

AUG. 1986

Redactioneel

Vanwege de naderende kermis van Warmenhuizen komt de krant wat eerder in de bus rollen. Iedereen heeft dan de tijd om de krant te lezen. Door de troebele ogen wordt dan minder op de typefouten gelet.

Heel veel dank voor de regelmatige inzenders van kopy:

Truus Rood met de jeugdhoeke

Piet v.d. Welle met een heleboel wetenswaardigheden

Dick Smit, deze keer met een artikel over blessures.

Marian Robert met diverse senioren-nieuwtjes.

Ger Schrijver met het nu al stukgelezen schrijversnieuws.

En niet te vergeten de voorzitter, taxen, "straal vergeten" maar met een geheugensteuntje toch op tijd.

De krant is dit keer wetenschappelijk onderbouwd met een zeer interessant stuk over warming up dat we van Bob gekregen hebben. Het is een pil, maar het is het lezen waard. Ook ligt de weer zeer sfeervol verlopen verlichtingsloop nog vers in het geheugen, en dat levert natuurlijk ook weer de nodige copy op. Al met al genoeg voor een interessante Nova-krant met veel leesplezier. (Dat is namelijk de mening van de redactie).

Tot de volgende keer!

De redactie.

TRAINING DONDERDAGAVOND VAN 7 tot 8 uur.

De afgelopen zomermaanden was dit uur een heel druk bezet uur. Maja Boekel en Glen Pronk kregen hulp van een assistent(e), we noemen ons maar hulptrainers. Dit zijn: Piet Woudstra uit Sint Maarten, Piet Meijer en Tiny Suiker uit Warmenhuizen en ondergetekende uit Tuitjenhorn.

In juni kwam hierbij Christa Timman uit Winkel. Zij slaagde deze zomer aan de Sportacademie. Maja en Christa komen dinsdag- en donderdagavond voor de A-B-C-D-groep. Glen en de hulptrainer komen op donderdagavond, daar de opkomst dan meestal erg groot is.

Glen is de man voor de technische nummers, terwijl Piet, Tiny, Piet en Joop een ander onderdeel oefenen.

In de vakantie was er geen stop bij Nova. Ook tijdens de bouwvakvakantie was er iedere week toch weer een groep van soms wel 20 leden aanwezig.

Nu de scholen allemaal weer begonnen zijn, iedereen weer terug van vakantie is, zal de training weer volop draaien.

Op zaterdag 23 augustus a.s. zijn de clubkampioenschappen. Iedereen wordt dan verwacht. Kom iedere week op de training. Luister en kijk goed!

De resultaten blijven zeker niet uit!

Groeten, Joop Nota.

HALLO, mag ik me even voorstellen.....

Ik ben Christa, en ik geef sinds juni training bij NOVA aan de jeugd op de dinsdag- en donderdagavond.

In juni ben ik geslaagd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Dit is een opleiding tot lerares lichamelijke opvoeding voor het onderwijs. Maar de werkgelegenheid in het onderwijs is dusdanig slecht dat het heel moeilijk is om hier een baan te krijgen en zeker een volledige baan.

Vandaar dat ik nu bij NOVA training geef. Tijdens mijn opleiding ben ik met atletiek in aanraking gekomen. Wat mij interesseerde was de veelzijdigheid van deze sport. Je kan zoveel verschillende onderdelen beoefenen, net waar jouw talenten liggen; snel, ver, hoog, iets met kracht of meer het uithoudingsvermogen.

Tijdens mijn opleiding is er van de atletiek voornamelijk behandeld de techniek van de bewegingen, de eigen vaardigheid en hoe leer ik anderen de bewegingen aan.

Om deze redenen vind ik het leuk om de jeugd te trainen: omdat je hen nog zoveel kan aanleren, en dat ze met aanwijzingen van jou soms veel verder komen.

Ik hoop dat wij het verdere seizoen op dezelfde wijze doorgaan als deze eerste maanden. Daarbij wil ik tegen de C en D jeugd zeggen: Kom trainen, vooral op de donderdag, want dan zijn we met z'n vieren, zodat de kans groter is dat je bij meisjes en/of jongens in één groep komt die van jouw nivo zijn. Dit is veel leuker.

Trainster Christa.

=====

Van het bestuur : Op 4 september is Christa niet aanwezig.

Dit is voor haar een heuglijke dag, ze gaat dan trouwen met Peter Timman.

Christa en Peter,

veel geluk

en

Christa,

kom je je trouwjurk nog een keer showen op de training?

VAN DE VOORZITTER

Aan de vooravond van weer té veel en té gekke evenementen en wedstrijden een sober geschreven 'stukje' proza voordat we weer met z'n allen "ladderzat" en noest ons overgeven aan het kermisgeweld.

Daarnaast de clubkampioenschappen, eerst voor de jeugd met daarna de senioren 2 weken later. We doen verders met twee ploegen mee aan de strandploegen-achterevoeging. En een paar man geven weer acte de presence bij de triathlon in Anna Paulownapolder.

Dat met nèt de Verlichtingsloop weer achter de rug, zijn er wederom weer veel gelegenheden om je overtollige vet kwijt te raken.

Zal ik toch de wekker maar zetten met de kermis; een ramp als ik dat zou missen! Rij liever de Elfsteden met windkracht zes"min"?

Tussen haakjes, met de vakantie huurden mijn zwager en ik en de vrouwen een motorboot en hebben zo de kanalen, vaarten, meren en sloten voor een groot gedeelte het elfstedentrajekt in zomerpak gezien. Al megal een heel andere belevenis, mooi rustig, weinig klunen en "gien kouwe pôte". Geen ijs in sloot maar wel lekker in de sorbetglazen.

Van het wedstrijdfront goede verrichtingen van veel jeugdleden en ook de senioren draaiden aardig mee bij de wedstrijd- en competitie optredens.

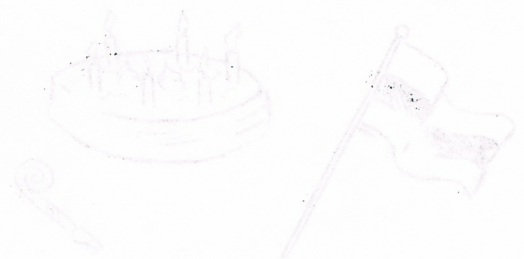
En van Peter en Marian vernamen we dat ze uit de Schoorlse Marathoncommissie gestapt zijn. Heel erg jammer, maar wel te begrijpen.

De Robertjes (of Robbertjes, red.) vergastten ons ook nog op een barbeque-avond, wat zeer geslaagd was, hiervoor onze dank.

En van mijn zijde een groot woord van dank aan allen die hielpen bij het welslagen van de 13e Verlichtingsloop, maar vooral Anneke Smit en Dick, Truus Rood en Nard Gieling. Op naar de 14e editie rond 6 augustus 1987.

Toi, toi, toi,

van Theo Tegel.



Uitslagen van wedstrijden

21 juni Trias Heiloo

1000 m. Niels Barsingerhorn J.D. 3.10.3 min. 1e

800 m. Ted Smit J.C. 2.12.3 min. 1e

25 juli AAC Amsterdam

1500 m. Bob Haanappel J.A. 4.26.6 min.

Peter Robert heer 4.32.0 min.

29 juni Blauw Wit Amsterdam

800 m. Ted Smit J.C. 2.02.8 min. 1e

een formidabele prestatie, uiteraard een nieuw clubrekord maar tevens de 2e tijd van Nederland dit seizoen.

Hiep-hiep-hoera voor de jarigen!!!

September

- 2: Maurice Schouten
- 3: Jeroen Paarlberg
- 5: Karsten v.d Oord
Nico Groot
- 6: Sylvia Kruijer
- 8: Bart Dekker
- 11: Yvonne Tesselaar
Eewin Duineveld
- 12: Marjan Robert
- 18: Harmen Ooievaar
Bas Dekker
- 20: H.v.d.Kroon
Kees Pronk
- 22: Andre Dekker
Anja Pronk
- 23: Ilona Bakkum
- 24: Ilse Barsingerhorn
- 28: Theo Munster

Oktober

- 2: Judith Ligthart
- 4: Eric Schilder
- 5: Jaap Nieuwland
Randy Pronk
Lars Barsingerhorn
- 6: Ruud Pronk
- 7: Esther Karsten
Jeroen Binnenwijzend
- 9: Cees Dekker
Irene Smeele
Marion Visser
- 10: Natascha Paarlberg
- 19: Niek Hof
Anja Schuit
- 21: Monica v. Driesten
- 22: A. van Graas
Nel Ootjers
- 24: Mandy de Nijs
Lucas Deurwaarder
- 25: Truud Boekel
- 27: Marcel de Boorder
- 28: Her Bruin
Paul Dekker



Een blessure loert om iedere hoek van het atletiek gebeuren. Topsporter of trimmer, vele sportmensen hebben dit meestal tijdelijk ongemak meegemaakt en ervaren als een zeer duisteren periode in hun sportleven. Vooral bij een hardnekkige blessure die maar blijft terugkomen. Dat knaagt aan het moreel en ondermijnt het zelfvertrouwen. De persoon in kwestie moet dan ook over veel karakter beschikken om zijn omgeving niet al te veel te laten meedelen in de mineur stemming die bij zoiets nogal eens voorkomt. Iedereen komt met goede raad in de vorm van eigen ervaringen of het horen zeggen van. Maar echte goede vakmensen zijn op dit gebied dun gezaaid en zelfs deze staan voor een raadsel (vaak dan). Het is ook moeilijk om je in de situatie van de geblesseerde te begeven. De arts of therapeut is ook een hulpmiddel en zelf zal je er alles aan moeten doen voor een spoedig herstel. Denk daarbij dan eens aan onze Europese Kampioen op de marathon in Athene 1982 Gerard Nijboer. Bij hem sloeg het blessurespook toe, en het dal was wel heel erg diep waar hij doorheen moest. Een pijnlijke bijkomstigheid is dan ook nog de kritiek die hij over zichzelf kreeg van mensen die er niets van afweten. Het enige antwoord daarop is leveren en dat deed hij tijdens het N.K. 25 km. in een voortreffelijke tijd. De kritiek is nu verstomd door die zelfde mensen. Ze juichen "Nijboer staat er weer", en van "ik heb het altijd wel gedacht". Kortzichtige lieden die er geen benul van hebben wat zo'n topsporter er moet voor doen en dat is Heel veel.

Dik Smit.

uitslagen VERLICHTINGSLOOP

<u>DAMES</u>	1. Ilse Riedeman	Noordkop	34.23	
	2. Gré Warnaar	Hollandia	36.56	Vet.
	3. Alina Wit	Nova	38.23	
<u>HEREN VETERANEN</u>	1. Rob Terpoorten	SAV	32.03	Vet. I
	2. Johan Kloek	Blauw-Wit	32.34	I
	3. Chris Stoekenbroek	AAC	32.45	I
	15. J. Keesom	Nova	36.12	II

ESTAFETTE

1.	Houtindustrie Opmeer	12.03	
2.	Nova I	12.14	Koos Dekker, Jos Hoogeboom, Michel Tesselaar Bob Haaanappel
3.	TAS	12.38	
4.	Nova II	12.49	Wim Keesom, Sid Smit, Piet Meijer, Peter Robert
5.	Nova III	13.17	Mats Dekker, Gerrit Schrijver, Piet Stuijt, Jan Hoogeboom
6.	de Liefhebber	13.27	Koos Mosch, René Burger, Ton de Wit, Hans Mosch
7.	TAS II	13.49	
8.	VSM	13.49	

SCHRIJVERSNIUWS

Ik hoorde dat er bij NOVA nogal gebrek was aan kopij. Dus ik dacht de pen is nog niet leeg dus laat ik maar weer een verhaaltje schrijven hoe het tegenwoordig reilt en zeilt bij Nova. De laatste weken werd er weer zeer fanatiek getraind. Dat was ook niet zo verwonderlijk de meeste onder ons hadden net de vakantie achter de rug, een paar weken leggen te luiereën en te niksen doet de konditie toch niet goed. Maar misschien gebruikten sommigen het als een rustperiode voor belangrijke wedstrijden zoals bijvoorbeeld de "ik weet wel niet hoeveelste" verlichtingsloop. die op vrijdag acht augustus weer de geschiedenis zou ingaan als een zeer geslaagd spektakel.

Dat kon ook niet anders want het was prachtig weer en dat trok veel publiek die puur sport te zien kregen.

Dat was niet zo gek want de novaleden wilden natuurlijk goed presteren in eigen dorp. Wat nog aardig lukte ook, vooral bij de estafetterace vond ik zelf, maar dat kon ook niet anders want dit jaar waren we met maar liefst drie ploegen vertegenwoordigd, al konden we het niet helemaal afmaken. Nadat de jeugd eerst hun rondjes aflegden waar ik niet zoveel over weet te vertellen omdat ik zelf niet meer zo jeugdig ben.

Maar daarna kwamen de iets oudere in de volksloop waarin Dick Smit, niet meer de jongste waarvan hij zich niets aantrok, liet zien nog lang niet versleten te zijn, door toch zeer goed vooraan te eindigen. Bij de dames werd er ook flink aangetrokken waar Alina Wit een goeie derde plaats pakte.

Bij de estafette werd ook goed gepresteerd een zeer sterke ploeg uit opmeer won in een zeer goeie tijd van 12.03 maar Noval werd met Koos Dekker Jos Hoogeboom Michel Tessel- aar en Bob Haanappel goed tweede in 12.14 Tas werd derde in 12.38 Nova 2 met Wim Keesom Sid Smit, Sjaak Nannes en Peter Robert werden vierde in 12.49. Nova 3 met Jan Hoogeboom Piet Stuijt Mats Dekker en Ger Schrijver werde goed vijfde in 13.17. De liefhebber werd zesde in 13.27 voor Tas 2 en VSM die zevende en achtste werden in 13.49. Het ploegenklassement

ment was dus duidelijk voor Nova met een tweede vierde en vijfde plaats maar dat kon ook niet anders met zoveel talent.

Nadat John Vermeulen de winnaar werd bij de heren gingen we vroeg te bed zover dat nog kon. want de volgende dag moesten we voor Nova voor een zeer ongewoon onderdeel aantreden. We deden mee aan het onderdeel wielrennen en wel het onderdeel tijdrijden in ploeg verband.

Natuurlijk kon dat ook niet misgaan met twee ex wielrenners die ook nog estafette gelopen hadden moest dat wel lukken. Dat ook andere Novaleden zich kanig konden verweren op zo'n stalen ros dat wist ik toch echt niet.

Met Mats Kees en Bart Dekker Wil Nannes, Gerrit Moras en Ger Schrijver moesten we 21 kilometer tussen Camperduin en Petten rijden. We moesten een stuk of drie vier keer heen en terug rijden. Bij ieder keerpunt in de remmen want je moest om een melkbus heendraaien, wat het ritme toch verstoorde. maar toch deden we het wonderwel heel goed. De samenwerking was prima en we haalden soms snelheden van 55 Km per uur (voor de wind) We wisten tot het einde bij elkaar te blijven en eindigden als tweede in 30.18. Dat was maar 8 seconden langzamer als de winnaar. Als we een betere start hadden gehad (want een man vergat met de start bijna met ons mee te gaan) waren we misschien wel winnaar geweest.

Maar het is een goede training voor de Arie Tijn Trofee geweest. Waar we weer moeten vlammen

Nou zo weten we het wel weer es en benne jullie weer helemaal bij. Dag hoor en tot schrijfd.

G. SCHRIJVER

+++++

UITSLAGEN HEREN VERLICHTINGSLOOP KNAU HEREN 6 mijl

1 John Vermeulen	Dynamo 1970	29.21
2 Pieter Fris	Haarlem	29.40
3 Wim Zeegers	AV 34	29.57
35 K. de Wit	Nova	33.37
36 W. Keesom	Nova	33.53

2e kompetitiedag senioren 22 juni in Hoorn

Beide ploegen vertrokken enigszins gewijzigd naar Hollandia in Hoorn.

Bij de dames ontbrak Nellina, die op vakantie was. Zij werd uitstekend vervangen door Laura Suiker. Zij is weliswaar een B-meisje, maar dat mag de pret niet drukken.

Ze sprong keurig over 1.30 m. heen.

Nieuw in de ploeg waren ook Trudy Dekker en Tiny Hopman.

Beiden scoorden ze een clubrecord, Trudy 6.88 m. Kogel en Tiny 25.66 m. Discus.

Ook Annelies scoorde een clubrecord met de speer, 16.54 m.

Totaal hadden we bijna 400 punten meer als de vorige keer.

De uitslag was:

Annelies	Speer	16.54 m.	320 pnt.
Mandy	Ver	4.45 m.	541 pnt.
Trudy	Kogel	6.88 m.	357 pnt.
Mandy	800 m.	2.30.2 min.	670 pnt.
Yvonne	100 m.	14.2 sec.	480 pnt.
Laura	Hoog	1.30 m.	488 pnt.
Yvonne	400 m.	62.5 sec.	702 pnt.
Tiny	Discus	25.66 m.	452 pnt.
4 x 100 m.	Laura, Annelies, Mandy en Yvonne	57.7 sec.	888 pnt.
Totaal			4.898 pnt.

Wederom werden we 6e van de 10 deelnemende verenigingen.

Bij de heren ging het minder voorspoedig. We kregen een afmelding van onze kogelstoter/discuswerper Glenn, waardoor het deelnemersveld nogal door elkaar werd gegooid.

Piet Stuijt werd vervanger van Bob bij speer, Sid verving Glenn bij kogel, Bob verving Glenn bij discus en Jan verving Sid bij ver. Bovendien verving Piet Glenn in de reserve estafetteploeg.

Jan Hoogeboom had een heel goeie dag met twee persoonlijke records 56,5 op de 400 m. en 5.33 m. ver.

Bob daarentegen was duidelijk minder tevreden over z'n 110 m. horden, bijna 2 seconden langzamer als de eerste kompetitiedag.

De uitslag was:

110 h.	Bob	19.5 sec.	480 pnt.
hoog	Sid	1.60 m.	493 pnt.
Speer	Piet	26.00 m.	258 pnt.
100 m.	Andre	13.0 sec.	390 pnt.
400 m.	Jan	56.5 sec.	548 pnt.
Kogel	Sid	8.64 m.	357 pnt.
1.500 m.	Vok	4.36 0 min.	550 pnt.
Discus	Bob	32.04 m.	520 pnt.
5.000 m.	Wim	16.29.1	660 pnt.
Ver	Jan	5.33 m.	451
4 x 100 m.	Bob, Sid, Andre, Jan	47.5	1.288 pnt.
Totaal			5.995 pnt.

Hiermee werden we 9e van de elf ploegen.

p.s. de 4 x 100 m. was een clubrecord !!!

Volgend jaar zijn de competitiedagen:

17 mei 1987

en

21 juni 1987

Allé atleten en de juryleden Anneke, Lia en Joan bedankt voor jullie inzet !!!

Peter en Marian

EEN GOEDE OPWARMING; ZEKER GEEN TIJDVERLIES!

(artikel uit Sportgericht Mei 1986 door F.Aers en J.Vrijens)

Een actieve warming-up is een essentieel onderdeel van elke sportbeoefening. Deze verwaarlozen betekent minder prestatie en grotere kans op letsels. We plaatsen nog 's op een rijtje wat elke sporter in dit verband dient te weten.

Dat training onmisbaar is voor iemand die in de sport tot enig opmerkelijk resultaat wil komen, is stilaan wel tot iedereen doorgedrongen. Zelfs amateur sportbeoefenaars bereiden zich voor op te leveren prestaties. Er wordt overal getraind, en naargelang inzicht en kennis gebeurt dat op een min of meer verantwoorde, planmatige wijze. Als de noodzaak groter wordt, neemt de kwaliteit en kwantiteit van de training toe, al of niet onder begeleiding van een gespecialiseerde trainer. Al met al een positieve trend dus? Zeer zeker wel, indien althans een aantal belangrijke aspecten niet uit het oog verloren worden. En hoewel we niet over cijfers dienaangaande beschikken, zien we toch dikwijls dat bijvoorbeeld de warming-up nog steeds een verwaarloosd broertje blijft in de sport, zowel in training- als in wedstrijdstandigheden. Die verwaarlozing zal in de topsport, die onder strakke en (laat ons hopen) deskundige leiding gebeurt, niet zozeer voorkomen. Doch in de lagere regionen hebben we zo wel wat onze twijfels.

De voetballers komen het terrein op, ze stampen wat ballen naar het doel, ze buigen een paar keer door de knieën, en ze wanen zich klaar voor 90 minuten wedstrijd. Ook volleyballers en basketters zijn soms al tevreden met een paar keer springen, wat balletjes slaan en een aantal stereotiepe bewegingen. Lopen is er dikwijls niet eens bij... men gaat zich toch niet vermoeien alvorens de wedstrijd begint? Nog moeilijker wordt het bij korte, explosieve inspanningen zoals hoogspringen, kogelstoten, gewichtsheffen...Hiervoor kan het in zeker opzicht nog minder noodzakelijk lijken om vooraf uitgebreid en gedurende tamelijk lange tijd op te warmen. En toch, wie het niet doet loopt kans op ernstige letsels. En wat dan te denken over een warming-up alvorens aan een heel langdurige inspanning te beginnen? Een 10.000 m., een halve of hele marathon, 100 km. fietsen...? Leeft ook hier niet het idee dat men best zijn krachten niet verspilt alvorens in een dergelijke proef van start te gaan? Iedereen die wat met sport te maken heeft, heeft al wel ergens gelezen of gehoord dat door een goede opwarming:

- * letsels voorkomen worden
- * en het prestatievermogen toeneemt.

Maar wat is een goede warming-up? Het lijkt er dikwijls op alsof die voorbereidende oefeningen slechts uitgevonden zijn om het spelplezier te bederven. De warming-up wordt beschouwd als tijdverlies, als iets dat misschien nuttig kan zijn voor oudere sporters, als een overbodige luxe die enkel voor toppers nodig is. En toch... tijdens zo'n warming-up gebeurt er heel veel!

ALGEMEEN EN SPECIFIEK

Tijdens de warming-up wordt het lichaam voorbereid op de te leveren inspanningen. De verschillende fysiologische systemen die bij de sportbeoefening aangesproken worden, zijn immers niet zomaar direct in staat om volop te presteren. Op lange termijn is training nodig om een hoog prestatievermogen te bereiken, op korte termijn is het de opwarming die ons organisme moet aanpassen aan de te verwachten belasting.

Over de manier waarop die voorbereiding dient te gebeuren bestaat in de gespecialiseerde literatuur nogal een gelijk-luidend oordeel. Globaal kan men stellen dat een warming-up uit een algemeen en een specifiek gedeelte dient te bestaan. De algemene opwarming is niet direct afhankelijk van het soort inspanning dat zal gevraagd worden. In dit gedeelte worden vooral hart en bloedvaten aangesproken, maar ook het spier- en gewrichtsstelsel. Stappen, huppen en ontspannen lopen zijn ruwweg gezien de aangewezen activiteiten om de bloedsomloop te beïnvloeden. Deze bewegingen kunnen in al hun varianten aangewend worden. Voor spieren en gewrichten wordt geput uit gamma rek- en lenigmakende oefeningen. Welke sport men ook zal gaan beoefenen, dit algemeen gedeelte van de warming-up is steeds noodzakelijk.

In het specifiek gedeelte van de opwarming zitten de oefening-en en bewegingen die volledig gericht zijn op de sportin-spanning die zal gaan volgen. Hierbij worden speciale rekoefeningen uitgevoerd voor de spieren en gewrichtsbanden die sterk belast zullen worden. Heel belangrijk bij dit gedeelte is ook dat de coordinatiepatronen, nodig voor die welbepaalde sportdiscipline, ingeschakeld worden. De volleyballer zal toetsen, smashen, de basketter zal jumpen en doelen, de zwemmer zal in het water een aantal lengtes 'trekken'... Dit deel van de opwarming activeert dus vooral het neuromusculair systeem, opdat de bewegingsmechanismen vlot en automatisch zullen kunnen verlopen.

DUUR EN INTENSITEIT

Om het lichaam voldoende voor te bereiden op een intensieve inspanning moet men 10 a 15 minuten voorzien. De exacte duur en de intensiteit waarmee gewerkt wordt, wordt mee bepaald door een aantal factoren zoals: de temperatuur, de leeftijd; de algemene conditie,...

Het is erg logisch dat er een langere opwarming nodig zal zijn wanneer de buitentemperatuur laag is. Om het lichaam op 'bedrijfstemperatuur' te brengen zal meer warmte dienen geproduceerd te worden, wat meer tijd vraagt. Daarbij weze het opgemerkt dat het niet voldoende is 'geen kou' te hebben om te besluiten dat men voldoende opwarming achter de rug heeft. Bij warm weer, of in een warme ruimte, kan de opwarming korter zijn, maar toch blijft ze nodig. In deze omstandigheden is het niet voldoende dat men gaat zweten; in zo'n situatie is transpireren geen voldoende bewijs dat het lichaam voldoende opgewarmd is.

Wat de leeftijd betreft, mag worden gesteld dat de noodzake-lijke voorbereidingstijd toeneemt met de jaren. Begrijpelijk voor wie beseft dat de vermindering van de elasticiteit van de weefsels (spieren, gewrichtsbanden, bloedvaten, enz...) een van de meest opmerkelijke verouderingsverschijnselen is. Het vergt dan ook meer tijd en inspanning om het geheel 'op peil' te krijgen.

Ook de algemene conditie heeft invloed op de wijze waarop de warming-up zal gebeuren. Goed geoefende atleten mogen zich vooraf zwaardere inspanningen permitteren dan sporters in mindere conditie. Daar komen we later nog op terug.

Wanneer voldoende tijd voor de warming-up uitgetrokken wordt, heeft dit als gunstig gevolg dat de intensiteit van de opwarmingsoefeningen lager mag blijven. Verschillende onderzoeken hebben uitgewezen dat de lichte, maar langdurige opwarming de voorkeur geniet. Hierdoor worden ook de diepergelegen weefsels opgewarmd, zonder dat reeds enige vermoeidheid optreedt voor de prestatie. Wanneer men de geleverde prestaties vergelijkt, zonder opwarming, na een korte intensieve opwarming en na lichte, doch langdurige opwarming, stelt men vast dat in het laatste geval het best gepresteerd wordt. Daarbij wordt algemeen aangenomen dat men tijdens de warming-up onder de aerobe drempel moet blijven. Dit betekent voor een getraind individu dat hij tot ongeveer 65% van zijn maximaal prestatievermogen mag gaan. Voor een niet geoefende sporter ligt die waarde tussen de 40 tot 50%. Als men met deze cijfers rekening houdt, wordt voorkomen dat in de spiercellen reeds afbraakproducten van de stofwisseling achterblijven en tevens blijven de glycogeenreserves onaangetast; anders gezegd: men raakt nog niet vermoeid.

Wat het lenigmakend gedeelte van de warming-up betreft, daarvoor zijn verschillende technieken mogelijk, maar momenteel wordt de voorkeur gegeven aan het aannemen van rekstanden die 8 a 10 sec. volgehouden worden (stretching). De verende en bruusk rekkende bewegingen die vroeger algemeen toegepast werden, en die we soms nog wel zien gebeuren, worden ten strengste afgeraden. Niet alleen worden daardoor de uitgerekte spieren geprikkeld tot samentrekking, wat het rekkend effect ernstig verstoort, maar daarenboven kunnen de grote krachten die daarbij optreden oorzaak zijn van kleine scheurtjes en letseltjes die niet onmiddellijk opgemerkt worden, maar die na een tijd voor narigheid kunnen zorgen. Elke rekstand wordt 2 tot 5 maal herhaald. Deze stretchingoefeningen worden het best aangepast aan de beoefende tak van sport. Belangrijk is daarbij dat ook in iedere stand een goede algemene lichaamshouding wordt aangenomen: rechte rug, goede bekkenpositie,...

De warming-up moet onmiddellijk voorafgaan aan de inspanning. Hoewel de effecten van de opwarming tot 45 minuten na het beëindigen ervan kunnen blijven voortduren is het toch aangewezen de rustperiode tussen opwarming en prestatie niet langer te maken dan 5 a 10 minuten.

DE TEMPERATUUR STIJGT

Waarom is een warming-up nu zo noodzakelijk? Om die vraag te kunnen beantwoorden is het nodig na te kijken welke effecten we zien optreden. Het woord 'opwarmen' spreekt uiteraard voor zich: de lichaamstemperatuur verhoogt. Van onze gewone 36.5°C loopt de temperatuur op tot 38° a 39°C. Samen met de effecten van de uitgevoerde oefeningen, heeft deze stijging een hele reeks gunstige gevolgen:

1. De stofwisselingsprocessen in de lichaamscellen verlopen sneller en efficiënter. Door de snellere chemische omzettingen wordt gemakkelijker energie vrijgemaakt.

2. Die verhoogde stofwisseling heeft dan weer tot gevolg dat er een vasodilatatie optreedt: de slagaders, welke het zuurstofrijke bloed naar de spieren brengen, worden breder. Daardoor ontstaat dus een grotere bloedvoortoevoer en een groter aanbod van zuurstof. De aerobe energielevering zal bijgevolg vlotter verlopen. Wanneer men dan achteraf maximale inspanningen gaat leveren, wordt in de spier minder melkzuur gevormd, zodat men minder vlug vermoeid raakt.
3. Het hart wordt voorbereidt op de te leveren inspanning: het ritme stijgt en ook het slagvolume neemt toe. De atleet zal vlugger de 'steady-state' bereiken (toestand waarbij tijdens de inspanning de zuurstofopname volledig tegemoet komt aan de zuurstofbehoefte; de topperiode van de aerobe energievoorziening dus).
4. Ook de aanpassing van de ademhaling speelt hierbij een rol. Het ademhalingsritme en -volume wordt groter. Ook dit is noodzakelijk om vlug de toestand van steady-state te bereiken.
5. In het lichaam aanwezige bloedmassa wordt zo verdeeld dat zoveel mogelijk bloed ter beschikking komt van de organen die het nodig hebben, voornamelijk de betrokken spieren.
6. Door de opwarming vermindert de viscositeit van de spiercellen; anders gezegd: de wrijving die zich in de spier zelf voordoet neemt af, waardoor het mechanisch rendement beter wordt.
7. Spierweefsel, maar ook pezen en gewrichtsbanden worden meer soepel en elastisch. De lenigheid wordt bevorderd. Het prestatievermogen neemt ook daardoor toe, maar bovendien verkleint de kans op letsels of kwetsuren. Vooral bij bruuske en snelle bewegingen kunnen de soms zeer hoge belastingen op deze elementen veiliger verwerkt worden.
8. De geleidingssnelheid van de zenuwen stijgt. Daardoor kunnen meer motorische eenheden van de spier tegelijkertijd ingezet worden. Kracht en snelheid nemen bijgevolg toe. Daarenboven zal ook de bewegingscoördinatie gunstig beïnvloed worden. En een betere coördinatie staat borg voor meer precisie in de bewegingen, wat dan weer een daling van het energieverbruik met zich mee brengt.
9. Niet alleen fysisch, maar ook psychisch wordt de atleet door de warming-up op de te leveren prestatie voorbereid. Hij wordt alerter, het opmerkingsvermogen en de zintuigelijke waarneming geraken ingesteld op de specifieke taken die vervuld moesten worden. Door de verhoogde concentratie zullen reactievermogen en precisie optimaal zijn.

PRESTATIETOENAME

Uit een aantal onderzoeken blijkt dat de effecten die in de vorige alinea beschreven werden, inderdaad een prestatie toename met zich mee brengen. Het researchwerk van Astrand en Rodahl toont een winst van 0.5 tot 0.6 sec. in een 100 m. loop na een actieve opwarming. In een 800 m. loop verbeterde de prestatie van 4 tot 6 sec. Omgerekend komen beide gegevens overeen met een winst van 2 a 5%. De Vries

onderzocht het effect van de warming-up op zwemprestaties en kwam tot zowat dezelfde winstresultaten. In deze onderzoekgegevens worden enkel individuele prestatieverbeteringen, uitgedrukt in tijdwinst, aangegeven. Naast de winst in snelheid, spelen uiteraard ook nog vele andere effecten een enorm grote rol: minder vlugge vermoeidheid, beter concentratievermogen, meer efficiënter coordinatie en precisie, enz... Ook het samenspel in ploegverband zal na een goede warming-up vlotter draaien. Al die elementen, die zeker ook aanwezig zijn, worden door de aangehaalde onderzoeken en cijfers niet uitgedrukt. Ander researchwerk zal nodig zijn om daarvan een beeld te krijgen.

Tot besluit hopen we, na alle weldoende effecten van de opwarming nog eens op een rijtje te hebben gezet, het belang ervan nog eens duidelijk te hebben aangetoond. Een voldoende intensieve en goed uitgevoerde warming-up is absoluut noodzakelijk voor een verantwoorde sportbeoefening. Een betere prestatie en minder kans op kwetsuren zijn toch wel de moeite waard om er de nodige aandacht en tijd aan te besteden.

Clubkampioenschap 1986 voor de senioren en junioren A.

Omdat:

-een paar van onze leden meedoen aan de Triathlon ('n kwartje) in Anna Paulowna (+ verzorgers en supporters) op 23 augustus en

-omdat een aantal van de atleten liever niet op zaterdag de clubkampioenschappen willen houden

wordt deze voor de senioren en de junioren A verplaatst naar zondag 7 september a.s.

Het voorlopig chronologisch overzicht ziet er als volgt uit:

11.00 uur	100 m. heren
11.15 uur	100 m. dames
11.30 uur	Speer heren, 3 pogingen
12.00 uur	Speer dames, 3 pogingen
12.30 uur	400 m. heren
13.00 uur	400 m. dames
13.15 uur	Kogel heren, 3 pogingen
13.45 uur	Kogel dames, 3 pogingen
14.15 uur	Ver heren, 3 pogingen
14.45 uur	Ver dames, 3 pogingen
15.15 uur	1.500 m. heren
15.30 uur	800 m. dames
15.45 uur	Hoog heren
16.30 uur	Hoog dames
17.00 uur	Prijsuitreiking

De "Best of five" wordt kampioen. Je mag dus aan 7 onderdelen meedoen, maar 5 is al voldoende.

We zullen maar hopen op mooi weer,
sportieve dag

een gezellige,
met veel deelname !!!

Marian Robert.

Klubkampioenschappen

In onze vorige krant deelden we mede dat de klubkampioenschappen voor iedereen zouden worden gehouden op zaterdag 23 augustus a.s.. Hierin is echter een verandering gekomen voor de senioren. Het wordt nu als volgt :

Zaterdagmiddag 23 augustus om 1.00 uur :

- alle pupillen
- alle C en D junioren
- meisjes B

Zondagmorgen/middag 7 september om 11.00 uur :

- alle senioren
- jongens en meisjes A
- jongens B

De af te werken onderdelen worden in overleg met de trainers bepaald.

Geslaagd

Op 27 mei gingen van onze vereniging naar het examen voor wedstrijdleider en scheidsrechter :

Theo de Nijs, Marian Robert, Peter Robert, Ben Giling.
Theo en Marian slaagden voor alle onderdelen. Peter voor scheidsrechter en Ben kwam in de KNAU analen niet voor. Dus daar moet eerst nog wat recht getrokken worden.

Eindstanden competitie

Hier volgen de eindstanden van de zomercompetitie waaraan we deelnamen. De jongens D kwamen goed uit de bus en werden 12e van de in totaal 46 ploegen. De jongens C werden 29e van de 37 ploegen en de meisjes D werden 18e van de 40 deelnemende ploegen. Tot slot de meisjes B. Die werden 17e van 27 ploegen.

Beste tijden

In de A.W. van 5 augustus j.l. lezen we bij de beste Nederlandse jeugdprestaties twee Nova-leden t.w.:

J.C. 300 m.: Ted Smit 4e met een tijd van 2.05.2. Hij heeft deze tijd echter alweer aanzienlijk verbeterd op 29 juni in Amsterdam toen hij 2.02.8 liep.

J.D. hoog: Jeroen Paarlberg een gedeelde 2e plaats met 1.60 m.,geweldig.

Uitslag Coopertest 3 juli en 2 mei

	<u>1986</u>	<u>1985</u>
Jos Hoogeboom	3.600 m.	3.590 m.
Sid Smit	3.525 m.	3.525 m.
Jan Hoogeboom	3.450 m.	3.475 m.
Theo de Nijs	3.443 m.	3.458 m.
Cees Dekker	3.440 m.	3.175 m.
Dick Smit	3.425 m.	-
Cees Meijer	3.425 m.	3.163 m.
Michel Kruijer	3.425 m.	-
Piet Meijer	3.420 m.	3.363 m.
Gerrit Schrijver	3.415 m.	-
Peter Robert	3.395 m.	-
Joop Meijer	3.300 m.	3.225 m.
Piet Stuijt	3.190 m.	3.075 m.
Nico Groot	3.175 m.	-
Hans de Koning	3.175 m.	-
Mats Dekker	3.150 m.	3.288 m.
Sjaak Bes	3.050 m.	2.550 m.
Theo Munster	2.875 m.	-
Ron Tijn	2.875 m.	2.840 m.
Jaap Nieuwland	2.870 m.	-
Jan Karsten	2.800 m.	-
Irene Smeele	2.579 m.	2.367 m.
Loes Suiker	2.570 m.	2.450 m.
Elle Mosch	2.550 m.	2.475 m.
Merian Robert	2.510 m.	2.450 m.
Annelies de Nijs	2.500 m.	2.450 m.
Marijke Groot	2.375 m.	-
Nel Meijer	2.375 m.	2.395 m.
Annelies Mosch	2.375 m.	-
Mirjam v.d. Welle	2.300 m.	-

Voor 1986 staat nog een keer de Coopertest op het programma.

Peter Robert.

Uitslagen vStratenloop Tuitjenhorn

De dag na de verlichtingsloop was de stratenloop in tuitjenhorn Door de jeugd werden er zeer goede prestaties behaald hoewel het voor sommige wel wat zwaar was om twee dagen achter elkaar te lopen.

meisjes t/m 7

jongens t.m. 7	1. Ruud Pronk 4.19	1 ilse Barsingerhorn
	2. George Nieuwland 4.39	Paulien Ruiter
	3. Robert Hof 4.45	Kirsten Pancras

meisjes 8/9

jongens 8/9	1. Martijn Wokke 4.13	1. Moniek Zomerdijk 4.37
	2. Jeroen Hand 4.16	2. Linda Hof 4.43
	3. Mauriëc Kruyer 4.18	3. Jose Kaandorp 4.57

meisjes 10/11

jongens 10/11	1. Armand Ruiter 3.49	1. Silvia Kruyer 3.57
	2. Lars Barsingerhorn 3.49	2. Karin Tas 4.09
	3. Bas Vriend 3.54	3. Wendy Pronk 4.14

Meisjes 12/14

jongens 12/14	1. Patrick Blokker 7.41	1. Miranda Tas 8.24
	2. Ruud de Boer 7.41	2. Ellymay Ypma 8.45
	3. Kees Pronk 7.54	3. Marjan Blecker 8.47

Dames Tuitjenhorn

jongens 15/17	1. Martin Bommel 6.52	1. Tiny v.d. Stoop 8.38
	2. Jos Hoogeboom 7.08	2. Ans Schilder 9.26
	3. Arjen Kruyer 7.14	3. Linda Wiedijk 9.43

Dames buiten Tuitjenhorn

heren tuitjenhorn	1. Siem Bockel 9.57	1. Helga Goerts 12.47
	2. Gerard Boon 10.52	2. Riet Tas 12.49
	3. Bob Haanappel 11.07	3. Yvonne Lauter 13.38
		8. Marian Robert 15.43
heren buiten tuitjenhorn	1. Kees de Haan 17.16	
	2. Kees v.d. Hulst 17.33	
	3. K. Sijm 17.45	

J E U G D H O E K

Afgelopen maandag 10 augustus j.1. was het weer over met het lieve luie leventje van vakantie houden !

Iedereen moest weer naar school en / of aan het werk !

Maar na zo'n 6 weken luiere en vrijheid moet je er toch weer tegen kunnen.

Op de donderdagmiddagtraining was het deze 6 weken steeds erg rustig. Er waren wat meer vriendjes en vriendinnetje mee naar de training en dat maakte het nog gezelliger.

Maar vanaf a.s. donderdag gaan we er weer serieus tegenaan!

Want zaterdag 16 augustus moeten onze pupillen nog in de strijd in de zomercompetitie op 'De Blauwe Berg' bij de atletiek

vereniging Hollandia in Hoorn waar van onze vereniging uitko-

men, voor de meisjes pup. B; Karlijn van de Berg,

de jongens B pup; Maurice Kruyer, Jasper Rood, Eric Schilder

Stephan Duineveld, Stephan Barendsen, Bas Dekker, Maurice van Oostrom, Paul van Duin, Merijn van de Vaart en Arnold Suiker.

de jongens A pup.; Edwin Visser, Jorg Ootjers, Jeroen Binnen-

wijzend, Jules v.d. Vaart, Ronald van Hecke, Lars Barsinger-

horn en Maarten Pronk,

en de meisjes A pupillen; Christine Smit en Danielle Woudstra. Een week later worden op onze eigen atletiekbaan DE KLUBKAMPIOEN'

SCHAPPEN' gehouden en wel op zaterdagmiddag 23 augustus a.s.

aanvang 1.00 uur 's middags.

Zaterdag 30 augustus a.s. wordt de laatste competitiewedstrijd voor de pupillen georganiseerd bij de atletiekvereniging Trias in Heiloo aanvang wedstrijden 11.00 uur .

KLUBKAMPIOENSCHAPPEN op zaterdag 23 augustus , 1.00 uur 's middags. voor alle minipupillen, A en B pupillen en Meisjes C en D en B !

We hopen (en rekenen er een beetje op!) dat iedereen deze middag meedoet aan deze gezellige onderlinge wedstrijden !

Het programma voor de minipup. en Pup. B (jongste groepen) luidt; 40 mtr. sprint - verspringen - balwerpen + 1.000 meter.

voor de A pupillen ; 60mtr. sprint, ver. en kogel + 1.000 mtr.

voor de Meisjes en jongens C en D wordt het programma nog nader bekeken met de trainers (Marja en Krista)

Voor alle nieuwe klubkampioenen staan uiteraard mooie herinneringen klaar !!

JEUGDHOEK (IV)

Verslag van Jorg OOTJERS;

'de loop in Tuitjehorn'

In Tuitjehorn (9 augustus) was er een loop.

De ronde ging door Tuitjehorn heen.

Het parkoers wat we moesten lopen was 1 km.

Nu iets over het opgeven half 5 tot half 6 kon je je eigen opgeven in een cafe.

Om half 6 waren de eerste deelnemers vertrokken, dat waren de 6 en 67 jarigen .

Later waren Jeroen Paarlberg en ik aan de start bij de 10 en 11 jarigen.

Jeroen was op de 11de plaats geëindigd en ik op de 13de.

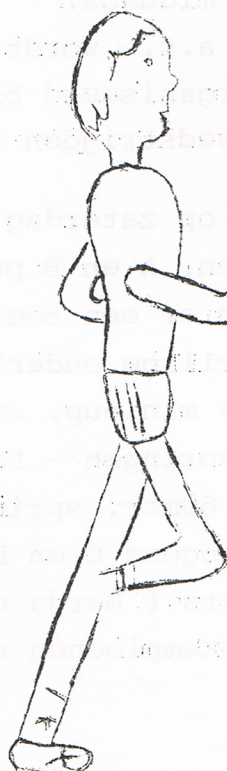
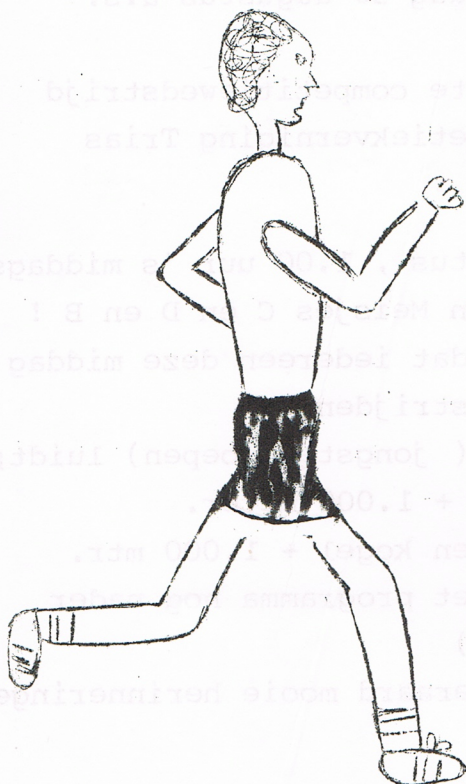
Later kwamen de ouderen die moesten 2 ronden of meer.

Maar toen gingen we naar huis dus dat heb ik niet helemaal gezien.

En het was een hele mooie avond.

Nou doegggggggggggg!?!?!?!?!?

groetjes van Jorg



→
finish

JEUGDHOEK (II)

Verlichtingsloop

Afgelopen vrijdagavond 8 augustus j.l. hebben we de 13e Verlichtingsloop gehad. Hardstikke mooi dat veel van onze jeugdatleten aan de start stonden en met prima resultaten! Al degene die geen prijs hadden (maar wel een mooie herinneringsmedaille ontvingen) meedoen is belangrijker dan winnen !

Ook bij de estafette race was Nova goed vertegenwoordigd met drie herenploegen waarvan Nova I als tweede finishte. Maar hieronder volgen alle uitslagen uitgebreid!

Jongens 5/6 jr. + 1.060 mtr. , 1 ronde

- 1) Rick Tesselaar H.H.Wrd. 5.11.6
- 2) Ronald Zutt Warmenhuizen 5.23.6
- 3) Patrick Ruiters " " 5.30.2
- 4) Marcel Meijen Bergen 5.38.2
- 5) Jerry Mosch W'huizen 6.03.0

Meisjes 5/6 jr.

- 1) Suzanne Horio Warmenhuizen 6.10.0
- 2) Irma de Wit Warmenhuizen 6.19.0
- 3) Karin van Duin " " 6.23.0
- 4) Lonneke Tas ' t Zand 6.50.0
- 5) Tanja Komen Warmenhuizen 6.56.0

Jongens 7/8 jaar;

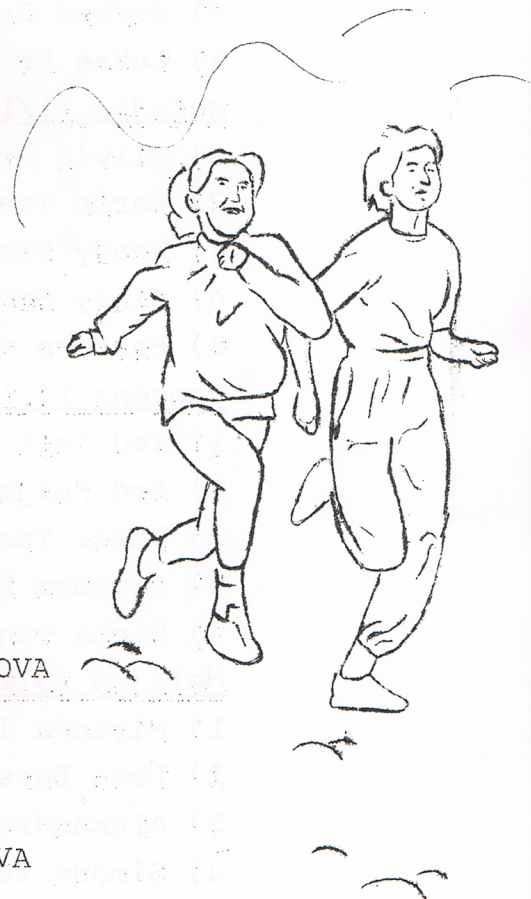
- 1) Robin Haker Schoorl 4.25.5
- 2) Jeroen van Arum W'huizen 4.29.7
- 3) Ruud Pronk Warmenhuizen 4.34.8 NOVA
- 4) Sjoerd Pater Anna Paulowna 4.40.5
- 5) Ronnie Vischer Hoorn 4.42.1

Meisjes 7/8 jaar

- 1) Ilse Barsingerhorn W'huizen 4.49.0 NOVA
- 2) Sandy Rood Zuid Scharwoude 5.03
- 3) Madelon Massing W'huizen 5.06
- 4) Maartje Nota Tuitjenhorn 5.12.0 NOVA
- 5) Judith Schuit W'huizen 5.20.0

Jongens 9/10 Jaar;

- 1) Lars Barsingerhorn W'huizen 4.00 .7 NOVA
- 2) Maarten Klaver Opperdoes 4.01.4
- 3) Roel Schuit W'huizen 4.09.1
- 4) Mart Schuit W.huizen 4.10.1
- 5) J. Hulst Tuitjenhorn 4.11.8



JEUGDHOEK (III)

vervolg uitslagen verlichtingsloop;

Meisjes 9/10 jaar

- 1) Daniëlle Woud stra St. Maarten 4.36.0 NOVA
- 2) Natascha Paarlberg Warmenhuizen 4.38.0 NOVA
- 3) Ellen Nieuwland Warmenhuizen 4.42.0
- 4) Nina Zutt Warmenhuizen 4.50.0
- 5) Kim Modder Warmenhuizen 4.53

Jongens 11/12 jaar

- 1) Kees Pronk Warmenhuizen 3.46.1 NOVA
- 2) Arnout Ruiter 't Veld 3.46.8
- 3) Jody Tesselaar Heerhugowaard 3.48.5
- 4) Gerard Schoenacker Bergen 3.50.0
- 5) Lukas Pronk Warmenhuizen 4.02.1

Meisjes 11/12 jaar

- 1) Silvia Kruyer Tuitjenhorn 4.06 NOVA
- 2) Karin Tas Julianadorp 4.20
- 3) Wendy Pronk Warmenhuizen 4.28.0
- 4) Cindy Seegers Warmenhuizen 4.34
- 5) Barbara v.d. Winden Warmenhuizen 4.49.

Jongens 13,14,15 jaar 2 rondes (2120 mtr.)

- 1) Ted Smit Warmenhuizen 7.03.8 NOVA
- 2) Ard Kuijs Warmenhuizen 7.22.6
- 3) Peter Tas Julianadorp 7.35.4
- 4) Joochem Pater Anna Paulowna 7.56.7
- 5) Micha van Wijk Burgerbrug 7.57.0

Meisjes 13.14.15 jaar 2 rondes

- 1) Miranda Tas Julianadorp 8.33.9
- 2) Loes Barsingerhorn Oudkarspel 9.21.3 NOVA
- 3) Alexandra Ruiter 't Veld 9.24.
- 4) Simone te Buck Warmenhuizen 9.28 NOVA
- 5) Mariëlle Slijkerman Burgerbrug 9.36

Junioren JONGENS

- A 1) Paul Ruijter A'dam AAC 22.02 AAC
- B) J.P. Driessens Den Helder 22.25 NOORDKOP
- A) A. Houter Spanbroek 24.54 HERA

Vet. Heren 6 E.M.

- 1) Rob Ter Poorte SAV 32.03

Dame Lilse Riedeman Noordkop 34.23

6 E.M. Heren KNAU

- 1) John Vermeulen Dynamo 29.21