

AFGIFTEKANTOOR
VEURNE

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

JAARGANG NUMMER: 3

DATUM: 25-8-1988

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

V.Z.V.

DEHAESE ANDRE

ELZENLAAN 12

8480 VEURNE

TEL: 058/313131



VEURNSE



ZWEMVERENIGING

H.V.

Beste Sportvrienden,

Op donderdag 1 september start het nieuw zwemseizoen van de V.Z.V. Na twee maanden vakantie beginnen voor jullie terug de school en de trainingen.

Beide gaan samen, daar men zonder sport niet in staat is goed te studeren.

Een lichaam moet bewegen, bloed moet stromen en zuurstof krijgen via de longblaasjes. Zuurstof krijgt men extra via een zware inspanning m.a.w. harde training. Dus gasten, het is zeker in jullie voordeel goed en regelmatig te trainen.

De Voorzitter,

SEIZOEN 1988 - 1989.

Donderdag 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 dinsdagen is het dezelfde uurregeling.

De waterpolospelers(sters) treffen elkaar op donderdag 1 sept om 20.45u

LIDGELDEN 1988 - 1989.

In de maand september dienen de lidgelden betaald te worden.

Dit kan gebeuren voor of na de trainingen op donderdagavond 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 het vierde lid en de volgende 200 fr.

Waterpolospelers : 300 fr per jaar.

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

Indien eind september 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 - opletten - niet spelen - uitvoeren wat ze 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

WEDSTRIJDEN.Menen 10 april.Gouden medaille.

Caroline Samyn 100m schoolslag miniemen
 Carlo Vandervorst 50 m vlinderslag kadetten

Zilveren medaille.

Carlo Vandervorst 50m vrije slag kadetten
 Heidi Depoorter 100m rugslag miniemen
 Dieter Berteloot 100m schoolslag benjamins
 Heidi Depoorter 100m vrije slag miniemen

Bronzen medaille.

Isabel Top 100m rugslag miniemen
 Caroline Tourlouse 100M schoolslag miniemen
 Dieter Berteloot 100m vrije slag benjamins
 Angie Dehaese 100m vrije slag benjamins

1.001 m Oostkamp 24 april.

De wisselbeker werd voor de 2e opeenvolgende maal gewonnen door de VEURNSE ZWEMVERENIGING.

behaalden de beste tijden per kategorie:

- Berteloot Brecht dolfijntjes 22'50"
- Vandenbusche Alexandra benjamins 17'29"
- Depoorter Heidi miniemen 16'29"

Carlo Vandervorst zwom de 5e plaats op de 154 deelnemers in een tijd van 14'1"

Tielt 22 meiZilveren medaille

Dieter Berteloot 200m vrije slag

Bronzen medaille.

Dieter Berteloot 200m wisselslag benjamins
 John Vanhoucke 200m wisselslag miniemen
 Serge Tourlouse 200m wisselslag kadetten
 Caroline Tourlouse 200m wisselslag kadetten
 Carlo Vandervorst 200m vrije slag kadetten

Diksmuide 4 juni.Gouden Medaille.

Alexandra Vandenbussche 100m vrije slag benjamins
 Serge Tourlouse 100m rug kadetten
 Aexandra vandenbussche 100m schoolslag benjamins
 Caroline Samyn 100m schoolslag miniemen

Zilveren medaille.

Carlo Vandervorst 100m vrije slag kadetten
 Carlo Vandervorst 100m schoolslag kadetten
 Brecht Berteloot 50m schoolslag eendjes
 Dieter Berteloot 100m rugslag benjamins
 Caroline Turlouse 100m schoolslag miniemen

Bronzen medaille

Dieter Berteloot 100m vrije slag benjamins
 John Vanhoucke 100m vrije slag miniemen
 John Vanhoucke 100m schoolslag miniemen
 Isabel Top 200m rugslag miniemen

Carlo Vandervorst heeft na Peter Vanhove en Stefaan Depoorter,
 als derde zwemmer sedert de stichting van de Veurnse zwem-
 vereniging, onder de minuut gezwommen in de 100m vrije slag.
 Dit te Diksmuide in een tijd van 59'87"

VOORLOPIG PROGRAMMA 1988.

- 18 sept wedstrijd Brugge
- 25 sept wedstrijd Veurne
- 2 okt wedstrijd Tielt
- 9 okt wedstrijd Kortrijk
- 16 okt wedstrijd Nieuwpoort
- 30 okt wedstrijd Roeselare
- 11 nov Zwemmarathon Veurne
- 22 nov klubkampioenschappen
- 24 nov Klubkampioenschappen
- 17 dec eindejaarsfeest in de germanazaal

SPAT T.D.

ZATERDAG 10 SEPTEMBER

ZAAL MARDYCK VEURNE

Disco-bar EXORCIST

Voorverkoop 100 fr Ingang 120fr

Marc vanhoucke;

SPORT EN VOEDING.

Moet men een bepaald dieet volgen? Wat mag en wat mag men niet eten? Waarop moet men letten? Heeft men extra vitaminen, mineralen of iets anders nodig?

Dit zijn de meest voorkomende vragen die een sporter of de ouders ervan zich stellen voor wat betreft de voeding.

Om gezond te blijven heeft het lichaam meer dan veertig voedingsstoffen nodig, die men alle in de zes bestanddelen van het eten namelijk water, koolhydraten, vetten, proteïnen, mineralen en vitaminen terugvindt. Om een goed algemeen dieet van een sporter te kunnen samenstellen moet men de functie van deze componenten kennen en weten in welk soort voedsel men deze zaken kan terugvinden.

Laten we het hier hebben over de component "water". Het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 70 procent uit water. Men vindt dit terug in het bloed, in het zweet, in de urine en in alle cellen van het lichaam. Het zweet, dat bij het intensief uitoefenen van lichaamsactiviteiten ontstaat, trekt het water uit de cellen en het bloed. Hierdoor zullen de cellen waaronder de spiercellen, minder goed beginnen te functioneren. Om dat het bloedvolume zal dalen, zodat het transport van zuurstof naar de spieren vermindert. Het gevolg hiervan is dat de spieren in een eerste tijd slap en moe worden, om dan weer stijf te worden en krampen veroorzaken. Af en toe gebeurt het zelf dat een sporter hierdoor flauwvalt. Het meest recente voorbeeld hiervan, dat iedereen nog in zijn geheugen heeft, is de dramatische laatste kilometer van de Zwitserse marathonloopster tijdens de Olympische spelen in Los Angeles, waar ze stijf en verkrampd de laatste ronde aflegde.

Aanvullen van het vochtverlies is dus, van het allergrootste belang om het lichamelijk prestatievermogen gedurende de sportoefening in stand te houden. Een gewoon mens heeft ongeveer zes glazen water per dag nodig om zijn vochtverlies te compenseren een sporter veel meer natuurlijk. Daarom is het belangrijk de dag voor de wedstrijd veel te drinken, liefst gewoon plat water. Van teveel drinken hoeft men geen schrik te hebben, dit kan geen kwaad, integendeel. Tijdens de warming-up en tijdens de pauze is het belangrijk om minstens 1 à 2 kopjes water te drinken. Ook is het goed tijdens de spelonderbrekingen enkele slokjes water tot zich te nemen. Dit water mag niet koud zijn, ideaal is een temperatuur van 25 tot 30 graden. Daar tijdens de sportbeoefening veel energie verbruikt wordt, is het best om wat suiker dat een goede en vlugge energiebron is, aan het water toe te voegen. In de winter geeft men aan 100 gr suikers per liter water, dit komt overeen met het suikergehalte van een fles cola of een andere frisdrank.

Tijdens de zomer daarentegen, waar de inname van water gedurende de sportbeoefening veel groter is, voegt men slechts 40 gr suiker per liter water toe. Best is hier ook steeds per liter water 1 gr zout toe te voegen om het zoutverlies bij het zweten te compenseren. Om aan het water een goede smaak te geven, voegt men er wat citroensap aan toe.

Na de sportactiviteit niet vergeten steeds veel vocht in te nemen, minstens 2 à 4 koppen vloeistof, wat is van minder belang alcohol of enig andere sterke drank is natuurlijk uitgesloten.

Bron: "De Volksturner"

OVERTREDINGEN DIE EEN UITSLUITING TOT GEVOLG HEBBEN IN EEN WEDSTRIJD.

Algemeen

- te vroeg weg of bewegen bij de 3e start
- niet de aangegeven afstand gezwommen
- gebruik maken van hulpmiddelen
- moedwillig valse start veroorzaken
- coaching
- wangedrag voor of tijdens de start
- hinderen van een andere deelnemer
- niet de opgegeven stijl gezwommen

Schoolslag.

- na het beeindigen van het 1e deel van de 2e armbeweging, na start en/of keerpunt, het hoofd ^{nog} ~~niet~~ volledig onder water
- met beide schouders niet evenwijdig met de normale water-spiegel gezwommen
- de beweging van de benen en/of armen niet gelijktijdig en/of niet in hetzelfde horizontaal vlak uitgevoerd.
- na start en/of keerpunt verkeerde arm- of beenbeweging
- niet met de twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt raken
- met één hand keer- en/of eindpunt aantikken
- handen voorbij de heuplijn brengen met uitzondering van de eerste slag na start of keerpunt
- met de voeten op de bodem van het zwembad gerust

Vlinderslag.

- na start en/of keerpunt meer dan één armtrekbeweging onder water
- beide armen niet gelijktijdig naar voor en/of gelijktijdig naar achter gebracht
- armen niet boven het wateroppervlak naar voor gebracht
- met beide schouders niet evenwijdig met de normale water-spiegel gezwommen
- de beweging van de benen of de voeten niet gelijktijdig uitgevoerd
- de laatste armslag voor eind- en/of keerpunt onder water uitgevoerd (= schoolslagbeweging armen)
- niet met de twee handen gelijktijdig keer- en/of eindpunt **raken**
- met één hand keer- en/of eindpunt aantikken
- met de voeten op de bodem van het zwembad gerust

Rugslag.

- gedurende de wedstrijd niet steeds op de rug gezwommen
- rugligging verlaten voordat het keer- en/of eindpunt is aangeraakt met hoofd, schouders, naar voor gestrekte arm of hand met het doel te keren of aan te komen
- bij keer- en/of eindpunt de muur niet aangeraakt met het meest naar voor reikende deel van het lichaam
- bij het keerpunt zich niet van de muur afgeduwd met één of twee voeten
- de rugligging niet onmiddellijk aangenomen nadat men zich met één of twee voeten van de muur heeft afgezet
- met de voeten op de bodem van het zwembad gerust

Vrije slag.

- bij het keerpunt niet aangetikt met enig lichaamsdeel
- met de voeten op de bodem van het zwembad gerust EN één of meerdere stappen gezet

Wisselslag.

- wisselslag niet gezwommen in de juiste volgorde

Aflossingen.

- te vroeg gestart door tweede, derde of vierde zwemmer
- een zwemmer, deel uitmakend van de aflossingsploeg, maar niet aangeduid voor het parcours, in het water gesprongen voor dat al de deelnemers van de andere ploegen hun wedstrijd hebben uitgezwommen
- niet gestart volgens de op de startkaart vermelde volgorde der zwemmers

Marc Vanhoucke

KLEUR VAN DE STARTKAARTEN.

eendjes	oranje
benjamins	groen
miniemen	geel
kadetten	blauw
juniores	rood
senoires	wit

OPWARMING VOOR DE WEDSTRIJD

door: Martin De Meester, lic L.O.

Het aspect van de opwarming voor de wedstrijd wordt nogal eens ten onrechte echter, verwaarloosd door onervaren zwemmers of trainers. Dit deel van de wedstrijdvoorbereiding is echter van even groot belang als het eigenlijke wedstrijdzwemmen en negatieve prestatieervaring na een race zijn dikwijls terug te voeren tot een onvolledige of gebrekkige opwarming voor de wedstrijd.

Immers dienen, in een relatief korte training voor het wedstrijdbegin, volgende doelstellingen bereikt te worden:

- algemene lichamelijke voorbereiding op het droge.
- specifieke opwarming in het water
- psychische mentale instelling.
- regeneratiemaatregelen (aktief herstel) tussen de wedstrijden.

Al deze onderdelen, worden individueel uitgevoerd en door de zwemmer met de tijd gestandaardiseerd;

De ALGEMENE LICHAMELIJKE VOORBEREIDING gebeurt op het droge door middel van gymnastiekoefeningen. De duur ervan bedraagt 20 tot 30 minuten. In het eerste deel wordt een lichamelijke ontspanning nagestreefd door veelzijdige en versoepelende oefeningen die het tweede deel van de droogtraining inleiden alsook de creatie van een goede spierelasticiteit dienen te verwezelijken. Tijdens het verdere verloop wordt dan door gymnastiek zonder rust de opwarming en de spiervoorbelaasting verwezelijkt. Met het oog op de specifieke bewegingssnelheid van de verschillende zwemslagen door kortstondige imitatie van de zwembeweging van armen en benen aan een hoge bewegingsfrequentie reeds een concreet wedstrijdgoal nagestreefd worden. In dit deel van de opwarming dient men bij voorkeur goed gekende en eenvoudige oefeningen uit te voeren om een vlot verloop en een goede voorbereidingsintensiteit te verkrijgen. Het lijkt ons dan ook logisch en noodzakelijk dat voor iedere training dit deel van de wedstrijdvoorbereiding aan bod moet komen (volledig of ten dele) om alzo tot een automatisme te kunnen uitgroeien.

De SPECIFIEKE VOORBEREIDING gebeurt steeds in het water en wordt onmiddellijk aansluitend op de algemene voorbereiding uitgevoerd. Hiervoor dient men 15 tot 25 min te tellen.

Gedurende deze tijd zal de zwemmer, naargelang zijn individueel prestatieniveau en de wedstrijdafstand waarvoor hij zich voorbereidt, 800 tot 1500m zwemmen.

Begonnen wordt met een langere continue zwemafstand van 400 tot 1000m waarbij de verschillende bewegingsaspecten van de diverse zwemstijlen aan bod komen. Er wordt gewoonlijk wel begonnen met de eerste 200m in een soepele vrije slag te zwemmen. Hierop volgend worden de afzonderlijke arm- en beenbewegingen ingeoeffend afwisselend met de globale wedstrijd stijl, dit voornamelijk op 25 tot 50 m deelafstanden (vb. 8x50m afwisselend 25arm - 25vol, 25been - 25vol met 15 sec. rust per 50m)

Het inoefenen van de specifieke bewegingssnelheid wordt door korte versnellingen in de vorm van een tempowisseltraining of door een tempoverhogingstraining met deelstukken tot 25 m nagestreefd.

Deze voorbereidingsfase wordt beëindigd met een compensatie- of recuperatiefase om alzo tot een volledig herstel van de lichamelijke prestatiefactoren te komen.

De PSYCHISCHE EN MENTALE VOORBEREIDING is van even groot belang als de eerder besproken fysieke voorbereiding. De psychische stabiliteit wordt men toenemend prestatieniveau steeds meer tot de prestatiebepalende faktor in de direkte konfrontatie met de bekampen tegenstander. Dikwijls wordt bij eenzelfde lichamelijke capaciteit alsook eenzelfde technisch potentieel het verschil gemaakt door de wil te winnen d.w.z. dat het ontwikkelde zelfvertrouwen in de eigen prestatie op het beslissende ogenblik van een wedstrijd over winst of verlies zal beslissen.

Bij jongere zwemmers is de mentale voorbereiding op een wedstrijd eng verbonden aan de gegeven informatie over de te volgen wedstrijd tactiek en het verloop van de wedstrijd zelf. Opmerkingen in verband met de in het oog te houden wedstrijdreglementen en startprocedures, wenken in verband met de te dragen kledij voor, tijdens en na de wedstrijd richten de aandacht van de zwemmer op de individuele en globale wedstrijd sfeer. Naarmate de zwemmer ouder wordt en meer wedstrijdervaring krijgt wordt de psychische beïnvloeding meer concreet en meer gedifferentieerd. Analyse van de eigen wedstrijdprestatie alsook deze van de tegenstander maken dan meer en meer de inhoud van de psychische voorbereiding uit.

Als REGENERATIETRaining beschouwen wij de vormen van compensatietraining die tot een actief herstel van het lichaam na een gezwommen wedstrijd leiden. In dit verband denken wij dan ook aan trainingvormen die uitsluitend in het water plaats hebben. Deze omvatten enkel aerobe belastingsvormen met een lage tot middelmatige intensiteit d.w.z. minder dan 80% van de momentele prestatiemogelijkheden. De te zwemmen afstand verschilt naargelang het opleidingsniveau van de zwemmer. Het varieert van 200m tijdens de opbouwperiode tot 400m tijdens de basisperiode van de zwemloopbaan. 1500 m worden in het algemeen beschouwd als het uiterste voor een hersteltraining gezien hierbij de duur van 20 min best niet overschreden wordt. Als lichaams oefeningen dienen persoonlijke voorkeurslagen naast andere zwemstijlen en of -skills beoefend worden.

Bronnen: SCHRAMM, sportsschimmen, autorenkollektiv BERLIN (DDR), 1987.