



Nieuwsbrief



Jaargang 4
Editie 6
Datum : Mei 2013

Beste leden,

Het beste houden ze voor het laatst. Zo zijn ze wel, onze preminiemen. Je hoort of leest er bijna niks van gedurende het ganse seizoen en plots komen ze naar buiten met dé stunt van het seizoen. Kampioen van Vlaams-Brabant (2x2) én Vice-kampioen van Vlaanderen: een hoogtepunt in hun prille volleybalcarrière.

Met nog een paar kampioenen (junioren, recreatie) en een bekerfinalist is het seizoen op sportief vlak zeker meer dan geslaagd te noemen.

We hopen dat niet alleen de gelauwerden maar dat iedereen zich het voorbije seizoen geamuseerd heeft en zich sportief heeft kunnen verrijken.

Jammer genoeg worden de sportieve prestaties van het voorbije seizoen overschaduwd door de dramatische gebeurtenis van september. Een menselijk drama dat diepe wonden geslagen heeft binnen de club en een gitzwarte dag in de geschiedenis van Davoc Lot.

Dit was het laatste nummer van dit seizoen. Een welgemeend dankuwel aan iedereen die dit seizoen de club gesteund heeft.

We hopen samen met u op een lange hete zomer en horen en zien elkaar terug na de vakantie.

Veel leesplezier

Preminiemen jongens : vice kampioen van Vlaanderen

Dé stunt van het seizoen kwam onverwacht van onze preminiemen. Tijdens de competitie werden ze eerste in 1^{ste} provinciale reeks B zonder ook maar één wedstrijd te verliezen.

In een eindronde om de kampioen van Vlaams-Brabant aan te duiden, wonnen ze van Mitters Wespelaar.

Door die overwinning mochten ze Vlaams-Brabant vertegenwoordigen op het Vlaams jeugdkampioenschap voor preminiemen. Na een schitterende prestatie behaalden ze een tweede plaats na Temse en mogen zich dus de vice-kampioen van Vlaanderen noemen.



De uitreiking van de zilveren medaille gebeurde door niemand minder dan de coach van het jaar Emile Rousseaux en van nationaal volleybalspeelster H  l  ne Rousseaux.

Een dikke proficiat aan de spelers: Nolan en Mathijs Scheepmans, Jelle Van Waeyenberg, Lars Cowé, Jasper Muylaert, Robbe Segers, Willem Ravestijn, Lowie Vancouteren, Geoffrey Aerts en Ewoud Van Roy. Coachen waren Kirsten Deceuckeleire en Ine Verhaeren.

Hieronder nog een paar sfeerbeelden van de medaille uitreiking:



Onze junioren op de VVB-kampioenschappen in Diepenbeek

Hoe onze junioren jongens zich tot kampioen van Vlaams-Brabant wisten te kronen, kon u al in een vorige editie lezen. Op zaterdag 11 mei mochten we ons meten tegen de vertegenwoordigers van de andere provincies. Daarvoor moesten spelers en coaches zich wel al om 08.45 uur in het Limburgse Diepenbeek melden.

Het was niet alleen de slaap die onze jongens bij de eerste 2 wedstrijden uit de ogen moesten wrijven. In de eerste 2 wedstrijden tegen Amigos Zoersel en Marke Webis ontmoetten ze spelers die ook in de nationale competities speelden en waarvan er eentje zelfs meegespeeld had met de nationale juniorenploeg op het EK. Verdienstelijk weerwerk meldden de coaches het thuisfront maar wel telkens 2-0 verlies.

Maar kijk, in de derde wedstrijd wisten ze Sparvoc Lanaken een set te ontfutselen en zat er zelfs meer in. Maar, 2-1 verloren dus. De resultaten bleven crescendo gaan want in de laatste wedstrijd moest Sferos Deinze met 2-0 het onderspit delven. Een vierde plaats was het eindresultaat zodat we ons een waardige vertegenwoordiger van Vlaams-Brabant mochten noemen.



Op de foto na een mooie volleybal dag:

Boven: Flor Nerinckx, Steven Goossens, Jordy Moens, Jelle Garcet, Willem Van de Velde, Quentin Wouters, Mats Buelinckx en coach Sander Mot

Onder: Saul Lans, coach Pauwel Hofmans, Hannes De Kesel, Jelter Demunter en Michiel Avau

Belfius kids day



Zoals op onze site reeds geschreven , werden de preminiemen jongens op 27 april kampioen van Vlaams-Brabant. Op dezelfde dag organiseerde één van onze sponsors een happening voor jeugdige sportploegen. Een nieuw initiatief waarvan we wel eens wilden proeven : zowel voor de organisatie, begeleiders van de ploegen en de kinderen zelf was het een groot vraagteken hoe dit zou verlopen.

Behalve goed weer maar gelukkig toch ook geen regen, was alles geregeld en moesten we ons van niets aantrekken. Afspraak in Lot waar een bus de 11 deelnemers van Davoc Lot en enkele begeleiders –David en Johan van de sponsor en enkele ouders - stipt oppikte om 9 uur kwart.

Het hele gebeuren ging door in de Schorre in Boom, de festivalweide van Tomorrowland.

Na een bijna volledige sightseeing van Boom, werden we dan toch eindelijk gedropt op de juiste locatie. De eerste verkenning stelde ons direct op ons gemak : er waren immers zowaar toiletten uit Lot meegereisd. Genoeg zeep ook aan de geïmproviseerde lavabo's, alleen geen water om de handen te spoelen.



De innerlijke mens werd eerst versterkt en dan kon de opwarming beginnen.

De sportproef zelf ging van start om 13:00 uur voor de 40 ingeschreven ploegen. Samen met basketbalclub Rode Leeuwen vormden we een team waarbij 30 maal een hindernissenparcours moest worden afgelegd in de vorm van een aflossingswedstrijd tegen de tijd. Zo kreeg elke



deelnemer één- of tweemaal de kans zich te meten tegen tegenstanders van verschillende sporten. Benieuwd hoe we het er vanaf zouden brengen.

Ons geheim wapen Rune (broertje van Jade) ging als jongste van onze bende ook als eerste van start ! En hij deed het niet onverdienstelijk : na de eerste ronde stond Davoc immers toch al op een 28^{ste} stek. Daarna volgden de meisjes en jongens die het parcours tweemaal wilden afleggen, voor Davoc Juliette en Joke. Halverwege de wedstrijd waren we zelfs naar de vijfde plaats opgerukt. En ofschoon het tenslotte maar een spel was, zagen wij ouders – als supporter – vanop het parcours hoe gedreven al onze volleyballers zonder uitzondering bijna tot uitputting het beste van zichzelf gaven. Uiteindelijk legden we beslag op een achtste plaats. Op voorhand hadden we hiervoor getekend. Onze mascotte Benja kwispelde van contentement.

Naast het sportief gedeelte konden we ons uitleven aan verschillende standen : grime, circus, buttons, jembe, een death-ride en een klimmuur....Vooral de tattoo's hadden toch het meeste succes.

Ter afsluiting stonden er nog twee optredens op het programma van “ik ben het vergeten”. De kou had ons allemaal evenwel stilletjes aan in zijn greep en na de prijsuitreiking stapten we gauw op de bus voor een slome rit naar huis. Een laatste verrassing was de gouden medaille die ieder kreeg : bravo Sien, Joke, Louis, Lars, Jasper, Maaïke, Merel, Jade, Juliet, Rune, Jana. We hebben genoten van deze dag.



Davoc Lot International kampioen !

De recreatieve herenploeg van Davoc Lot kroonde zich na een nek-aan-nek race met Malpertuus Asse tot kampioen ! Het aanhangsel "International" werd 7-8 jaar geleden toegevoegd toen er een Nederlander, Israëliet en Amerikaan deel van het team uitmaakten. Het internationale kenmerk is ondertussen wel achterhaald, de enige vreemde vogels in de bijt zijn een Brusselaar en een geadopteerde Oostvlaming ☺.

Zoals jullie uit de inleiding konden afleiden, staken er dit seizoen in reeks 2C van de Vriendschapscompetitie 2 ploegen echt bovenuit. De eerste sleutelmatch volgde eind november bij concurrent Malpertuus. Het werd een nipt 3-2 verlies met een kleine kater enkele dagen achteraf. Groot was immers de verbazing bij enkele van onze spelers toen zij tijdens een wedstrijd van onze Heren een speler opgesteld zagen die ook tegen ons meegespeeld had. Navraag bij de federatie leerde dat er bij Malpertuus serieus gevoefd was want deze speler stond officieel niet op hun spelerslijst. De enige mogelijkheid om het recht aan onze kant te krijgen was deze op heterdaad te betrappen, maar in plaats van onze tijd daarin te steken, beslisten we dit op een sportieve manier te doen en hen in de terugwedstrijd van antwoord te dienen. Onderweg hadden we echter om onverklaarbare reden een punt laten liggen tegen Apollo. Omdat geen van beide ploegen onderweg nog een steek had laten vallen, zou de wedstrijd thuis tegen Malpertuus de eerste sleutel voor het kampioenschap betekenen. Ondertussen hadden wij ons op 100% legale wijze versterkt met Johan Cowé en dat bleek later een gouden zet. We trommelde wat supporters op en deze oproep werd beantwoord : ons normale aantal werd vertienvoudigd (van 2 naar 20 ☺). Hun moeite werd alleszins beloond want Malpertuus werd met een droge 3-0 weggeblazen. Zaak was nu in de laatste wedstrijden geen steek meer te laten vallen, zeker niet in de laatste wanneer we opnieuw tegen Apollo zouden moeten aantreden. Opnieuw probeerden we onze sympathisanten warm te maken om ons te komen aanmoedigen en tot ons plezier zagen we een bonte verzameling van jeugdspelers en hun ouders, spelers van de herenploeg en enkele van onze echtgenotes opdagen. Het effect sprak voor zich : Apollo werd in de eerste 2 sets weggespeeld. Enkel in de derde bleef de spanning er nog even in maar uiteindelijk werd met een 3-0 zege het seizoen als verdiend kampioen afgesloten.

Volgend seizoen nemen we afscheid van Cédric en Marc maar mogen we Didier verwelkomen. Hopelijk lukt het ons om er een reeks hoger vlot in te blijven.

De kampioenenploeg:



Boven vlnr Koen Hofmans, Cédric Surdiacourt, Etienne Wouters, Bart partous en Bruno Ravestijn
Onder : Bob Guillaume, Luc Verplancken en Yves vanderlinden

Ontbreken hier : Marc Sermon en Johan Cowé

Opendeurdag

Naar jaarlijkse gewoonte organiseerden we op 27 april een opendeurdag. De bedoeling van dit evenement is om de jeugd op een speelse manier kennis te laten maken met het volleybal.

Een twintigtal geïnteresseerden kwamen naar de sportzaal in Lot om hun eerste stappen in het volleybal te zetten.

Onder de deskundige leiding van Nancy en haar assistenten konden ze hun balvaardigheid oefenen, daarbij ook geholpen door de jongens en meisjes van onze volleybalschool.



Zondaars van het seizoen

Dit seizoen was er slechts 1 speler die een gele kaart kreeg:

Datum		Naam	Verg. Nr	Reeks	Wedstrijd
23/02/2013	geel	Buelinckx M.	485557	2PHA	Davoc lot - VTT

Veiligheid

Hoewel volleybal als een veilige sport beschouwd wordt, hebben we ook bij Davoc Lot ieder seizoen af te rekenen met vervelende kwetsuren.

De meest voorkomende kwetsuren binnen de volleybalsport zijn:

- Enkelblessure: de meeste enkelblessures ontstaan door fouten tijdens de landing, door het springen op de voet van tegenstander of medespeler. Bij een verstuite of verzwikte enkel kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs (gedeeltelijk) scheuren en gaat vaak gepaard met pijn, zwelling en verkleuring.
- Knieblessure: knieblessures komen vaak voor bij jonge spelers/speelsters. Meestal heeft het te maken met een overbelasting van de aanhechting van de kniepees aan de onderpool van de knieschijf en van de aanhechting van de knieschijfpees aan het scheenbeen, maar kan ook veroorzaakt worden door slechte schoenen, onvoldoende kracht en stabiliteit.
Oppervlakkig letsel als kneuzingen, schaafwonden en open wonden kunnen voorkomen worden door het gebruik van kniebeschermers.
- Schouderblessure: statistisch gezien komen schouderblessures het meest voor aan het begin en aan het einde van een seizoen. Aan het begin van de competitie is men vaak nog niet voldoende in conditie en wordt de schouder overbelast. Aan het einde van het seizoen vermindert de belastbaarheid en krijgt men terug overbelasting. Vooral bij aanval en service versnelt de arm in een fractie van een seconde, waarbij grote krachten op de schouder inwerken. Vooral de spieren rondom de schouder raken overbelast waarbij de spieren aan de voorzijde en achterzijde van de schouder niet op dezelfde manier belast worden en door die verstoorde balans is er een verhoogd risico op blessures, zoals scheurtjes en ontstekingen van pezen en spieren.
- Vingerblessure: de vingerblessure ontstaat tijdens het blokkeren van een aanval of door een gebrekkige techniek bij het spelen van de bal.

Om kwetsuren te voorkomen is het belangrijk dat men voldoende voorzorgsmaatregelen neemt.

Opwarmingsoefeningen zijn daar bijvoorbeeld een essentieel onderdeel van : een goede warming-up heeft een positieve invloed op uw kracht, snelheid, lenigheid en

uithoudingsvermogen. Ook zou de warming-up ook goed moeten werken als mentale voorbereiding op de te leveren sportprestatie : een goede concentratie is tevens een belangrijke voorwaarde voor verantwoord sporten.

Met spierversterkende oefeningen voorkomt men een verstoorde spierbalans (zoals scheurtjes en ontstekingen) en met krachttraining traint men de pezen, ligamenten, kapsels en spieren rond de gewrichten zodat men minder vatbaar wordt voor blessures. Ook rekoefeningen die de stijfheid van gewrichten, pezen en spieren verminderen verkleinen de kans op blessures.

Nadien een goeie cooling-down, het omgekeerde van de warming-up waarbij het lichaam naar een rustniveau wordt gebracht : ontspanningsoefeningen voor de belaste spieren

Naast deze specifieke maatregelen dient ook aandacht te worden geschonken aan de rompstabiliteit : om goed te kunnen sporten is een sterke romp noodzakelijk. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere en draagt bij aan de preventie van blessures. De grote rug- en buikspieren zorgen voor houdingsstabiliteit, de kleine dieper gelegen spieren die dicht tegen de wervelkolom liggen verzorgen de onderliggende gewrichtsstabiliteit. Belangrijk dus : rekoefeningen van de gehele rug, losmaken van de lage rug, versterken van de rechte en schuine buikspieren, ...

Naast al dit is het gebruik van goeie schoenen van primordiaal belang, eventueel met een aangepaste zool. Mocht je bij de keuze hiervan vragen hebben, dan zal je trainer/trainster je graag helpen.

Bij blessures, schenk dan voldoende aandacht aan de eerste zorgen. De algemeen aanvaarde standaardprocedure voor de eerste zorgen bij acute letsels aan de onderhuidse weefsels zoals een enkelverzwikking en spier- en peesscheuren, kan worden samengevat in één sleutelwoord: ICE.

- ICE staat voor KOELING
 - Gebruik ijs of een cold-pack gedurende minimaal 10 minuten. Het koelen heeft een pijn dempende functie. Leg altijd een doek tussen huid en ijs of coldpack.
- I staat voor IMMOBILISATIE
 - de enkel mag niet bewegen of gebruikt wordt om op te steunen.
- C staat voor COMPRESSIE
 - Laat een drukverband aanleggen. Het aanleggen van een drukverband heeft tot doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren of de zwelling te beperken.
- E staat voor ELEVATIE
 - Leg het onderbeen en de enkel hoog. Het doel van de hoogstand is de bloedtoevoer in het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Daardoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.

Bij een ernstige en blijvende kwetsuur, zorg dan voor een correcte behandeling. Laat je bij voorkeur behandelen door een sportgeneesheer.

Maar zoals eerder gezegd, voorkomen is beter dan genezen. Vandaar het belang van de opwarming

Deze nieuwsbrief kwam tot stand met de medewerking van:

Conny Vandenplas
Veerle Van Dromme
Peter Schoenmakers
Koen Hofmans
Patrick Vieren

Alle bijdragen, suggesties en opmerkingen zijn welkom bij Patrick.Vieren@skynet.be