

(Sport)blesures

Laura van Leeuwen
22 april 1986 Den Haag

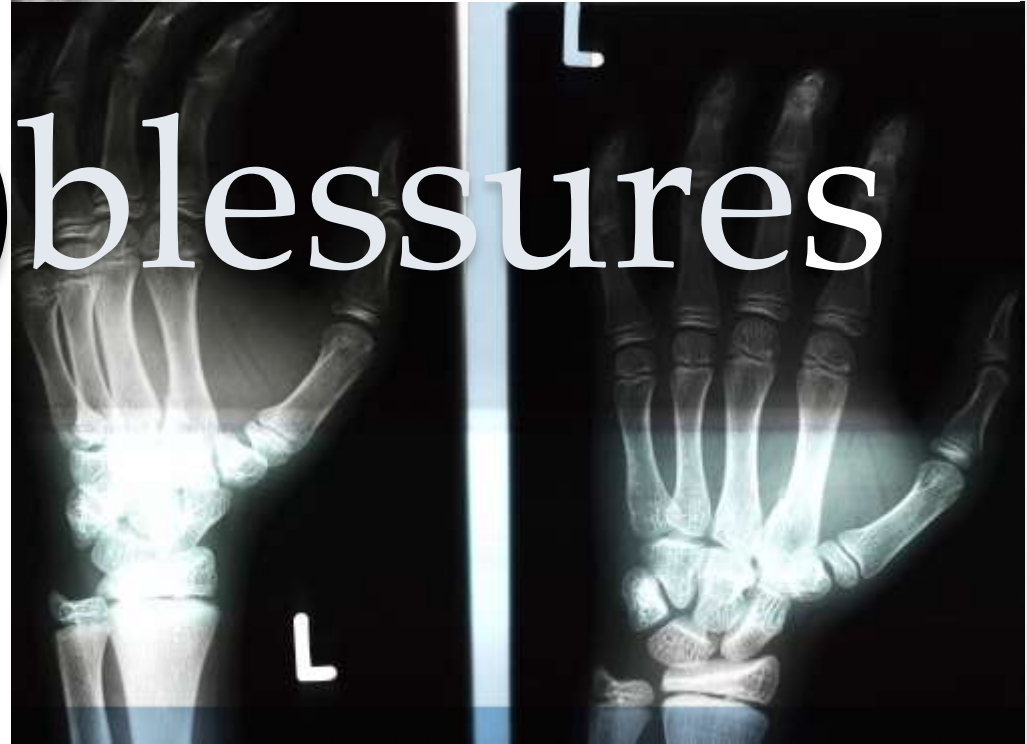
1991: Begonnen met turnen bij DOS Monster
1995-2006: Turn carrière bij Pro Patria Zoetermeer

2006-2007: Jaar in Brazilië: sportopleiding
2007-2013: Tandheelkunde in Nijmegen

Waarom hier???



(Sport) blessures



Laura van Leeuwen

10-12-2013



LAURA VAN LEEUWEN NEDERLANDS KAMPIOEN TURNEN

Bij het Nederlands kampioenschap turnen B- en C-lijn voor dames zaterdag 10 en zondag 11 juni 1995 in het Noord - Hollandse Opm is Laura van Leeuwen Nederlands kampioen B-lijn geworden bij pupillen I.

In een spannende wedstrijd stond ze bij het laatste onderdeel éénti de punt achter op haar naaste konkurrente Vonne van Dongen Naarden.

Hoewel de balk één van de moeilijkste -zo niet het moeilijkste- onderdeel is, wist ze op dit toestel een vijftienhonderdste punt méér te bel len dan haar tegenstreefster.

Met deze knappe prestatie zette ze de kroon op een goed getur kampioenschap.

Beloning...

De selectie voor dit Nederlands Kampioenschap B - lijn was zw geweest; slechts zeven pupillen I-turn(st)ers uit den lande wisten z voor dit kampioenschap te plaatsen.

Onder leiding van haar trainer Michel Bosman had Laura het hele j naar dit kampioenschap toe-gewerkt.

In Opmeer zagen beiden hun inspanningen beloond met een prach puntentotaal: 8.35 sprong, 8.60 vloer, 8.95 brug, 9.15 balk en e Nederlands kampioenschap.

B- en C-lijn...

Het Nederlands kampioenschap in Opmeer was georganiseerd voor categorieën B en C.

De B-categorie is de zwaarste van de twee.

Bij de C-lijn kwam Tessa Warners op een veertiende plaats terecht de jeugd van 11-12 jaar.

Dewi Verhoog bereikte een dertiende plaats bij de pupillen I van jaar.

Bij de B-categorie werd Ilona del Zotto veertiende bij de senioren Dounia Bouadi drieëntwintigste bij de pupillen II van 9 jaar.

en rij....

1995: enkel rechts

1997: ziekte van panner (elleboog)

1997: scheurtjes in knieschijf

1998: hand gebroken

1998: enkelbanden gescheurd

1998: breuk voet (Jonas fractuur)

1998: paakbeen en ellepijp gebroken

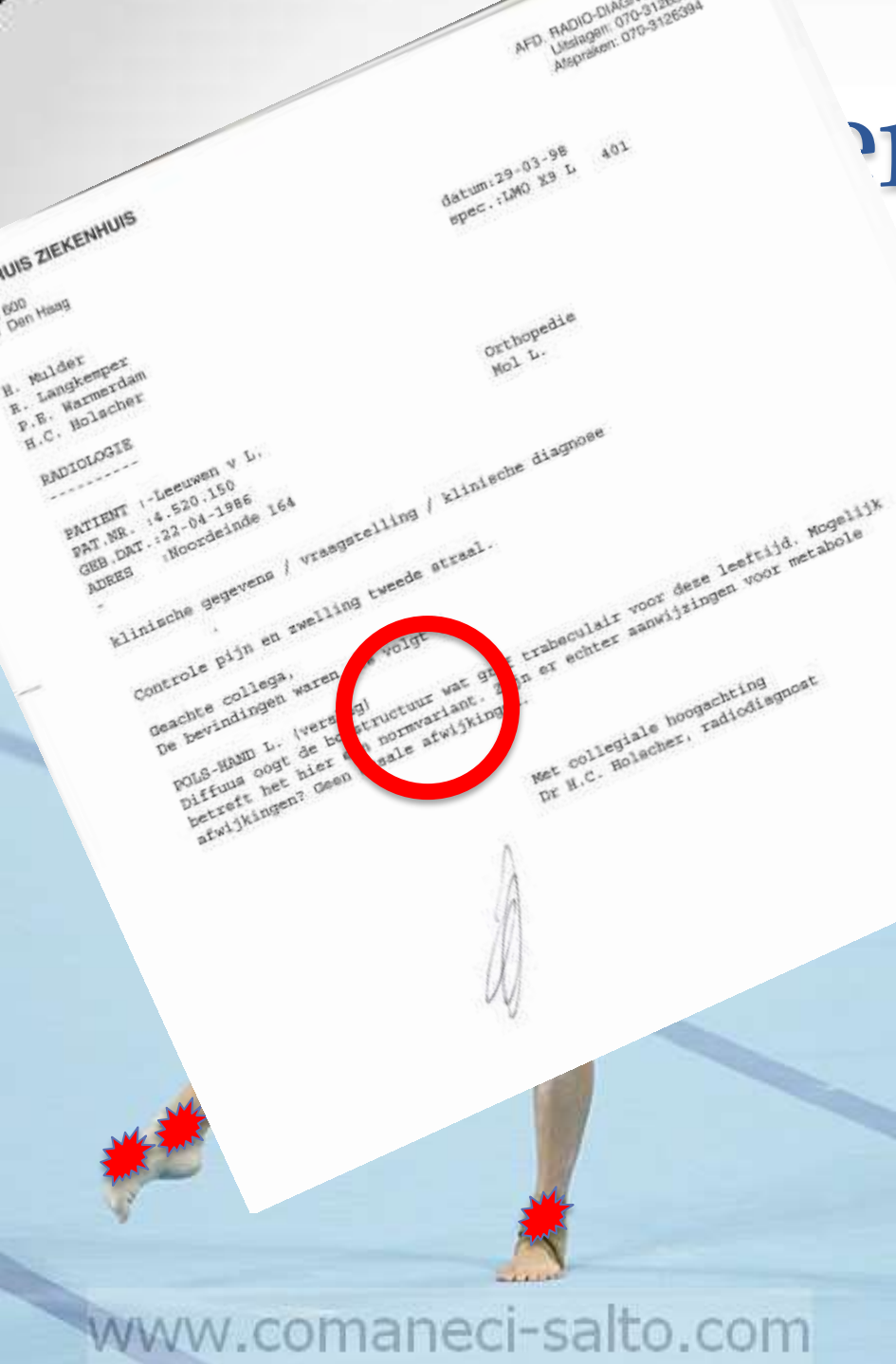
1998: arm gebroken

1998: splinter voet en enkelbanden

1998: gescheurd

2004: begin pijn schouder

2009: ontdekking slapleasie en operatie

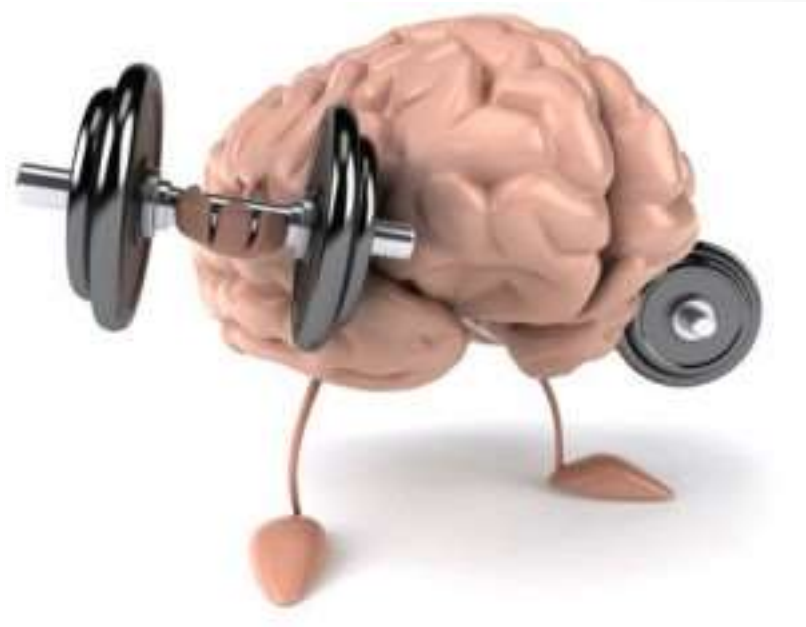


Opkomende vragen

- Trainingen ok?
- Mentale omgang?
- Nog goed genoeg?
- Waarom niet stoppen?
- Rol ouders, trainers?

Consequenties

- Fysieke achteruitgang
- Mentale moeilijkheden



Fysiek

- Verlies kracht
- Verlies conditie
- Verlies (top)vorm

Is training nog mogelijk?



Maar.....

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan

Mentaal

- Motivatie
- Angst
- Geloof/Hoop
- Discipline



SCOREN
TUSSEN
DE OREN

Wat houdt de sporter overeind?

Succes boeken!!!!

- doelen stellen en deze bereiken

SMART-GOALS

- S - specific
- M - measurable
- A - achievable
- R - realistic
- T - time

- concentreren op eigen vooruitgang
- steun van trainers, teamgenoten, familie en vrienden

Zorgverleners

- Fysiotherapeut
 - Richard Odijk
 - Martin Nijkamp
 - Barry Faas
- Orthopeet/chirurg
 - Dr. Mol
 - Dr. Rietveld
 - Dr. Boutkan
 - Dr. van Arkel
- (Sport)psycholoog/mentale trainers
 - Landa Endlich (Silva-training)
 - Jan Huijbers
 - Bouke de Boer
- Voedingsdiëtist
 - Janine Reitsema

TIJDSREK | Haagse Laura van Leeuwen geniet met volle teugen op WK

'Brekebeentje' onbevungen naar de finale

Maart 2008

BEREIKEN De poging en succes van een Nederlandse hantster bij het WK kunststof in het gisteren de gewonnen zwaarste achter. Oubewaan zijn dochtte Laura van Leeuwen in het Hongaarse Debrecen de tweede hantster. Op de brug sprongde ze in de halve eindstrijd opnamen een surplus met acrobatisch, kracht en gracie ten toon. De sportieve uitdaging resulteerde in de een vanderingscijfer van 8,322 en een zevende plaats. In haar eerste WK optreden vertoende de pas 16-jarige Haagse zich dertaler van een hantster.

grote gites kaderhand te de cros over van de front Hal speek hantster en van van een onvoegende zwaartend. Verbinding stond in het ogen gegroevd. "Dat is na eerste poeding, het vachterig onbegrip van de te kortomdege versnarmale cetera", lachte Van Leeuwen zich aan het onverwachte score. "Maar gik in het eigenlijk af een beetje. Waat doet een mooie oefening het ik nu beter gevoel dat in de eerste kwalificatieronde. Toen ik met een score van 275 derde werd."

de nieuwe mijlpaal onderbouwde de kwalificatie in een vromeromstelling staats loyghaan van Van Leeuwen. Terwijl die vieren tekende ze die score twee gilden gewonnen, elke jaar vertoende ze op de brug en eerste nationale vertoende, acht te de kwalificatie extra te- ude door te hantster de vollen te laatste te laatste nummer te op die onderdeet. Remde En in het laatste Verma van de te te vechter.

