



## Nieuwsbrief april 2010

### Voor op de kalender van 2010

#### **Openingswedstrijd**

Zaterdag 10 april

#### **1<sup>e</sup> pupillen competitie te Waalwijk**

Zaterdag 24 april

#### **1<sup>e</sup> C/D competitie te Gorinchem**

Zaterdag 24 april

#### **Clubcompetitie**

Zaterdag 15 mei

#### **Sportparkdag**

Zaterdag 22 mei

#### **2<sup>e</sup> pupillen competitie te Baarle Nassau**

Zaterdag 29 mei

#### **2<sup>e</sup> C/D competitie te Waalwijk**

Zaterdag 29 mei

#### **Coopertest**

Maandag 31 mei

#### **Clubcompetitie**

Zaterdag 19 juni

#### **Junioren weekend**

6,7 & 8 augustus

### Competitie in Baarle-Nassau

Gloria Atletiek gaat zaterdag 29 mei de pupillen competitie te organiseren. We zijn inmiddels al begonnen met de organisatie. Mocht er iemand zin en tijd hebben om te helpen op zaterdag 29 mei!! Dan lezen we dat graag!

### Afscheid van Fieke

Fieke kan haar weekend baantje en haar studie aan de PABO, helaas niet meer combineren met training geven. Ze vindt het jammer, maar soms moet je keuzes maken. Wij respecteren deze keuze, al is het met pijn in ons hart. Fieke hoort inmiddels al heel wat jaartjes bij ons trainerskorps. Gelukkig, zijn de B pupillen op zaterdag nu in goede handen van Rob. Fieke heeft afscheid genomen van haar B pupillen, maar zal zeker niet helemaal verdwijnen bij de atletiek. Als we haar echt nodig hebben, mogen we haar bellen. En wie weet, als haar leventje weer een rustiger vaarwater komt. Fieke, succes met je studie en je baantje en hopelijk tot ziens.

Deze nieuwsbrief wordt u aangeboden door:



Sportlaan 19  
5111 BX  
Baarle - Nassau

Tel.: 013 - 507 8890  
Fax: 013 - 5072171  
GSM: 06 - 53759062

### Openingswedstrijd

Op zaterdag 10 april kun je gewoon op ons eigen atletiekveld eens meedoen aan een echte wedstrijd.

Wij hebben voor deze wedstrijd Reusel & Turnhout uitgenodigd, zodat het allemaal wat spannender gaat worden.

We beginnen om 10.00 uur en om ongeveer 16.30 - 17.00 uur is de prijsuitreiking.

Onze kantine zal geopend zijn, nodig dus iedereen die je kent uit om te komen kijken.

Kunnen ze je eens lekker aanmoedigen.

Zorg dat je een lunchpakketje meebrengt!

Opgeven via onderstaand strookje!

Ouders: Zonder uw hulp wordt deze openingswedstrijd onmogelijk. Geef u dus op d.m.v. het inschrijfstrookje.

Peuter/Kleutergroep & mini-pupillen beginnen om 13.00 uur!

### Sportparkdag

Op zaterdag 22 mei is in samenwerking met gemeente en een aantal Baarlese sportverenigingen de Sportparkdag. Deze dag is gevuld met veel activiteiten. Nadere informatie volgt.

### Vakantie

De meivakantie komt er weer aan.

Daarom vervalt de training op Vrijdag 30 april, woensdag 5, donderdag 6, vrijdag 7,

Woensdag 12, donderdag 13 en vrijdag 14 mei.

Op zaterdag gaat de training altijd door!

De loop en wandelgroepen trainen gewoon door!

**\* Let op iedere school heeft "anders" vakantie. Onze vakantie is gebaseerd op de Akkerwinde.**

### Site

De site wordt bijna iedere week bijgewerkt, met het laatste nieuws.

Uitslagen van wedstrijden etc. etc. Wij vinden het leuk als u een berichtje achter laat op het laatste nieuws.

### **Mediaal tibiaal stressyndroom (Shin splint)**

Pijnklachten in het onderbeen zijn regelmatig voorkomende klachten bij sporters. In de literatuur is er verwarring over de gebruikte terminologie in relatie tot onderbeenklachten. Oorspronkelijk was "shin splint" de gangbare definitie. Verschillende auteurs gebruikten shin splint als verzamelterm voor verschillende onderbeenklachten. Andere auteurs behouden deze term voor aan een nader omschreven klachtenpatroon welke wordt aangeduid met de term "mediaal tibiaal stressyndroom" (MTTS).

MTTS is een overbelastingsblessure die het meest voorkomt bij hardlopers en sporters die veel springen zoals volleyballers en basketballers. In het begin manifesteert MTTS zich door pijnklachten aan het begin van de inspanning en pijnklachten op de dag na de inspanning. In een gevorderd stadium ontstaan de pijnklachten na een korte tijd hardlopen of voelt de sporter bij elke landing na een sprong een pijscheut in zijn onderbeen. Uiteindelijk wordt de pijn geïmproviseerd door traplopen of gewoon wandelen. De pijnklachten zijn veelal gelokaliseerd aan de binnenzijde van het onderbeen.

De pijnklachten bij MTTS worden verklaard door een zeer gespannen diepe kuitspier (M. tibialis posterior). Bij acute klachten kan het klachtenbeeld gepaard gaan met een ontstekingsreactie van de pees of het beenvlies.

De overbelasting is meestal gerelateerd aan de excentrische functie van deze spier als afremmer van (over)pronatie van de voet in de standfase en de concentrische functie als controleur in de afzetsfase van de voet.

#### **Externe factoren:**

- onvoldoende correctie door (sport)schoenen
- nadelige omvang, intensiteit en opbouw trainingsprogramma
- te hoge vering of juist te harde sportondergrond

#### **Interne factoren:**

- standafwijkingen in de voet
- foutief afwikkelpatroon
- onvoldoende sprong- en landingstechniek

#### **Behandeling:**

Bij kortdurende klachten kan enkele weken rust voldoende zijn voor vermindering van klachten. Mocht dit niet het gewenste resultaat opleveren dan zijn diepe massagetechnieken zinvol. Ook moeten de oorzakelijke factoren worden aangepakt.

### **Workshop core stabiliteit voor loopgroepleden & junioren**

Speciaal voor lopers en junioren zal Winy Knippen binnenkort een workshop core stabiliteit geven, een training, om je romp stabiel te houden.

#### **Wat is stabiliteit?**

De stabiliteit van een gewricht is afhankelijk van drie pijlers, de spieren, de botten, ligamenten, en gewrichtskapsels en het zenuwstelsel (aansturingsmechanismen van de spieren). Deze drie systemen moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige en efficiënte manier krachten kunnen overbrengen. Ieder systeem moet ontwikkeld worden, dan is er stabiliteit.

Als dit niet het geval is, is er sprake van 'instabiliteit', wat op termijn tot klachten en blessures kan leiden. Bovendien zal een stevige rug en bekken ertoe bijdragen dat het rendement van de beenspieren wordt verhoogd, waardoor de krachten vanuit de beenspieren uiteindelijk beter zal worden.

Het doel van core stability training is om de spieren van de romp zo effectief mogelijk te gebruiken tijdens het sporten en om de positie van de wervelkolom zo goed mogelijk te beheersen tijdens inspanning. De spieren onderin de romp vormen een belangrijke basis waarop de rest van de rug steunt. Deze spieren kunnen gezien worden als stabilisatoren van de onderrug en moeten dus voortdurend tijdens inspanning aangespannen worden. Ze hoeven niet heel erg sterk te zijn, maar ze moeten wel aangestuurd worden en een lage vermoeibaarheid hebben.

Op dit moment is de datum van de workshop nog niet precies bekend, deze zal zo spoedig mogelijk gecommuniceerd worden d.m.v. een speciale mail.

Aan het einde van de workshop krijg je een cd met oefeningen mee.

We vragen dan voor de workshop inclusief cd € 5,00 welk bedrag geheel ten goed komt aan de kankerbestrijding. Meer info bij Winy, [b.knippen@telenet.be](mailto:b.knippen@telenet.be)

#### **Openingswedstrijd**

Naam:.....

Doet WEL / NIET mee aan de openingswedstrijd op zaterdag 10 april

Mijn Vader/ Moeder kan WEL / NIET meehelpen tijdens de openingswedstrijd:

Zijn/ Haar naam is:.....

#### **Competitie (alleen voor pupillen geboren vanaf 2002 t/m 1999)**

Doet WEL/ NIET mee aan de competitie op zaterdag 24 april te Waalwijk.

Mijn ouders kunnen WEL/NIET voor vervoer zorgen.

Doet WEL/NIET mee aan de competitie op zaterdag 29 mei te Baarle–Nassau.

Mijn vader/moeder wil komen helpen tijdens de competitie te Baarle-Nassau

Lever dit strookje altijd in.

\* C/D junioren brief van de site halen!