

CLUBBLAD VAN DE
IJS CLUB "HARD GAAT IE" LANDSMEER
opgericht anno 1900

VIERDE JAARGANG

Nummer 1

JANUARI 1990

BESTUUR:

Voorzitter:	J.S. Attena, 1121 BM Landsmeer,	Fuutstraat 11, tel. 02908 - 4187
Secretaris:	P.L. Mager, 1121 NM Landsmeer,	v.Beekstraat 279, tel. 02908 - 3020
Penningmeester:	G. Hower, 1121 NG Landsmeer,	v.Beekstraat 65, tel. 02908 - 1155
Overige bestuursleden:	Mevr. H.Gielis, K.Hijlkema, D.Jansen, B.Leeuwwater sr., C.Louw, P.v.d.Meer, K.Vink.	

ERELID:

W.T. Dorrestijn.

TRAINERS:

H. Verkaik, 1271 SM Huizen,	Kon.Julianalaan 24, tel. 02152 - 52262
C.P. Tump, 1015 XA Amsterdam,	Westerkade 2-H, tel. 020 - 243448
B. Bödicker, 1075 RC Amsterdam,	Lohmannstraat 36-hs, tel. 020 - 737194

BAANVEGER:

Eddy Sijmons.

OPLAGE:

750 exemplaren.

REDACTIE CLUBBLAD:

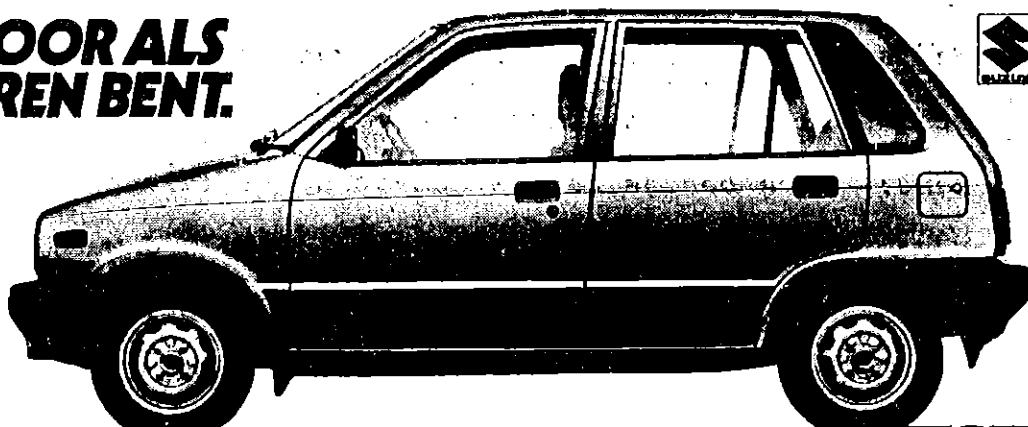
Evelien Mager, 1121 NM Landsmeer,	v.Beekstraat 279, tel. 02908 - 3020
Cees Louw, 1141 DC Monnickendam,	Houtrib 41, tel.02995-2055
Bauke Stelma, 1121 LS Landsmeer,	Kaaskoper 46, tel. 02908 - 5185

**VIJF DEUREN VOOR ALS
JE MET Z'N VIEREN BENT.**

Bij kleinere auto's kunnen de achterpassagiers meestal slechts acrobatisch inslapen. Dus als u vaak met 4 personen onderweg gaat, zoekt u een auto die dat probleem niet kent. Zoals de vijfdeurs versie van de Suzuki Alto GL. Wanneer vier sterke volwassenen plus al hun bagage makkelijk op hun plaats terecht komen. Bovendien biedt de Alto GL meer ruimte en zit 'ie heel wat prettiger dan je van zo'n handige compacte auto zou verwachten.

Tel daarbij op dat de Alto GL voor een heel klein beetje, eventueel loodvrije, benzine prima prestaties levert, dat 'ie door en door betrouwbaar is en dat 'ie is uitgerust met een aantal nuttige extra's en u zult met ons eens zijn dat een profijt de moeite waard is. U kunt dan gerust met z'n vieren komen.

SUZUKI ALTO GL VIJFDEURS F 12.995,²
*toe te rekenen aan de BTW. Alle prijzen incl. BTW - afleveringskosten.



Orpstraat 74
Landsmeer
Telefoon (02908) 4343

ZEILEMAKER LANDSMEER



Van de voorzitter:

In deze uitgave de agenda van de algemene ledenvergadering die gehouden zal worden op maandag 5 februari a.s. om 20.00 uur in het clubgebouw van Hard Gaat Ie. Ieder lid is van harte welkom. De aftredende bestuursleden Geert Houwer, Piet van der Meer en Klaas Hijlkema hebben zich herkiesbaar gesteld, hetgeen door de overige bestuursleden wordt toegejuicht.

In de ontstane vacature door het overlijden van Aaf Houwer heeft het bestuur met instemming Bert Molenaar bereid gevonden zich als kandidaat-bestuurslid op de voordracht te laten plaatsen. Verder leest u in dit blad de overige agendapunten. Komt en toont uw belangstelling voor deze ledenvergadering!

Verder het heuglijke nieuws dat de Jaap Edenbaan op 20 januari weer is geopend. De 76 jeugdleden kunnen daar weer op de zaterdagochtend terecht en de trainingsgroep- leden op de dinsdag- en vrijdagavond. We hopen toch nog op een goed slot van deze kunstijs-periode, het natuurijs laat tot op heden verstek gaan.

Verder is het gelukt de Thialf kunstijsbaan in Heerenveen weer voor 1½ uur af te huren voor het houden van onze clubwedstrijd, en wel op woensdag 7 maart a.s. van 8 uur tot half 10. Dat is in de krokusvakantie, dus zet die datum al vast op je agenda!

Tot slot feliciteert het bestuur Marjan Mager met het behalen van een 4e en 7e plaats op respectievelijk de 3 en 5 km tijdens het Nederlands afstandskampioenschap in Heerenveen op 6 en 7 januari j.l.

Veel leesplezier.

Jelle Attens



SUPERDISCOUNT

**De enige supermarkt
met de echte slagerij!**

**Nieuwe Gouw 16
Telefoon: 1490**

SUPERDISCOUNT



Ouderwets lekker!
Zelfgemaakte gekookte worst,
leverworst, paardeworst
en achterham.
Met goud bekroond.

Voor al uw specialiteiten naar:



KEURSLAGER

G.C. RIJKERS

Dorpsstraat 47, Landsmeer, tel. 02908-1617

Whisky:

Toen het navolgende stuk onder ogen van de redactie kwam, moesten we direct aan Dick Wals denken, en aan al die andere "vrije tijd"-sporters van onze club:

""Ik had 18 flessen whisky in de kelder staan en m'n vrouw zei nog, dat ik alle 18 flessen moest leeggooien in de gootsteen, of anders.....

Ik trok de kurk uit de eerste fles en goot de inhoud in de gootsteen, met uitzondering van één glas dat ik opdrank.

Trok de kurk uit de tweede fles, deed daar precies hetzelfde mee, met uitzondering van één glas dat ik opdrank.

Trok de kurk uit de derde fles, goot de whisky in de gootsteen, die ik opdrank.

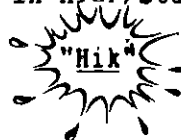
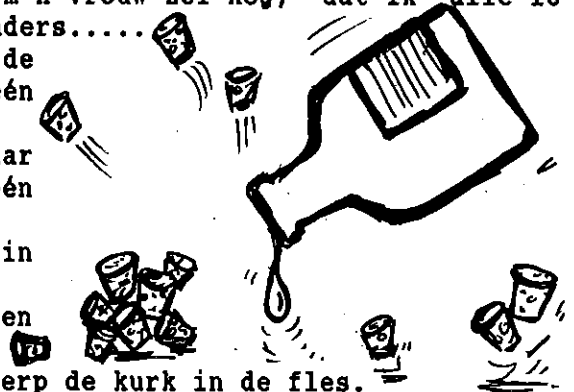
Trok de fles uit de kurk, dronk er een gootsteen uit en wierp de rest in een glas.

Ik trok de gootsteen uit de volgende fles en wierp de kurk in de fles.

Toen kurkte ik de gootsteen in het glas, deed de dronk in de fles en dronk de wierp op.

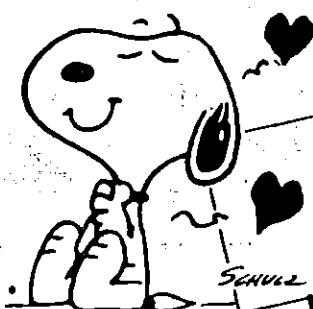
Toen ik alles had leeggemaakt, hield ik met één hand het hele huis tegen, telde de kurken, de glazen, de flessen, de goten en de stenen, die samen 29 waren en toen het huis voorbij kwam, telde ik ze weer en deed tenslotte alle huizen in de fles, die ik opdrank.

Ik ben heus niet onder alvloed van incohol, zoals sommige densen menken. Ik ben niet half zo donken als u wel drenkt, ik goel me alleen een beetje vek, dat ik niet beetje wie ik wen en hoe donker ik hiersta, hoe langer ik word.""



KALEIDOSCOOP

VAN BEEKSTRAAT 5d Tel. 02908-1216



Voor een goed kado
kunt U altijd
bij ons terecht!

© 1988 UNITED FEATURE SYNDICATE, INC.

Vishandel

J. Klouwer

Edam / Landsmeer
Tel. 02993 - 72092

Div. soorten
gebakken
gerookte
en verse vis
* Vis- Salades

Standplaats tegenover gemeentehuis

Elke dinsdag - vrijdag - zaterdag

J . P .



U zult het wel hebben opgemerkt: elke keer staan er weer stukjes in de clubkrant over Marjan Mager. Logisch! Natuurlijk! Zeker nu ze hoge ogen gooit op nationaal gebied, maar hierdoor worden prestaties van andere leden een beetje in de vergetelhoek gedrukt. Bovendien is het voor de redactie erg moeilijk geweest dit seizoen alles op de voet te volgen.

Zo zijn de tijden van Jan Paul Drost nog niet gepubliceerd, terwijl ze zeker het vernoemen waard zijn!

Jan Paul is namelijk het eerste Hard Gaat Ie-lid onder de 44 seconden-grens op de 500 meter. Hij reed in Haarlem tijdens voorselectie-wedstrijden voor het NK sprint 43,9 sec.!! Op de 1000 meter reed hij daar overigens 1.26,4.

Toen de voorselecties voor het Nederlands Kampioenschap Allround in Utrecht:

500 meter: 44,3 1500 meter: 2.10,8 3000 meter: 4.31,2

Inderdaad prima tijden!

In december had Jan Paul pre-selectie wedstrijden in Alkmaar:

500 meter: 44,3 1500 meter: 2.13,3 3000 meter: 4.39,2

Iets minder dus, maar u moet wel weten dat er een behoorlijke storm was op de ijsbaan De Meent.

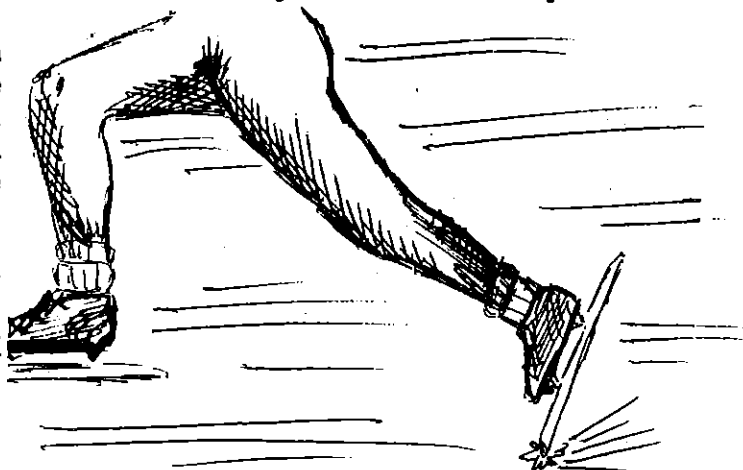
In Utrecht reed hij vervolgens weer een knappe 3000 meter in 4.32,6. Tussen deze pre-selectie wedstrijden in reed Jan Paul ook nog even een 5 km in Haarlem in een schitterende tijd van 7.46,5. Ook op deze afstand heeft hij dus het clubrecord!! Het nieuwe jaar begon JP heel goed, want op 2 januari reed hij in Heerenveen op de 500 meter 43,85. Oftewel een nieuw clubrecord!!, op de 1500 meter 2.09,59, ook een nieuw clubrecord!! En op de 3000 meter: 4.26,51 en deze tijd was goed voor een 4e plaats!!! (totaal 12e plaats). Juist Jan Paul: een goed begin is het halve werk.

Ook Fabian van Altena en Anoeska van Zoelen reden deze Nieuwjaarswedstrijd voor A-junioren. Hun tijden zijn respectievelijk 47,45 op de 500 meter en 2.27,36 op de 1500 meter (totaal 67e plaats) en 53,49 en 2.50,42 (totaal 39e plaats).

Zo bent u weer een beetje op de hoogte van de prestaties in onze club.

Vanaf 21 januari worden er weer volop wedstrijden verreden op onze eigen Jaap Edenbaan. De redactie zal vanaf die datum de uitslagen weer maandelijks vermelden in het clubblad.

Wedstrijdrijders Succes!!



Indeling Verenigingen op de Jaap Edenbaan

De wedstrijdrijders bij de Junioren-C en bij de Senioren zijn voor de rest van dit seizoen ingedeeld in groepen, zoals zal blijken uit onderstaand Wedstrijdprogramma Onze IJclub Hard Gaat Ie is bij de junioren-C ingedeeld in groep 1, samen met de verenigingen Jaap Eden, Zaanstreek, Blauwe Beugel, Wilnis, D.K.P., Poelster en V.Z.O.D.

De senioren van onze club zijn ook ingedeeld in groep 1, samen met de verenigingen H.C.A., Amstelland, Holysloot, Rijnstreek en Viking.

Het is van belang bij de wedstrijden dus te kijken welke groep in die categorieën op onderstaande data moet rijden.

Wedstrijdprogramma JAAP EDENBAAN

Zaterdag	27 januari	19.15 - 20.45 uur	H.C.A.
		21.00 - 23.30 uur	Senioren groep 1
Zondag	28 januari	07.30 - 09.00 uur	Junioren B
		17.30 - 21.00 uur	Kortebaam alle cat. van Amsterdam
		21.00 - 23.30 uur	Finale 4-banentoernooi C-1 en Vet.
Maandag	29 januari	17.45 - 19.30 uur	Pupillen Ben A
Donderdag	1 februari	21.45 - 23.15 uur	Marathon comp. B en C-1 rijders
Zaterdag	3 februari	19.15 - 20.45 uur	Jaap Eden
		21.00 - 23.30 uur	Senioren groep 2
Zondag	4 februari	07.30 - 09.00 uur	Junioren C groep 2
		17.30 - 20.15 uur	Junioren C groep 1
		20.30 - 23.00 uur	Senioren groep 3
Maandag	5 februari	17.45 - 19.30 uur	Pupillen B en A
Donderdag	8 februari	21.45 - 23.15 uur	Waterman koppel-afvalwedstrijd
Zaterdag	10 februari	19.15 - 23.30 uur	Gewestelijk sprintkamp. alle cat. D+H
Zondag	11 februari	07.30 - 09.00 uur	Veteranen
		17.30 - 23.00 uur	Jubileumwedstrijd De Blauwe Beugel
Maandag	12 februari	17.45 - 19.30 uur	Marathon comp. Pup-A, Jun-C en dames
Donderdag	15 februari	21.45 - 23.15 uur	Marathon comp. B en C-1 rijders
Zaterdag	17 februari	vanaf 18.30 uur	Amstelbocht Marathon D-B-A-V
Zondag	18 februari	07.30 - 09.00 uur	Senioren groep 1
		17.30 - 23.00 uur	Gewestelijke wedstrijd 4-banen
Maandag	19 februari	17.45 - 19.30 uur	Marathon comp. Pup-A, Jun-C en dames
Donderdag	22 februari	21.45 - 23.15 uur	Marathon comp. C-2, Vet. en Vet-50+
Zaterdag	24 februari	vanaf 18.30 uur	Marathon Amsterdamsche IJclub
Zondag	25 februari	07.30 - 09.00 uur	Senioren groep 2
		17.30 - 23.00 uur	Jubileumwedstrijd Viking
Maandag	26 februari	17.45 - 19.30 uur	Marathon comp. Pup-A, Jun-C en dames
Donderdag	1 maart	21.45 - 23.15 uur	Marathon comp. C-1 en B-rijders
Zaterdag	3 maart	19.15 - 20.45 uur	Jaap Eden
		21.00 - 23.30 uur	Gewestelijke marathon C en Vet. zonder vast nummer
Zondag	4 maart	07.30 - 09.00 uur	Pupillen B en A
		17.30 - 19.30 uur	A.I.J.C. Revanche N.K. junioren C
		19.45 - 23.00 uur	Junioren A en neo-senioren
Maandag	5 maart	17.45 - 19.30 uur	Finale mar.comp. Pup-A, Jun-C en dames
Donderdag	8 maart	21.45 - 23.15 uur	Finale mar.comp. C-2, Vet., en Vet-50+
Zaterdag	10 maart	19.15 - 20.45 uur	H.C.A.
		21.00 - 23.30 uur	Junioren B
Zondag	11 maart	07.30 - 09.00 uur	Senioren groep 3
		17.30 - 21.00 uur	Veteranen
		21.30 - 23.00 uur	Finale marathon comp. C-1 en B rijders

Ten behoeve van een goede mentale training is het nuttig een aantal wedstrijden, ongeacht het resultaat, op die manier door trainer en sporter te analyseren. Daarbij moet duidelijk omschreven en benoemd worden welke situatie in de wedstrijd de sporter niet welgevallig was. De sporter dient van die situatie een beeld (mental picture) te maken. Vervolgens moet omschreven/benoemd worden wat de reactie van de sporter was op die situatie (negatieve reacties, gevoelens, blokkeringen etc.). Dit is de zgn. Associatie Analyse. Probeer als laatste stap tegenovergestelde positieve anti-reacties te beschrijven, te benoemen en daarvan een beeld te creëren.

Het regelmatig herhalen van bovenstaande stappen (1 t/m 3) kan tot positieve resultaten leiden. Zodra een sporter in staat is de positieve "anti-reacties" in een nieuwe situatie (mental picture) onder te brengen, wordt een negatieve ervaring omgebogen tot een positieve mentale training. In het begin zal deze benadering veel tijd vergen. Als hulpmiddel voor het creëren van situaties kunnen zelfs videobeelden en geluidscassettes gebruikt worden.

Het onder ogen durven zien van alle mogelijke negatieve wedstrijd situaties (omstandigheden) is een nuttig mentaal trainingsmiddel. De sporter moet zich bewust zijn van de manier waarop hij/zij reageert onder wisselende omstandigheden.

Voorbeelden van mentale training:

1. Van de Russen is bekend dat zij zich in de training leerden wapenen tegen extreem negatieve publieksreacties (via luidspreekers).
2. Ingrid Kristiansen maakt gebruik van een relax-techniek, waarbij zij op een zeer laag bewustzijnsniveau beelden oproept van negatieve wedstrijsituaties en daarop reageert met positieve "anti-reacties".



VRAGEN

-- Hoe kun je jezelf het beste concentreren tijdens duurwerk?

*** Deel de afstand in gedachten in in een aantal blokken. Zoek voor elk blok een nieuw concentratiepunt.

-- Waardoor ontstaat teveel "Pressure"?

*** Kan ontstaan doordat op jeugdige leeftijd de aandacht teveel gefixeerd is op het presteren. Mislukkingen worden niet geaccepteerd. Ouders en trainer spelen daarbij vaak een belangrijke rol.

-- Is mentale training altijd succesvol?

- ***
1. De mogelijkheden om mentale training toe te passen verschillen sterk per individu.
 2. Niet alle problemen zijn geschikt om via mentale training aan te pakken.
 3. Over het algemeen zijn echter positieve resultaten mogelijk.
 4. Probeer als ouders/trainer de sporter niet te overtuigen, maar probeer ze te stimuleren.

E I N D E

HET ADRES VOOR

KOEK EN GEBAK

IS



BANKETBAKKERIJ VAN GERVEN
Dorpsstraat 65 - Landsmeer - Tel. 1374



ONZE SPECIALITEIT
Eigen fabrikaat bonbons.



Winkelcentrum Boven 't IJ
Buikslotermeerplein 139
Amsterdam - Noord

Om dat negatieve "zelfbeeld" en eventuele blokkeringen te kunnen wegnemen moet de sporter regelmatig een positief gesprek met zichzelf, met zijn eigen lichaam voeren. Deze zgn. "Inner Talk" moet een automatisme, d.w.z. een "innerlijk gevoelen" worden. Als een aangeleerd positief denken tot een automatisme wordt, zal dit in het onderbewuste vastgelegd worden. Helaas wordt dit proces in de praktijk (te) vaak doorbroken door blokkeringen, die opgeroepen worden door (herhaald) minder presteren.

Voorbeeld 1

Negatieve gedachten (faalangst) voor de start van een wedstrijd kunnen leiden tot een bepaalde mate van verzuring, reeds voordat de wedstrijd begonnen is. De gedachten beïnvloeden ons lichamelijk functioneren.

Voorbeeld 2

Regelmatig "kapot zitten" in een bepaald gedeelte van de wedstrijd (race) kan vastgelegd worden in het onderbewuste. De sporter accepteert het als iets dat bij hem/haar hoort. Problemen van deze aard ontstaan gemakkelijk t.g.v. negatieve ervaringen in het verleden, die nooit goed geanalyseerd en benoemd zijn.

Voorbeeld 3

Het lopen van een marathon (\pm 42 km) is een vrij monotoon gebeuren. Tijdens zo'n wedstrijd is het van belang de aandacht regelmatig te verleggen naar andere punten. Geef aan elk deel van de race een bepaalde "inner thought" mee. Pas na \pm 30 km moet de (wed)strijd echt ontbranden. Met name voor duursporters is het van belang een "Critical Inner Thought" te ontwikkelen. D.w.z. men moet zich leren wapenen tegen opkomende negatieve gevoelens/denkebeelden gedurende de wedstrijd.

Voorbeeld: mijn armen zijn zwak - mijn armen zijn sterk
mijn lichaam voelt zwaar aan - mijn lichaam voelt licht aan
ik voel me beroerd - ik voel me uitstekend/sterk

2.10 TOEPASSING VAN MENTALE TRAINING IN DE PRAKTIJK

Om enig effect van mentale training te mogen verwachten, is een grondige analyse van meerdere zaken noodzakelijk:

1. Analyse van de situatie
 - b.v. de laatste worp (bowling)
 - set-/matchpoint (tennis)
 - de start/de opening (schaatsen) etc.
2. Analyse van de negatieve reactie
3. Omschrijven én benoemen van de ANTI-REACTIE (d.w.z. geef concreet aan wat het tegenovergestelde van de negatieve reactie is).

De mentale training bij Ingrid Kristiansen begon \pm 4½ jaar geleden. Een vraag die haar toen gesteld is luidde: "Hoe snel zullen de dames de marathon over zeven jaar afleggen?" In eerste instantie moest Kristiansen het antwoord schuldig blijven, omdat ze daar nooit echt over had nagedacht. Bij de volgende bijeenkomst zei ze dat de marathon zeker minuten sneller gelopen zou worden (en de 10.000 meter zeker een minuut sneller).

De volgende vraag luidde: "In hoeverre zal de training naar omvang en intensiteit veranderen?" Volgens Kristiansen is uitbreiding of intensivering van de trainings-arbeid nauwelijks meer mogelijk. De conclusie moet dus zijn dat verwachte prestatieverbeteringen met name in het verleggen van "mentale grenzen" gezocht moeten worden. De verwachte prestatieverbeteringen over een periode van 7 jaar zouden wellicht nog sneller bereikt kunnen worden als men in staat zou zijn de "Mental Standards" nog sneller te verleggen.

Trainer en sporter moeten steeds 2 doelen uitzetten:

1. Een realistisch doel
2. Een grensverleggend doel

Bij Kristiansen was gekozen voor een realistisch doel van 2.24 op de marathon. Het grensverleggend doel was gesteld op 2.20. Inmiddels heeft zij een tijd van 2.21 gerealiseerd. Er is sprake van een duidelijke prestatieverbetering gedurende de laatste jaren. Haar "mental picture" heeft zij echter nog niet helemaal bereikt.

2.9 DE INVLOED VAN HET DENKEN OP DE PRESTATIES

De manier van denken van de sporter over zichzelf en de eigen prestaties is van invloed op zijn/haar prestatievermogen. Het beeld dat de sporter van zichzelf en van de eigen prestaties heeft, wordt opgeslagen in de hersenen. Voor een belangrijk deel gebeurt dit onbewust. Dit innerlijke beeld, dat opgeslagen ligt in een soort "black box" beïnvloedt het gedrag en de prestaties van de sporter in veel sterkere mate dan algemeen voor mogelijk wordt gehouden.

P. J. Zijlstra

Bloemsierkunst

Verkoop van alle soorten
bloemen en planten en
Kado-artikelen



Vakkundig opmaken van alle voorkomende Bloemwerken
Speciaal in Bruids- en Grafwerk

Winkelcentrum Nieuwe Gouw 14 - Landsmeer
tel: 02998-5470

van duik **DoelZelf**
HET ADRES

**VOOR UW GROTE
EN KLEINE KLUS**

**ZUIDEINDE 8 - LANDSMEER
Telefoon (02908) 1729**

Voorbeeld:

Als je stilstaand de ogen sluit en je aandacht volledig concentreert op het idee dat je achterovervalt, dan zal je lichaam inderdaad langzaam achterover hellen. De "mental picture" beïnvloedt, zonder dat we ons daar echt bewust van zijn, meerdere zaken.

Zo liggen er in het onderbewuste veel "aangeleerde" blokkeringen opgeslagen (negatieve gedachten en gevoelens). De invloed die daarvan uitgaat kan zich manifesteren in: het emotionele vlak, in ons gedrag, in onze houding, in instelling, in prestatie etc.

2.8 "MENTAL STANDARD" EN MENTALE TRAINING

Iedere sporter legt (deels onbewust) een eigen "Mental Standard" aan. De sporter kan zich niet voorstellen boven deze "Mental Standard" te kunnen presteren. Bij veel sporters is deze "Mental Standard" te laag. Het doorbreken daarvan (grensverlegging) is een belangrijke stap op weg naar prestatieverbetering. Soms kan daarbij naar hulpmiddelen gegrepen worden.

Voorbeeld: Schieten in series.

Bij het schieten in bijvoorbeeld series van 5 schoten wordt de druk na elk raak schot steeds groter. De kans om een goed eindresultaat te "verknallen" neemt in de belevingswereld van de schutter na elk schot toe. Als op een bepaald punt de druk steeds te groot blijkt te worden, kan dit leiden tot een mentale barrière. In dit geval zou het probleem ondervangen kunnen worden door de schutter regelmatig te laten trainen in series van bijvoorbeeld 3 schoten. Na elk 3e schot begint de schutter gevoelsmatig weer opnieuw, door zich mentaal in te stellen op een nieuwe serie.

Mentale drempels kunnen zich naar aard in verschillende vormen voordoen:

1. Als ik boven de eigen "Mental Standard" kom, zal de afgang (bij een eventuele mislukking) enorm groot zijn.
2. Ik kanniet beter presteren dan de "Mental Standard", dat is onvoorstelbaar.

ad 2. Voorbeeld 1:

Marathonloopster Ingrid Kristiansen had in haar "Mental Standard" ingebouwd, dat Grete Waitz de nummer 1 was en zij de nummer 2. Als mentale training moest zij proberen zich in gedachten een beeld voor ogen te halen van een toekomstige marathon, waarin zij finisht vóór Benoit en Waitz. Dat beeld kon zij aanvankelijk niet oproepen, het was in strijd met haar "Mental Standard". In een beeld waarin zij finisht na Benoit en Waitz, voelde zij zich op haar plaats (gemak). Mentale training was noodzakelijk om haar ervan te overtuigen, dat het ook anders kon.

ad 2. Voorbeeld 2:

Zolang skiërs zich mentaal niet konden voorstellen dat zij vóór Stenmark konden eindigen, was Stenmark onverslaanbaar. De "Mental Standard" van de tegenstanders was te laag.

Na Björn Borg is er in Zweden een generatie goede tennisspelers opgestaan. In zekere zin is er hier sprake van een "Thought Culture", een "Way of Thinking". Er is een gedachte ontstaan dat Zweden een echt "tennisland" is, en dat een goede Zweedse tennisspeler het internationaal ook ver zal schoppen. Het creëren van een positieve "thought-culture" is ook een taak van de trainer/begeleider. De trainer moet een positieve "culture-creator" zijn, d.w.z. bouwen aan zelfvertrouwen, grensverleggend denken etc.

Voorbeeld:

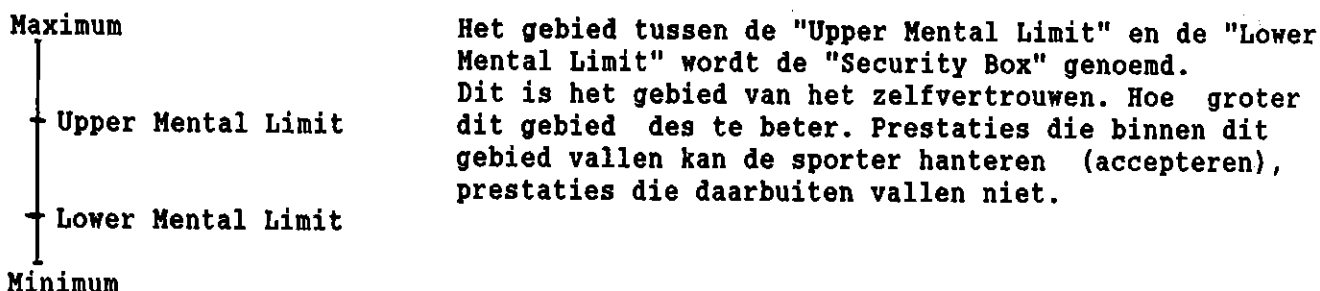
In de zestiger jaren was de Noor Sten Johnson achtereenvolgens trainer bij schaatsers, wielrenners en roeiers. In elke discipline wist hij sporters naar de absolute top te begeleiden. Niet omdat hij in al deze disciplines technisch zo goed onderlegd was, maar omdat hij een winnaars-klimaat en een winnaars-mentaliteit wist te creëren.

Van de trainer:

In deze uitgave van het clubblad gaan we verder met het stuk van trainer Hans Verkaik over de applicatie "Mentale trainingsbegeleiding", waarmee in de vorige twee clubbladen een begin was gemaakt. We hopen dat het leerzaam was.

2.7 ZELFVERTROUWEN

De mate van zelfvertrouwen verschilt sterk per individu. Zelfvertrouwen wordt begrensd door een zgn. "Upper Mental Limit" en "Lower Mental Limit". Om dit enigszins aanschouwelijk te maken is dit uitgezet op de volgende lijn:



Sporters met een "Lower Mental Limit" hoog op bovenstaande lijn, hebben een kleine "Security Box". Zij durven op belangrijke momenten onder hoge druk geen risico's meer aan te gaan. De angst om beneden een voor hen zelf nog te accepteren niveau te geraken is te groot. Voorbeelden zijn: tennisspelers die geen ballen meer in de hoeken of op (nabij) de achterlijn durven te plaatsen, of voetballers die zich proberen te verbergen of een spits die niet meer kan scoren.

Er bestaat dan ook een sterke relatie met de Upper- en de Lower Mental Limit. Een sporter moet het risico van een nederlaag aandurven (geen angst kennen om te falen), om een echte winnaar te kunnen zijn. Door het dalen van de Lower Mental Limit ontstaan er tegelijkertijd mogelijkheden om de Upper Mental Limit te doen stijgen. De "Upper Mental Limit" wordt bepaald door door barrières (drempels) die de sporter zelf heeft opgeworpen. Daarboven presteren acht hij/zij onmogelijk. Presteren beneden de "Lower Mental Limit" kan de sporter van zichzelf niet accepteren.

Symptomen worden vaak zichtbaar bij de "Upper Mental Limit", terwijl de achterliggende oorzaken gezocht moeten worden bij de "Lower Mental Limit".

Björn Borg was een sporter van het B-type met een lage "Lower Mental Limit". Hij wilde altijd winnen, maar was tegelijkertijd niet bang om te verliezen. Op beslissende momenten, onder extreme druk, kon hij ballen tot op de achterlijn, of in een hoek plaatsen. Hij durfde "de confrontatie" aan.

Het komt voor dat een sporter - mede op basis van opvoeding - sterk gefixeerd is op winnen, terwijl verliezen een enorme negatieve betekenis heeft meegekregen. Daardoor is de "Lower Mental Limit" hoog en het zelfvertrouwen niet erg groot. Een aantal mislukkingen (negatieve ervaringen) kunnen er dan toe leiden dat men een mentale barrière vormt, waardoor men nooit weer op het oude niveau terugkeert. Veel jeugdig talent is op die manier afgehaakt.

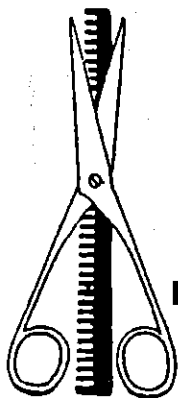
Elke sporter moet leren zichzelf (volledig) te accepteren, ook bij slechte prestaties. Des te meer je jezelf accepteert, des te groter de "Security Box". Een slechte prestatie kan, mits goed geanalyseerd en op de juiste manier doorgesproken een goede mentale training zijn. De manier waarop trainers, begeleiders en ouders op prestaties reageren, is voor de sporter van groot belang.

ons clubblad of in de kranten).

Op 20 januari j.l. is 'ie dan eindelijk geopend! Kunnen we toch nog even op onze "eigen" baan rijden dit seizoen. Gelukkig volgend jaar weer een "normaal" seizoen! Ik hoop dat iedere schaatsgek veel plezier aan deze nieuwe oudste baan van Nederland mag beleven!

Evelien Mager

FRED'S KAP-O-THEEK



REDKEN®
HAIRSTYLIST

op afspraak
Nieuwe Gouw 20 - Landsmeer
Telefoon: 02908 - 4679
(dinsdags gesloten)



Nieuwe Gouw 18, 1121 GX Landsmeer
Telefoon: 02908 - 5934

Wat een ijsclub !!



Bij mijn deelname aan de Junioren interland in Haarlem, de NK sprint voor Junioren in Alkmaar, maar vooral de NK afstanden voor senioren in Heerenveen waren weer diverse ijsclubleden en bestuursleden aanwezig om mij vanaf de tribunes aan te moedigen. De wedstrijden op zich zijn natuurlijk al heel erg leuk, maar wanneer er vanuit de club zo wordt meegeleefd is dat natuurlijk helemaal hardstikke leuk!

Wat te denken bijvoorbeeld van het moment dat ik hardstikke vermoeid de finish van mijn 5000 meter in Heerenveen passeer: zie ik mijn zus Sonja en ons oudste bestuurslid ome Klaas Hijlkema met een levensgroot spandoek staan te zwaaien met de tekst: "Oké Boris!" (mijn troetelnaampje die mijn vader mij al bij mijn geboorte heeft gegeven). Prachtig natuurlijk.

Bij de NK sprint in Alkmaar weer diverse leden en zelfs mijn masseur N. Spiekman op de tribune, terwijl iedereen toch wel weet dat ik bij het sprinten genoeg moet nemen met een plaatsje in de achterhoede, maar toch!!

Verschillende Jong Oranje klanten zijn jaloers op mijn belangstelling, een bewijs wat een fijne ijsclub Hard Gaat Ie toch is.

Ook de vele bloemen, kaarten en gelukwensen na Heerenveen hebben mij heel goed gedaan. Zelfs een felicitatie van burgemeester Waltmans was mijn deel, echt heel leuk. Allemaal heel vriendelijk dank!

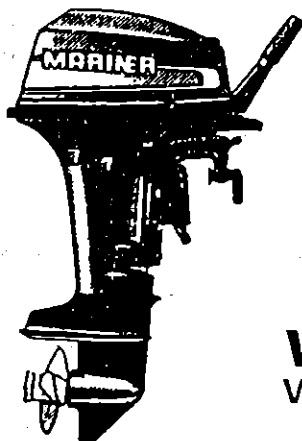


Marian Mager

marathon schaatsen verreden. En zoals bekend werd Nederlands kampioen: Piet Kleine uit Kerkeveld (Dr), van beroep postbode, leeftijd 38 jaar. Het oprukkende jonge marathonpeloton liet hij na 150 ronden achter zich.

Vorig jaar stond Dries van Wijhe - toen 43 jaar oud - op het podium en het jaar daarvoor was Jos Niesten (38) het snelst. De schaatsende postbode hoefde zich niet eens zo "oud" te voelen, want naast Piet Kleine stonden op het schavot Lex Cazemier (31) als tweede en Jos Pronk (41) als derde.

Wat ik hiermee wil zeggen is nogal duidelijk: het is gebleken dat de "oude zeunen" onverzettelijk zijn in hun schaatsenrijden. Hoe langer de afstand des te beter komen de ouwe lui uit de verf. En als de kwaliteit van het ijs minder wordt ("grind in de bocht", aldus Martin) dan zijn ze voor de jonge lui ongrijpbaar, hun goede techniek en flitsende sprints ten spijt. Die techniek krijgt ondergetekende trouwens steeds beter onder de knie, want na 10 jaar training leer je nog steeds! Samenvattend wil ik maar zeggen dat men het schaatsen lang kan volhouden, dus jonge lui: "Jullie zijn er nog lang niet!!"



Uw vaarvakman:

**COBRA
WATERSPORT**
Van Beekstraat 124b
Landsmeer
Tel. 1909

Bob Vink

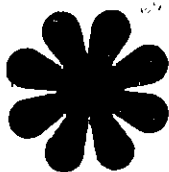


TECHN. BURO F.C. SIJMONS B.V.

van Beekstraat 145
1121 NK Landsmeer
Tel. 02908 - 33 43/53 70

- LUCHTTECHNISCHE INSTALLATIES
- KUNSTSTOF KANALEN
- STALEN KANALEN
- POLYESTER SPUITWERK

Kunstijsbanen:



In 1956 sprak de internationale schaatsofficial Hennie Roos uit Amsterdam, na de voor Nederland teleurstellend verlopen Olympische Winterspelen van Cortina d'Ampezzo: "Geef ons Nederlanders een kunstijsbaan en na een paar jaar staan we aan de top!"

Er kwam een 400 meter kunstijsbaan voor het hardrijden (voor ijshockey en kunstrijden waren ze er al veel langer, dat waren echter 60 x 30 meter baantjes). De eerste 400 meter kunstijsbaan lag in het Zweedse G5teborg en uitgerekend op dat Zweedse kunst-ovaal werd onze landgenoot Henk van der Grift in 1961 wereldkampioen en Rudi Libregts derde. Maar liefst 56 jaar eerder was een Nederlander voor het laatst wereldkampioen geweest: Coen de Koning in 1905 in Groningen. De eerste Nederlandse wereldkampioen was overigens Jaap Eden (1893 in Amsterdam). Na Henk van der Grift kwamen er nog heel wat: Kees Verkerk (2x), Ard Schenk (3x), Harm Kuipers, Piet Kleine, Hilbert van der Duim (2x), Hein Vergeer (2x) en Leo Visser. Maar het was van der Grift die door zijn wereldtitel in '61 de onstuimige groei van 400 meter kunstijsbanen in Nederland inluidde. De Amsterdamse Jaap Edenbaan kwam al eind 1961 gereed.

Na 28 jaar was het nodig deze Jaap Edenbaan te renoveren. Deze renovatie verliep allemaal niet zo snel als was gepland (dit heeft u waarschijnlijk al gelezen in

Van de redactie:

Het zal de oplettende lezer (en wij hopen dat het er velen zullen zijn) zijn opgevallen, dat aan het eind van het afgelopen jaar een blad niet is verschenen. Dat had diverse redenen, maar desondanks willen wij daarvoor onze excuses aanbieden, omdat wij weten dat er velen uitkijken naar ons clubblad. Wij zullen ons best doen om die "misser" in dit komende jaar in te halen, dus dat betekent een extra uitgave.

Omdat het vorige blad toch nog op erg korte termijn in elkaar moest worden gezet, was het wegens plaatsgebrek niet meer mogelijk om de nieuwjaarswens van de (trainers)familie Verkaik in dat blad te plaatsen. Zij wensen alle bestuurs-, redactie- en H.G.I.-leden een goede gezondheid en een sportief jaar 1990 toe. Ondanks het feit dat het jaar al een maand oud is, willen wij jullie deze wens niet onthouden. Het spreekt voor zich dat de redactie zich bij deze wens aansluit. Plaatsgebrek was ook de reden dat de rubriek "Wist u dat..." in het vorige blad ontbrak. Wij kunnen de lezers verzekeren dat dat een incident is geweest. Vanaf deze uitgave dus weer een "bekende" laatste pagina.

Wij gaan met deze uitgave ons vierde clubbladjaar in, dus op naar het eerste lustrumjaar. Aan ons zal het niet liggen. Wij prijzen ons nog steeds gelukkig met de hoeveelheid aangevoerde copij. Ga zo door!

HOE STAAT HET MET UW VERZEKERINGEN?

*In deze tijd van geldontwaarding is het verstandig uw totale verzekeringspakket eens goed te laten doorlichten door een vakman.
Bel geheel vrijblijvend:*



ALGEMEEN ASSURANTIE- EN FINANCIERINGSKANTOOR

KIEFT & VAN DER LINDEN

VERZEKERINGEN-PENSIOENEN-HYPOTEKEN-FINANCIERINGEN

Postbus 5
1120 AA Landsmeer
Herculesweg 1A
1121 CE Landsmeer
Telefoon 02908-4056*

BOB HOGEROP

Zoals bekend is het seizoen '89/'90 een verloren seizoen. Het gehannes rond de Jaap Edenbaan is daar debet aan. Afgelopen weekend zijn we even wezen kijken hoe het ervoor stond. Een koude gure wind woei over een schijnbaar gigantische betonvlakte. Alles lag er nog steeds troosteloos bij. Wel verkeerden we in de wetenschap dat per 20 januari eindelijk de baan open zou gaan. "Met als opening de marathon van Amsterdam". Deze woorden kwamen uit de mond van Piet Capel, onze "hof" fotograaf, en hij kon het weten.

Met deze mededeling keerden we weer huiswaarts. Daarbij bedacht ik me dat het precies 10 jaar geleden is dat Bob voor het eerst op de trainingsgroep kwam. Henk Schaap, Cees Louw, Jelle Attema en o.m. mijn persoon kwamen toen bij de "snelle groep". En tijdens die 10-jarige periode moesten wij natuurlijk onze plaats afstaan aan weer snellere jongens en meiden. Zodat wij nu zo'n beetje tot de "ouwe" garde gaan behoren. Gelukkig is de groep Dirk en Piet nog "ouwer", dus dat scheelt weer.

Maar in het weekend van 13 januari werd in Heerenveen het nationaal kampioenschap

Jaarvergadering:

De statuten van onze vereniging schrijven voor dat we onze algemene ledenvergadering jaarlijks in november moeten uitschrijven.

Door de ziekte en het overlijden van mevrouw Houwer heeft het bestuur gemeend de vergadering te moeten uitstellen.

Het bestuur nodigt hierbij nu ieder lid uit om op maandagavond 5 februari a.s. om 20.00 uur de ledenvergadering in de ijsclubkantine bij te wonen. Het bestuur heeft het voornemen de volgende punten aan de orde te stellen:

1. Opening door voorzitter J.S.Attema;
2. De notulen van de vergadering d.d. 28 november 1988 door secretaris P.L.Mager;
3. Ingekomen stukken;
4. Verslag van de kascontrole-commissie, te weten de heren J.B.de Vries en F.P.Wals;
5. Financieel verslag door penningmeester G.Houwer;
6. Jaarverslag door secretaris P.L.Mager;

P A U Z E

7. Bestuursverkiezing: Aftredend zijn de heren G.Houwer (penningmeester), K.Hijklkema (onderhoud) en P.v.d.Meer (onderhoud). Het bestuur prijst zich gelukkig dat alle drie heren zich herkiesbaar hebben gesteld. Door het overlijden van mevrouw Houwer was het bestuur genoodzaakt een nieuw bestuurslid te zoeken. Het verheugt ons de heer B.Molenaar te kunnen voordragen om het ijsclubbestuur te completeren. Eventuele tegenkandidaten kunnen schriftelijk of ter vergadering door tenminste 10 leden worden voorgedragen.
8. Verslag jeugdschaatsen door G.Houwer;
9. Verslag trainings-/wedstrijdgroep door G.Houwer;
10. Uitreiking van de "Jaap van der Linde-beker" door G.Houwer;
11. Plannen voor de toekomst door J.S.Attema;
12. Rondvraag;
13. Sluiting door J.S.Attema.

Het bestuur hoopt een groot aantal leden te kunnen verwelkomen op 5 februari. Namens deze groetend,

P.L. Mager



Financieel valt er heel wat te regelen. Hoe pak je zo iets nu 't beste aan?

Loop even binnen bij de Amro Bank. Om advies. Daar zijn het plaatsgenoten voor. U bent welkom met kleine vragen en grote problemen.

Helpen doen we graag. Probeer 't eens. Vragen staat vrij, ook bij de Amro Bank.



Amro Bank.

De bank waar je wat aan hebt.

Landsmeer, Dorpsstraat 80 02908-4156

**AUTO
SCHADE?**

Spuitinrichting en Plaatwerkerij
Paul Wals

Noordeinde 37, Landsmeer
Telefoon 02908-4942

In de N.N.C. stond een mooi verslag van het schitterend gereden afstand-kampioenschap door Marjan Mager:



Mager sterk op NK?

Marjan Mager presteerde dit weekeinde uitstekend op het NK afstanden in Heerenveen. Mager vestigde op de 3.000 en de 5.000 meter vierde en zevende in twee persoonlijke records. De Landsmeerse schaatsster was verrassend toegevoegd aan het deelnemersveld van de vijf kilometer. Omdat er een plaats vrij was gekomen, had Jong Oranje-coach Leen Pfrommer de organisatie geadviseerd zijn Noordhollandse pupil, die op de 3000 meter heel fraai 4.36,10 (vierde plaats) scoorde, startgelegenheid te geven. Hoewel ze zich in een paar uur moest voorbereiden, werd er andermaal een kloggave tijd genoteerd: 7.56,38 en zevende. Haar beste prestaties op de drie en vijf kilometer waren met bijna negen seconden scherper gezet.



MARJAN MAGER: dikke Persoonlijke Records op de drie en vijf kilometer.

Marjan Mager over het Heerenveense weekend: „Op de drie kilometer reed Marieke Stam net voor me. Zij kwam uit in 4.38,80. Volgens Leen Pfrommer zou 4.40 voor mij dan onhaalbaar zijn en daarom ben ik weggegaan op een schema van 4.45. Ik kon het eigenlijk niet geloven dat het zo goed ging”.



Voor het langste onderdeel had ze zich geen verwachtingen gesteld. „Ik heb dit seizoen één vijf kilometer gereden. In Assen, op zacht ijs, tijdens de selectiewedstrijd. Ik rekende nergens op. Mijn persoonlijk record stond op 8.05,17 en daar wilde ik net onder komen”.

Zes ronden lang zat de Landsmeerse op dat schema. Bij de doorkomst van de 2600 meter kreeg Marjan Mager het van de speaker nog eens ter bevestiging te horen. Zeer evenwichtig rijdend, constant in de 37, sloeg ze in de laatste vijf toeren toe.

De rondetijden liepen nauwelijks op en met een slotserie van 38,2, 38,0 en 37,0 ging zij in 7.56,38 over de meet. „Het is wel een verschil”, lachte ze na afloop tussen het uitdelen van tientallen handtekeningen door. „Ik heb de hele week naar de drie kilometer toegeleefd en die ging prima. Ze belden me uit bed om te vertellen dat ik ook de vijf mocht rijden, waardoor ik maar een paar uurtjes voorbereidingstijd had. En ook die afstand ging uitstekend”, aldus de troef van ijsclub Hard Gaat Ie, die ook naar aanleiding van haar televisietreden veel leuke reacties heeft gehad.

NISSAN

Een ABC-occasion is nauwelijks van nieuw te onderscheiden. Behalve op het prijskaartje.

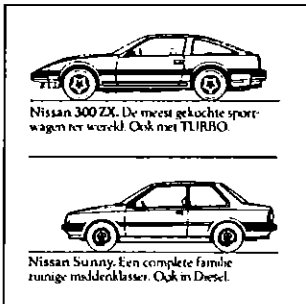
Met een gebruikte auto moet u kunnen "lezen en schrijven", vinden wij. Daarom noemen wij onze gebruikte auto's "ABC"-occasions. Het zijn stuk voor stuk auto's die in staat van nieuw verkeren. Ze zijn op 105 punten gecontroleerd en in orde bevonden. En allemaal voorzien van het ABC-garantiecertificaat.

Zo heeft u de verzekering dat u nog jaren plezier van uw auto heeft.

Kom gerust eens kijken in onze ABC-occasionshowroom en geef uw ogen goed de kost. Want de gebruikte auto's zijn nauwelijks van nieuw te onderscheiden.

Behalve op het prijskaartje.

ABC-occasions. Wagens die de wegenwacht nooit zullen zien.



Nissan 300 ZX. De meest gekochte sportwagen ter wereld. Ook met TURBO.

Nissan Sunny. Een complete familie ruime middenklasse. Ook in Diesel.

AUTOBEDRIJF BRUSAM b.v.

Van IJsendijkstraat 385

1442 LB Purmerend

Tel.: 02990-33027/22500

fotoshop - fotografie - pasfoto's - portretten - reportages

De mooiste foto's uit elk rolletje.



Kwaliteitsfoto's van elk merk kleurenfilm. Razendsnelle levering.

De Agfa Topfoto garantie: mislukte foto's retour.

Het garantiewikkel geeft u de zekerheid dat er een extra eindcontrole op de afdrukkwaliteit is geweest.

Veel acties, het hele jaar door. Met aantrekkelijke kortingen, aanbiedingen of prijzen.

foto henk van maren

fotoshop-fotografie-pasfoto's-video-portretten

gildeplein 84
1445 bm purmerend
tel. 02990 - 45312



uw fotowerk is ook welkom op Bierstalland 21 Landsmeer tel: 4176

Aannemingsbedrijf Buitenhuis b.v.

Weg- en waterbouwwerken - Utiliteits- en burgerbouw
Kanaaldijk 92 1121 NZ Landsmeer Telefoon 02908 - 36 55*

Wist u dat



- Sonja Mager zich op de training ontfermt over Bauke Stelma en hem begeleidt?
- Bauke hiervan al veel heeft opgestoken?
- Sonja laatst door haar enkel is "gekapseisd" is?
- Fabian van Altena onlangs voor zijn rijbewijs heeft afgereden?
- niet bekend is of hij geslaagd is? 
- altijd een belletje mogelijk is naar hem?
- Fabian en Pleun Lodewijks op weg van trainen naar huis veel praten?
- dat over cijfers, tentamens, sinus en cosinus gaat?
- iemand dacht dat Ko Sinus een clubgenoot was?
- de familie Mager door sommigen de familie Raper wordt genoemd?
- Sonja Mager erg haar best doet in deze rubriek genoemd te worden?
- René Koning een eigen clubblad-bezorgwijk in Zaandam heeft?
- Bob Vink helemaal nog niet is uitgerangeerd vanwege zijn leeftijd?
- Leen Pfrommer een stukje gaat schrijven voor ons clubblad?
- dit waarschijnlijk het volgende clubblad wordt geplaatst?
- er dan ook weer een overzicht komt van de clubrecords?
- die records door MM en JP haast allemaal zijn verbeterd?
- Martin de Vries de 15 km van de Twiskemolenloop heeft gewonnen?
- Bert Molenaar met z'n 3e plaats op de 5 km ook al in de prijzen viel?
- Rien van Barneveld van A.C.W. daarom nu nieuwe schaatsen heeft gekocht?
- het home-train-kampioenschap in Amsterdam-Noord dit jaar niet doorging?
- voor dit evenement alleen Hard Gaat Ie met een ploeg had ingeschreven?
- daaruit kan worden geconcludeerd dat onze ploeg in de wijde omtrek gevreesd wordt?
- Dick Moes en Piet Bekebrede nu ook al door Bob Hogerop "oud" genoemd worden?
- de redactie dat al veel eerder doorhad?
- nu de Jaap Edenbaan open is alle trainingsgroepleden elkaar in de nieuwe trainingspakken kunnen bewonderen?
- eind februari al weer een nieuw clubblad verschijnt? 
- de inleverdatum van copij voor dat blad 13 februari a.s. is?
- suggesties voor het clubblad altijd welkom blijven?
- dit al weer de laatste regel is?