

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 3 - augustus 2013



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
kmtorhoutjeugd@gmail.com

v.u. Jan Strobbe

steun de jeugd,
breng een
bezoek aan

jeugdlokaal
DE VELODROOM

MY GAME IS
FAIR PLAY



Een welgemeende dank-je-wel!

Tijdens de verlofperiode kon, dankzij de vrijwillige inzet van enkele mensen, ons jeugdlokaal De Velodroom open blijven. In naam van het jeugdbestuur en van Nancy en Dirk, een welgemeend dank-je-wel aan Bernard, Kris, Jan en Luc.

Donderdag 25/07 werd de nieuwe KM bus geleverd. Deze bus wordt niet alleen gebruikt voor de jeugd maar ook door supportersclub De Clubboys voor de verplaatsingen van de supporters voor competitiewedstrijden van het A-elftal, door het A-elftal voor vriendschappelijke wedstrijden en voor de competitiewedstrijden van de beloften.



Je herkent op de foto vlnr. verantwoordelijke comité bussen Rik Wydooghe, chauffeur Martin Boddin en PR-verantwoordelijke Jurgen Mylle.

LEVE KM ONE TEAM - ONE FAMILY

KM TORHOUT IS STEEDS OP ZOEK NAAR (NIEUWE) SPONSORS VOOR ONZE JEUGD.
BEN JE BEREID OM ONZE JEUGD FINANCIËEL TE HELPEN?
NEEM CONTACT OP MET JURGEN MYLLE (0496 55 03 35) OF
JAN STROBBE (0475 82 48 63)

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

www.kmtorhoutjeugd.be

Interview met jeugdvoorzitter Jan Strobbe



Jan, je bent sedert 1 april voorzitter van de jeugdwerking van Torhout 1992 KM. Hoe kijk je terug op je eerste 4 maanden als voorzitter?

Ik zat natuurlijk al enkele jaren in het bestuur van onze vereniging maar om de taak van voorzitter in te vullen is er toch een serieuze studieronde nodig geweest die trouwens nog niet achter de rug is. De taken die Noël Cordie op zich nam als voorzitter zijn niet te onderschatten en wens hem langs deze weg nogmaals te bedanken voor de jarenlange inzet.

Ik heb de voorbije maanden gepoogd om mijn eigen accenten te leggen en mijn werkmethodes in te voeren. Ik ben dan ook tevreden dat we bepaalde structuren hebben kunnen opbouwen om de vereniging transparant te maken. Vooral financiële transparantie vind ik belangrijk want draai of keer het hoe je wilt, een vereniging valt of staat met financiële middelen of een gebrek daaraan.

We staan aan de vooravond van een nieuw seizoen. Wat zijn je sportieve vooruitzichten voor 2013-2014?

Vorig seizoen hebben zowel onze nationale als gewestelijke reeksen voortreffelijk gepresteerd. Door het harde werk van onze sportieve leiding zijn we er duidelijk op vooruitgegaan. Ik heb er dan ook alle vertrouwen in dat we erin geslaagd zijn ons sportief nog te versterken waar nodig.

Door het wegvallen van KV Oostende in de reeksen van onze nationale jeugd ben ik dan ook hoopvol dat we dit jaar met verschillende ploegen voor de titel kunnen spelen. Alhoewel dat het duidelijk moet zijn dat dit niet de hoofdbetrachting van onze club mag zijn. Opleiding is het sleutelwoord, veel meer dan resultaat. Maar een kers op de taart is natuurlijk altijd leuk.

De laatste jaren werd de jeugdwerking van KM stapje voor stapje verder uitgebouwd: jeugdcoördinatoren, medische staf, scoutingscel ... Zijn er nog plannen voor een verdere 'professionele' uitbouw van de jeugd of is de limiet bereikt?

Zoals eerder gezegd is het runnen van een sportclub eerst en vooral een financiële aangelegenheid. Zonder geld geen deftige opleiding. We moeten dan ook realistisch blijven in de uitbouw van onze jeugd. Onze structuur staat redelijk op poten. Het behalen van een zo goed mogelijk resultaat bij de footpass is dan ook noodzakelijk om bevestiging te krijgen dat onze structuur er staat. Ook de nieuwe samenwerking met Club Brugge is een blijk van vertrouwen door één van de grootste clubs van België. Ik vind het dan ook belangrijk dat dit een succes wordt.

Heb je nog een boodschap voor de ouders bij aanvang van het nieuwe seizoen?

Ik hoop van alle mensen in onze club gewoon een positieve ingesteldheid en veel sportiviteit. Als jeugdwerking proberen we het beste uit de kinderen naar boven te halen. Zowel op als naast het veld. Om dit te bereiken hebben we de ouders nodig. Enkel bij een sportieve en correcte houding van ouders zowel voor, maar ook tijdens en na de wedstrijd, zal het voor ons mogelijk zijn dit doel te bereiken. De ploeg van hun kind heeft meer nood aan echte supporters dan aan een dozijn trainers. Ik wens ook te benadrukken dat je als individu niets bent in een ploegsport, zeker niet in voetbal. Je behaalt enkel resultaten als de neuzen in en rond het team in één richting staan.

Sportkamp & clinics KM

12, 13, 14 & 16 augustus
Inschrijven tot 8 augustus
info op www.kmtorhoutjeugd.be



Het nut van sportdranken. Wat is de beste dorstlesser?

Sportdrankjes zijn zeer geliefd bij sporters. Ze helpen je de zware uren door. Tijdens het sporten verlies je veel vocht. Daarom is het belangrijk dat je het vochttekort snel weer aanvult. Doe je dit niet, dan loop je de kans op kramp in je spieren. Maar er zijn meerdere soorten: hypo-, hyper- en isotoon. Welke moet je nemen als je meer energie wilt krijgen? Is een drankje met veel koolhydraten - oftewel suikers - eigenlijk goed?

Er zijn drie verschillende soorten sportdrankjes. Het verschil ligt in de snelheid van opname in je lichaam.

Hypotone drankjes hebben een lage osmotische waarde. Dit betekent dat het drankje per 100 ml minder deeltjes (bijv. suikers) bevat dan de eigen vloeistoffen van het lichaam. Water is bijvoorbeeld sterk hypotoon, dus wordt snel opgenomen en is daardoor een goede dorstlesser. Nadeel daarvan is dat je het zo weer uitplast. En hypotone drankjes bevatten minder energie.

Isotoon betekent dat de osmotische waarde ongeveer even groot is als het menselijk bloed. Dit betekent dat het drankje ongeveer hetzelfde aantal deeltjes bevat per 100 ml. Hierdoor gaat zo'n drankje snel door de maag en wordt vlot in de dunne darm opgenomen. De meeste isotone drankjes bevatten tussen 4 en 8 gram suiker per 100 ml. In principe vormen isotone dranken de ideale overeenkomst tussen het weer aanvullen van vocht en energie.

Drankjes met een hypertone werking geven meer energie dan hypotone. Deze drankjes hebben een hoge osmotische waarde. Daardoor duurt de opname lang. Vruchtensappen zijn sterk hypertoon.

Het beste wat je kunt drinken is een isotoon drankje. Je lichaam kan de stoffen snel opnemen en dat is handig tijdens het sporten. Sportdrankjes bevatten koolhydraten, zouten en vitamines die het vocht in je lichaam vasthouden. Voor veel inspanning is dit beter, zodat je niet uitdroogt. Het is niet verstandig om een hypertoon drankje te nuttigen voor of tijdens het sporten.

Een sportdrankje is eigenlijk niet meer dan een mengsel van water, zouten en suikers. Of moeilijk gezegd: koolhydraten en elektrolyten. Je lichaam heeft deze stoffen nodig om een optimale prestatie te leveren. Elektrolyten (zouten) zijn mineralen, zoals natrium, kalium, calcium, magnesium en chloor. Met name natrium zorgt ervoor dat vocht sneller wordt opgenomen. Daarbij krijg je meer dorst, waardoor je meer gaat drinken.

Je lichaam houdt het vocht beter vast. Daardoor gaan de belangrijke stoffen niet via je urine verloren. De andere elektrolyten zijn voor je lichaam niet erg belangrijk om aan te vullen. Sterker nog, een teveel aan deze elektrolyten kan maagproblemen geven.

Een sportdrankje wordt pas lekker door de zuren die zijn toegevoegd. Denk aan citroenzuur of andere organische zuren. De zuren zorgen er ook voor dat het drankje langer houdbaar is. In sommige drankjes zitten extra vitamines. Een teveel aan zuren is niet goed voor je lichaam. De smaak is misschien wel aangenaam, maar hoe zuurder je drankje, hoe slechter het is voor je tanden.

Een sportdrankje met een anticariësformule biedt de oplossing. Of een bidon met een spuituitje waarbij je het drankje in straaltjes in je keel spuit. Te veel zuur kan ook het ledigen van je maag remmen en problemen met je maag en darmen veroorzaken.

Maak zelf je sportdrink

1/2 liter fruitsap of appelsap

1/2 liter water

2 gram keukenzout (= 1 afgestreeken theelepel)

1 liter water

45 gram suiker (= 3 afgestreeken eetlepels)

2 gram keukenzout (= 1 afgestreeken theelepel)

Wanneer drinken en wat?

Voor de opwarming: 250 à 400 ml water

Na de opwarming: 250 ml isotone dorstlesser (met koolhydraten)

Tijdens de rust: 400 ml isotone dorstlesser of water

Na de wedstrijd: hersteldrank met eiwitten (chocomelk) en water

Nieuwe afspraken kleedkamers

Zoals gemeld tijdens de startvergaderingen, werden er een aantal nieuwe afspraken ingevoerd betreffende de kleedkamers zowel bij trainingen als bij wedstrijden.

- Vanaf de middenbouw worden er per ploeg 2 kleedkamerverantwoordelijken aangeduid, eventueel via een beurtrol. Zij helpen de goede orde in de kleedkamer te bewaren, samen met de trainer. De kleedkamerverantwoordelijken verlaten als laatsten de kleedkamer.

- Spelers krijgen na een training en wedstrijd, een kwartier de tijd om zich te douchen en aan te kleden. Douchen verplicht vanaf U9.

- Bij vaststelling van een defect of een gebrek aan de accommodatie (vb koud water), steeds Kris Defreyne verwittigen. Kris neemt dan contact op met de sportdienst van stad Torhout.

We rekenen op medewerking van zowel spelers als ouders om deze afspraken te realiseren.



Dit jaar willen we bij de jeugdwerking van Torhout 1992 KM van start gaan met een ouderraad.

Deze raad zal zowel de belangen van de ouders (en supporters), alsook de belangen van de jeugdleden behartigen. De ouderraad heeft tot doel om voor een goede communicatie te zorgen tussen alle partijen, zijnde de ouders, het jeugdbestuur en de technische staf, waardoor een grotere transparantie ontstaat tussen alle partijen.

De ouderraad behandelt zaken die werden voorgedragen door één van de belanghebbende partijen, voornamelijk van de ouders, maar ook van het jeugdbestuur of de technische staf. Dit kan handelen over zowel organisatorische zaken of extra-sportieve dingen, maar ook algemene. Individuele belangen worden bij voorbaat niet behandeld!

Alle onderwerpen worden doorgegeven aan het jeugdbestuur, die dan op haar beurt een stelling inneemt of een beslissing neemt en deze zal dan op de eerstvolgende vergadering worden medegedeeld aan de ouderraad. Deze feedback is van cruciaal belang voor een goede wisselwerking tussen alle partijen.

De ouderraad is eerst en vooral een adviesorgaan en heeft dus geen beslissingsbevoegdheid! Een of meerdere vertegenwoordiger(s) van het jeugdbestuur zetelen in de ouderraad, waarvan er één iemand de voorzitter zal zijn. Deze voorzitter zal worden aangeduid door het voltallige jeugdbestuur.

Ouders die zich geroepen voelen om in de ouderraad te zetelen, kunnen voor 31/08/2013 contact opnemen met Diederik Van Tieghem, 0486 75 00 23 – diederik.vantieghem@telenet.be

[Activiteitenkalender jeugdwerking Torhout 1992 KM](#)

Vleeskaarting 18-19/10/2013
Sinterklaasfeest 06/12/2013
Levering ijstaarten 21/12/2013
Nieuwjaarsreceptie 05/01/2014
Nieuwjaarsfeest 25/01/2014