

THE BUCKET INN



Nummer 7, jaargang 1



Website BC Vlissingen

Het aanmaken van de databases en het invullen daarvan kost wat meer tijd dan verwacht, maar nu is de website van BC Vlissingen weer gedeeltelijk on-line. Naast de vertrouwde rubrieken worden er ook nieuwe rubrieken aan de site toegevoegd. Op de nieuwspagina volgen we de oud-leden die het hogerop zijn gaan zoeken (Tirza, Jesper en Mitchel), in enkele regels wordt beschreven wat zij afgelopen weekend gedaan hebben. In het medisch gedeelte staat informatie over blessures en hoe deze te behandelen zijn, de topscoorder van de week wordt uitgebreid: niet alleen de topscoorder van de week wordt bijgehouden, maar ook de topscoorder van het seizoen, de hoogste individuele score, de meeste driepunters, de meeste driepunters per wedstrijd, het beste vrijeworppercentage en de meeste vrijeworpen. Daarnaast wordt de rubriek Geschiedenis uitgebreid, komen er aparte pagina's voor mededelingen van het bestuur en de penningmeester, de Bucket-Inn, interviews en een forum. Elk team krijgt de volgende subrubrieken: verslagen, uitslagen, standen, blessures en wedstrijdsschema. Het wordt dus echt helemaal top deze site, het is alleen een heleboel werk!

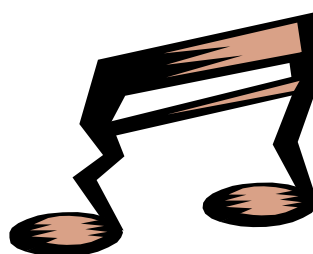
Bas Roelse

Warmloopmuziek

In The Bucket-Inn van augustus deed heren 1 coach Joop een oproepje voor een warming-up cd. De enige reactie die hij kreeg was van Bas (heren 1). Bas heeft de volgende nummers uitgezocht:

- "Bliss" van Muse
- "Chemicals between us" van Bush
- "We come one" van Faithless
- "Youth of the nation" van POD
- "Come with us" van The Chemical Brothers
- "Points of Authority" van Linkin' Park
- "Freak on a leash" van Korn
- "Beautiful day" van U2 (toegevoegd door Joop)
- "My own worst enemy" van Lit
- "What's my Age again" van Blink 182

Aangezien de heren erg goed presteren dit seizoen is het misschien een idee dat de andere teams deze cd ook eens opzetten tijdens de warming-up?! Of ligt het misschien aan het wel of niet hebben van seks voor de wedstrijd.....??



Seks voor de wedstrijd.....

Seks voor de wedstrijd leidt bij vrouwelijke sporters tot een betere prestatie. De mannen kunnen liefdevolle contacten voor een wedstrijd beter mijden.

"Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vrouwen na seks beter presteren omdat de testosteronspiegel stijgt. Bij mannen gaat het niveau na een orgasme juist naar beneden. Er komt dan minder spanning op de spieren te staan." Bovendien gaat het ten koste van de concentratie. "Iedereen moet zelf bepalen wat hij er voor over heeft om zijn doel te bereiken."

Dus dames neem het er van voor de wedstrijd en mannen blijf bij je leest!

Bron: PZC juli 2002



Yolanda Joosse

Jarigen in november

Tom Joziase is de enige jarige in november. Zoals iedereen weet is Tom het kloppend hart van de vereniging. Zonder hem was het heel wat lastiger geweest om elke week lekker te ballen. Door de aanstelling van het nieuwe bestuur kan hij een klein beetje gas terug nemen, maar we hopen dat hij nog lang actief zal zijn!! Tom, die in zijn vrije tijd leraar is op het MTO in Vlissingen en in het busje naar de uitwedstrijden af en toe heel hard met de muziek meezingt, wordt 11 november 48 jaar.

Gefeliciteerd en nog véééééle jaren!

Stretching, waarom wel en waarom niet !

Er is de laatste tijd nogal wat commotie over stretching. Niet alleen bij ons bij het basketbal. Maar eigenlijk in heel de sportwereld. Er is altijd aangenomen dat stretching goed is voor een wedstrijd of training. Er zijn echter de laatste tijd heel veel onderzoeken naar stretching gedaan en daaruit blijkt dat stretching misschien wel minder goed voor je is dan zoals we altijd hebben gedacht. Omdat er ook bij ons binnen de vereniging nogal wat verwarring over is ontstaan heeft Joop mij gevraagd een stukje te schrijven over stretching. Ik zal hieronder een korte samenvatting geven over stretchen en wat nou de voor- en nadelen hiervan zijn.

Een belangrijk argument voor het stretchen is dat je daardoor blessures en spierpijn voorkomt. Tot op de dag van vandaag is er echter geen wetenschappelijk onderzoek bekend waarin keihard wordt aangetoond dat stretching daadwerkelijk blessures voorkomt. Er zijn verschillende onderzoeken geweest waarin verschillende sporters werden getest. Zowel sporters die wel, als sporters die niet stretchen. Daar is nooit uitgekomen dat stretchen beter voor je is. Wel kun je stretchen gebruiken als controle middel. Het is belangrijk dat je pas gaat sporten als je lichaam daar klaar voor is. Heel korte, rustig uitgevoerde statische stretching (spier op redelijke spanning brengen en even deze stand aanhouden) is een goede manier om even te "luisteren" naar je spieren. Dit kan in zeer korte vorm: eenmaal drie tot vier seconden. Als je al spierpijn hebt moet je helemaal nooit gaan stretchen. Het is namelijk zo dat spierpijn veroorzaakt wordt door heel kleine spierscheurtjes, helemaal niet ernstig maar wanneer je gaat stretchen kunnen de spierscheurtjes groter worden. Het is natuurlijk wel zo dat stretching een soort van ontspanningsmoment is (gezellig met de groep). Het is dus zaak om in ieder geval licht te stretchen.

Een ander belangrijk punt is dat statische stretching kort voorafgaand aan sportvormen waarbij explosieve kracht (o.a. basketbal) wordt gebruikt vermindert het presteren. Dus statisch stretchen wordt in ieder geval afgeraden bij basketbal.

Tevens dient stretchen er voor om een spier langer te maken. Maar in veel gevallen heb je dat niet nodig. Wil je bijvoorbeeld een tweeënige dunk maken, is het dan nodig om in te veren tot op je billen???Nee, dan spring je juist minder hoog.

Uiteraard zijn er ook een aantal voordelen van stretchen. Stretching maakt je leniger, je spieren worden langer en je hebt daardoor een grotere bewegingsuitslag. Vooral voor sporten zoals turnen en dansen en sporten waar je zeer lenig voor moet zijn is dit van groot belang. Maar je zult heel veel moeten trainen om daadwerkelijk je lenigheid te verbeteren. Je zult minimaal drie keer per week moeten stretchen om je lenigheid te verbeteren, daarbij moet je 10 a 15 seconden je spier op rek brengen voor een voldoende effect.

Conclusie:

Stretching is zeker heel goed voor je als je leniger wil worden. Je spieren worden langer dus zul je soepeler zijn in je lichaam. Maar stretching is geen vereiste voor een wedstrijd. Zeker statisch stretchen wordt afgeraden voor een explosieve belasting. En ook bij spierpijn zal je op moeten passen bij stretchen.

Ps. Heb je nog vragen of wil je verdere toelichting dan kun je mij altijd even een e-mail (stefanschrier@hotmail.com) sturen en zal ik proberen je daarbij goed advies te geven.

Stefan Schrier

Basketbal heeft zijn deltaplan

30 november is een belangrijke datum voor de Nederlandse basketbalwereld. Op de dan te houden algemene ledenvergadering zal worden beslist over de toekomst van het Nederlandse basketbal. Het bestuur van de NBB zal dan het langverwachte Topsportplan indienen bij zijn leden dat, als het aangenomen wordt, zal fungeren als basis voor het beleid van de komende jaren.

De NBB wil de voorwaarde scheppen om op goed niveau te presteren met de heren, dames en rolstoelers. De doelstellingen van de NBB is om vanaf 2007 weer structureel mee te doen op het internationale podium in alle leeftijdsgroepen. Dat betekent dat ze er naar streven om telkens de eindronde van de EK's te halen, waardoor we ons bij de beste zestien van Europa plaatsen. De bond stelt wel dat er een gigantische achterstand moet worden ingehaald.

Het topsportplan krijgt als voorlopige werktitel de naam "Topbasketball full court, the Dutch way".

Binnenkort meer nieuws in de Bucket-Inn over het Topsportplan.

Bron: Telegraaf 18 november 2002

Yolanda Joosse

Mededelingen van het bestuur

De eerste sponsor is binnen!

Albert Slinger Lederwaren, Walstraat 85 in Vlissingen

En voor de bekerwedstrijd van dames 1 tegen ere-divisionist Dressguard/Binnenland is al een wedstrijdbal-sponsor gevonden. Helemaal te gek natuurlijk, maar het is nog lang niet voldoende! In de week van 4 november ontvang je aanvullende informatie van de sponsorcommissie om ze te helpen sponsors aan te trekken. Als ieder lid van BC Vlissingen één iemand vindt die een wedstrijdbal wil sponsoren of iemand bereid vindt om lid te worden van de "Sportvrienden van BC Vlissingen" dan is dat een geweldig begin! We rekenen op jullie inzet!

Het bestuur