



**[www.flashdemare.nl](http://www.flashdemare.nl)**

**maart 2017**

**WOENSDAGAVOND:**

Jeugd van 6- 12 jaar : 18:00 - 19:00 uur

Jeugd van 12-18 jaar : 19:00 - 20:15 uur

Recreanten vanaf 16 jaar : 20:15 - 22:30 uur

**DONDERDAGOGHTEND:**

Senioren : 10:30 - 11:50 uur

**Adres sporthal:**

**Arubastraat 6, Alkmaar- Noord**

Naast Dalton College



## Van de Redactie



Het mooie weer zorgt voor volle zalen, de lente is begonnen.  
De paaseieren worden al weer volop gevonden en gegeten.  
De verkiezingen zijn achter de rug, misschien kunnen onze oude speelmuntjes daar van dienst zijn bij de formatie van het nieuwe kabinet....

Het jaar is goed begonnen, met het Nieuwjaars-toernooi, georganiseerd door Edward, Michael en Wendy, als opdracht voor de opleiding badminton-trainer, waarbij er een compilatie aan foto's te zien is. De drie leden zijn allen geslaagd voor het examen en mogen zich volleerd badmintontrainer noemen. Van harte gefeliciteerd!

Maar ook de senioren hebben hun jaarlijkse wisselbekertoernooi gehad. De jeugd had een toernooi bij De Stolp en er was een teamtoernooi voor de recreanten bij BCA, kortom er wordt flink gespeeld.

**Wij wensen iedereen weer veel leesplezier!**

Brigitte en Mireille



## Agenda



|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| Di 28-03 | Senioren spelen in de Oosterhout               |
| Do-30-03 | Senioren geen badminton                        |
| Wo 19-04 | Ouder-kind toernooi                            |
| Do 27-04 | Senioren geen badminton ivm koningsdag         |
| Wo 10-05 | Jeugd en recreanten geen badminton ivm examens |
| Do 11-05 | Senioren geen badminton ivm examens            |
| Wo 17-05 | Jeugd en recreanten geen badminton ivm examens |
| Do 18-05 | Senioren geen badminton ivm examens            |



### Maria Del Carmen

#### **Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?**

Mijn zoon Vincent begon te spelen toen hij 12 jaar was, ik kwam af en toe bij hem kijken en heb met hem mee gedaan met het kind – ouder toernooi.

Na de middelbare school is hij gestopt met badminton, ofwel ingeruild voor de fitness. Dus ik zag zijn racket ergens liggen, toen dacht ik wat zonde, dus besloot ik te spelen en nog steeds speel ik met dit racket.

#### **Hoe lang speel je al badminton?**

Precies weet ik niet, maar een jaar of vijf.

*Redactie: het is zelfs al 7 jaar!*

#### **Wat maakt badminton voor jouw aantrekkelijk?**

Ik heb vroeger kort tennis gespeeld met mijn man en ik heb niet veel kracht in mijn armen, dat maakt badminton uitstekend voor iemand zoals ik, klein en niet te krachtig aangelegd.

#### **Hoe ziet een geslaagde badminton avond er voor jouw ogen uit?**

Soms heb je veel energie en speel je met veel plezier, maar ben je ook een beetje moe en dan gaat het spelen niet erg soepel, als je ook nog punten kan maken, dan is je avond geslaagd.



#### **Waar ben je buiten badminton vooral mee bezig?**

Na de geboorte van Vincent ging ik naar de kunstacademie en begon ik te schilderen, in het begin veel muurschilderingen gemaakt voor particulieren en winkels in Hoofddorp. In 2003 toen mijn man overleed aan kanker, ben ik gestopt met schilderen, maar een paar jaren later begon ik weer. Verder mijn eigen stijl ontwikkeld met een warm Peruaanse kleurpalet en af en toe Hollandse landschappen.

Ik heb geëxposeerd in woonwinkels, bibliotheken, kantoren en galeries voornamelijk in Noord Holland.

Later heb ik schilderworkshops gegeven in verschillende buurthuizen.

In 2008 verhuisden we naar Alkmaar en ik ging verder met schilderlessen eerst bij De Rietschoot en sinds 5 jaar begeleid ik een groep volwassenen bij HAK (Heerhugowaardse Amateur Kunstenaars).

Mijn werk is te zien op mijn website [www.mariadelcarmen.nl](http://www.mariadelcarmen.nl)

### **Welke sport zou je doen als je niet zou badmintonnen?**

In mijn geboorteland heb ik jaren aan ballet gedaan en in het weekend basketbal met vrienden (ik ben daar niet 'te' klein voor).

Voordat ik naar Nederland kwam werkte ik als secretaresse en studeerde voor onderwijzeres, in het weekend gaf ik af en toe Aerobic - les (erg lang geleden!!!).

Het verbaasd me nu dat ik zo veel energie had om zo veel te doen!!

Tegenwoordig ga ik 3 x per week naar de Gym voor mijn Zumba les.

Verder ben ik gek op Disco - dansen en All -Latin moves (Salsa, Merengue, Bachata, Regueton etc.).

### **Aan wie geef je de Pen door? En heb je voor die persoon nog een vraag.**

Ik geef de pen aan Brigitte Borst met dezelfde vragen.



## **Wisselbekertoernooi senioren**



De senioren hadden op 23 januari hun jaarlijkse wisselbekertoernooi. Deze stamt nog uit de tijd van De Wering. De spelers zijn ingedeeld en er wordt per ronde 10 min gespeeld. De mix en dubbels worden afgewisseld. Dit keer kon er extra lang gespeeld worden vanwege de krokusvakantie. Na afloop werd er nog koffie met wat lekkers genuttigd bij de Mare Nostrum en volgde de prijsuitreiking.

Franke Buis heeft de 1e prijs gewonnen met 180 punten.

De 2e prijs is gewonnen door Fréd Swier met 153 punten. De 3e prijs ging naar Emiel van de Weg met 148 punten.

De poedelprijs was voor Tinie Schaper.

De organisatie was wederom in handen van Anneke en Humprey Engers.





## Blessures



### Spierverrekking / Spierscheuring

**Oorzaken:** onvoldoende warming-up (rekken). Onvoldoende getraindheid. Oververmoeidheid. Komt in de beenspieren voor bij uitvalspas naar voren eventueel in combinatie met uitglijden. Ook te zien bij plotseling starten en springen.

**Verschijselen:** Afhankelijk van de mate van verrekking/scheuring treden op:

- \*locale (druk)pijn die naarmate de blessure erger is, heviger is;
- \*bij passief rekken voelt de speler afhankelijk van de blessure pijn;
- \*bij lichte verrekking treedt vaak geen zwelling op; bij een ernstige verrekking wel;
- \*functieverlies: de spier kan afhankelijk van de ernst van de blessure wel of niet meer functioneren;
- \*bij een totale scheuring voelt men soms een deuk op de plaats van de scheuring en vlak daarnaast een bobbel van de gescheurde spier.

**Behandeling:** De ICE-regel toepassen. (I= immobilisatie (rust) • C = compressie (druk) • E = elevatie (hooghouden).

Direct koelen met cold-pack of in koud water (ca. 20 minuten) koeling zal het letsel beperkt blijven en daardoor zwelling en de pijn gedempt worden.

Bij aanhoudende pijn en/of zwelling een arts waarschuwen en/of bezoeken.

**Preventie:** Warming-up. Rekkingoefeningen. Optimale belasting.

Bijzonderheden: De **zweepslag** (scheuring van de kuitspier) is een voorbeeld van een spierscheuring. De speler meldt dan vaak dat iets zijn kuit raakte. Soms komt pas na enige dagen een blauwe plek tevoorschijn als gevolg van de bloeding in de spier.

Bron: <http://www.leusderbc.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/WEBSITE-Info-over-blessures.pdf>

## *Heren en dameskapsalon* **FIGARO**

*knippen zonder afspraak (pinbetaling mogelijk)*

Geesterweg 16

1815 CS ALKMAAR

072-5112538







## Jeugdtrainers



Wendy, Edward en Michael hebben vorig jaar de opleiding “Sportleider 2 Badminton” bij het NOC NSF gevolgd en zijn we alle drie geslaagd voor deze opleiding. Hierdoor mogen we nu alle 3 officieel een badminton training verzorgen en dat doen we dan ook met veel plezier voor de jeugd samen met, en onder begeleiding van de “oude rotten in het vak” Hans en Huib.

Voor de opleiding hebben we een aantal dagen opleiding gehad in een sporthal in Schagen samen met nog 5 andere cursisten. Tijdens deze dagen zijn een groot aantal facetten behandeld die nodig zijn om een badminton training te kunnen geven, zoals leren lesgeven, techniek, tactiek, coaching en nog veel meer. Uiteraard hebben we ook stage gelopen bij andere badmintonverenigingen om zo voldoende ervaring op te doen en in de praktijk te kunnen brengen wat we op de opleiding hebben geleerd. Daarnaast hebben we ook een aantal “Proeven van Bekwaamheid” moeten afleggen voordat we aan ons examen mochten beginnen.

Deze zogenaamde PvB's bestaan uit 3 onderdelen.

1. Het verzorgen van een training.
2. Het begeleiden tijdens wedstrijden en,
3. Het verzorgen van een activiteit.

De PVB's worden beoordeeld door middel van portfolio- en een praktijkbeoordeling. Hieronder een verslag van ons van de 3 PvB's.

Ik (Wendy) had zelf een activiteit voor de oudere jeugd (12 t/m 18 jaar) georganiseerd. Ik had vier banen waar ik gebruik van kon maken.

Baan 1: had ik vier korte rackets neergelegd.

Baan 2: had ik vier boem rackets neergelegd.

Baan 3: had ik een 2 riemen van anderhalf meter neergelegd die moesten beiden spelers vasthouden.

Baan 4: had ik een zeil over het net opgehangen en verhoogd zodat ze de tegen partij elkaar niet konden zien. (Blindbadminton).

Er werd 10 minuten een wedstrijd dubbel spel gespeeld en dan schuif je een baan door. De jeugd vond het een leuke activiteit ze vonden het blindbadminton het leukst.



NU IN DE WINKEL  
EEN NIEUWE SPANNENDE THRILLER  
VAN  
SIMONE VAN DER VLUGT  
**TOEN HET DONKER WERD**

[www.simonevandervlugt.nl](http://www.simonevandervlugt.nl)

“Je wordt niet zomaar vijf keer genomineerd voor de NS-publieksprijs” - NRC Handelsblad

We hadden ook met zijn drieën een activiteit georganiseerd, nl. Het nieuwjaarsstoernooi voor de recreanten. Er werden 5 wedstrijden gespeeld van 10 minuten. We speelden met het muntjes systeem en iedereen moest zelf de punten opschrijven. Nadat we alle 5 wedstrijden gespeeld hadden was de avond voorbij en was het tijd voor de prijsuitreiking in de kantine. Edward heeft voor leuke prijsjes gezorgd.

De uitslag bij de heren was 1. Frank, 2. Ko en 3. Herman, bij de dames 1. Esther, 2. Brigitte en 3. Claudia. Bijna iedereen heeft een leuke avond gehad het is zeker voor herhaling vatbaar.



Voor de PvB het begeleiden tijdens een wedstrijd heb ik (Edward) ons tweede jeugdteam, Steven, Jamey, Fionn en Luna mogen coachen tijdens een wedstrijd tegen Poona Medemblik. Tijdens de wedstrijden heb ik gelet op de techniek maar vooral op de tactiek van onze spelers maar ook op die van de tegenstander. Ik heb tijdens de wedstrijd kleine aanwijzingen gegeven zoals bijvoorbeeld dieper achterin serveren of probeer eens een drop, speel meer op de zwakkere speler tijdens de dubbel. De aanwijzingen lijken soms voor de hand liggend maar worden wel eens vergeten door de spanning van de wedstrijd. Eigenlijk had het team maar weinig aanwijzingen nodig want ze waren oppermachtig en hebben de wedstrijd met een overtuigende 8-0 overwinning binnengesleept. Hieronder nog even een foto van dit super team na de wedstrijd.



Ik (Michael) vond het heel leuk dat ik werd gevraagd om de trainers opleiding te doen. Ik heb met veel plezier de cursus gedaan. Het was pittig maar heel leerzaam.

Een van de dingen die wij hebben geleerd is hoe je een warming-up doet en wat het verschil is tussen een dynamische- en statische warming-up.

De warming-up en de training aan te passen aan de groep (leeftijd en kunnen) en het trainingsdoel van de groep.

Warming-up;

Voorbeeld van een dynamische warming-up die ik heb voorbereid voor de opleiding.

Totale groep verdelen in kleine groepjes 4-6 sporters.

Heen lopen en terug looppas met armen draaien vooruit.

Heen achteruit lopen en terug looppas met armen draaien achteruit.

Heen en terug hakken/billen in het midden van de zaal grond tikken en dan een sprong.

Heen en terug knie heffen in het midden van de zaal shuttle op gooien en opvangen (hand/oog coordinatie).

Heen en terug aansluitpas. Let op dezelfde kant op kijken.

Heen en terug kruispassen (chasse). Let op dezelfde kant op kijken.

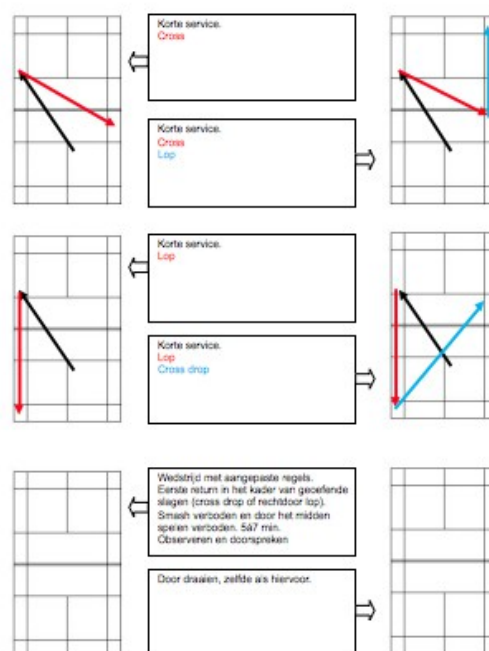
Lijnen lopen. (Spel)

Met racket:

Rustig over spelen en opbouwen. Korte slagen en dan langzaam achteruit lopend langere slagen maken.

Voorbeeld van een training die ik heb voorbereid voor de opleiding

|                 |                                    |                       |
|-----------------|------------------------------------|-----------------------|
| Vereniging      | Flash De Mare                      | Lesgever: Michael Bax |
| Groep Nivo      | Gemiddeld en gevorderd             | Datum: 21-1-2017      |
| Spelprobleem    | Spelverdeling in het dubbel spel   |                       |
| Doel            | Ruimte creëren                     |                       |
| Begin situatie  | Velen spelen recht door het midden |                       |
| Aandachtspunten | ruiken gebruiken en spelverdeling  |                       |



*Voor elk betrouwbaar advies*

Scheldestraat 45  
1823 WD ALKMAAR  
072-5895805  
[www.koninginterpres.nl](http://www.koninginterpres.nl)  
[info@koninginterpres.nl](mailto:info@koninginterpres.nl)  
(voorheen Luken interpres)

**Koning Interpres**  
BELASTING ADMINISTRATIE



Zaterdag 21 januari 2017 hadden wij onze examen dag en hadden we 8 jeugdleden nodig om een warming-up en training te geven. Michael had 9 jeugd leden bereid gevonden om ons te assisteren die dag. Voor de jeugd was het wel pittig ze moesten drie keer 45 minuten warming-up en training doen. Michael ging als eerste warming- up en training geven. Als de docent genoeg had gezien werd je naar een tafeltje geroepen en kreeg je te horen of je wel of niet geslaagd was. Gelukkig zijn we alle drie geslaagd. Na afloop hebben we de jeugd getrakteerd op chips en een drankje en als dank voor de hulp aan ons examen kregen ze allemaal een bioscoopbon. We gingen met voldaan gevoel naar huis. 's Avonds gingen we samen met de docenten en de cursisten gezellig uit eten.



Ik wil nog graag Huib en Hans bedanken voor het begeleiden en beoordelen en dat we alle ruimte hebben gekregen om onze opdrachten (PvB's) te kunnen doen.





## Teamtoernooi BCA



18 Februari was er voor de 5e keer een teamtoernooi bij BCA in de Hoornse Vaart. Om 13 uur werd er gestart en men speelde tot 18 uur. Er waren 24 teams en de Hoornse Vaart heeft 12 banen. We speelden elk half uur een dubbel en een mix. Wim kon niet spelen, maar gelukkig wilde Ko voor hem invallen. Frank en Wendy waren al helemaal op elkaar ingespeeld. De eerste wedstrijd moest ik er even in komen, maar dat bleek achteraf gezien dan ook de wedstrijd met de zwaarste tegenstander. Na een verfrissende douche namen we nog een drankje en schoven we aan bij het eten, verzorgd door Ric Smakman. Het bleek dat we het heel goed gedaan hadden; **eerste prijs!**

Mireille.



Arubastraat 6 1825 PV Alkmaar  
Tel. 072 - 56 11 200  
Privé 072 - 51 23 787

Voor: Sportwedstrijden  
Toernooien  
Evenementen, etc.

ZAALVERHUUR VOOR VERENIGINGEN OF VERGADERINGEN





## Jeugdtoernooi Koedijk



Op 28 januari speelden de jeugd van Flash de Mare een toernooi in Koedijk, de Stolp.  
Leuke potjes badminton bij het uitwisselingstoernooi voor de jeugd.

Deelnemende clubs waren: BV De Stolp, BC Flash de Mare, BC Bergen, BC Upsilon en BC Polisport Schagen.

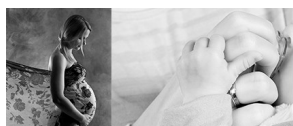




## Oplossing puzzel december



Het antwoord van de vorige puzzel is E2.



**WIM VAN DER VLUGT**  
FOTOGRAFIE



*Altijd al een keer mooi op de foto willen gaan met je vrienden, vriendinnen of je familie?  
Of wil je een mooie herinnering aan je zwangerschap of pasgeboren baby?*

*Wim van der Vlugt Fotografie biedt fotoshoots in alle soorten en maten:*

**Zwangerschap \* newborn \* familie \* kinderen \* model \* glamour \* huisdieren**

[www.wimvandervlugt.nl](http://www.wimvandervlugt.nl) [info@wimvandervlugt.nl](mailto:info@wimvandervlugt.nl) 06-12084906



**Aanbieding alleen voor Flash-leden: 10% korting op een fotoshoot**







## Puzzel



Waar bevindt de shuttle zich? Stuur het antwoord naar: [redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl).







## Gedicht



### LENTE

Eindelijk, het wordt een beetje lente, een beetje zomer,  
We zagen de zon toch een keer.  
De temperaturen gaan omhoog.  
De zon zend uit, de lente is in zicht.  
De zomer komt eraan en de winter.....  
die mag nu eindelijk gaan.  
Arme stralen, is wat de zon ons geeft.  
Eindelijk.....  
Het mag wel een keer, met de zomer in zicht,  
en het licht, de zon dat langer schijnt,  
Mogen we hopen, dat die koude stroom,  
eindelijk eens verdwijnt.

**GOODBYE WINTER! HELLO SPRING!**



De Poëet

*Voor optimalisatie van informatiekwaliteit  
en financiële bedrijfsprocessen.*

[www.engerswijs.nl](http://www.engerswijs.nl)  
[info@engerswijs.nl](mailto:info@engerswijs.nl)



# Bestuur Flash de Mare

## Voorzitter

Wim van der Vlugt  
Achterweg 64  
1822 AM Alkmaar  
06-12084906

[voorzitter@flashdemare.nl](mailto:voorzitter@flashdemare.nl)

## Secretaris

Ko Barhorst  
H. Heijermansstr 29  
1822 LA Alkmaar  
072-5619316

[secretaris@flashdemare.nl](mailto:secretaris@flashdemare.nl)

## Penningmeester

Jos Kiebert  
v.d. Helststraat 1  
1816 CS Alkmaar  
06- 15028423

[penningmeester@flashdemare.nl](mailto:penningmeester@flashdemare.nl)

## Jeugdvoorzitter

Riette Boom  
Laan van Brussel 32  
1825 GR Alkmaar  
072-5624800

[jeugd@flashdemare.nl](mailto:jeugd@flashdemare.nl)

## Algemene zaken en activiteiten

Wendy Oud  
Klipperstraat 34  
1826 DW Alkmaar  
072-5649242

[activiteiten@flashdemare.nl](mailto:activiteiten@flashdemare.nl)

## Trainers senioren

Anneke en Humphry Engers

[j.engers@kpnplanet.nl](mailto:j.engers@kpnplanet.nl)

## Redactie Nieuwsflash

Brigitte Keff – Noom  
Mireille Hazel

[redactie@flashdemare.nl](mailto:redactie@flashdemare.nl)

## Ledenadministratie

Ko Barhorst

[ledenadministratie@flashdemare.nl](mailto:ledenadministratie@flashdemare.nl)

## Jeugdcommissie

Hans Schulze  
Huib Abell

Riette Boom:

[riri.boom@planet.nl](mailto:riri.boom@planet.nl)



Voor meer informatie over Flash de Mare kijk je op onze website:  
[www.flashdemare.nl](http://www.flashdemare.nl)



of kijk op Facebook:

[www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare](http://www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare)

of volg je ons op twitter:

[www.twitter.com/FLASHDEMARE](http://www.twitter.com/FLASHDEMARE)