SCHEIDSRECHTERS

KONTAKT nr. 3.

CENTRALE ORGANISATIE VAN VOETBALSCHEIDSRECHTERS

SCHEIDSRECHTERSVERENIGING ZWOLLE e.o.

▪ COVS ▪

FAIR PLAY

SZO

SCHEIDSRECHTERSVERENIGING 'ZWOLLE EN OMSTREKEN'

Geniet van het buitenleven!

WILDEBOER

De zeilmakerij in uw omgeving!

Met de fraaie, op maat gesneden, tuin- en terrasoplossingen van Zeilmakerij Wildeboer kunt u al vroeg in het voorjaar genieten van de eerste zonnestralen. Heerlijk beschut en goed beschermd tegen de felle zon.

U bent van harte welkom!

Uw wens is onze uitdaging!!

- ✓ Verandakleden
- ✓ Schaduwdoeken
- ✓ Windbreekgazen
- ✓ Afdekzeilen
- ✓ Aanhangerkleden
- ✓ Bootkappen
- ✓ Tentreparatie

www.wildeboer-groep.nl

Evenboersweg 16, 7711 GX Nieuwleusen, Telefoon: 0529-483030, Info@wildeboer-groep.nl

Bouwbedrijf van Pijkeren

Bouwwensen waarmaken

Woningbouw • Verbouw & Renovatie • Utiliteitsbouw • Projectontwikkeling • Agrarische bouw

Hessenweg 10, 7722 PK Dalfsen
T: (0529) 43 22 33
E: info@bouwvanpijkeren.nl
I: www.bouwvanpijkeren.nl

BOUWBEDRIJF
VAN PIJKEREN

Jaargang 59, nummer 3, juni 2020

'N BLAD IS EEN RELATIE.

Het "**Scheidsrechterskontakt**" is het verenigingsorgaan van de Scheidsrechters-vereniging "Zwolle en Omstreken" (SZO) en verschijnt (digitaal) 5 x per jaar.

De vereniging is opgericht op 14 januari 1924.

Secretariaat: Jan Lahuis, Piet Mondriaanstraat 43, 1506 KM ZAANDAM, telefoon 075 – 6 15 49 31, e-mail: **janlahuis52@gmail.com** of **secretaris@szozwolle.nl**

Bankrelatie: Rabobank te Zwolle, rekeningnummer(IBAN) NL51 RABO 0**377389277,** t.n.v.de heer L.C.M. (René) van der Elst, Waterfront 63 A, 8253ZA DRONTEN, e-mail: **penningmeester@szozwolle.nl**

Bestuur:

Eddy de Gier	voorzitter	06 – 53 42 77 34
Jan Lahuis	secretaris	06 – 51 83 59 41
René van der Elst	penningmeester	06 – 11 10 95 71
Hans van Bruggen	portefeuillehouder technische zaken	06 – 53 60 10 55
Wout Jongman	portefeuillehouder o.a. molestaties	06 – 28 18 73 81

Technische Commissie: Remco Jongman, Ivor Knol, Arjen van 't Slot, William Smit

Erevoorzitter: Jan Wissink

Ereleden: Wout Jongman, Klaas Muis, Fred Mulder, Henk Schrik, Herman Snijder, Hans van der Veen en Jan Wissink

Leden van verdienste: Marinus Blankvoort, Jannes Fijn, Jan Jongman, Gerrit Kuiper, Bert de Roo en Teun van Unen

Drukwerk – lay-out: Eigen beheer secretaris Jan Lahuis

Van de voorzitter

Beste sportvrienden,

Zo, het voetbalseizoen 2019/2020 zit erop, met fantastische en spannende nacompetitie wedstrijden en met verrassende kampioenen. Nu is het gelukkig zomerstop en kunnen de beentjes een aantal weken bijkomen van een intensief en lang seizoen.

Was het maar zo`n feest!, Zoals wij allemaal weten heeft Covid-19 wat “roet in het eten” gegooid. Over het virus heb ik in het vorige Voorwoord al genoeg gezegd. Ik ga daar dan ook niet opnieuw over beginnen. Gelukkig heeft maar één lid, voor zover ik weet, hier ook echt mee te maken gehad. Mocht dit anders zijn dan hoor ik het graag van u.

Zoals ik al zei, was het afgelopen seizoen maar zo`n feest. Ik zat er, zeg maar, “lekker in”. Met 47 wedstrijden op mijn palmares had ik mij zelf voor genomen om de 55 in ieder geval te halen. Er stonden daarnaast nog diverse bijeenkomsten van de SZO, COVS en KNVB in de agenda. Jammer genoeg mocht het allemaal niet zo zijn. Het gevoel wat blijft, is dat er iets niet is afgemaakt, maar goed het is wat het is. Ik ben gewoon door blijven trainen om het hoofd lekker leeg te maken maar ook om de basisconditie op peil te houden.

In de tussen liggende periode hebben wij als Bestuur wel de vergaderingen via Skype gehouden als vervanging van de normale bestuursvergaderingen. Onze secretaris zorgt dan voor een besluitenlijst die vervolgens op de site geplaats gaat worden om onze Vereniging draaiende te houden. Dit zal ook zo blijven zolang wij nog niet fysiek bij elkaar kunnen zijn. Onze TC heeft via Skype een Pub-quiz gehouden en wat mij betreft mag dat best wel eens herhaald worden.

Een aantal weken geleden mochten wij weer starten met de trainingen. Bij de eerste training zag ik een aantal leden die de quarantaine wel heel letterlijk had genomen. Dat was toch even schrikken. De opkomst was daarentegen zeer hoopvol. Een mooie grote groep met een verscheidenheid in de leeftijd. We splitsten de groep op in drieën en konden mooi op fysiek vermogen en intensiteit trainen. De afgelopen trainingen kwamen er ook leden trainen die normaal op de dinsdagavonden druk zijn. Ook is er een aantal clubscheidsrechters die mee doen en voor hen is het een openbaring. Met collega`s lekker aan het fysiek bezig zijn en inhoudelijk praten over het door ons geliefde spelletje. In de aankomende week zal ik bij een overleg van Voorzitters van Zwolsche voetbalverenigingen aanwezig zijn. Daar zal ik de SZO en de COVS proberen aan te prijzen. Eens kijken of wij met de clubs tot een samenwerking kunnen komen.

Waar het vaak over gaat is het verloop en de start van de voetbalcompetities. Dit is allemaal - op het moment van dit schrijven - nog ongewis. Wat inmiddels wel bekend is, is de plaatsing van de assistenten en scheidsrechters in de groepen voor aankomend seizoen. Wij mogen ons gelukkig prijzen dat er een lid naar het Talentraject Betaald Voetbal is gegaan en dat er ruim tien leden (assistent-scheidsrechters en scheidsrechters) aankomend seizoen op een hoger niveau actief mogen zijn. Dit seizoen is er door de Corona-crisis niemand gedegradeerd. Het mooiste van dit alles is dat dit bijna allemaal leden zijn die wekelijks komen trainen en aan de technische activiteiten deelnemen. Het blijkt dan ook dat lid zijn van een scheidsrechtersvereniging ook een verrijking is van je eigen ontwikkeling.

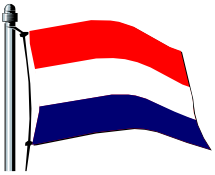
De start van het nieuwe seizoen is nog ver weg. Wil je fit en op de hoogte blijven van de laatste feitjes kom dan gerust naar een training bij v.v. Flevo Boys in Emmeloord of v.v. KHC in Kampen.

In de bestuursmededelingen, verzorgd door onze secretaris, kunt u lezen waar het bestuur van de SZO zoal mee bezig is.

Met sportieve groet, Eddy de Gier, voorzitter SZO.

Onze jarigen in de komende maanden

Juni		Juli	
6	Hans van Duren	**1**	Erwin ten Hove
8	Mark van de Brug	**8**	Glenn Kroes
10	Hans van Bruggen	**11**	Marinus Blankvoort
13	Gerrit Meun	**15**	Appie Moussouli
14	René van der Elst	**16**	Jacco van Breugel
18	Jacco van de Beek	**20**	Jan van Dijk
18	Jaap Jongejan	**22**	Dirk Oostra
21	David van de Graaf	**30**	Wim de Graaf
28	Ab Slijkhuis		
30	Robèrt Hoornstra		
30	Vincent Haarnack		



Bestuursmededelingen

Hier volgen weer onze bestuursmededelingen na de bestuurs-vergadering van 27 mei jl., zoals u van ons gewend bent.

Ondanks de Corona-crisis “timmert” de SZO goed aan de weg. Het bestuur – met name de voorzitter Eddy de Gier en portefeuillehouder Hans van Bruggen met de Technische Commissie – organiseren tal van leuke dingen, hetgeen ook van invloed is op de naamsbekendheid van de SZO, hetgeen indirect ook weer leidt tot financiële middelen.

Zo werd er door de Technische Commissie een zgn. pub-quiz georganiseerd, die door Wout Jongman werd gewonnen. Een leuke combinatie van spelregelvragen met vragen over wetenswaardigheden uit sport en cultuur. Daarnaast werd er door de TC de “challenge” ingevoerd. Identieke vragen, die door verschillende SZO-leden worden ingevuld, die vervolgens – met toestemming van betrokkenen – op de web-site worden gepubliceerd. Er zijn reeds 6 vragenlijsten (challenges) geplaatst. Iedere keer wordt er door de laatste SZO’er die een challenge heeft ingeleverd een volgend SZO-lid genomineerd.

De voorzitter van de SZO, Eddy de Gier, heeft een voorzittersoverleg bijgewoond van alle voetbalverenigingen van Zwolle. Daar heeft hij ook “zijn zegje” mogen doen om de SZO te promoten. Daarbij werd ook onze nieuwe wervingsfolder (flyer) uitge-reikt en werd de mogelijkheid voor een eventuele donatie en de eventueel mogelijke “arbitrage op maat” van de SZO bekend gemaakt. Naar aanleiding van dit COVS-praatje hebben de v.v. CSV ’28 en de Scheidsrechtersvereniging Zwolle e.o. (SZO) de “handen in één” geslagen om zich gezamenlijk door deze Corona-crisis te slaan door op zaterdag 13 juni 2020 een gezamenlijke training te houden voor de leden van de SZO en voor de verenigingsscheidsrechters van de v.v. CSV ’28. Voor meer bijzonderheden verwijs ik jullie naar de website van de SZO.

Enkele SZO-leden zijn dit seizoen in een hogere groep geplaatst. Er is dit jaar geen promotie-degradatieregeling toegepast. Voor een uitvoerig verslag verwijs ik jullie naar een pagina elders in dit clubblad.

Ons lid, Max Wolfkamp is gepromoveerd van de ZOAD naar het Talenten Traject Betaald Voetbal. Voor een uitgebreid verslag verwijs ik jullie naar de rubriek “Nieuws” op de website. Daar staat onder het tabblad “Nieuwsberichten” de hele CV van Max Wolfkamp.

Onlangs ontvingen wij een e-mail van de voorzitter van de Scheidsrechtersvereni-ging Meppel e.o. (SMO) over de bezetting van oefenwedstrijden. De SMO wil een aantal wijzigingen doorvoeren in het beleid omtrent deze bezetting. Het kan dus zijn, dat leden van de SZO door Hans van Bruggen gebeld worden om zich beschikbaar te stellen voor een wedstrijd in het werkgebied van de SMO.

Naast de voornoemde activiteiten is de laatste tijd heel veel aandacht besteed aan het Lief & Leed binnen de SZO. Ik hoef hier niet alles te herhalen, want er staan vele mededelingen en berichten op de website. Zo is er aandacht besteed aan André Clement, Herman Snijder, Peter Flecken, Martin van de Brug, Teun van Unen, door middel van bloemen, kaarten, e-mails of een fruitmand.

Het bestuur doet nogmaals een beroep op U! Weet u dat een SZO-lid ziek is of een ongeluk(je) heeft gehad, **Laat het ons weten**, zodat wij actie kunnen ondernemen! Wij kunnen namelijk niet alles weten.

Op donderdag 28 mei jl. stond het voetbaltoernooi van de Special Heroes Battle op het programma. Helaas moest de organisatie in verband met de Corona-crisis ook dit leuke toernooi voor jongens en meisjes met een beperking afgelasten. De SZO bij monde van Hans van Bruggen heeft reeds weer toegezegd ook volgend jaar weer de benodigde scheidsrechters te zullen leveren als dat gevraagd wordt.

In verband met het Corona-virus heeft het bestuur van de SZO de afgelopen twee bestuursvergaderingen georganiseerd via Skype. Van beide bestuursvergaderingen is een besluitenlijst gemaakt, die op de website zijn gepubliceerd, zodat de leden van de SZO kunnen zien, dat het bestuur en de TC bepaald niet stil zitten.

In verband met de Corona-crisis zal ook dit clubblad niet bol staan met wetenswaardigheden, aangezien de competities volledig stil liggen. Maar zoals ik deze mededelingen begon, zit het bestuur niet stil en proberen wij de “schwung” er een beetje in te houden.

We hebben reeds een datum voor onze Algemene Ledenvergadering bij de v.v. KHC vastgelegd, doch deze is nog niet bevestigd. I.v.m. de Corona-crisis krijgt u binnenkort binnen een maand de uitnodiging in de bus, tenzij er een tweede “lock-down” komt. Alle relevante vergaderstukken en de locatie blijven gelijk. Alleen de datum zal anders zijn.

Ook van een aantal andere activiteiten zijn de data reeds bekend. Onze Kerstbingo zal – ijs en weder dienende – worden gehouden op vrijdag 11 december 2020. Houd deze datum dus reeds vrij in uw agenda. Daardoor zal de laatste kaartavond van de SZO in 2020 worden gehouden op donderdag 17 december 2020. Op deze wijze zijn er geen twee activiteiten achter elkaar in dezelfde week. Dit moet uiteraard nog even worden besproken met Marinus Blankvoort en de Handbalvereniging Zwolle. U zult van de definitieve data vroegtijdig op de hoogte worden gesteld.

Ik adviseer de leden om regelmatig de website van de SZO te bezoeken om de diverse artikelen te raadplegen.

De volgende bestuursvergadering vindt plaats op woensdag 24 juni 2020. De doorgang is mede afhankelijk van de ontwikkelingen m.b.t. het corona-virus. De eventuele kopij voor het clubblad van september moet vóór 9 september a.s. bij het secretariaat zijn ingediend.

Namens het bestuur, secretaris Jan Lahuis.

Spelregels Zaalvoetbal

1. Een doelverdediger glijdt binnen zijn eigen strafschopgebied de bal met een sliding weg voor een tegenstander. Wat is de beslissing van de scheidsrechter als er sprake is van een onbesuisde actie van de doelverdediger en het tevens een scoringskans was van de aanvaller?

a. Doorspelen, een sliding is tegenwoordig toegestaan in het zaalvoetbal;
b. Een strafschop;
c. Directe vrije schop op de lijn van het strafschopgebied en een tijdstraf van twee minuten geven aan de doelverdediger door het tonen van de gele kaart;
d. Een strafschop en een definitieve verwijdering van de doelverdediger, door het tonen van de rode kaart.

2. De doelverdediger wil zoveel mogelijk tijd winnen bij het nemen van een doelworp. Wat beslist de scheidsrechter, als hij hiervoor affluit?

a. De scheidsrechter vermaant de doelverdediger;
b. De scheidsrechter grijpt niet in, tenzij de 4 seconden-regel wordt overtreden;
c. De scheidsrechter bestraft de doelverdediger met een directe vrije schop;
d. De scheidsrechter bestraft de doelverdediger met een indirecte vrije schop op de plaats van zes-meterlijn.

3. Op het moment dat de bal in het spel is, fluit de secretaris-tijdwaarnemer voor een tweede foutieve wissel. Wat is de juiste beslissing van de scheidsrechter?

a. Een indirecte vrije schop op de plaats waar de wissel moet plaatsvinden en een tijdstraf van 2 minuten door het tonen van de gele kaart voor de ingewisselde speler;
b. Een indirecte vrije schop op de plaats waar de bal zich bevond toen het spel werd onderbroken en een tijdstraf van 2 minuten door het tonen van de gele kaart voor de ingewisselde speler;
c. Een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal zich bevond toen het spel werd onderbroken en een tijdstraf van 2 minuten door het tonen van de gele kaart voor de ingewisselde speler;
d. Een scheidsrechtersbal op de plaats waar foutief werd gewisseld en een tijdstraf van 2 minuten door het tonen van de gele kaart; de coach van het team dat foutief heeft gewisseld moet een speler aanwijzen, die het speelveld verlaat om de tijdstraf van 2 minuten uit te zitten.

Spelregels Veldvoetbal

1. Bij het nemen van een strafschop wordt de doelverdediger in de war gebracht doordat op het moment van schieten van de bal een andere aanvaller plotseling hard schreeuwt. Wat beslist de scheidsrechter, indien de bal in het doel gaat?

a. Hij keurt het doelpunt af en hervat met een directe vrije schop tegen de schreeuwende speler;
b. Hij keurt het doelpunt af en laat de strafschop overnemen en toont de gele kaart aan de schreeuwende speler;
c. Hij keurt het doelpunt af, hervat met een indirecte vrije schop tegen de schreeuwende aanvaller en toont deze de gele kaart;
d. Hij laat hervatten met een aftrap na geldig doelpunt.

2. Een verdediger, die verzorgd is bij de zijlijn, komt zonder toestemming van de scheidsrechter het speelveld in. Een aanvaller loopt op dat moment in het strafschopgebied van de tegenpartij met de bal aan de voet in de richting van het verlaten doel. De bal wordt hem echter correct afgenomen door de zojuist in het speelveld gekomen verdediger. Hoe dient de scheidsrechter te handelen?

a. Hij onderbreekt het spel, kent een indirecte vrije schop toe en toont de verdediger de rode kaart wegens het ontnemen van een duidelijke scoringskans;
b. Hij fluit af, geeft een indirecte vrije schop aan de aanvallende partij en toont de verdediger de gele kaart wegens het zonder toestemming betreden van het speelveld;
c. Hij laat doorspelen en toont de verdediger de gele kaart tijdens de eerstvolgende onderbreking, wegens het zonder toestemming betreden van het veld;
d. Hij onderbreekt het spel, toont de verdediger de rode kaart en hervat met een strafschop.

3. De assistent-scheidsrechter vlagt voor het trappen van een tegenstander door een verdediger binnen zijn eigen strafschopgebied. De scheidsrechter mist het signaal en laat doorspelen. Kort hierop, als de scheidsrechter heeft gefloten voor een handsbal, ziet hij zijn assistent met zijn vlag om hoog staan. Na overleg stuurt hij de trappende speler van het veld door het tonen van de rode kaart. Hoe zal het spel nu hervat moeten worden?

a. Met een strafschop;
b. Met een scheidsrechtersbal;
c. Met een directe vrije schop wegens hands;
d. Met een indirecte vrije schop.

4. Bij een doelschop, die te zacht wordt genomen, loopt een aanvaller van de tegenpartij toe. Een verdediger ziet dit en ontneemt hem de weg naar de bal door een onbesuisde overtreding te maken binnen het strafschopgebied. Wat moet de scheidsrechter beslissen?

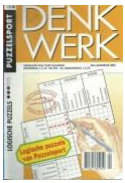
a. Hij fluit en laat de doelschop overnemen;
b. Hij fluit, toont de verdediger de gele kaart en laat de doelschop overnemen;
c. Hij fluit, toont de verdediger de rode kaart en kent een strafschop toe;
d. Hij fluit, toont de verdediger de gele kaart en kent een strafschop toe.

5. Na rust fluit de scheidsrechter om de tweede helft te laten beginnen. De nemer van de aftrap schiet de bal rechtstreeks op het doel van de tegenpartij. Op het moment dat de bal ter hoogte van het strafschopgebied is, ziet de scheidsrechter dat de bal in een leeg doel dreigt te gaan, omdat er geen doelverdediger van die partij op het speelveld staat. Wat moet de scheidsrechter beslissen?

a. Hij wacht af en als de bal in het doel gaat, kent hij een doelpunt toe;
b. Hij wacht af en als de bal in het doel gaat, laat hij de aftrap overnemen;
c. Hij fluit af, geeft opdracht om een doelverdediger aan te wijzen die als zodanig herkenbaar is en hervat het spel met een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal was, toen hij het spel onderbrak;
d. Hij fluit af, geeft opdracht om een doelverdediger aan te wijzen die als zodanig herkenbaar is en laat de aftrap overnemen.

SINDS 1861
CAFÉ
SLIJTERIJ
Stroomberg
Voor al uw gedistilleerd
Brink 1, telefoon 4535708
Eigenaar G.J. Mensink

Oplossing puzzel vorig clubblad



In het vorig clubblad was op de pagina's 10 en 11 een Filippine puzzel opgenomen. De oplossing van de Filippinepuzzel was **OLIEAANDEEL**.

A	D	O	O	P	C	E	E	L				
B	I	L	S	E	D	E	L	A	N	G	E	
C	U	I	T	V	I	N	D	E	R			
D	G	E	N	E	N							
E	R	A	D	I	O	K	A	M	E	R		
F	N	A	C	H	T	P	A	U	W	O	O	G
G	A	N	E	M	O	O	N					
H	E	D	I	N	B	U	R	G	H			
I	V	E	N	K	E	L						
J	R	E	C	L	A	M	E	S	P	O	T	
K	B	L	O	E	M	E	N	C	O	R	S	O

Promotie- en degradatie seizoen 2019-2020

Zoals aan alle scheidsrechters in het amateurvoetbal werd medegedeeld, wordt er dit seizoen door het vroegtijdige afbreken van de voetbalcompetities **GEEN** promotie-/degradatieregeling toegepast.

Wel zijn in de desbetreffende groepen (assistent-)scheidsrechters in een hogere groep geplaatst, omdat vrijgekomen plekken moesten worden opgevuld. Deze zijn ontstaan door officials die op een andere dag actief willen zijn, op eigen verzoek lager zijn ingedeeld of met hun hobby zijn gestopt. In sommige gevallen vraagt het veranderde voetballandschap ook om een kleine uitbreiding van bepaalde groepen. De nieuwe groepsindeling met het bijbehorende wedstrijdpakket wordt de komende maand in Sportlink verwerkt. Er wordt dit seizoen geen eindranglijst van de diverse groepen opgemaakt.

Het betreft de volgende SZO-leden:

Evert Aukema van ZASG naar ZASF
Tiemen de Boer van ZASH naar ZASG
Jeffrey van der Does van ZOAD naar ZAAC
Robin Evenboer van ZAJD naar ZASG
Jari Procee van ZAJF naar ZAJE
Jarno Schoonhoven van ZASG naar ZASF
Ibadullah Avci van ZASG naar ZASF
Mark van de Brug van ZASG naar ZASF
Heine Drenth van ZASH naar ZOSG
Erwin ten Hove van ZAJD naar ZASG
Bert Wietsma van ZAJC naar ZAJB

Max Wolfkamp van ZOAD naar Talenten Traject Betaald Voetbal

Tiemen de Boer en Bert Wietsma zijn scheidsrechters uit de Noordoostpolder, die in KNVB District Noord actief zijn.

Het bestuur van de SZO feliciteert alle SZO-leden met de behaalde promotie.

fit20
Fit in 20 minutes per week

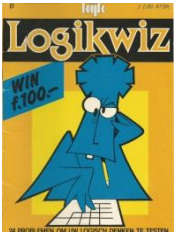
Filippine – puzzel (nieuwe opgave)

A	Eén van de zeven hoofdzonden.
B	Hij co-presenteert 'Nederland in Beweging'.
C	Wat wordt in de eenheid van Ohm gemeten?
D	Deze toverkunst bestaat in een witte en een zwarte vorm.
E	Wat wordt er bedoeld met 'het ronde archief'?
F	Welk water stroomt er onder de Moerdijkbrug?
G	Hoe noemt men bij het stierenvechten een torero ter paard?
H	Wat is de gewone naam voor een jacuzzi?
I	Deze Japanse vechtsport betekent letterlijk "lege hand".
J	Vroeger heette dit voorwerp teerling.
K	Deze sport is gericht op het ontwikkelen van de spieren.

Dezelfde cijfers zijn dezelfde letters.

Verticaal ontstaat er tussen de pijlen de oplossing van deze puzzel.

A	4		18		14	18		5				
B		11	17		3		11	9		6	13	
C	9		2		13	1	7		5			
D	14	7	12		2							
E	10		11		19		6		7	16		
F	4		19		7	6		13		15		10
G	10		17		5	18	8					
H		11	3		2	19		7				
I	16		8		1							
J		18	3		2	19	13	1	2		6	
K	3		5		3	11		19		15	6	12



Medisch bekeken – voeding en gewicht.

Het lichaamsgewicht is voor veel mensen een voortdurende bron van zorgen. Op een vooraf niet te bepalen tijdstip, bij de één al op het 25ste levensjaar, bij de ander pas bij veertig, komt de vetafzetting op gang. Op de een of andere manier is het evenwicht in opname en verbruik verstoord, waardoor het teveel aan opname omgezet wordt in vet.

Er zijn veel factoren die een storende invloed kunnen uitoefenen b.v. ziektes, storingen in de stofwisseling etc, etc. De meeste voorkomende vorm van tè dik zijn ontstaat natuurlijk door te veel eten en/of te weinig doen.

Iemand die altijd erg veel heeft getraind en opeens niet of veel minder traint, wordt dik. Dit gaat uiteraard niet voor iedereen op. Hoe kunt u er nu achter komen of u aanleg hebt om dik te worden? Zoals voor elke sportman/-vrouw geldt ook voor de scheidsrechter de basisregel dat het gewicht elke maand gecontroleerd moet worden. Ziet u na één of twee jaar dat telkens in een periode zonder training uw gewicht enkele kilo's oploopt, dan kunt u ervan uitgaan dat u op moet passen. Afgezien van het op gewicht blijven, moeten wij ons ook afvragen of het gewicht wel normaal is. Een oude en niet meer geldende regel is de volgende:

Een lengte van 180 cm betekent een gewicht van ± 80 kg. Deze 80 kg is afhankelijk van dikte der beenderen en spieren en betekent in feite dat bij dunne beenderen het optimale gewicht 72 kg is en bij zeer zware beenderen wel 88 kg mag zijn. Dit is voor u zelf erg moeilijk om uit te maken. Veel beter zou het zijn als bij elke sportkeuring ook de lichaamssamenstelling bepaald zou worden. Hierbij wordt, behalve het totale gewicht, ook het bot- en vetgewicht bepaald, waardoor u weet of u redelijk op gewicht bent of niet. Zolang dat niet gebeurt, moet u maar aan het schatten gaan voor wat betreft botbreedte en "vetrollen". Het gewicht waar u zich overigens het prettigst bij voelt is in de regel het goede, zeker indien u altijd volop in training bent geweest.

Vooral de duurtraining is de ideale vorm om gewichtsvermindering te krijgen. Het is gebleken dat u dan het meeste vet verbruikt. Buiten de trainingen om, is wandelen en fietsen in een stevig tempo, en wel dagelijks, het beste middel om af te vallen. Daarbij hoort natuurlijk het niet te veel eten. Bij te dikke mensen moet overdag minder genomen worden van alles wat u eet. De grove maaltijden brengen het gewicht meestal niet omhoog, maar de "tussendoortjes" wel, zoals zoutjes, koekjes, bier en andere frisdranken (met suiker).

Het normale Nederlandse voedselpakket met voldoende verse groenten, vers fruit, melk, bruin brood, afwisselend enkele keren per week vis tot 250 gram, vlees tot 150 gram, regelmatig peulvruchten en dit alles aangevuld met aardappelen en wit brood, betekent een heel goede voeding. Soep en dessert zijn lekker, maar is wel extra.

Vooral in de trainingsopbouw en na langdurige ziekte of blessure, is het noodzakelijk om wat extra eiwitten te gebruiken d.m.v. vlees, vis, melk en peulvruchten. Niet uit eieren, want daar van mag u er niet meer dan vier per week gebruiken. Op trainingsdagen en op wedstrijddagen moeten zowel uw voeding als uw voedingstijdstip aangepast zijn. Op de trainingsdagen zal dit i.v.m. uw normale werk, soms moeilijk zijn. U moet ernaar streven de laatste grote maaltijd ± 2 ½ uur voor aanvang te gebruiken. Doet u dit niet, dan is òf de training nutteloos òf u krijgt buikklachten. Uw maaltijd voor training of wedstrijd moet licht verteerbaar en koolhydraatrijk zijn. Wat zijn koolhydraten (suikers) en waar vind ik die? In brood, aardappelen, vruchtensap en normale suikers etc, etc.

Zwaar verteerbaar gebakken vlees, frites, kroketten etc, niet of nauwelijks gebruiken. Een stukje kip of een klein biefstukje als vlees is meestal al voldoende voor een laatste maaltijd.

Niets eten voor een wedstrijd of training is nooit goed. Soms kunnen “zenuwen” u beletten om te eten. Probeer dan toch iets te eten, vooral in de suikersector en eet dan b.v. twee maal een beetje. In de pauze van een wedstrijd nooit steenkoud drinken, thee met citroen en suiker of zwarte koffie met suiker is het beste. Dit geldt ook voor het eerste half uur na een wedstrijd of training. Wat dit laatste betreft, kunnen we dezelfde opmerkingen maken voor het roken. Na een inspanning staan uw longen “wijd open”. Vooral in het eerste halfuur na een wedstrijd komen de schadelijke stoffen diep in uw longen. Een laatste opmerking voor wat betreft de voeding. Vermijd vlak voor wedstrijden “vreemd” eten en rauw eten (b.v. haringen en andere zeeprodukten). Een maagstoring loopt u snel op. De gevolgen zijn echter langdurig voor wat betreft uw conditie. En een goede conditie, daar gaat het tenslotte om.

Jan Lahuis.

Bron: Artikel van dr. Frits Kessel in vakblad “de Scheidsrechter”

Medisch bekeken – Preventief sportmedisch onderzoek.

De meeste scheidsrechters en voetballers onder ons kennen nog de sportkeuring van vroeger. Dit gebeurde in het begin jaarlijks, later werd dat eens in de twee jaar. Je moest destijds een paar oefeningen doen, waarbij voornamelijk werd vastgesteld, dat je geen lichamelijke mankementen had. Dit noemde men toen het preventief sportmedisch onderzoek.

Sporten doe je voor je plezier. Het lijkt op het intrappen van een open deur. Dat is het niet, want elk weekend weer ervaren duizenden dat sport beoefenen ook schaduwkanten heeft. De gevolgen van blessures staan immers haaks op dat sportplezier. En je werkgever is er ook niet blij mee, als je na een weekend sporten,

je weer ziek meldt. Daarentegen is sporten wel gezond. Dus zijn er vele werkgevers, die iets voor hun personeel organiseren. Een korting op een fitnesscentrum of een mogelijkheid om gratis je fitheid en gezondheid laten maten en daarop eventueel een trainingsprogramma te baseren.

Blessures zijn echter niet altijd te vermijden, maar dat is wat anders dan: altijd niet te vermijden. Als sportlieden goed geïnformeerd worden over hun lichamelijke mogelijkheden, hun schoeisel, zaken als (rekkings-)oefeningen ter voorkoming van spierblessures, voeding, hygiëne, enz. is het aantal blessures terug te dringen. Trainers hebben daarin een taak maar vooral ook de artsen. Zeker die artsen, die een sporter zien op het sportkeuringsbureau. Het huidige systeem van de medische sportkeuring staat de arts echter niet toe veel tijd uit te trekken voor die adviserende taak.

In de loop van 1984 is dat reeds veranderd. Niet het (meestal) goedkeuren of (soms) afkeuren zal dan centraal staan bij wat nu nog de medische sportkeuring heet. Zelfs de naam keuring is in de loop der jaren verdwenen en heeft plaats gemaakt voor het periodiek Preventief Sportmedisch Onderzoek (PSMO). De basis van dat PSMO is een uitgebreide sportmedische vragenlijst. Aan de hand van antwoorden kan de arts op het toekomstig PSMO-bureau bepalen of er lichamelijke problemen zijn. Zijn deze er niet dan blijft het bij dit schriftelijk onderzoek. Er vindt dus reeds een schifting plaats, waardoor er meer tijd vrij komt voor degenen bij wie wel lichamelijke afwijkingen geconstateerd worden. Afwijkingen, die problemen kunnen geven in de tak van sport die hij of zij beoefent. Bij lichte afwijkingen volgt het advies dat nader sportmedisch onderzoek nuttig maar niet noodzakelijk is. Bij ernstiger afwijkingen volgt het bericht dat dit onderzoek noodzakelijk wordt geacht. Alle drie categorieën, ook de groep die kan volstaan met dat “papieren” onderzoek, krijgen sporttakgerichte adviezen ter verbetering van leef- en sportgewoonten (zie voorbeelden). Deze adviezen worden in overleg met de bonden vastgesteld. Aan de sporter wordt overgelaten of hij/zij de adviezen opvolgt. Een kwestie van eigen verantwoordelijkheid dus.

Om te bevorderen dat de onderzoekend arts ook weet waarover hij/zij adviseert, zullen na- en bijscholingscursussen worden gegeven. Kennis van de meest beoefende takken van sport en de belasting daarvan op bijvoorbeeld pezen, spieren en gewrichten zal daarbij centraal staan. Een heel nieuw systeem dus voor de sportbeoefenaar tussen de 18 en 40 jaar. Jongeren dan 18 jaar kunnen ook bij het PSMO-bureau terecht als zij geen sportmedisch advies van de schoolarts hebben gekregen. Ouderen dan 40 jaar, erg intensief trainende sportlieden, sporters die gevaarlijke sporten beoefenen en gehandicapte sporters krijgen het advies een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) te bezoeken. Het Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg (NISGZ) bewaakt de kwaliteit van deze nieuwe PSMO-opzet.

Hierna volgen enkele voorbeelden van gevallen, waarbij de PSMO een advies uitbrengt.

Voorbeeld 1
Een toerfietser van 28 jaar kreeg tijdens een tocht door de Ardennen pijn rond de knieschijf. Uit de PSMO-vragenlijst komt naar voren dat de klachten in 4 weken geleidelijk is verdwenen. Bij onderzoek van de knie blijkt de knieschijf iets te veel naar buiten te sporen bij buigen en strekken. Desgevraagd blijkt de fiets niet door een vakman te zijn afgesteld en ook geen goed verzet te hebben voor het rijden in de bergen.

PSMO-advies:
- laat zadel en stuur door een vakman afstellen;
- probeer lichter te trappen en gebruik een verzet, dat geschikt is voor heuvelachtig terrein;
- wanneer deze maatregelen niet helpen, ga dan naar de huisarts of in overleg met deze naar een sportmedisch adviescentrum (SMA).

Voorbeeld 2
Een vrouw van 37 jaar gaat na vele jaren van inactiviteit weer 1 uur per week tennissen. Zij heeft geen klachten. Uit PSMO-vragenlijst blijkt ook dat bij haar in het verleden wel eens een te hoge bloeddruk is vastgesteld. Bij het biometrisch onderzoek wordt wederom een verhoogde bloeddruk gemeten, blijken de kuitspieren te kort te zijn en wordt overgewicht geconstateerd. Ze draagt geen bril, hoewel ze met haar linkeroog slecht ziet.

PSMO-advies:
- probeer naast het tennissen ook wat te wandelen, fietsen of zwemmen om wat fitter te worden;
- neem een aantal tennislessen voor de speltechniek;
- doe dagelijks de geadviseerde rekoefeningen voor de kuitspieren;
- hier heeft u enige voedingsadviezen; als ze niet helpen, ga dan eens met de huisarts praten over een dieetadvies;
- ga sowieso naar de huisarts om nog eens de bloeddruk te laten meten en te praten over de gezichtsscherpte aan uw linkeroog; denk eventueel ook aan een sportbril of contactlens.

Voorbeeld 3
Uit de PSMO-vragenlijst blijkt dat een trimmer van 21 jaar vooral bij langdurig lopen last heeft van de buitenzijde van zijn rechterknie. Bij lichamelijk onderzoek valt de O-vorm van zijn knieën op. Bij het buigen en strekken van de knie kan de pijn worden opgeroepen.

PSMO-advies:
- draag schoenen die de O-stand van de knieën zoveel mogelijk corrigeren;
- doe de geadviseerde rekkingsoefeningen voor de spiergroep die de klacht veroorzaakt;
- loop liever wat vaker per week en wat korter dan 1 maal in de week lange tijd achtereen.

Voorbeeld 4
Een voetballer van 25 jaar heeft geen enkele klacht. Wel blijkt uit de PSMO-vragenlijst dat hij ooit langer dan 4 weken geblesseerd is geweest. Navraag door de arts leert dat de oorzaak daarvan een ernstige enkelverzwikking was. Sindsdien durft hij geen kapbewegingen meer te maken, omdat hij bang is dat hij dan door zijn enkel gaat. Onderzoek levert geen bijzonderheden op behalve O-vormige enkels en korte dijbeenspieren.

PSMO-advies:
- doe dagelijks thuis en bij trainingen en wedstrijden na de warming-up de specifieke rekkingsoefeningen voor de dijbeenspieren, informeer je trainer hierover;
- bandageer de enkel(s), schakel daarvoor een sportmasseur of sportfysiotherapeut in en leer het telkens zelf te doen;
- draag (eventueel) hoge schoenen.

Met het voorgaande heb ik willen aangeven, dat het belangrijk is om op gezette tijden je huisarts te consulteren. Dan komen er wellicht zaken aan het licht, waardoor je door een effectieve behandeling weer pijnvrij kunt sporten om wellicht op deze wijze weer je hobby te kunnen oppakken.

Jan Lahuis, secretaris SZO.

Antwoorden op de spelregelvragen VELD, elders in het clubblad.		
Vraag 1	**B**	
Vraag 2	**D**	
Vraag 3	**A**	
Vraag 4	**D**	
Vraag 5	**C**	

Antwoorden op de spelregelvragen ZAAL, elders in het clubblad.		
Vraag 1	**D**	
Vraag 2	**D**	
Vraag 3	**B**	

*** KOPIJ * KOPIJ * KOPIJ * KOPIJ ***

voor het eerstvolgende nummer moet

uiterlijk **woensdag 9 september 2020**

in het bezit zijn van het secretariaat:

zie colofon op pagina 1 of per e-mail

e-mailadres: **janlahuis52@gmail.com** of **secretaris@szozwolle.nl**

RM FASHION

MANNENMODE VAN MEDIUM TOT XXXXXXXXL!

MODE VOOR DE MAN VAN VANDAAG

LEER – KOSTUUMS - VRIJETIJDSKLEDING

GEERSTRAAT 27,
8261 HL KAMPEN
Tel.: 038 – 3 32 67 43

AL MEER DAN 30 JAAR
UW GROTE MATEN SPECIALIST

ŠKODA SUZUKI Ford TOYOTA FOCWA KORTERINK AUTOSCHADE

Onze selectie verkeert in topconditie!

Korterink Ford Suzuki Toyota Rouveen
Oude Rijksweg 510
7954 GE Rouveen
(T) 0522 - 29 13 46

Korterink ŠKODA De Lichtmis
Oude Rijksweg 512
7954 GG Rouveen
(T) 0522 - 29 12 06

Korterink ŠKODA Zwolle
Nikolaus Ottostraat 1
8013 NG Zwolle
(T) 038 - 467 09 60

Korterink Autoschade
Oude Rijksweg 510
7954 GE Rouveen
(T) 0522 - 29 13 46

AUTOBEDRIJF KORTERINK

Autobedrijf Korterink heeft een fraaie selectie nieuwe auto's en altijd ruim 100 topoccasions. Zorgeloos rijplezier is wat wij u willen bieden. Bij Autobedrijf Korterink zetten we daarom graag een extra tandje bij om u van dienst te zijn. Zo kunt u rekenen op onze uitstekende service. Onze professionele monteurs houden uw auto in topconditie. Of houdt uw auto onze monteurs in topconditie? Graag tot ziens bij één van onze vestigingen.

www.korterink.nl