



Nieuwsbrief S.H.O.

Agenda S.H.O. 2015

Bijzonderheden op de volgende datums.

28 sept.	Bestuursvergadering.
19 okt.	Bestuursvergadering.
23 nov.	Bestuursvergadering.
21 dec.	Bestuursvergadering.
12 nov.	TC avond met Walter Hartjes.
26 nov.	ALV van de SHO.

Droevig bericht.

Op 17 september is de moeder van onze penningmeester Patrick Smeenge, op 52 jarige leeftijd overleden. Wij wensen Patrick, zijn vader Rik, en verdere familieleden veel sterkte bij het verwerken van dit grote verlies.

Het nieuwe seizoen is weer van start, we zijn, na enkele bekerwedstrijden alweer een vijftal competitie wedstrijden op weg. De eerste rode en gele kaarten zijn alweer gevallen. De thema avonden voor rapporteurs en scheidsrechters zijn al geweest. Iedereen staat met de neus dezelfde kant op, althans dat is de bedoeling. Van Egmond de hoogste scheidsrechters baas in Nedeland geeft via een clip duidelijke uitleg over de aangepaste buitenspelregel. Nu maar hopen dat deze dan ook zo uitgevoerd wordt, het blijft moeilijk, vooral voor clubassistenten. Wij als bestuur wensen uw allen veel succes, maar vooral plezier in het uitvoeren van uw hobby.

Afspraak maken met het bestuur.

Afspraak met bestuur, via de Secretaris
Hier kan uw kopij voor de nieuwsbrief heen.
E-Mail : **secretaris: bennienijhuis@home.nl**
Of **hengelo@covs.nl**
Telefoon secretaris prive : 074-2430770
Mobiel: 06-34234250

Web – Site SHO.

U kunt hem vinden via,
www.shohengelo.nl de site van de SHO.
Kijk geregeld even op de site. Ook is de site gekoppeld aan de COVS, **www.covs.org**

Van de Penningmeester

Contributie prijzen 2015, Gaarne aanpassen!!!
65,00 euro per jaar of 32.50 euro per half jaar.
Donateurs betalen 32,50 euro per jaar.
Overmaken naar het volgende nummer:

NL91INGB0001724400

Tnv: COVS Hengelo en Omstreken .

Trainingen

Momenteel is de trainingsopkomst niet SHO waardig, zeer bedroevend zelfs en dit kennen we ook niet. Als u niet komt trainen moet u straks bij het ontvangen van een slecht rapport ook niet klagen, maar zelf in de spiegel kijken. Wij verzoeken u dan ook om te komen trainen, zodat u bij competentie 1, het volgen op uw rapporten alleen maar kunt scoren.

Hier vallen vaak veel B en C scores, dit kunt u voorkomen als u komt trainen. Conditie heeft invloed op het hele rapport.

Uw conditie moet goed zijn en die mogelijkheid om hierop te trainen bied u de SHO aan. Dus kom trainen.

Op dinsdagavond en donderdagavond is het altijd trainen bij de SHO. Al onze trainers zijn gediplomeerd, en ze staan er voor U, dus laat ze niet in de steek maar kom trainen.

Let op: Vanaf 1 januari 2015 is de aanvangstijd van de dinsdagavond training veranderd !!!!!!!

De aanvang van de dinsdagtraining is nu : 19.00 uur.

De aanvang van de donderdag training blijft: 19.30 uur

Trainen is een MUST!!

De clubs verwachten een fitte scheidsrechter!!!!!!

Trainers van de SHO zijn:

Gerrit Roolvink

Jeroen Schenk

Martin Bos

Bert Eshuis recreatietrainer

Johan Nijhuis invaltrainer en coördinator.

De trainerscoördinator is Johan Nijhuis,

Telefoon: 074-2918984

E-Mail adres. (Help de SHO onkosten drukken)

Hebt u een E-Mail adres, meld het dan even naar **bennienijhuis@home.nl**

We hebben er nog ongeveer 14 waar ik geen mailadres van heb.

Contact met de afdeling arbitrage

Alle e-mailberichten dient u te zenden aan

oost_scheidersrechterszaken@knvb.nl

Verzoek hiervan goede nota te willen nemen.

Column: Blessurepreventie

Mede ook door het vaak warme en benauwde weer in augustus en september is de kans op blessures door overbelasting, krampverschijnselen of last van hittestuwing groter dan anders.

Het is belangrijk om rustig aan te beginnen met je trainingen en wedstrijden als je de afgelopen periode niet zoveel getraind hebt. Daarnaast is het verstandig om niet te veel wedstrijden in een korte periode achter elkaar gaan fluiten, dit geeft je lichaam de kans om te herstellen. Afhankelijk van de belasting heeft het lichaam een bepaalde periode nodig om te herstellen. Na een behoorlijk zware inspanning onder warme omstandigheden heeft het lichaam een herstelperiode nodig van minimaal 48 en maximaal 72 uur, afhankelijk van hoe getraind je bent. Bij normale omstandigheden en belasting bij een goed getraind individu duurt het herstel tussen de 24 en 48 uur. In deze periodes is

het aan te bevelen om naast rust ook een lichte korte training te doen zonder de spieren, pezen en gewichten erg te belasten, de zogenaamde hersteltraining. Bijvoorbeeld op een hometrainer rustig fietsen of een rustige korte duurloop doen.

Het is belangrijk om rustig aan te beginnen met je trainingen en wedstrijden als je de afgelopen periode niet zoveel getraind hebt.

Houd er rekening mee dat een wedstrijd niet als training kan worden gezien, zoals weleens wordt gedacht of gezegd: "Ach, het is maar een oefenwedstrijd". Een wedstrijd is niet te voorspellen qua inspanning, een geplande training wel en deze kun je eventueel ook nog aanpassen als je fysieke gesteldheid daarom vraagt. Bij een oefenwedstrijd kun je door de omstandigheden gedwongen worden tot het 'gaatje' te gaan met alle fysieke ongemakken van dien en met de kans dat je een spierblessure oploopt. Een veel voorkomende blessure die dan ontstaat, is de zogenaamde 'zweepslag', een zware spierscheuring waarvoor een herstel staat van minimaal zes weken.

Niet alleen rust en een hersteltraining, maar ook de juiste voeding en vochthuishouding dragen bij aan een goed en snel herstel van het lichaam. Zo geven sommige deskundigen aan dat het drinken van chocolademelk na een zware lichamelijke inspanning goed is voor het herstel van de spieren. Beter dan het biertje dat vaak na afloop van een wedstrijd in de bestuurskamer of na de training aan de bar wordt genuttigd. Je vochthuishouding is in deze warme periode van het jaar cruciaal om een training of wedstrijd fysiek goed te kunnen doorstaan. Kramp is een veel voorkomend verschijnsel en een gevolg van te weinig vocht in je systeem. Kramp is te voorkomen door voldoende te drinken voorafgaand aan de wedstrijd of training, hetgeen je goed moet verdelen over de gehele dag van de wedstrijd of training tot ongeveer een uur voor de inspanning. Voor en na de warming-up is het verstandig om nog een paar slokken vocht tot je te nemen. Maar niet te veel natuurlijk, anders heb je hier bij de inspanning last van.

Bij zeer warm of benauwd weer moet je drinkpauzes inpassen om de vochthuishouding in het lichaam te reguleren, omdat er tijdens de inspanning veel vocht wordt verloren door overmatig zweten.

Kramp is te voorkomen door voldoende te drinken voorafgaand aan de wedstrijd of training, hetgeen je goed moet verdelen over de gehele dag.

Regelmatig wordt aan de vochthuishouding te weinig aandacht besteed. Voornamelijk op werkdagen, wanneer er in de avonduren een training of wedstrijd op het programma staat. Daarnaast is het verstandig om op de wedstrijd- of trainingsdag niet te veel koffie te drinken. Koffie werkt dehydrerend en daardoor wordt er te veel vocht afgevoerd. Misschien is het je al eens opgevallen dat als je extra veel koffie hebt gedronken, je vaker moet plassen dan normaal. Kramp wordt naast een te kort aan vocht mede veroorzaakt door een te kort aan calcium of magnesium in het lichaam. Om dit enigszins te beïnvloeden, drink ik zelf een paar uur voor de wedstrijd of training een glas water met daarin een calcium/magnesium bruistablet.

Een goede vochthuishouding werkt tevens preventief tegen een hittestuwing in het lichaam. Een hittestuwing kenmerkt zich door een vurige rode en droge huid (dik vuurrood hoofd), duizeligheid en een licht gevoel in het hoofd. Dit kan uiteindelijk leiden tot onwel worden en bewusteloosheid. Door te weinig vocht in het lichaam transpireren we niet meer. Hierdoor kunnen we het lichaam niet meer afkoelen, waardoor het oververhit raakt. Vergelijk het maar met de motor van je auto die oververhit wordt, wanneer de radiator van de auto leeg is. Dit was ook de reden waarom tijdens de WK 2014 in Brazilië, spelers voor en na de wedstrijd en in de rust gebruikmaakten van koelvesten om het lichaam koel te houden of om het te laten afkoelen. Door een vochtige koele handdoek over je schouders te leggen in de rust en na de wedstrijd bereik je ongeveer hetzelfde effect.

Wist u dat?

Old worden is mooi, maar dan mij wa kunnen.

Arjan Laarhuis nog hestellende is?

Hennie Kamp er alweer lustig op los fluit?

Martin Bos weer helemaal fit is?

Jeroen Schenk een gebroken teen heeft?

Aj ne koo in gat kiekt, dan loop ie erachter.

Walter Hartjes komt op 12 november?

26 november de Algemene Ledenvergadering is van de SHO?

Bennie Nijhuis
Secretaris SHO Hengelo