

INFORMATIE-BULLETIN VAN EN VOOR DE LO/SPORTORGANISATIE

Het werk

De laatste der Mohikanen

door kap Wim Hoogendoorn

Vele, met name jongere, functionarissen binnen de LO/Sportorganisatie zijn hun loopbaan zo begonnen, als dienstplichtig sergeant LO/Sportinstructeur. Wie herinnert zich niet de opkomst op het OCLO en het eerste bivak op de Krikelareduinen, geleid door echte drillinstructeurs die later toch ook een trainingspak bleken te dragen. Dat alles echter is nu voorbij, de laatste lichte dienstplichtigen is opgeleid en eigenlijk met het generaal pardon per augustus al weer in de burgermaatschappij verdwenen. Enkelen van hen dienen nog na, zoals sergeant Stef Coolen, thans werkzaam op de GMRS te Oirschot. In de Zandloper komt deze laatste der Mohikanen aan het woord.

Balen

"Echt balen was het", weet Stef nog, in september 1995 afgestudeerd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Tilburg en een aanbieding voor een baan op zak. "Ik moest in dienst, toen had ik nog geen idee dat ik in de laatste lichte dienstplichtigen zou zitten. Dus die baan moest ik laten schieten en de dienstplicht had toen al een negatieve uitstraling dus ik was er helemaal niet blij mee, gelukkig kon ik opgeleid worden tot LO/Sportinstructeur, zodat je in ieder geval nog met je vak bezig kunt zijn. Begin januari moest ik opkomen, ook nog vlak na Oud en Nieuw, een zware opkomst dus. Gelukkig bleek de opleiding op het OCLO 100 procent mee te vallen, ik kon er veel leren en maakte er kennis met outdooractiviteiten zoals touwbanen en werken op hoogte, zaken waar ik op de Academie niet mee in aanraking was gekomen. Ik had het echt prima naar mijn zin", aldus Stef.

Einde oefening

"Toen in februari bekend werd dat de dienstplicht totaal afgeschaft zou worden was het einde oefening voor de dienstplichtigenopleiding. Dat hadden wij, pas in opleiding, eigenlijk helemaal nog niet verwacht. Gevolg was wel dat we in een behoorlijke motivatie-dip terecht kwamen. We hadden echt zo'n gevoel van wat doen we hier nog? Een maand later en we waren er van af geweest", zo herinnert hij

zich nog. "Het kader had echter zo iets van: het is ook voor ons de laatste lichte dus maken er nog iets moois van. Die gedachte sloeg al snel op ons over, zodat het katterige gevoel verdween er een goede sfeer ontstond. Volgens mij werd er met ons ook redelijk soepel omgegaan en kreeg je al snel het gevoel dat je als collega geaccepteerd werd."

Mohikanen

"Door die positieve benadering had je toch wel het gevoel dat je iets bijzonders meemaakte. Die kreet van 'de laatsten der Mohikanen' werd ook echt zo'n standaardkreet tijdens de opleiding. Elke keer als er iets bijzonders gebeurde werden wij eraan herinnerd dat wij de laatste der Mohikanen waren. Zo ook op onze eind-oefening. Voor ons geen vaarschool of rondjes marsen in de omgeving van Breda maar een week wintertraining in Mittenwald met skiën en gletschertochten met alles er op en er aan. Op dat moment is het niet verkeerd om in de laatste lichte

Inhoudsopgave

Jaargang 3, november 1996

De laatste der Mohikanen <i>door kap Wim Hoogendoorn</i>	Pag. 1
Het LO/Sportdistrict naar een Teambuildingscursus <i>door kap Hans van der Kaaden</i>	Pag. 2
Cursussen op het KCT <i>door elni Piet Paul</i>	Pag. 4
Open huisdag LO/Sportorganisatie <i>door sgt van der Wekke</i>	Pag. 5
Verloren, verlaten, vergeten gevoel <i>door aoo Arthur Vaessen/kap Bert van Leeuwen</i>	Pag. 6
Cursus onderdeelskader <i>door aoo Huib van Gulik/sm Hans Westerduin</i>	Pag. 8
De aansprakelijkheid van de sporttrainer <i>samengevat door sgt Pierre van den Berg</i>	Pag. 9
Sport in internationaal perspectief <i>door maj Ronald Hagénus</i>	Pag. 10
D'n APAS <i>door drs. Bas van der Doelen</i>	Pag. 11

te zitten natuurlijk”, zegt Stef, nog duidelijk nagenietend. “Al met al heb ik dus een prima tijd gehad in Ossendrecht. We kregen aan het eind van de opleiding ook nog een certificaat mee waar op stond wat we allemaal gedaan hadden. Dat kan bij een sollicitatie nog mooi van pas komen.”

Meerwaarde

“Dat vindt ik trouwens het mooie van mijn dienstplicht. Ik leer van alles en pik veel op wat mij later in het onderwijs vast nog goed van pas komt. De variatie in lesgeven, het leren organiseren en het lekker praktisch bezig zijn hebben volgens mij zeker een meerwaarde voor de toekomst. Daarom had ik ook niet zo'n haast om met het generaal pardon in augustus de dienst te verlaten. Na Oldebroek kon ik op het Prinses Irenekamp te Veldhoven aan de slag, wat dichterbij huis is. Uiteindelijk ben ik in Oirschot terechtgekomen waar het me prima bevalt.”

Toekomstmuziek

“Wat ik met name mooi vind is het werken met BBT-ers en dan vooral van het Schoolbataljon.

Daar komt nog bij dat ik altijd in een prettige werksfeer met fijne collega's heb mogen werken. Je kunt gerust zeggen dat ik me goed thuis voel bij de LO/Sportorganisatie. Ik probeer dan ook een BBT-contract te krijgen zodat ik nog een paar jaar binnen het bedrijf werkzaam kan zijn. Ik hoop echt dat dat lukt”, zo besluit Stef zijn verhaal.

Dienstplichtigen.....we zullen ze zeker missen!

Uitgezonden LO/Sportpersoneel

sgt1 Robert Wanders
(buddy: *sgt1 Wakelkamp*)
locatie: IFOR Busovaca
1 NL/BE Logtbat Ssvic
NAPO 80, 3509 VB Utrecht

sgt1 Ger van der Berg
(buddy: *ao John Labes*)
locatie: IFOR Santici
1 NL/BE Logtbat - Ssvic
NAPO 80, 3509 VB Utrecht

sgt1 Ronald Tielemans
(buddy: *sgt1 Frank Hoek/sm Dick Kuiten*)
Locatie: Sisava
17 (NL) Mechbat GFPI - Sie 1
NAPO 87, 3509 VP Utrecht

sgt1 Richard Sorée
(buddy: *sgt1 Peter Crooijmans*)
Locatie: Sisava
17 (NL) Mechbat GFPI - Sie 1
NAPO 87, 3509 VP Utrecht

LO/Sport
naar 1998

Het LO/Sportdistrict naar een Teambuildingscursus

door kap Hans van der Kaaden

De LO/Sportorganisatie KL is overgeschakeld op de zogenaamde ‘Verbeterde Bedrijfs Voering’ (VBV). De status van ‘Zelfbeheer’ wordt een feit. Deze overschakeling is niet zonder veranderingen gepaard gegaan. De aanloop naar de nieuwe situatie werd al enige tijd geleden ingeluid met een personele reductie binnen de LO/Sportorganisatie KL. De herstructurering werd een feit.

In het tweede deel van 1996 zullen de voorbereidingen worden voort gezet naar de status van ‘Zelfbeheer’ van de LO/Sportorganisatie KL. Een nieuwe situatie. Geen problemen, maar alleen maar uitdagingen, zo is het tegenwoordige credo toch?! De mensen binnen de LO/Sportorganisatie KL vormen voor deze organisatie de spil in het gehele proces. Ze moeten goed voorbereid worden. Er is opeens een nieuwe klant met (meer) andere wensen. Vanzelfsprekend is er niets meer. Het lijkt wel of we gaan

commercialiseren. Vraag en aanbod spelen een niet te onderschatten rol. Genereren van werk is van vitaal belang voor een ieders bestaansrecht.

Jargon

Om het ‘anders denken anders doen’ een geslaagde kans te bieden timmert de LO/Sportorganisatie KL aan de weg. Gevleugelde kreten als De Missie, Fit for Action, SWOT-sessies, integrale kwaliteitszorg (IKZ) en teambuildings-sessies, etcetera, passen van nu af aan meer dan ooit in ons jargon.

ILMO

De aanloop naar de ‘nieuwe situatie’ kende onder andere een aantal teambuildings-sessies welke gevolgd werden op het Instituut voor Leiderschap, Media, en Opleidingskunde (ILMO, voorheen OCDML) te Breda. De LO/Sportdistricten hebben in het eerste deel van 1996 deel genomen aan teambuildings-sessies. De teambuilding duurde vier dagen.

Per LO/Sportdistrict namen deel: de C-LO/Sportdistrict met zijn stafofficier en de burgermedewerker, en de Commandanten LO/Sportgroep uit dit LO/Sportdistrict.

Eye-opener

Het LO/Sportdistrict ZO Nederland heeft samen met de luitenant-kolonel Willem Steijlen (cursus begeleider) ook een teambuilding beleefd. Bij aanvang was er bij de meesten enige scepsis te bespeuren. "We kennen elkaar toch, waar kan zo een teambuilding dan nog verder aan 'bouwen'?" Een ware eye-opener bleek deze week te zijn. Je kwetsbaar durven opstellen, je collega's mee laten kijken in je eigen toko, ideeën uitwisselen over elkaars manier van werken, knelpunten oplossen. Het bleek gereedschap om elkaar echt te leren kennen. Niet alleen overdag, maar ook 's avonds kon je veel van elkaar te weten komen. De luitenant-kolonel Willem Steijlen heeft ons allen als een uitstekend functionerende katalysator op een meer dan voortreffelijke wijze begeleid. Luisteren, luisteren en nog eens luisteren en daar waar nodig het noodzakelijke zetje om de gang er in te houden. Op deze manier bleek geen hobbel te hoog. **Wat een positieve ervaring!**

Persoonlijke reactie

De luitenant-kolonel Willem Steijlen heeft de afgelopen zes maanden een aantal LO/Sportdistricten uit onze LO/Sportorganisatie onder zijn hoede gehad. De redactie van de Zandloper heeft hem om een persoonlijke reactie gevraagd. "Als echte Limburgse Jager, bestaat er voor mij niets mooiers, dan werken met mensen, dag, avond of nacht, maakt niets uit!

Toen ik dan ook op het Opleidings Instituut voor Leiderschap, Media en Opleidingskunde (ILMO) terecht kwam, was ik echt in mijn sas. Onlangs mocht ik samen met de majoor Arie Pronk de WorkShop Team Building (WSTB) (teambuildingen) verzorgen voor de LO/Sportorganisatie KL en wel voor de LO/Sportdistricten. Van de zes LO/Sportdistricten heb ik er persoonlijk vier mogen (be) (ge)leiden. Het waren intensieve, maar ook geweldig fijne sessies, waarbij ik verrast werd door de sportieve, spontane, volwassen opstelling van alle deelnemers om niet alleen voor de eigen toko te staan, maar ook om allen de schouders onder de districtstoko te willen zetten. GRANDIOOS!"

Proficiat

"Was bij aanvang van de WSTB nog enige scepsis te bespeuren, tijdens de evaluaties waren de aanbevelingen unaniem. Laat ook de Centrale Afdeling zo'n WSTB volgen! Dit zal plaats vinden in 1997 evenals voor de LOSS.

Tevens maakt uw organisatie reeds een doorstart door alle LO/Sportgroepen interne teambuildingen te laten uitvoeren. Dit impliceert, dat u allen binnenkort op gelijke wijze met elkaar zal omgaan. De LO/Sportorganisatie is alsdan de eerste KL-eenheid, waarbij de neuzen in de zelfde richting staan. PROFICIAT!"

Citaat

"Het was voor mij een genoegen u te hebben mogen (be) (ge) leiden en blijf ook in de toekomst voor advies, steun of begeleiding voor u bereikbaar: *06-529-4682. Ik zou willen afsluiten met het volgende citaat 'Zeg wat je doet, doe wat je zegt, laat zien dat je doet wat je zegt.'"

Tweespraak

De ene commandant tegen de andere: "Je denkt dat het personeel vragen heeft over datgene waar je als commandant mee bezig bent. Maar misschien hebben ze wel totaal andere vragen". Loopt u ook met deze vragen rond? Nu heeft u dé kans om deze aan uw commandant te stellen. De redactie nodigt u uit om, in aanwezigheid van één van de redacteurs, een aantal vragen te stellen aan commandant LO/sportorganisatie, de luitenant-kolonel Wil Maaswinkel. Een redactielid ontfermt zich over de verdere uitwerking van het artikel. Vragen moeten het algemeen belang te dienen. Zij, die voor een vraaggesprek in aanmerking willen komen, moeten dit kenbaar maken aan de redactie.

Geef de pen door.....

'Geef de pen door' wordt in de Zandloper een nieuwe rubriek. De penhouder maakt uit wie de volgende penbezitter wordt. De penbezitter bepaalt het onderwerp waarover hij wil schrijven. Het artikel dient wel enige relatie tot ons werk te hebben. De penbezitter geeft op zijn beurt de pen weer door enzovoort..... Kopij moet voor de negende van de maand aangeleverd worden, zowel in klare taal als op floppy in wp 5.1. Als hoofdredacteur geef ik als eerste de pen door aan de sergeant Jean-Paul Dogge, LO/Sportinstructeur op de van Brederodekazerne te Vught.

Cursussen op het KCT

door elnt Piet Paul, LO/Sportgp Engelbrecht van Nassau

In het verleden werden er bij het Korps Commando Troepen (KCT) in Roosendaal ten behoeve van het Eerste legerkorps (1 LK) en het Commando Opleidingen Koninklijke Landmacht (COKL), cursussen gegeven. Al het beroepspersoneel kent ongetwijfeld, als deelnemer, de gevechtscursus, dan wel de oefening Pantserstorm voor de infanteristen. Op deze laatste cursussen werden zelfs de compagniescommandanten beoordeeld. Ook waren er in de leergangen van de Pantserinfanteristen accent periodes opgenomen ten behoeve van deze cursus Pantserstorm.

Begin 1996 is het een en ander veranderd. Alle eenheden van 1 LK dienen één keer per achttien maanden een cursus te doorlopen. De inhoud van deze cursussen wordt niet meer vastgesteld door het KCT, maar door de ontvangende eenheid, binnen de door C-1 LK in zijn Beleid Opleiding en Oefening (BOO) vastgestelde grenzen. Voor de Koninklijke Militaire School (KMS) en de Koninklijke Militaire Academie (KMA) is er niet veel veranderd en is er één soort gevechtscursus gebleven.

Klant bepaalt inhoud

De klant bepaalt dus de inhoud van de cursus. Zo beschikt de schoolinstructie-compagnie over diverse modules met andere accenten, zoals overleven op het gevechtsveld, de afgesneden groep, grensverleggende activiteiten en dergelijke onderwerpen. Na een aantal proefcursussen in 1995 en de eerste helft van 1996, is het tijd om ons eens af te vragen, wat er allemaal gebeurd.

Exotisch

Het aanbod van afnemers is zeer divers, zoals bijvoorbeeld: Boscie, Vbdcie, Gnkcie, Bvta/Mlrs, Vdbat, Veldart, Hospcie, Eovcie, Bevocie, als ook KMS, KMA en de KMAR. (Ik kende een aantal van deze exotische eenheden niet eens). Het aantal problemen, die zich echter openbaarde, werden ook groter. Veelal moet dit gezocht worden in het voortraject, tijdens de voorbereiding. De eenheid zelf bepaald de deelnemers en de inhoud van de cursus en de daaraan voorafgaande voorbereiding.

Voorbespreking

Twee à drie maanden voorafgaande aan de cursus vindt er overleg plaats tussen de commandant van de eenheid en commandant externe opleidingen van het KCT over de inhoud van het programma. Hierbij worden tevens hints gegeven over de mogelijke voorbereiding op deze cursus voor wat betreft LO/FT voor de LO/Sportgroepen, als ook de verdere fysieke voorbereiding. Het zou daarom zeer waardevol zijn, als tijdens deze bespreking de commandant of zijn plaatsvervanger van de lokale LO/Sportgroep aanwezig zou zijn (korte klantcontacten ???), zodat ook zij op de hoogte zijn, wat er afgesproken is en de voorbereidingen

beter kunnen structureren. Noodzakelijk in deze voorbereiding is natuurlijk, dat de eenheid zelf ook deelneemt aan deze uren omdat anders de voorbereiding alleen op papier geregeld is.

Ideale lessen in de voorbereiding zijn bijvoorbeeld: terreinwerk met en zonder materiaal, hindernisbaan, touwbaan, krachttraining van het bovenlichaam, touwklimmen en zwaaien, diepspringen en natuurlijk het algemeen aerob uithoudingsvermogen.

Speeltjes

Bijna altijd zitten er in de cursussen twee à drie momenten, waarbij de eenheid hindernisbaan, touwbaan en klimtoren moet doen. Deze speeltjes wijken allemaal af van de standaardobjecten. Deze onderdelen kosten meer kracht. Indien er niet voldoende op wordt voorgetraind, vinden hier snel overbelastingsverschijnselen plaats in armen, ellebogen en schouders (aanhechtingen pezen) en bij knieën en enkels voor wat betreft diepspringen, marsen en speedmarsen. Nog veel belangrijker dan de zes uren LO (of meer) per week aan voorbereiding is natuurlijk de rest van de fysieke voorbereiding, zoals marsen, kaartlezen, speedmars, verblijven te velde, slaapdeprivatie, enzovoort. Met een goede afstemming LO/FT en het verdere fysieke programma van de eenheid moet het mogelijk zijn om in twee maanden een eenheid optimaal voor te bereiden voor deze cursussen. Vaak vinden we nu een opstapeling van LO/Sport en FT vlak voor (twee à drie weken) de cursus, met als gevolg, uitvallen (blessures en/of overbelasting) vlak voor of tijdens de cursus. Voorwaarde is echter wel, dat de commandant van de eenheid prioriteiten stelt voor wat betreft beschikbaar stellen van tijd en zijn mensen daadwerkelijk laat deelnemen aan het totale voorbereidingsprogramma.

Evaluaties

Uit zowel interne als externe evaluaties is komen vast te staan, dat de commandanten zelf aangeven, dat zij niet voldoende zijn voorbereid op het gebied van LO (het aantal uren, dat zij zelf zijn geweest), maar zeker ook op hun eigen FT-gebied.

Initiële opleidingen

Bij de initiële opleidingen KMS en KMA lopen we tegen een ander probleem aan. Zonder verder te praten over de nieuwe systematiek huisarts, bedrijfsarts en verzekeringsarts bestaan er geen mutaties meer en moet de leerling zelf bepalen, wat hij mee doet en wat niet, uiteraard als hij denkt geblesseerd te zijn. Het doorlopen van de gevechtscursus voor hen is, zo ver ik weet, een opleidingseis. Dus zij moeten de cursus doorlopen. Het gevolg is, dat er veel cursisten komen, die met nog niet geheel genezen blessures deelnemen aan de cursus. Deze mensen beginnen na ongeveer twee à drie dagen uit te vallen met overbelastingsverschijnselen aan de oude blessures. Dit uitvallen is nog een klein

probleem. Erger wordt het als deze cursist zelf door wil gaan ondanks medische problemen, hier moet de deelnemer tegen zichzelf in bescherming worden genomen, uiteraard voorzover dit tijdens de cursus wordt gesignaleerd.

Conclusie

Het aanbod bestaat niet meer alleen uit infanterie eenheden en initiële opleidingen. Deze hadden vroeger accent periodes ter voorbereiding. Voor de door ons te geven cursussen dient een eenheid zich terdege voor te bereiden (blijkt ook uit externe evaluaties). Het alleen voorbereiden met zes les-

sen LO is niet voldoende, de cumulatie van fysieke aspecten bepaald de zwaarte van de cursus. Gezocht moet worden naar een goede afstemming LO van ons en de FT van de eenheid zelf. De LO-lessen dienen gerichte te zijn op de cursus, die de eenheid moet ondergaan. De eenheid dient ongeveer twee maanden de tijd te nemen om zich fysiek voor te bereiden (marsen, kaartlezen, speedmarsen, en dergelijke). Raadzaam is voor de LO/Sportgroep aanwezig te zijn bij de voorbereiding met Commandant externe cursus KCT. Deelnemers, die niet blessure vrij zijn, dienen niet deel te nemen aan de cursus (blessure preventie).

LO/Sport
naar 1998

Open huisdag LO/Sportorganisatie

door sgt LO/S Patrick van der Wekke (Ikol Tonnetkazerne)

Donderdag 10 oktober jongstleden vond de laatste van de vijf open huisdagen LO/Sportorganisatie te Amersfoort plaats. De laatste en tevens drukste dag aldus de sprekers. Hieronder volgt een korte evaluatie van deze dag, gezien door de bril van een verse BBT-er.

We werden ontvangen met koffie en cake. Uiteraard werd deze gelegenheid benut om met bekende mensen bij te praten en met onbekende mensen kennis te maken. Luitenant-kolonel Peter Rommelse opende de dag met de uitleg van het programma hetgeen werd gevolgd door de eerste presentatie van majoor Rob Zimmermann. Dit verhaal was gericht op de gegevens afkomstig uit de SWOT-analyse en wat we verder met deze belangrijke informatie zouden moeten doen. De feitelijke cijfers geven je een goede kijk op wat er in de sportorganisatie omgaat aan geld. Tevens dient elk individu in een organisatie zich ervan bewust te zijn, wat de sterke en zwakke punten van die organisatie zijn. Op die manier zou men op deze gegevens moeten inspelen ter verbetering van het produkt en de aanbidding ervan. Nieuwe manieren van aanpak hebben positieve kanten!

Structuur

Na een kopje koffie ging luitenant-kolonel Peter Rommelse verder met een presentatie over de structuur van de LO/Sportorganisatie. Kort kwam het er op neer, dat men streeft naar een zogenaamde platte organisatie structuur. Dit om de communicatie lijnen korter en directer te maken. Na diep nadenken is dit ongeveer het enige wat is blijven hangen van dit deel. Dit omdat het verhaal toch een wat droog karakter had. Overigens niets ten nadele van de presentatie op zich, want deze werd door spreker en computeranimatie zeer zeker aansprekend gemaakt. Dit gold mijn inziens voor alle onderwerpen!

RVE

Na een korte pauze kwam toch het moment, waarop het luisteruithoudingsvermogen werd getest. Dit valt voor de mees-

te sportinstructeurs toch zwaarder als een uurtje training. Om deze reden valt toch een deel van het volgende verhaal weg, ondanks het feit dat deze presentatie een plezier was om naar te luisteren. Inhoudelijk gezien is het verhaal van een verbeterde bedrijfsvoering heel duidelijk en valt er voor de besproken aanpak veel te zeggen. Als pas ingetrede sergeant valt dit stuk bij mij vrij gemakkelijk en zou ik zonder voorgeschiedenis binnen deze organisatie met deze aanpak aan het werk kunnen. Ik kan mij echter voorstellen, dat dit niet voor iedereen zal gelden. Vooral mensen, die al ruime tijd in de LO/Sportorganisatie rondlopen. Met name dit deel van de dag sprak mij persoonlijk het meest aan. De andere onderwerpen waren voor mensen, die korter op een LO/Sportgroep werkzaam zijn toch wat vager en onduidelijker. De gebruikte termen en begrippen zijn voor een leek op die gebieden toch wat vreemd en vergen enige voorkennis. Aan de andere kant was het voor de 'nieuwe' de gelegenheid om met deze stof in aanraking te komen. En daar was deze dag toch om te doen.

Te laat

Het vervolg van dit onderwerp vond na de verfrissende lunch en rondleiding plaats. Als laatste en dus eigenlijk te laat kon men de majoor Teun Minke zijn verhaal over personeelszaken horen doen. Te laat omdat iedereen flink suf was en weinig gemotiveerd om door te vragen. Toch zou dit onderwerp wat dieper behandeld moeten worden, wat eerder in het programma. De resumerende handleiding is natuurlijk een goede aanvulling, maar vragen op de man af is in sommige gevallen toch duidelijker.

Resumé

Om kort te gaan was het mijns inziens een nuttige en informatieve dag. Waar het een en het ander gevergd werd van het concentratievermogen. Alles zal ongetwijfeld een positieve uitwerking hebben op het werken binnen de LO/Sportorganisatie.

Verloren, verlaten, vergeten gevoel

door a.o. Arthur Vaessen en kap Bert van Leeuwen

Uitzending (vrijwillig of aangewezen), Buddy (belangstellend, is bewogen zijn en betrokken voelen, sociaal, inlevend en verantwoordelijk zijn).

Bovenstaande kreten klinken u zeker bekend in de oren!! Iedere uitzending heeft een grote impact (invloed, uitwerking en gevolgen) op zowel de uit te zenden persoon, zijn of haar partner, relatie/familie, die achterblijft in Nederland of Duitsland, als op de collega's en de C-LO/Sportgroep. Wij willen proberen door ervaringen 'wijzer' geworden onze collega's (dus jullie) beter begeleiden, opvangen en/of opleiden. Meer structuur aanbrengen, daar waar nodig in de begeleiding met betrekking tot de voorbereiding voor de uitzending, de uitzendperiode zelf (het verblijf elders), de tijd van terugkeer en de tijd erna. Er zijn signalen afgegeven, maar er is tot nu toe nog te weinig, zoniet, niets mee gedaan binnen onze LO/Sportorganisatie (deel-verantwoordelijkheid van de LO/Sportorganisatie). Gelukkig zijn er op dit moment een aantal personen, binnen onze LO/Sportorganisatie, die dit zich realiseren en hiermee daadwerkelijk aan de slag gaan. Mogelijk dat al dan niet op 'korte termijn' voor enkele en later voor meer van ons dit initiatief zichtbaar wordt of is geworden.

Thuiszorgfront

Mede naar aanleiding van eigen ervaringen, gesprekken met diverse betrokkenen en hun achterban en het bezoek aan een themadag met betrekking tot 'thuisfrontzorg' te Soesterberg, wil ik ook een bijdrage leveren aan het fenomeen 'saamhorigheid' door dit stukje in deze Zandloper, 'ons' informatieblad. Een groot aantal van ons heeft in het verre of recente verleden al één of meerdere uitzendingen achter de rug of levert op dit moment een belangrijke bijdrage. De één heeft een machtig mooie tijd, goede herinneringen en/of gevoel hieraan overgehouden. De ander zal of probeert die tijd zo snel mogelijk te vergeten, omdat hij of zij door verschillende oorzaken een onheimlijk gevoel heeft overgehouden. Een ieder van ons ervaart een uitzending en alles wat er mee samenhangt, het op zijn of haar eigen manier. Geen enkele uitzending is hetzelfde of zal hetzelfde zijn. Omstandigheden als tijd (zomer-/winterperiode), vijf tot tien maanden, de plaats (werelddeel/land/locatie en de daarmee samenhangende culturen), vrijwillig gegaan of aangewezen, de te verrichte functie en opgedragen taken, de commandant en de collega's ter plaatse, de commandant en de collega's hier in Nederland of Duitsland, alsmede je eigen instelling ten opzichte van en verwachting van de uitzending spelen een rol. Maar bovenal de privéomstandigheden (soort relatie, gehuwd of niet, wel of geen schoolgaande kinderen, hun leeftijd, je eigen leeftijd, de familieband en hoe de directe omgeving als burens en kennissen op jouw situatie inspelen of hebben ingespeeld). Naar de hierboven genoemde zaken zijn in de loop der jaren door allerlei instanties en 'deskundigen' onderzocht gedaan.

Buddy

Mogelijk kan dit stukje ook een positieve bijdrage leveren door de ervaringen en de tips van u allen te verzamelen en er een soort boekwerk, draaiboek van te maken. Kapiteins van Leeuwen en van den Dool hebben hiertoe in het recente verleden al een opzet voor gemaakt ten behoeve van het OCLO. Wij hebben bij diverse personen en instanties, zoals Korps Mariniers te Rotterdam, School voor vredesmissies (SVV) te Amersfoort en de KLU Den Haag navaag gedaan of er mogelijk een bestaand draaiboek met betrekking tot het fenomeen 'buddy of buddy-systeem' aanwezig was. Het Korps Commando Troepen (KCT) kent het begrip buddy al lang, maar in een ander licht. Door de gevoerde persoonlijke gesprekken bleek, dat het begrip buddy in relatie tot uitzendingen zeer persoonsgebonden was. De KLU (Stafoperaties, oefeningen, plannen/evaluaties en rapporteringen) heeft één en ander op papier staan betreffende het buddy-systeem en dit aan ons toegezonden. (Met dank aan de (KLU)Sergeant majoor buitendienst Johan Bouterse en de majoor F. van Ofwegen).

Achterblijvers

De buddy is en kan heel belangrijk zijn, voor diegene die uitgezonden wordt of is en zeker voor de achterban. Als de persoon, die uitgezonden wordt of is, weet dat er echte aandacht en belangstelling is voor hen die 'achterblijven' en dat deze achterblijvers bij eventuele voorkomende problemen en vragen goed en zakenskundig geholpen en opgevangen worden, zal dat voor hem of haar een geruststelling zijn. Dit werkt ook positief door naar het verblijf in het uitzendgebied. Voor de achterblijvers heeft het ook een positieve invloed en uitwerking door het gevoel, dat men niet alleen komt te staan of staat en dat men ten alle tijde bij een vertrouwenspersoon of -personen terecht kan. Niet het gevoel hebben dat men zeurt of klaagt en daardoor dichtklapt of zich terugtrekt. Men moet weten, dat er ook echt geluisterd wordt en een helpende hand kan worden geboden, daar waar men dit zelf aangeeft. De commandant en de collega's van de uitgezondene kunnen ook een wezenlijke bijdrage leveren door regelmatig en oprecht zijn en/of hun belangstelling te tonen. Dit in de vorm van een regelmatig telefoontje, een bezoekje afleggen op speciale dagen (verjaardag, trouwdag) of in een bepaalde periode (Kerst), een kaart of een persoonlijk briefje te sturen, doorsturen van belangrijke post en/of berichten, regelmatig een soort open huis te houden zoals het thuisfrontcomité al jaren doet. Er zijn diverse LO/Sportgroepen, waar men in de gelegenheid wordt gesteld (bij toerbeurt) tenminste eenmaal per week een persoonlijke brief te schrijven en zaken regelen voor de achterban en bezoekjes afleggen. Deze aspecten zijn geïntroduceerd door een aantal collega's, die hun ervaring met anderen willen delen en het begrip buddy goed hebben opgepakt en er een echte invulling aan hebben gegeven.

Tips

Kortom, naast de al lopende zaken doe ik toch een oproep aan al de collega's om hun ervaringen met ons te delen en met name belangrijke tips voor ons en onze achterban te doen toekomen. Met name die zaken, die mogelijke aandacht en verbetering behoeven. Er zijn echtgenotes van uitgezonden collega's, die ervaring en deskundigheid hebben opgedaan, door onder andere zitting in het thuisfront-comité en/of telefooncirkel. Ook deze echtgenotes willen wij vragen ons belangrijke tips door te spelen. Belangrijk voor de achterblijvende partner/relatie en gezinsleden. Zie hiervoor de bijdrage in de 'Zandloper' van oktober 1995. (Peggy Bodelier).

Stel je zelf eens de navolgende vragen:

1. Wat betekent een buddy voor jou en voor je achterban?
2. Wat verwacht je van je buddy (welke afspraken)?
3. Wie maak je tot buddy en waarom?
4. Profielschets van een buddy.

Informeer van te voren de omgeving met betrekking tot de buddy. Dit om roddelpraatjes te voorkomen. Uw reactie worden door ons met belangstelling tegemoet gezien.

Los-nieuws

- Nieuw personeel op de Centrale Afdelingen en LOSS:
Mdw Post en Archief Wilma van Veen
Hfd Opleidings Ondersteuningscentrum LOSS Inge de Vries
Adm Mdw LOSS Niels van de Griek (tijdelijk)
- Administratief medewerker Oost-NL, Adrie Beeuwkes is op 4 oktober in het huwelijk getreden. Proficiat;
- Nieuw redactielid Bas van der Doelen (TGTF) verraste de redactie met beschuit met muisjes in verband met geboorte van zijn zoon Jasper;
- Op de volgende LO/Sportgroepen zullen de eerste info-servicebalies geplaatst worden:
LO/Sportgroep Johan Willem Friso kazerne (Assen)
LO/Sportgroep Generaal-majoor Kootkazerne (Garderen)
LO/Sportgroep Prinses Margrietkazerne (Wezep)
LO/Sportgroep Generaal Spoorkazerne (Ermelo)
LO/Sportgroep Luitenant-kolonel Tonnetkazerne ('t Harde)
LO/Sportgroep Legerplaats bij Oldebroek ('t Harde)
LO/Sportgroep Oranjekazerne (Schaarsbergen)
LO/Sportgroep Korporaal van Oudheusdenkazerne (Hilversum)
- De commandant Regiment Geneeskundige Troepen, de kolonel H.J. Slot, nodigt ieder, die behoort tot dit Regiment, uit tot het bijwonen van de halfjaarlijkse Regimentsborrel, welke gehouden zal worden op donderdag 7 november 1996 van 19:00 uur tot 23:30 uur in de Regimentsmess 'Henri Dunant' op de korporaal van Oudheusdenkazerne te Hilversum. Tenue is DT.

Voor u gesignaleerd

Eerste luitenant Piet Paul, op weg naar huis na een bezoek aan de openhuis-dag van zijn LO/Sportorganisatie, signaleerde voor ons het volgende: "Bij een proefveld, bij de afslag A16 richting Roosendaal, met diverse soorten maïs, stond op één van de bordjes **LOFT**. Het maïsveld is gelegen aan de route, welke dagelijks wordt gereden door luitenant-kolonel Wil Maaswinkel. Onmiddellijk kwamen er bij mij een aantal vragen op: Heeft luitenant-kolonel Maa(i)swinkel, zonder ons in te lichten, nieuwe produkten uitgezet? Is de verkoop van deze produkten genoeg om de LO/Sportorganisatie te financieren? Wordt er van ons verwacht, dat wij op onze sportvelden ook maïs gaan verbouwen? Een leuke bijkomstigheid is, dat dit maïsveld ligt op het toekomstige TGV-traject. Wordt nu door onze commandant van ons verwacht, dat we in plaats van op de sneltrein op de TGV te springen?"

Noot redactie: Helaas ontbreekt de bijbehorende foto, omdat de LOFT-maïs reeds gekneusd was. Hopelijk geen voorteken!?

Cursus onderdeelkader

door a.o. Huub van Gulik en sm Hans Westerduin

Sinds kort verzorgt de LO/Sportschool de cursus 'onderdeelkader'. De naam zegt het al, dit is een cursus voor het onderdeelkader. Dat betekent in de praktijk dat de LO/Sportschool twee instructeurs naar de onderdelen stuurt of dat het onderdeel naar Amersfoort komt. In dit stukje proberen wij de collega's in het land op de hoogte te brengen, wat er zoal in de cursus gegeven wordt. Dit ook met het oog op de vragen, die nu reeds de ronde doen op de diverse LO/Sportgroepen.

Lichamelijke Oefening, Fysieke Training en Sport voor Onderdeelkader.(Cursus onderdeelkader)

De cursus bestaat uit een basismodule van twee dagen. De bedoeling is, dat het onderdeel voor de derde dag een keuze maakt uit vier extra modules van elk vier lesuren. De vier extra modules zijn:

1. inspanning bij extreme kou/warmte;
2. voeding bij zware inspanning;
3. GVA regelgeving;
4. het lopen met hartfrequentimeters (Hf meters).

Een dagvullend programma. Tot nu toe zijn er drie opleidingen verzorgd. De praktijk leert, dat men uit de extra modules kiest voor het lopen met Hf meters en de GVA regelgeving. Hoe ziet zo'n driedaagse er nou uit.?

dag 1:

08.30u: Ontvangst.

09.00u: **Introductie en doelstelling opleiding.**

In de nieuwe KL-organisatie heeft elk kaderlid nog meer te maken met verantwoordelijkheid voor wat betreft de fysieke belasting van de militair. Ter voorkoming of beperking van blessures worden de kaderleden in deze cursus kennis bijgebracht op het gebied van:

- a. trainingsleer;
- b. kwantificeren fysieke belasting;
- c. blessurepreventie.

10.00u: **Het nut van fitheid.**

Het kunnen uitvoeren van de militaire taken, functiegeschiktheid, langer bestand zijn tegen verzwaarde invloeden van buitenaf, eerder herstel en werkt blessure preventief.

13.00u: **De vormen van fysieke belasting.**

Na het vaststellen van de vormen van fysieke belasting, energetische en krachtorthopedische belasting, wordt verder ingegaan op het zichtbaar maken van de laatste vorm, omdat door overbelasting van het bewegingsapparaat vele blessures kunnen ontstaan.

15.00u: **Conconitest.**

In dit deel wordt de Conconitest uitgelegd en gelopen. Aan de hand van deze resultaten worden de verschillende anaërobe drempels (AD)

uitgerekend. Met de cursisten worden deze doorgenomen.

dag 2:

08.15u: **Programma met fysieke belastingen opstellen.**
Na opgedane kennis bij de les, vormen van fysieke belasting, wordt er door middel van een case de opdracht gegeven het kwantificeren in praktijk te brengen.

10.00u: **Voorkomen blessures, warming-up (WU)**

Het belangrijkste middel om blessures te voorkomen is het ondergaan van een warming-up. In deze les wordt het nut verteld van een WU. Dan maken de cursisten zelf een WU, die klassikaal worden besproken. Dan geeft een van de leerlingen de meeste ideale WU.

13.00u: **Herkennen van blessures.**

Een uitreikstuk dat gaat over:

- de grondregels van de eerste hulp;
- stoornissen in de algemene toestand;
- herkennen van blessures.

Dit uitreikstuk wordt als een leesopdracht verstrekt. Daarna in een onderwijsleergesprek besproken.

15.00u: **Rekken en cooling down (CD).**

In een Onderwijsleergesprek (OLG) wordt er ingegaan op het fenomeen rekken. Na de theorie wordt er in de praktijk 'gerekt'.

dag 3:

08.15u: **Wat is training?**

Tijdens dit gedeelte worden de volgende leerdoelen behandeld:

- wat is training?;
- de motorische basisvaardigheden;
- trainingsvariabelen;
- overloadprincipe;
- belasting/herstelcyclus;
- periodisering;
- trainingsmethoden;
- trainingsrichtlijnen;
- supercompensatie.

Dit geheel gaat in opdrachtvorm waarna een discussie volgt.

10.00u: **Het lopen met Hf meters.**

Aan de hand van de AD gaan we tijdens dit deel lopen met verschillende snelheden. De eerste snelheid is de duurloop 1 (85%), dan duurloop 2 (90%) vervolgens duurloop 3 (95%) en we besluiten met een duurloop herstel (80%).

13.00u: **GVA regelgeving.**

Alle bevoegdheden worden doorgenomen. GVA is mentale training, functionele training en krachttraining.

Dit eerst in theorie en daarna wordt er een item behandeld op (tot nu toe) de klimtoren. Dit alles met steun van bevoegd personeel.

16.00u: **Evaluatie en certificaten uitreiking.**

Uit de diverse evaluaties is gebleken, dat de cursus enorm aanslaat, met name het kwantificeren van de fysieke belasting en het lopen met Hf meters scoort uitstekend. Zodoende kan de LO/Sportschool kan de vraag naar de cursus maar ternauwernood beantwoorden.

Het werk

De aansprakelijkheid van de sporttrainer voor letselschade van de sporter

Samenvatting van een 'proefschrift' van mevr. mr. J.A.N. Koorn samengevat door sgt Pierre van den Berg

In 1995 heeft de Hoge Raad een arrest gewezen, dat inmiddels bekend staat als de Emmense turnster.

Dit arrest, waarbij de sportvereniging en haar trainster aansprakelijk werden gesteld voor het letsel van een turnster, heeft in de sportwereld voor veel beroering gezorgd. De vraag is of er ten aanzien van de aansprakelijkheid van de trainer/coaches algemene regels te geven zijn.

Een veertienjarige turnster valt uit de ringen bij het oefenen van de disloque. Zij valt met haar hoofd naast de matten op de vloer en raakt daardoor blijvend invalide. De trainster had bij haar aanstelling verteld niet veel van het onderdeel ringen af te weten. Zij hield de bewuste avond zelf geen toezicht op het groepje van de desbetreffende turnster, maar had een achttienjarige ongediplomeerde jongen uit de herenselectie als vervanger aangesteld. Als vaststaand wordt aangenomen, dat de val als zodanig niet had kunnen worden voorkomen. Het Hof heeft geoordeeld, dat het zeer ernstige letsel het gevolg is van het niet treffen van de vereiste veiligheidsmaatregelen. Het Hof achtte het van belang, dat er twee vangers hadden moeten zijn. Verder ontbrak er voor deze risicovolle oefening vereiste hoge mate van concentratie, nu in een ruimte op drie plaatsen tegelijk groepjes met oefeningen bezig waren. Er bestonden sterke aanwijzingen, dat er onvoldoende matten waren neergelegd, althans dat de matten niet op de juiste plaats lagen. Verder blijkt geenszins dat het treffen van zeer strenge voorzorgsmaatregelen tot onevenredige kosten zou hebben geleid. De benodigde maatregelen waren veeleer van organisatorische aard: beter toezicht van de trainer, het opstellen van een tweede vanger, het anders neerleggen van de matten. Alles gericht op het voorkomen van letsel door het hard op de grond terecht komen.

Het niet naleven van een veiligheidsnorm, brengt mee dat ook letsel dat buiten de normale lijn van de verwachtingen ligt aan de overtreder van die norm moet worden toegerekend, aldus het Hof.

Gevaarzettingscriteria

Resumerend is ten aanzien van de sporttrainer gebleken dat

het feit, dat hij een veiligheidsnorm heeft overtreden, waarbij letselschade is opgelopen, ervoor zorgt dat met de sport- of spelachtergrond geen rekening wordt gehouden. Een dergelijke aansprakelijkheid wordt beoordeeld aan de hand van de **algemene gevaarzettingscriteria**. Wanneer het slachtoffer een jeugdige sporter is, vindt er geen beperking van de omvang van de vergoedingsplicht plaats op grond van eigen schuld. Verder kan gesteld worden dat de sporttrainer slechts aansprakelijk is, als er tijdens de feitelijke training een ongeval plaatsvindt.

Zijn zorgplicht strekt zich niet uit tot de periode voorafgaand aan de eigenlijke training en de periode direct daarna. De zorgplicht van de sporttrainer omvat:

1. het nemen van voorzorgsmaatregelen gericht op de specifieke trainingsstof, zoals het zorgen voor een veilige ondergrond en de aanwezigheid van voldoende ervaren helpers bij risicovolle oefeningen;
2. het zorgdragen voor een ambiance, waarin de benodigde concentratie gewaarborgd is;
3. het laten plaatsvinden van trainingwedstrijden onder toezicht en met bekwame spelleiding;
4. het gebruik van het juiste materiaal;
5. het beperken van de schade van het slachtoffer nadat het ongeval heeft plaatsgevonden.

Aansprakelijkheid

Op de sporttrainer rust geen absolute aansprakelijkheid. De rechtspraak vereist niet het doorvoeren van maatregelen, die iedere vorm van letsel voorkomen. De kosten van de vereiste veiligheidsmaatregelen moeten beheersbaar blijven. Verder wordt het blijikbaar toelaatbaar geacht, dat sporttrainingen gedurende korte tijd door ondeskundigen worden geleid. De sportbonden zouden een belangrijke rol kunnen spelen bij het (nog) veiliger beoefenen van hun sport, door voor te schrijven dat verenigingen zich slechts bij de bond kunnen aansluiten wanneer door al hun trainers aan bepaalde opleidingseisen is voldaan. Ik ben mij ervan bewust, dat dit toezicht vergt op de naleving van dit voorschrift, maar het zou een logisch gevolg zijn van de ontwikkeling van de sport van hobby van enkelen tot een belangrijk maatschappelijk verschijnsel.

Sport in internationaal perspectief

door maj Ronald Hagénus, Facilitair Bedrijf

Van twee tot en met vijf oktober jongstleden heb ik het vierde Europese Sportmanagement Congress bijgewoond wat dit jaar is gehouden in de zuidfranse stad Montpellier. In de aanwezigheid van afgevaardigden van universiteiten en sportorganisaties vanuit de gehele wereld zijn diverse presentaties gehouden met de sport als onderwerp.

Zo zijn de navolgende onderwerpen aan de orde geweest:

- Sport en Politiek;
- Sport en Marketing;
- The Professional Preparation of the Sportmanager;
- Strategy and Change in Sport;
- Management of Sport Events;
- The Management of Services Quality in Sport;
- The Field of Sport and Tourism;
- Issues on Sport Management.

U begrijpt dat het te ver voert op alle onderwerpen uitgebreid in te gaan. Ik heb daarom de keuze gemaakt voor Strategisch Management en Service Management vanwege de meeste raakvlakken met de LO/Sportorganisatie KL.

Strategisch Management

(bron: Prof Dr C. Pigeassou, Université de Montpellier)

In veel sportorganisaties, zowel nationaal als internationaal, wordt men geconfronteerd met de dynamiek in de wereld. Wil men in deze dynamische wereld om kunnen gaan zal de LO/Sportorganisatie doelen op lange termijn moeten stellen, zich richten op inspanningen en acties, de grote lijnen vasthouden, zijn positie ten opzichte van anderen in hetzelfde werkveld duidelijk maken en flexibiliteit moeten inbouwen om tijdig in te kunnen spelen op veranderingen. Het management zal een mix van resultaat-indicatoren moeten formuleren, waarmee acties op korte en lange termijn kunnen worden geëvalueerd en bijgestuurd. Extra aandachtspunten zijn, de sociale, economische en politieke elementen.

Daarnaast zal het structureren van de organisatie belangrijker worden. Factoren die sturing aan dit proces kunnen geven zijn de contracten, specialisatie van de organisatie. Gedrag dient geformaliseerd te worden (denk daarbij aan de gedragscode KL). Bij het leveren van het hoofdprodukt een grotere autonomie onder in de organisatie.

Met betrekking tot de organisatie van ondersteunende diensten (de Centrale Afdelingen) kan een lijnstructuur worden gevormd. Vertaalt naar de LO/Sportorganisatie KL zou een Hoofd Ondersteunende Diensten en een Hoofd Productiebedrijven een duidelijkere scheiding kunnen aanbrengen tussen onze primaire en secundaire produkten. Het voordeel van dit model is dat de C meer speelruimte heeft omdat hij slechts twee in plaats van twaalf directieleden hoeft aan te sturen. Zijn span of control wordt daarmee beduidend eenvoudiger.

Servicemanagement

(bron: Prof. dr. R. Fergusson, University of Montréal)

Servicemanagement in de sport behelst het aansturen van die factoren, die door de klant belangrijk worden gevonden. Het betreft hier twee hoofdgroepen, de hoofdprodukten (LO-les) en de bijprodukten (facilitaire aangelegenheden).

De hoofdprodukten worden voor wat betreft servicekwaliteit met name getoetst op de antwoorden op de volgende vragen:

- Bevelen ze je produkt(en) aan bij vrienden?
- Komen de klant zelf terug?
- Is men erg tevreden met de service?
- Wat voor cijfer krijgt de service?

De facilitaire aangelegenheden zijn in te delen in twee accentgroepen te weten: de technische en functionele. Hoe is bijvoorbeeld de accommodatie ingericht en hoe is deze bereikbaar? Functioneel of het personeel goed naar de klant luistert, professioneel overkomt en dergelijke.

Het gaat vooral om de waarde die de klant toekent aan de geboden service. "Only you know how little you paid", is in deze een toepasselijke uitspraak. Hier spelen dus ook de emotionele en affectieve omstandigheden een rol.

Argumenten om service te verlenen zijn:

- het verbeteren van je LO/Sportgroep;
- het verbeteren van het imago van de organisatie;
- marketing/communicatie;
- mond op mond reclame.

Onderzoek

In een breed opgezet onderzoek is gebleken dat de kwaliteit van het hoofdprodukt, bij het eigen personeel minder hoog scoort dan bij de klanten. De leverancier is dus kritischer dan de klant. Opvallender is echter dat bij de facilitaire service het eigen personeel minder kritisch is dan de klant. Dus de door ons geleverde service moeten we wat kritischer bekijken. Ben ik wel vriendelijk genoeg, speel ik tijdig in op de verschillende situaties enzovoorts.

Tot slot

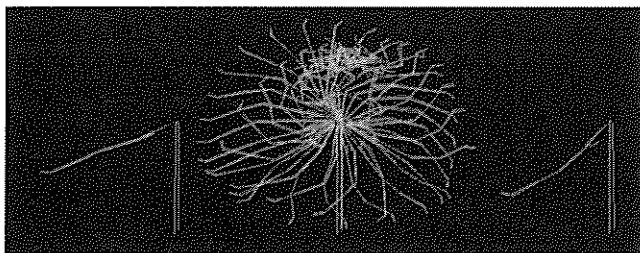
Tot zover een kleine greep uit de, over het algemeen zeer interessante, lezingen.

Na dit congres ben ik er nog meer van overtuigd geraakt dat het bijhouden van de vakkennis van groot belang is.

D'n APAS

door drs. Bas van der Doelen

Op de Olympische Spelen in Atlanta waren ze weer aanwezig. De wetenschappers, die alle bewegingen van de sporters op de voet volgden. Op de BBC zag ik een programma, waar vooral de analyse van de beweging zelf aan de orde kwam. In dit geval het turnen aan de rekstok. Ruim voordat de turners de sporthal betraden, was men in de weer met grote frames met markeerpunten en maatverdelingen, die rondom de rekstok werden opgesteld. Van deze opstelling maakte men een video-opname. Vervolgens filmde de onderzoekers de oefening van een turner aan de rekstok (de frames en dergelijke waren inmiddels verwijderd). Later op hun bureau koppelden ze de videobeelden aan een computer. Een speciaal programma zorgde voor een hoop getallen, die de bewegingen karakteriseren. Een voorbeeld van een grafische weergave staat in figuur 1.



figuur 1: Oefening aan de rekstok. Het middelste plaatje geeft door een opeenvolging van zo'n 100 beeldjes een deel van de totale oefening weer. De computer kan deze beeldjes één voor één weergeven, zodat de je de beweging goed kan volgen. Wie ziet welke beweging de turner uitvoert?

Biomechanica

Het analyseren van bewegingen valt onder het vakgebied van de biomechanica. Wetenschappers definiëren de biomechanica van de menselijke beweging als het interdisciplinaire wetenschapsgebied, waarin de menselijke beweging beschreven, geanalyseerd en beoordeeld wordt (Winter 1990). Vakgebieden, die hieraan bijdragen zijn ondermeer functionele anatomie, mechanica, fysiologie, trainingsleer en antropometrie. Het is praktisch onderscheid te maken in drie toepassingsgebieden: de prestatieve biomechanica (techniek analyse en conditionele analyse), de antropometrische biomechanica (geschiktheidsanalyse met als doel prognose van prestaties) en de preventieve biomechanica (belastingsanalyse). Men probeert de menselijke beweging te kwantificeren, te analyseren en eventueel te modelleren. Het meten gebeurt bijvoorbeeld door kinematica, dynamografie of electromyografie. De verkregen gegevens zeggen respectievelijk iets over hoe de keten van gewrichten in het lichaam beweegt, welke krachten daarbij een rol spelen en welke spieren daarbij actief zijn.

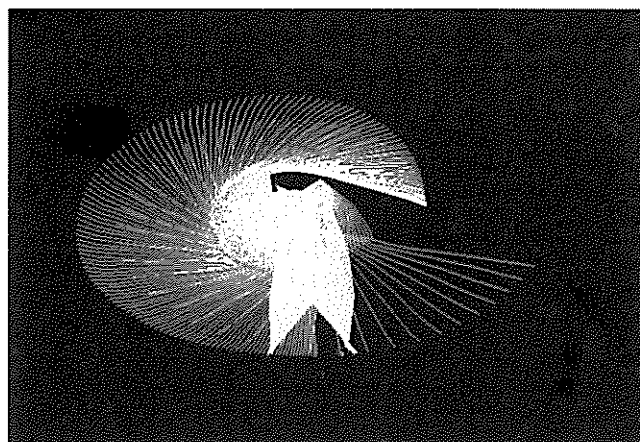
D'n APAS

TGTF is sinds kort in het bezit van het bewegingsanalyse

systeem Ariel Performance Analyses System (APAS). Het systeem werkt op basis van analyse van videobeelden. Het is vooral geschikt voor het verzamelen van kinematische gegevens. Hoe beweegt de keten van gewrichten in het lichaam? Welke snelheden hebben de verschillende lichaamssegmenten (bijvoorbeeld romp, bovenbeen, onderbeen, voet)? Hoe is de verandering in gewrichtshoek dan (bijvoorbeeld heup, knie en enkel)? Daarnaast bestaat de mogelijkheid het systeem uit te breiden met metingen van kracht en spieractiviteit. Op het departement bewegingsleer van de Rijksuniversiteit Gent werken onderzoekers al enige tijd met dit systeem. In september hebben zij medewerkers van TGTF geschoold in het werken met APAS. In Gent gebruiken ze 'd'n APAS' voor het analyseren van verschillende sportactiviteiten zoals skiën, hardlopen, volleybal, golf en roeien. De totale opstelling is relatief eenvoudig. Ze bestaat uit één of twee VHS-videocamera's, een video-speler met perfect stilstaand beeld en een computer met de benodigde software. Een volledige bewegingsanalyse bestaat uit vier fasen:

1. Het verzamelen van de gegevens

Deze fase bevat het maken van de opnamen. Vooraf stelt de onderzoeker vast, welke (delen van) bewegingen worden gefilmd. Bijvoorbeeld bij golf, het moment van de afslag, waarbij het hele lichaam in beeld is (figuur 2). Vervolgens stelt hij vast waar hij markeerpunten aanbrengt op de golfer. Hij stelt de camera (of camera's voor driedimensionale beelden) op, zodat de hele gewenste beweging in beeld is. Een belangrijk onderdeel is nu de calibratie, waarmee men de ruimte om de golfer definieert in een assenstelsel. Hiervoor gebruikt men een calibratiekubus of -frame. De punten worden vastgelegd op video voor of na de beweging. Ze hoeven niet aanwezig te zijn tijdens de eigenlijke beweging. Het aantal beelden dat per seconden wordt opgenomen is in de praktijk afhankelijk van het type camera. Meestal werkt men met vijftig beelden per seconde.



figuur 2: Afslag bij golf.

2. Digitaliseren

Deze fase is opgesplit in het 'grabben' en het 'digitaliseren' zelf. Bij het grabben wordt de verbinding gelegd tussen de videobeelden en de computer. Een serie videobeelden wordt beeld voor beeld 'gegrabd' en in het geheugen van de computer vastgelegd. Tijdens het 'digitaliseren' roept men de bewaarde beelden op. Op elk beeld duidt men de markeerpunten aan met de muis. De coördinaten van de markeerpunten worden apart bewaard. Dit proces gaat meestal manueel en is dus tijdrovend. Het is wel essentieel, dat het 'digitaliseren' nauwkeurig gebeurt, omdat alle verdere informatie is gebaseerd op deze data.

3. Verwerking van de gegevens

Deze fase bestaat uit 'transformatie' en 'filtering' van de 'gedigitaliseerde' data. Deze stappen zijn moeilijk ingewikkeld en worden gelukkig door de computer uitgevoerd. Kort gezegd is deze fase ingebouwd, om alle getallen zo netjes mogelijk op een rij te zetten.

4. Presentatie van de gegevens

Deze fase bevat het weergeven van de verzamelde getallen in figuren of grafieken. De beschikbare software kan zogenaamde stick-figuren maken door geselecteerde markeerpunten met lijnen te verbinden. Voorbeelden ziet u in de figuren bij dit artikel. Ook kan het programma grafieken maken van verplaatsing, snelheid, versnelling en hoeken van lichaamspunten en -segmenten. De gegevens zijn ook te exporteren naar andere software-programma's voor bijvoorbeeld statistische bewerking.

Toepassingen

Voordat je van alles gaat meten bij een bepaalde (sport)activiteit, moet je goed bedenken wat je eigenlijk wil weten. Vaak is goed kijken al voldoende om een antwoord te geven op de vraag. Het maken van video-opnamen is hiervoor een handig hulpmiddel. Een mooi voorbeeld van deze toepassing is het schoenadvies bij de betere sportzaken. Een video-opname van het looppatroon geeft veel informatie voor een goed advies. Vooral het vertraagd afspelen van de beelden laat goed zien wat er in de voet gebeurt bij het neerzetten tijdens wandelen en/of hardlopen.

Pas wanneer het timmermansoog te kort schiet, is het zinvol naar ingewikkelder technieken te grijpen. Voor het beter begrijpen van bewegingspatronen is kennis van snelheden, versnellingen, krachten en posities van lichaam en lichaamssegmenten noodzakelijk. Analyse-systemen als APAS voorzien in deze behoefte. Het systeem wordt vooral gebruikt voor het beoordelen van sportactiviteiten. Zijn er verschillen in bewegingspatroon tussen toppers en subtoppers? Wat zijn de verschillen tussen de toppers onderling? Ook voor de militaire sporten (hindernisbaan en handgranaatwerpen) kan deze beoordeling van nut zijn. De verzamelde informatie kan zo richting geven aan de training. Een andere toepassing ligt in het bestuderen van de fysieke belasting in het dagelijkse werk. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot aanpassingen aan de werkplek. Denk hierbij ook aan het lopen met bepakking of het tillen van granaten. TGTF gaat op korte termijn het systeem geschikt maken voor toepassing in de militaire praktijk.

“Een ‘cam’, een wat?”

In het augustusnummer van de Zandloper stond een artikel met de titel “een ‘cam’, een wat?”. Het artikel werd afgesloten met de vraag of u kon ontdekken waarom het trainingsapparaat in figuur vier nog verre van optimaal was. Voor zover ik weet, zijn hierop geen reacties gekomen. Zeer waarschijnlijk is hiervan de oorzaak dat figuur vier ‘op z'n kant’ is afgedrukt. Dit antwoord ligt te voor de hand, vandaar waarschijnlijk geen reactie. Het antwoord, waar ik op uit was, is echter dat de draaiingsas van de ‘cam’, niet overeenkomt met de bewegingsas in het ellebooggewricht. De kracht (het moment), die door de persoon op deze biceps-curl uitgeoefend wordt, komt daardoor niet overeen met de lengte-spanningscurve van de spier. De beweging zal onnatuurlijk aanvoelen.

COLOFON

De Zandloper is een uitgave van en voor de LO/Sportorganisatie KL

Redactie(raad)

Voorzitter: kap A. Nikkessen (*06-500-7228)
 Secretaris: dhr A. Beeuwkes (*06-573-4143)
 Hoofdredacteur: aoo R. Gits (*06-531-1819)
 Eindredacteur: elnt J.C. van der Burg (*06-536-8086)
 Redacteur: kap J.F. van der Kaaden (*06-578-765)
 kap W. Hoogendoorn (*06-549-7628)
 aoo R. Jansen (*06-678-1385)
 aoo P. van de Ven (*06-578-772)
 sgt¹ R.J.G. Tielemans (*06-549-7624)
 drs. B. van der Doelen - TGTF (*06-557-6419)

Redactieadres:

Redactie Zandloper
 Kalverstraat 4
 MPC 39 N
 Postbus 9019
 7300 EA Apeldoorn
 Tel.: PTT: 055-3574143
 MDTN: *06-573-4143

Kopijadres:

elnt J.C. van der Burg
 Het Rijpaard 25b
 8252 ET Dronten

Kopij/brieven dienen uiterlijk de negende van de maand vóór afgaande aan de uitgifte maand bij het kopijadres te zijn.

Pre-press:

Casparie Emmen

Druk:

Casparie Emmen

De inhoud van dit blad weerspiegelt niet noodzakelijk de mening van C-LO/Sportorganisatie. De redactie behoudt zich het recht voor ingediende kopij niet of gedeeltelijk te plaatsen. De inhoud van ingezonden brieven en artikelen blijft voor rekening van de schrijver. Artikelen uit dit blad mogen worden overgenomen mits de bron wordt vermeld.