



MEPAL ORION

VOLLEYBALVERENIGING

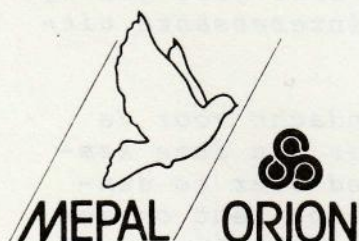
ORION EXPRES



Orion Expres

off. kluborgaan der volleybalvereniging Mepal-Orion, Doetinchem

nummer 5
februari 1987



Redaktie:

Ab Been, tel. 34832

Bas Bloem, tel. 41885

Peter Geitenbeek, tel. 26491

Druk en Layout:

Arend Hordijk, tel. 26532

Typewerk:

Alice Aaftink, tel. 35888

Eindredaktie:

Bas Bloem,

Wannedreef 71, Doetinchem

Advertentie-acquisitie:

P.R.-kommissie,

p.a. Passtraat 11,

7001 GA Doetinchem

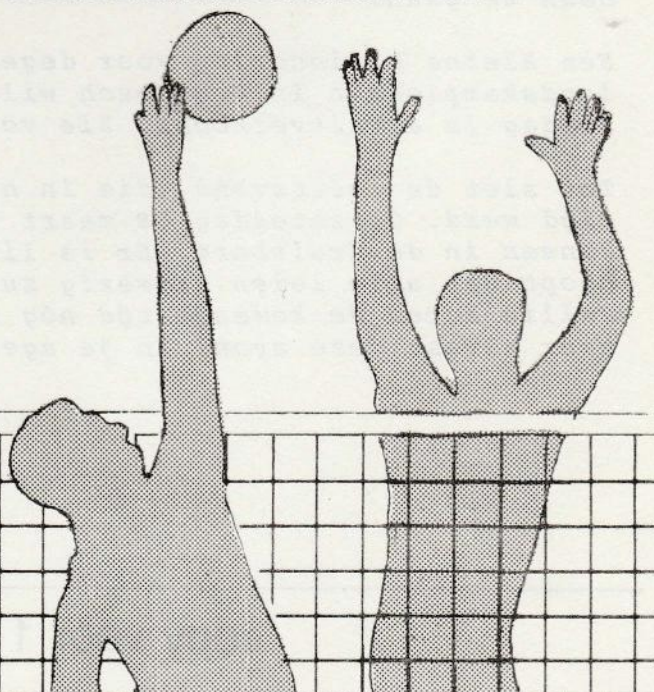
tel. 32292

INHOUD

In dit nummer:

- Inge Hebing
- Hanneke Velthorst
- Jos, Henk en Hugo
- Zomerkampen
- Enquête

- - - - -



Voorwoord

Het kalenderjaar begon voor Mepal/Orion op vrijdag 2 januari met een gezellige kaderavond in de kantine van sporthal Rozengarde. Tientallen waren aanwezig om elkaar de hand te schudden en elkaar het beste voor 1987 toe te wensen. Met een glaasje en enkele rondjes bingo werd de avond gevuld.

De Mepal Orion Expres is deze keer voorzien van twee interviews met vrouwelijke bestuursleden, t.w. Inge Hebing en Hanneke Veltorst.

Verder een verhaal over het derde herenteam, een team met wel degelijk ambities.

Voor iedereen die zichzelf als volleyballer nog niet goed genoeg kent een uitgebreide enquête met misschien wel interessante uitkomsten. Van harte aanbevolen.

Op verzoek van de jeugdcommissie ruimschoots aandacht voor de NeVoBo zomerkampen. Als ex-deelnemer en ex-leider van deze kampen raad ik alle jeugdleden aan om daar eens goed over te denken. Zeker de moeite waard, vooral als je niet bang bent om moe te worden, nieuwe vrienden te leren kennen enz. Cora Lenderink (Potgieterstraat 29, 7002 BX Doetinchem, tel.30785) vertelt je er meer over. Ook leden die als leider zo'n kamp willen meemaken kunnen bij haar terecht.

Bestuurslid Wim Zoutman trok enkele dagen op met dames 1 in Italië. Zijn verslag vinden jullie ook in dit nummer, evenals een stukje over de pillen.

Volleybalvereniging "Vonk" nodigt iedereen, van ere-divisie tot en met jeugd, uit om deel te nemen aan hun 23e internationale toernooi op zaterdag 13 juni in Coevorden. Meer inlichtingen bij je lijn-coördinator. Misschien leuk om daar met meerdere teams heen te gaan.

Een kleine herinnering voor degenen die de Europa Cupfinale voor landskampioenen in Den Bosch willen bijwonen. Haast je, want de zondag is al uitverkocht. Zie vorige uitgave van de Expres.

Tot slot de feestavond, die in het vorige nummer reeds aangekondigd werd. Op zaterdag 28 maart vindt het feest plaats bij zaal Jansen in de Kruisberg. Er is live-muziek en de p.r.-commissie hoopt dat alle leden aanwezig zullen zijn.

Jullie horen de komende tijd nog meer over dit gebeuren, maar no-
teer alvast deze avond in je agenda.

Bas Bloem.

copy vóór 1 maart

De jeugdafdeling is in de loop der jaren altijd een paradepaardje van onze vereniging geweest. Veel landskampioenen kenden we en veel vertegenwoordigers in districts- en nationale teams. Het leiden van deze afdeling vergt het nodige en was (en is) gelukkig steeds in goede handen.

Inge Hebing is een van de leden van de jeugdcommissie en wordt in het volgende interview door Ton Notten nader geïntroduceerd.

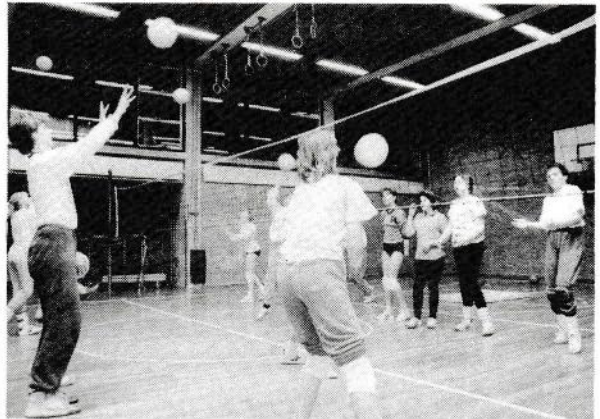
Inge Hebing

Mepal/Orion is meer dan Adrie de Wilde en René Striekwold. Meer dan commissie Top en ere-divisie Ook meer dan Pim Raterink en Jacqueline Schimmel.

Mepal/Orion is ook: pupillen, adspiranten en junioren. Dankzij een sponsor en co-sponsors mag je dan in de ere-divisie een heren- en damesteam kunnen laten ballen, daarmee heb je nog geen vereniging. Daar is meer voor nodig. In ieder geval jeugd.

Wanneer je, zoals kortelings de commissie Top nog heeft uitgesproken, de toekomst van het topvolleybal vooral veilig wilt stellen door het opsporen en ontwikkelen van talenten in eigen huis, moeten aan de opvang, begeleiding en kweken van die jeugd hoge eisen worden gesteld.

Maar de mensen aan wie je die eisen stelt zijn wel allemaal vrijwilligers. Het zijn mensen die om welke reden dan ook zich voelen aangetrokken tot de volleybalsport en bereid zijn daar menig vrij uurtje in te steken. Die mensen, verenigd in de jeugdcommissie, zijn bij Mepal/Orion: Inge Hebing, Joop Hulzink, Fons Behr, Arend Hordijk, Wim Holders, Cora Lenderink en Diny Velthausz. Tot voor kort maakte ook Paul Evers deel van de commissie uit maar sinds hij bij dames 1 als manager op de bank zit is er in de commissie een vacature.



"Het vinden van mensen die als commissielid, trainer of coach zich willen inzetten voor de jeugd is een hele opgave", be- kent Inge Hebing, die namens de jeugdcommissie ook zitting heeft in het algemeen bestuur van Mepal/Orion.

"Neem nou zo'n vacature in de commissie. Het werk dat daar- door dreigt te blijven liggen moet door anderen overgenomen worden. Maar door wie? De men- sen van de pupillenlijn zijn door hun eigen toernooien en wed- strijden al helemaal in beslag genomen. Fons Behr moesten we vorig jaar wegens ziekte een tijdlang missen. Arend Hordijk was een hele maand weg wegens een cursus. Er blijven dan voor de haldienst nog drie mensen over. En tot overmaat van ramp moeten die dan nogal eens in- vallen voor een scheidsrechter of een ploeg als coach bijstaan," klaagt Inge. "Echt, als we wat meer mensen hadden zou het voor iedereen een stuk leuker zijn. Misschien helpt dit stukje in de Orion-Expres."

Het is ook geen kleinigheid. Volgens een grove berekening bestaat de jeugd van Mepal/Orion uit zo'n 170 jongens en meisjes. Ze zijn verdeeld over zes pupillenteams, drie juniorenploegen en maar liefst elf adspirantenteams.

Doetinchem is van meet af aan een echte volleybalstad geweest. De aandacht die er in het kader van de schoolsport aan deze tak van sport besteed werd en wordt is daaraan niet vreemd. Ook anno 1987 spelen scholen nog een rol bij de werving van nieuwe leden. Onlangs werden in samenwerking met een aantal scholen demonstratie-trainingen met en voor leerlingen van deze scholen gehouden. Wellicht ligt het daaraan dat zich recentelijk zoveel kinderen meldden, dat er twee nieuwe pupillenploegen gevormd konden worden.

Die pupillen, twee jongens- en vier meisjesteams, hebben gelukkig allemaal een trainer en een coach. Zij spelen mini-competities in Ruurlo en Hoog-Koppel en nemen deel aan verschillende toernooien. Alle kinderen krijgen zo de kans te spelen. Eén van de meisjesgroepen zou je de kweekvijver van Mepal/Orion kunnen noemen. Onder leiding van Wil van Veldhuizen rijpen hier de talentjes die straks hopelijk doorstromen naar de top.

Net als bij de pupillen zijn de meisjes ook bij de junioren en de aspiranten duidelijk in de meerderheid. De verklaring daarvoor ligt volgens Inge Hebing voor het grijpen.

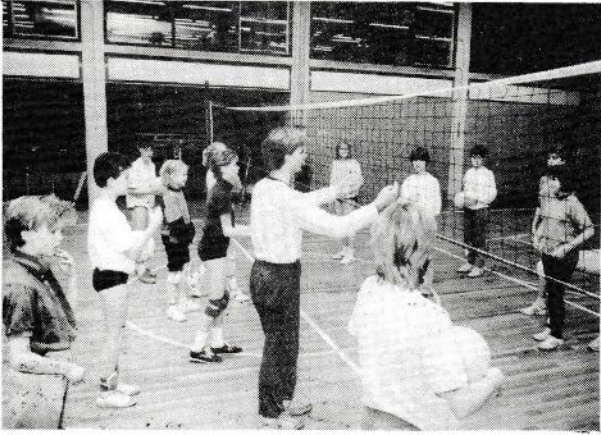
"Jongens kiezen over het algemeen voor voetbal. Hetzelfde beeld zie je bij andere zalsporten,"

Ook bij de junioren en de aspiranten vind je de talenten verzameld in bepaalde ploegen. Zij trainen één keer vaker per week. Het streven is er op gericht deze selectiegroepen bij elkaar

te houden en en bloc te laten doorstromen. Bij de meisjes lukt dat doorgaans wel. Bij de jongens is dat, omdat je minder aanbod hebt, wat moeilijker. Zo moest de jongensgroep die aan het begin van het lopende seizoen overging naar de senioren opgesplitst worden. Jammer, maar een alternatief was er niet.

Natuurlijk komt ook bij de meisjes het moment dat een groep uiteenvalt. Hoe veelbelovend ook, niet alle speelsters in een geselecteerde groep zullen het topniveau halen. De huidige teams dames 5 en dames 7 komen uit de jeugd. Bij de senioren vinden ze ploegen tegenover zich die uit oudere vrouwen bestaan. "Dat moeten ze ook leren", vindt Inge Hebing. "In ieder geval was het niveau waarop deze ploegen waren beëindigd voor de jeugd veel te hoog geworden. Zij wonnen vorig seizoen elke wedstrijd op hun sloffen. Dat is niet leuk, maar je leert er ook niks meer van."

"Die doorstroming is natuurlijk een belangrijke zaak. Onze jeugdcommissie wil dat in nauw overleg met de trainers en de coaches doen. Anders wordt het wanneer je zo'n jeugd ploeg over ziet gaan naar de dameslijn. Dan krijg je ook met andere geleidingen in de vereniging te maken. Wanneer we Inge Hebing mogen geloven loopt dat nog niet altijd gladjes. Wanneer spelers en speelsters al op zo jeugdige leeftijd - zestien jaar is geen uitzondering - bij de senioren gaan spelen moet je extra zorg aan de begeleiding besteden. "Neem nou alleen al de speeldag. Het zijn allemaal jongeren die in de slotfase van het voortgezet onderwijs zitten. Door de week zijn ze al twee avonden aan de training kwijt. Je moet ze ook niet nog eens op een door-de-weekse avond competitie laten spelen. Ik vind dat dit persé op zaterdag moet gebeuren", zegt zij beslist.



ontbreken technische commissie een hiaat in de vereniging

Inge Hebing heeft tijdens een bestuursvergadering al eens groepen om een technische commissie. "In onze ogen is het ontbreken ervan een hiaat", zei ze toen namens de jeugdcommissie. Zij ziet twee belangrijke taken voor zo'n commissie: begeleiding van trainers en de doorstroming van spelers en speelsters.

Er is geluisterd. Er komt dan wel geen technische commissie maar de commissie Top heeft gedachten ontwikkeld voor de prestatielijnen waarin men zich ook uitstekend kan vinden. Het is in ieder geval duidelijk dat er wat moet gebeuren aan de zogenaamde overlappingsgebieden. Wanneer je als jeugdcommissie, dames- en herenlijnen of commissie Top ieder voor zich de zaakjes goed voor elkaar hebt, is dat alleen niet voldoende. Mepal/Orion bestaat, om het maar eens deftig te zeggen, niet bij de gratie van een doorzichtige verticale structuur alleen, aan de horizontale verbanden zal ook veel aandacht besteed moeten worden.

Terug Naar de realiteit van alle dag. Een belangrijk probleem bij de jeugd is nog de zaaldienst. De toch al zwaarbelaste leden van de jeugdcommissie zorgen er nu doorgaans zelf voor. Zij zitten echter dringend verlegen om mensen die deze taak van hun schouders willen nemen. Het is de bedoeling dat seniorenspelers en -speelsters gevraagd wordt daarbij een helpende hand toe te steken. Aan een rooster wordt gewerkt.

Aannemende dat de Orion-Expres behalve door de kinderen zelf ook door de ouders gelezen wordt wil Inge Hebing nog aandacht vragen voor een punt dat de jeugdcommissie begin dit seizoen heel wat hoofdbrekens heeft gekost.

Door nog onopgehelderde oorzakende commissie houdt het voorlopig maar op studieredenen-zegden te elfder ure enkele meisjes het lidmaatschap op. Daaruit vloeide voort dat enkele van hun vriendinnen er ook mee stopten. Dat had weer tot gevolg dat teams gewijzigd moesten worden. Daarmee waren sommige meisjes het niet eens en gaven er ook de brui aan. Resultaat: twee ploegen moesten uit de competitie teruggetrokken worden.

Wat doe je daar dan aan, zult u zich afvragen? Om te beginnen zou het al plezierig zijn als de kinderen tijdig lieten weten dat ze ermee willen stoppen. Maar ook van de kant van de jeugdcommissie zal er wat moeten gebeuren. Besloten is om dit jaar kort na afloop van het huidige seizoen tijdig trainingsgroepen samen te stellen. Die beginnen nog voor het aanbreeken van de schoolvakantie aan hun training. Uit deze groepen worden dan de teams samengesteld. Alles is dan geregeld voordat iedereen er met vakantie tussenuit trekt.

Deze opzet kan echter alleen slagen als de jeugdcommissie tijdig weet over welke trainers zij voor het komende seizoen kan beschikken. Zo zie je maar dat in een vereniging niemand op zichzelf staat maar dat je telkens weer afhankelijk bent van anderen. Natuurlijk zijn dat ook allemaal vrijwilligers. Maar je moet er wel van op aan kunnen. Vrijwilligheid is wat anders dan vrijblijvendheid. Op dit laatste als uitgangspunt kun je geen vereniging bouwen. Zeker niet een vereniging met pretenties zoals Mepal/Orion. Pretenties die onderaan bij de jeugd beginnen. Vandaar het gestelde aan het begin van dit artikel. Mepal/Orion is meer dan..... Mepal/Orion is ook, en vooral: pupillen, adspiranten en junioren.

trainingsgroepen voor het nieuwe
seizoen voor de schoolvakanties
laten aanvangen



Ton Notten.

"De eerste smash is (bijna) een gewonnen wedstrijd."

De eerste indruk van uw bedrijf begint met een keurig briefpapier.

Wij geven u gaarne alle inlichtingen en deskundige voorlichting over de mogelijkheid voor zowel offset als boekdruk.

Ook voor familiedrukwerk zoals trouwkaarten, geboortekaarten, visitekaarten enz. staan wij voor u klaar.

dw drukkerij weevers bv

Nieuwstad 12, Vorden, telefoon 05752-1404

an het einde van '86 reisde ons eerste damesteam naar Italië voor de return in de Europa Cup tegen Nelsen. Thuis was al verloren, dus veel kans om te overleven was er niet. Wim Zoutman reisde mee en maakte een verslag over het team, dat toen nog nietsvermoedend en compleet was.

Dames 1 in Italië

Het is vrijdagmorgen 12 december 7 uur als we rillend van de kou bij sporthal Rozengarde staan te wachten op de bus die ons zal brengen naar Flughafen Düsseldorf. Veel leven valt nog niet te bespeuren omdat men duidelijk nog niet uitgeslapen is, uitzonderingen daargelaten.

Eindelijk is het dan zover. De lekker verwarmde bus is er. De koffers, tassen worden ingeladen. Een roerend afscheid valt.

Al gauw blijkt dat de muziek in de bus niet bevalt. Maar daarop weet Marita wel raad. Zij is het, die gezorgd heeft voor cassettebandjes met daarop passende muziek. Na 1 uur en drie kwartier wordt Flughafen Düsseldorf bereikt.

De eerste tegenslag komt wanneer blijkt dat het vliegtuig naar Milaan vertraging heeft, in verband met een staking van het brandweerpersoneel op de luchthaven Linate bij Milaan. In plaats van 9.35 uur wordt om 10.50 uur koers gezet richting Milaan. Mareille ontvangt haar luchtdoop. Deze wordt door haar goed doorstaan. Aangekomen in Milaan wacht de bus die ons zal brengen naar Reggio/Emilia. Onderweg is er weinig te beleven. De lucht is grijs en grauw, de thermometer wijst 0 graden aan.

Aukje en Crista, zij breien voort. Het getik van de breipennen/naalden verstoort de rust niet.

Aangekomen in Reggio zijn de eerste paar sokken klaar. Van een ontvangst van ons team door het bestuur van Pallovolò Nelsen valt weinig te bespeuren.

In het hotel worden ons kamers toegewezen. In het naast het hotel gelegen restaurant wordt de eerste maaltijd voorgeschoteld.

Enkele uren later volgt de eerste training in een sportzaal behorende bij een scholengemeenschap.

Na de training, wordt opnieuw een maaltijd gebruikt. Het bestellen van Pizza's is niet van de lucht, en wat hebben ze grote en heerlijke pizza's.

Na het gebruik van de maaltijd, vindt een verlate St.Nicolaasviering plaats. Een ieder krijgt van neef Klaas lik op stuk met daarbij een passend surprise. Een ieder van ons verkeert in een uitstekende stemming.

Hierna neemt manager Paul Evers het heft in handen en maant ons onmiddellijk onze kamers op te zoeken. Na een kwartier is het overal muisstil. Geen wonder want een vermoeiende eerste dag is ten einde.



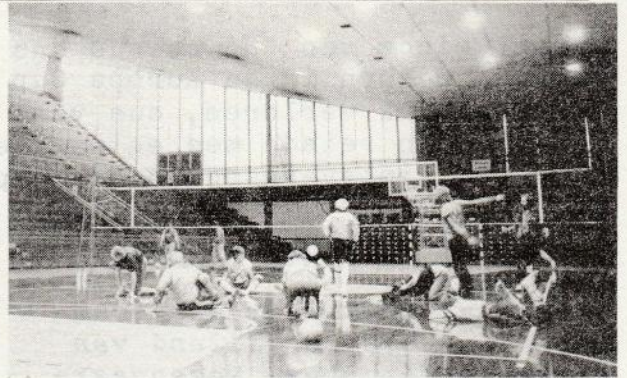
Zaterdagmorgen wordt getraind in het Pallazzo delle Sport waar 's avonds de te spelen EC wedstrijd tegen Pallovollo/Nelsen zal plaatsvinden. Een ieder kijkt z'n ogen uit, wat een hal. Na de training is er een vrije middag om te doen wat men wil. Met een grote groep gaan we het centrum van Reggio in. Bij sommigen winkels wordt lang stil gestaan. Vreemd dat bepaalde dames een voorkeur hebben om bruidstoiletten te bekijken. Jacky S. is bij die winkels niet weg te slaan. Dan worden er winkels bezocht om wat souvenirs te kopen. Het valt daarbij op hoe snel Aukje de Italiaanse verkopers in het Achterhooks aanduidt wat ze wil kopen.

Weer teruggekeerd in het hotel bereidt het team zich voor om 's avonds om 21.00 uur de strijd aan te binden tegen Pallovollo/Nelsen.

Dan is het zover. Na het voorstellen van de ploegen begint de wedstrijd. Omdat ik geen verstand heb van volleyballen geef ik op het wedstrijdgebeuren geen commentaar. Daar zijn andere mensen voor.

De wedstrijd is qua tijdsduur nogal gauw beslist. De tegenstander blijkt enige maten te groot voor ons team.

Na afloop van de wedstrijd zou er een gezellig samenzijn zijn met de beide teams, hiervan is niets terecht gekomen.



Dat de wereld erg klein is bleek later. Hans Bloem (zoon van onze bestuurder Jan Bloem) was met enkele vrienden ook aanwezig. Hans kon ons mooi van dienst zijn om als tolk op te treden.

Zondagmorgen moesten we al vroeg uit de veren. Twee busjes stonden gereed om ons naar Milaan te vervoeren.

In het busje waarin ik zat was, hoe kan het anders, jawel Aukje. Zij fungeerde als reisleidster. Zeer bekwaam vertelde ze ons welke gehuchten wij onder weg zouden zien, op weg naar Milaan. Ook had ze een goed contact met de chauffeur. Ik heb nooit geweten dat Aukje Italiaans sprak en kon verstaan.

Aangekomen op het vliegveld werden de laatste Lires verzilverd in

Het vliegtuig vertrok op tijd. Met enige verbazing nam ik kennis van het feit, dat Mareille als co-piloot fungeerde, en dan nog wel op haar eerste vliegreis. Mareille meid, erg knap gedaan.

De vliegreis terug verliep vrij vlot. Na aankomst in Düsseldorf stond de bus klaar om ons weer naar Doetinchem te vervoeren. Een ding is mij duidelijk geworden. Veel mensen trekken 's zomers voor vakantie naar Italië. Bij vergelijking moet ik stellen; "Wat is de Gelderse Achterhoek toch mooi."

Wim Zoutman.

HOE KOMT DAT NOU? EEN POGING TOT ZELFONDERZOEK

Elke volleybalster (n.b. het hierna volgende geldt ook voor mannen, die geen -ster bij het volleyen zijn) weet dat er tijdens trainingen en wedstrijden meer komt kijken dan alleen fysieke, technische en tactische aspecten.

Steeds blijkt namelijk weer dat datgene wat zich in het hoofd afspeelt bepalend is voor het al dan niet behalen van succesvolle resultaten. Niet onbekend zijn de teams die het thuis elke tegenstander moeilijk kunnen maken, maar in uitwedstrijden zich als makke schapen laten afslachten. Ook kennen wij de speelsters die na twee achtereenvolgende fouten geen enkele bal meer goed kunnen bespelen en dus voor het verdere verloop van de wedstrijd alleen nog maar goed zijn om de bank aan de zijlijn een grotere bezetting te geven. Ook weten wij dat sommige speelsters na een stevige scheldpartij van de coach (al dan niet terecht) volledig in elkaar klappen, terwijl anderen, weliswaar pijnlijk, daarna tot een hoogte stijgen, die zelfs de coach niet voor mogelijk had gehouden.

Hoe komt dat

Iedereen kent nog talloze voorbeelden uit de dierfekte omgeving, waaruit blijkt dat het functioneren op het veld in hoge mate bepaald wordt door psychologische factoren. De bedoeling van het verhaal is te komen tot een zekere mate van inzicht in de psychologische factoren, die ons spel beïnvloeden. Misschien is het dan mogelijk de factoren, die negatief op ons spel werken uit te schakelen en de factoren, waardoor we goed spelen verder te ontwikkelen.

Zelfonderzoek

Allereerst moeten we daartoe proberen erachter te komen hoe we ons gedragen in bepaalde situaties. Hierbij is uitsluitend sprake van de normale psychologische problemen, waarmee iedereen te maken kan krijgen. Met dit 'zelfonderzoek' wil ik uitsluitend bereiken dat wij zodanig bewust worden van onszelf dat we in staat geacht worden emotionele problemen in de hand te houden en deze niet langer ons spel te laten verpesten. Het onderzoek waartoe we overgaan leidt niet tot uitspraken in de trant van 'Blijkbaar kan ik de druk

niet aan bij uitwedstrijden', maar veeleer zoiets als 'Ik raak gemakkelijk geïntimideerd wanneer ik te maken krijg met bepaalde tegenstanders en wanneer ik in het begin van de wedstrijd minder speel dan ik kan. Omdat mijn zelfvertrouwen niet al te groot is, ga ik niet beter spelen, waardoor ik kwaad word op mijzelf. Hierdoor word ik zenuwachtig, hetgeen duidelijk zijn weerslag heeft op mijn verder presteren. Om deze cirkel te doorbreken, moet ik mij bewust zijn van mijn reacties en niet toelaten dat zij van invloed zijn op mijn concentratie.'

Zelfbewustzijn is de eerste stap om het functioneren tijdens een wedstrijd te verbeteren.

Van geen enkele persoonlijkheid kan gezegd worden dat die meer of minder geschikt is om een sport te bedrijven. Toch heeft elke persoonlijkheid bepaalde voor- of nadelen als het erop aankomt in een wedstrijd. Door het invullen van de volgende vragenlijst is het mogelijk een zeker inzicht te krijgen in de wijze waarop gereageerd wordt op bepaalde situaties in de wedstrijd.

Houdt er, bij het invullen, vooral rekening mee dat de vragenlijst niet bedoeld is als een 'test'. Er bestaan geen goede of foute antwoorden. De vragenlijst mag uitsluitend gezien worden als een middel om meer informatie over onszelf te verkrijgen. Het uitgangspunt is nog steeds dat wij beter kunnen omgaan met eventuele emotionele problemen als we van onszelf weten hoe we in elkaar zitten.

Hoe werkt de vragenlijst?

Hieronder staan 42 uitspraken, die betrekking hebben op bepaalde gevoelens of houdingen tijdens de sportbeoefening. Lees elke uitspraak aandachtig en zet in één van de 5 rechterkolommen een kruisje en wel in de kolom die het meest van toepassing is (De schaal is uiteraard subjectief, maar 'bijna altijd' betekent, dat de ervaring zich in 90% van de gevallen voordoet, 'vaak' betekent ongeveer 75%, 'soms' betekent ongeveer 50%, 'zelden' ongeveer 25% en 'bijna nooit' ongeveer 10%).

Het overzicht heeft alleen maar zin als de antwoorden weergegeven wat werkelijk gedaan of gevoeld wordt en dus niet aangeven wat eigenlijk zou moeten.



	<u>Bijna altijd</u>	<u>vaak</u>	<u>soms</u>	<u>zelden</u>	<u>bijna nooit</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Ik vind mijn spel alleen maar de moeite waard als ik op mijn best speel. - Ik raak geïntimideerd door agressieve spelers. - Kleine irritaties halen mij uit mijn spel. - Ik kan mijzelf ontspannen tijdens het spel. - Ik heb vertrouwen in mijn eigen kundigheid. - ik verontschuldig mij bij anderen wanneer ik een fout maak of zwak speel. - Ik bepaal mijn strategie voor aanvang van het spel. - Ik speel in hoofdzaak voor mijn plezier. - Ik zeg alles wat ik wil zeggen tijdens een wedstrijd. - Ik heb mijn zenuwen volledig onder controle tijdens een wedstrijd. - Ik maak meer fouten wanneer het erom spant. - Ik mis zelfvertrouwen tijdens het spel. - Ik vermijd te kijken naar hetgeen ik verkeerd heb gedaan. - Ik improviseer meer dan ik speel met een vast plan in mijn hoofd. - Ik wil de beste zijn tijdens het spel. - Ik lach eerder om stomme acties dan dat ik er boos om word. - Ik word beïnvloed door hetgeen anderen denken over mijn spel. - Ik kan mijn nervositeit tijdens een wedstrijd bedwingen. - Voor aanvang van een wedstrijd verwacht ik te winnen. - Door het maken van fouten voel ik mij dagen belabberd. - Ik heb een vast patroon van handelingen voor een training of een wedstrijd. - Ik speel liever met mensen die het spel niet zien als een 'wedstrijd'. - Ik neem het initiatief tijdens de wedstrijd. - Tijdens de wedstrijd heb ik mijn emoties volledig onder controle. - Mijn zenuwen spelen mij parten tijdens het spel - Ik denk aan een eventueel verlies voor een wedstrijd voor het beginsignaal geklonken heeft. - Ik richt mij meer op de fouten van de tegenstander dan op mijn eigen spel. - Ik probeer van alles uit om maar beter te gaan spelen. - Ik vind het spelen alleen maar leuk als er iets op het spel staat. - Als de tegenstanders kwaad worden, besteed ik daar geen aandacht aan. - Commentaar op mijn spel haalt mijn functioneren omlaag. - Ik geniet van een beslissende fase in een wedstrijd omdat ik dan goed speel. - Ik daag graag sterkere tegenstanders uit. - Ik maak me drukker om de fouten die ik maak dan dat ik plezier heb in de dingen die ik goed doe. - Ik probeer manieren te vinden om efficiënter te spelen - Ik kan plezier hebben in het spelen ook al maak ik veel fouten. - Ik zeg wat ik denk tijdens een training of een wedstrijd. - Ik probeer alles van mij af te zetten tijdens een wedstrijd. - Ik maak mij druk over eventuele problemen voordat zij optreden. - Ik maak mij er zorgen over dat de tegenstander mij vernedert. - Ik probeer niet na te denken over mijn fouten. - Ik weet niet wat ik ga doen voordat de wedstrijd is begonnen. 					



Na het invullen van de lijst kunnen we gaan kijken hoe het zit met een aantal psychologische karakteristieken. We gaan nu een zevental gebieden onderscheiden, waardoor ons sportief gedrag beïnvloed wordt. Deze zijn: Ambitie, Assertiviteit, Gevoeligheid, Spanningscontrole, Vertrouwen, Persoonlijke Verantwoordelijkheid en Zelfdiscipline. Via de onderstaande tabel kunnen we ons profiel in cijfers vastleggen.

<u>Ambitie</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
1		5	4	3	2	1
15		5	4	3	2	1
29		5	4	3	2	1
8		1	2	3	4	5
22		1	2	3	4	5
36		1	2	3	4	5

Totale score voor ambitie: _____

<u>Assertiviteit</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
9		5	4	3	2	1
23		5	4	3	2	1
37		5	4	3	2	1
2		5	4	3	2	1
16		5	4	3	2	1
30		5	4	3	2	1

Totale score voor assertiviteit: _____

<u>Gevoeligheid</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
3		5	4	3	2	1
17		5	4	3	2	1
31		5	4	3	2	1
10		5	4	3	2	1
24		5	4	3	2	1
38		5	4	3	2	1

Totale score voor gevoeligheid: _____

<u>Spanningscontrole</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
4		5	4	3	2	1
18		5	4	3	2	1
32		5	4	3	2	1
11		5	4	3	2	1
25		5	4	3	2	1
39		5	4	3	2	1

Totale score voor spanningscontrole: _____

<u>Zelfvertrouwen</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
5		5	4	3	2	1
19		5	4	3	2	1
33		5	4	3	2	1
12		5	4	3	2	1
26		5	4	3	2	1
40		5	4	3	2	1

Totale score voor zelfvertrouwen: _____

<u>Persoonlijke verantwoordelijkheid</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
6		5	4	3	2	1
20		5	4	3	2	1
34		5	4	3	2	1
13		5	4	3	2	1
27		5	4	3	2	1
41		5	4	3	2	1

Totale score voor persoonlijke verantwoordelijkheid: _____

<u>Zelfdiscipline</u>	uitspraak	bijna altijd	vaak	soms	zelden	bijna nooit
7		5	4	3	2	1
21		5	4	3	2	1
35		5	4	3	2	1
14		5	4	3	2	1
28		5	4	3	2	1
42		5	4	3	2	1

Totale score voor zelfdiscipline: _____

De scores liggen vast. Nu kunnen we gaan kijken naar de betekenis van al deze cijfers. Hoewel een ieder ongetwijfeld weet wat er met de zeven karakteristieken bedoeld wordt, zullen de termen toch apart toegelicht worden. Uiteraard specifiek toegespitst op sportbeoefening.

Nu gaan we na in hoeverre een bepaalde score een belemmering kan zijn voor het optimaal presteren tijdens de beoefening van de sport.



1. Ambitie

Met deze term willen wij een maatstaf geven van de mate waarin een sporter probeert de beste te zijn of er het beste van te maken.

Met een score tussen 10 en 25 wordt de atleet geacht realistisch te zijn ten aanzien van de doelen die hij nastreeft. Hoe hoger de score is, des te gretiger is hij om zijn doel te bereiken. Naarmate de score lager is, is de persoon meer tevreden met hetgeen hij bereikt heeft. De verwachting is dat geen (of slechts zeer weinig) personen een score tussen 5 en 10 hebben. Personen die het immers niets kan schelen wat zij in hun sport presteren, zal het ook koud laten wat deze test over hen zegt. Zij zullen deze test dus ook niet invullen.

Voor spelers met een score van 25 of hoger ligt het wat moeilijker. Zij zijn namelijk degenen die nooit tevreden zijn met hun eigen funktioneren. Eigenlijk zijn zij het, die zich steeds zulke hoge doelen stellen dat zij deze ironisch genoeg nooit kunnen bereiken. Hierdoor stelt een dergelijke speler zichzelf voortdurend aan spanningen bloot, waardoor het spel minder wordt dan zou kunnen.

2. Assertiviteit

Assertief noemen wij de speler die zijn eigen grenzen kent, maar niet accepteert dat de tegenstander hem deze beperkingen oplegt. Een kenmerk van een assertieve speler is, bijvoorbeeld dat hij niet altijd de gemakkelijkste weg kiest, maar ook risico's durft te nemen.

Een lage score geeft aan dat de betreffende atleet te gemakkelijk geïntimideerd is, of zichzelf al verloren waant voordat de wedstrijd begonnen is.

Het niet assertief zijn is in het bijzonder een probleem bij sportvrouwen, omdat het assertief zijn tegenover de rol staat die vrouwen is aangeleerd.

Vrouwen die dit probleem opgelost hebben zullen uitsteken boven andere vrouwen die, hoewel in bezit van gelijke fysieke kwaliteiten, hier een psychologische handicap te overwinnen hebben.

Een hoge assertiviteitsscore (hoger dan 25) manifesteert zich als agressiviteit en vijandigheid, hetgeen ook van invloed is op het gedrag van de teamgenoten. Feitelijk is over-assertiviteit niets anders dan een verdedigende houding. Zij treedt op omdat de speler hetgeen zich in zijn omgeving afspeelt interpreteert als bedreigend en vragend om reacties.

3. Gevoeligheid

Hieronder verstaan wij het vermogen om plezier te verkrijgen uit goede prestaties zonder in de put te raken wanneer een en ander eens fout gaat. Het is ook het vermogen om zich aan te passen aan anderen en hetgeen zich rondom hem afspeelt. Een lage score is in het algemeen geen probleem voor een topspeler. Hij laat zich immers weinig gelegen liggen aan hetgeen zich rondom hem afspeelt.

Zijn teamgenoten kunnen zijn ongevoeligheid echter interpreteren als onverschilligheid. Overgevoeligheid

(een hoge score) heeft vaak problemen tot gevolg omdat dit bij een speler kan leiden tot een opstelling waarbij hij zijn gedrag laat afhangen van hetgeen over hem gedacht wordt. Tevens valt deze speler op door zijn onvermogen zich te herstellen van fouten.

4. Spanningscontrole

Hier is sprake van het vermogen om om te gaan met spanningen, en wel zodanig dat deze spanningen op een produktieve manier aangewend worden. Een lage score duidt op een onvermogen emoties los te koppelen van het handelen. Een speler met een dergelijke spanningscontrole maakt zich druk over zijn handelen zelfs voordat hij het in de gaten heeft.

Een hoge score leidt nauwelijks tot problemen. Soms leidt het gebrek aan emoties tot een zodanige instelling dat men niet erg gemotiveerd is te komen tot het verbeteren van de eigen vaardigheden.

5. Vertrouwen

Indien een speler vertrouwen heeft, gelooft hij in zijn eigen kunnen. Hij gaat in op uitdagingen waardoor hij zijn grenzen leert kennen en verleggen. De speler met vertrouwen is in redelijke mate realistisch over zijn sterke en zwakke punten.

Indien een speler weinig vertrouwen heeft, werpt hij voor zichzelf een barrière op zijn best te doen om zijn zwakke punten te verbeteren. Tevens zijn deze bang voor de druk die optreedt wanneer men aan de top acteert. Spelers met een hoge score vallen in één van de volgende categorieën: zij die zich zo goed voelen, dat ze niet hoeven te werken en zij die zich altijd met bravuur vertonen om hun gebrek aan vertrouwen te verbergen. Beide soorten zijn niet in staat te leren van hun fouten. Een speler met een teveel aan vertrouwen denkt dat hij alles aan kan en onderschat deshalve vaak hetgeen hij moet uitvoeren.

6. Persoonlijke verantwoordelijkheid

De score voor dit aspect geeft de bereidheid aan 'eigen fouten te zien en moeite te doen deze te corrigeren. Personen met een laag verantwoordelijkheidsgevoel hebben altijd de neiging te zoeken naar uitvluchten. Fouten worden altijd bij anderen gezocht, zodat deze spelers er ook weinig aan doen hun eigen funktioneren te verbeteren. Spelers met een laag verantwoordelijkheidsgevoel kunnen zich niet beroepen op veel populariteit bij hun medespelers.

Een hoge score maakt het leven voor een speler niet gemakkelijk. Hij neemt zich namelijk elke gemaakte fout kwalijk en verontschuldigt zich hier altijd voor tegenover zijn teamgenoten.

7. Zelf-discipline

Met zelf-discipline wordt de bereidheid aangegeven voor zichzelf een 'persoonlijk plan' op te zetten en daaruit de consequenties te trekken.

Een ongedisciplineerde sporter zal een wedstrijd spelen volgens een bepaalde strategie, maar zal, om wat voor reden dan ook, gedurende de wedstrijd anders gaan spelen dan afgesproken. Ook zal een dergelijke speler er moeilijk toe te brengen zijn op trainingen lang aan een bepaald onderdeel mee te doen. Hij heeft de neiging alles te willen doen, maar niets goed.

Lijnrecht tegenover de 'chaoot' staat de speler die geobsedeerd is door een enkele strategie en zich onbehaaglijk voelt indien daarvan afgeweken moet worden. Vaak is de starheid van een dergelijke speler een teken van onzekerheid en wil het vasthouden aan een plan niets anders zeggen dan dat hij zich zeker wil voelen.

Als je het leuk vindt om je eigen scores te vergelijken met die van eredivisiespelers dan kun je dat doen met behulp van onderstaande getallen:

	gemiddelde mannen	gemiddelde vrouwen
Ambitie	20,3	18,2
Assertiviteit	20,3	19,6
Gevoeligheid	12,6	13,3
Spanningscontrole	23,6	22,8
Vertrouwen	24	23,4
Pers.verantwoordelijkheid	17,7	19
Zelf-discipline	21	18,8

DE KAMPEN 1987

Algemene informatie

Gek van volleybal en zin om met leeftijdsgenoten en met de leiding een leuke, sportieve, intensieve en creatieve volleybal-kampweek te beleven? Wie weet, misschien is een NeVoBo zomerkamp dan net iets voor jou!

Dit jaar worden de kampen voor de 16e keer georganiseerd. Er zijn deelnemers die al acht keer meegegaan hebben, en bij de meesten komt er na de eerste zeker nog een volgende keer.

Je kunt prima alleen naar een kamp gaan. Binnen een korte tijd voel je je ongetwijfeld op je gemak. Natuurlijk kun je ook met een groep vrienden of je teamgenoten deelnemen.

Er wordt op bijna alle kampen in tenten geslapen. Afhankelijk van het karakter van het kamp en de leeftijd van de deelnemers wordt er door de deelnemers en het kader voor de voeding gezorgd. Korvee hoort hier uiteraard ook bij.

De kampen worden gehouden van zondagmiddag tot en met zaterdagmorgen. Er wordt veel gevolleybald, gelachen en gezongen en op een sportieve en vriendschappelijke manier met elkaar omgesprongen. Dit alles vinden wij belangrijker dan het uitblinken in volleybal.



Voor welk kamp kies je?

Helemaal precies vertellen wat je te wachten staat kunnen we niet natuurlijk. Toch zijn een paar dingen heel belangrijk met het oog op de keuze die je gaat maken.

Er zijn 3 soorten kampen namelijk:



Algemene volleybalkampen (Bathmen, Papendal)

Per dag wordt er een dagdeel besteed aan verschillende volleybalvormen (bv. trainingen in de sporthal, toernooien en ook minder bekende, alternatieve manieren om te volleyballen). De rest van de tijd wordt o.a. gevuld met andere sporten, nachtspelen, creatieve zaken en muziek maken, kampvuur en als er behoefte aan is met een swingende kampdisco.

Voor aspiranten en junioren is er een soort overlevingstocht ("Hike") met een overnachting in de open lucht.

De meeste activiteiten vinden als het enigzins mogelijk is buiten plaats. Naar verwachting krijgt het kamp op Papendal - junioren - een internationaal tintje. Een aantal Engelse, Duitse en Deense jongens en meisjes zal aan dit kamp deelnemen.



DE KAMPEN:

<p>1</p> <p>Minikamp 8 t/m 11 jr. Bathmen 26 juli t/m 1 aug. inschrijfgeld f 150,- pp. max. 25 deelnemers karakter: algemeen volleybalkamp</p>	<p>2</p> <p>Aspirantenkamp 12 t/m 14 jr. Bathmen 19 juli t/m 25 juli inschrijfgeld f 160,- pp. max. 25 deelnemers karakter: algemeen volleybalkamp</p>	<p>3</p> <p>Aspirantenkamp 13 t/m 15 jr. Liempde 5 juli t/m 11 juli inschrijfgeld f 180,- pp. max. 40 deelnemers karakter: technisch volleybalkamp</p>	<p>4</p> <p>Aspirantenkamp 12 t/m 14 jr. Liempde 26 juli t/m 1 aug. inschrijfgeld f 180,- pp. max. 40 deelnemers karakter: technisch volleybalkamp</p>
<p>5</p> <p>Juniorenkamp 15 t/m 17 jr. Papendal (Arnhem) 26 juli t/m 1 aug. inschrijfgeld f 170,- pp. max. 80 deelnemers karakter: algemeen volleybalkamp</p>	<p>6</p> <p>Juniorenkamp 16 t/m 17 jr. Bathmen 2 aug. t/m 8 aug. inschrijfgeld f 170,- pp. max. 25 deelnemers karakter: algemeen volleybalkamp</p>	<p>7</p> <p>Juniorenkamp 16 t/m 17 jr. Liempde 2 aug. t/m 8 aug. inschrijfgeld f 190,- pp. max. 40 deelnemers karakter: technisch volleybalkamp</p>	<p>8</p> <p>AVOKA 18 t/m 19 jr. Friesland 9 aug. t/m 15 aug. inschrijfgeld f 200,- pp. max. 25 deelnemers karakter: algemeen volleybalkamp</p>

Technische volleybalkampen (Liempde)

Tijdens deze weken staat het volleyballen centraal. Er wordt zeker 1 x per dag pittig getraind in de sporthal die naast het tenten-kamp ligt. Daarnaast wordt er veel aandacht aan volleybal-theorie besteed en is er tijd voor andere volleybalvormen. Hierdoor is er minder tijd over voor activiteiten zoals sporten en spelen, creatieve dingen etc. Verder moet je er terdege rekening mee houden dat nachtrust heel belangrijk is.

Een technisch kamp is bedoeld voor jongens en meisjes die goed of redelijk goed kunnen volleyballen, er serieus mee bezig zijn en die er graag wat bij willen leren. De trainingen worden verzorgd door ervaren trainers.



AVOKA

Avoka staat voor Avontuurlijk Volleybal Kamp. Het avontuurlijke betekent, dat je met een verbouwde aak, de "Allegonda", al varend door Friesland trekt.

Overnachten gebeurt op de boot.

Ontbijten op bed is er niet bij.

Natuurlijk wordt er gevolleybald.

Afhankelijk van de mogelijkheden bestaat dit uit trainingen, andere volleybalvormen, toernooitjes onderling en indien mogelijk tegen plaatselijke verenigingen.

Andere activiteiten kunnen zijn enkele kenmerkende sporten, in Friesland bv. kaatsen, wadlopen en veel watersporten zoals zeilen, surfen en kanoën.

Je doet vrijwel alles zelf en draagt meer dan bij de andere kampen de verantwoordelijkheid voor het dagelijks gebeuren.

Enige kampervaring, goed kunnen zwemmen, een flinke dosis doorzettingsvermogen en ondernemingslust zijn zeker een vereiste.



Reis- bagageverzekering

Indien gewenst kan elke deelnemer een reis- en bagageverzekering afsluiten. Deze kost **f 5,25** per persoon. Het bedrag dient gelijktijdig met het inschrijfgeld overgemaakt te worden. De bijzonderheden van deze verzekering worden tezamen met de inschrijvings/bevestigingsbrief verzonden.

Aanmelding van deelname

Je dient je voor 1 maart 1987 schriftelijk (via het inschrijfformulier afgedrukt in deze folder; wil je meer exemplaren, bel dan het bondsburo, 03480-11994) aan te melden onder gelijktijdige betaling van het inschrijfgeld en eventueel **f 5,25** voor de reis- en bagageverzekering. Betaling dient te geschieden op giro 547534 t.n.v. NeVoBo, postbus 70, Woerden, o.v.v. het betreffende kamp. De inschrijving is pas dan geldig, wanneer het inschrijfgeld op het bondsburo ontvangen is. Het kan zijn, dat het kamp bij jouw aanmelding reeds volgeboekt is. Geef daarom je 2e keus op. Bij plaatsing naar tweede keus krijg je bericht van ons over verrekening van het inschrijfgeld. De kampen hebben maximale aantallen deelnemers. De inwilliging gebeurt in volgorde van ontvangst van de betalingen.

Annulering

Omstreeks 15 mei 1987 ontvangt iedereen een schriftelijke bevestiging van inschrijving. Wordt deze bevestiging niet binnen 14 dagen geannuleerd, dan worden er bij een latere annulering 25% kosten in rekening gebracht. Het inschrijfgeld wordt dan onder inhouding van 25% kosten teruggestort.

Kampkaderleden gezocht

Voor het geven van leiding bij de zomerkampen zijn er in 1987 ongeveer 70 kaderleden nodig. De Kampkommissie van de NeVoBo zoekt vrouwen en mannen die ervaring hebben in het begeleiden van of training geven aan jeugd. Ook zij die geen training geven maar wel leiding kunnen geven aan diverse nevenactiviteiten zijn welkom. Voor onze technische kampen zoeken we B-trainers. Ook zal er gegeten moeten worden. De voeding wordt door het kader met de deelnemers zelf bereid. Voor het koken e.d. zoeken we jeugdkader, dat met de pollepel weet om te gaan. Ambtenaren en dienstplichtige militairen komen in aanmerking voor een week buitengewoon verlof. Alle kaderleden ontvangen een vergoeding voor reis- en verblijfkosten. Ben je geïnteresseerd, vraag dan op het bondsburo een kaderinschrijfformulier aan.



AANMELDINGSFORMULIER

Ik geef me op voor kamp kamp nummer:

(indien het kamp reeds volgeboekt is wil ik graag geplaatst worden in

..... kamp nummer:

NAAM: ROEPNAAM:

ADRES: TELEFOON:

POSTCODE: WOONPLAATS:

GEBORTE DATUM: JONGEN/MEISJE (doorhalen)

NUMMER VAN MIJN NEVOBO IDENTITEITSBEWIJS:

LID VAN DE VERENIGING:

IK SPEEL IN DE KLASSE:
(ook vermelden of je bij mini's, aspiranten, junioren of senioren speelt)

VERZEKERING GEWENST JA/NEE (hiervoor eventueel **f 5,25** extra overmaken)

BIJZONDERHEDEN:

HANDTEKENING: HANDTEKENING OUDERS/VOOGD:

Het inschrijfgeld is overgemaakt op postgironummer 547534 t.n.v. NeVoBo te Woerden, o.v.v. het betreffende kamp in enveloppe opsturen naar NeVoBo, postbus 70, 3440 AB Woerden.



Heren 3

behoudt kans op promotie

Het huidige derde herenteam vindt zijn oorsprong zo'n anderhalf jaar geleden, toen enkele illustere figuren het team verlieten en plaats maakten voor "talent". Bij de vertrekkenden o.a. Hans Teunissen, Hennie van Haarlem en Ingmar Vermolen. Nieuwkomers waren: Cartouche Perquin Sven Booy, Paul Derksen, Erik Wortelboer, Japie Bakker, Hans Lammers, Sacco te Lintel Hekkert. Dat zijn er nog al wat, dat klopt ook wel, want alleen Jos pasman en Henk Salemink bleven het team trouw. Opzet was om een nieuw team op te bouwen in het eerste jaar om vervolgens een poging tot promotie te ondernemen. Dat moet nu dus gebeuren en het team heeft alle kans nog volledig in eigen hand. Momenteel wordt een derde positie ingenomen, met geringe achterstand op de nummer twee (deze tweede positie geeft recht op promotiewedstrijden)

Met op de buitenkant Japie Bakker, Henk Salemink en Hans Lammers heeft het derde behoorlijke beukers. Op het midden spelen Jos Pasman, Hugo Slutter en Ingmar Vermolen, spelverdelers zijn Tjard Hofland en Pieter Karels. Over blijft Erik Wortelboer, de allrounder in de diagonaal met de spelverdelers. Trainer van het stel is Pim Rosendaal (met één o) en dan komen we bij het grootste gemis van de ploeg: een coach.

Hugo hierover: "Dit is verre van ideaal, we doen het zelf, maar als speler ben je er toch heel anders bij betrokken, we hebben echt een coach nodig." Jos vult aan: "Een coach kan een zekere binding brengen en dat is zeker voor dit team, met oud en jong door elkaar, gewenst." Alle drie heren zijn ervan overtuigd dat wedstrijden, die nu gelijk eindigden anders wel gewonnen konden worden. "Samen met ons drietjes bespreekt Pim het nodige met ons, maar toch komt er nogal wat bij kijken. Neem alleen het invullen van het formulier, de spelerskaarten enz.," voegt Jos aan zijn betoog toe. (Dus dames en heren .. wie voelt zich geroepen?)

Over trainer Pim zijn de meningen eensluidend: "Een goede, moderne trainer, die bezig is met nieuwe technieken." Het zag er trouwens niet naar uit, dat Pim dit seizoen het derde zou gaan trainen. Door zijn vele uren bij Bovo, dreigde het fout te gaan, maar met kunst en vliegwerk werden er mogelijkheden gevonden om door te gaan. "Een goede zaak" vindt het trio.

Henk werd in '66 lid van het toenmalige D.V.C., speelde veel samen met Hans Teunissen en kreeg onder andere trainen van Bob Wentink. Henk draaide toen al vlot mee in het derde (1e klas) De periode bij Orion werd onderbroken door een verblijf van een seizoen bij Isala in Deventer. Ene Henk Wagenvoorde trainde daar. "Qua oefenstof de beste trainer die ik heb gehad" zegt Henk, die daarna twee seizoenen bij Sparta in Zelfhem volmaakte. Bij z'n terugkeer bij Orion kwam Henk uit in afwisselend tweede en eerste klas. Welke jaren hij in welk team en in welke klasse speelde blijkt

nauwelijks te achterhalen, dus dan houden we het hier maar bij. Tijdens het denkwerk komen veel namen boven drijven, maar deze worden jullie bespaard.

Hugo staat vanaf '67 ingeschreven, eerst bij D.V.C.-Phoenix en daarna bij Orion. Speelt onafgebroken al zo'n twintig seizoenen en dat betekent toch zo'n slordige 500 beker- en competitieduels voor ons clubje. Een aardige prestatie dacht ik zo, dus bestuur en teamgenoten, zet Hugo eens in de bloemen. Hij begon ("met nummer 43") in het vijfde bij Nico de Boer en ging via het tweede (Nico te Dorsthorst) naar het eerste. Dat was, toen Hugo mocht invallen voor Johan Caldenhove. (Ze vroegen om een rustige speler") Hugo roemt trainer Henk Keteelaar om zijn technische kwaliteiten, en diens opvolger Gerrie Abbink om zijn combinaties. John Bams was de hardste trainer, maar daarover hoor je Hugo niet klagen: "Als je op de training niet hard werkt, kun je het in de wedstrijd ook niet. Ook René Striekwold en Pieter Murphy hadden het genoeg om Hugo van oefenstof te mogen voorzien. Met het eerste speelde Hugo in de derde en tweede divisie en haakte toen af, om in het tweede te gaan ballen. Een paar jaar geleden dreigde daar een complete leegloop, Hugo bleef over met Arthur Vreeke en Eric Gerritsen. Na een jaartje behelpen maakte Henk Wagenvoorde er weer een aantrekkelijk team van. Dit seizoen maakte Hugo de stap van tweede divisie naar de tweede klas. Uit z'n periode bij het tweede herinnert Hugo zich een maffe wedstrijd, die werd gestaakt vanwege oordovend lawaai van D.V.C.- en Starlift supporters die in Doetinchem om de titel speelden. "De scheidsrechter zag het niet meer zitten. Met een toeter in zijn nek, draaide hij helemaal dol.

Hij stopte bij 13-6 in de vijfde set." Bij het item "gestaakte wedstrijden" doet Jos ook een duit in het zakje. "De eerste keer dat Orion tegen Panini Europacup speelde, moesten wij 's middags tegen Gemini, dat duurde nogal lang en de bestuursleden liepen al zenuwachtig heen en weer. Na ons zou nog een hockeyduel zijn, maar die jongens deden niet moeilijkTijd genoeg. Zo rond de elf punten in de vijfde set, stapt Hofland het veld binnen en begint het net af te breken. Scheidsrechter Ewouds uit Zevenaar zat op de bok en wist ook niet wat hij moest doen. Trammelant dus."

Jos is al zo'n 15 a 16 jaar lid van Orion en heeft op het eerste seizoen na altijd in het derde gespeeld, hij is dus de geestelijke vader van deze groep, hoewel dit team om technische redenen ook wel eens als tweede in de competitie uitkwam. Speelde met nagenoeg iedereen, die op de heen- of terugweg van zijn carrière het derde passeerde. Aanstormend talent of afzakende vedetten dus. Bijna elk jaar kreeg zijn team een andere trainer: Bams, Striekwold, Edelstein, Saltarelli, Wellink enz.. Jos vindt het dan ook een pluspunt dat Pim Rosendaal nu al voor het derde achterenvolgende jaar als trainer fungeert.

Het drietal is altijd als speler betrokken bij het jaarlijkse touwtrekken rond de teamindelingen. Jos: "In het verleden werden de groepen wel eens aan het einde van een seizoen bekend gemaakt, je begon dan veel rustiger. De contouren lagen al vasten dat was wel prettig."

Hugo borduurt er op verder:
"De doorstroming liep toen ook soepeler, nu zitten er meer gaten tussen de teams." Jos weer; "Ja, maar dan moet je wel het niveau hebben om door te stromen, anders kan het niet." Hugo ziet voor het derde wel een goede oplossing: "Je moet net als bij het tweede een paar jaar geleden een eigen team opzetten met een trainer-coach. Het is nu teveel een opvangteam van oudjes en jeugd." Het idee van Henk om een technische commissie in het leven te roepen zal wel niet nieuw zijn, maar toch

Hugo: "Er zijn teveel jongens, die per se bij elkaar willen blijven, anders stoppen ze ermee. Laten ze dat maar doen. Dat de dames er nog meer problemen van schijnen te maken, laten we verder maar onbesproken, anders dwalen we af. Over de jeugdige inbreng o.a. Jaap en Erik in het derde is het drietal wel te spreken. "De enigen van het jeugdteam die hebben doorgezet."

De nieuwe organisatie bij Mepal Orion is uiteraard niet aan de heren voorbij gegaan. Jos: "Het is dit jaar organisatorisch (teamindelingen) wel moeilijk geweest, maar het is goed dat er veel nieuwe mensen in het bestuur gevonden zijn, het moet nog groeien." Hugo ziet als probleem, dat het toch altijd om een paar mensen draait: "Vroeger wist je altijd dat je bij Raterink of Booy moest zijn, nu weet ik niet bij wie ik wezen moet, dat zal dan nog wel komen." Henk moet ook nog wennen aan het nieuwe bestuur: "Ik ken de voorzitter nog niet." Toch hebben alle drie de mening, dat het met dit bestuur echt wel op gang komt. Tijdens het inschenken van een pilsje vergeet ik even om wat noti-

ties te maken, maar de opmerkingen over bijv. een feestavond ("carnaval?", "plensavond?") en haldienst ("echt nodig") zijn van dien aard, dat van een positieve gedachtengang uitgegaan mag worden. "Als lid heb je rechten en plichten," hoor ik Hugo (aan de cola) nog zeggen

Er zit nu weinig lijn meer in het gesprek, het heden en verleden lopen nogal door elkaar. Opmerkingen over een eigen sporthal vliegen over tafel, maar eindigen als "exploitatieproblemen" zich aandienen. Dan herinnert Hugo zich het eerste St. Anthonis toernooi van heren 1. "Wouter Landeweerd coachte dames 1 en ging ook mee, met hondehok en al. Bij het opzetten van de tenten regende het enorm, maar tijdens het toernooi bakten we onder een zonnetje van zo'n dertig graden. En dan Denemarken, drie jaar geleden. Zoiets moois, maak je niet meer mee met volleybal, wat een feest hadden we daar."

Henk vult het gesprek aan met de reunie-toernooien van het oude derde in België en het duel zonder set-uppers tegen Phantoms, dat alsnog gelijk eindigde. "Wat baalden ze daarvan".

De computeruitdraai van trainer John Bams over de conditionele gesteldheid van de spelers wordt door Jos nu nog niet vertrouwd. Welke lui-aard daar als actiefste uitkwam, houden we geheim. Het schrijfblok gaat dicht, want het moet ook nog uitgewerkt worden. Wil je van deze drie echte Orionezen nog meer horen, schiet ze dan aan op de komende feestavond. Ze zijn zeker van plan om te komen.

Door Bas Bloem.

Sinds enige tijd maakt Hanneke Velthorst deel uit van het Mepal/Orion-bestuur. Al veel langer houdt ze zich binnen de lijnen van het speelveld bezig. Gezien de bezetting van het bestuur (meer mannen en nauwelijks "volleyballers") een goede zaak dus, dat Hanneke haar vrije tijd voor een deel achter de bestuurstafel gaat besteden.

Peter Geitenbeek zocht haar op en laat jullie het volgende lezen.

Hanneke Velthorst

"De nieuwe organisatie, die er aankomt, is een enorme verbetering voor Orion. Ik denk dat Orion een goede toekomst tegemoet gaat." Het kersverse bestuurslid Hanneke Velthorst, eertijds fanatiek speelster van het eerste damesteam, nu nog even fel spelend in dames 4, maar ook vol goede moed in het bestuur gestapt. Bovendien coacht Hanneke ook nog eens dames 5, het talentvolle meisjessteam; Orion in hart en nieren.

Indertijd haalde Wouter Lande-weerd Hanneke van het Eibergse Boemerang naar Doetinchem. Daar stapte ze het eerste team binnen, toen Nel Eggink in verwachting was en dus moest worden vervangen. "Het was een schitterende tijd met Loekie en Margot Raterink, José Conijn, Loes Schimmel, Annie Bulte, Ietje Lindeman en Annet Derksen. Voor het eerst Europacup tegen het Hongaarse Tugssram. In één woord een schitterende tijd," weet Hanneke zich moeite-loos te herinneren.

Ze vertelt dat iedereen toen alles over had voor Orion. "Het was toen heel anders: je moest zelf je trainingspak kopen, drie gulden voor een uitwedstrijd betalen. Kom daar nu eens om. Het zou ook niet meer passen in topsport. Dan moet ook alles worden geregeld, want alleen de prestatie telt en daar moet alles voor wijken.

Ik heb 8 jaar in het eerste gespeeld, ik heb Jacqueline Schimmel nog zien binnenkomen bij de dames, de nieuwe generatie, die de successen moest voortzetten. Dat is toen ook gelukt, maar nu draait het allemaal wat minder."

Hanneke zakte af naar dames 2 (toen nog spelend in de eerste divisie), even later dames 3 en nu dames 4. Eén ding is gebleven: haar fanatisme.

"Jonge meisjes hebben daar nogal eens moeite mee, maar ik waarschuw ze vantevoren en na afloop weet ik eigenlijk niet meer wat ik heb gezegd. Ik was en ik ben prestatiegericht; dat zal nooit bij mij veranderen, aldus Hanneke Velthorst.

Toen haar man, sportverslaggever Rinus Velthorst van Doetinchem naar Enschede ging, bleef Hanneke op- en neer reizen van Enschede naar Doetinchem v.v. "Met pijn en moeite heb ik toen een kleine reiskostenvergoeding gehad. Maar daar heb ik wel voor moeten knokken. Dat is nu ook heel anders geregeld. Wat dat betreft worden de meiden en jongens in de watten gelegd. Maar ja, ik heb het al eerder gezegd, het is nodig om topsport te bedrijven, hoewel ik ook wel eens mijn bedenkingen heb. Zeker als je kijkt naar de affaire Hagen/Hünninghake. Daar hebben we wel lesgeld meebetaald, hoop ik tenminste."

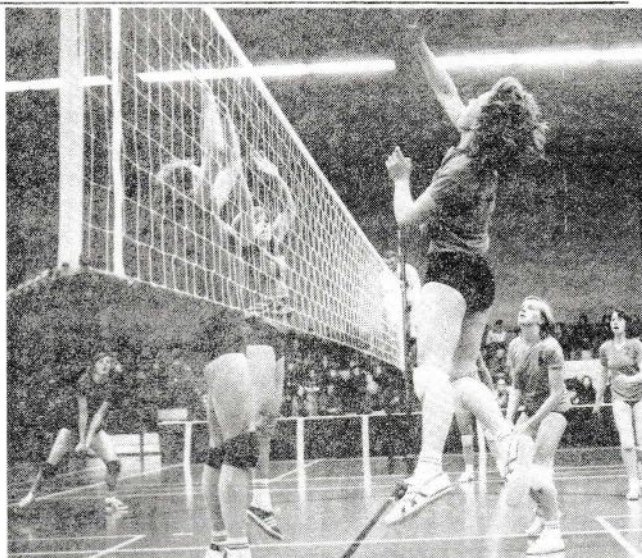
"Ik denk dat de problemen bij dames 1 voor een deel voortkomen uit het feit, dat het tegen-

woordig allemaal zo makkelijk gaat. Leg maar eisen op tafel bij het bestuur en dan worden die wel gehonoreerd. Maar zo is het niet; eerst zal er gepresteerd moeten worden en dan pas kan er eens gepraat worden, maar het moet wel in het redelijke blijven. Dat vind ik tenminste, hoor."

Hanneke realiseert zich, dat het aantrekken van spelers/spelsters van buitenaf onontkoombaar is geworden, wil je aan de top blijven meedraaien. Ze heeft er wel moeite mee, omdat dat ten koste gaat van die ouderwetse Orion-sfeer volle tribunes, sterk meelevend publiek en iedereen kent iedereen. "kijk, dat moet weer terugkoemn. Daarvoor zijn prestaties nodig en dan is onontkoombaar dat je spelersmateriaal van buiten aantrekt," zegt ze.

Sinds kort zit ze dus in het bestuur, als tweede secretaris. Ze doet het met plezier maar zegt ze: "Het spelen met dames 4 staat bij mij voorop. Dat zou ik echt niet kunnen missen. Dat wil natuurlijk niet zeggen, dat het bestuurlijk aspect op de tweede plaats staat, want daarvoor is dat te belangrijk. Ik denk dat het met de komst van Frans Jaspers Orion weer een goede toekomst heeft. Met Roel Booy was het anders, minder zakelijk, maar wel met vreselijk veel hart voor de zaak. Frans is zakelijker, er is nu een professionele aanpak. De lijnen worden weer duidelijk in de vereniging. Ik ben het er helemaal mee eens, dat we -als Orion- één vereniging zijn, maar het is goed dat er aparte budgetten zijn voor de top-teams en voor de meer recreatieve sector."

Hanneke is voorstander van een goede begeleiding van de talentvolle jeugd in een volleybalschool of anderszins. De jeugd moet later in te



passen zijn als de oudere spelers afhaken. Helaas ziet zij nog maar al te vaak dat talentvolle jeugd door elders te gaan werken of studeren Orion verlaat. "Dat heb je in het westen heel wat minder. Dat is nou echt een minpunt voor een plaats als Doetinchem," zegt ze.

Het nieuwe bestuurslid heeft nog nooit problemen gehad met het feit dat haar man jarenlang sportverslaggever bij De Graafschapbode is geweest. De speelsters hadden er geen problemen mee en ook het bestuur niet. Over het algemeen vindt zij de sportjournalistiek zeer tolerant tegenover Orion. "Af en toe reageert iemand bij Orion wel eens gepikeerd, maar ja het is effe wennen als je wordt aangepakt."

Sportsponsoring hoort erbij, aldus Hanneke. Zonder Mepal een minder Orion. Zoals bij Martinus en Olympus zal het niet worden, maar met Mepal heeft de vereniging aanmerkelijk meer mogelijkheden. "Er is natuurlijk een grens, maar met onze sponsor hebben we heel wat verder kunnen springen. Dat komt de club ten goede en daar gaat het tenslotte om, nietwaar,"

Peter Geitenbeek.

Zaterdag heb ik maar één keer gekopt

Van de pupillengroep jongens (C en E) van Rein Schotanus speelden Michiel Vaanhold en Richard Bloemenkamp op zaterdag 24 januari mee op een toernooi.

Michiel vertelt erover: "De eerste wedstrijd was tegen Sparta, die hebben we natuurlijk gewonnen en daarna tegen Wevoc, dat was een makkie."

Richard zegt: "Toen moesten we nog 2 wedstrijden tegen de meisjes van Orion speelden wij gelijk, de eerste set was 20-18 voor ons en toen een set verloren, ik weet niet meer met hoeveel."

Michiel weer: "De laatste wedstrijd hebben we van Labyellov gewonnen, dus 3 gewonnen en één gelijk."

Michiel vindt volleybal een heel leuke sport, net zoals tennis en schaatsen, dat vindt hij even leuk. Hij gaat wel eens in de sporthal kijken naar heren 1 en dames 1, want René Striekwold is zijn buurman. "Laatst heb ik de Europacupwedstrijd tegen Italië nog gezien, dat was wel goed."

Richard volleybalt al 1½ jaar en vindt de toernooien altijd gaaf, vooral het Sinterklaastoernooi. "Toen hebben we alles gewonnen," zegt hij. "De pass vind ik het moeilijkst, maar de rest is gewoon, de opslag is niet zo moeilijk. Aan het net ben ik het best." Geen wonder Richard is een grote kerel, dat wordt later nog wat voor heren 1. Hij is laatst nog bij dat team wezen kijken, toen ze terugkwamen van een toernooitje. "Ik weet niet meer tegen wie ze speelden, maar ze waren wel goed."

De pupillenmeisjesgroep van Wil van Veldhuizen is zoals de trainer zelf zegt "heel enthousiast". Bovendien zijn het hele leuke meisjes (echt waar) die ook nog gezellig kletsen kunnen. Lees maar:

Elske: "Zaterdag hebben we 2 keer verloren en twee keer gelijk gespeeld. Ik weet niet hoe ze heetten, maar het was oranje-groen, geel-blauw en eentje gemengd, die hadden geen shirtjes."

"Bij een bal bovenhands kreeg ik een zere vinger. Mijn opslag ging zaterdag wel aardig."

Karen is nooit zenuwachtig als ze moeten spelen. "Ik denk gewoon dat we moeten winnen. Ik kan alles ongeveer even goed van volleybal. We hebben ook wel een leuke groep, vooral Claire."

Vanessa heeft prachtige blauwe knielappen, ze is niet zo groot en komt dus ook niet boven het net uit. Volgens de anderen kan ze het beste koppen! "Zaterdag heb ik maar één keer gekopt, toen stond ik te dromen," zegt ze met een lachend gezicht.

Anoeska speelt in een andere groep. "Zaterdag hebben we 1 gewonnen, 1 gelijk gespeeld en 1 verloren. Die laatste wedstrijd was slecht. We hadden veel last van het net."

copy vóór 1 maart

Yvonne had zaterdag nogal pech. "Mijn duim sloeg naar achteren, ik werd toen uitgewisseld en heb de duim onder koud water gehouden. Nu gaat het wel weer. Onderhands kan ik wel goed. Ook wel bovenhands en opslaan."

Floor speelt altijd goed als ze een boterham met kaas en een appel heeft gegeten. "Ja, iets anders heb ik nog nooit geprobeerd." Over de laatste wedstrijd was ze niet zo tevreden: "Dat was prut, we stonden chagrijnig in het veld."

Claire vindt het trainen altijd leuk, maar ook de toernooien. "we hebben al gespeeld in Rozengarde, Ruurlo en Keppel en Varsseveld. Soms gaat het slecht, meestal middelmatig."

Jogging pakken

We hebben joggingpakken gekregen voor de ballenjongens/meisjes (en eventueel voor toernooien).

Uit dames 3, dames 5, dames 7 en meisjes C zullen twee groepen worden gevormd, die een training zullen krijgen van de heer Pang.

Er zijn zoveel pupillen bijgekomen, dat er nu een extra groep gevormd kan worden.

In de pupillencompetitie spelen nu 7 teams (5 meisjes- en 2 jongensteams).

Oost-Gelderland

Ook dit seizoen treden diverse mepal-jongeren aan in de teams van Oost-Gelderland.

Geselecteerd zijn:

Meisjes A-jeugd:

Hester van Halteren
Cynthia van der Werff
Mareille te Winkel
Merel van Wijnen

Trainer: Theo Boekhorst

Meisjes B-jeugd:

Inge Bulten
Claudia Derksen
Patricia Rietman
Jeanine Schotanus
Mascha van Wijnen

Trainer: Fred Wellink

Jongens A-jeugd:

Eddo Hissink
Tjard Hofland
Richard Jansen
Paul Schotanus

Trainer: Laurens Elferink.

Jongens B-jeugd:

Arend Hordijk
Sander Smidstra

Trainer: Willy Wichers

**FEESTAVOND MEPAL/ORION zaterdag 28 maart
in zaal Jansen in de Kruisberg**

Beste mensen,

Zoals een aantal van U al gemerkt heeft, zijn we begonnen met de haldiensten door de distriktsteams. Na een wat haperend begin komt een en ander nu op gang. In het algemeen staan de teams er positief tegenover. Tot nu toe is pas een team niet op komen dagen, wat we kunnen wijten aan de korte periode tussen bekend maken en de haldienst zelf. Over de hele competitie genomen zal ieder team 3-4 keer aan de beurt zijn, dus per persoon zal 1-2 keer een beroep op je gedaan worden.

Rooster m.b.t. zaaldiensten t/m 11 april 1987

donderdag 22 januari 1987	dames 4
donderdag 29 januari 1987	heren 9
zaterdag 31 januari 1987	dames 7
donderdag 5 februari 1987	dames 3
zaterdag 7 februari 1987	heren 3
donderdag 12 februari 1987	heren 7
zaterdag 14 februari 1987	dames 6
donderdag 19 februari 1987	heren 5
zaterdag 21 februari 1987	dames 10
donderdag 12 maart 1987	heren 8
zaterdag 14 maart 1987	dames 5
donderdag 19 maart 1987	dames 8
zaterdag 21 maart 1987	dames 9
donderdag 26 maart 1987	heren 6
zaterdag 28 maart 1987	dames 4
donderdag 2 april 1987	heren 4
zaterdag 4 april 1987	heren 9
donderdag 9 april 1987	heren 10
zaterdag 11 april 1987	dames 3

De aanvang van de wedstrijden: donderdag 19.30 uur
zaterdag 9.45 uur

Minimaal moeten er 4 personen per team per speelavond of speeldag tijdens deze zaaldienst aanwezig zijn. Bij eventuele verhindering van een team, i.v.m. een eventueel te spelen wedstrijd, tijdig contact opnemen met:

herenlijn, Ab Been, tel. no. 34832
dameslijn, Cécile Huls, tel. no. 41089

Wijzigingen in de bezorging van de Orion Expres

In wijk 1 wordt de Orion Expres bezorgd door Nicole en Eric Behr v. Karnebeeklaan 6
In wijk 2 is Helga Langkamp gestopt. Haar werk is overgenomen door:

Anneke Drost en Einthovenlaan 24

TAKEN VAN DE HALLEIDING

- + een half uur voor de aanvang van de wedstrijden moeten de ingevulde wedstrijdformulieren opgehaald worden bij de wedstrijdsecretaresse, J. Hugen.

Adres: Willem Dreeslaan 57, 7003 CX Doetinchem, tel. 08340-42796.

(dit is tussen de Vossenstraat, Zuivelweg en de Vijverlaan)

- Samen met de wedstrijdformulieren ook de consumptiebonnen voor de scheidsrechters en de halindeling ophalen bij J. Hugen.
- De sleutels voor de Orionkasten (no 10 en 11) en de sleutel voor de ballenwagen afhalen bij de beheerder.
- In samenwerking met het team zorgen dat hun veld wordt opgebouwd.
- Als alles is opgebouwd de ballenwagens openen. Voor het openen de ballen tellen, zodat bij het afsluiten geen ballen ergens blijven liggen.
Er zijn totaal 40 ballen aanwezig.
- Toezien of alle schiedsrechters aanwezig zijn. Zo niet dan zorgen voor een vervanger. Een lijst met scheidsrechters ligt in de kast.
- Consumptiebonnen uitreiken aan de scheidsrechters.
- Zorgen dat de wedstrijden op tijd beginnen.
- Teams en scheidsrechters hun speelveld wijzen.
- Controleren of overal tellers zijn. Zo nodig als teller optreden.
In verband hiermee moeten ook 4 mensen per avond aanwezig zijn, zodat op elk veld een teller ingezet kan worden. Zijn er bij de tweede speelronde voldoende tellers, dan is één persoon voldoende om de lopende zaken af te handelen.
- Toezicht houden op het afbreken der velden door de teams na de wedstrijden.
- De wedstrijdformulieren verzamelen + eventuele scheidsrechtersbeoordelingen en deze deponeren in de bus vooraan in de hal, onder het Orion publicatiebord.
- De sleutels van de kasten en de ballenwagen weer inleveren bij de beheerder.

Toernooiagenda

23/24 mei	Enschede	HARAMBEE	buiten inschr. voor: 31 maart	inschr. geld f45,-
			inschr. mogelijk voor: alle distriktsteams	
29/31 mei	Wijchen	Trivos	buiten inschr. voor: 18 feb.	inschr. geld f25,-
			inschr. mogelijk voor: jeugd t/m 1ste div. + recreanten	
30/31 mei	Driel	TOESJ	buiten inschr. voor: 15 april	inschr. geld f50,-
			inschr. mogelijk voor: jeugd, distrikt en recreanten	
13 juni	Coevorden	VONK	binnen/ buiten inschr. voor: --	inschr. geld f37,50
			inschr. mogelijk voor: jeugd t/m eredivisie	
13/14 juni	Budel	Ledub	buiten inschr. voor: 29 maart	inschr. geld f60,-
			inschr. mogelijk voor: recreanten, distrikt t/m eredivisie	

Inlichtingen over deze toernooien bij: Cecile Huls tel. 08340-41089
