

# Progressie

(door Roel Oosterink)

**DOETINCHEM** – Beiden volleyballen al zo'n tien jaar. Beiden speelden gedurende die tijd bij Orion en beiden maken progressie door. Daarmee houdt echter de overeenkomst tussen Aukje en Nienke Vollema wel zo'n beetje op. Want hoewel de overeenkomende kenmerken zich ook op het gebied van blessures lijken te bewegen, gaat de vergelijking hier toch wel mank. Aukje Vollema heeft zich na de beenspierblessure, die haar vorig seizoen niet in staat stelde de voorbereiding mee te maken, opvallend snel hersteld. Vorig seizoen nog wat onzeker opererend, lijkt de buitenaanvalster dit seizoen haar definitieve doorbraak te beleven.

„Eigenlijk wil ik over die blessure liever niet praten; dat is achter de rug, dat is geweest. Het is niet dat ik de goden niet wil tarten, maar het wordt zo gauw gezien als het aandragen van een excuus. Ik hoor het zo vaak van de buitenwacht wanneer je een wedstrijd verliest. Iemand die er niet middenin staat zegt dan gelijk wanneer je over blessures begint: oh, beginnen ze daar weer over”. Hoewel de onderwijzeres op een Gaanderense basisschool op dit moment geen last meer ondervindt van de blessure, vereist het kwetsuur nog wel de nodige begeleiding. „Het was een blessure, ontstaan door overbelasting. Daarom ontzie ik die ene spier zo veel mogelijk. Bij de krachttraining bijvoorbeeld sla ik bepaalde oefeningen gewoon over, omdat ik anders die spier weer zou forceren. Ik heb er nu eigenlijk geen last meer van, zolang ik maar met regelmaat speel”.

Voor Nienke Vollema liggen de zaken geheel anders. Zij werd op momenten dat een doorbraak sluimerde, door een blessure abrupt uit het topvolleybal weggerukt. Zowel in '81 als dit najaar verwees een ernstige enkelblessure haar tijdelijk naar de bank. „Het wordt inmiddels een complex voor me. De ernstige blessures die ik kreeg, gingen steeds vooraf aan momenten dat ik goed speelde”. Nienke Vollema lijkt echter de weg van snel herstel te hebben gevonden. De 23-jarige kleuterleidster traint al weer voorzichtig en is, ook in de periode dat ze geen bal aanraakte, het krachthonk blijven opzoeken. „Het is erg belangrijk dat je tijdens een blessure die krachttrainingen blijft volgen. Doe je dat niet, dan verlies je in tien dagen wat je in maanden hebt opgebouwd. Het is gebleken dat ik tweederde van de krachtoefeningen gewoon kan blijven doen. Je houdt als geblesseerde speelster graag feeling met de groep. Wat dat betreft is die krachttraining een uitkomst. Het is straks alleen zaak de snelheid en het reactievermogen op het oude peil te brengen. En dat is een kwestie van een tijdje volledig meetrainen”.

Krachttraining, Orion begon er dit seizoen mee om enkele elementaire

*De vrouwenploeg van Orion vertrekt zaterdagmorgen in alle vroegte naar Denemarken. Doel van de reis: het eerste treffen met de Deense kampioen Helsingör. Voor de Doetinchemse ploeg is het optreden zondagmiddag om half vijf in het nabij Kopenhagen gelegen Helsingör, het debuut op het hoogste Europese niveau. Nog niet eerder acteerde de landskampioen in het Europa-cup 1-toernooi. Voor Nienke Vollema(23) beperkt de wedstrijd in de voorronde van het EC-1 toernooi zich tot het uitzwaaien van haar tearngenotes. De midspeelster die herstellende is van een enkelblessure („De genezing verloopt voorspoedig”) gaat niet mee, „omdat ik toch niet kan spelen en niet onnodig een beroep wil doen op de collega's op m'n werk. Ik ga er van uit dat ik pas in januari weer kan spelen”.*

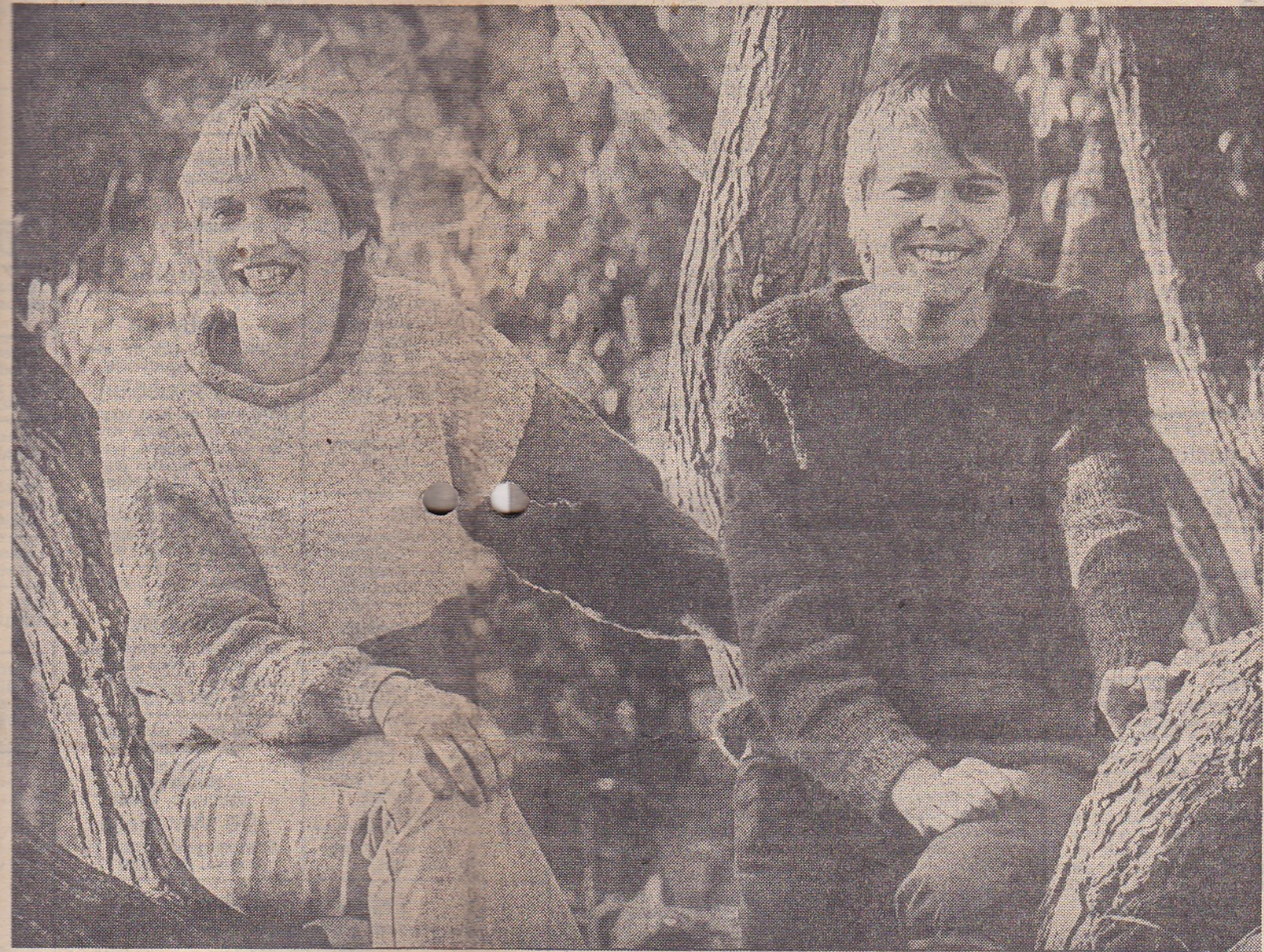
*Wel van de partij is zus Aukje(24), die zich vorig jaar na een slepende blessure vrij snel herstelde en zich dit seizoen mag rekenen tot het basiszestel dat trainer René Striekwold mees-tentijds het veld instuurt. Met deze speelsters hadden we een gesprek over onder andere het nationale team, krachttraining en niet in het minst over het fenomeen blessures.*

onderdelen van het volleybal, zoals sprongkracht en slagkracht, nog verder te ontwikkelen. Onder het toezien oog van de Nijmeegse inspanningsfysioloog Jan Vos werd een krachtprogramma opgesteld, dat door verzorger Jan van Westen wettelijk aan de speelsters wordt geseerd. Een nieuwe ontwikkeling in het vrouwenvolleybal, waarvan de resultaten dit seizoen nog nauwelijks tastbaar zullen zijn. Toch denkt Aukje Vollema er op dit moment al de vruchten van te kunnen plukken. „Het feit dat ik beter ben gaan spelen, heeft ten dele met die krachttraining te maken. Je merkt dat je makkelijker gaat slaan, omdat



# ondanks blessures

1-11-84



\* Aukje(links) en Nienke Vollema: beiden volleyballen al zo'n tien jaar, beiden speelden gedurende die periode bij Orion, beiden maken progressie door.

je bij het smashen nu eenmaal je hele lichaam gebruikt. En het zijn de spieren in je hele lichaam die bij een krachttraining worden versterkt. Maar het blijft natuurlijk wel een zaak van de juiste techniek. Als dat er niet is, heeft het geen zin krachttraining te gaan doen".

„Of die krachttraining je zelfvertrouwen vergroot? Nee, dat denk ik niet. Eerder zelfs het tegendeel. Niet na een nederlaag zoals bijvoorbeeld afgelopen zaterdag tegen AMVJ, je kan dat niet van één wedstrijd laten hangen. Zodra je echter een serie wedstrijden verliest, ga je denk ik twijfelen. Waar doe je het dan nog voor?".

Naast krachttraining schroefde trainer René Striekwold het aantal wekelijkse trainingsuren op met drie, waardoor men nu per week negen uur traint. Een aantal waar-

mee Orion landelijk gezien het veld aanvoert. Een te grote opoffering? Aukje Vollema: „Vanaf het moment dat je dit als een opoffering gaat zien, ben je al verkeerd bezig. Natuurlijk, om alles, en dat geldt ook voor de werkkring, altijd zo te regelen dat je volop kunt trainen legt wel eens een bepaalde druk op je. Je kan bijvoorbeeld niet eens een avondje naar de schouwburg. Maar daar kies je voor. Ik volleybal nog altijd met veel plezier". En Nienke, aanvullend; „De trainingen zijn op vaste avonden. Wanneer er dan eens iets is, bijvoorbeeld in verband met je werk, kun je dat meestal nog wel verschuiven. Je kunt je er op instellen".

## Nationale team

Hoewel noch Aukje, noch Nienke ooit een uitnodiging voor een trai-

ning met de nationale ploeg op de deurnat aantof, hebben beiden er hun gedachten wel eens over laten gaan. Nienke: „Ik zou er - ook al in verband met mijn werk - eerst eens goed over na moeten denken. Toch zou ik de uitnodiging aannemen denk ik. Je krijgt op zo'n moment erkenning voor je spel en dan zou ik het ook willen proberen". Aukje denkt er geheel anders over: „Toen

ik op jeugdige leeftijd bij Orion speelde, keek ik altijd op tegen dames 1, als je ooit daarin zou spelen... Verder dan dat heeft mijn ambitie eigenlijk nooit bereikt. Mijn werk en Orion zijn belangrijk voor me, en eenmaal in het Nederlands team zou één van beide er onder gaan lijden. En misschien zou ik in een andere speelwijze helemaal niet uitkomen".