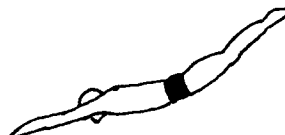


DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

VEURNSE



JAARGANG: 13 NUMMER: 4

DATUM: 15-12-1986

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

ZWEMVERENIGING

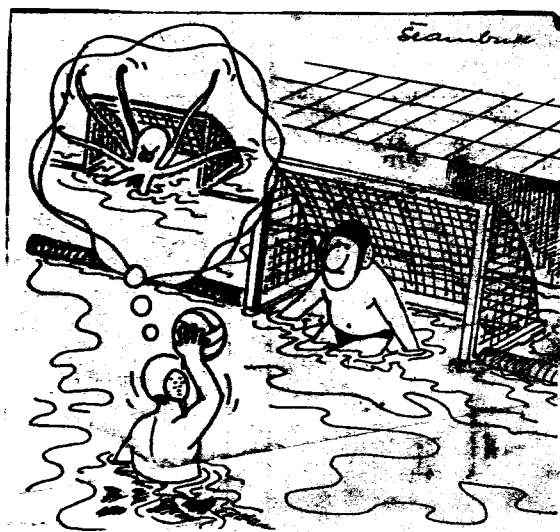
V.Z.V.

DECOCK FERNAND

BLOEMENLAAN 14

8484 VEURNE

TEL: 058/312950



BESTE SPORTVRIENDEN.

Voor we het nieuwe jaar 1987 inzetten zou ik graag de bestuursleden, zwemmers(-sters), geachte ouders en alle vrienden willen danken voor hun inzet, sportief gedrag en samenwerking tijdens het voorbije jaar. Ik hoop dat we samen 1987 kunnen doorbrengen met dezelfde kameraadschappelijke wil en zonder ongevallen.

Langs deze weg wens ik U allen een gelukkig, voor-
spoedig en sportief jaar 1987.

FERNAND DECOCK

Voorzitter V.Z.V.

EINDEJAARSFEEST.

Donderdag 18 december om 18.30u, vieren we ons eindejaar-
feest in het cafetaria van het stedelijk zwembad.
Na het verorberen van pannenkoeken met chocolademelk, wor-
den de trofeeën en medailles uitgereikt, behaald tijdens
de klubkampioenschappen. Tevens wordt ieder zwemmer(-ster)
bedacht met een nuttig geschenk, dus alle redenen om aan-
wezig te zijn. De ouders zijn eveneens welkom.

DANK.

- Aan de heer Hugo Delva voor het drukken van de tombola-
kaarten.
- Aan de uitbater van het cafetaria, voor zijn medewerking
aan de zwemmarathon en het eindejaarsfeest
- Yolande Depoorter voor het bakken van de pannenkoeken, voor
het eindejaarsfeest.
- De heer Paul Soete Directeur Generale Bank, voor het schenken
Van trofeeën voor de zwemmarathon.

OPMERKELIJKE PRESTATIES.

Nieuw klubrecord.

Sindy Dehaese verbreekt het klubrecord van de 100m rug, dat sinds 1977 op naam stond van Ann Vander Eyken.

Ann Vander Eyken 1'21"05 15-5-1977

Sindy Dehaese 1'17"61 27-11-86

Kampioenen van West-Vlaanderen.

Dehaese Sindy 50m crawl

Heidi Depoorter 50m crawl

Serge Tourlouse 200m vlinderslag

Eerste plaatsen.

Oostende "beker van de Kust"

Alexandra Vandenbussche 100m schoolslag

Veurne "beker van de kust"

Dieter Berteloot 50m schoolslag

Caroline Tourlouse 100m schoolslag

Dehaese sindy 200m rug 2'53"53 NIEUW KLUBRECORD stond op naam van Ann Vander Eyken 2'58"24 van 4-4-78

Nollet Vincent 50m crawl

Dehaese Angie 50m crawl

Depoorter heidi 100m crawl

Oostende Internationale meeting

Caroline Tourlouse 100m schoolslag

Sindy Dehaese 200m rug

Dieter berteloot 100m schoolslag

Brugge "beker van de kust"

Sindy dehaese 100m crawl

Heidi Depoorter 100m crawl

Caroline Tourlouse 100m schoolslag

Oostkamp "beker van de kust"

John Vanhoucke 100m schoolslag

Dieter Berteloot 200m crawl en 100m rug

Heidi Depoorter 200m crawl

Dehaese Sindy 100m rug

Middelkerke "beker van de kust"

Dieter Berteloot 200m schoolslag en 100m wissel

Heidi depoorter 200M vlinderslag

Angie Dehaese 50m crawl

Ronny Colpaert 100m wissel

PROGRAMMA 1987.

Tot einde juni.

- za 17 jan "2e spat T-D" in het casino Koksijde.
- zo 25 jan "beker van de kust" Veurne om 14.30u
- za 31 jan "beker van de kust" Nieuwpoort
- do 12 feb algemene statutaire vergadering om 19u in het cafetaria van het stedelijk zwembad.
- za 22feb "kampioenschap West-Vlaanderen" Oostende om 14.30u
- za 28 feb "beker van de kust" Middelkerke om 18.30u
- za 7 mrt "beker van de kust" Brugge om 18.30u
- do 12 mrt trekking tombola om 19u in het cafetaria zwembad.
- za 28 mrt Jaarlijks avondfeest om 20u
- zo 17 mei "beker van de kust Oostkamp om 14.30u
- ma 8 jun uitstap met alle zwemmers(-sters)
- za 20 jun Souper waterpolo

verder wordt nog deelgenomen aan de leeftijdskampioenschappen, de data's zijn nog niet gekend.

WIST GE.

- Dat er een ribbenkraker in ons midden is, Wilfried kan er van meespreken. Straks wordt hij supporter van T.H.O.R. Waterschei
- Dat twee waterpolospelers één woonachtig te Kortrijk (Kris) en de andere in Nevele (Robert), bijna wekelijks de donderdagavond komen trainen. Moe 't geestig zien.
- Dat snookeren na een waterpolowedstrijd een vermoeiende aangelegenheid is, daar een partij voor oningewijden ongeveer twee uur duurt, er normaal 3 partijen gespeeld worden en er slechts om 22u kan begonnen worden. (Reken en tel) Hugo, Jean-Marie en Noel hebben het de vrijdag aan de lijve ondervonden.
- Dat BERTEN (Robert Helsmoortel) tweede geeindigd is in de wielerzesdaagse.
- Dat de Voorzitter een klubavond durft te besluiten met een Irish coffee

Marc Vanhoucke.

TROOSTBRIEF VOOR BESTUURSLEDEN.

BESTUURSLEDEN HEBBEN HET HEUS NIET ZO GEMAKKELIJK ALS MENIG LID WEL DENKT, MEN OORDEELT ZO GAUW.

- als hij vriendelijk en aardig is, noemen ze hem een zak.
- Als hij keihard en zakelijk is, heet hij een dictator.
- Als hij ernstig is, is hij een zuurpruim.

- als hij hard werkt, is hij een uitslover.
- Als hij weinig uitvoert, is hij waardeloos.
- Als hij jong is, heeft hij geen ervaring, en als hij oud is weet hij het altijd beter.
- Als hij met iedereen een praatje maakt, is hij een kletsmeijer maar als hij niet praat is hij verwaand en loopt naast zij schoenen.
- Als hij probeert met iedereen goed op te schieten wordt hij een allemansvriend genoemd, en als hij zich met een bepaalde groep bemoeit, bedrijft hij vriendjespolitiek.
- Geeft hij de ruimte aan de leden voor hun inbreng, dan is bang en laf.
- Eist hij de belangstelling van iedereen, dan wordt hij voor doordrijver versleten.
- Doet hij dat echter niet, dan is hij als bestuurslid ongeschikt.
- Als hij zijn ogen goed de kost geeft, loopt hij te spioneren maar ziet hij iets door de vingers dan wordt hij stekeblind genoemd.
- Als hij de leden in het werk tracht te betrekken, dan is hij te lui om het zelf te doen. Doet hij dit niet, dan is hij een baantjesjager en bang voor concurrentie.

- Een bestuurslid moet zo wijs zijn als Salomo
 - zo geduldig zijn als job
 - zo moedig als een leeuw
 - zo dikhuidig als een olifant
 - zo buigzaam als een riet
 - zo krachtig als een eik
 - zo gevoelig als een kruidje roer me niet.
 - Hij moet kunnen praten als Brugman
 - en zwijgen als een graf en
 - niet vergeten werken als een paard.

bron: W.V.S

TOP VIJF VAN DE ZWEMMATHON.

1/ Verheyen Imma	10.175m
2/ Colpaert Ronny	9.975m
3/ Depoorter Heidi	9.200m
4/ Vanhoucke John	8.250m
5/ Top Isabel	7.850m

COMPETITIEZWEMMERS.

	100m Cr	pt	100m Str	pt	100m ru	pt	100m W	pt	50m dol	pt
<u>Pupillen</u> 1/Callewaert C	1'18"16	1	1'35"23	1	1'32"14	1	1'29"87	1	0'44"01	1
<u>Kadetten</u> 1/Samyn Katrien	1'59"49	1	2'10"21	1	1'58"07	1	2'02"88	1	1'07"25	1
<u>Miniemen</u> 1/Dehaese Sindy 2/Faict Cindy	1'12"34 1'34"36	1 2	1'37"75 1'49"95	1 2	1'17"61 1'34"61	1 2	1'20"97 1'04"14	1 2	0'40"22 0'49"95	1 2
<u>Benjamins</u> 1/Depoorter Heidi 2/Tourlouse C 3/Top Isabel 4/Casteleyn Ilse 5/Samyn caroline 6/Clarebout Wendy	1'16"81 1'29"38 1'29"48 1'31"03 1'32"25 -----	1 2 3 4 6 7	1'39"60 1'37"71 1'43"81 1'39"79 1'38"91 -----	1 2 5 4 3 7	1'31"97 1'42"60 1'35"57 1'41"63 1'44"48 1'40"66	1 5 2 4 6 3	1'26"48 1'34"42 1'35"32 1'35"87 1'39"55 1'34"56	1 2 4 5 6 3	0'40"17 0'43"92 0'44"09 0'45"70 0'51"99 -----	1 3 4 5 6 7
<u>Dolfijntjes</u> 1/Dehaese Angie 2/V.D.Bussche A 3/Bailleul Ilse 4/Bos Isabel	1'31"92 1'49"98 2'09"47 2'11"54	1 2 3 4	2'02"24 2'00"79 2'11"68 2'21"37	2 1 3 4	1'51"26 1'53"06 2'29"81 2'18"64	1 2 4 3	1'41"57 1'59"19 2'13"35 2'12"74	1 2 4 3	0'43"14 1'02"71 1'04"10 1'10"11	1 2 3 4
<u>Kadetten</u> 1/Colpaert Ronny 2/Brackman Thierry	1'07"04 1'11"34	1 2	1'38"93 1'35"14	2 1	1'19"94 1'29"16	1 2	1'18"05 1'23"32	1 2	0'35"1 0'40"64	1 2
<u>Miniemen</u> 1/Vandervorst C 2/Tourlouse Serge 3/Deceuninck K 4/Clarebout Peter 5/DeVlamynck Andy 6/Criquillion K	1'07"75 1'12"85 1'30"73 1'20"73 1'37"63 1'59"69	1 2 4 3 5 6	1'25"72 1'28"17 1'47"41 2'03"43 1'59"46 1'52"52	1 2 3 6 5 4	1'24"86 1'21"94 1'48"36 1'46"86 1'42"4 2'13"25	2 1 5 4 3 6	1'17"40 1'22"67 1'37"10 1'39"45 1'44"12 1'59"12	1 2 3 4 5 6	0'37"55 0'37"55 0'48"98 0'45"02 0'52"18 1'07"48	1 1 3 4 4 6
<u>Benjamins</u> 1/Vanhoucke John 2/Deceuninck C 3/Leynaert Jan 4/Cornelis Nico 5/Ryckeboer David 6/Bailleul Pieter	1'22"6 1'38"98 1'48"23 1'45"35 1'42"61 1'52"36	1 2 5 4 3 6	1'41"28 1'52"07 2'02"6 1'54"74 ---- 2'06"84	1 2 4 3 6 5	1'38"62 1'49"77 1'52"62 2'16"58 1'55"39 2'16"50	1 2 3 6 4 5	1'36"66 1'55"16 1'48"25 1'57"71 1'49"86 2'11"39	1 4 2 5 3 6	0'45"53 0'55"61 0'53"54 0'53"80 1'06"88 1'06"39	1 4 2 3 6 5
<u>Dolfijntjes</u> 1/Berteloot Dieter	1'27"91	1	1'45"35	1	1'40"82	1	1'36"93	1	0'47"51	1

UITSLAG KLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1986.

GEVORDERDEN

	50m cr	pt	50mstr	pt	50mRug	pt	25m Dolf	pt
1/Berteloot Brecht	0'55"39	1	1'03"45	2	1'10"60	2	0'26"31	1
2/Rys Klaas	1'10"35	4	1'06"46	3	1'12"16	3	0'31"74	3
2/Criquillion Frederik	0'59"44	2	1'12"44	5	1'00"37	1	0'36"78	5
2/Ryckeboer Thomas	1'14"56	5	1'00"69	1	1'15"70	5	0'31"11	2
3/Vandenbroucke Kris	1'04"52	3	1'21"11	7	1'16"14	6	0'44"24	7
4/Graulus Oliver	1'23"22	6	1'15"77	6	1'12"89	4	0'40"24	6
5/Monstrey Dieter	1'23"31	7	1'08"11	4	1'30"95	7	0'44"24	7
1/Duyck Isabel	0'52"81	1	1'00"62	1	1'04"03	2	0'29"72	2
2/Deceuninck Isabel	1'02"14	2	1'06"49	3	1'14"77	4	0'31"86	4
3/Duyck Eveline	1'02"72	3	1'07"27	4	1'20"82	6	0'27"68	1
4/Vandenbroucke Mieke	1'03"00	4	1'00"85	2	1'28"01	7	0'33"68	6
5/Vandenberge Nancy	1'03"29	5	1'07"38	5	1'09"26	3	0'32"76	5
6/Bos Linsey	1'10"46	6	1'07"89	6	1'14"97	5	0'36"02	7
7/Lagrou Charlotte	-----		-----	8	1'00"41	1	0'30"48	3
8/Huysentruyt Marjan	1'34"03	7	1'32"30	7	1'28"50	8	0'55"34	8

BEGINNELINGEN

	25m rug	pt	25m str	pt	25m cr	pt
1/Titeca Kristof	0'35"03	1	0'29"93	1	0'38"28	2
2/Ryckeboer Mathias	0'56"73	3	0'40"40	2	0'43"37	3
3/Graulus Jeremij	0'56"50	2	0'47"74	4	0'43"72	4
4/Pinceel Dimitri	1'22"18	5	0'51"69	5	0'35"52	1
5/Liefhooghe Nick	1'05"49	4	0'45"20	3	0'45"34	5
1/Casier Grace	0'31"57	2	0'29"07	1	0'29"32	2
2/Gacoms Lindsay	0'31"78	3	0'29"10	2	0'26"57	1
3/Casier Sharon	0'30"92	1	0'29"80	3	0'30"95	3
4/Nollet Charlotte	0'39"31	5	0'31"45	5	0'33"67	5
5/Casier Romy	0'40"73	6	0'33"86	6	0'37"5	6
6/Geldhof Cindy	0'34"92	4	-----	11	0'33"30	4
7/Kesteloot Fanny	0'45"72	7	0'31"13	4	0'42"85	11
8/Verhaeghe An	0'50"10	9	0'37"04	8	0'40"04	7
9/Faict Sarah	0'49"19	8	0'36"65	7	0'42"74	10
10/Tanghe Herlinde	0'53"01	10	-----	11	0'40"33	8
11/Verhaeghe Elisabeth	1'01"68	11	0'48"29	10	0'40"79	9
12/Vanhoucke Ellen	1'01"88	12	0'44"06	9	0'44"58	12

SPORTBEOEFENING BIJ JONGEREN.

Bron: Training Dr Vanden Bossche.

Het is duidelijk dat het prestatievermogen van kinderen en jonge mensen kleiner is dan dat van de volwassenen. Het ligt echter wel hoger dan men vroeger dacht. Onder invloed van de oude theoretici van de Zweedse gymnastiek hadden (en hebben sommigen nog) schrik om kinderen hevige inspanningen te laten doen. Er is een tijd geweest dat men dacht dat de polsfrequentie van de kinderen niet boven de honderd/min mocht stijgen, omdat dit schadelijk voor hun gezondheid was. Die tijd is nu gelukkig voorbij.

De Duitse auteurs hebben bewezen dat kinderen EVEN GOED kunnen getraind worden als volwassenen. Dit betekent natuurlijk niet dat ze DEZELFDE TRAINING ALS DE VOLWASSENEN mogen krijgen. Het kind heeft echter eenzelfde aanpassingsvermogen als de volwassene, en kan in zekere mate dezelfde trainingsverschijnselen (sporthart, bradycardie, betere ventilatie, enz.) verwerven.

Men dient echter wel met een aantal factoren rekening te houden, waaronder:

- zolang de groeiperiode duurt, dient een hoeveelheid energie gebruikt te worden voor de opbouw van nieuwe grondstoffen. (toename van lengte, van gewicht, van spieren enz.).
- De lichaamsverhoudingen bij het kind en de puber zijn anders dan bij de volwassenen.
- De organen reageren ook anders op de inspanning: voor eenzelfde inspanning zal de hartfrequentie van het kind hoger stijgen dan bij de volwassene (de hartgrootte en het slagvolume zijn kleiner). De maximale polsfrequentie ligt echter bij het kind veel hoger dan bij de volwassene. Volgens Astrand is deze:

jongens en meisjes van 10 jaar	: 210
25 jaar	: 195
50 jaar	: 175
65 jaar	: 165/min

Ook wordt het ademminutenvolume meer opgevoerd door stijging van de ademfrequentie dan door de stijging van het ademvolume zelf.

Dat er echter ook een aanpassing optreedt, konden we in 1966 vaststellen, toen we het experiment van Cuesmes volgden.

We onderzochten een klas (31 leerlingen) van de school van Cuesmes, waar het pedagogisch half-time stelsel werd toegepast. Deze leerlingen (12 jaar) hadden gedurende 3 jaar, per week, 7 uur fysieke activiteiten (iedere namiddag), gehad.

We onderzochten toen een klas (31 leerlingen) van de school uit een nabij gelegen gemeente Hornu, die het klassiek uur-rooster (2 uur lichamelijke opvoeding) volgden. Tijdens de inspanning op de fietsergometer hadden de leerlingen van Cuesmes een lagere polsfrequentie dan deze van Hornu:

70 Watt	: Cuesmes	: 142	Hornu	: 155
110 Watt	: Cuesmes	: 154	Hornu	: 170

De bloeddruk steeg minder hoog bij de leerlingen van Cuesmes (142 mm) dan bij de leerlingen van Hornu (144 mm). De duurprestatiegrens van de leerlingen van Cuesmes bedroeg 59 watt deze van de leerlingen van Hornu slechts 47 Watt.

We kunnen besluiten dat met goede begeleiding, sportbeoefening bij jongeren zeer heilzaam is.

Marc Vanhoucke.

LIMIETTIJDEN VOOR HET BEHALEN VAN EEN PINQUIN-KENTEKEN.

1/Dolfijnen.

	jongens	meisjes
50 m Vlinderslag	0.52	0.52
50m rug	0.49	0.49
50 m schoolslag	0.52	0.52
50 m Crawl	0.44	0.44
100m wisselslag	1.55	1.55

2/Benjamins.

100m vlinderslag	1.41	1.41
100m rug	1.35	1.35
100m schoolslag	1.39	1.39
100m crawl	1.20	1.22
100M wisselslag	1.35	1.35

3/ Miniemen.

100M vlinderslag	1.26	1.30
100m rug	1.23	1.26
100m schoolslag	1.28	1.32
100m crawl	1.10	1.15
100m wisselslag	1.20	1.25

4/ Kadetten.

100m vlinderslag	1.18	1.23
100m rug	1.17	1.22
100m schoolslag	1.24	1.30
100m crawl	1.05	1.11
200m wisselslag	2.45	3.00