

# HET KA-IMERTJE

## Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 1 - oktober 2011



Bruggestraat 29  
8820 Torhout  
050 22 01 10  
Stamn 822

[www.kmtorhoutjeugd.be](http://www.kmtorhoutjeugd.be)  
[info@kmtorhoutjeugd.be](mailto:info@kmtorhoutjeugd.be)

v.u. Noël Cordie

steun de jeugd,  
breng een  
bezoek aan

jeugdlokaal  
DE VELODROOM



**Kris Defreyne**  
Technisch  
Verantwoordelijke  
Jeugdopleiding  
(TVJO)  
Jeugdcoördinator  
(JC) onderbouw  
Torhout 1992 KM

**De herfst en de winter staat voor de deur.  
Zorg er steeds voor dat je een regenjas in je sportzak hebt zitten.**

**Binnenkort wordt ook de 'winterregeling' voor kledij van toepassing.**

**Raadpleeg tijdig de website betreffende afgelastingen.**

### DATA OM TE NOTEREN

vrijdag 28/10 & zaterdag 29/10/2011  
Gerookte ham en Ringworst  
kaarting

zaterdag 2/12/2012  
Sinterklaasfeest duiveltjes

zondag 8/01/2012  
Nieuwjaarsreceptie jeugd

zaterdag 28/01/2012  
Nieuwjaarsfeest jeugd

### Interview met Kris Defreyne

#### **Kris, waaruit bestaat je taak als technisch verantwoordelijke jeugdopleiding?**

Samen met collega's jeugdcoördinatoren het trainerskorps en de jeugdploegen samenstellen onder goedkeuring van de sportieve commissie. De terreinindeling voor de trainingen opstellen, trainingen en wedstrijden opvolgen, administratieve taken zoals vriendenwedstrijden aanvragen, inschrijven voor toernooien ... En maandelijks de sportieve commissie (evaluatie van trainers en spelers) organiseren.

#### **Hoe ben je in die functie beland?**

Een paar jaar terug op vraag van jeugdvoorzitter Noël Cordie beginnen meewerken bij de onderbouw en zo stelselmatig meer taken opgenomen.

#### **Waaruit haal jij je voldoening?**

Als er vooruitgang wordt geboekt door iedereen

#### **Wat denk jij dat nog voor verbetering vatbaar is binnen KM Torhout?**

Voorop vlak van de accommodaties: uitbreiding en verbetering van de huidige speelvelden en kleedruimtes.

#### **Welke boodschap wil jij nog meegeven aan de vele jeugdspelertjes en hun ouders?**

Stel jezelf altijd eerst in vraag, dan jezelf willen verbeteren waardoor je anderen ook beter maakt.

**BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD**

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

# TAPEN: PLAKKEN MET BELEID

## BASISREGELS VOOR TAPEN

Welk gewricht je ook intapet, voor een goede tapeconstructie gelden een aantal basisregels.

Een goede therapeutische tape constructie moet bestaan uit:

Ankers: deze stroken dienen om de trekbelastingen op te vangen en moeten daarom in een hoek van 90° ten opzichte van de werkstroken aangebracht worden.

Werkstroken: dit zijn de stroken die de functie van de bandage aangeven,

Fixatie stroken: deze dienen om de werkstroken te fixeren waardoor de stabiliteit vergroot wordt. Weglaten van deze stroken doet de constructie ernstig in kwaliteit afnemen.

Je mag niet tappen bij:

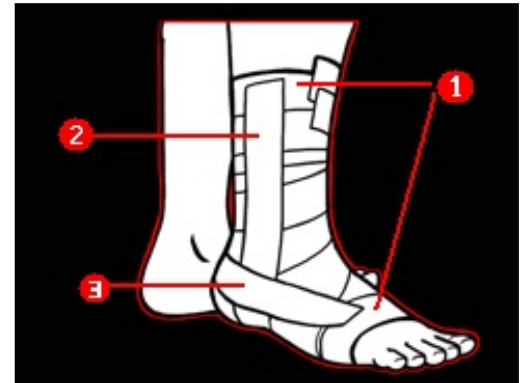
Huidafwijkingen

Aanwezigheid van allergie of eczeem

Aanwezigheid van botbreuken

Veel zwelling

Een goede preventieve tape aanleggen vereist deskundigheid. Laat je dus goed voorlichten door een sportfysiotherapeut of een sportverzorger en laat je ook door deze deskundigen intapen!



## VOOR- EN NADELEN VAN TAPEN

+

Goed aan te passen aan het individu.

Weinig ruimte innemend in de schoen in vergelijking met een brace.

Het heeft de mogelijkheid zich aan een afwijkende anatomie aan te passen.

Voor vingers is er (nog) geen brace alternatief

-

Belastend voor de huid.

Deskundigheid vereist.

Duur (± € 150/seizoen). Uitgaande van 2x per week trainen + een wedstrijd = 1½ rol per week x 40 weken = 1½ x 40 x € 5.00 = € 300,00 (1 keer trainen 1 keer spelen 40 x € 5.00 = € 200,00. NB € 5.00 is erg goedkoop gerekend publieksprijs is vaak € 5.20 per rol.

Verliest snel 20 tot 40% aan stabiliteit.

## FABEL: TAPE OF BRACE VEROORZAAKT EEN VERZWAKKING VAN DE SPIEREN

Wetenschappelijk onderzoek heeft ondertussen ruimschoots aangetoond dat zowel enkel taping als enkel bracing vooral de ongewenste kantelbeweging naar buiten goed remt. Dit effect blijft gehandhaafd gedurende de sportinspanning, mits de brace (of tape) adequaat is aangelegd. Het effect van een enkel-brace is bijna vergelijkbaar met het effect van een enkeltape. Het misverstand dat een enkel-brace (of tape) de enkelspiers zou verzwakken, kan met een simpel rekensommetje worden ontzenuwd. De doorsnee voetballer is 3 tot 5 uur per week sportief actief. Tijdens deze sportbeoefening werkt de brace als hulpmiddel voor de enkelbanden ter voorkoming van nieuw enkelletsel. Daarmee is niet gezegd dat de enkelspiers op dat moment helemaal buiten werking gesteld worden. Maar de rest van de week (buiten sport om) worden de enkelspiers genoeg geprikkeld (168 uur minus slaapuren, minus 5 uur sport, minus rustig zitten is ruim voldoende) om niet te verzwakken.



Na het succes van vorig jaar, presenteren we ook dit jaar een vrij podium tijdens het nieuwjaarsfeestje van onze jeugd op zaterdag 28 januari. Steek met je ploeg een mooie sketch in elkaar en win ...

OPROEP TOT POSITIEF SUPPORTEREN

We hebben het beste voor met onze kinderen. We leven met hen mee, we willen zo graag dat ze gelukkig zijn. Maar we willen ook dat ze winnen. We denken dat onze aanwezigheid tijdens wedstrijden een positieve invloed heeft op hun gedrag tijdens het spelletje en dus ook op het resultaat. Wij kennen onze kleine kapoen. En toch. Ze hebben ons nodig tijdens moeilijke momenten en via een vuistje, een knipoogje of een “komaan-grimas” moedigen we hen aan en krikken we hun zelfvertrouwen (opnieuw) op. Maar is het zo eenvoudig? Werkt het zo? Help ik zo mijn kind? Wat is nu in feite een aangewezen gedrag langs de kant?

Je aanwezigheid tijdens een wedstrijd kan je best beschouwen als een leuk sociaal uitstapje, waarop je blij bent andere mensen te ontmoeten en waarbij je respectvol omgaat met trainers, vrienden, clubgenoten en tegenstanders. Negatieve opmerkingen naar je kind zoals: “Doe nu toch eens je best of ik haal je van het terrein”, of ”speel dan toch sneller verdorie” helpen je kind niet. Kritiek aan het adres van de tegenpartij, genre “dat is al de derde keer dat hij een fout maakt”, deugt ook niet. Probeer eerder tijdens een wedstrijddag een ontspannen, positieve houding aan te nemen, en van je gezicht een zonnetje te maken. Dan zal je kind zich op zijn/haar gemak voelen en niet schuldig en verantwoordelijk voor jouw negatieve houding.

Uw gedrag wordt gekopieerd!  
Onze kinderen hebben de neiging om het gedrag van hun ouders te observeren en deze gedragingen, attitudes en emotionele reacties ook te imiteren. Als je regelmatig beslissingen van de scheidsrechter aanvecht, als je gespannen, nagelbijtend of met schokkende benen langs de kant de wedstrijd volgt, of als je je emotioneel onzeker toont, dan zou het best kunnen dat je kind gelijkaardig gedrag op het terrein zal vertonen. Wat dan weer niet zal bijdragen tot zijn/haar voetbalspel. Je kan je kind een positieve houding tonen door op een gecontroleerde wijze met je emoties en gedrag om te gaan. Bijvoorbeeld naar de scheidsrechter toe.

En wat als het toch zo moeilijk is om je eigen emoties onder controle te houden?  
Ken jezelf! Als je het erg moeilijk hebt om je emoties tijdens een wedstrijd van je kind te beheersen, en als je op die manier een negatieve invloed op zijn/haar spel uitoefent, dan kan je je beter afzijdig houden tot je voelt dat je wat gekalmeerd bent. Een goede stelregel is de '10-seconden' regel: driemaal diep in- en uitademen, bij het uitademen de negatieve emoties ‘afblazen’ en terwijl nadenken zodat het eerste wat je zegt iets positief is over het gedrag van je zoon of dochter tijdens (bvb goede inzet, rustig gebleven bij het op achterstand komen, correct gereageerd op een verkeerde pass) of na de wedstrijd (bvb zelf naar een korte evaluatie met de trainer gevraagd). Dus kwel jezelf en je kind toch niet! Gebruik je tijd en aanwezigheid dan liever als vrijwilliger in de clubwerking, of als scheidsrechter, of steek je liever een handje toe in de cafetaria?

8 tips voor ouders

- Toon belangstelling en ga regelmatig mee naar een training of wedstrijd.
- Sporten is fun, kijk kalm en relaxed naar het spel.
- Blijf ouder, de sportcoach zit elders.
- Blijf positief, ook als je kind verliest.
- Laat je kind kind zijn: het moet nog veel leren.
- De scheidsrechter doet zijn best. Trek zijn beslissingen niet in twijfel.
- Als je kind talent heeft, merkt iemand het wel op. Blijf zelf realistisch.
- Ligt er wat op je maag? Spreek erover met de coach van je kind.



Enkele cijfers

Niet enkel in het profvoetbal, ook in het jeugdvoetbal is er heel wat toeschouwersagressie. Dat stelde Els Vanmol in haar licentiaatsverhandeling enkele jaren geleden. Het geweld blijft wel meestal beperkt tot woorden. Vanmol bezocht 23 jeugdwedstrijden. Per wedstrijd noteerde ze gemiddeld 7 agressieve uitingen. Welke?

- 46 % puur agressieve uiting
- 27 % verontwaardiging
- 21 % spot
- 7 % humor

In het jeugdvoetbal komt de agressie vooral van vaders tussen de dertig en de veertig jaar.