

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

JAARGANG 14 NUMMER: 2

DATUM: 26-8-1987

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

V.Z.V.

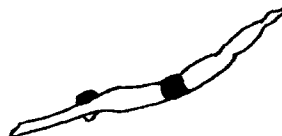
DEHAESE ANDRE

ELZENLAAN 12

8480 VEURNE

TEL: 058/313131

VEURNSE



ZWEMVERENIGING



M.V.

BESTE SPORTVRIENDEN,

Na een prettige vakantie met af en toe zon, veel regen of buien, hoop ik dat iedereen wel goed zal uitgerust zijn.

Dit om met volle moed de trainingen terug aan te vangen.

Vele onder jullie hebben tijdens het verlof zeker gezwommen, doch waarschijnlijk zonder veel inspanning.

De spieren wat verlapt en het gewicht wat toegenomen zal de start van de trainingen misschien zwaar aankomen.

Maar onze trainers(-sters) zijn er zich van bewust dat men na een rustperiode van twee maanden niet te hard van stapel mag lopen.

Dus: na deze ontspanning komt terug inspanning!

Aan allen veel succes in het nieuwe zwem- en schooljaar!

De Voorzitter,

André,

SEIZOEN 1987 - 1988.*(donderdag)*

Dinsdag 1 september gaan we opnieuw van start met de trainingen.

Voor beginnelingen van 18.30u - 19u

Voor de gevorderden en competitiezwemmers (-sters) van 19u - 20u

Voor de donderdagen is het dezelfde uurregeling. ^e(*)

De waterpolospelers treffen elkaar op donderdag 3 sept om 20.45u

LIDGELDEN 1987 - 1988.*September*

In de maand oktober dienen de lidgelden betaald te worden.

Dit kan gebeuren voor of na de trainingen op dins- en donderdag avond in het stedelijk zwembad. De schatbewaarder, Fernand Decock, zal aanwezig zijn om de lidgelden te ontvangen.

Beginnelingen, gevorderden en competitiezwemmers (-sters) betalen 500 Fr per jaar. Wanneer meerdere leden uit één gezin lid zijn van de zwemclub is de volgende regeling van toepassing: Voor het tweede lid 400 Fr, voor het derde lid 300 Fr, voor vierde lid en de volgende 200 Fr.

Waterpolospelers : 300 Fr per jaar.

Voor beginnelingen, gevorderden en competitiezwemmers (-sters) dient geen inkomgeld betaald te worden. Waterpolospelers betalen wel inkomgeld.

Indien eind oktober het lidgeld niet betaald is, wordt de betrokkene niet meer als lid beschouwd.

ENKELE WENKEN VOOR DE LEDEN.

- Tijdig aanwezig zijn voor de training.
- Naam opgeven aan de verantwoordelijke.
- Maak het de trainers (-sters) aangenaam: wees beleefd - op-
letten - niet spelen - uitvoeren wat ze U opleggen.
- Na de training onmiddellijk het bad verlaten een stortbad **nemen**
zo snel mogelijk aankleden en mandje terugplaatsen.
- In de kleedkabinen lopen we niet rond, roepen en tieren **we niet**
- Na de training onmiddellijk naar huis langs de kortste **weg.**

VOORLOPIG PROGRAMMA 1987.

- za 26 sept om 18.30u Oostende "beker van de kust"
- zo 18 okt om 14.30u Veurne "beker van de kust".
- za 24 okt om 18.30u De Haan "beker van de kust".
- za 7 nov om 18.30u Brugge "beker van de kust".
- Woe 11 nov van 12u tot 17u zwemmarathon Veurne.
- Zo 22 nov om 14.30u Oostkamp "beker van de kust".
- november klubkampioenschappen.
- december eindejaarsfeest.

"WISSELBEKER BURGEMEESTER DEMUYT" OOSTKAMP.

Op 10 mei slaagden de Veurnse zwemmers tijdens de 1000m van Oostkamp de wisselbeker in de wacht te slepen.

Volgende zwemmers van de V.Z.V. namen deel: Ronny Colpaert, Carlo Vandervorst, Sindy Dehaese, Thierry Brackman, Heidi Depoorter, John Vanhoucke, Christof Deceuninck, Dieter Berteloot, Isabel Top, Angie Dehaese, Caroline Samyn, Alexandra Vandenbussche, Brecht Berteloot en André Dehaese.

HARTELIJK PROFICIAT.

- Aan Stefaan Pladys en Marijke Depoorter die op 18 juli in het huwelijk traden.
- Aan alle eerste - en plechtige communicanten van de klub.
- Aan alle leden en oud leden die geslaagd zijn in hun examen.
- Aan waterpolospeler Filip Vandevelde, die een vrouw uit haar wagen haalde, nadat ze in het kanaal Nieuwpoort-Duinkerke was gereden.

Marc Vanhoucke.

Na mijn strijdbijl opgegraven te hebben, sprong ik in mijn stalen ros en reed richting cafetaria stedelijk zwembad. Op de parking stond een hereboer, met pijp in de mond en handen diep in de broekzakken, te luisteren naar de laatste richtlijnen van zijn echtgenote in verband met de hoeveelheid drank die hij die avond mocht consumeren. Bij het binnengaan, zagen we een witte schim voorbijzoeven, bij nader toezien was het Fernand die druk in de weer was met het bereiden van de maaltijd. Bij het bestijgen van de trap hoorden we een schaterlach, waarvan het aantal geproduceerde decibels niet in verhouding is met haar gestalte. En plots... opende de boer zijn mond en zei: "K geloof dat toa geestig is". Bij het binnentreden van het cafetaria wist ik niet waar eerst kijken. Mijn ogen vielen onmiddellijk op de blonde schone met haar vlechten, maar door de boze blik van haar partner in korte broek en petje, was het mij gauw duidelijk dat mijn haring daar niet zou braden. Na een woord geklapt te hebben met de gehelmde bouwvakker, die juist aan het schaften was. Ging ik richting pastoor, die zat daar statig in zijn soutane op een barkruk de goddeloze bende te aanschouwen. Plots een gil.....nog net zag ik een kwajongen onder de tafels wegglippen, nadat hij een kostschoolmeisje met badpak en manteltje had nat gespoten. En de pastoor schudde zijn hoofd en monkelde: "Die jeugd van heden". Intussen liep iemand met zwarte hoed en dito vestje rond met de aperitief, was het een schoorsteenveger of een vogelverschrikker, ik weet het niet. Opnieuw gelach, daar kwam de molenaar op kloefen vergezeld van iemand met broek en vest in flarden, hoogstwaarschijnlijk had hij tussen het raderwerk van de molen gezeten. Zouden er onderhandelingen gaande zijn tussen de russen en de chinezen, ik zag een gebaarde rus druk in gesprek met een volgeling van Mao. Nadat de clown met de knalgroene schoenen, de zwemmer anno 1900 en de cowboy te tonele verschenen, gingen we aan tafel. Eerst kregen we een visschotel waar de man met de viskiel en het vissersvrouwtje (haar ijslandvaarder was ook mee) er wel voor iets tussen zaten. Intussen was de mexicaan zodanig veel wijn aan het drinken, waarschijnlijk om de smaak van de tequilla te vergeten die hier niet voorhanden was. Het blond meisje in de lange folkloristische kledij dacht: "waar ben ik hier beland". Wat een geluk dat we kieken geserveerd kregen, zo kon de vrouw van de Voorzitter aan de vrouw van de boer, het verschil duidelijk maken tussen dat kieken en de boer. Intussen was het orkest "schudden en beven" in gang geschoten tot groot jolijt van metje, die deze maal eens niet verkleed was. De rus gewoon aan een iets grotere bezetting van orkesten, kon het niet nalaten zijn balalaïka in de hand te nemen om de muziek wat kracht bij te zetten. Dat onze clown uit het goede hout gesneden was, bewees hij door de virtuositeit waarmee hij het orgel en de viool bespeelde. Op de tonen van: "en ze schreeuwde en ze schreeuwde en ze schreeuwde snot en kwiel" werd het plots morgen. De molenaar even onstuimig als de wind, stond nog in een half hemd en in zijn onderbroek aan de toog. Onder het gekweel van de vogeltjes, trokken de bouwvakker en ik op slappe benen huiswaarts.

TRAININGSMETHODE IN DE ZWEMKLUB.

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

Hier volgt een bondig overzicht over de manier waarop training gegeven wordt in de zwemklub. De zwemmers(-sters) worden in groepen ingedeeld naargelang hun techniek en fysieke conditie, na een test oordelen de trainers(-sters) tot welke groep de zwemmers(-sters) zullen behoren. Momenteel zijn er vier groepen, waarvan de eerste groep traint van 18.30u tot 19u en de drie andere groepen van 19u tot 20u. Om toegelaten te worden tot de beginners, moet de zwemmer(-ster) minimum 25m onafgebroken kunnen zwemmen in diep water.

Bij de beginners wordt vooral techniek aangeleerd met een minimum van fysieke inspanning. De training wordt als volgt gegeven: eerst ongeveer 50m inzwemmen. Dit heeft tot doel een aanpassing aan het water en het opwarmen van de spieren. Daarna worden door middel van eenvoudige oefeningen, de technieken van de vier zwemslagen aangeleerd. Deze vier zwemslagen zijn: schoolslag, crawl, rugcrawl en vlinderslag. Tussendoor worden ook de beginselen geoefend van de start en keerpunten van de verschillende zwemslagen. Voor het aanleren van de zwemslagen wordt de beweging geanalyseerd. Met hulpmiddelen worden de bewegingen stuk voor stuk ingeoeffend. Als voorbeeld nemen we de armbeweging van crawl, die bestaat uit vier bewegingen: het insteken, de trekbeweging, de duwbeweging en de overhaal. Die vier bewegingen worden afzonderlijk ingeoeffend.

In de tweede groep wordt hoofdzakelijk techniek aangeleerd, maar wel wordt de afstand en het tempo van de oefeningen iets verhoogd. Hier worden de verschillende bewegingen die ze reeds onder de knie hebben gecoördineerd, om uiteindelijk de goede zwemslag te bekomen. Veel aandacht wordt besteed aan het beheersen van bepaalde spiergroepen, zodanig dat een opgelgde beweging perfect kan uitgevoerd worden. Enkele oefeningen daarvoor zijn het "okselzwemmen" dit is crawl zwemmen waarbij iedere overhaal beweging de vingertoppen de oksels raken, het "afslagzwemmen" dit is de arm- en beenbeweging van een zwemslag afzonderlijk uitvoeren. Dit komt vooral ten goede later bij het verbeteren van fouten zie vierde groep.

Bij de derde groep wordt zodanig getraind dat de zwemmer(-ster) een "basisuithoudingsvermogen" verkrijgt. Dit stelt hem (haar) in staat lange afstanden aan een middelmatig tot snel tempo af te leggen, zonder zich al te veel te vermoeien. Het wordt gekenmerkt door een zuurstofevenwicht (steady-state), de zuurstofopname is gelijk aan de zuurstofafgave. Het verwerven van een zuurstofevenwicht en de verhoging ervan hangt af van de prestatie van hart en longen. Met het trainen van uithouding beogen we een versterking van het hart (sterkere hartspier en vergroting van het volume) en een verbetering van de ademhaling. Dit wordt bekomen door lange afstanden te zwemmen aan matig tempo namelijk "duurzwemmen", door "intervalzwemmen" dit is herhaalde malen een afstand zwemmen met korte rustpauzen, "fluctuatiezwemmen" dit is zwemmen met wisselende snelheid. Bij de derde groep wordtnog zeer veel aandacht besteed aan de techniek van het zwemmen en de keerpunten.

De vierde groep zijn de zwemmer(-sters), die de vier zwemslagen technisch bijna volledig beheersen. Daar wordt vooral uithouding getraind (zie derde groep) en weerstand. Weerstand is het kunnen volhouden van een optimale wedstrijdsnelheid. Hierbij werkt men met een zuurstoftekort of zuurstofschuld, dit wil zeggen het lichaam vraagt meer zuurstof dan er kan geleverd worden door hart en longen. Dit wordt getraind door "interval" dit is zwemmen aan een hoog tempo, met een polslag boven de 140 slagen per minuut (onder de 140 slagen per minuut is het uithouding), met een rusttijd gelijk aan arbeidstijd. Door sprintoefeningen hierbij levert de zwemmer een inspanning die 90% is van zijn maximum vermogen. Met weerstand training dient omzichtig omgesprongen te worden, daar dit verslechtering van de conditie kan veroorzaken. Door het opsporen van fouten en verbeteren ervan, wordt ook aan de techniek gewerkt in de vierde groep. Daarom moet de zwemmer(-ster) zijn (haar) spieren (bewegingen) zodanig beheersen, dat hij/zij de opgelegde bewegingen (die onnatuurlijk zijn) kan uitvoeren. Dit wordt aangeleerd in de tweede groep.

De beschrijving hierboven is slechts een basisprincipe over het geven van training. De uitbouw ervan hangt vooral af van de factoren tijd, creativiteit en kennis van de trainer(-ster) Het spreekt vanzelf dat we met onze twee uur training per week moeilijk aan topsport kunnen doen. Doch door die twee uur zo optimaal mogelijk te gebruiken, hebben we reeds zeer goeie resultaten behaald.

Als besluit wil ik nog even de voordelen van de zwemsport op een rijtje plaatsen. Door het aanleren van bewegingen, worden de psycho-motorische eigenschappen van een kind fel verbeterd. Door het trainen in groep verbetert de groepsgeest en het sociale gedrag van de jongere. Het trainen van uithouding verbetert de ademhaling en bloedsomloop. Door het trainen van weerstand en competitiezwemmen wordt de wilskracht verbeterd. Al bij al kunnen we zeggen dat de zwemsport een zeer goede ontspanning is voor onze jeugd.

Marc Vanhoucke.

UITSTAP 2e PINKSTEREN.

Na een ganse nacht regen, dachten we dat het s'morgens zou ophouden. Met onze ogen standvastig naar de hemel gericht naderde het vertrekuur, maar.... het bleef regenen. Dan hebben we vlug de koppen bij elkaar gestoken en het programma zodanig veranderd, dat het nog enigszins doenbaar zou zijn. Zo hebben we een wandeltocht gehouden in en rond de stad i.p.v. de voorziene fietszoektocht in de voormiddag. Dankzij de welwillende medewerking van Lucien en Brenda, de sympathieke uitbaters van het cafetaria, mochten we het middagmaal nuttigen in het cafetaria van het zwembad. In de namiddag hield het wat op met regenen, zodat we de fietszoektocht lieten doorgaan. In het sombere moerenlandschap waren de eerste groepen een fikse regenbui te vlug af, maar de laatste twee groepen kregen de volle lading van regen en hagel. Commentaar van een klein zwemstertje: "We stonden met elf in een klein kapelletje, alleen marijkes papa (haar echtgenoot)

moest buiten in de regen staan, hij kon er niet meer bij".
 Van zelfopoffering gesproken !
 Na wat gespeur achter de laatste twee groepen, die een kortere weg genomen hadden, bereikte iedereen de één wat natter dan de andere het zwembad.
 En ondanks alle tegenslagen was iedereen nog tevreden.
 Maar uitgesteld is niet verloren.

VOETSCHIMMEL, ZWEMMERSECZEEM, ATLEETVOET.

Wat is het ?

Zwemmerseczeem, atleetvoet en voetschimmel zijn verschillende benamingen voor dezelfde aandoening : een schimmelbesmetting van de huid tussen de tenen. Meestal komt de besmetting voor in de vorm van een grijsachtige witte uitslag op de huid tussen de tenen, vooral tussen de kleine teen en de teen ernaast.

Soms jeukt het een beetje, maar veel merkt men er niet van. Vooral na flink transpireren kunnen de voeten een onaangename geur verspreiden. Het is zelfs mogelijk dat die geur met het dagelijks wassen van de voeten en veranderen van sokken of kousen niet weg te krijgen is. De aandoening kan gepaard gaan met kloffvorming. Ook de huid van de bovenvoet kan worden aangetast en vertoont dan een roodroze uitslag en schilfertjes.

Waarom komt het na genezing zo vaak terug ?

Natuurlijk kan er een nieuwe besmetting gebeuren, maar het is veel waarschijnlijker dat de besmetting vanuit de naden van de eigen schoenen plaatsvindt. In die naden verzamelen zich immers nogal wat stof en vezeldeeltjes van de sokken, maar ook kleine huidschilfers.

In die huidschilfertjes kunnen de schimmelcellen zelfs jarenlang in leven blijven.

En op een warme dag, wanneer er bijvoorbeeld flink getranspireerd wordt en de situatie gunstig is voor de schimmel, geven de schimmelsporen opnieuw aanleiding tot een infectie.

Hoe komt men eraan ?

Vooral de plaatsen waar veel mensen op blote voeten rondlopen zijn berucht vanwege het gevaar voor besmetting met voetschimmels. Denk vooral aan de gemeenschappelijk te gebruiken douches in zwembaden, sporthallen, sauna's e.d.

Maar ook op andere plaatsen kan men besmet worden. Er bestaan verschillende factoren die de kans op de voetschimmelbesmetting vergroten:

‡ Het te vaak wassen van de voeten met zeep en het niet goed afspoelen van de zeepresten;

- * Een te vochtige huid, vanwege:
 - Het slecht afdrogen.
 - Het transpireren.
 - Het dragen van Nylonkousen.
 - Het dragen van schoenen die onvoldoende lucht doorlaten.
- * Knellende of te strak zittende kleding en schoenen.

Wat is er aan te doen ?

Schimmelinfectie van de huid genezen niet spontaan. Een behandeling met een standaardantimycoticum (Daktar * duo) is noodzakelijk. Een gecombineerde behandeling met een schimmeldodende crème en poeder is meestal efficiënter. Met de crème wordt een snelle genezing van de aangetaste delen van de voet en tussen de tenen verkregen. Het poeder wordt gebruikt om herbesmetting door overgebleven schimmelsporen te voorkomen en de huid droog te houden tijdens de genezingsperiode.

Door het poeder ook in de sokken en schoenen te strooien, worden de schimmels die van daaruit kunnen herbesmetten, eveneens gedood. Raadpleeg echter steeds een arts, wanneer u een ernstige infectie hebt die met jeuk en pijn gepaard gaan, of wanneer het letsel plotseling verergert.

Welke maatregelen moet men nemen om voetschimmel te voorkomen

- * bij het wassen van de voeten niet te veel zeep gebruiken;
- * eventuele zeepresten goed wegspoelen;
- * na het wassen, zwemmen, e.d. de voeten goed afdrogen;
- * regelmatig schone sokken (liefst niet van nylon, maar van katoen of wol) aantrekken;
- * schoenen dragen die goed lucht doorlaten, om te voorkomen dat de voeten door transpiratie vochtig worden.

En als er toch een infectie is.....?

Alle bovenstaande maatregelen nemen en ook:

- * dagelijks de aangetaste delen van de huid met een schimmeldodend middel behandelen;
- * dagelijks een schimmeldodend poeder in de sokken en schoenen strooien;
- * zolang doorgaan met de behandeling, tot de huid geheel genezen is (meestal na 2 à 5 weken).