



Nieuwsbrief November



K.S.V. OUDENAARDE JEUGD



Nieuwsbrief 3 – november 2011





Nieuwsbrief November

Streven naar betere medische begeleiding Streven naar betere medische begeleiding



Thorbjörn De Brul

Na onze voorzitter en jubilaris Elie Van Houtte is het in deze derde nieuwsbrief tijd om onze sympathieke “kiné” even aan u voor te stellen. Thorbjörn De Brul wordt deze maand 25 en is geboren en getogen in Lokeren.

Hoe kwam je als Lokeraar bij KSV Oudenaarde terecht ?

Stefan Leleu, onze hoofdtrainer is een kennis van mijn broer Tjörven. Toen KSVO op zoek was naar een kiné zijn ze via mij broer dus bij mij terecht gekomen. Door bezig te zijn bij het A-elftal leerde ik ook Kurt Vandeputte kennen. Op de vraag om ook voor de jeugd van KSVO te werken heb ik wel eventjes getwijfeld maar gezien de appreciatie die ik nu krijg van de jeugdspelers ben ik zeer blij dat ik deze job heb aangenomen.

Heb je zelf ook gevoetbald?

In de voetsporen van mijn oudere broer sloot ik op jeugdige leeftijd aan bij SC Lokeren. 14 jaar later maakte ik, als doelman, deel uit van de beloften, vandaar ging ik nog 2 jaar voetballen bij St. Wetteren om dan mijn actieve carrière af te sluiten en te kiezen voor mijn studies.



Nieuwsbrief November

Wat zijn je werkzaamheden bij KSVO ?

Naast het verzorgen van de spelers bij de A-kern, behandel ik ook op woensdag de spelers van de jeugd. Ik geef advies en begeleid samen met de revalidatietrainer de spelers tijdens hun herstel. Het is belangrijk dat zij na een blessure opnieuw klaargestoomd worden om terug op verantwoorde wijze aan te sluiten bij de groep.

Je bent dus "prof" bij KSVO !!!

Nee,nee, nee, was dit maar waar, ik werk op maandag en vrijdag op de dienst orthopedie van het ziekenhuis in Gentbrugge waar ik consultatie doe en assisteer in het operatiekwartier. De andere dagen werk ik in Lokeren waar ik mijn eigen praktijk heb en voornamelijk gespecialiseerd ben in de biomechanica, revalidatie en zooltherapie.

Heb je nog vrije tijd ?

Veel te weinig ... van opleiding ben ik podoloog, gespecialiseerd in sportrevalidatie. Tussendoor volg ik ook nog een opleiding osteopathie en een bijscholing functionele training. Daarnaast ben ik 2 tot 3 avonden op de club bezig, veel vrije tijd heb ik dus niet.

Welke raad kan je onze jeugdspelers meegeven om blessures te vermijden ?

Patrick, sporten houdt altijd een risico in en blessures zijn niet te vermijden, je kan de kans op blessures wel beperken.

Ja, interessant vertel....

Eerst en vooral zou ik zeggen begin met een goede preventie. Een goede evenwichtige sportvoeding, voldoende drinken en voorzie in de nodige rust. De opvolging van de groeicurve en medische screening : voetstatistiek, bekken kanteling, verkorte spieren, verschil in beenlengte enz... kunnen eenvoudig opgespoord worden en veel onheil verhinderen.

Als training adviseer ik vooral dynamische stretching en rompstabilisatie, driedimensioneel trainen is het meest geschikt voor een voetballer die steeds dynamisch bezig is. Spijtig genoeg wordt er te veel statisch gewerkt, zodat spieren, ligamenten onvoldoende geprikkeld worden, waarbij de kans natuurlijk groot is om blessures te gaan oplopen. Dwz dat we dus de spieren gaan versterken in drie vlakken: de voor- achterwaarts, zijwaarts en in rotatie vorm.

Bij pijn kan je best de sportactiviteit onmiddellijk stoppen. Pas desnoods de PRICE-procedure toe.

Heb je nog een tip voor onze jeugdspelers ?

Ik zou zeggen, wanneer je zorg draagt voor je lichaam op maandag zal je lichaam voor je zorgen op zaterdag

Ons gesprek loopt ten einde, en bij het verlaten van het medisch kabinet in de catacomben van het "burgemeester Thienpontstadion" weergalmt de stem van Thorbjörn "de volgende"....

Wist je dat

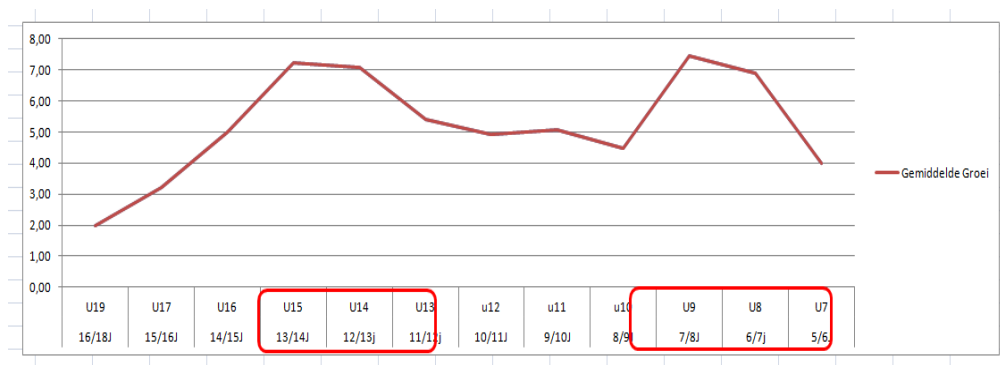
- ✓ Er bij KSVO 6 scheidsrechters zijn aangesloten. Zij leiden wekelijks één of meerdere wedstrijden als scheidsrechter of lijnrechter in de provinciale of nationale reeksen. Ben je ook gebeten door de voetbalmicrobe en wil je scheidsrechter worden neem dan contact op met de secretaris Elie Van Houtte (tel. 0477/881974 of ksvoudenaarde@skynet.be) hij helpt je graag verder.



Zelfs jeugdspelers kunnen in de sporen treden van Travers Simon, die de cursus met brio afwerkte en nu wekelijks zelf wedstrijden fluit in de jeugdreksen. Simon is 17 jaar en langs deze weg wensen we hem nog een mooie en sportieve carrière toe als voetballer en scheidsrechter. Wie weet mogen we ook op u of één van je vrienden rekenen.

- ✓ KSVO zijn jeugdspelers tweemaandelijks meet en weegt. De bedoeling is een groeicurve op te stellen zodat wij in de mogelijkheid zijn om de groeisprint van een speler te bepalen. Belangrijk is in de periode van volle groei zeer veel te stretchen. We kunnen op die manier ook Osgood Schlatter preventief behandelen door de trainingsintensiteit aan te passen enz...

Onderstaande grafiek toont de algemene groeicurve van onze spelers sedert 1/9/2010.



We zien een duidelijke groei rond de periode 6 à 8 jaar (tot 7 cm/jaar) en de periode 12/14 jaar. De eerste groeisprint is niet bepalend naar blessures toe daar het kind zeer lenig is, de tweede periode is belangrijker en kan voor zeer veel vervelende blessures zorgen. De lenigheid en snelheid verminderen gedurende deze periode maar herstelt zich op het einde van de groeisprint.

- ✓ KSVO ook metingen doet naar het vochtverlies op trainingen en wedstrijden. Zo kunnen we onze spelers ondersteunen naar hun vochttekort en hen er op wijzen hoeveel ze het best drinken na trainingen en wedstrijden.
- ✓ KSVO opnieuw een dossier dient op te stellen naar "labeling KBVB" toe, dwz dat dit dossier bepalend is voor de reeks waar onze jeugdwerking in de komende twee seizoenen zal spelen. Dit is belangrijk voor ons allen, vandaar dat we ook op het terrein rekenen op jullie medewerking en sportiviteit tijdens de wedstrijden.



Nieuwsbrief November

Verjaardagen

Onderstaande leden mogen deze maand de kaarsjes uitblazen

Deze wens is van ons allen
Hopelijk maakt het je blij
'k Wil voor jou je dag kleuren
Helder, stralend hemels blauw
Alle bloemen laten geuren
die geplukt zijn nu voor jou



Proficiat aan...

Verstraeten, Giacomo	26/11/1996	Verzele, Cedric	3/11/1994
Willems, Jeroen	2/11/1996	Boguhe, Yves	6/11/2000
Cnudde, Winter	17/11/2000	Demets, Jelle	20/11/2002
De Boever, Sander	8/11/1994	Ben Ahmed, Hedi	30/11/1998
Delbeke, Michael	22/11/1994	Aelvoet, Jarno	20/11/2000
Deleenheer, Kimaud	20/11/2002	Meerman, Johan	10/11/1968
Farouk, Yurtay	24/11/2004	Tack, Jonathan	15/11/1986
Haegeman, Mathieu	6/11/1995	Vercauteren, Wannes	24/11/1995
Lippens, Stef	14/11/2000	Debrul, Thorbjorn	19/11/1986
Opsomer, Branko	2/11/1998	Crombeen, Waldo	29/11/1972
Roumans, Mathieu	16/11/1999	Decabooter, Peter	14/11/1972
Vander Cruysen, Thibault	6/11/1996	Ockerman, Philippe	9/11/1968
Vercauteren, Wannes	24/11/1995	Van Driessche, Seppe	5/11/1997
Hoffmann, Elias	16/11/1995	Bauters, Matteo	7/11/2005
		Lodens, Joren	19/11/1998



Nieuwsbrief November

Activiteiten...

EHBSO

In de loop van de maand november organiseert KSVO opnieuw een opleiding EHBSO voor trainers en afgevaardigden. Bedoeling is opgeleide mensen te hebben op trainingen en wedstrijden zodat deze een blessure op gepaste wijze kunnen detecteren, medische hulp inroepen of zelf de eerste zorgen kunnen toedienen, hoe sneller een blessure behandeld kan worden hun beperkte revalidatie kan zijn (toepassen PRICE-procedure) en ontstekingen kunnen vermeden worden.

Door het organiseren van de opleiding willen we dat iedere medewerker in het bezit is van een EHBSO getuigschrift.

JEUGDPARTICIPATIE- EN OUDERRAAD

Nog in de maand november zal de jeugdparticipatieraad doorgaan. Onder leiding van Eddy Cremers zullen van iedere ploeg twee spelers uitgenodigd worden. Bedoeling van deze vergadering is te luisteren naar de "noden" van onze spelers, en door hun medewerking kunnen we de jeugdwerking bijsturen.

Voor onze jongeren U6 tot U11 worden tijdens "de ouderraad" van iedere ploeg twee ouders uitgenodigd op de vergadering.

Deze bijeenkomsten hebben geen sportief karakter maar zijn voornamelijk gericht op algemene organisatie. De hamvraag is dan ook wat kan er verbeterd worden.

KALENDERVERKOOP

In loop van de maand november worden de groepsfoto's van de ploegen gemaakt. Net zoals vorig jaar starten we terug met de traditionele kalenderverkoop. We rekenen op jullie medewerking en hopen dat het succes van vorig jaar kan geëvenaard worden. Meer nieuws over de actie in de nieuwsbrief van december.

Bedankingen

Van de gelegenheid willen we gebruik maken om Wim Lodens (trainer U11), Antoine en Christiane te bedanken voor het ter beschikking stellen van een "home-trainer" in het medisch kabinet van onze kiné.

Een pluim ook, in het bijzonder aan Hendrik De Preester, voor het organiseren van de "EERSTE NACHT VAN DE POLONAISE". De sfeer was ongekend, de afwezigen hadden ongelijk, geen nood volgend jaar gaat de tweede editie van de "nacht van de polonaise" door op **20 oktober 2012**. Reserveer alvast deze datum het is de moeite. Bedankt voor het vele werk en voorbereiding die dergelijk evenement vraagt. Chapeau voor Hendrik en zijn team (de vele medewerkers).



Nieuwsbrief November

Ploeg in de picture.....

In deze nieuwsbrief hebben wij de eer en het genoegen om een volledige categorie in de picture te zetten.

De U9 van trainers Sylvie, Jo en Terry wonnen 20 van de in totaal 25 gespeelde wedstrijden.

En je gelooft het niet ... de jongens van de U9 konden reeds meer dan 300 keer de weg naar de netten vinden.

Deze schitterende prestatie kunnen we dus niet onopgemerkt laten voorbijgaan.

We hebben het hier over competitiewedstrijden, maar in de vriendschappelijke wedstrijden hadden onze "boy's" wel respect voor de tegenstrever maar geen medelijden.

Meer dan de moeite waard dus om onze sterke U9 eventjes aan u voor te stellen



Sargsyan Volodia, Wierzchon Jakub, Van Hamme Garben, Vanalderwerelt Senne, Wannijn Anton, Adriaens Quinten Hoebeke, Jef, Fernigno Mattéo, Boelaert Ximm, Begyn Maarten, De Rijcke Henri, Ghysels Maarten, Steyaert Destin, Vander Haegen Milan, Vander Meiren Lars, Willequet Thibaut, De Paermentier Gerben, Van Hamme Garben, Bruyneel Teije, Van Assche Renzo, Crombeen Kyandro, Van Wambeke Robin