Sept 87

Sjaak Aarts
Slingerbos 13,

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

Tot uw dienst voor al uw geld- en bankzaken zoals:

SPAREN; BETAALREKENING; GELDAUTOMAAT;
REIZEN; BUITENLANDS GELD; VERZEKERINGEN;
BEWAARGEVING; HYPOTHEKEN; FINANCIERINGEN;
PERSOONLIJKE LENINGEN; BELEGGINGEN;

Rabobank

OIRSCHOT
Agnes van Kleefstraat 66
Spoordonkseweg 97b
tel. 04997 - 72233

INHOUDSOPGAVE:

Jaargang: 1
Clubblad: 7
september '87

Blz 1 : Inhoudsopgave
Blz 2 : Belangrijke adressen
Blz 3 : Familieberichten
Blz 4 : Deelname aan trainingen door onze jeugd
Blz 5 : Jeugd AVOirschot op wedstrijd
Blz 6 : " " " "
Blz 7-9: Uitslagen
Blz 10 : Clubkampioenschappen / Kursus volgen
Blz 11 : Kursus volgen ?? vervolg WIST U .....
Blz 12-15: Sport door ouderen
Blz 16 : Wedstrijden maand september
Bijlage: Inschrijfformulier Clubkampioensch.

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN

HET BESTUUR:

Voorzitter:
Martien v.d. Ven
Spoordonkseweg 41 Oirschot tel: 71597

Vice voorzitter:
Joos v. Haaren
v. Mellincrodestr 5 Oirschot tel: 75270

Secretaris:
Antoine Menheere
Den Heuvel 24 Oirschot tel: 75750

Penningmeester:
Joseph v.d. Bosch
Molenstraat 34 Oirschot tel: 75477

Lid:
Yvonne v. Kessel
v. Audenhovenstr 4 Oirschot tel: 72812

- -

DE TRAINERS

Joos v. Haaren
v. Mellincrodestr 5 Oirschot tel: 75270

Pieter Matthijsse
Oude Bestseweg 5a Oirschot tel: 72728

Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

Ad v. Heerebeek
Kortenaarlaan 2 Oirschot tel: 73068

- -

DE REDACTIE

Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

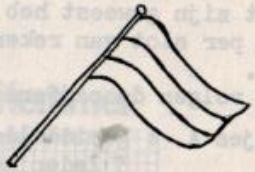
Martien v. Geenen
Raamslegerstr 9 Oirschot tel: 73281

COPIJ INLEVEREN VOOR DE 15e VAN DE MAAND

FAMILIE BERICHTEN

Onze jarigen in de maand SEPTEMBER zijn:

09 Vincent Roelofsma
21 Erik v. Nooijen
24 Cees v. Rijen
26 Tinus v. Rijen



Afmeldingen:

Bianca v.d. Pas	meisjes C
Ad Verkooijen	Jongens D
Saskia Graafmans	Meisjes C
Harry Schreppers	Jongens A
Judith Busropan	Meisjes A
Mariska v. Beers	Meisjes D

Nieuwe leden:

Frans Janssen	Heren
Lia Janssen - Bullens	Dames

Lia zal tevens de trainersgroep komen versterken.

Veel succes Lia.

DEELNAME AAN TRAININGEN DOOR ONZE JEUGD

Vanaf 1 april tot aan de schoolvakantie heb ik bijgehouden wie er allemaal op de trainingen verschenen en wie niet. Ik wil niemand met naam noemen, maar de cijfers wil ik jullie niet onthouden.

Alles is omgerekend in percentages en diegene die nooit zijn geweest heb ik gewoon meegerekend, ze zijn per slot van rekening nog lid van onze vereniging.
Hier volgen de cijfers:

Meisjes A : gemiddelde opkomst 28 %
3 leden hebben geen enkele training bezocht.
Meisjes B : gemiddelde opkomst 53 %
1 lid heeft geen enkele training bezocht
Meisjes C : gemiddelde opkomst 20 %
2 leden hebben geen enkele training bezocht.
Meisjes D : gemiddelde opkomst 50 %

Jongens C : gemiddelde opkomst 54 %
1 lid heeft geen enkele training bezocht
Jongens D : gemiddelde opkomst 30 %
1 lid heeft geen enkele training bezocht

Pupillen, jongens en meisjes: gemiddelde opkomst 55 %

Dat geeft een totaal gemiddelde van 41 %

Ik denk, dat als we deze cijfers eens bekijken, we niet echt ontevreden mogen zijn.
De jongeren scoren wat hoger dan de ouderen, maar ja... Studie gaat voor.
Het is natuurlijk niet alleen het aanwezig zijn op de training waardoor je je prestaties kunt verbeteren, je zult je ook moeten inzetten zoals je weet.
Wij als trainers zullen proberen jullie zo goed mogelijk te begeleiden.

Albert.

HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:
Sportcentrum De Kemmer
sporthal/binnen en buiten-tennis
Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

toon
smetsers
herenkapper
gasthuisstr. 101 - 103
5688 aw oirschot
04997 - 72848

HUGO
OTJENS
OPTIEK
MARKT
OIRSCHOT
tel. 04997 - 73770

HEERLIJKE FRITES, SNACKS

en

VERS IJS

Ook voor uw koude schotels
kunt u terecht bij:

NOL en NEL in de Notel

LEIJTENS - FRITURES
De Korenaar 38
OIRSCHOT

asics TIGER

The running machine

verkrijg-
baar bij

Schoenhandel Sportartikelen
POLO
Oude Grintweg 8 Oirschot

JEUGD A.V.OIRSCHOT OP WEDSTRIJD

Op 11 juli gingen 7 jeugdleden van onze vereniging in Reusel op wedstrijd.
Dankzij Ton van Liempt was het vervoer van en naar Reusel geen probleem. Ton, bedankt.
Bij aankomst bleek dat Erik van Liempt geen inschrijving had, dit was snel opgelost, "schoonheidsfoutje van Reusel".
Om 1 uur gingen onze leden van start, er was immers nog wat goed te maken in Reusel.
Marieke Aarts (M.P.B.) deed goed haar best tijdens het hoogspringen en sprong 0,95 m het verspringen werd 2,93 m, een mooi resultaat. Bij de M.D. gingen Inge Aarts en Ingrid van Heerebeek 60 meter sprinten, tijd van Ingrid was 10.2 sec en Inge zette 10.7 op de klokken, helaas geen halve finale plaats.
Tijdens het speerwerpen werd Inge wat zenuwachtig (enkele ouders) omdat voor M.D. tegelijk speer, ver, finale 60 meter op het programma stond. Geen probleem, nadat de jury was ingelicht, waar ondergetekende intussen was ingelijfd, ging alles achtereen verder.
Inge haalde de finale met 17,68 m, proficiat.
Ze sprong 3,27 m ver en gooide de kogel 6,32 m ver. Ingrid kwam bij het verspringen niet verder dan 2,58 m, jammer.
De 1000m was i.v.m. het warme weer ingekort tot 600m. Tijd voor Ingrid 2.23.5, heel goed.

Bij de J.D. liep Ivo Scheepens zich bij de 80m in de finale, tijd 12,5 proficiat.
Bij het hoogspringen kon Ivo helaas de aanvangshoogte van 1.10m niet halen, niet getreurt Ivo, volgende keer beter. Bij het verspringen behaalde Ivo een keurige 3,82 m.

Bij de jongens C deden mee, Timo Aaldijk, Pierre Latour en Erik van Liempt.
Erik had speer en hoog op het programma staan, hij gooide 19,30 m en sprong 1,30 m hoog, mooi gedaan.

Pierre ging hoogspringen. Tussen al die lange jongens liep Pierre wat verloren, maar hoogspringen kon hij, namelijk 1,40 m, een heel mooi persoonlijk record, zijn 800m liep hij in 2.57.9, goed voor een 3e plaats proficiat.

Dan Timo, voor hem waren 2 persoonlijke records weggelegd.
Verspringen 5.01 m, goed voor een 3e plaats
Met de speer kwam Timo in de finale en gooide een persoonlijk record van 37,28 m en dat was goed voor een 2e plaats, Proficiat Timo.

Door deze resultaten heeft A.V.Oirschot zich goed verdedigd op die dag en mag op een geslaagde wedstrijddad worden teruggezien.

Ad

UITSLAGEN

20 mei **Werpdriekamp GM te Best**

		kogel	discus	speer	punten
3e	Timo Aaldijk	9,74m	12.82m	34.76m	1235
5e	Erik v Liempt	7.20m	21.78m	21.84m	1074

24 mei **Dreefloop**

18e	Joseph v.d. Bosch	51.50
40e	Martien v.d. Ven	55.30
51e	Cees v.d. Schoot	57,19

26 mei **GVAC 1500 m**

Pieter Matthijsse 4.28.2

Verspringen

Judith Smal	4.22 m
Babette Lantau	3,78 m
Yvonne v. Kessel	3,73 m

27 mei **Hilvarenbeek**

10 km

Sjaak Arts	37.39
Piet v.d. Sande	39.16

03 juni **Cross 6 km**

Sjaak Aarts	22.48
Piet v.d. Sande	25.38

10 juni **1500 m**

Sjaak Aarts	4.38
Piet v.d. Sande	4.59
Cees v.d. Schoot	4.56
René Gosens	4.56

? **Eersel 15 km**

Sjaak Aarts 55.25 PERSOONLIJK RECORD

08 juni **Pinksterloop AVDes Eersel 25 km**

13e Joseph v.d. Bosch 1.27.27

27/28 juni **Nat grasbaankamp GM Best**

10 km

6e Martien v.d. Ven 35.29
7e Heinz v.d. Donk 35,38

04 juli **Reusel 10 eng mijl**

Senioren

20 Joseph v.d. Bosch 54.47
24e Addie Smetsers 55.47
33e Martien v.d. Bosch 57.27
49e Sjaak Aarts 1.00.18
56e Ad v. Heerebeek 1.01.22
60e Cees v.d. Schoot 1.02.21

Veteranen II

12e Piet v.d. Sande 1.07.58

28 mei **Olympia 10 km**

Sjaak Aarts 39.00
Toon Aarts 38.50
Pieter Matthijsse 35.04
Kees Verkooijen 44.28

1/2 maraton

Ad v. Heerebeek 1.20.30
Ton v. Liempt 1.27.03

27 juli **Statenloop Boxmeer 7800 m**

51e Pieter Matthijsse 26.37
72e Ad v. Heerebeek 27.24

04 aug Stratenloop Veldhoven 2 ronden van 600 meter voor onze jeugd.

Als starter trad de voetbalscheidsrechter Ignace van Swieten op. De Oirschotse atleten stormden daarna in de volgende volgorde over de Finish:

1. Jorg v. Schijndel
2. Ingrid v. Heerebeek
3. Vincent Roelofsma
4. Joska Linmans
5. Stefan Roelofsma
6. Marieke Aarts
7. Inge Aarts
8. Beert v. Schijndel

Voor de heren stonden er 15 ronden van 600 meter op de rol.
Achter de winnaar, maratonloper Cor Vriend, wist Pieter Matthijsse beslag te leggen op een verrassende 3e plaats en Ad van Heerebeek op een uitstekende 7e plaats.

Pieter Matthijsse 30.48
Ad v. Heerebeek 32.23
Toon Aarts 34.09

16 aug **Ronde van Naestenbest 15 km**

39e Pieter Matthijsse 57.19
60e Frank v.d. Wal 60.07
64e Sjaak Aarts 61.06
69e Ad v. Heerebeek 61.33
76e Toon Aarts 63.05
77e Antoine Menheere 63.25
83e Cees v.d. Schoot 67.40

15 aug **Wolphaartsdijk 15 km**

24e Joseph v.d. Bosch 52.41
32e Addi Smetsers 53.50

20 juni **Marathon van Enschede**

Cees v.d. Schoot 3.13.33
Op de helft had Cees een tijd van 1.34.25

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Op ZATERDAG 19 SEPTEMBER 1987 organiseren wij onze jaarlijkse clubkampioenschappen meerkamp.

De wedstrijd zal op ons eigen veld worden gehouden, dit in afwijking met voorgaande jaren.

Alle deelnemers, dus van jong tot"oud" (pup-sen), dienen op die dag om 13.00 uur aanwezig te zijn op ons veld bij de Kemmer.

De meerkamp zal voor eenieder dezelfde onderdelen bevatten, namelijk: 80 meter - hoogspringen - verspringen - speerwerpen en de 1000 meter.

Er zullen voor elke categorie 1 of meerdere prijzen beschikbaar worden gesteld.

De prijsuitreiking zal zo spoedig mogelijk na de 1000 meter plaatsvinden.

HET ZOU MOOI ZIJN ALS ER OUDERS, VRIENDEN, VRIENDINNEN, OMA's EN OPA's, BUREN EN KENNISEN MEE ZOUDEN KOMEN OM EENIEDER AAN TE MOEDIGEN.

Dus, atleten, breng iedereen mee en we proberen er een gezellige en sportieve dag van te maken.

Inschrijven kun je door middel van het formulier achter in het boekje, vul het in en lever het vóór 12 september in bij Joseph v.d. Bosch of bij een van de trainers.

Kursus volgen ?? Iets voor U ????!!!!!

Als ú er al eens over gedacht hebt dat het weten van iets over atletiek, beginselen ervan en de lichamelijke inspanning en/of de gevolgen op het lichaam;
Als ú vindt dat atletiek bedrijven een goede ontspannende inspanning is;
Als ú tijd beschikbaar zou kunnen maken om bij één van de atletiekgroepen als trainer of begeleider te kunnen assisteren;
Néém dan eens kontakt op met het bestuur om informatie te verkrijgen en/of ú in te laten schrijven voor een kursus jeugdatletiektrainer

vervolg vorige blz:

of begeleider loopgroepen. Da's zo gek nog niet!!!!!

Dit najaar start waarschijnlijk weer van beide onderwerpen een kursus.
Wat snel opgeven is dus wel gewenst. U krijgt dan informatie thuis vergezeld van inschrijfformulieren. Als u alles hebt doorgenomen en bij anderen hebt geïnformeerd beslist u misschien wel in uw voordeel én kunt u misschien al komend seizoen u bezig houden met leuk, altijd spontaan en maar soms vervelend clubwerk. Ook over kosten en evt subsidie kan het bestuur u ongetwijfeld informeren. Denk er eens over. U dient er iedereen mee.
Doe het echter wel vóór eind september zodat u nog dit jaar kunt meedoen. Er hebben zich voor beide kursussen al deelnemers gemeld. U gaat niet alleen.

WIST U.....

- dat de aanloop van de vérspringbak er weer bij ligt om mee wég te lopen .....
- dat wij dit te danken hebben aan de niet te stuiten inzet van Ad Heerebeek.....
- dat laatst aan de start van een halve marathon een onzer leden stond, wat niet ongewoon is. .
- dat dat lid achter in zijn broekje een GEHEIM wapen had opgeborgen, zo geheim dat hij zelf dit niet wist.....
- dat bij nader onderzoek het geheime wapen heel gewoon een wasknijper bleek te zijn.....
- dat u zich uitstekend kunt opgeven voor het deelnemen aan ons clubkampioenschap op 19 sept
- dat u dan niet moet vergeten het deelnameformulier in te leveren .....
- dat de rekreatiegroep 26 augustus weer 'ns heeft gecooperd.....en dit de laatste woensdag van september mogelijk weer doet....
- dat ook u welkom bent uw conditie te testen.. informeer bij de rekreatiecommissie.....
- dat uw copij weer van harte welkom is .....
- dat wij hopen dat ook u een fijne vakantie hebt genoten..... en er nu weer volop tegen (aan) kunt.....

Sport door ouderen

Inleiding

Als men iemand die zojuist uit Amerika is gearriveerd, vraagt wat hem het meeste in dit uitgestrekte land is opgevallen, dan noemt hij niet het Empire State Building, de Grand Canyon of de Niagara waterval, maar het grote aantal mensen dat zich hollend in trainingspak naast de autosnelwegen voortbeweegt. Hardlopen of joggen is op dit moment de grote rage in Amerika en er zijn sterke tekenen dat deze rage bezig is naar Nederland over te waaien. Het aantal mensen dat deelneemt aan halve en hele marathons geeft een sterk stijgende lijn te zien, terwijl ook het aantal fietsmarathons exponentieel stijgt. Aan al deze evenementen nemen relatief veel ouderen deel. Dit valt op zich toe te juichen, omdat goede en evenwichtige beweging een duidelijk positief effect heeft op de gezondheid. Overbelasting heeft echter vele schadelijke gevolgen, terwijl inspanning bij aanwezigheid van ziekmakende factoren ook niet direct valt aan te raden. Op een aantal facetten van sport door ouderen zullen wij in deze bijdrage ingaan.

Wie zijn ouderen?

Onder ouderen verstaan wij in de sportgeneeskunde diegenen die ouder zijn dan 35 jaar en aan sport willen gaan of blijven doen. Bij een verstandige trainingsopbouw is het mogelijk tot op hoge leeftijd inspanningen te blijven verrichten. De keuze van 35 jaar is enigszins arbitrair, omdat onder 35 jaar nog wel eens fataal verlopende coronairziekten worden waargenomen, doch in doorsnee kan men zeggen dat na het 35ste jaar het verouderingsproces zodanig versneld verloopt dat dan bij onverantwoorde inspanningen klachten kunnen ontstaan.

Waarom sportbeoefening?

Het is om een aantal redenen dat oudere mensen aangeven te willen gaan sporten. De voornaamste redenen die worden genoemd zijn:

a. het verbeteren van de conditie,
b. preventie van ziekte,
c. het tegengaan van verouderingsprocessen,
d. revalidatie na ziekte,
e. gezelligheid.

Hoewel gedragswetenschappers punt e ongetwijfeld aan diepgaande, multidisciplinaire studies zullen willen onderwerpen zullen wij ons beperken tot de eerste vier punten.

a. *verbeteren van de conditie*

Conditie, het fysiek prestatievermogen, bestaat uit vier belangrijke factoren, te weten:

- explosieve kracht: sprint- en sprongkrachtvermogen,
- kracht: statisch of dynamisch,
- coördinatie en flexibiliteit,
- uithoudingsvermogen.

Het trainen op *explosieve* kracht en *statische* kracht dient oudere mensen te worden ontraden. Bij sprinten bijvoorbeeld zit men op 100% van het maximaal prestatievermogen, hetgeen zeer hoge polsfrequenties en bloeddrukstijgingen tot gevolg heeft. Bij het uitoefenen van statische kracht ziet men dezelfde verschijnselen. Vooral de bloeddruk kan zowel systolisch als diastolisch tot hoge waarden stijgen, omdat de bloedvoorziening in de arbeidende spieren wordt afgekneld: de afvalprodukten kunnen niet worden afgevoerd en de zuurstofvoorziening raakt in de knel.

Dynamische krachttraining is veel gunstiger. Hierbij treden minder grote polsfrequenties en bloeddrukstijgingen op. Een voorwaarde is echter wel, dat als men bijvoorbeeld met halters traint, men de nadruk legt op de herhaling van de beweging en niet op de grootte van de massa, dus trainen met lichte gewichten.

Coördinatie en flexibiliteit worden met het klimmen van de jaren steeds minder.

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Voor:
SPEELGOED
LUXE en
HUISH. ARTIKELEN

Geerlings

Markt 8 – Oirschot

NOUD AARTSEN
FOTOGRAFIE

Studio: *Den Heuvel 20A*
Winkel: *Stenenstraatje 2*
Tegenover „De Stoel"
OIRSCHOT
Telefoon: 04997-75644

De service van GARAGE VAN ZELST BV is tóch wel beter!

Ford

NIEUW ADRES:

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

FORD subdealer voor OIRSCHOT

Trainen op *uithoudingsvermogen* valt echter voor de doorsnee oudere, die wat aan beweging wil gaan doen, verre te prefereren. Met een duurloop, baantjes zwemmen en het maken van fietstoertochten traint met het organisme, doch levert geen onverantwoorde inspanningen, terwijl het rendement toch hoog is. Men zit dan op ongeveer 50-70 % van zijn maximaal prestatievermogen.

Het grote effect van training op uithoudingsvermogen is dat het de *aërobe* stofwisseling krachtig stimuleert. Levert men zijn prestaties in de eerste minuten vooral *anaëroob*, o.a. door het aanspreken van de glycogeenreserves, na die tijd loopt, fietst of zwemt men vooral aëroob, waarbij opname van en behoefte aan zuurstof ongeveer in evenwicht zijn. Men spreekt dan van '*steady-state*'. Slechts bij het leveren van piekbelastingen - het maken van een tussensprint, het beklimmen van een heuvel - schiet de aërobe stofwisseling te kort en wordt weer een beroep gedaan op de anaërobe stofwisseling. Bij goed getrainden wordt het daarbij ontstane melkzuur weer snel omgezet, doch bij ongetrainden vindt deze oxydatie in veel mindere mate plaats, waardoor het melkzuur zich ophoopt en lokale spiervermoeidheid ontstaat, vrijwel altijd de reden, waarom de inspanning moet worden gestaakt. Overschrijdt het melkzuur *de zgn. anaërobe drempel* -, dan treedt de vermoeidheid versneld op: men gaat sterker transpireren, men gaat hijgen en moet na korte tijd de inspanning staken.

Het is opvallend dat het trainingseffect zeer snel toeneemt. Moest men de eerste week de inspanning na tien minuten al staken, na zes weken loopt men zonder probleem 20-30 minuten achter elkaar hard. Daarna wordt de trainingsprogressie minder (zie afb 1.).

Wil men echter trainingseffect bereiken, dan zal men volgens het volgend schema, dat voor alle duursporten geldt, moeten kiezen:

Men moet:

- regelmatig trainen; eerst 3-4 keer per week, later tenminste twee keer per week,
- de training voldoende lang laten duren: 15-20 minuten minimaal,
- met voldoende intensiteit trainen, dat wil zeggen dat men tenminste een polsfrequentie bereikt van 110-120 polsslagen per minuut,
- bij voorkeur een sport kiezen waarbij zoveel mogelijk grote spiergroepen in actie komen. Hardlopen voldoet het beste aan deze voorwaarde, doch ook zwemmen en fietsen zijn bij uitstek geschikte sportvormen. Wandelen heeft het nadeel dat de intensiteit te laag is, waardoor de trainingseffecten gering zijn.

Opvallend is vooral de *euforie*, die na de inspanning optreedt en als weldadig wordt ervaren.

Hoewel duursporten vrijwel geen beperkingen kennen, is het verstandig de mensen te adviseren zich niet zodanig in te spannen dat de polsfrequentie de *200 polsslagen per minuut min de leeftijd* overschrijdt. Als regel zullen de vermoeide spieren al eerder tot stoppen hebben gedwongen.

Een vervelende bijkomstigheid van de eerste weken is spierpijn, een ophoping van melkzuur en/of een microbeschadiging op die plaatsen waar intramusculair bindweefsel aanwezig is. Door het nemen van een warm bad of massage kan men spierpijn echter goed tegengaan.

Spierpijn is grotendeels te voorkomen als men een goede warming-up met rekkingsoefeningen doet. Opvallend is voorts dat men spierpijn ziet optreden bij goed getrainde wielrenners als ze gaan hardlopen of bij hardlopers als ze een langdurige fietstocht maken. Kennelijk worden dan spieren gebruikt, die bij de andere oefenvorm weinig in actie kwamen.

b. *preventie van ziekten*

Als men aangeeft te willen gaan sporten met het oogmerk de gezondheidstoestand te verbeteren en ziekten te willen voorkomen, bedoelt men hiermee vrijwel altijd de hart- en vaatziekten. Nu bestaan er rond het ontstaan van coronaire hart-

ziekten nog vele onzekerheden, terwijl ook erfelijkheid een belangrijke rol speelt, doch zeker is toch dat een aantal bekende risicofactoren wel degelijk gunstig zijn te beïnvloeden, ook door goede en regelmatige lichaamsbeweging. Deze factoren zijn:

- hypertensie,
- overgewicht
- cholesterol
- stress.

Een zeer gunstige invloed kan lichaamsbeweging hebben op *overgewicht*. Onder overgewicht verstaan wij hier echter niet het totaalgewicht, doch het overgewicht aan vet. Onder invloed van volgende training vermindert de vetmassa, geoxydeerd wordt, maar omdat de vetmassa in omvang toeneemt, vindt ook als regel geen duidelijke gewichtsvermindering. Met de weegschaal komt men er dan ook niet uit en het is om deze reden, dat op Sport Medische Adviescentra gebruik wordt gemaakt van huidplooidiktemeters, omdat dan wel de vermindering van de onderhuidse vetmassa goed is vast te stellen. Het meten van overgewicht met behulp van huidplooidiktemetingen is een zeer eenvoudige, snelle methode, die alleen als nadeel heeft dat bij te dikke mensen de waarden steeds grotere foutmarges gaan vertonen, omdat dikke plooien moeilijker in de tang zijn te nemen. Bij goed getrainden met weinig onderhuids vet is de methode echter zeer betrouwbaar, terwijl veelal een duidelijke relatie met de aërobe capaciteit aangetoond kan worden: hoe minder vet, des te beter is de aërobe capaciteit.

Zeer interessant is de invloed van lichaamsbeweging op het *cholesterolgehalte*. Niet alleen daalt het totaal cholesterolgehalte iets, doch vooral is belangrijk dat de HDL factor stijgt en de (V)LDL factor daalt.

Vele recente publikaties hebben aangetoond dat goed getrainde atleten een hoog gehalte aan HDL cholesterol hebben, terwijl het (V)LDL gehalte laag is. Aangezien aangenomen wordt dat HDL cholesterol een beschermende invloed heeft op de vaatwand en (V)LDL een slechte, kan het effect van training hier niet hoog genoeg gewaardeerd worden.

Een betere lichamelijke conditie heeft ook een gunstige invloed op *stress*. Niet dat vele stress veroorzakende factoren verdwijnen, doch de weerstand deze het hoofd te bieden neemt wel toe. Bijverschijnselen van stress als een licht verhoogde tensie, slapeloosheid en concentratie- en geheugenstoornissen verdwijnen als regel na enige weken, als de lichamelijke fitheid beter wordt.
Samengevat kan men zeggen dat lichamelijke inspanning wel degelijk een gunstige invloed heeft op risicofactoren. Het is echter noodzakelijk dat het trainingsprogramma aan eisen voldoet en wel de eisen, zoals reeds beschreven bij het volgen van duurtraining. De *regelmaat, duur* en *intensiteit* van de training kunnen niet genoeg worden benadrukt.

c. *tegengaan van verouderingsprocessen*
Op oudere leeftijd ziet men een vermindering optreden van het prestatie-en aanpassingsvermogen. Vooral na het 45ste jaar wordt dit beduidend minder, terwijl aangenomen wordt dat iemand van 55 jaar werkt op ongeveer drie kwart van het niveau van een 25-jarige. Het zou wat te optimistisch zijn om te zeggen dat regelmatige sportbeoefening veroudering kan tegengaan, doch goede en regelmatige training kunnen verouderingsprocessen wel vertragen.

Zoals training een positieve invloed heeft op het aërobe systeem - longen, hart en bloedvaten, spieren - zo heeft het ook een goede invloed op het bewegingsapparaat. Dit is vooral te merken aan de gewrichten.
Beweging heeft een zeer gunstige invloed op de gewrichten. Niet alleen blijft de souplesse van de beweging langer intact, doch ook de structuren in het gewricht ontwikkelen zich gunstig onder invloed van training. Met name het proces van de *arthrose*, het degeneratief proces van het gewrichtskraakbeen, wordt door goede en evenwichtige training vertraagd. De nadruk ligt echter op een goede en evenwichtige trainingsopbouw. Bij overbelasting of verkeerde belasting van een gewricht zien wij het tegenovergestelde gebeuren.

d. *revalidatie na ziekte.*
Na aandoeningen van het bewegingsapparaat kan een gericht oefenprogramma een versneld effect hebben op de genezing. Grondgymnastiek, fietsen en zwemmen zijn hierbij favoriete bezigheden.

Advisering
Het spreekt vanzelf dat iemand die dagelijks op en neer naar het werk fietst niet grondig hoeft te worden gekeurd als hij 35 is geworden. Evenzo geldt dit voor mensen die bijvoorbeeld al jaren meedraaien in de voetbalcompetitie, al zullen zij toch regelmatig moeten worden gezien om te beoordelen of de belasting van het bewegingsapparaat nog wel verantwoord is.
Nee, de *intensiteit* van de keuring zal moeten afhangen van de *intensiteit* van de inspanning. Indien men na jaren zittend leven viermaal per week gedurende 20-30 minuten wil gaan hardlopen, is het verstandig een uitgebreide keuring op een Sport Medisch Adviescentrum te laten verrichten. Bij een dergelijk onderzoek zijn longfunctie, ECG in rust en bij inspanning en een uitgebreide test van het bewegingsapparaat inbegrepen, omdat de meeste problemen op deze terreinen zijn te verwachten.

Het belastingsonderzoek geeft voorts een indruk over de spierstofwisseling van het moment: hoe hoog is de aërobe capaciteit, hoe veel moeite heeft men om een bepaalde belasting op de fietsergometer te trappen. Aan de hand van de uitkomsten kan een trainingsprogramma worden opgesteld.

Veel zorg vraagt het onderzoek van het *bewegingsapparaat*. Met name de statiek, de gewrichtsfuncties en de tonus van de spieren zal met kennis van zaken moeten worden beoordeeld, omdat de meeste klachten bij oudere sportbeoefenaars het bewegingsapparaat betreffen.
Samengevat kunnen wij dus stellen dat oudere mensen, die *intensief* sport willen gaan beoefenen:

a. zich uitgebreid moeten laten keuren,
b. een trainingsprogramma moeten kiezen, waarbij vooral de aërobe capaciteit wordt getraind,
c. de training zorgvuldig volgens een goed schema moeten opbouwen (b.v. Coopertrainingsprogramma aangepast door dr. M. van Baak: 'Trim U fit'),
d. krachtsexplosies en piekbelastingen zeker in de aanvang dienen te vermijden,
e. warming-up en eventueel rekkingsoefeningen niet moeten vergeten. Vooral bij korte, hypertone spieren zijn rekkingsoefeningen vooraf onmisbaar.

De auteur is sportarts en bedrijfsarts, en redacteur van Geneeskunde en Sport.

Een greep uit de kalender maand september

05 sept : Pupillen wedstrijden
PSV Eindhoven

06 sept : Open kempische kamp. Jun. ABC
GVAC Veldhoven

12 sept : Junioren CD wedstrijden
GM Best

13 sept : Halve Maraton en 10 km loop
LGD Deurne

19 sept : Clubkampioenschappen Meerkamp
AVOirschot

20 sept : 15 km Airborn parkloop
Olympia Eindhoven

20 sept : Maraton
Volo/P.H. Oss

24 sept : Senioren en junioren AB instuif
PSV Eindhoven

Voor onze clubkampioenschappen worden nog juryleden gevraagd, dus beste senioren die zelf niet meedoen, kom even jureren

Ook de echtgenotes of vriendinnen zijn van harte welkom, er is veel"werk"te verzetten.

Met z'n alle kunnen we er weer een leuke dag van maken.

25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER

AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers

Audi De Stad 1A - Oirschot - Tel. 04997-71505