

OLD STARS NIEUWSBRIEF

Februari 2016

De nieuwsbrief van de DOVO Old Stars is een middel om iedereen in de groep te verbinden. Laat ook jouw verhaal horen. Anderen leren daar van of laten zich door jou inspireren.

Hans Kraayt een toontje lager



Kraayt in overpeinzing: blijven of opstappen?

Een warm nest in Lienden. Het gevoel weer thuis te komen. Kraayt Jr windt er geen doekjes om. Een citaat uit de Gelderlander van 19 januari 2016:

'Droomclub

Daarnaast zette Kraayt jr. FC Lienden in 2008 op de kaart door Vitesse met 1-0 uit te schakelen in het landelijke KNVB-bekertoernooi. In de zomer van 2011 nam de oefenmeester afscheid, waarna hij aan de slag ging bij achtereenvolgend SVZW, JVC Cuijk en DOVO. „Toen de clubleiding mij benaderde om terug te komen, heb ik niet lang hoeven nadenken”, reageert Kraayt jr. op zijn aanstaande terugkeer bij de regerend amateurkampioen. „Ik voelde me gevleid en vereerd, want FC Lienden is nog steeds mijn droomclub.”

Het is dan toch niet zo vreemd als het bestuur van DOVO Kraayt vraagt of zijn focus tot het einde van het seizoen nog wel bij DOVO ligt. Viel kennelijk niet in goede aarde en Kraayt zocht misschien wel een aanleiding om vervroegd op te stappen. Succes in je warme bad.

Discussie uitnodiging.

Als je hierop wilt reageren mag je een berichtje naar Ruud sturen.



Inventarisatie en analyse

De Old Stars van DOVO groeien. Ze groeien in aantal. Inmiddels al 25 leden die het leuk vinden om bijna iedere donderdagochtend afscheid te nemen van 'moeders de vrouw' en in weer en wind naar het complex van DOVO af te reizen om daar iets te gaan doen wat bijna niemand begrijpt.

Ze groeien in plezier beleving. De band van de groep wordt almaar hechter. Wat heeft geleid tot het organiseren van een BBQ bij één van de leden aan het einde van dit seizoen. En wat is nou zo leuk, 'moeders de vrouw' mag ook mee. Kunnen we eindelijk elkaar eens ontmoeten en nog beter leren kennen in een totaal andere setting. Kunnen de mannen eens goed uitleggen wat ze die donderdagochtend bij DOVO uitspoken.

Ze groeien in conditie en vaardigheden. Door regelmatig op de donderdag te komen oefenen en lekker te bewegen zie je ook dat de conditie van de mannen lekker vooruitgaat. Meer longinhoud, een betere beweeglijkheid en scherper van geest. De hersenen worden dus ook actiever. Mooi meegenomen toch? De wedstrijdanalyses van Dick worden door menigeen aandachtig gevolgd.



Nieuwe leden

In vorige nieuwsbrief had er nog iemand bij moeten staan. Want ik had geschreven 'heren welkom'. Wie o wie? Het is Bert Wierenga. Daarom beter laat dan nooit van harte welkom bij de Old Stars. Wij wensen je veel plezier bij de club.

Meer leden?

Sommigen zeggen genoeg, ik ben een voorstander van 'nog een paar erbij'

We kunnen er nog wel een paar extra leden bij hebben. Maar wat is dan de achterliggende gedachte? Wel, bij toernooitjes of vriendschappelijke ontmoetingen kunnen we bij iets meer leden gemakkelijk twee teams van 8 personen afvaardigen. Nu zitten we nog weleens te dubben wordt het één team of halen we net twee. Het is wat dat betreft beter om wat ruimer in het jasje te zitten. Dus hier een oproep om eens rond te kijken naar kandidaten.

Hoe is voetbal eigenlijk ontstaan?

Deel 2

Een bijdrage van Old Star speler Luuk Baas. Deel 1 is te lezen in de nieuwsbrief van januari 2016

DOVO OldStars: een nieuwe voetbal “stam”



Voetbal in de huidige tijd vertoont vele gezichten: Gaan we het beleven het *ontstaan van de DOVO-tribe met ceremonieën en rituelen?*

1. De voetbalwedstrijd als rituele jacht
Twee teams proberen beide de symbolische prooi te doden (doelpunt te maken) en elkaar daarbij te hinderen. We spreken van spelers die “aanval- len” en “schieten op het doel”.
2. De voetbalwedstrijd als mini-oorlog
We kennen allemaal de legendarische uitspraak van Rinus Michels over voetbal en oorlog. Als het er hard aan toe- gaat op het veld dan resulteert dit in grote emoties op het veld en op de tri- bunes.
Niemand wil “verslagen” worden door zijn tegenstander.
3. De voetbalwedstrijd als religieuze ce- remonie
Voetbal wordt wel eens met religie vergeleken en voetbalsupporters wor- den vaak bestempeld als het moderne equivalent van godsdienstfanaten. Het stadion wordt de “tempel” genoemd, het veld het “heilige gras” en sterspe- lers worden “aanbeden” door de fans. Ze “geloven” in hun team.
4. De voetbalwedstrijd als big business
Tegenwoordig wordt er vaak gezegd

dat voetbal een industrie is en niet meer een sport. Clubs en spelers gaan voor het grote geld en de focus lijkt vooral op commercie te liggen en niet op de sport.

Al deze gezichten van voetbal maken het veel meer dan “just a game”. Het geeft ook een verklaring waarom sommigen er hartstochte- lijk van houden en anderen het haten. Interessant is dat voetbal alle andere sporten heeft verslagen in populariteit. Deel van de verklaring is dat voetbal als enige vele elemen- ten van de jacht heeft behouden. Bowling, boogschieten en golf richten zich op de climax van de jacht: het richten op het doelwit. Hier zien we geen fysieke gevaren en geen actieve samenwerking van de jagers.

Andere sporten zoals tennis en squash zijn meer fysiek, maar hebben geen groepsgevoel. Motorracen is heel gevaarlijk, maar is niet veel meer dan de gemechaniseerde versie van het achtervolgingselement van de jacht. Honkbal en basketbal komen in de buurt, maar missen het fysieke gevaar en de extase van de “hun- ting pack” in de jacht op de prooi. Hockey komt heel dichtbij voetbal, maar is toch min- der populair, wellicht door het kleine “wapen” (de hockeybal of puck) wat de toeschouwers minder goed kunnen zien en het gebruik van de hockeystick waardoor de spelers gebogen moeten lopen en waarbij elementen als springen en koppen niet voorkomen.

De voetbal"stam" heeft rituelen (spelregels, spelsystemen), helden (topspelers), stamoudsten (managers), stamleden (supporters) en

een eigen taal (cliché's, grappen, slogans, graffiti).



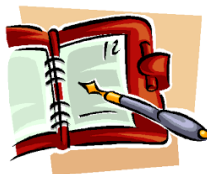
The DOVO Old Stars Tribe, already a legend

Voor de DOVO OldStars "stam" zijn de rituelen, taal e.d. wellicht nog niet bekend en opgeschreven, maar er zijn vast wel suggesties vanuit de ervaren spelersgroep.

Hierop inhakend:

Wat zijn onze spelregels eigenlijk? Wie is onze stamoudste? Wie is onze medicijnman? En wat is onze taal? Wat eten en drinken we eigenlijk?

Wees creatief, laat je fantasie eens gaan en stuur jouw ideeën naar de redactie van deze nieuwsbrief.



Agenda

25 maart 2016

Officiële Old Stars eindtoernooi bij vv De Meern. Lees meer elders in deze nieuwsbrief.

Gepland:

Wedstrijd thuis tegen Vitesse

Wedstrijd uit tegen Utrecht

Wedstrijd uit tegen Sparta Rotterdam

Wedstrijd uit tegen de Merino's (op een donderdagavond)

Data van deze ontmoetingen worden zo spoedig mogelijk bekend gemaakt.



Gezond eten

De vorige keer hebben we de superfoods in het daglicht gezet. Voor deze editie doen we het met een recept.

Karen Marcus Blikendaal

Sperziebonen quinoa salade



Wat eet je nou zoal na een training op een ander willekeurig moment? Dat is natuurlijk per persoon verschillend.

Ik ben een groot liefhebber van quinoa en maak wekelijks salades met quinoa. Ik maak dan een grote hoeveelheid zodat ik er meerdere keren van kan eten.

Zo maakte ik deze maaltijdsalade met o.a. sperziebonen en geitenkaas. Een heerlijke frisse combinatie en echt makkelijk te maken. Mocht je niet zo'n liefhebber van quinoa zijn kun je deze ook vervangen voor zilvervliesrijst.

Zelf gebruik ik altijd quinoa van Nature Crops. Deze is gewoon te koop in de supermarkt. Deze quinoa is 100% biologisch, rijk aan eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

Quinoa heeft een lage glycemische index wat inhoudt dat je lang een verzadigd gevoel houdt en voor mensen met een gluten intolerantie het is glutenvrij.

Ingrediënten;

- 200 gram quinoa
- 1 bakje Cherrytomaten
- 300 gram sperziebonen
- 1 rood uitje
- 1 stuk geitenkaas
- Olijfolie
- Peper en zeezout

Kook de quinoa volgens de verpakking en sperziebonen en laat deze daarna even afkoelen. Doe dit dan samen in een kom of schaal. Snijd de ui en doe deze erdoor.

Verkrummel de geitenkaas over de salade. Giet een flinke scheut olijfolie over dit geheel en maak af met peper en zeezout.

Eet gezond en smakelijk!

De oefening van de maand

De muur- of in dit geval de hekzit (bijkomstig voordeel, rugmassage)



Het simpele van deze oefening is dat je hem praktisch overal kunt doen. Een muur is altijd wel te vinden of je doet hem met z'n tweeën met de ruggen tegen elkaar aan en vervolgens langzaam in de knieën doorzakken. Voeten iets uit elkaar en voor meer stabiliteit kun je met de armen bij elkaar inhaken maar armen gestrekt voor je, als op de foto kan ook maar is moeilijker.

Probeer iedere keer 30 tot 45 seconden vol te houden met een rust van hetzelfde aantal seconden. Doe per keer een serie van 5 herhalingen, 3x per dag. Je versterkt hiermee de bovenbenen, pezen langs de knieën en je romp.

Succes.

En als je het toch niet ziet zitten ga dan muurhangen





Lief & Leed

Dat we ouder worden staat als een paal boven water. Toch hebben we niet alles zelf in de hand. We kunnen zo maar ziek worden, een ongeluk krijgen of een tegen een ander ongemak aanlopen.

Bij de DOVO Old Stars is het helaas niet anders.

Ton van de Craats loopt al maanden met een onwillige schouder. Ton de Roos werd na een training onwel en moest met spoed per ambulance naar het ziekenhuis gebracht worden. Gelukkig is al weer bij ons langs geweest, maar hij moet nog maanden revalideren.

Izaak van Hunnik zit ook in de lappenmand maar ook hij heeft zich weer laten zien. Alle drie hebben inmiddels een fruitmand mogen ontvangen.

Vanaf deze plaats wensen wij hen een voorspoedig herstel toe en hopen ze weer gauw aan het voetballen te zien.

Eén en ander heeft er toe geleid dat we een lief & leed potje hebben ingesteld. De eerste bijdrage is € 10,00 per persoon en het beheer ligt bij Piet Schaap.



Gezond & Vitaal Leven Fitter worden en blijven?

Sinds we met “walk with the ball” of “sportief voetballen voor sixty plus”, beter bekend onder de naam “Walking Football” zijn begonnen zien we bij onze groep DOVO Old Stars de conditie van iedereen langzaam maar zeker verbeteren. Dat is een goed teken. De belastbaarheid van een ieder wordt beter. Je ziet dat ook weer terug in de bewegingen, het snellere reageren op bv een aangespeelde bal maar ook met de pass die gegeven wordt. Dit noemen het reactieve vermogen.

Daarnaast heb je ook het uithoudingsvermogen. Dit vermogen bepaalt in hoeverre iemand in staat is een bepaalde activiteit vol te houden. Sinds we zijn begonnen is ook dit vermogen toegenomen.

Dan kom ik op de eigenschap ‘kracht’. Het is een gegeven dat je tussen je 20^{ste} en 30^{ste} in de kracht van je leven zit, dus met sterk met relatief veel spiermassa. Na je 30^{ste} ga je aan spiermassa inboeten en komt daar, kort gezegd, vet voor terug. De spier-vet verhouding toen was 70-30%. Op onze leeftijd, dus 60+ is dat omgedraaid. Een natuurlijk proces.

Hier kun je natuurlijk wel wat aan doen mits daarvoor de geschikte voorwaarden aanwezig zijn. Ik noem gezondheid, werk, voeding, blijven trainen etc. Het verouderingsproces, het zwakker worden kun je als het ware vertragen. Hoe? Door bv regelmatig te blijven trainen, te letten op wat je eet, te veel stress voorkomen etc. Er zijn nog veel meer factoren die hierop invloed kunnen hebben. Wees vooral bewust van wat je doet.

De positieve effecten van Walking Football

Wij zijn met Walking Football begonnen, we merken dat we meer energie krijgen, meer kunnen doen en levenslustiger worden. Ongemerkt actiever, meer aandacht voor de kinderen en kleinkinderen. Ik denk dat we op deze manier goed bezig zijn. Een balans vinden in ons leven.

Lekker bewegen op een vaste dag in de week, daar kun je naar uitzien. Even met mannen onder elkaar, herinneringen ophalen, het spelletje spelen, je verhaal vertellen. Je vindt geheid een luisterend oor en iemand die de juiste vragen stelt.



Old Stars eindtoernooi

De KNVB organiseert ter afsluiting van het officiële Old Stars seizoen van 20 weken een eindtoernooi. Dit toernooi wordt gehouden bij vv De Meern op Goede Vrijdag 25 maart.

De opzet van de organisatie is om er vooral een sportief evenement van te maken. Het meest sportieve team wordt beloond met de zgn Sportiviteitsbeker. Dus geen eerste, tweede of derde prijs. Nee, we zijn allemaal winnaars. Dat geldt voor Dirk, dat geldt voor ADO. En dat kan lastig zijn hoor.

25 maart worden wij om 10:30 uur bij vv De Meern verwacht. Om 16:00 uur zijn alle partijtjes afgelopen en vanaf 17:00 uur mogen we gebruik maken van het saté buffet. Kosten € 12,50 p.p.

De organisatie stelt het zeer op prijs als alle teams blijven eten opdat de nazit heel gezellig zal worden.

Voor zover nu bekend hebben zich 14/15 personen zich bij Piet aangemeld. Daarom is Piet zo vrij geweest 2 teams met de naam Christiaan Wolf 1 en 2 in te schrijven. Dus twijfel je nog, niet doen, ga mee. Meer informatie volgt op één van onze trainingsmomenten.



De vogel van de maand.

Door Bert de Groot

Zie jij ze wel eens vliegen ?

Op verzoek van onze hoofdredacteur Ruud begin ik met een periodieke bijdrage aan ons mededelingenblad. Ruud doelde op een hobby van me: Vogels. Maar ja, hoe begin je daarmee. Ik gebruik bij

presentaties bijna altijd een titel die verband houdt met “Beleef de natuur !” en/of “Zie jij ze wel eens vliegen?”. In het kader van ons voetbalgezelschap dacht ik aanvankelijk aan de titel “Vreemde Vogels”, maar het risico van niet gewaardeerde vergelijkingen en typeringen zou wel eens tot spelverruwing kunnen leiden. Vandaar maar gewoon de aangereikte titel gehanteerd en de rest overlaten aan de rijke fantasie van oude sterren.

De meeste landen hebben een vogelsoort, die ze hun *nationale vogel* noemen. Bij ons is vorig jaar de **Grutto** uitgeroepen tot *Vogel des Vaderlands*. De Grutto wordt ook wel de koning van het weiland genoemd, maar helaas neemt het aantal Grutto's in Nederland in de laatste jaren sterk af. Dit wordt toegeschreven aan de intensivering van de landbouw met te veel (kunst)mest en weilanden vol raaigras, dat vroeg gemaaid wordt, met alle gevolgen voor nesten en jonge (nog niet vliegende) vogels van dien. Zijn wetenschappelijke naam (*Limosa limosa*) klinkt wel mooi, maar betekent ‘vogel van de slikgronden’ ;



in het meest recente boek over de Grutto wordt die mooie naam **zelfs vertaald** met het nog onaantrekkelijker “modderige slijkliefhebber”.

Deze forse vogel overwintert voor het overgrote deel in Afrika (met name Guinee-Bissau, Mali en Senegal zijn in trek); een geringer aantal blijft in het zuiden van Europa (met name Portugal).

Doorgaans komen de eerste Grutto's weer in februari terug in ons land en kan er in het veld weer genoten worden van hun roep en zang. Dit jaar was de eerste melding al op 1 januari; er waren een aantal Grutto's gewoon achtergebleven nabij de Zeeuwse wateren!

De naam die wij nu geven aan de Grutto heeft alles met zijn zang te maken, waarin je gудde-GRUT-toe met enige fantasie kunt beluisteren. Zo'n 150 jaar geleden werd hij in sommige gebieden Geitenkop genoemd; onder zijn kop stak een lange snavel, te vergelijken met de sik van een geit. De Grutto: lange tenen, forse poten en een grote bek. Kenmerken van een schitterende vogel op natuurlijk gras en in het slik.

Op kunstgras zijn dit wekelijks overigens kenmerken van andere kleurige, schitterende wezens.

Tot slot:

Als je ook eens een artikeltje wilt schrijven over je hobby, je vakantie, hoe je met voetballen begonnen bent, wat je daarbij allemaal beleefd hebt, what ever, deel ze met ons. Leuke, boeiende verhalen en anekdotes zijn welkom.