

Worden hardloopprestaties voorspeld door je persoonlijkheid?

Anders dan veel mensen denken is nog niet veel bekend over de relatie tussen persoonlijkheid en sportprestaties. Door de komst van apps die sportprestaties bijhouden is het mogelijk geworden om bij grotere groepen sporters te onderzoeken of mensen met bepaalde eigenschappen sneller vooruit gaan dan anderen.

Voor mijn afstudeeronderzoek bij de master Sport- en prestatiepsychologie aan de Universiteit van Amsterdam ben ik op zoek naar serieuze hardlopers die gebruik maken van een app (bijv. Strava) om hun loopprestaties bij te houden.

Die sporters zou ik willen uitnodigen om een vragenlijst in te vullen. Het gaat om een persoonlijkheidsvragenlijst en een aantal vragen over je hardloopprestaties van het afgelopen jaar.

Dit is de link naar de vragenlijst: https://uva.fra1.qualtrics.com/jfe/form/SV_02G8NtsMX9TCkR0
Bij elkaar duurt het invullen ongeveer 15 minuten. Om deel te nemen moet je 16 jaar of ouder zijn.

Hopelijk wil je hieraan meewerken. Mijn doel is om een bijdrage te leveren aan wetenschappelijke kennis over de rol van persoonlijkheid bij hardloopprestaties.

Vriendelijke groet,
Tjeu van der Lit
Masterstudent Sport- en prestatiepsychologie, Universiteit van Amsterdam

ATV Venray hardlooptrainingen vanaf 16 maart 2021

De veiligheidsregio en Venray Beweegt kennen de volgende uitgangspunten voor sporten voor volwassenen. Voor volwassenen geldt dat men buiten mag trainen in groepjes van 4 personen met 1,5 meter afstand en inachtneming van de coronamaatregelen, verspreid over het sportveld; Voor individuele buitensporten geldt een maximum van 4 personen per groepje (exclusief instructeur). Er mogen meer groepjes naast elkaar sporten als:

- De groepjes minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden;
- Er een duidelijke afbakening is van de verschillende groepjes;
- Zij niet mengen.

Bron: <https://venraybeweegt.nl/sporten-corona>

Voor de afspraken over de baantraining voor coronaproof trainen [zie nieuwsbrief nr 11](#).
Nu de avondklok om 10:00 uur ingaat is er ruim baan voor onze avondtrainingen.

Baantraining

Dinsdag 6 april De baantraining start om 19:15 uur, vooraf individueel inlopen.
Donderdag 8 april De baantraining start om 19:00 uur, vooraf individueel inlopen.



IJsblokjes in een glas water verhogen je vetverbranding

Klopt! Vetverbranding is altijd een heikel thema geweest. Over de vraag hoe je snel en gezond kunt afvallen, zijn zoveel wetenschappelijke studies, semi-wetenschappelijke verhandelingen en ongeloofwaardige theorieën voorhanden, dat het lastig is om het kaf van het koren te scheiden. Wat dacht je van het volgende: Als je in elk drankje een paar ijsblokjes stopt, dan verbrand je per dag 100 calorieën meer, waaronder ook vetcalorieën. Dat klinkt onwaarschijnlijk, maar is het blijkbaar niet. Volgens de Amerikaanse sportwetenschapper Doug McGuff bedraagt 'de hoeveelheid energie die nodig is om een liter ijskoud water naar lichaamstemperatuur op te warmen zo'n 35 calorieën.' Als je dus telkens wat ijsblokjes aan je drank toevoegt, en we gaan ervan uit dat je 2 à 3 liter vocht per dag drinkt, dan kun je op een dag 100 extra calorieën verbranden. Maar of dat de moeite waard is? Met een uurtje hardlopen haal je er bijna 1000!

Bron: *runners world*

Duurloop donderdag 8-4-2021, begeleiding

Duurloop donderdag

Begeleiding:

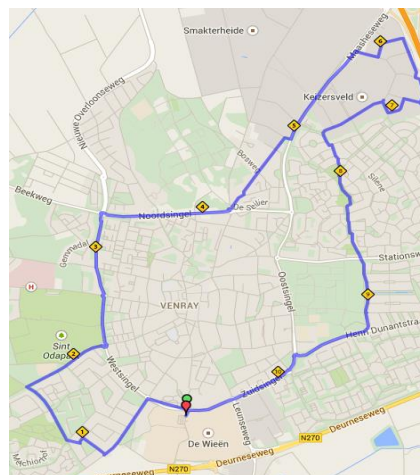


[7,5 km route](#)

[10,5 km route](#)

Uitgangspunten duurloop donderdagavond:

- Veiligheidshesje aan. de
- Gezamenlijk vertrek naar plek voor de oefeningen (locatie wordt door begeleider bepaald)
- Op oefenplek opdelen in de groepen voor 7, 10 (er is ook ruimte voor een snelle en rustigere groep op de afstanden)
- De groepen nemen de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep
- Het is een training en geen wedstrijd, pas het tempo daarop aan en houdt rekening met het tempo van je medelopers: Duur gaat voor tempo.
- Gebruik de link in de route afstanden voor een grotere afbeelding



Trainingsschema april

Het trainingsschema voor de

- Dinsdag baan intervaltraining, trainer Stan Liebrand,

is gepubliceerd op [onze site](#)

Najaar 2021 Cursus basis looptrainer 3 in Kerkrade

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten.

Voor dit najaar is een cursus basis looptrainer 3 gepland in Kerkrade. Heb je interesse meldt je dan aan via:

www.atletiekunie.nl

Klik op trainer en coach

Klik op opleidingen

Klik op Basis looptrainer 3

Onderaan bij de button Interesselijst de naam

Wil je eerste meer weten neem vraag het aan André Jansen of mail lopersgroep@atvvenray.nl

O ja de cursus kosten zijn voor de vereniging.

Uitslagen

• Virtuele Marathon Rotterdam 3/4-4-2021

HM:

Anita Verbeek 2:03:37

Annemiek de Wit 2:21:44

Angela Edwards 2:13:32

¼ M

Pim Stultiens 1:22:47

• Virtuele Venloop 28-3-2020

10 km:

Gerda Peeters 1:00:43

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam **"ATV Venray"** te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	Harry van der Borg
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	Harry van der Borg, André Jansen
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	Harry van der Borg
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Mei 2021			Rundje um T Hundje	Afgelast
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast