

Kick-off

Het nieuwsblad van Rugbyclub The Smugglers uitgave nr. 7 september



Evenementen/wedstrijden

18 sept: West Friesland (thuis) en teamontbijt (10:30)

25 sept: Hilversum 3 (uit)

30 sept: Algemene Leden Vergadering (21:30)

2 okt: AAC 2 (thuis)

9 okt: Alkmaar 2 (thuis)

16 okt: Amsterdam Academicals (uit)

23 okt: Amstelveen 2 (uit)

Inhoud

De taalbarrière 2

Plannen voor het toekomst en het nieuwe bestuur 3

MTFU 4

Vroeger waren ze echte mannen 4

Statistieken 5

RWC 2011 6

Het seizoen beëindigt wanneer? 6

Het Bestuur

Sinds de ALV, toen Ronald aankondigde dat hij wil aan het eind van dit seizoen terugtreden als voorzitter, zijn we als bestuur bezig geweest met niet alleen het selecteren van een nieuwe voorzitter, maar ook het ontwikkelen en implementeren van een ontwikkelingsplan voor de komende vijf jaren. Zoals iedereen weet, de weg naar hel is geplaveid met goede voornemens dus wij

besteden extra aandacht in de komende maanden aan het definiëren en afmaken van concrete acties. Hierover kan je meer op blz. 3 lezen.

Natuurlijk als je oneens bent met de nieuwe plannen dan moet je dat zonder te aarzelen aan ons melden: het bestuur dient aan te sluiten op wensen van de leden en op basis van deze wensen actie te ondernemen. Wij als bestuur hebben echter zin in de nieuwe plannen en wij hopen dat jullie ook enthousiast zullen worden over onze ideeën. Wij kijken terug over een bijna onbekend hoge opkomst voor de training tijdens de zomer maanden. Hiervoor

moeten wij Richard en Colin van harte bedanken voor hun inzet en inspiratie. Als wij de eerste competitie wedstrijd verliezen dan kunnen wij niet de schuld aan onvoldoende voorbereiding geven.

Je zult ook merken dan het clubhuis is voorzien van een nieuwe laagje verf. De achterkant (richting het parkeerterrein) moet nog gedaan worden en staat voor september in de planning, mits het droog blijft.

Ten slot laten wij met ze alle het nieuwe seizoen genoten en kijk uit voor een extra ALV waar wij de nieuwe voorzitter zullen moeten instemmen.



Tante Gré leest de nieuwe Kick-off zorgvuldig door. Lees het nieuwe stuk van allemans favoriet columnist op blz. 2

Onze sponsors



Rabobank

DA Drogisterij van Assema
Galle Promenade 14
Velsbroek



TEIJSE VOOREN
ZONWERING

ivin
INTERVISORS INTERNET

Ijmonds Hypotheek Huis
Hypotheek - Verzekering - Pensioen - Financiële planning



Haarlemmerland

JBR
Bouwmanagement

Café de Halve Maan

- Ook voor al uw feesten en partijen.
- Elke maand een live band en elke 6 weken een jamsessie.
- Groot overdekt achterterras met buitenbar aanwezig!

Hagelingerweg 36, 2071CJ Santpoort-noord, Tel: (023) 5378268

De Taalbarrière

Met een glimlach zat tante enige tijd geleden naar de televisie te kijken. Onze humorist in het buitenland was weer bezig. In onvervalst koeterwaals, met Babylonisch accent, gooide de Nederlandse coach van een welbekende Zuid-Duitse voetbalclub er weer een paar voor een ieder onbegrijpelijke zinnen uit. Iedereen keek verbaasd en lachte een beetje. Niet te hard want de coach was geen Duitser en kon je hem dus niet kwalijk nemen dat hij na een enkele les oosterbuurs weer een lekkere flater sloeg. Niet dat hij zich er wat van aantrok want hij was immers de winnende coach en dan heb je altijd gelijk.

De vraag was of hij na een jarenlange cursus wel fatsoenlijk Duits zou spreken. In zijn periode dat hij bij de Nederlandse clubs mensen de verschillende sporten, hoofdzakelijk voetbal, bij wilde brengen sprak hij immers ook geen ABN. Niet het banktaaltje maar het Algemeen Beschaafd Nederlands. Ik vraag mij dan ook wel eens af wat hij er als sportleraar van gebakken heeft. Het is in ieder geval wel iemand die van zijn hobby een goedverdiend beroep van heeft gemaakt. Ja inderdaad, tante heeft het over Herr van Gaal.

Van Gaal was overigens niet de eerste die dit geintje flikte. In het verleden hadden de zuiderburen een doelverdediger die in het Duits soortgelijke, met Vlaamse kreten doorspekte onzin uitsloeg waar menig mens eerst met verbazing naar luisterde en daarna in lachen dan wel huilen uitbarstte of misschien wel beide, tranen over de wangen liet lopen van het lachen. Later had hij een reality show op de buis.

Er is na de trainers carrière van Louis dus nog hoop voor hem.

Nu is het zo dat deze mensen wel een heel vreemd woordgebruik hebben in het buitenland. Veel mensen lachen er om en verklaren de persoon die de onzin uitslaat voor geschift.

Tante prikt hier eigenlijk wel makkelijk doorheen. Als je wilt lachen moet je luisteren en dan weet je, als je dus goed luistert, ook WAT hij zegt. Is dat niet zo dan lach je dus omdat een ander ook lacht en dat is nog dommer dan het gewauwel van de Herr Louis. Heb je dan meer dan een enkele hersencel dan zou er dus ook wat moeten blijven hangen van het verhaal van de coach. Hoewel ik het mij niet kan voorstellen zou Herr Louis wat dat betreft wel eens slimmer kunnen zijn dan hij er uit ziet of de rest van de wereld is een stuk dommer dan zij zich voordoen.

Uiteraard opereren er op allerlei niveaus van deze mensen. Het verschil is echter dat de meesten voor minder doen dan de miljoenen die Louis er voor kreeg. Deze mensen spreken geen of gebrekkig Nederlands maar proberen het toch.

Deze trainers doen het "uit liefde voor de club". Ze zijn er vrijwel altijd, zeker op tijd. De kennis die ze bezitten is misschien niet altijd "up to date" maar zijn altijd bereid om het over te brengen op de anderen. Vaak begrijpen de "leerlingen" het niet in een keer maar dat kan komen omdat het niet altijd even duidelijk wordt uitgelegd maar kan ook onduidelijk zijn door de taalbarrière.

Zo kan het ook wel eens voorkomen dat mensen van andere clubs mee komen

trainen. Zij doen dan hun uiterste best en vallen vaak op. Ook de nieuwelingen willen wel. De trainer heeft bij deze mensen ondanks zijn mindere Nederlands nog aanzien.

De ouderen willen de jonkies ook wel eens wat bij brengen maar dat komt niet altijd goed over. Ze hanteren oudere niet meer gebruikte spelregels, soms niet bestaande, of soms voor hun doel aangepaste regeltjes. Een enkele keer kennen ze nog een oude, in gebruik zijnde spelregel die zelfs een oude vergrijsde scheidsrechter zich niet meer kan herinneren. Soms hebben ze gelijk maar worden de uitspraken toch in twijfel getrokken: ze hebben immers weinig aanzien dus hebben ze het per definitie fout.

Laatst heeft tante staan kijken wat er gebeurde. De trainer probeerde de jeugd wat bij te spijkeren waarna de "ouderen" het onmiddellijk over namen. Het grappige was dat de Nederlandse "ouderen" het een en ander in het Engels aan de Nederlandse "leerlingen" stonden te vertellen.

De "ouderen" gaven hun versie van hun kennis door, iets wat in meerdere gevallen niet strookte met de dagelijkse praktijk. Het geval was dat de "ouderen" net de ontgroening hadden gehad en het allemaal dus wel weten. Ze spelen een jaartje, vragen met enige regelmaat de "echt ouden van dagen", lees : langer dan 5 jaar spelend, om raad. Laat het nou aan de trainer over. Hij heeft er in de meeste gevallen een opleiding voor gehad.

Alleen die cursus Nederlands. Die hebben sommigen toch echt gemist. Ineens gaat iedereen over op het westerbuurs, het

Engels, over ook al staan de buitenlanders in het Nederlands te praten. Alsof de buitenlanders geen Nederlands spreken maar een vreemd onverstaanbaar accent. De buitenlanders zullen misschien geen ABN spreken maar ze hebben meer kennis van de Nederlandse taal dan de meesten vermoeden. In ieder geval zal het niet beter worden als een ieder in het Engels blijft beppen. Het Engels van de anderen zal in ieder geval wel "verbeteren".

Het is blijkbaar nodig dat we in ons kikkerlandje alles in het Engels moeten omzetten. Er verschijnen steeds meer buitenlandse woorden in onze taal. Hebben we geen eigen identiteit meer? Sommige woorden zijn al zo ingeburgerd dat het Nederlandse equivalent al vergeten is. We zullen er maar moeten leren leven.

Overigens kunnen sommige Nederlanders er ook wat van. Neem maar eens het woord procentpunt. Vroeger heette dat gewoon procent. Iemand roept het en anderen papagaaien dan, vooral als het op televisie is en iedereen kan zien dat ze iets nieuws hebben en voor je het weet staat het in de "Dikke van Dalen"

Tante heeft makkelijk praten. Ik neem nog een wijntje en geniet van het gekriool op het veld waar net een line-out wordt genomen en er direct gefloten wordt voor offside..

De gezelligheid is in ieder geval nog niet aangetast. Ga zo door.

Tante Gri

Plannen voor het toekomst en het nieuwe bestuur

In de laatste Kick-off stelden wij drie werkgebieden voor waar we als vereniging wilden ontwikkelen. Deze zie je wederom hieronder.

RUGBY

2011-12 seizoen: top 5 finish

2012-13 seizoen: top 3 finish

2013-14 seizoen: nacompetitie promotie 3e klasse

Selectiepool van minimaal 22 spelers elke wedstrijd

BAR WINSTGEVENHEID EN SPAREN

Bar winstmarge van 1.8 behalen en handhaven

Spaarrekeningsaldo van minimaal 30k€ in 2015

Geen openstaande barrekeningen eind zomer 2011

HET CLUBHUIS

Clubhuis schilderen zomer 2011

Omgeving clubhuis opruimen van puin zomer 2011

Bestrating of jou de boules baan op ruw terrein voor de kledingkamers zomer 2011

Nieuwe clubhuis 2016

RUGBY: de eerste actie dat wordt hier aangenomen is Richard uit te nodigen als bestuurslid. Dan bij elke bestuursverandering wordt rugby besproken (gek hè voor een rugbyclub) en waar nodig verder acties ondergenomen. Werven van nieuwe spelers moeten ook aangepakt worden en hier zal Rens de trekker worden. Net zo belangrijk als het werven van nieuwe spelers is het behouden van de oude, trouwe Smugglers. Hier heeft iedere lid de verantwoordelijkheid om mee te werken met selectiebeleid, want als het nu eruit ziet, zullen wij soms meer dan de maximaal toegestaan 22 spelers ter beschikking hebben voor een wedstrijd. Wij moeten Richard helpen met de tegenstrijdige taken van een sterke team opstellen en tegelijkertijd iedereen blij houden.

BARWINSTGEVENHEID EN SPAREN: Sinds de ALV er is meer dan €1000 afgelost van de barrekening en de bar draait aardig winst. Door het balanceren van inkoop en inventaris, samen met gelijk betalen zijn we een eind gekomen. Wij blijven bovenop zitten echter maar wij zijn nu minder bezorgd hier.

HET CLUBHUIS: Het clubhuis kreeg op 20 augustus een laagje verf op de twee meest zichtbare wanden. De achterkant moet nog gedaan worden. De gemeente leverde een container zodat alle de puin achter de container weg konden maar dit begint weer op te stapelen. Bij deze het verzoek om geen hout, puin e.d. te dumpen, ongeacht hoe brandbaar het is. Wij gaan over een paar maanden in overleg met een bouwkundig ingenieur om twee dingen vast te stellen:

1. De huidige conditie en levensverachting van het clubhuis
2. De grote lijnen opties voor een nieuwe clubhuis of significant renovatie van het bestaande gebouw

MTFU

Omdat dit journalistiek stukje schrijven misschien door minderjarige mensen zal worden gelezen ga ik hier niet MTFU vertalen, maar kijk maar naar www.mtfu.org. Je zal meteen denken "Joh dat is niet sympathiek" en daar zou je gelijk in kunnen hebben. MTFU is een gemoedstoestand en is eigenlijk een onmisbaar onderdeel alle sporten maar met name een contact sport. Het is niet de bedoeling dat het wordt gebruikt om je medespeler te denigreren of beledigen.

Kleine blessuren, stijve knieën, schouder kneuzingen: iedereen heeft ze meegemaakt en je moet voorzichtig omgaan. Soms geeft je lichaam een waarschuwing signaal dat het tijd is te stoppen en deze signalen neger je tot je eigen schade. Maar soms doet het gewoon zeer met geen enge betekenis: dan is moet je gewoon MTFU'en.

Maar hoe maak je onderscheiding tussen een mogelijke serieuze blessure en iets minder erg? Eigenlijk is het iets dat iedereen moet voor zichzelf ontdekken, voornamelijk tijdens training maar ervaring leert dat vaak als je denkt dat je iets hebt, dan is het minder erg dat je denkt, maar goed, dat moet je zelf ontdekken.

Een paar basisregels:

- Gronding opwarmen en rekken
- In contact, commitment is alles: als je een tackle maakt op 80% is de kans van een blessure hoger dan als je met 100% commitment in gaan
- Proactief aanpakken van de blessure b.v. fysio, drukverband, immobiliseren



Vroeger waren ze echte mannen...

Er was ooit een flanker van Namibië, Schalk van der Merwe, die werkte als wachter in een safaripark, ook in Namibië. Tijdens een doorsnee dag kwam hij een leeuw tegen met een kleine baviaan in zijn mond. De eerste reactie van Schalk was dat hij moest onmiddellijk de baviaan redde, dus hij deed wat iedere normale mens zou doen...hij gaaf de leeuw een kopstoot en daarna sloeg hem met een rots.

Natuurlijk verwachten wij hetzelfde van onze flankers...elke aanval op onze backs (de arme bavianen) moet brutaal worden afgestraft.



Statistieken

Klinkt heel saai maar er wordt heel veel onderzoek gedaan in het gebied van het optreden en herstel van rugby blessures. De Zuid Afrikaanse Rugby Bond heeft een mooie samenvatting online. De eerste vraag die iemand stelt als hij of zij voor de eerste keer rugby ziet is "blessures moeten toch razende snel worden opgelopen?" en dat schijnt inderdaad waar te zijn.

- Tijdens een WK: 218 blessures per 1000 uren gespeeld (12,5 wedstrijden)
- Pro speler: 84 blessures per 1000 uren gespeeld
- "Normaal persoon": 69-91 blessures per 1000 uren gespeeld

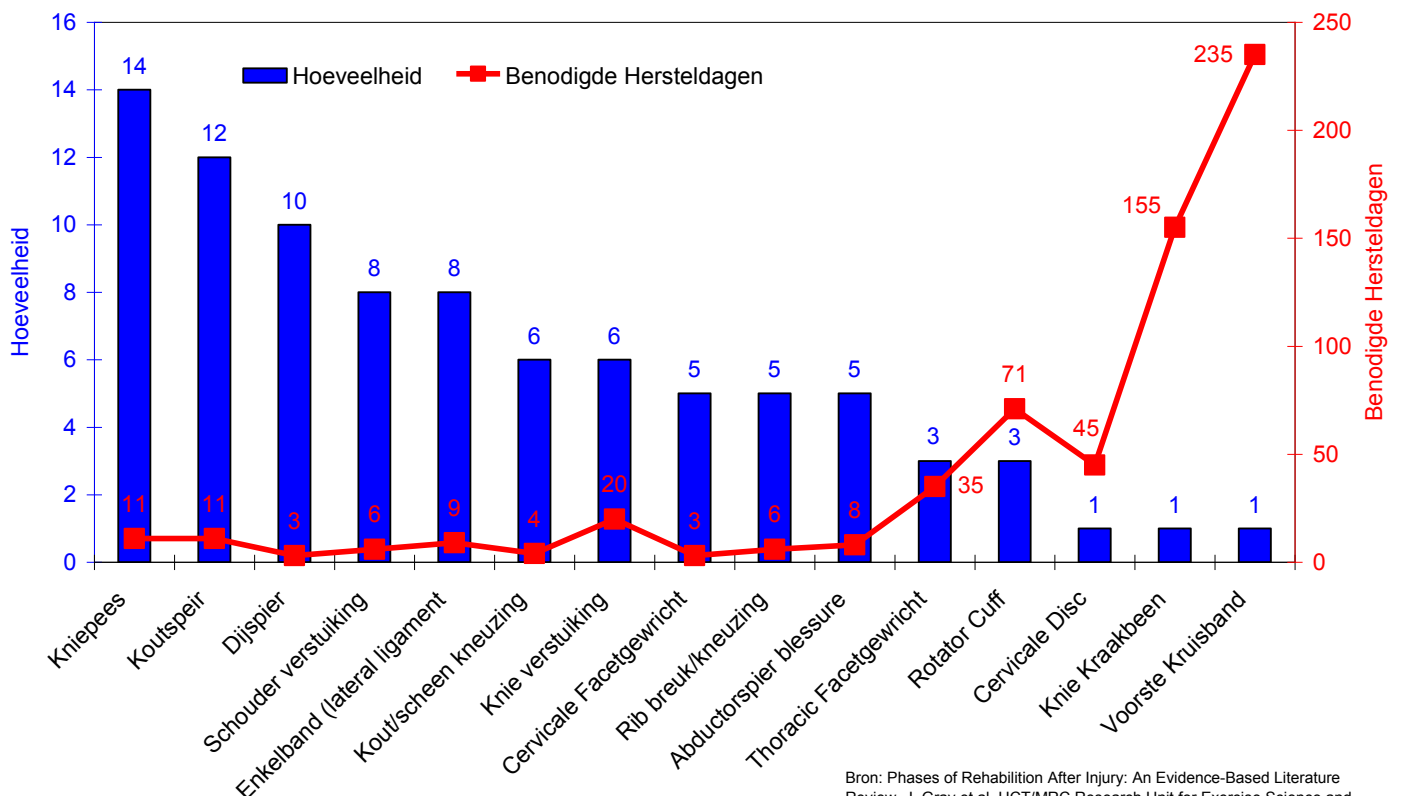
In korte lijnen, als je rugby spelen, word je uiteindelijk een keer geblesseerd. Punt. Gelukkig zijn de blessures meestal niet zo erg. Een analyse van de Engelse 2003 WK team liet dit zien (zie grafiek hieronder). De top drie waren verdraaide knieën en koutspier problemen (allebei met bijna twee weken herstel nodig) en dijspieren, met een gemiddelde herstel periode van drie dagen.

Als wij terug kijken naar onze eigen spelers, zien wij dat bijna alle blessures plaatsvinden bij een tackle of contact met een ruck of maul. Een zeer belangrijk factor is in de meeste gevallen techniek en dit is met name belangrijk voor het maken van een tackle. Het is echt een cliché maar je kan letterlijk nooit genoeg

oefenen. Elke speler moet zijn eigen, veilig techniek leren en ook zijn eigen grenzen vinden: als je probeert van dag 1 te tackelen zoals Richey McCaw zal het heel snel fout gaan. Heel veel oefenen tijdens training dus.

Zoals in een eerdere Kick-off genoemd is er een IRB (International Rugby Bond) programma ontworpen met als doel het veiliger maken van rugby (<http://www.irbrugbyready.com/>). Het is een aanrader dat iedereen dit programma doorloopt als essentiële onderdeel van zijn rugby educatie en neemt zo veel dingen als mogelijk naar de training toe.

Zaak is dat je de juiste fysiologie en mentaliteit ontwikkelt om zo ver als mogelijk blessures te voorkomen en als een blessure zich optreedt dat hij niet te serieus is. Het verschil tussen een lichte verdraaide knie (11 dagen herstel) en een gescheurde kruisband (235 dagen herstel) is 90% voorbereiding en slechts 10% pech. Heel veel ligt in je eigen handen dus...



Rugbyclub The Smugglers

Veld/clubhuis

Sportpark Hofgeest
Broeklanden 3
1991 AP Velsersbroek

Post

Postbox 81
1971AB IJmuiden



www.thesmugglers.nl
bestuur@thesmugglers.nl

Rugby World Cup 2011

Het grote rugby feest gaat zich vrijdag 9 September 2011 los barsten met het begin van de 2011 WK. Over een periode van bijna twee maanden zullen er 48 wedstrijden gespeeld worden. Dankzij de locatie (Nieuwe Zeeland) zijn de aftrap tijden een beetje onhandig maar desalniettemin zijn er een aantal mogelijkheden om de wedstrijden te zien

- NOS of NOS.nl: samenvattingen voor de poule wedstrijden en live uitzending voor de kwart-, half en finalen.
- Live in het clubhuis: voor de wedstrijden op vrijdag avond laat (03:00) of zaterdag en zondag ochtend openen wij waarschijnlijk het clubhuis. De wedstrijden zijn dan live te zien via de Britse zender ITV.
- Enkele wedstrijden zijn op France 2 live te zien.

Voor een paar van de wedstrijden, o.a. Engeland vs. Schotland op Zaterdag 1 Oktober om 09:30 gaan wij misschien ook ontbijt regelen maar dat wordt allemaal in de komende dagen geregeld. De achterkant van het clubhuis moet ook nog geschilderd worden (niet zo groot en klus) dus evt komt er een rugby - klussen - bier ochtend...



www.rugbyworldcup.com

Het seizoen beëindigt wanneer?

Het is jullie waarschijnlijk opgevallen dat het seizoen beëindigt dit jaar op 22 januari. Dit is niet zo fijn en betekent zo'n zeven maanden tussen het eind van het 2011-12 seizoen en het begin van seizoen 2012-13. Er zullen ongetwijfeld wedstrijden uitgesteld worden vanwege weersomstandigheden maar desondanks is overleg met een aantal verenigingen begonnen over de mogelijkheden voor een nacompetitie. Het doel is dat wij kunnen blijven rugbyen tot eind van maart. Als een formele nacompetitie wordt niet mogelijk dan gaan wij zelf een aantal vriendschappelijke wedstrijden regelen. Wij houden jullie op de hoogte...

Hoe fit ben jij?

De "multi-stage fitness test" ofwel de beep test. Een 20m baan waarop je moet heen en weer rennen. Je begint met een snelheid van 8.5km/h en je moet de eind van de baan bereiken voor de piep. Als je de piep hoort dan ren je terug naar de andere kant en zo voort. Na elke 60 seconden wordt de tijd tussen de piepen ietsje korter gemaakt en in totaal zijn er 21 niveaus. De gemiddelde mens bereikt niveau 7 t/m 9. Volgens de niet te twijfelen bron dat is het internet heeft Graham Bashop (All Blacks scrum half in de jaren 90) niveau 19 bereikt en Martin Johnson (Engelse lock) niveau 14. De 'piep' MP3 is beschikbaar als download dus heel makkelijk voor ons te regelen...

http://en.wikipedia.org/wiki/Multi-stage_fitness_test

Onze sponsors

