

DSpace Institution

DSpace Repository

<http://dspace.org>

Volleybal Magazine

Volleybal Magazine Scans

1989-08

Een pleidooi voor damesvolleybal

Volleybal Magazine

<http://hdl.handle.net/10673/16>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

VOLLEYBAL MAGAZINE

VOLLEYBAL MAGAZINE

Tijdschrift van de Federatie Oefenmeesters Volleybal
17de jaargang — nr. 6

— **Hoofdredactie:**

Fernand Walder

— **Eindredactie:**

Willy Mertens

— **Redactie:**

Marl Buekers - Luc De Leenheer - Dany De Vriese - Willy Gommeren - Jos Klaps - Rik Luyten - Roger Pouders - Marc Spaenjers - Michel Vandermeulen - Wilfried Van Mol - Staf Verlooy - Julien Vleminckx - Fons Wierincks

— **Redactie-adres:**

Fernand Walder
's Hertogenlaan 56 — 3000 Leuven
Tel. 016/20 30 71

— **Administratie en advertenties:**

Willy Mertens
Rubensstraat 67 — 2510 Mortsel
Tel. 03/455 92 43 (België)
vanuit Nederland: 09/32 3 455 92 43

— **Bankrelaties Volleybal Magazine:
vanuit België:**

068-2050722-72 (Gemeentekrediet)
001-1599812-67 (ASLK)

vanuit Nederland:

Rabobank 144932784
Volleybal Magazine, Rubensstraat 67 — 2510 Mortsel

— **Volleybal Magazine:**

Verschijnt maandelijks; behalve in juni en juli

— **Abonnementsprijs 1989:**

Voor België: 545 BF
Voor Nederland: f 32

— **Federatie van Oefenmeesters Volleybal:**

Michel Vandermeulen
Gerkenbergstraat 1 — 3690 Bree
068-2009642-23 (Gemeentekrediet)

— **Copy-right:**

Het overnemen van artikels is zonder toestemming
niet toegestaan.

— **Lay-out en drukwerk:**

Drukkerij J. Ouderits bvba
Kapelstraat 58 — 2540 Hove
Tel. 03/455 49 36 — Fax. 03/455 93 18

INHOUD

- 2 Kolofon, inhoud
- 3 Randnotities
- 4 Een pleidooi voor damesvolleybal.
- 8 Seoel 1988. Leeftijd, gestalte, gewicht en algemeen voorkomen van de deelnemers.
- 10 Na de val. Overwegingen na de nederlaag van de Chinese vrouwen in Seoel.
- 12 Het impact van de trainer.
- 15 De enkels: een tere plek.
- 16 De begroting van een sportclub.
- 18 Boekbespreking:
Volleybal, theorie en praktijk.
- 20 Trainingsschema:
met accent op opslag en receptie.
- 22 Varia

EEN PLEIDOOI VOOR DAMESVOLLEYBAL

Rik Luyten

INLEIDING

In de wandelgangen van het volleybalwereldje hoort men "insiders" zich wel eens neerbuigend uitlaten over het damesvolleybal: het peil zou inferieur zijn, de dames onhandelbaar, de tactische waarde zeer beperkt, enzovoort, en zovoort....

Het is jammer dat niet enkel supporters en beleidsmannen zich laten verleiden tot zulke veeleer oppervlakkige uitspraken, doch dat ook trainers, ja zelfs speelsters, nog steeds geloven dat het herenvolleybal superieur zou zijn.

Het is de bedoeling om binnen het bestek van dit artikel aan te tonen dat damesvolleybal een motorisch zeer hoogstaand sportspel kan zijn met een eigen identiteit, eigen innovaties en bovendien uiterst spectaculair voor het brede publiek.

Deze stelling werd overigens reeds bevestigd door de spetterende finalewedstrijden op het jongste EK tussen de Sovjetunie en de DDR en op de Olympische Spelen tussen de Sovjetunie en Peru. Deze spectaculaire wedstrijden riepen heel wat emoties op en vonden in de media vrijwel dezelfde weerklank als de respectievelijke herenwedstrijden. Deze gebeurtenissen staven echter evenzeer de vaststelling dat er eerst prestaties moeten komen, vooraleer er belangstelling, en met de belangstelling financiële middelen kunnen geforceerd worden. Aan deze prestaties gaat een lange, baanbrekende weg vooraf. Deze weg kan niet afgelegd worden zonder enthousiaste, onbaatzuchtige inzet en een rotsvast geloof in het werk waar men mee bezig is.

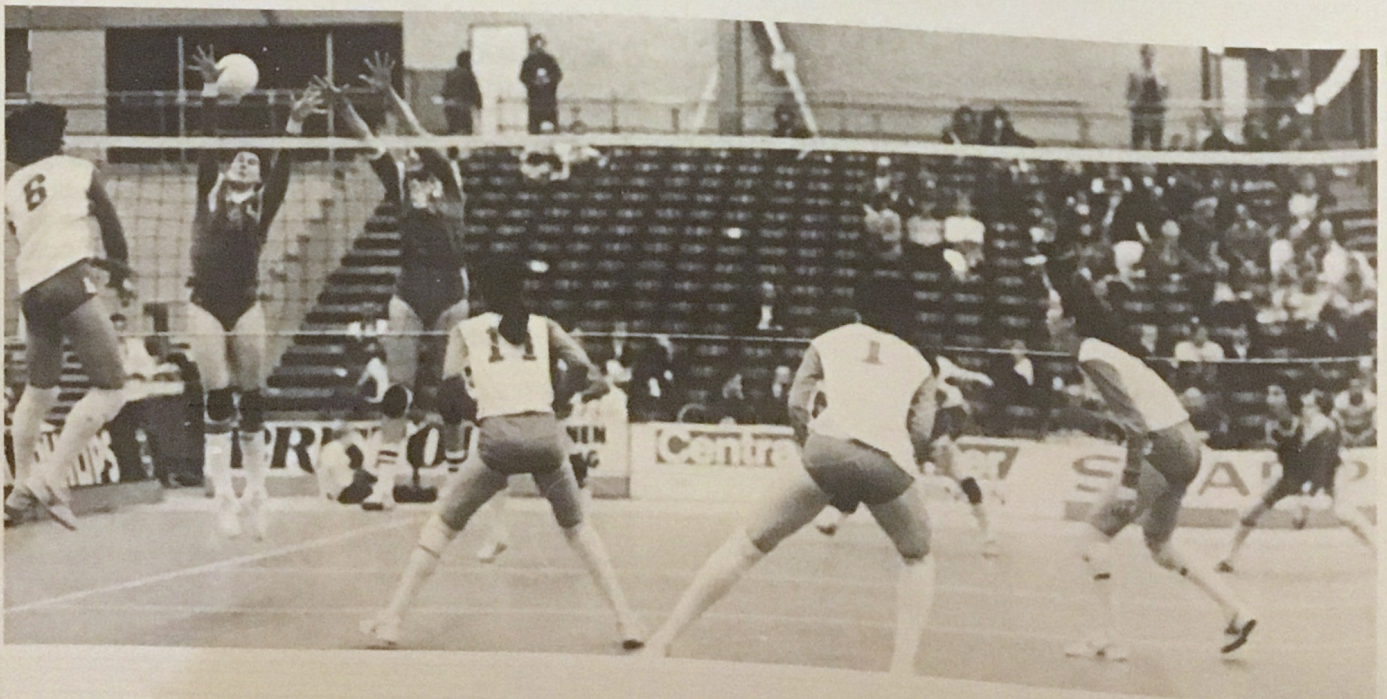
Het is ondermeer mijn bedoeling om met behulp van dit artikel dit geloof een duwtje in de rug te geven.

ALGEMENE FYSIOLOGISCHE VERGELIJKING TUSSEN MANNEN EN VROUWEN

De tijd dat het maatschappijbeeld de vrouwen een rol van zwakheid en overdreven kwetsbaarheid opdrong (appel-flauwtjes "vapeurkes"...) ligt gelukkig al een tijdje achter de rug. Het compleet gelijkwaardig stellen van de maatschappelijke rol van de vrouw is echter nog niet volledig verwezenlijkt: via een intensieve publiciteitscampagne tracht Miet Smet een professionele gelijkschakeling van de vrouw te bekomen. In de vrijetijdssector echter is het in te halen terrein nog ruimer. In veel gevallen zal het heel wat assertiviteit vergen van de vrouw om zich op vaste dag en uur te kunnen engageren voor een teamsport. Mannen lijken het hier nog steeds heel wat makkelijker te hebben. Dit is uiteraard niet vanzelfsprekend: getalenteerde dames hebben recht op dezelfde kansen als getalenteerde heren. Wij worden wat dit betreft onrechtstreeks geconfronteerd met ons beschavingspeil; in ontwikkelingslanden immers is het peil van de vrouwensport in het algemeen beduidend lager dan in de meer ontwikkelde landen.

Doch, op wereldvlak bekeken, kunnen we vaststellen dat de sportprestaties van vrouwen en mannen steeds dichterbij elkaar toegroeien. Volgens specialisten zullen de prestaties van vrouwen ook in de toekomst nog sneller verbeteren dan die van mannen.

Fysiologisch en biochemisch immers functioneren mannen en vrouwen identiek; de verschillen zijn enkel van kwantitatieve aard. Hieronder een analyse van het verschil tussen mannen en vrouwen voor de belangrijkste basiseigenschappen:



LICHAAMSBOUW:

Vrouwen zijn gemiddeld 8 à 12 cm kleiner dan mannen. Bij topsporters en in het bijzonder bij volleyballers, zal dit verschil wellicht iets groter zijn om de eenvoudige reden dat topspelers groter zijn dan de gemiddelde mens en dat het gestalteverschil in evenredige mate toeneemt.

Vrouwen hebben in verhouding tot hun lichaamslengte kortere ledematen dan mannen. Dit blijkt ongunstig te zijn in functie van volleybal.

Wetenschappelijk onderzoek heeft immers vastgesteld dat topvolleyballers lange ledematen hebben, vergeleken met de modale mens en de speler op lager niveau. Vergelijkend onderzoek tussen vrouwen onderling heeft evenzeer tot de conclusie geleid dat topvolleyballers langere armen hebben dan de gemiddelde vrouw.

Vrouwen hebben bovendien meer de neiging om "X-gewrichten" te hebben, hetgeen hen in receptie (overstrekking & samenbrengen van de voorarmen) licht voordeel kan opbrengen in vergelijking met hun mannelijke collega's.

Vrouwen zijn gemiddeld 12 kg lichter dan mannen. Ook hier zal het verschil bij topsportlui wellicht iets groter zijn.

Het vetweefsel bedraagt bij de niet-sportieve vrouw gemiddeld 27% van het lichaamsgewicht, bij de man ongeveer 15%. Bij de gemiddelde sportvrouw daalt het vetpercentage echter tot 17%. Als we dan weten dat in dit gezelschap de volleybalspeelster in verhouding zeer weinig vetweefsel heeft, kunnen wij concluderen dat de gemiddelde topvolleybalspeelster tussen de 8 en de 15% vetweefsel zal hebben, minder dus dan de modale, niet-sportieve man.

Bij vrouwen is het skelet relatief lichter. De damestrainer zal dus ook meer rekening moeten houden met eventuele rugafwijkingen en zal hier blessurevoorkomend moeten optreden.

UITHOUDING:

Rekening houdend met het verschil in lichaamsgewicht, bedraagt de maximale zuurstofopname van de vrouw 76% van die van de man. Dit groot verschil is te wijten aan verschillen in longcapaciteit, hemoglobinegehalte, hartdebiet en kracht van de ademhalingsspieren. De trainingsvatbaarheid zou volgens sommige bronnen dezelfde zijn, volgens andere bronnen zouden mannen op maximaal inspanningsniveau beter trainbaar zijn. Hoe dan ook, in echte uithoudingssporten zijn vrouwen fel benadeeld. Dit verschil neemt echter af als het om ultrainspanningen gaat (b.v. 100 km lopen), wellicht omdat de inspanningen op dit niveau submaximaal zijn en dat de vetstoffen hier als brandstof zullen aangesproken worden.

Bij anaërobe inspanningen (zowel lactacied als alactacied) werden geen merkbare verschillen vastgesteld tussen mannen en vrouwen. Hun relatief "weerstandsvermogen" zal dus niet merkbaar verschillen.

KRACHT:

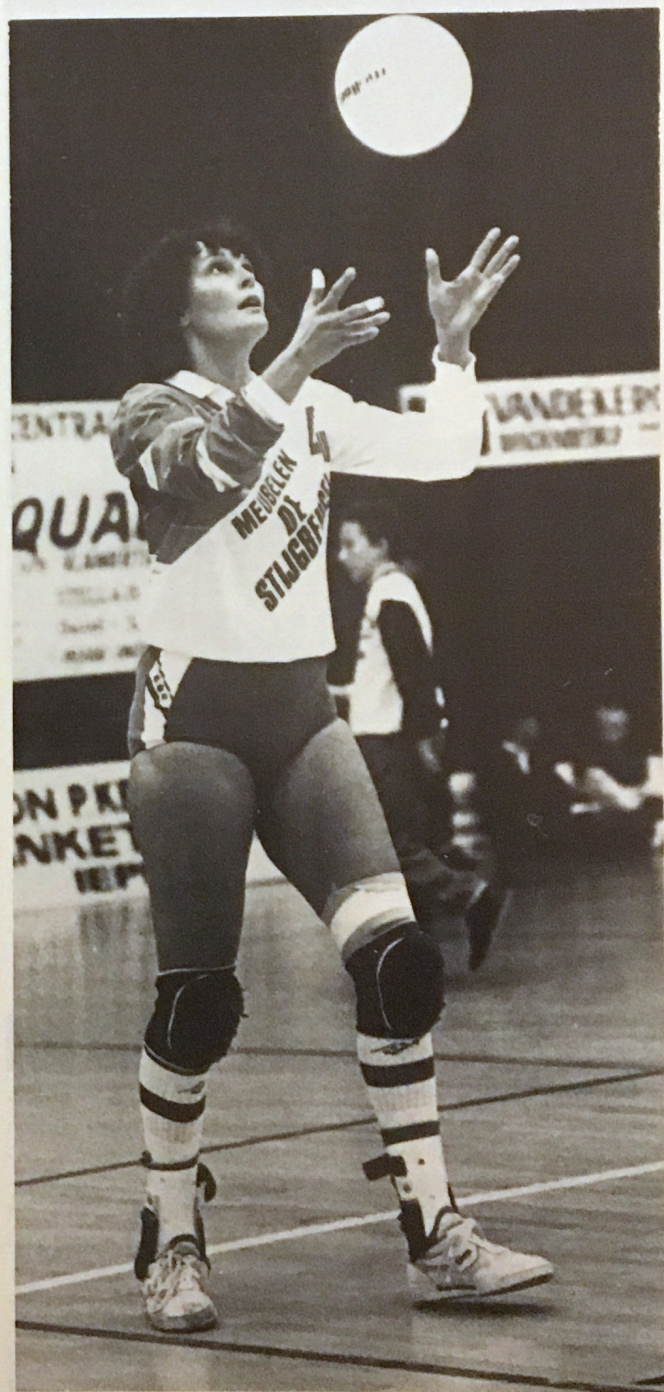
De isometrische kracht van de vrouwen zou 71 à 80% bedragen van die van de man. Dit verschil is te wijten aan een oppervlakteverschil van de spieren. Mannen hebben bovendien ten aanzien van hun lichaamsgewicht een hoger percentage spiergewicht dan vrouwen. Het relatieve krachtverschil is groter in de schouders en de armen en kleiner in de benen. Vrouwen hebben relatief meer snelle vezels dan mannen.

Bovendien is de elasticiteit in vrouwelijke spieren groter dan die in mannelijke spieren. Dit is van belang bij spierinspan-

ningen met een uithaalbeweging; deze kan bij vrouwen immers ruimer zijn dan bij mannen. Deze factoren leiden ertoe dat het relatieve krachtverschil tussen mannen en vrouwen kleiner zal worden als het om snelkrachtinspanningen gaat. Zo bedraagt het gemiddelde spronghoogteverschil tussen niet-sportieve mannen en vrouwen niet meer dan 5 cm.

Er bestaat een verschil in trainingsrendement bij krachttraining tussen vrouwen en mannen. Vrouwen zullen omwille van een lager testosteroonegehalte aanzienlijk minder spieroppervlaktewinst kunnen forceren bij krachttraining. Er werd wel krachtwinst vastgesteld, vooral bij de snelle vezels. Het lijkt dus aangewezen om vrouwen relatief snellere krachttraining te laten uitvoeren.

De spieroppervlakte bij vrouwen neemt toe tot circa 16 à 18 jaar, bij mannen is dit tot ca. 22 jaar.



LENIGHEID:

Vrouwen zijn aanzienlijk leniger dan mannen. Hierbij dient aangestipt te worden dat een goede lenigheid een gunstig transfer heeft naar het motorisch leervermogen toe. Het ontwikkelen van een gunstige techniek wordt vergemakkelijkt.

COORDINATIE:

Er werden geen significante verschillen vastgesteld tussen mannen en vrouwen wat coördinatie betreft.



WAT BETEKENEN DEZE GEGEVENS NAAR DE VOLLEYBALPRAKTIJK TOE?

Als we weten dat het nethoogteverschil tussen een dames- en een herennet 19 cm bedraagt, dan kunnen we vaststellen dat, met het gestalte- en het reikhoogteverschil rekening gehouden, de relatieve nethoogte voor dames en heren ongeveer dezelfde is. Als we vervolgens de betere sprongkracht van de mannen in rekening brengen, komen we tot een grotere netoverschreiding bij mannen.

Welk belang moet hier nu aan gehecht worden? Enkele cijfers uit het topvolleybal: J. Vleminckx stelt bij de 4 ploegen van de jongste Europese bekerfinale landskampioenen voor vrouwen een gemiddelde gestalte vast met 1m80; dit

impliceert dat de dames een reikhoogte hebben van omstreeks 2m30.

A. Selinger stelt bij 5 speelsters van zijn Olympisch USA-damesteam een gemiddelde sprongkracht vast van 82 cm. Aan de hand van deze cijfers kunnen we concluderen dat bij topteams de dames ca. 90 cm boven het net reiken. A. Selinger stelt in zijn Kerstclinic '84 als selectie criterium voor dat de dames minimaal de bastketring (3m05) moeten kunnen raken; dit is 81 cm boven de netrand.

Hoe zit het nu bij de heren: bij een gemiddelde gestalte van ca. 1m95 en een sprongkracht van 95 cm., reiken zij ca. 105 cm boven hun nethoogte.

Deze verschillen zouden significant zijn bij een onderlinge confrontatie, doch werken naar mijn mening, bij zulke hoogtes, niet beperkend op de ploegtactische mogelijkheden bij aanval en blok. R. Hyppolyte beweert immers dat niet de hoogte de bepalende factor zal zijn in het volleybal van de toekomst, doch de beweging in de lengte van het net.

Wat betreft de energievoorziening, kunnen we stellen dat volleybal voor vrouwen zeer gunstig ligt: alactacide inspanningsfasen (zoals hierboven vermeld presteren vrouwen hier even goed als mannen) en aërobe recuperatiefasen. Van het aëroob uithoudingsvermogen in volleybal vindt E. Pisani dat het niet beperkend werkt op de totale prestatie; op aëroob vlak is de volleybalinspanning submaximaal. Dit impliceert dat ook hier de dames niet benadeeld zijn tov. de heren? Volleybal is een snelkrachtsport en dat is, zoals men uit de hierboven vermelde gegevens kan afleiden, een gunstige zaak voor vrouwen. Dank zij een relatief grote sprongkracht (cfr. supra) kan de potentiële tactische rijkdom aan het net vergeleken worden met die bij de heren.

Enkel de beperkte kracht in de armen lijkt een nadeel. Is dit echter wel zo? In de confrontatie aanval-verdediging brengt de relatief zwakkere armkracht en de relatief betere beenkracht een groter evenwicht tot stand tussen aanval en verdediging, als men de vergelijking maakt met het herenvolleybal. De rallyes worden langer en de strijd om de bal bij de tegenstander op de grond te krijgen (de spelidee uit het volleybalspel), wordt aanzienlijk spannender.

In de confrontatie opslag-receptie liggen de zaken enigszins anders: de opslagkracht benaderde tot voor kort die van de mannen dichter dan de aanvalskracht. Bovendien kan er door de lagere nethoogte vlakker en dus sneller geserveerd worden. Als je hier nog aan toevoegt dat de, omwille van een beperkter krachtpotentieel, tragere vertreksnelheid de receptie bemoeilijkt, lijkt het dat de vrouwen licht benadeeld zijn in de receptie en dat bijgevolg de aantrekkelijkheid van de receptieaanval verminderd wordt. Wij stellen echter vast dat de jongste tijd ook bij de heren de opslag aanzienlijk in moeilijkheid toeneemt (sprongservice en doelbewuste tactische opslagen). Het lijkt er dus op dat wij ook op dit gebied van een nivellering kunnen spreken.

Qua lenigheid zijn de vrouwen zonder meer bevoordeeld. Dit heeft vooral zijn invloed in de verdedigingstechniek. Rekening houdend met de hierboven vermelde overwegingen over de confrontatie aanvalverdediging. Kunnen wij besluiten dat het damesvolleybal de beste verdediging heeft. Dit uit zich in het feit dat het damesvolleybal in het verleden regelmatig trendsetter geweest is bij de innovatie van verdedigingstechnieken en in het feit dat andere technieken gebruikt worden dan in het herenvolleybal.

De grotere lenigheid compenseert ook enigszins de mindere slagkracht omwille van de grotere bewegingsuitslag bij de uithaalbeweging.

BESLUIT

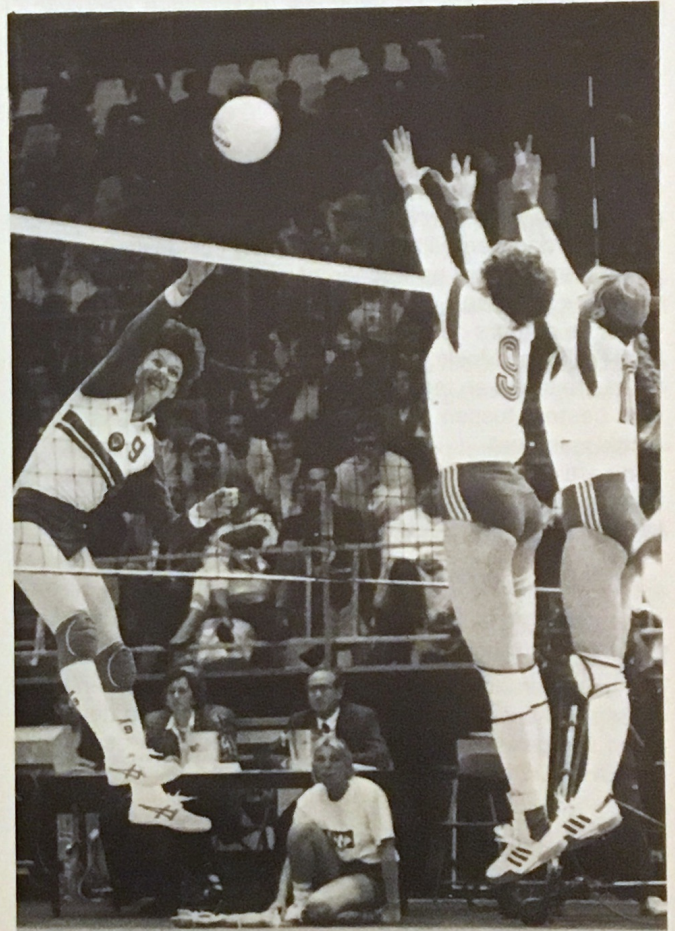
Al deze gegevens staven de idee dat damesvolleybal een erg hoogstaand en aantrekkelijk sportspel is. Het verklaart ook de fantastische aantrekkingskracht die de jongste finalewedstrijden tijdens het EK en de Olympische spelen uitgeoefend hebben. Het is volgens onze mening slechts aan socio-culturele factoren te wijten dat het damesvolleybal op nationaal vlak kwalitatief nog niet het niveau haalt van ons herenvolleybal. Zo wordt er bij vele eredivisieploegen slecht 3 x per week getraind en werden tot in een vrij recent verleden geen echte toptrainers aangetroffen in het damesvolleybal. Stilaan begint hier verandering in te komen; onze clubs hebben zich dit seizoen behoorlijk verdedigd op Europees vlak. De weg is echter nog lang en er is nog heel wat werk aan de winkel om de totale ontvoogding van het vrouwenvolleybal te forceren: verschillende partijen zijn verantwoordelijk voor die niveauverbetering, zowel binnen de clubs als binnen de nationale ploeg.

Potentiële sponsors moeten naar onze mening inzien dat hier nog een grotendeels niet-ontgonnen terrein beschikbaar is. De progressiemogelijkheden in het damesvolleybal zijn enorm en, als de vooropgestelde niveaustijging bereikt wordt, zal de attractiviteit van het damesvolleybal, allicht de eerste ploegsport bij vrouwen, zeer sterk toenemen. De grote publieke belangstelling, die hiervan onmiskenbaar het gevolg zal zijn, zal de publiciteitswaarde van de sponsoring met grote sprongen doen toenemen. Een vrij kleine investering met groot rendement dus.

Sponsors kijken echter uit naar betrouwbare partners: Managers moeten inzien dat het damesvolleybal niet opgeënd is door gigantische bedragen te gaan besteden aan 1 speelster. De verdiensten van de speelsters moeten in evenredigheid zijn met hun prestaties en met hun niveau. De verdiensten kunnen pas hoog liggen als er reeds voor gewerkt is, m.a.w. als de kloof met de top gedicht is en als de publieke belangstelling groot is geworden. Al te enthousiaste sportmecenassen doen meer kwaad dan goed voor een sport. Hun inbreng is immers tijdelijk. Managers moeten veeleer stabiele structuren uitwerken voor kwalitatief hoogstaand lange-termijnwerk (jeugdopleiding, competente trainers, meer trainingsuren, medische en sociale begeleiding, bijscholingsmogelijkheden voor het technisch kader, scoutingswerken in lagere klassen....) Een goed manager is een spaarzaam persoon, die inzet en creativiteit eist van zichzelf en heel zijn team en het daartoe de optimale omstandigheden biedt. Om stabiele en gevoelige prestatieverbetering tot stand te brengen moeten alle betrokkenen in het team aan kwaliteit winnen (zomaar speelsters kopen impliceert geen kwaliteitsverbetering voor het damesvolleybal). Dit eist een lange-termijnpolitiek.

Trainers moeten nieuwe wegen durven uitproberen. Als je steeds op de platgelopen paden blijft lopen, zal er steeds iemand je voor zijn. Hij zal zijn kennis steeds moeten toetsen aan ideeën van anderen, hij moet actueel zijn en zich steeds bijscholen. Op die manier zal er een kwalitatief hoogstaande trainingmethode ontstaan. De trainer moet evenzeer steeds rekening houden met de eigenheid van zijn speelstersgroep. Hij zal de ideale trainingsmethodes, wedstrijdopstellingen en mentale benadering, specifiek voor zijn groep, trachten te ontdekken. Een trainer moet in de eerste plaats een open houding hebben en zeer leergierig zijn. Hij zal dan ook een positieve houding aannemen en niet defensief of eenzijdig autoritair zijn.

De speelsters moeten pionier en avontuurlijk durven zijn, liefde hebben voor het volleybalspel, hard willen werken, open staan voor nieuwe en efficiëntere technieken en trainingsmethodes. Financiële vergoedingen zijn er om het volleybalspelen mogelijk te maken, niet andersom! De speelsters vormen uiteindelijk de bepalende factor in de kwaliteit van het Belgisch damesvolleybal. Zij moeten geloven dat het damesvolleybal een kwaliteitsproduct is, zij moeten het door hun enthousiasme en uitstraling gestalte geven!



BRONNEN:

- B.O.I.C. SPORT EN GYNAECOLOGISCHE PATHOLOGIE
- Hippolyte, R. Toptrainersclinic 87/2; Vilvoorde, 19.12.'87
- Pisani, E. Toptrainersclinic 88/1; Vilvoorde, 02.07.'88
- Selinger, A. ARIE SELINGER'S POWER VOLLEYBALL
- Selinger, A. Kerstclinics Berchem-Gent '84
- Vleminckx, J. GESTALTE EN LEEFTIJD BIJ WERELDTOP DAMESVOLLEYBAL
Volley in Vlaanderen nr. 18; 10.05.89
- Vrijens, J. BASIS VOOR VERANTWOORD TRAINEN