkundige begeleiding aan te bieden
- De jongeren meer en meer bewust te maken van de discipline die hoger niveau sporten met zich mee brengt

We vinden school dan ook het belangrijkste voor de jongeren, volleybal is hiernaast de belangrijkste bijzaak.

Toch kent EVV ook beperkingen, we spelen immers veel lager dan de A-league. Dat betekent dat de echt talentvolle jongere de vereniging zal verlaten, wanneer hij of zij bij EVV beperkt wordt in de verdere groei en ontwikkeling. EVV zal hier een adviserende rol in spelen, omdat het talent te maken zal krijgen met diverse aanbiedingen, ook van verenigingen die minder bekend staan om hun affiniteit met jeugd. EVV werkt intensief met de NVS samen om tot een volwaardige ontwikkeling van het talent te komen.

Er zullen ook jongeren zijn, die in mindere mate talent hebben om naar hogere sferen door te groeien. Deze jongeren wordt ook geadviseerd om binnen EVV door te groeien naar de hogere teams. Een essentiële bijkomstigheid is dat de reisafstand minimaal is, waardoor het programma op school veel minder onder druk komt te staan. Dat biedt hun juist weer ruimte tot het maken van meer trainingsuren, teneinde toch aansluiting te vinden. Daarnaast zien we om ons heen bij verenigingen te vaak talentvolle jongeren op de bank zitten.

## Spelen

Iedereen wil spelen. Iets anders zou ook bevreemdend zijn. Er zou sprake kunnen zijn aan het ontbreken van eigen motivatie. We zien er bij EVV ook op toe dat jongeren de kans krijgen zich te bewijzen. Teams maken afspraken met hun



trainer, onder welke voorwaarden speeltijd verwacht kan worden. Dit heeft alles met de teamdoelstelling te maken. Zo kan het zijn dat iemand die een training heeft gemist, de eerstkomende wedstrijd als reservespeler begint (in ieder geval bij de prestatieteams). Wanneer je als ouder op de tribune zit (en iedere ouder wil dat z'n eigen kind alles speelt), dan kan dat een vreemd beeld geven bij onbekendheid van dergelijke teamafspraken. Mocht er ondanks alles toch onduidelijkheden zijn, dan is het natuurlijk altijd mogelijk om dit met de betreffende trainer of de hiervoor aangestelde persoon bespreekbaar te maken.

Dit traject is achter de schermen reeds meerdere jaren actueel en zal in het komende seizoen werkelijkheid worden. Hiertoe is er een speciaal deel van dit bulletin ingericht om weer te geven wat dit voor de jeugdleden inhoudt. Ook is een diepgang terug te vinden van onderwerpen die in het eerste deel nog onder de noemer van "breedtesport" werden behandeld. Begeleiding van en naar Topsport vraagt meer diepgang, èchte expertise. Wij hopen in eerste instantie u via dit magazine hierin inzicht te geven.

Namens **Euphoria Consultancy** voor EVV,

Veel lees- en sportplezier.

Wilfred Bastiani.



## INHOUDSOPGAVE

<b>VOORWOORD</b> .....	2
<b>INHOUDSOPGAVE</b> .....	5
<b>ALGEMEEN BELANG</b> .....	6
Sport in de breedte .....	6
Waarden en normen, of gewoon respect ? .....	6
<b>HISTORIE</b> .....	8
<b>ORGANISATIESTRUCTUUR EVV</b> .....	12
<b>OVERZICHTEN</b> .....	13
<b>SPORTEN, een lichamelijke ontspanning</b> .....	15
<b>TRAINING</b> .....	16
Trainingsaspecten .....	17
De rug .....	20
Trainen van rug en buik .....	22
Spierpijn .....	23
De knie .....	24
Krachttraining .....	25
<b>VOEDING</b> .....	26
Kwaliteitsvoeding .....	27
<b>RUSTEN</b> .....	30
<b>DE WERELD VAN TOPPERS</b> .....	33
Voorwaarden .....	33
Topsportbenadering .....	34
Het opleidingsproces .....	34
<b>UITEENZETTING van het VOLLEYBAL LEERPROCES</b> .....	36
<b>TRAININGSASPECTEN bij TOPPERS</b> .....	39
Principe van <i>Action type</i> © .....	39
Trainingsaspecten met de filosofie van <i>Action type</i> © .....	40
Communicatie en <i>Action type</i> © .....	41
Toverwoord voor toppers .....	43
<b>RESUMEREND</b> .....	44
Einddoel .....	44
<b>BIJLAGE</b> .....	45
Trainingsleer voor volleyballers .....	45
Lichaamseigen processen .....	47
Voorbeeld van een hardloper .....	48
Cardio vs Musculus .....	50
<b>OVER DE SCHRIJVER/SAMENSTELLER</b> .....	57



## ALGEMEEN BELANG

Momenteel staat de krant er vol mee, ook op de televisie wordt er veel gereclameerd, Nederlanders leven te ongezond en hebben te weinig lichaamsbeweging. Dat geldt zowel voor oudere maar ook zeker voor jongere mensen. Om hier wat aan te doen biedt EVV haar leden een ruime keuze om hen op verantwoorde maar zeker niet op een te overdreven manier sport te laten bedrijven.

Tevens staan Nederlanders bekend als de meest gehaaste en gejaagde mensen ter wereld. Kwaliteit in het leven lijkt haast niet meer te bestaan, ook dit vinden we terug bij jeugdige leden. Een goed, gezond en gelukkig leven begint bij jezelf, even gas terugnemen, tijd nemen voor jezelf en je kinderen, tijd nemen om naar een vereniging te gaan, mensen te ontmoeten, samen sporten, samen gezellig nababbelen en ga zo maar door. Daarmee verbeter je de kwaliteit in je leven.

### **Sport in de breedte**

De sport dient weer de breedte in te gaan, een te smalle basis van Nederland is momenteel met sport bezig. EVV maakt zich hiervoor sterk, zoals o.a. gebleken is uit de scholenprojecten. Hoeveel kinderen ervaren de spelvreugde in de sport ?

### **Waarden en normen, of gewoon respect ?**

In het breder belang is tevens de saamhorigheid binnen de vereniging en natuurlijk het respect naar elkaar. EVV werkt ook hieraan en draagt een steentje bij aan de discussie over normen en waarden. Respect begint heel simpel met het naar elkaar luisteren en eventueel helpen of bijstaan en met het in waarde laten van de ander. Een groot aantal vrijwilligers, waaronder trainers, begeleiders en andere activiteitenleden zorgen er ieder jaar weer voor dat hierdoor EVV een fantastische vereniging is om bij te horen. Respect naar de jongere mensen om ons heen door ons team van vrijwilligers te versterken en beginnend bij de jeugd door hun voldoende kwaliteit in het leven mee te geven of in ieder geval te tonen.



Aarzelt u niet om ons hierbij te helpen, of u nu timmerman of bedrijfsmanager bent, iedereen heeft capaciteiten die kunnen bijdragen aan de voortvarendheid van de vereniging. Als vrijwilliger gaan we er tezamen tegen tegenaan.

We rekenen op u.



## HISTORIE

EVV bestaat nu inmiddels 32 jaar, maar kent toch al een rijke historie met tradities die ook nu nog actueel zijn. Hieronder staan een aantal mijlpalen genoemd van deze kleurrijke vereniging.

Sinds 1976 kent Elburg een nieuwe sportvereniging binnen haar grenzen, om precies te zijn op 3 januari van dat jaar. Voorzitter op dat moment is Emiel Hagoort.

Tevens verschijnt aan het eind van het jaar het eerste clubblad en werd het eerste kersttoernooi georganiseerd, nu bekend onder het oliebollentoernooi.

Vanaf 5 oktober 1977 neem EVV voor het eerst deel aan de competitie van de NeVoBo district Zwolle. De clubkleuren zijn hierbij een groen shirt en een witte broek. De nieuwe voorzitter wordt Arie Zwijnenburg.

Een jaar later wordt er naast deze competitietak een recreantenafdeling opgericht. Ook wordt in dit jaar voor de eerste maal het scholentoernooi georganiseerd voor het middelbaar onderwijs.

In 1980 organiseert EVV het alom bekende BuitenVolleybalToernooi (BVT), waaraan 34 teams deelnemen.

In 1983 bestaat Elburg 750 jaar en wordt in 't Huiken de interland Nederland – België gespeeld, door Nederland met 3-0 gewonnen.

Reinder Nummerdor begint op 7-jarige leeftijd bij de mini's van EVV.

In 1985 doen er 96 teams mee aan het BVT. EVV telt inmiddels 260 leden. De roep naar een eigen hal worden luider.

In juni 1989 organiseert RVV naast de feestavond een nachttoernooi.

In 1991 degradeert het 1<sup>e</sup> herenteam na 8 jaar uit de 2<sup>e</sup> divisie.





Een sterk verjongd team weet zich in 1993 niet te handhaven in de derde divisie.

In het kader van 50 jaar bevrijding loopt een groepje EVV-ers op 5 mei 1995 het vredesvuur van Wageningen naar Doornspijk.

Tijdens de Olympische Spelen in Atlanta 1996 wordt Reinder Nummerdor samen met het Nederlandse herenvolleybalteam Olympisch Kampioen!

Tijdens het BVT van 1997 doet een record aantal teams mee aan dit buitenspektakel.

In 2001 wordt het eerste Damesteam zowel eerste bij de competitie als bij de bekerrondes.

Het grootschalige circulatievolleybal-scholenproject is een groot succes en levert EVV bijna 50 niveau mini-leden op.



<http://www.nummerdor.com/>





Aanspreekpersoon bij verwerking van de ledenadministratie (m.u.v. de recreantenleden)

Contactpersoon Sponsoring

Bertus Wijnne Schokkerstraat 37 8081 KL Elburg  
Tel. : 0525 685 545

Aanspreekpersoon bij verzorging contacten en contracten sponsoring

Contactpersoon Ouders

Peter Houben Veldbloemenlaan 8081 KL Elburg  
Tel. : 0525 68

Aanspreekpersoon tussen trainers, coaches en ouders

Vertrouwenspersoon

Mevrouw Eniko G. Madocsai  
Tel. : 0613 318 796

Aanspreekpersoon bij melding van alle ongewenste intimiteiten en conflicten in de persoonlijke sfeer binnen verenigingsverband van EVV

Voor andere contactpersonen binnen de vereniging kunt u altijd het secretariaat raadplegen en natuurlijk kunt u ook onze eigen website bezoeken middels :

<http://www.evv-elburg.nl/>

Dit bulletin bevat verder een aantal algemene en nuttige tips, alsmede een weergave van de activiteiten binnen EVV, zodat u als nieuw lid sneller de wegen binnen de vereniging kent en zich daardoor beter thuis zult voelen.

Wij hopen dat u een goede en sportieve tijd heeft binnen onze vereniging.



## ORGANISATIESTRUCTUUR EVV

Op de website treft u de huidige structuur van EVV met alle teams en bijbehorende verdeling .

Als u dit schema bekijkt, is de competitielijn in zijn geheel gevuld, zij het dat de herenlijn en de jongenslijn slechts een beperkt aantal teams bevat. Ondanks de huidige tendens dat juist veel meisjes lid worden van een volleybalvereniging, is deze sport ook voor de manlijke tegenhangers een prima uitlaatklep voor fysieke inspanning en geestelijke ontspanning.

Volleybal is een sport, welke je wellicht als eenling niet gauw denkt te benaderen, maar het staat bekend als teamsport nummer 1, wat duidt op onderlinge saamhorigheid en gezamenlijk plezier tijdens het beoefenen ervan. Neem dus een stap in de goede richting, wellicht eens te komen kijken en vrijblijvend enkele trainingen actief mee te doen. Dan zult u merken dat uw keuze de juiste is. Laat u overtuigen!

Ook zijn er tal van commissies actief binnen EVV. Vraagt u naar de mogelijkheden om hiervan deel uit te kunnen of mogen maken. Er zijn nog enkele vacatures, te vervullen, dus schroom niet en draag uw steentje bij aan het succes van uw vereniging en dus aan u zelf.



## OVERZICHTEN

### Agenda

EVV organiseert tal van acties en toernooien.

Hieronder volgt een overzicht met de belangrijkste evenementen en een richting van de datum, wanneer u deze kunt verwachten.

Eigen toernooi 1 <sup>e</sup> heren- en damesteam	2 <sup>e</sup> of 3 <sup>e</sup> week september
Aanvang reguliere competitie	laatste weekend september of 1 <sup>e</sup> weekend oktober
Algemene ledenvergadering	1 <sup>e</sup> of 2 <sup>e</sup> week van november
Snertverkoopactie	2 <sup>e</sup> of 3 <sup>e</sup> week november
Sint Nicolaasfeest voor de mini's	week rond 5 december
Oliebollentoernooi	laatste week van het jaar
Feestdag/avond jeugd	laatste week mei
Recreantenkampioenschappen	eind mei
Buitenvolleybaltoernooi (BVT)	1 <sup>e</sup> week van juni
Grote verloting	Trekking laatste dag BVT
Beachvolleybal	1 <sup>e</sup> of 2 <sup>e</sup> week van juli
EVV 7 <sup>e</sup> lustrum	juni per 2011



## Algemene ledenvergadering

Dit orgaan is het belangrijkste onderdeel binnen een vereniging. Hier kunnen ideeën en voorstellen, welke door leden worden aangedragen, concreet worden en ter uitvoering komen. Ook kan dit orgaan dienen wanneer er klachten mochten zijn of andere zaken besproken moeten worden. Hier treden de bestuursleden af en worden de nieuwe beëdigd.

Kort gezegd: Hier kunt u een duidelijke stempel zetten op de gang van zaken binnen volleybalvereniging EVV. Maak van deze gelegenheid gebruik!

## Trainingslocaties

EVV heeft de beschikking over de volgende trainingsmogelijkheden:

Gemeenschapscentrum 't Huiken 0525 682 422	Lange wijden 33	8081 VS Elburg
Scholengemeenschap Nuborgh Locatie LFC	Lange Wijden 50	8081 VV Elburg
Scholengemeenschap Nuborgh Locatie Oostenlicht	Kruidenlaan 1	8082 CA Elburg

Er wordt zowel door competitiespelers (junioren en senioren) als wel door recreanten van beide sportlocaties gebruik gemaakt. Het secretariaat van de technische commissie heeft alle informatie over de juiste groepen, de tijden en de zalen.



## SPORTEN, een lichamelijke ontspanning

Met een professioneel trainers- en begeleiderteam kunnen wij u leren verantwoord met uw lichaam om te gaan, deels gericht op de algemene motoriek, deels op de volleybaltechnische motoriek. U komt natuurlijk niet op volleybal, om na 2 weken af te haken vanwege blessures.

Wij kaatsen de bal naar u, zorgt u zelf voor goed schoeisel, kleding en andere zaken, dan zorgen wij voor de rest. Indien u twijfels heeft over dergelijke zaken, vraagt u dan naar de betreffende expert binnen EVV of de schrijver.

Binnen de vereniging bestaat tevens documentatie op velerlei gebied. Deze zijn te downloaden vanaf de website van EVV.

- Volleybaltechniek
- EHBO of eerste hulp bij sportletsels (EHBS)
- Coaching voor beginners
- Coaching voor gevorderden
- Topsport voor jeugdige talenten

Op aanvraag kunt u gebruik maken van deze kennis, zij het individueel of middels workshops. Deze is te bevragen via : [wilfred.bastiani@euphoriaweb.nl](mailto:wilfred.bastiani@euphoriaweb.nl).

Onze zorg is dat u verantwoord en gezellig kunt volleyballen, al dan niet gericht op een hoge sportieve prestatie.

Als sportvereniging verlangt EVV geen sportkeuringbewijs van u. Wij raden u echter wel aan bij twijfel over uw gezondheid eerst uw huisarts te raadplegen, of u er wel goed aan doet om volleybal te kiezen. EVV kan daarin geen verantwoordelijkheid dragen en is buiten volleybalgebonden blessures hiervoor niet aansprakelijk.

Uiteraard heeft EVV in geval van een sportletsel zowel een collectieve ongevallenverzekering als een algemene WA-verzekering afgesloten, waarop u als lid of aspirant lid een beroep kunt doen in geval van een blessure of



sportletsel opgelopen ten tijde van het trainings- of wedstrijdverband, waarvan de schade niet door uw eigen verzekering wordt gedekt.

EVV kan u begeleiden in het verantwoord sporten.

## TRAINING

Als je de hele week druk met je werk, veel met je hoofd werkt, is het beoefenen van een sport een prima lichamelijke uitlaatklep voor de dagelijkse sleur. Als je al de hele dag zittende arbeid verricht, zorg dan voor een goede overgang naar de volleybal toe.

Maar ook tijdens je werk kun je je fitheid in de gaten houden. De bedrijven binnen de Nederlandse samenleving zijn verplicht een goed omgeving te creëren voor de medewerkers. Via de ARBO-wet wordt de werkplek ergonomisch ingericht, worden mensen gewezen op niet te langdurig achter een beeldbuis zitten, pauzes inlassen om even de benen te strekken en je armen/schouders/polsen te ontspannen om te voorkomen dat je RSI-aandoeningen krijgt. Ontspanning is ook hierbij zo belangrijk.

Ook een aantal zaken kun je zelf in de gaten houden:

- een korte wandeling maken naar de fax en /of kopieermachine (zorg dus dat deze apparaten verderop van je bureau staan)
- beperkt koffie drinken
- een wandeling maken tijdens de lunchpauze
- zo veel mogelijk met de fiets gaan (auto laten staan)
- etc,

Inmiddels gelden ook een aantal zaken voor vrijwilligers binnen de verenigingen. Een risico-inventarisatielijst is dan wel inmiddels in 2003 door de schrijver opgezet en uitgewerkt, aanbevelingen kunnen ook nu nog steeds overlegd worden, echter er rust in een bepaalde mate geen verplichting op, tenzij er sprake is van een ongeval/ blessure met als oorzaak grove nalatigheid door bijvoorbeeld een verhuurder van de zalencomplexen of slecht onderhoud aan bijvoorbeeld de inventaris/sporttoestellen.





Meldt in ieder geval je eigen blessures bij de trainer en in geval van ondeugdelijke zaken in de zaal aan toestellen etc. dient dit centraal opgenomen en gemeld te worden.

Hoe dan ook : Veiligheid gaat boven alles, wat betekent dat wanneer je iets niet vertrouwt, er dan niet mee aan de slag gaat en melding doet van je constatering en bevindingen bij de aangewezen persoon of instantie ! Hiermee voorkom je dat iemand er wel per ongeluk mee aan de slag gaat met alle gevolgen van dien !

## Trainingsaspecten

Hieronder volgt een kort deel gericht op het voor ons volleybal sportieve gebeuren met betrekking op het voorkomen van (sport-)letsels.

- Zorg voor een goede warming up.

Een goede warming up zorgt voor het voorbereiden van de inspanning van de spieren, door de doorbloeding te stimuleren. Begin hiermee kalm aan het begin van elke training. Een te plotse actie vroeg in de training kan spierscheuring veroorzaken met alle leed nadien. Leren beheersen komt voort uit verantwoord sporten en vice versa !

- Zorg voor goede stretch van de spieren, vooral na de trainingen of wedstrijden (cooling down)

Te korte spieren hebben de neiging kort te blijven als je ze niet voorzichtig oprekt. Oprekken is niet verend rekken maar het aanhouden van een trekkracht gericht op het langer maken van de spiergroepen. Deze trekkracht mag niet groter zijn dan tegen de pijngrens aan, immers pijn geeft aan dat er minuscule haarscheurtjes ontstaan.

Over het algemeen zijn de bekendste spieren om te rekken de kuitspieren en de bovenbeenspieren (voorzijde). Echter de belangrijkste spieren die de meeste



invloed hebben op het postuur, liggen in het gebied van de onderrug en het bekken. Deze zijn :

1. Bovenbeenspieren achter (hamstrings)
2. Onderrugspieren (lumbale deel)
3. Lendespier (Musculus Ilio Psoas)

Een toelichting op elke spiergroep is:

1. Bovenbeenspieren achter

Deze spieren zitten enerzijds gehecht aan de bovenzijde van het onderbeen, en anderzijds aan het bekken achter. Een verkorting van deze spiergroep veroorzaakt een verkeerde kanteling van het bekken achterover en naar beneden.

Deze spiergroepen kun je rekken door :

- Ga in langzit op de grond zitten (benen gestrekt languit)
- Het ene been wordt gebogen en met de hak in de lies geplaatst
- Breng beide handen naar de enkel of tenen van het andere been/voet en breng je bovenlichaam langzaam naar voren
- Met elke uitademing probeer je met je neus verder bij de betreffende knie te komen
- Tracht dit 10-12 seconden aan te houden (rustig tempo)
- Voel de trekkracht in je bovenbeenspieren achter
- Wissel van been (eventueel herhalen met eerste been etc.)

2. Onderrugspieren

Deze spieren verbinden bekken met bovenlichaam met elkaar op de rug. Te korte spieren levert ook hier weer een verkeerde kanteling van het bekken op en het ineen trekken van het bovenlichaam algemeen.

Deze spiergroepen kun je rekken door :



- Ga gestrekt op de grond liggen
- Leg je armen gestrekt naast je lichaam
- Rol je zelf op door je benen in te trekken en boven je hoofd te brengen
- Hierbij blijven je armen gestrekt en de handen plat op de grond, evenals je schouders
- Goed uitademen en trachten met elke uitademing je zelf verder op te rollen
- Voel de trekkracht in je onderrug circa 10-12 seconden.
- Terugrollen, ontspannen en enkele malen herhalen

### 3. Lendespiieren

Deze spieren lopen vanaf de voorzijde van het bekken via de lies naar de achterzijde van het bekken. Te korte lendespiieren leveren kantelen van het bekken en voorover trekken van het lichaam op, en versterken hierbij tevens de onderrugspieren.

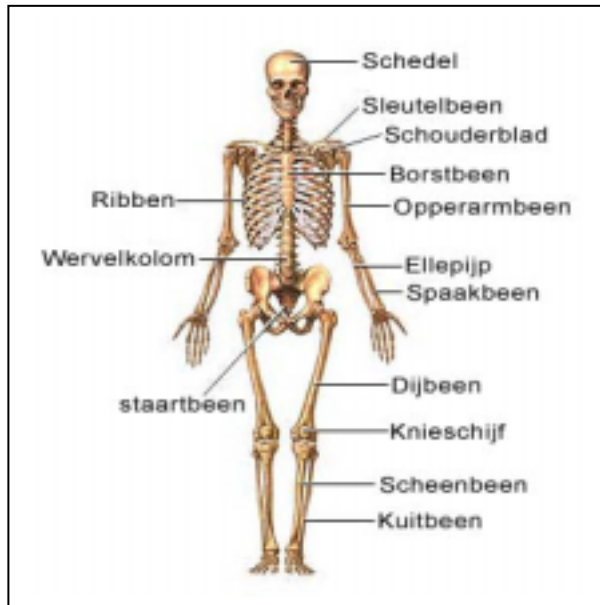
Deze spiergroepen kun je rekken door :

- Ga met beide benen gestrekt staan, 1 naar voren, 1 naar achteren
- Het voorste been heeft de voet plat op de grond en de knie in 90 graden stand
- Het achterste been plaatst de tenen in de “grond” licht wijzend naar buiten
- Ga nu met je bovenlichaam “zitten” op het voorste been door je bovenlichaam zo ver mogelijk op te richten, (vlakke en rechte rug)
- De benen blijven in de houding staan als beschreven
- Licht doorzakken van het bovenlichaam naar beneden bij elke uitademing geeft het gewenste effect
- 10-12 seconden de trekkracht door je lies aanvoelen en wisselen van lies

Vraag de trainer/leider naar de verdere uitvoering van de rekoefeningen van deze spiergroepen en vooral naar het moment in de training om deze rekoefeningen te gaan doen. Tegenwoordig hebben rekoefeningen vooraf gaand aan een training



of wedstrijd meer het accent op de maximale bewegingsuitslag in de gewrichten. Als voorbeeld kun je denken aan lichtjes en beheerst “verend rekken” in de laatste deel van de maximale bewegingsuitslag van been of arm (heup- en schoudergewrichten). Laat u adviseren en begeleiden !



Voor een correcte postuurhouding is het dus van belang deze spieren deze op lengte te houden. Daarbij komt het er op aan dat je ook je schouders sterkt en je de borst enigszins naar voren steekt. Al gauw zul je merken welke spieren gespannen en daardoor moe worden, te weten de buikspieren maar ook in mindere mate de rugspieren. Zodoende komen we op het volgende item.

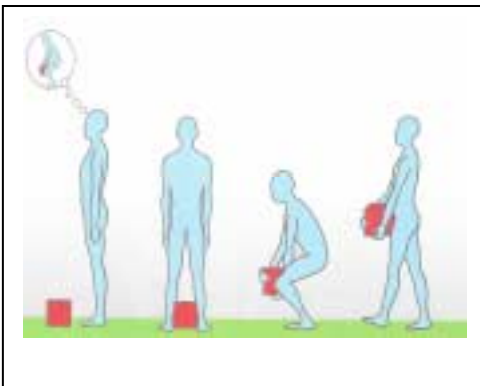
## De rug

Onze rug bestaat uit 33 wervels: 7 halswervels, 12 ruggenwervels, 5 ledenwervels, 5 heiligbeenwervels en 4 stuitbeenelementjes. Samen vormen deze een S-vormige wervelkolom De wervels liggen als een soort blokjes



bovenop elkaar gestapeld, verbonden met elkaar door facetgewrichten die zorgen voor de beweeglijkheid van de rug. Tussen de bovenste 24 wervels zitten ook nog 'tussenwervelschijven', een soort schokbrekers van elastisch kraakbeen. Spieren, banden en pezen helpen om de wervelkolom overeind te houden. De wervels op hun beurt beschermen weer het ruggenmerg. Daarin bevinden zich zenuwbanen die de hersenen en de rest van het lichaam met elkaar verbinden.

Zwaar en verkeerd tillen is de oorzaak van veel rugklachten. Let dus op bij het tillen:



1. maak een plan, dwz kijk eerst goed wat je tilt, hoe je het tilt en waar je het naartoe tilt
2. buig door je knieën of hurk waarbij je navel boven de enkels blijft en je de rug recht en vlak houdt.
3. Houd hetgeen je optilt zo dicht mogelijk tegen je aan.

Een richtlijn: mannen kunnen gemiddeld zo'n 25 kg probleemloos tillen op deze manier, voor vrouwen is dat 12 kg. Denk erom dat bij een draaiing in de rug de gewichten lager liggen!

Let bij het huishouden op een goede houding: probeer te stofzuigen met een rechte rug. Gebruik bij het schoonmaken en tuinieren bezems en andere voorwerpen met een lange steel. Moet je langdurig staan, ga dan niet hangen op een been. Zet dan liever een voet op een kistje waarbij je evenveel op beide voeten steunt.

Heb je toch plotse rugpijn ?



1. Doe wat oefeningen om de spieren weer soepel te krijgen. Ga liggen op je rug, met je onderbenen omhoog of ga op je zij liggen met half opgetrokken benen.
2. Kom voorzichtig uit bed: ga in een keer met je hele lichaam op je zij liggen, steek je benen naar voren (over de bedrand is het makkelijkst) en kom met je romp overeind.
3. Bewegen is goed voor je rug, bijvoorbeeld zwemmen, omdat de drijfkracht door het water voor ca. 60 procent je gewrichten, banden en spieren kan ontlasten.
4. Ook het zitten op een stoel zonder rugleuning: zo train je je spieren. Maar het kan ook averechts werken: teveel sporten zorgt voor spierpijn, en je rug te veel belasten ook. Voor sommige mensen is het beter om toch gewoon op een stoel met rugleuning te zitten.

### Trainen van rug en buik

Natuurlijk is rekken alleen onvoldoende, de spieren zullen ontwikkeld moeten worden door ze te trainen om een postuur correcte houding te hebben of aan te kunnen nemen of te houden.

Waarom dienen de buikspieren zo goed ontwikkeld te worden om rugklachten te voorkomen? Dit ligt in het feit dat buikspieren van nature "luie" spieren zijn, zo gauw ze niet actief hoeven te zijn, verdwijnt de spanning van deze spiergroepen. Het is dus noodzaak deze spieren continu te blijven trainen. Bekijken we het anatomische plaatje van het lichaam, dan ligt de ruggenwervel aan de achterkant van het lichaam, dat wil zeggen aan de buitenzijde van het lichaam ver uit het centrale deel en ver van de buikspieren af. De kracht die rugspieren dienen te ontwikkelen om het postuur goed gecorrigeerd te houden, is vele malen groter dan die van de buikspieren. Dat is makkelijk als volgt voor te stellen: Als je een deur wilt openen, duw je deze bij de klink open, als je dat vlak bij de scharnieren zou doen, heb je vele malen meer kracht nodig, ofwel de buikspieren hebben het gemak van het openen van de deur bij de klink, terwijl de rugspieren dit nabij de scharnieren moeten doen. Hierbij is de ruggenwervel de draaipen van het scharnier.



De rugspieren hebben het zwaar, terwijl de buikspieren het eigenlijk op hun gemak doen, en zodoende “lui” kunnen worden. Op het moment dat de buikspieren de rugspieren daadwerkelijk moet helpen bij een belasting, zijn ze “lui” en niet meer goed getraind om hun taak te verrichten: de rugspieren staan er helemaal alleen voor met als gevolg rugklachten en spierpijn in de rug. Essentieel in dit verhaal zijn de dwarse buikspieren. Deze spieren spelen een prominente biomechanische rol tussen buik en rug en vragen zeker de nodige aandacht. Daarnaast is de statische capaciteit van de rechte buikspieren zeer belangrijk. Vraag de schrijver of uw eigen expert voor de juiste benadering en oefenvormen.

## Spierpijn

Spieren zijn verantwoordelijk voor de beweeglijkheid van het skelet. Door afwisselend samen te trekken en te ontspannen kunnen veel verschillende bewegingen worden uitgevoerd. Bij overbelasting, een ontsteking of beschadiging door een ongeval kan spierpijn ontstaan. Spierpijn is een zeer algemeen verschijnsel dat berust op verschillende oorzaken. Het is belangrijk de juiste oorzaak te achterhalen om gerichte behandeling te kunnen geven.

Spierpijn kun je het beste bestrijden door de doorbloeding op de pijnlijke plaatsen te stimuleren. Deze zorgt voor een betere aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen richting de geblesseerde spier. Warmte is bij uitstek geschikt om de doorbloeding te stimuleren. Een warm bad of een warme douche bijvoorbeeld. Een lichte massage heeft hetzelfde effect.

Verder is het zaak de betrokken spieren te ontzien, zolang de pijn aanhoudt. Spierwrijfmiddelen die de huid warm maken, kunnen de pijn maskeren, waardoor je ongemerkt de aangetaste spieren te zwaar gaat belasten. Deze middelen betekenen soms ook irritatie van de huid en onttrekken bloed aan de spier. Het pijncentrum in de hersenen wordt dan misleid, met alle gevolgen van dien. Let op: Een blessure is niet hetzelfde als spierpijn en vraagt derhalve een andere behandeling, dus vermijd directe massage op het geblesseerde deel ! Sportmassage echter kan wel rondom de blessure gegeven worden om de omliggende spieren soepel te houden, waardoor goede doorbloeding naar het geblesseerde deel gewaarborgd blijft.



## De knie

De meniscus is een halvemaanvormige plaat van vezelig kraakbeen, waarvan er in elk kniegewricht twee aanwezig zijn, elk onder de onderste knobbel van het bovenbeenbot. Daardoor wordt het mogelijk om draaiing van de door natuurlijke knie bij een gebogen onderbeen.



Deze draaiing is bij een gestrekt been nagenoeg niet mogelijk (op dat moment vinden dan ook de meeste verdraaiingen plaats). Breuken of scheuren van de kraakbeenschijven ontstaan door overbelasting na krachtig strekken van de knie vanuit een gebogen en gedraaide stand, waarbij opheffen van de rotatie verhinderd wordt door fixatie van de voet (bijvoorbeeld bij voetballers, die op noppen lopen bij een (half) bevroren veld).

Natuurlijk kan een verdraaiing van de knie ook plaatsvinden bij volleyballers. Door op schoenen te lopen met een duidelijk (rubberachtig) noppenprofiel is deze kans in de zaal heel goed mogelijk.

Zaalsportschoenen hebben of een hele fijne (noppenachtige) zoolstructuur of vaak een draaicirkel in de zool op de plaats van de bal van de voet. Is de meniscus ingeklemd, dan merk je dat door een ietwat onbeweeglijke knie, iets gezwollen en pijnlijk vooral bij belasten. Om een indruk te geven van de krachten op de knie is dit als volgt weer te geven :

Iemand met een gewicht van 75 kg springt van een hoogte van 60 cm op de grond, veert door en springt gelijk weer door omhoog. De druk die de vloer ondervindt op de landing- cq afzetplaats is 500 kg. Dit is bijna een 7-voud van de





massa van de springer. Teruggebracht op de sporter zelf en diens gewrichten betekent dit natuurlijk een gigantische kniebelasting. Op zich is deze belasting toelaatbaar, mits deze persoon een goede warming up gedaan heeft en een getraind persoon is.

De vloeistof (nodig voor de smering van de knie), welke rondom de menisci zit, wordt door deze landing "gekraakt" tussen de bothoofden van boven- en onderbeen en de menisci (vergelijk dit als een hamer waarmee je op een biscuit slaat, waarbij de biscuit in gruzelementen wordt geslagen). De afvalstoffen van deze gewrichtsvloeistof zijn vrije-radicalen-reacties die de gewrichtsvloeistoffen (hyaluronzuren) weer aantasten. Juist deze hyaluronzuren zorgen ervoor dat de gewrichtsvloeistof taai en slijmerig is en borg staat voor een goede schokdemping in het gewricht. Wees alert en luister goed naar je lichaam en leer deze lichaamstaal te begrijpen !

## Krachtraining

Bij krachtraining wordt vaak de relatie met gewichten en halters gemaakt. De kenmerken van krachtraining bij jeugdige sporters zijn anders ingericht vanwege de kwetsbaarheid van de bedoelde groep.

Krachtraining heeft in dat geval dan ook een andere, primaire doelstelling, te weten :

- weerstand opbouwen ten gunste van het voorkomen van blessures (weerbaar maken)

Het neveneffect is tevens dat ze er ook sterker van worden. In samenspraak met therapeutische krachtcentra komen we op de navolgende indeling terecht. De 3 hoofdgroepen zijn :

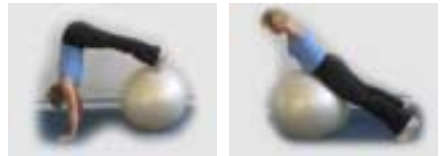
1. Benen
2. Middensectie
3. Schouders



Essentieel verschil met de meeste fitness- en krachttraininginstituten is dat we ons richten op “**balance exercising**”. Dit zijn lichamelijk redelijk zware oefeningen zonder gewichten (of minimale gewichten), waarbij balans en coördinatie van de spieren de boventoon voeren. Als voorbeeld : Buikspieren trainen in de zin van sit ups doen is ontoereikend, Statische belasting afgewisseld met enige dynamiek is ten eerste ongevaarlijk, ten tweede bereiken we meer synergie onder de spieren, of wel we spreken die spieren aan, welke garant staan voor de ondersteuning ten behoeve van de balans van het lichaam. Het trainen van deze synergistengroep blijkt essentiëler te zijn dan “alleen maar standaard spieren willen kweken”, daarmee wordt immers extra spiermassa aangemaakt, waar een volleybaler “niets mee heeft”. Een volleybaler moet snel, beweeglijk en explosief zijn. Massa werkt die aspecten tegen.

Hulpmiddelen bij deze oefeningen zijn :

- vloermatten
- skippyballen
- bosuballen
- etc.



Schaatser Sven Kramer  
Telegraaf augustus 2008



## VOEDING

Bij sporten hoort een goede voeding, dat is voor iedereen eigenlijk duidelijk, Maar wat als je 1 of misschien wel twee keer per week aan sport doet, mogen we dan de rest van de week ons zelf volstoppen met “verkeerd” eten ? Waarom passen we het eetgedrag voor, tijdens en na het sporten wel aan, maar in de rest van de week in veel mindere mate ?

De 3 hoofdgroepen zijn :

- Vetten opslag als reserve energie
- Koolhydraten voor directe verbranding bij spier- en mentale acties
- Eiwitten voor opbouw en herstel na training en/of wedstrijd

Voorts zijn nodig :

- Vitamines ondersteunende stoffen van lichaamsprocessen
- Vocht - water essentiële vloeistof ter ondersteuning van lichaamsprocessen
- Zouten en mineralen ondersteunende stoffen van lichaamsprocessen

Onder een gezonde levensstijl vallen natuurlijk ook het verantwoord drinken van alcoholistische dranken en het roken. Mocht je dan zo sterk naar roken smachten, zorg er dan voor dat anderen niet meeroken, en zeker kinderen niet!

Natuurlijk is EVV geen instituut dat u voorschrijft wat u wel of niet moet doen. Wij als volleybalvereniging kunnen u helpen bij het verantwoord beoefenen van de volleybalsport, wij kunnen natuurlijk problemen constateren, maar zullen u altijd bij vragen doorverwijzen naar de specialist. Toch hebben we gemeend een kort overzicht van voedingspatronen op te nemen in dit bulletin.

### **Kwaliteitsvoeding**

(bron <http://www.achmeahealth.nl/>)



Je broeken zitten strakker en de wijzer van de weegschaal slaat steeds verder uit naar rechts. Een geschikt eetpatroon vinden kan nog behoorlijk lastig zijn. Een voedingspatroon volgen vereist namelijk veel doorzettingsvermogen.



Heb je eindelijk besloten om verantwoord te eten, alleen zijn er zoveel dat je niet meer weet welk voedingspatroon geschikt is voor jou. Denk bijvoorbeeld aan de Methode Montignac, het ziekenhuisvoedingspatroon of het 40-puntenvoedingspatroon. Of probeer je ze allemaal?

Om je een eindje op weg te helpen bespreken we de drie populairste voedingspatroonmethoden van dit moment (2005).

### **Bloedgroepvoeding**

Je bloedgroep vertelt bij dit voedingspatroon welke voedingsmiddelen je nodig hebt (of juist vermijden). Het basisidee van het bloedgroepvoedingspatroon is simpel: probeer de voedingsstoffen te mijden die onverenigbaar zijn met je bloedgroep. Voor een groot aantal voedingsmiddelen is aangegeven of dat voedsel 'heilzaam' of 'neutraal' is, of beter 'vermeden' kan worden.

Producten die 'heilzaam' zijn, werken als een medicijn, producten die beter 'vermeden' kunnen worden, werken als gif. De producten die "neutraal" zijn, hebben noch een positieve noch een negatieve werking op het organisme.

Mensen met *bloedgroep O* kunnen het best eiwitten (vlees, vis) gebruiken, maar weinig koolhydraten. Tarwe en sommige andere granen kunnen problemen opleveren. Goede producten voor bloedgroep O zijn bijvoorbeeld rund- en lamsvlees, kabeljauw en tong, fêta, walnoten, uien, andijvie en pruimen.

Mensen met *bloedgroep A* kunnen het best zo veel mogelijk vegetarisch eten en koolhydraten gebruiken. Eet weinig vet en zuivel.



Heilzaam voor bloedgroep A zijn bijvoorbeeld makreel en zalm, sojaproducten, olijfolie, linzen, broccoli, spinazie, abrikozen, ananas, tamari, groene thee en... koffie!

Een gevarieerde voeding met vlees, vis, groenten en granen is voor mensen met *bloedgroep B* belangrijk. B is de enige bloedgroep die goed zuivelproducten verdraagt! Goede producten zijn bijvoorbeeld sardines, yoghurt, olijfolie, rijstproducten, worteltjes, bananen en druivensap.

Heb je *bloedgroep AB* dan combineer je de voordelen en de nadelen van de bloedgroepen A en B. AB gedijt goed op bijvoorbeeld lamsvlees, forel, kwark, pinda's, rijstproducten, komkommer en kersen.

## Heller-programma

Ben je gek op koolhydraten (incl. "suikers") en ben je bereid structureel je eetgewoonte te veranderen? Dan is het Heller-programma misschien iets voor jou. Het Heller-programma is de nieuwste voedingspatroon uit Amerika. Volgens dit voedingspatroon is het teveel koolhydraten eten als gevolg van je voorkeur goed te doen. Mensen met een koolhydratenvoorkeur blijken vaak een verstoorde insulineverhouding te hebben. Door het teveel aan insuline, houdt je lichaam energie vast. Dit wordt als vet opgeslagen en dat is ongunstig.

Maar wanneer heb je een koolhydratenvoorkeur? Daarvan is sprake bij honger, verlangen of zucht naar producten die rijk zijn aan koolhydraten. Koolhydraten zitten vooral in brood, rijst, pasta, aardappelen, chocolade, koekjes, zoutjes en fruit. Het eten van koolhydraatrijke voeding veroorzaakt een dwangimpuls in de hersenen om te eten. Gezonde mensen krijgen na het eten van koolhydraten een voldaan gevoel. Jij met je koolhydratenvoorkeur blijft onverzadigd en je hebt vaak binnen twee uur na een maaltijd weer zin in eten.

Door het Heller-programma wordt je hongergevoel en vetophoping minder. In deze voedingspatroon mag je per dag twee vezelrijke, magere, koolhydraatarme maaltijden en één 'beloningsmaaltijd', waarbij je werkelijk alles mag eten (zelfs



koolhydraten). Een voorwaarde is dat je maximaal een uur over de maaltijd mag doen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de overproductie van insuline afneemt als de koolhydraten gedurende een korte tijd worden gegeten. Het lichaam slaat dan de overtollige calorieën minder vaak als vet op.

## Fit-for-life

Dit voedingspatroon staat in het teken van reiniging. Je lichaam bestaat voor 70 procent uit water, daarom heb je voeding nodig met een hoog watergehalte. Waterrijk voedsel spoelt de afvalstoffen in je lichaam weg, waardoor je jezelf fitter gaat voelen. Onder waterrijk voedsel verstaan we groenten en fruit. Daar moet je bij dit voedingspatroon dus wel van houden en je moet makkelijk zoetigheid kunnen laten staan.

Volgens Fit-for-life kunnen er spijsverteringsproblemen ontstaan wanneer je eiwitten en zetmeel in een maaltijd combineert.

Het zou de spijsvertering vertragen waardoor de eiwitten in de maag gaan rotten en koolhydraten gaan gisten. Hierdoor gaat de energie uit de voedingsstoffen verloren.

Tot twaalf uur 's middags mag je dan ook alleen maar fruit eten en vruchtensappen drinken. Deze reinigen je lichaam. Hoe schoner je lichaam is hoe makkelijker je gewicht verliest. Mensen die zwaar lichamelijk werk verrichten hebben niet genoeg aan zo'n fruitontbijt. Het kan ook leiden tot tekorten aan belangrijke voedingsstoffen als kalk en vitamine B2, doordat je geen melk mag drinken. Verder mag je producten als volkorenbrood, peulvruchten, vlees en vis eten. Door de scheiding van koolhydraten en eiwitten gaat de spijsvertering sneller. Door de vele voedingsvezels, vitaminen, mineralen en weinig calorieën val je af. Door deze methode eet je bewuster.

## RUSTEN

Goed rusten en slapen : voor iedereen belangrijk, maar het slapen is niet voor iedereen even makkelijk. Slecht slapen kan verschillende oorzaken hebben: denk



aan stress of zorgen, spier- of gewrichtspijn waardoor je niet lekker ligt of een slaap- of waakstoornis.

Dit aspect wordt nog belangrijker bij jeugdige sporters die veel trainingsarbeid verrichten. Wanneer een sporter op een hoger niveau actief is en ook veel traint, is het verstandig om te letten op de hoeveelheid rust die door de sporter wordt genomen. Wanneer het lichaam niet tot rust komt zal gedurende een week het trainingsniveau afnemen en de kans op blessures toenemen.



Het is, bijvoorbeeld mogelijk om jonge sporters 4 uur te laten trainen, met halverwege een periode van rust. Zeker jongeren herstellen snel en kunnen dit aan, ook meerdere malen per week. Anders bestaat de kans op hoofdpijn en oververmoeidheid, tevens in combinatie met andere zaken die inbreuk plegen op de hoeveelheid rust. Behalve binnen het

volleybal wordt de concentratie lager ook op school en op het werk bij een te geringe hoeveelheid rust.

Een lagere concentratie zal leiden tot lagere prestaties. Planning en discipline zijn hier de toverwoorden.

De meeste mensen kennen wel wat huismiddeltjes om beter te slapen: niet te veel eten vlak voor het slapen gaan, minder koffie drinken of een beker warme melk dan wel een slaapmutsje nemen voor je naar bed gaat. Verder kun je proberen om gedachten die je bezig houden van je af te zetten, bijvoorbeeld met ontspanningsoefeningen.

Dat geldt voor (top-)sporters ook; het is van belang om tot rust te komen, dat kan ook met ontspanningsoefeningen na een intensieve training of wedstrijd.

Daarnaast zijn natuurlijk je lighouding en een goed bed belangrijk voor een goede nachtrust. In het algemeen is het zo, dat een stabiele zijligging voor meer dan 80% van de nacht de juiste houding is.



Op je rug kun je ook goed slapen, maar liefst niet de hele nacht. Op je buik slapen is zeker af te raden : de buikligging geeft een slechte ondersteuning van de wervelkolom (je rug ligt te hol), maar ook de nekspieren krijgen het te zwaar te verduren. Om goed adem te kunnen halen moet je je hoofd helemaal naar links of rechts draaien, waarbij de spieren worden overstrekt. Ook een halve zijligging, waarbij je de schouders wegdraait en met je benen gestrekt ligt, is verre van ideaal. Ook het ondersteunen van het hoofd is van belang voor de juiste ontspanning in de totale wervelkolom.

Tenslotte zouden we nog bladzijden vol kunnen schrijven over gezond en verantwoord leven. Kijk om u heen hoe gezonde sporters stralen en u weet voldoende.





# DE WERELD VAN TOPPERS

## DE WERELD VAN TOPPERS

Waarom deze bijlage ?

Topsport vraagt een dusdanige investering, dat ouders en/of verzorgers graag willen weten waar ze aan toe zijn, hoe ver hun kinderen dienen te gaan en wat ze ervoor terug krijgen.

Waarom wordt deze weg ingeslagen ?

Eenzijds geeft het beleidsplan van EVV aan om jeugdleden professionele begeleiding te bieden in hun volleybalcarrière zonder dat hier gesproken wordt over ambities en hoge verwachtingen vanuit de sport. Anderzijds blijkt er toch voldoende animo onder jeugdleden te bestaan om te zien waar zijn of haar grenzen liggen, immers topsport is ook vooral leuk !

Wij als trainers bieden vrijheid in sport aan, waarbij wij de omstandigheden en middelen optimaliseren, zodat de pupillen tot ongekennde hoogte kunnen komen. Wat is hiervoor nodig ?

### Voorwaarden

Om een echte topsporter worden, gelden er 2 keiharde aspecten vanuit de pupil zelf :

- hoge mate van eigen wilskracht
- groot doorzettingsvermogen

Ten tweede is tevens benodigd :

- expertise qua training & coaching
- optimale methodes en middelen



Ten derde wordt het talent van de pupil ingeschat op een spelniveau van minimaal 2<sup>e</sup> divisie. Bij ontbreken van een dergelijk talent bij een pupil wordt het criterium voor teamversterking vastgesteld, wat zo veel betekent als dat mocht een jeugdlid wellicht incapabel zijn op het gebied van volleybalvaardigheden, hij of zij die ruimschoots kan compenseren met zijn of haar andere competenties en kwaliteiten ten gunste van het gehele team.

Al deze aspecten zorgen ervoor dat de pupil zowel in sporttechnisch als ook in maatschappelijk opzicht verantwoord wordt opgeleid tot topsporter.

### **Topsportbenadering**

Wij vinden dat topsport iets anders is dan regels opleggen. Wij benaderen topsport als zelfdiscipline van het individu vanuit situaties gecreëerd in de juiste omgeving en met de juiste mensen en middelen.

Dat is een gemakkelijk gesteld aspect vanuit de trainer of coach. Toch vraagt het ook aan kader om een bepaald niveau van expertise en mentaliteit :

- minimaal VT 4 kennis en ervaring
- minimaal VT 4 competenties
- topsportmentaliteit

noot : VT 4 is volgens de NeVoBo Academy overeenkomstig 1<sup>e</sup> divisie



EVV zorgt tezamen met Euphoria Consultancy voor meer dan 40 jaar opleidingservaring, welke voldoet aan de bovengenoemde criteria.

### **Het opleidingsproces**

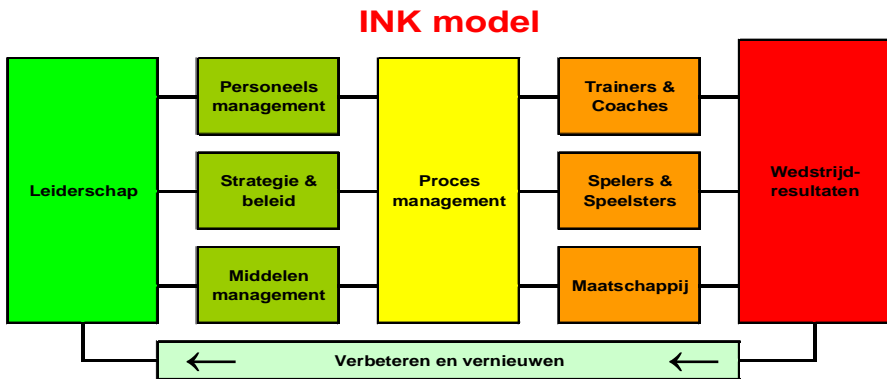
Hoe ziet het opleidingsproces eruit ?

**MOTTO : KENNIS IS STUREN !**

Hierbij geldt om continuïteit in de opleiding te “garanderen”, kan een algemene methodiek of kwaliteitssysteem dit checken en borgen. Zo’n methodiek is het EFQM of INK-model. Beschouw daarbij de vereniging als organisatie. De vereniging geldt in deze context als opleidingsinstituut.

Hoe kan het volleyballeerproces kwalitatief verwoord worden in algemene modellen en is het mogelijke om dit leerproces meetbaar en ingericht worden volgens standaard kwaliteitssystemen ?

Aan welk hoofdmodel kan het volleybal leerproces worden opgehangen ? Dat dient om een buitenstaander houvast te geven in het denken qua benaderwijze. Dit is slechts een model van de velen. Het geeft steun, geeft inzicht en doet creëren en ontwikkelen en draagt daarmee bij tot een verhoging van samenhang en toepasbaarheid.

**legenda**

fase 1 -	activiteit georiënteerd
fase 2 -	proces georiënteerd
fase 3 -	systeem georiënteerd
fase 4 -	keten georiënteerd
fase 5 -	operational excellence
activiteit -	sterk taakgericht - reactief
proces -	gediff. taakgericht & proactief
systeem -	op alle levels proactief
keten -	interrelationele (pro-)acties
operat.excell. -	hoogste of top- efficiency (topsport)

## relatie met VT-opleidingen

fase 1 :	VT1 - VT3
fase 2 :	VT3 - VT4
fase 3 :	VT4 - VT5
fase 4 :	VT4 - VT5
fase 5 :	VT5



De koppeling met het INK-model is mogelijk ver gezocht, Misschien valt het mee. Wat voor de één een wirwar of wel chaos lijkt, is het voor de ander niet, de één bemerkt geen causale samenhangen en ziet daardoor geen patronen, waarmee de trend voor vermeende “chaos” is gezet. De echte essentie en mogelijke noodzaak van “chaos” is terug te lezen op [www.euphoriaweb.nl](http://www.euphoriaweb.nl). Alleen dan hebben we het over echte organisatieproblemen en oplossingsrichtingen met behulp van “Synergie”. Die hebben alles te maken met het omgaan van ogenschijnlijk onoplosbare problemen. Het principe van **Action type**<sup>®</sup> sluit naadloos op deze filosofieaan.

Door de kennis “op te hangen” aan een generiek en algemeen aanvaard model (INK - <http://www.ink.nl/> en <http://www.efqm.org/>), wordt daarmee de communicatieruis verminderd en kan de buitenstaander de benodigde essentiële koppelingen maken. Ook kan de samenhang makkelijker doorzien en begrepen worden. Een model is dus niets anders dan het creëren van een gezamenlijke afspraak, lees : hulpmiddel. Hierdoor bestaat de mogelijkheid om visies en denkwijzen te relateren aan dat model en daarmee visies en denkwijzen concreter, beter leesbaar en begrijpelijker te maken voor buitenstaanders en hun omgeving.

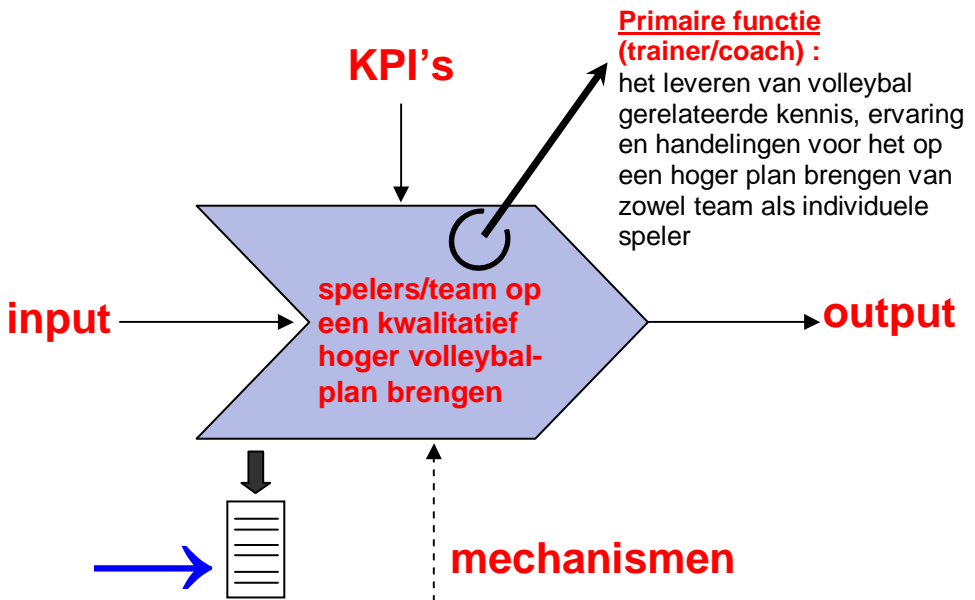
### UITEENZETTING van het VOLLEYBAL LEERPROCES

Benaderen we het als proces of als systeem ? Zie hier het wezenlijke verschil.

- ❑ **Beschouwt men het vanuit het proces → dat wat gebeurt → dynamisch**
- ❑ **Beschouwt men het vanuit het systeem → dat wat is → (quasi-)statisch**

### **MODEL LEERPROCES**

Hoe is dit proces in een afbeelding weer te geven ?



#### Onderliggende procedures :

- regels,
- voorschriften
- afspraken
- etc.

Willen we op resultaat (output) kunnen sturen, dan is inzicht en kennis van het proces noodzakelijk en alles wat direct en mogelijk indirect daarmee in relatie staat. Wanneer breder inzicht is gewenst, maak dan de koppeling met de functie (primaire proces → primaire functie, klik voor een verdere uiteenzetting en de essentie op <http://euphoriaweb.nl/biblio/propymax.pdf>).

Hierin is :

#### PROCES

Dat, wat een voortgang dan wel een verandering vertoont



## SYSTEEM

Dat, wat een voortgang en tevens verandering in zich kan hebben of heeft, voor een buitenstaander een “stabiel & gecontroleerd geheel”

## INPUT

Laagwaardige volleybalcompetenties

## OUTPUT

Hoogwaardige volleybalcompetenties

## KPI

Stuurinstrument, wat is de meting om tevens mee te sturen ?

## MECHANISMEN

Instrumenten, benut mechanismen en wees tevens waakzaam op het bestaan

De belangrijkste mechanismen zijn :

- Pedagogisch (benaderwijze)
- Didactisch (onderrichtmethodieken)
- Mentaal (sociologie, emotie, ratio)
- Fysiologisch (conditie/cardio, fysio-musculair)
- Politiek en sociaal (handhaving & groepsgevoel)

Een beoogde opleidingsstructuur voor trainers en coaches kan in een tabelvorm weergegeven. Let hierbij op de functionele/relatieve cel/tekstkleuren, dezelfde kleuren vertegenwoordigen primaire relaties)

Gezien de verdere inhoud van dit bulletin ten aanzien van **Action type** © heeft de schrijver dat als uitgangspunt genomen.



Basisworkshop & Workshops gerelateerd aan de mechanismen	In processen denken	Pedagogie	Didactiek	Mentale aspecten	Fysiologische aspecten	Politologie en sociologie	Aanvullend
Volleybal leerproces	X						
Tactiek/Strategie				X		X	
Communicatie		X	X	X		X	
Mentale training		X	X	X			
Fysieke training		X	X		X		
Bewegingsleer		X	X		X		
Beleid						X	
Praktijkbegeleiding		X	X	X	X	X	
Anders, KPI's	X		X	X			X
Goalsetters			X	X			X

= de rode draad



NOOT:

Deze invulling geeft mogelijkheid tot discussies voor indeling, verdeling en verdere differentiatie van leermodules.

Boek "Action type" © by Peter Murphy (<http://www.actiontype.nl/>)

## TRAININGSASPECTEN bij TOPPERS

### Principe van Action type ©

Action type © is ontwikkeld vanuit de persoonlijkheidspsychologie om sporters beter te begeleiden, hun krachtpunten te herkennen en ze beter te wapenen tegen stress. Bedenk eens dat je als voetballer in Nou Camp (FC Barcelona) zou spelen, of de wedstrijden in het volleybal op Olympisch niveau. Dat levert best



wat stress op. Door uit te gaan van de beste kwaliteiten van een speler en ze te (h)erkennen wordt training en coaching, zeker op dit vlak veel gemakkelijker. Daarnaast blijken er verbanden te bestaan tussen de motoriek en de ontwikkeling in voorkeuren (preferences) vanuit de hersenen van een speler. Net zoals we rekening houden met het rechts of links zijn van een speler wordt ook gekeken naar de voorkeuren van het lichaam. Dit is onder andere belangrijk voor blessurepreventie en voorkomt wrijvingen bij een speler, die zelf aanvoelt dat zijn of haar lichaam iets minder prettig vindt.

Desondanks zal een jonge speler binnen dit kader altijd te maken hebben met ook de technische groei die van hem of haar wordt verwacht.

Het eerste onderscheid begint bij de zogenaamde **S**- en **N**-types. De eerste groep heeft heel veel baat bij doen en ervaring door te doen, de andere groep benadert dit vanuit denkbeelden en gevoelens. De eerste groep is onder meer herkenbaar door de druk vanuit de voorvoeten bij het afzetten, waarbij het lichaam (steeds weer) zo recht op mogelijk wil staan, ietwat met de neus in de wind. Daarentegen ligt de druk vanuit de voeten bij de **N**-sporter meer vanuit de hakken en neigt het lichaam naar voren. Zij hebben een voorkeur om “liever voorover naar beneden te gaan”. Dit verschil is middels een testje snel te bepalen bij de verschillende sporters. Zie hier alleen al een essentieel punt bij het aanleren van een pass bal !

Dit zijn in het kort enkele wezenlijke verschillen, welke vanuit de bouw en houding van een speler andere invalhoeken vraagt voor het aanleren van eenzelfde techniek.

### **Trainingsaspecten met de filosofie van *Action type*®**

“Vrijheid en blijheid”, de stijl is bepalend en de techniek dient inpasbaar gemaakt te worden aan die stijl.

Iedereen is uniek, iedereen heeft zijn/haar eigen stijl. Techniek wordt maatwerk per persoon. Elke coördinatieve structuur, waarbij een techniek uit een samenvoeging van enkele coördinatieve structuren bestaat, dienen een dermate goede pasvorm te krijgen dat de speler er “met speels gemak” mee uit de voeten





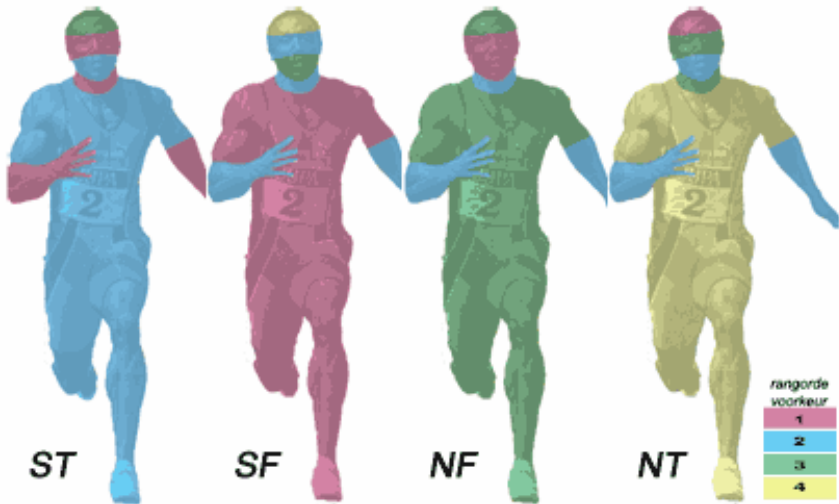
kan. De essentie van de training ligt dan ook in het vrij benaderen van een getoonde techniek en het naar eigen idee uitvoeren van die techniek. Dat past in de “natuur” van die persoon. Bied spelers iets aan en ze gaan er zelf mee aan de slag. Of wel de speler/speelster vertelt de **trainer** hoe hij/zij getraind wil worden.

Ook in het licht van krachttraining blijkt elk type sporter meer of minder vreugde te beleven aan bepaalde krachttrainingsoefeningen. Zo zal een **S**-type wars zijn van sit-ups bedoeld ter versterking van de veelal rechte buikspieren. Het natuurlijke bewegingspatroon – het overeind willen komen, lichaamsstrekking vanuit knie- en heupbuiging – vraagt om andere ondersteunende spieren dan de rechte buikspieren in dit geval zouden bewerkstelligen. De balans bij deze spelers komt voornamelijk vanuit de lendespieren (M. Ilio Psoas) (zie voorin dit document). Zoals we reeds meldde ligt bij het **N**-type dit bewegingspatroon precies omgekeerd. Wij houden daar rekening mee in de trainingen.

### Communicatie en **Action type** ©

De wijze van communicatie zorgt voor de ultieme prikkeling bij de sporter, wat aanzet tot het leveren van topprestaties. De sporter komt in een “FLOW”. Belangrijk hierin is zowel vorm als inhoud !

Daarom is het essentieel de sporter te (her-)kennen. Immers daarmee vertelt de sporter zelf de wijze van opleidingen, zoals hij of zij het beste rendement kan behalen. Het eerste onderscheid lag zoals eerder vermeld op het anatomische vlak, te weten het **N**- en **S**-type. Qua motoriek zijn de volgende 4 subgroepen te herkennen. Simpel gezegd geven de verschillende kleuren de volgorde aan van de aandacht/energie alvorens in actie te komen of tijdens de uitvoering van een actie :



- ST** Zeer verfijnde techniek, specifiek vanuit de onderarmen/handen  
waarneembaar (Peter Blangé)
- SF** Grove motoriek, veelal met gehele lichaam, vanuit lichaamsas  
(mediaan) (Patrick Kluivert)
- NF** Combinatie van verfijnde en grove motoriek (Tiger Woods)
- NT** Zeer verfijnde motoriek, vanuit het concept denken, dan actie.  
(Roger Federer)

Met deze kennis in het achterhoofd wordt elke sporter op zijn of haar manier benaderd en getraind. Individueel maatwerk dus ! Het herkennen van een type speler draagt bij tot een betere en verantwoorde fysieke training, omdat elk type speler techniek aanleert, zoals hij/zij van nature in elkaar zit. In plaats van een techniek op te leggen, wordt een techniek in de stijl van de persoon gegoten. Dat is een compleet andere benadering ! Sporters komen beter tot hun recht, voelen zich er beter bij en presteren beter !



## Toverwoord voor toppers

Wanneer u de vorige tabel goed bekijkt, zal gelijk duidelijk zijn wat de essentie is voor het bereiken van topsport. Dat woord is “communicatie”. Dit is voor **Action type**® het vertrekpunt.

Er bestaan 4 hoofdtypes (temperamenten) qua communicatie :

<b>S</b>	<b>SENSATION</b>	Zintuiglijke Taal (vanuit de “zintuigen”)
<b>T</b>	<b>THINKING</b>	Denktaal (vanuit de “hersenen”)
<b>F</b>	<b>FEELING</b>	Voeltaal (vanuit het “hart”)
<b>N</b>	<b>INTUITION</b>	Intuitieve Taal (vanuit de “buik”)

Grote voordelen door het toepassen van **Action type**® bij (jeugdige) topsporters :

- te ontdekken en helder te maken waar zijn/haar kracht/talent(onbewust) en competenties(bewust) liggen en die in te zetten om uitdagende/realistische doelen te bereiken
- te ontdekken waar zijn/haar fysieke en mentale mogelijkheden liggen
- te begrijpen waarom en hoe het komt dat zijn/haar capaciteiten / vaardigheden nog niet altijd functioneel ingezet worden
- vast te stellen hoe hij/zij op een hoger niveau kan sporten, trainen en coachen
- zelfkennis op te doen en daarmee een gezonde basis te leggen voor zijn/haar zelfvertrouwen in zijn/haar sport en dagelijkse leven
- zijn/haar (ont-)spanning / stressbeleving te plaatsen



## RESUMEREND

Door het toepassen van de **Action type**®-filosofie en ook **Brain type**® blijken mentale en fysieke training makkelijker toepasbaar. Daar anatomische (lichaamsbouw) en gedrag in techniekuitvoering een bepaalde mate van relatie vertonen, welke weer in relatie staat met de voorkeursfuncties en de voorkeursbenaderingen ervan vanuit ieders hersendelen.

### Einddoel

Waar willen we naartoe ?

“genieten van toppers” zoals :



En ook :





## BIJLAGE

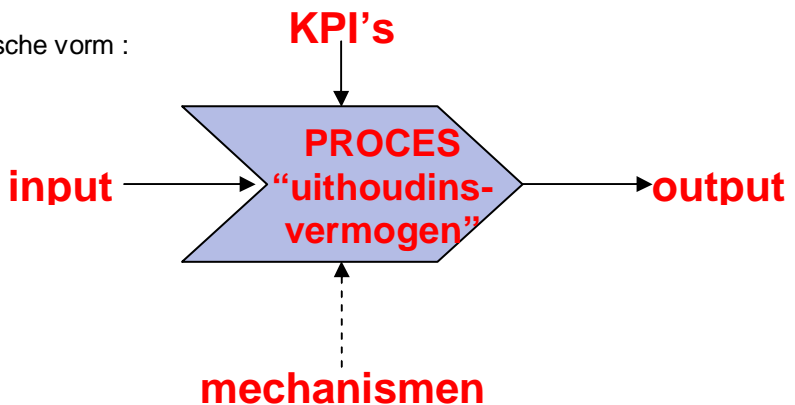
### Trainingsleer voor volleyballers

Gezien het feit dat volleybal een technisch hoogwaardige sport is (1 van de weinige sporten waarbij de techniek als foutief kan worden aangemerkt met als gevolg een tegenpunt), is werken aan ultieme invulling ervan van wezenlijk belang. Om tot een verantwoorde training te komen inzake de combinatie van conditietraining en krachttraining is het van belang om inzicht in beide materies te hebben.

Het is zeker essentieel om in beide gevallen te zorgen dat de beide trainingsvormen als trainingsschema adequaat wordt bijgehouden, teneinde te kunnen toetsen om progressie te controleren en of daarmee aan de doelstelling wordt voldaan. Ook hier geldt : **“Meten is weten en weet wàt je meet !”**

Als we spreken van meten en weten wat je meet, kom je vanzelf terecht op de kennis en inzicht van het relevante proces, het proces of de processen waar we dus mee te maken hebben. Meten is weten is dus weten wat het resultaat (output) dient te zijn. Deze is te meten met de juiste “meetlat”. Deze meetlat – ook wel Typische Prestatie Indicator – KPI (Key Performance Indicator) – genoemd staat uiteraard in directe relatie met het proces.

In schematische vorm :





De beschrijvingen hieronder zijn voor de beeldvorming beperkt geconcretiseerd. Daarvoor is eerst een echte analyse nodig om te bepalen “wat het echte probleem is”. Pas dan kan een concrete invulling gegeven worden.

Wat is de INPUT ?	Laag conditieniveau (na 2 sets vermoeid)
Wat is de gewenste OUTPUT ?	Hoog conditieniveau (hele wedstrijd spelen)
Wat ga ik meten ?	Hartslag gedurende tijdgebonden en steeds identiek gehanteerde volleybalacties
Met welke mechanismen heb ik te maken ?	Stemming van de dag (emotie), fysieke gesteldheid (blessure) etc

Prestaties zijn persoon gerelateerd, dat betekent dat wat voor de 1 een topprestatie is, voor de ander 1 een groot gemak is om te doen. Daarom is het van belang de output persoon gebonden te hanteren. Een gewenst resultaat als output verricht door een specifieke speler.

Wees je dus bewust van het wezenlijke verschil tussen resultaat en prestatie. Dat inzicht krijg je door de kennis en ervaring met de benadering van de processengedachte.

### **Belangrijk**

Denk er wel aan dat bij een team samenstellen dit anders werkt, dan spelen andere onbeschreven aspecten een zeer essentiële rol. Een team/groep vormt zichzelf, en kan niet gemaakt worden (wet van de Synergie). Optimalisatie van samenwerking is mogelijk, nadat het team “zichzelf gevormd heeft”. Dat laatste heet **creëren**. De aspecten waar een trainer/coach mee te maken heeft, heet **ontwikkelen** van een team en het verder verbeteren van vaardigheden/competenties met betrekking tot de individuele speler. Ultieme samenwerking of teambuilding vloeit altijd voort uit of alleen wanneer er sprake is van Synergie. Al het andere is “gemaakt” en veel minder krachtig (lage binding) !



## Lichaamseigen processen

“The body” is te beschouwen als **“het systeem”** .

### De 3 subsystemen

nr	Naam	status	regeltechnisch
1	Metabolisme	“in rust” fase	proportioneel/integrerend
2	Anabolisme	opbouwende fase	proportioneel/integrerend
3	Katabolisme	afbrekende fase	prop/diff/integr

### Hoofdprocessen

nr	Naam	item	regeltechnisch
1	Luchtuitwisseling	Longen - gassen uitwisselaar	prop/integrerend – matig snel
2	Bloedcirculatie	Hart - circulatiepomp	prop/integrerend – redelijk snel

### Deelprocessen

nr	Naam	regeltechnisch
1	Spijsvertering	different/integrerend - traag → redelijk snel
2	Energielevering	prop/diff/integr – traag → pulsief snel
3	Temperatuurregulering	prop/integrerend - matig snel

### Uitsplitsing energielevering

ATP systeem	differentieel	bij $P_{max} \rightarrow t_{max} = 10 \text{ sec}$
“Snelle suikers”	proportioneel	bij 85-90 % van $P_{max} \rightarrow t_{max} = 120 \text{ sec}$
Suikers/Koolhydraten	prop/integr	bij < 85 % van $P_{max} \rightarrow t = \text{enkele uren}$
Vetten	prop/integr	bij < 60 % van $P_{max} \rightarrow t = \text{enkele dgn}$



Hartslag in rust :	<50-72>	per minuut
Ademhaling in rust :	<5-6>	per minuut
Pulssnelheid (zenuw)	<4-6>	mtr/sec (max)
Biochemisch rendement	100 % input	biochemische energie (voeding)
“mechanische actie” en een natuurlijk geven)	30-40 % max	exergie (= mechanische energie, is verbeterbaar tot ca 40 %)
	70-60 %	anergie (= thermische energie) of wel warmte

De mate van te leveren energie ligt geborgen in de vermogensvraag in directe relatie met de tijdsspanne, waarin dat gebeurt. Omdat het hart vrij snel kan reageren (snelle spiervezels), is dat als buitenstaander een goed meetpunt om dat te bepalen (m.u.v. ATP, wat supersnel is, denk aan reactie bij gevaar). Zijdellingse beschouwing op het ATP : als het hart het niet kan bij houden, laat staan de veel tragere longfunctie ; dus een compleet ander systeem !

### Voorbeeld van een hardloper

De hardloper handhaaft een voor hem “fijn” snelheidstempo. Over welk verbrandingsgebied hebben we het ? Ervan uit gaand dat bekend is wat zijn hartslag in rusttoestand is. Ritme vasthouden gebaseerd op hartslag en ademhaling :

- Looptempo 72 passen links/rechts per minuut
- Hartslag 144 slagen per minuut
- Ademhaling 16 in/uitademingen per minuut

Energielevering bevindt zich in het “koolhydratenniveau” (prop/intr), gerelateerd aan het hartslagniveau.

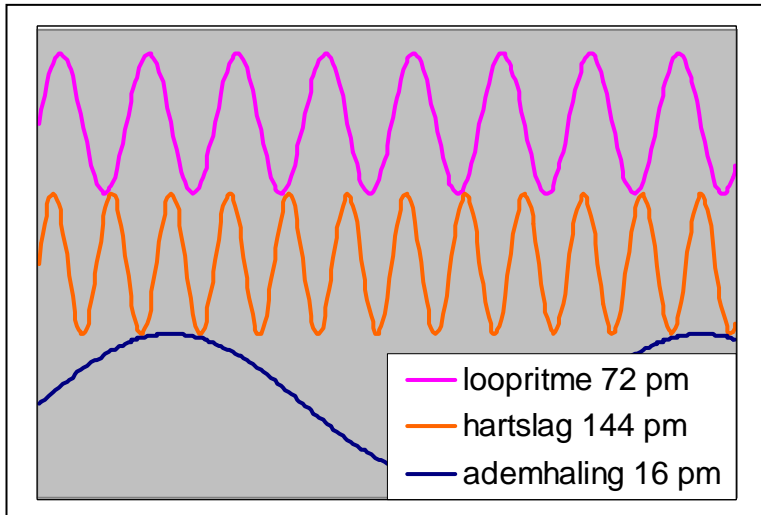
Dat geldt voor alle soorten energieleveringen behalve bij het ATP zoals eerder vermeld.

Noot : hartkwaliteit degraderend met het ouder worden

Vermogen : bepaalde hoeveelheid kracht per tijdseenheid uitgeoefend

Capaciteit : Specifiek vermogen, het vermogen om iets te kunnen (zonder tijdseenheid, los van tijd)





Als “functies” zijn de bovenstaande items als volgt weer te geven. Aangezien het periodieken (gelijke herhalingen) zijn, kunnen ze ook als zodanig weergegeven worden (in dit geval voor het gemak als sinusoiden).

Met een hartslagmeter is bedoelde frequentie controleerbaar. Met het tellen van de passen op het ritme van de ademhaling is ook een cadans te bewerkstelligen. Dit zijn gevoelsmatige controles gebaseerd op veel oefening en bewustzijn van en gevoel in de spieren. Binnen het lichaam wordt de regulering oa onder meer bepaald op basis van  $O_2$ - en lactaatconcentratie (melkzuur) in het bloed, (tegen-) drukreceptoren in de slagaders etc. Het betreffen dus redundante regelsystemen voor wat betreft hun discipline verschillend ten opzichte van elkaar.

Hoe kun je wetenschappelijk aantonen welk energieproces actief is bij een bepaalde hartfrequentie ? (kort uit de losse pols).

- Bepaal de helling van de sinusoiden bij de hartslag (= differentiëren !)



- Bepaal de maximaal mogelijke helling van elk energieleveringsstelsel.

Conclusie :

- vetverbrandingsstelsel is te traag (vlakke helling)
- trage suikers kunnen het net bijbenen (redelijke helling)
- proces “snelle suikers” hebben een steilere helling (behoorlijke helling, blijven buiten gebruik)

trage suikers = koolhydraten, snelle suikers = glucose/druivensuiker  
helling staat voor gedifferentieerde waarde hoofdfunctie

In de werkelijkheid bepaalt het lichaam zelf het bijbehorende stelsel en corrigeert/verandert dat wanneer nodig blijkt (bijvoorbeeld bij versnellingen tijdens het hardlopen).

Conditietraining wordt dus getoetst aan de hand van de hartslagfrequentie. Door een keuze te maken van het doel van de conditietraining, wordt de persoonlijke bijbehorende hartslag bepaald. Op basis daarvan wordt het trainingsprogramma qua oefeningen ingevuld. Hierin zijn tal van variaties mogelijk. De huidige technologie, die topsporters ter beschikking staat, blijft hier buiten beschouwing.

Let wel : wat snel komt, gaat snel, wat langzaam(gestaag) wordt opgebouwd, verdwijnt ook weer langzaam.

Krachttraining (zenuwprikkelfunctie) staat los van conditietraining (hart/longfunctie), terwijl je de “basissnelheid” kunt opvoeren door middel van intervaltrainingen naast of geïmplementeerd in de duurtraining (zie ook de bijlage = Fartlek als startpunt). Als het verhogen van de snelheid stagneert, zal krachttraining hulp moeten bieden.

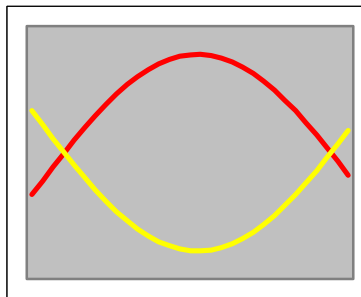
## Cardio vs Musculus

Gaat het bij “cardio” om het verbeteren van long- en hartfunctie, bij krachttraining (musculair) gaat het kort gezegd om het activeren en verbeteren van de



spierprikkel (neuronen) en daarmee de spier(-contractie). Wanneer er bij een bepaalde actie weinig spieractie gevraagd wordt, zal er dan ook slechts een deel van de spiervezels geactiveerd worden. Duurt de actie langer dan deze spiervezels energie in zich hebben, dan neemt een andere groep spiervezels de actie over; anders gezegd; er bestaat de mogelijkheid om “elkaar af te lossen”. Wanneer de actie zwaarder is dan men gewend is of in het licht van het spierweefselaspect, dan is het zaak om meerdere spiervezels gelijktijdig te activeren en tezamen die actie te verrichten. Hierin zit uiteraard een opbouw qua trainingsintensiteit. Wanneer de gelijktijdigheid is geoptimaliseerd, zou het mogelijk moeten zijn meer kracht te zetten per tijdseenheid. Uiteraard kan men verder gaan en de spiervezels zelf ook nog te versterken. Dit vloeit voort uit vraag en aanbod “willen voldoen” (verhoogde krachtvraag).

Gedurende de krachttraining (rode curve) is het lastig om op cardio (gele curve) te trainen. Deze aspecten liggen ver uit elkaar en synchronisatie van beide trainingsprincipes werkt slecht.



grafiek : curven

Ondervind zelf het verschil :

- sprint over een afstand gedurende 50-60 seconden zowel hart- als longfunctie blijken actief en in een verhoogde staat te komen (grotere frequentie/meer herhalingen per minuut)
- trek 4 à 5 keer maximaal aan een gewicht (5<sup>e</sup> keer is net-niet/net-wel haalbaar)



Het blijkt dat alleen – naast uiteraard je spieren – alleen je hartfunctie in een verhoogde staat komt. Dat geeft al aan dat het hier om andere biomechanische/fysiologische principes moet gaan

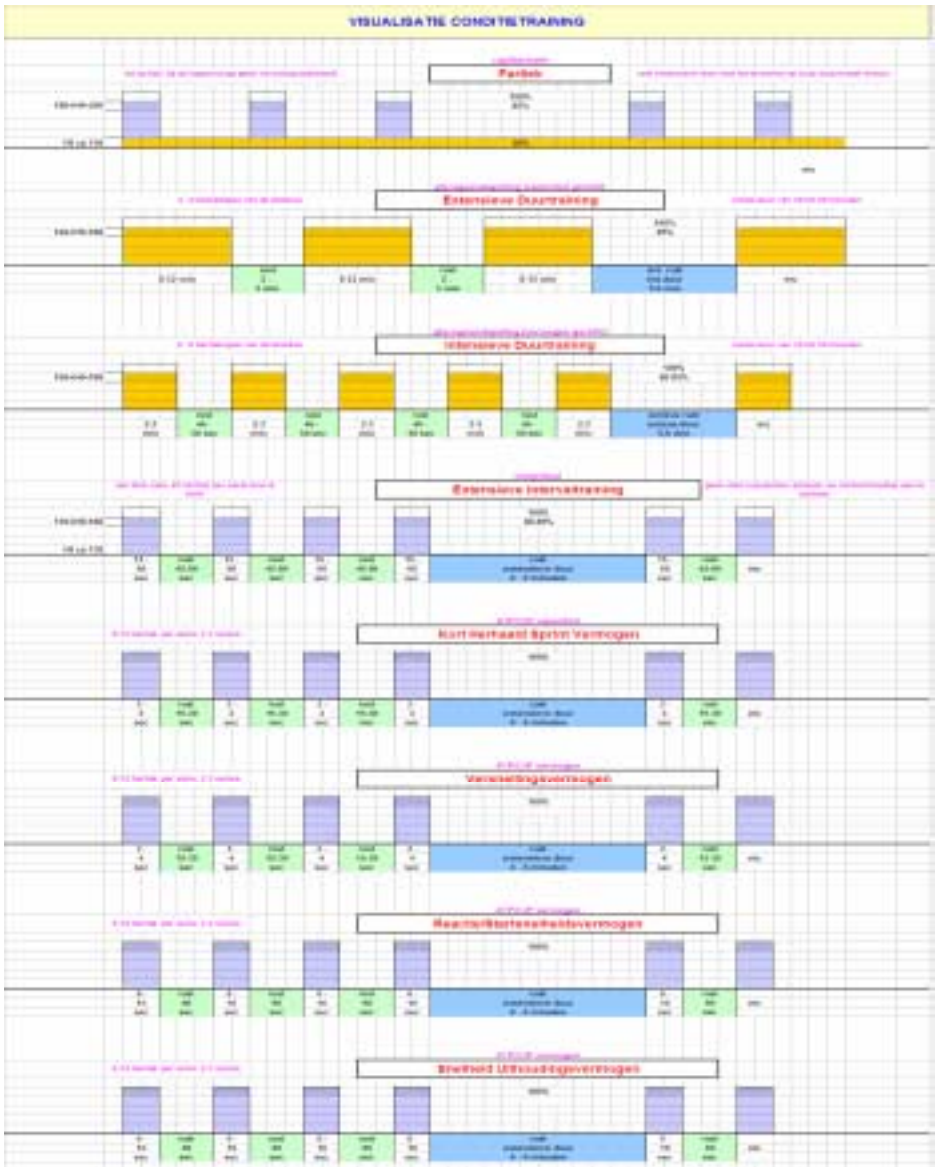
Hoe staat dit in relatie tot de volleybaltraining ?

In het begin van het seizoen bestaat het thema voor de eerste 6-8 weken uit conditieopbouw (cardio). Balgevoel (lees techniektraining) heeft te maken met musculo-sensitief vermogen en staat daarmee in het licht van de krachttraining. Echter de belasting (de gevraagde krachtsinspanning) is qua intensiteit zo laag, dat (steeds) dezelfde weinige spiervezels aan deze vraag kunnen voldoen. Uiteraard kan in het voorbereiding ook aan krachttraining worden gedaan, **altijd in overleg met de expert !**

1. Techniektraining gedurende de cardiofase binnen volleybaltraining heeft tot doel het actief herstellen van de hogere conditionele inspanningen gedurende bijvoorbeeld intervalblokken in de volleybaltraining.
2. Techniektraining (direct) na krachttraining heeft tot doel het “meegeven van het techniekgevoel” aan zo veel mogelijk of wel alle spiervezels tegelijkertijd binnen de benodigde spieren.

### **Toelichting 1**

Wordt de krachttraining per oefening steeds afgewisseld met een volleybaleigen actie (bijvoorbeeld squatten gevolgd door blokkeersprongen vanuit hurkzitting), dan spreken we over de “transferactie”. Dit betekent – juist omdat alle spiervezels binnen die spieren voor die specifieke volleybalactie vermoeid zijn geraakt – het niet anders kan, dan dat er door alle spiervezels tezamen met alle andere relevante spieren moet worden samengewerkt tijdens het maken van de blokkeersprongen (synergie onder de spieren). De primaire spieren (agonisten) krijgen volledige hulp van de ondersteunende spieren (synergisten). Zie hier naast de sportspecifieke krachttraining ook de essentie van dus de spierprikkeltraining.



Schema opbouw conditie



Welk conditieniveau hoort bij de volleyballer ?

Het uitgangspunt voor deze vraag is te weten op welk niveau de volleyballer speelt en welk conditioneel aspect daarbij hoort.

Als voorbeeld zal een damesteam, uitkomend in de regiodivisie een ander conditioneel niveau en type benodigd hebben dan een herenteam uitkomend in de A-league. Zie het voorbeeld hieronder (waarden zijn fictief en ter illustratie).

### Het damesteam

45 % van de rally's duren 12-15 sec.

20 % van de rally's duren 8-12 sec.

20 % van de rally's duren 5-8 sec.

15 % van de rally's duren < 5 sec.

### Het herenteam

< 5 % van de rally's duren 12-15 sec.

10 % van de rally's duren 8-12 sec.

35 % van de rally's duren 5-8 sec.

50 % van de rally's duren < 5 sec.

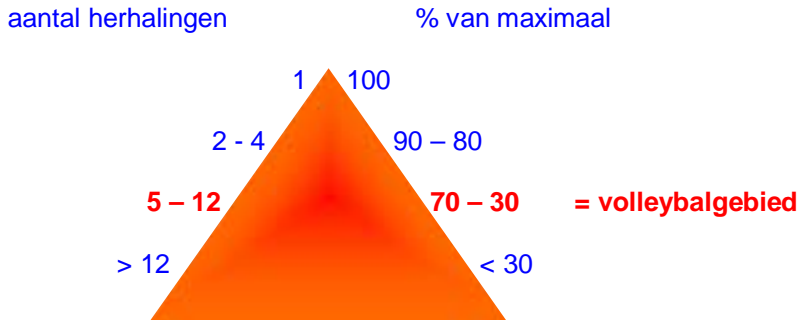
Het zwaartepunt bij de dames ligt bij intensieve duurtraining, bij de heren op extensieve intervaltraining. Beide teams bouwen dit op vanuit de duurtraining via de Fartlek-trainingsvorm en verder naar het vereiste niveau. Beide teams dienen ook – elk op eigen niveau – ATP trainingen (kort herhaald sprint/springvermogen) in te passen. Binnen de 3-4 series met een bepaald aantal herhalingen of volleybalacties/rally's kunnen de diverse programma's worden gekoppeld, zoals stationtraining, circuittraining, piramidetraining, stacking etc. zo veel mogelijk ingevuld met volleybaleigen bewegingspatronen.

## Toelichting 2

### Krachttrainingspiramide

Bij krachttraining denkt men vaak direct aan “het zo sterk mogelijk worden met veel zware gewichten”.

Net als bij het uithoudingsvermogen, zijn hierin de verschillende gradaties te onderscheiden (zie figuur).



Volleybal is een a-cyclische sport, wat tevens inhoudt dat deze uit verschillende technische coördinatieve structuren bestaat, die willekeurig kunnen worden toegepast (a-cyclisch). Dit in tegenstelling tot de cyclische sporten zoals hardlopen, wielrennen en zwemmen. Het is dan ook zinvol een zo volledig mogelijke structuur na te bootsen, wanneer de wens bestaat specifieke actiemomenten middels krachttraining te versterken of te onderhouden.

Vrijwel de meeste acties binnen volleybal zijn te typeren als “explosief”, wat betekent dat binnen zeer korte tijd veel kracht wordt gezet/verricht door de spieren. Met de sprongafzet, de arminzet en –slag praten we over hogesnelheidsacties in de betreffende spiergroepen. Te zwakke spieren blijven op een gegeven moment hangen op hun van nature (genetisch) hoogst mogelijke niveau, te zwaar getrainde of verkeerd toegepaste krachttraining kan resulteren in trage en/of te hoog volumaire spiermassa, waardoor ook traagheid insluipt. Voor elke volleyballer is het dus essentieel wat de doelstelling binnen krachttraining is, of wel wat moet het opleveren, waar is ieders winst te behalen ?

Zoals hierboven aangegeven is het meest relevante gebied voor volleyballers qua (extra) belasting gelegen tussen de 30 en 70 %. Bij 70 % belasting horen daardoor minder herhalingen bij, echter dienen (nog steeds) explosief uitgevoerd te worden. Bij 30 % belasting hebben de oefeningen meer weg van een conditionele oefening met enige mate van verhoogde weerstand (zie ook de



piramide). Binnen de 3-4 series met een bepaald aantal herhalingen en de daaraan gerelateerde gewichten kunnen de diverse programma's worden gekoppeld, zoals stationtraining, piramidetraining, stacking etc. zo veel mogelijk ingevuld met volleybaleigen bewegingspatronen.

Krachttraining blijft een interessante materie, te meer omdat tot op heden nog steeds niet vast staat wat de ultieme krachttraining is. Het is zeker :

- persoonsafhankelijk
- sportafhankelijk

Dit geeft dan ook de essentie aan dat wanneer de sporter aan krachttraining doet, dit vooraf :

- aan een doel wordt gekoppeld
- de verrichtingen worden bijgehouden
- het algehele sportgedrag nauwlettend wordt geobserveerd





## OVER DE SCHRIJVER/SAMENSTELLER

Bij de schrijver is van kinds af aan sport er met de paplepel ingegoten. Tezamen met zijn broers was judo de eerste sport in verenigingsverband. Enkele jaren daarna kwamen daar tennis en het wedstrijdzwemmen bij. Bij de laatst genoemde sport heeft hij de eerste zetten gedaan tot het trainen geven, wat begon met het assisteren van de zwemtrainer. Op persoonlijke titel kwam daar de tennistraining bij. Voor de vierde sport werd hij lid van een volleybalvereniging. Inmiddels was hij gestopt met judo. Tot aan zijn 23<sup>e</sup> overheerste de zwemsport. Vanaf het moment erna was het alleen nog de tennis- en volleybalsport.

Op vroege leeftijd was hij tevens geobsedeerd door gedrag van mensen. "Wat drijft mensen in wat ze doen en hoe ze handelen en belangrijker nog, hoe kan het nog beter?" Hierin was observeren het belangrijkste middel. Het observeren en analyseren bleken later goed van pas te komen bij het training geven. Uitgangspunten binnen het training geven aan en coachen waren het verantwoord laten bewegen van de sporters. De meeste winst bleek te behalen bij jeugdige sporters, immers daar wordt de basis gelegd voor latere successen. Jeugdgroepen werden dan ook zijn speerpunt.



**INTP- type architect (& mastermind)**

Daarnaast was de schrijver van mening dat een trainingscursus onvoldoende kennis en inzicht gaf in het kwalitatief hoogwaardig trainingen aanbieden. Cursussen, opleidingen, workshops zoals trainer A (VT 3, 1985), Sportmassage/Verzorging (NGS 1986), en veel zelfstudie zoals haptonomie, sportpsychologie en Didactiek en Pedagogie (onderwijs) droegen bij aan kwalitatief betere trainingen en inzichten hierbinnen, geheel naast de dagelijkse werkzaamheden.



Dit resulteerde ook in het schrijven en redigeren van diverse documenten (vanaf 1987), die in zijn optiek meer helderheid dan wel hiaten vulden in de sportliteratuur, zoals hij die tegenkwam. Basale handvatten voor zij, die aan het begin staan van hun trainerscarrière.

Momenteel werkt de schrijver als adviseur op het gebied van bedrijfsprocessen en organisaties. Ook hier voert de functie als al geldend uitgangspunt weer de boventoon. De hier toegepaste filosofie van Synergie binnen organisaties sluit goed aan bij de materie van **Action & Brain type** © en andersom. Over dit laatste fenomeen kunt u alles lezen in dit magazine.

Tenslotte dank aan allen die hun medewerking hebben verleend aan het tot stand komen van dit magazine.

## INHOUDSOPGAVE