



SMASH NIEUWS

SMASH Hoogeveen Januari 2011

Van het bestuur

Het nieuwe jaar is weer begonnen en na een zeer korte winterstop zijn alle sportieve activiteiten weer opgepakt. Er gebeurt weer vanalles binnen SMASH.

De competitie loopt nog heel even door tot begin februari en dan trapt SMASH af op 5 februari in de Valkenlaan met het eerste toernooi van dit jaar en ook het DPC toernooi is al in voorbereiding.

De wervingsacties van onze kersverse commissie hebben al wat vruchten afgeworpen en ze hebben nog meer plannen, op 19 en 26 januari is er in Trasselt een Clinic gepland voor de allerkleinsten onder ons.

De activiteitencommissie wordt ook weer gevuld en er gaan geruchten over een heuse feestavond met speciale SMASH muziekbond.

Kortom het belooft weer een schitterend jaar te worden!

Nieuws van Badminton Nederland Officiële mededeling van de bond

Tijdens de Regiovergaderingen in maart 2011 zullen verkiezingen voor nieuwe afgevaardigden naar de Bondsvergadering plaatsvinden.

De 3-jarige zittingsperiode van de huidige afgevaardigden loopt af op 24 juni 2011. In de Bondsvergadering hebben namens de verenigingen, verenigd in 7 regio's, 32 afgevaardigden zitting. Het ledental per 1 januari 2011 bepaalt hoeveel afgevaardigden er per regio zullen komen.

De afgevaardigden vertegenwoordigen de verenigingen. Zij kunnen daarom nieuwe kandidaten stellen voor deze belangrijke functie binnen Badminton Nederland. De verenigingen hebben via de Verenigingspost per regio afzonderlijk bericht ontvangen over de aanmeldprocedure.

Meer informatie over deze functie binnen Badminton Nederland is in te winnen bij de secretaris van SMASH.

In deze uitgave:

- Van het bestuur
- Nieuws van Badminton Nederland
- Oproep
- Beste SMASH-leden
- Blessures
- Activiteiten
- Wijziging speeltijden
- Toernooikalender Senioren
- DPC Meppel



Colofon

Uitgave 1x per 2 maanden

Heeft u ook nieuws voor de Nieuwsbrief?

Neem dan contact op met:
Mirjam Schepers
smashmirjam@gmail.com
Tel. 0591-610899

Oproep “RUIM JE ROMMEL OP”

Er wordt vanalles aangetroffen op de tribunes in de Valkenlaanhal. Het is niet anders dan logisch dat er gegeten en gedronken wordt tijdens de competitie wedstrijden. Niet alleen door de spelers van SMASH maar ook door de spelers die te gast zijn. En laten we onze toeschouwers niet vergeten.

Een lange vermoeiende ochtend met slopende partijen vragen logischerwijs om wat aanvulling van de energie. Een boterham, een banaan, een kopje koffie, een muslie-reep, een flesje sportdrink... allemaal heel logisch. En er gebeurt natuurlijk vanalles; een nieuwe grip, een voet intapen of je trekt een verpakking open... allemaal ook heel logisch.

Maar de restproducten van dit alles blijven nogal eens op de tribune liggen. En dat terwijl er prullenbakken genoeg zijn in de zaal. Uiteindelijk kan de zaalwacht voor de rommelopdraaien... en da's wat wat minder logisch.

Het is een kleine moeite, dus ruim aub je rommel op... logisch toch?

Het bestuur.



CLUB FYSIO THERAPIE
Specialist in beweging



Beste SMASHleden!

Allereerst bedankt voor alle enthousiaste reacties op deze nieuwe samenwerking! Laten we er wat moois van maken!

Voor degenen die er nog niet van op de hoogte waren: de afgelopen 3 maanden heb ik een succesvolle pilot gedraaid met gratis inloopsprekuren op locatie voor al uw vragen en fysiotherapeutisch gericht (sport)advies. Deze pilot is nutteloos. Toch blijf ik dicht in de buurt voor al uw vragen, u kunt mij mailen op w.thio@clubfysiotherapie.nl, of voor een afspraak kunt u bellen naar 0643001500. Ik zal elke mail persoonlijk behandelen en daar zo snel mogelijk op reageren. Wilt u mij toch persoonlijk spreken en wilt u dat er even gekeken wordt naar de klacht dan zal ik een inloopsprekuren organiseren waar u snel kosteloos terecht kunt!

Ik hoop dat jullie volop gebruik zullen maken van mijn diensten, want vragen kost niets!

Met sportieve groet,

Willy Thio, Fysiotherapeut
w.thio@clubfysiotherapie.nl
0643001500

Blessures

Badminton staat bekend als een relatief veilige sport. Dit komt onder andere door het feit dat het geen contactsport is, maar ook doordat er niet meer blessures voorkomen dan bij vergelijkbare (zaal)sporten zoals binnen- en buitennis en squash

Sportblessures ontstaan als het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid is verstoord. Dit kan onder andere veroorzaakt worden door een te hoge trainingsbelasting per tijdseenheid, een verkeerde slag- en looptechniek, door het gebruik van inferieur materiaal (bijv. verkeerde schoenen en/of een verkeerd racket) en door inadequaat eten en drinken (voor, tijdens en na de inspanning). Blessures door contact met een medespeler komen bij badminton niet vaak voor.

Letsels aan het hoofd ontstaan meestal doordat een shuttle in het oog wordt geslagen. Dit letsel is meestal onschuldig, hoewel men bij de minste twijfel specialistische hulp moet inschakelen.

Schouderletsels zijn meestal overbelastingsletsels ter hoogte van de rotatorcuff ten gevolge van een verkeerde techniek van slaan en/of te vaak smashen zonder een adequaat uitgevoerde warming-up. Aan te raden is dan ook om tijdens het inspelen op het speelveld, de eerste tien minuten niet te smashen en niet met maximale kracht tegen de shuttle te slaan.

Aan de elleboog komt overbelasting van de polsstrekkers het meest voor ('tenniselleboog') omdat bij badminton de slagbeweging wordt uitgevoerd vanuit de pols. Bovengenoemde letsels hebben bij badminton een zeer laag incidentiecijfer.

Pols-, arm- en handblessures komen weinig voor en blijven beperkt tot schaafwonden en kneuzingen ten gevolge van een val.

Rugblessures komen bij badminton ook niet frequent voor. Acute rugblessures kunnen ontstaan na een val, na hyperflexie of hyperextensie van de wervelkolom of tijdens een onverwachte draaiing, terwijl chronische rugblessures meestal het gevolg zijn van tussenwervelschijfproblematiek. Rugblessures kunnen ook ter hoogte van het sacro-iliacale gewricht gelokaliseerd zijn.

Knie- en liesblessures zijn relatief zeldzaam hoewel klachten aan het onderbeen vaker voorkomen (achillespeesklachten, 'zweeps slag' en enkeldistorsies en soms shinsplint-klachten bij het spelen op een zeer stroeve vloer).

Blessures aan de voet beperken zich meestal tot het hebben van blaren, ingegroeide teennagels en een overbelasting van de fascia plantaris onder de voet.

De enkeldistorsie is de meest voorkomende blessure bij badminton. Deze blessure ontstaat bij het nemen van netshots, bij achteruitlopen en bij de landing na een sprongslag. Meestal is het ligamentum talofibulare en/of het ligamentum calcaneofibulare aangedaan.

In de acute fase zal er gekoeld moeten worden, zal er een drukverband aangelegd moeten worden en zal het been hoog moeten worden gelegd. Nadat de zwelling nagenoeg verdwenen is, kan de aangedane enkel getapet worden. Vanaf dat moment kan men de enkel weer (functioneel) gaan belasten.

De eerste oefeningen die men moet verrichten nadat de enkel is ingetapet, zijn stabiliteitsoefeningen en oefeningen met als doel het spierstelsel rond de enkel weer te versterken. Daarnaast zal men ook de proprioceptie weer moeten 'trainen' en deze proprioceptie zal hersteld moeten zijn wil men weer volledig op het badmintonveld alle oefenstof kunnen afwerken. De eerste oefeningen op het badmintonveld moeten oefeningen zijn waarbij men alleen maar voor- en achterwaarts hoeft te lopen en in een zelf te bepalen tempo (bijv. alleen maar drop- en netshots spelen in een van tevoren afgesproken volgorde). Naast de (badmintonspecifieke) looptraining wordt dan ook het gevoel voor racket en shuttle wederom geprikkeld. Indien de pijn (nagenoeg) verdwenen is, er na de inspanning geen zwelling meer optreedt en wanneer men zich weer 'zeker' voelt bij het lopen, kan de intensiteit van de sportspecifieke training worden uitgebreid

Activiteiten Kalender

Januari

- 2^e Zondagbadminton
- 16^e Zondagbadminton
- 19^e Bad-ienie-mini-ton Clinic
- 20^e Willy Thio, Valkenlaanhal
- 22^e Competitie in Valkenlaanhal
- 26^e Bad-ienie-mini-ton Clinic
- 29^e Competitie, Valkenlaanhal

Februari

- 5^e SPORTAK 468 Toernooi
- 6^e Zondagbadminton
- 20^e Zondagbadminton

Maart

- 6^e Zondagbadminton
- 7^e Dorpencompetitie in Valkenlaanhal
- 20^e Zondagbadminton
- 26^e SMASH DPC Toernooi
- 28^e Dorpencompetitie in Valkenlaanhal

Wijziging speeltijden

Maandag wedstrijdjeugd Zwembadweg

- 21 februari 2011 Vervalt ivm voorjaarsvakantie
- 28 februari 2011 korter 18.00u – 19.30u

Maandag senior recreanten Valkenlaan

- 14 februari 2011 Vervalt ivm opendagen OSG

Maandag wedstrijd senioren nylongroep Zwembadweg

- 21 februari 2001 Vervalt ivm voorjaarsvakantie
- 28 februari 2011 korter 18.00u – 19.30u

Maandag wedstrijd senioren verengroep Valkenlaan

- 14 februari 2011 Vervalt ivm opendagen OSG

Dinsdag senior recreanten Trasselt

- 22 februari 2011 Vervalt ivm voorjaarsvakantie

Dinsdag senior recreanten Trasselt

- 22 maart 2011 naar Zwembadweg ivm wijkvereniging

Woensdag Bad-ieni-Mini-Ton & 6-11 jaar Trasselt

- 23 februari 2011 Vervalt ivm voorjaarsvakantie

Donderdag wedstrijdjeugd Valkenlaan

- 10 februari 2011 Vervalt ivm opendagen OSG

Donderdag wedstrijd senioren Valkenlaan

- 10 februari 2011 Vervalt ivm opendagen OSG

Donderdag senior recreanten Valkenlaan

- 10 februari 2011 Vervalt ivm opendagen OSG

Vrijdag beginnende en oudere jeugd Valkenlaan

- 25 februari 2011 Vervalt ivm voorjaarsvakantie

Toernooi kalender senioren

5 februari 2011	Sportak Smash Hoogeveen	BV SMASH Hoogeveen
19/20 februari 2011	AMOR Satellite toernooi Groningen	GSBC AMOR
27 februari 2011	BAS toernooi Harlingen	HBC de Wadden
5 maart 2011	DSM Racketeers Emmen	de Racketeers
26 maart 2011	LBC toernooi Leeuwarden	Leeuwarder BC
23/24 april 2011	Veneboer Sport2000 Paastoernooi Drachten	BC Drachten
7/8 mei 2011	Carlton GT SV Meteor Satellite Veendam	SV Meteor
21/22 mei 2011	My Pecunia BC GO! Groningen	BC GO!
2 juni 2011	Dauwtrapperstoernooi Leek	BC Leek
18 juni 2011	Slottoernooi SCN en DPC	RCW Noord

BC Meppeler Meppers organiseert

Specsavers

**DPC Meppel 2011
Toernooi**

Zaterdag 5 Maart van 9.00 tot 18.00 uur
Sporthal Koedijklanden Meppel
Inschrijven t/m vrijdag 18 februari
via www.meppelermeppers.nl



NOVUM
PHARMA

DPC Commissie
Tel: 0522 - 24 12 61
dpc@meppelermeppers.nl

