

Beste Sportvrienden,

Straks duiken we opnieuw het water in voor het achttiende zwemseizoen sinds de stichting van de Veurnse Zwemvereniging. Er is echter heel wat veranderd in die afgelopen achttien jaar!

In de jaren zeventig rezen de zwembaden als paddestoelen uit de grond en her en der werden zwemklubs opgericht. De kinderen kregen zwem-onderricht in de scholen en troonden hun ouders mee naar het zwembad. Ook de reizen naar de zonnige zuidse stranden, motiveerden velen om te leren zwemmen. Het spreekt vanzelf dat dit bloeiende jaren waren voor de Veurnse Zwemvereniging.

De eerst helft van de jaren tachtig waren gekenmerkt door een felle achteruitgang van de zwemsport. De "nieuwigheid" was ervan af. Toch kon het ledenbestand in de Veurnse Zwemvereniging status quo gehouden worden, dit dankzij de werklust en creativiteit van de toenmalige bestuursleden en trainers(-sters).

We stellen echter vast, dat de voorbije twee jaren het leden-aantal sterk gestegen is in de Veurnse Zwemvereniging. Ook bij andere sportverenigingen, die zich bezighouden met de jeugd, is hetzelfde fenomeen merkbaar. Dit is vooral te danken aan de ouders, die de noodzaak van de sportbeoefening inzien. Uvertuigd van de heilzame invloed van de sport, zowel op fysisch, psychisch en sociaal vlak, motiveren zij hun kinderen om aan te sluiten bij een sportklub. Ook bij de jongeren zelf is er een "nieuwe levensstijl" merkbaar, waar de sport-beoefening een voorname rol bekleedt. Vroeger zochten de jongeren hun leeftijdsgenoten op in jeugdclubs of café's waar vooral roken en drinken aangeleerd werd. Nu ontmoeten ze elkaar in hun sportklub waar roken en overmatig drinken uit de boze is, wanneer men goede sportprestaties wenst te behalen. We zijn op de goede weg; als men rookt of overmatig alcoholische dranken drinkt, men er niet meer zal "bijbehoren". Dit in tegenstelling tot de vorige generatie, toen "hoorde men er pas bij" wanneer men stevig kon drinken en roken.

Als we deze evolutie overschouwen, zijn we erg blij dat we ook ons steentje hebben bijgedragen, om de jongeren op de vang die er een gezonde levensstijl wensen op na te houden.

André Dehaese
Voorzitter V.Z.V.

WEDSTRIJDENROESELARE 1e DAG INTERKLUB 29 APRIL.

1e PLAATS

Karliën Titeca 100m vrije slag eendjes 1,27'51"
100m rug eendjes 1,34'20"

2e PLAATS

Ineke Kerkhof 100m schoolslag benjamins 1,28'55"

3e PLAATS

Ineke kerkhof 200m vlinderslag benjamins 3,37'70"

WENDUINE "WISSELSCHAAL WIELINGEN" 6 MEI.

1e PLAATS

Karliën Titeca 50m vrije slag eendjes 0,39'88"
50m rug eendjes 0,44'35"
Ineke Kerkhof 50m schoolslag benjamins 0,39'77"

3e PLAATS

Ineke Kerkhof 200m wisselslag benjamins 3,01'95"
50m vlinderslag benjamins 0,39'77"

DOSTKAMP "1001 m WISSELBEKER" 13 MEI

1e PLAATS

Ineke kerkhof 1000m vrije slag benjamins 15,29'
Karliën Titeca 1000m vrije slag eendjes 19,30'

Plaatsen van de zwemmers(-sters) van de Veurnse Zwemvereniging in de totale uitslag van de 1000m op 200 deelnemers,

- 7, Dieter Berteloot 15,02'
- 11, Carlo Vandervorst 17,17'
- 12, Serge Tourlouse 15,22'
- 13, Ineke Kerkhof 15,29'
- 21, John Vanhoucke 16,04'
- 39, Alexandra Vandebussche 17,07'
- 55, Youri Cosse 18,12'
- 57, Janis Filieux 18,18'
- 58, Brecht Berteloot 18,18'
- 59, Lorenzo Cosse 18,23'
- 66, Lindsay Gacoms 19,23'
- 68, Karliën Titeca 19,30'
- 72, Adeline Lippens 19,48'
- 75, Marc Vanhoucke 20,02'
- 76, Isabel Top 20,05'
- 87, Linsey Bos 20,58'
- 90, Dirk Kerkhof 21,33'
- 91, Nucky Kerkhof 21,42'

114, Ghijselbrecht Chris 23,27'
 116, Ghijselbrecht Michael 23,30'
 154, Bruno Van De Walle 26'17"

DIKSMUIDE 2e DAG INTERKLUB 20 MEI

2e PLAATS

Karliën Titeca 100m vlinderslag eendjes 1,54'70"

3e PLAATS

Michael Ghijselbrecht 100m schoolslag eendjes 2,06'40"

ROESELARE OP UITNODIGING 27 MEI,

1e PLAATS

Ineke Kerkhof 100m schoolslag benjamins 1,28'39"
 100m vrije slag benjamins 1,14'89"

Tijdens de maanden april en mei werden de ereplaatsen vooral behaald door Ineke Kerkhof en Karliën Titeca. Daar Ineke volgende seizoen zwemt voor de Nieuwpoortse Zwemvereniging, verliezen we één van onze betere zwemsters.

Volgend seizoen zullen we vooral aandacht moeten besteden aan de vorming van een nieuwe en solide competitieploeg. Om dit te verwezenlijken moeten de vroegere kleppers opnieuw gemotiveerd worden, ook zullen we pogen de talentvolle en karaktersterke jongeren apart te begeleiden. Er is genoeg talent in onze club aanwezig. Het komt er vooral op neer, deze zwemmers(-sters) te overtuigen om tweemaal zelfs driemaal per week te trainen.

Daar is ook een taak voor de ouders weggelegd. We weten allemaal, dat het moeilijkste moment van een training is: de zwemzak te nemen en zich naar de training te begeven. Men is nog met dit bezig, of men moet nog dat... Dus, ouders, verplicht u kinderen met zachte dwang om iedere training bij te wonen en tijdig aanwezig te zijn. Laat u niet steeds om de tuin leiden door één of andere drogredenen. Je zal zien na een tijd wordt het een gewoonte om te trainen, automatisch zullen ze tijd vrij maken om op dinsdag- en donderdagavond de trainingen te volgen.

We moeten er allemaal een gewoonte van maken om minstens twee uur per week te besteden aan actieve sportbeoefening. Ook ouders en opvoeders moeten in dat opzicht een voorbeeld zijn voor de jeugd. Vaak hoor je: "mijn kind zit in de hogere secundaire afdeling en heeft geen tijd meer vrij om te trainen". Ik vind dat deze jongeren een zeer zware en trieste studieperiode tegemoet gaan, waar zelfs geen tijd meer is om een paar uur per week sport te beoefenen. Ik stel wel vast dat vroegere competitiezwemmers(-sters), die nu aan de universiteit studeren, in de blokperiode komen meetrainen tijdens de trainingsuren van de zwemclub. Zij zijn ervan overtuigd dat een uurtje trainen, geestelijk zeer ontspannend werkt. Zodat ze met een grotere efficiëntie opnieuw aan de slag kunnen gaan.

Waar vroeger de beginnelingen een eerdere kleinere groep was, zijn we nu dikwijls overrompeld tussen 18,30u en 19u. Het is soms een hele kracht toer om een 30-tal enthousiaste en levendige jongens en meisjes in

goede banen te leiden. Dankzij de gewezen competitiezwemmers(-sters) Sindy, Carlo en Carine kunnen we steeds de zwemmertjes in een drietal groepen verdelen, zodat ze in dit half uurtje toch één en ander kunnen bijleren.

In de veertien jaar dat ik training geef in de Veurnse Zwemvereniging, is het de eerste maal dat ik les geef aan zwemmertjes die nog in de kleuterklas zitten. Vroeger zei ik altijd tegen de ouders: "het eerste studiejaar is de ideale periode om het zwemmen aan te leren". Als ik de zeer goede stijl en uithouding van Sieglinde en Maud zie, zal ik zeker mijn mening moeten herzien.

Als besluit zou ik aan de zwemmers(-sters), ouders, bestuursleden en trainers(-sters) willen vragen, het nieuwe seizoen met goede voornemens aan te vatten. Als we eens falen de moed niet laten zakken, maar alles in het werk te stellen, om het de volgende keer beter te doen. Want is het niet zo? Dat we het meest leren uit de gemaakte fouten.

Marc Vanhoucke.

SEIZOEN 1990 - 1991.

Dinsdag 4 september gaan we opnieuw van start met de trainingen.
Voor de beginnelingen van 18,30u tot 19u,
Voor de gevorderden en competitiezwemmers(-sters) van 19u tot 20u,
Op donderdag is het dezelfde uurregeling.

De waterpolospelers(-sters) treffen elkaar op donderdag 7 september om 20,45u.

LIDGELDEN 1990 - 1991.

Tijdens de maand september worden de lidgelden betaald.
Dit kan gebeuren voor of na de trainingen op dins- of donderdagavond in het stedelijk zwembad. De schatbewaarder, Sabine Deschrijver, zal aanwezig zijn om de lidgelden te ontvangen.

Leden die zich voor **DE EERSTE MAAL** inschrijven betalen 1000 fr en dit gedurende de eerste twee jaren van hun lidmaatschap, daarna kunnen zij genieten van het gunsttarief van 600 fr.
Voor sociale gevallen kan de Voorzitter in samenspraak met de schatbewaarder een vermindering van het lidgeld toestaan.

De waterpolospelers (-sters) betalen 600 fr lidgeld, ook wanneer ze zich voor de eerste maal inschrijven.

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

INDIEN EIND SEPTEMBER HET LIDGELD NIET BETAALD IS, WORDT DE BETROKKE NE NIET MEER ALS LID BESCHOUWD VAN DE VEURNSE ZWEMVERENIGING.

ENKELE WENKEN VOOR DE LEDEN.

- waardevolle voorwerpen laten we thuis (horloges, kettingen, geld, ringen enz.,..)
- tijdig aanwezig zijn op de trainingen
- naam opgeven aan de verantwoordelijke
- maak het de trainers(-sters) aangenaam; wees beleefd - let op - niet spelen - uitvoeren wat ze opleggen
- zorg dat je zwemkledij in orde is, koord in de zwembroek voor de jongens, GEEN bikini's of bermuda's, indien je een zwembril draagt moet die goed aangepast zijn, **zwemmuts is verplicht.**
- na de training onmiddellijk het bad verlaten, een stortbad nemen, zo snel als mogelijk aankleden.
- in de kleedkabinen lopen we niet rond, roepen en tieren we niet
- na de training onmiddellijk naar huis langs de kortste weg.

COMPETITIEZWEMMERS (-STERS) ZIJN VERPLICHT TIJDENS OFFICIELE WEDSTRIJDEN TE ZWEMMEN IN EEN BADPAK VAN HET MERK NICKY-NOBEL.

Aan de hand van de aanwezigheidslijst die iedere training nauwkeurig ingevuld wordt, kunnen de ouders zich vergewissen als hun zoon of dochter al of niet aanwezig was op de training.

AKTIVITEITEN 1990.

- 1 sep; zwemmeeting Diksmuide ^{TE}
- 23 sep; 3e dag interklub Veurne**
- 30 sep; 4e dag interklub Tielt
- 7 okt; 5e dag interklub Diksmuide
- 14 okt; 6e dag interklub Menen
- 21 okt; West - Oost - Vlaanderen zwemmeeting ^{TE}
- 28 okt; Westvlaams eendjeskriterium Veurne**
- 4 nov; zwemmeeting Roeselare P.U.
- 5 - 10 nov; wielersesdagse ^{TE}
- 11 nov; zwemmarathon Veurne voor alle Veurnse verenigingen**
- 18 nov; 1e dag D-kampioenschappen Tielt ^{TE}
- 20 & 22 nov; klubkampioenschappen Veurne**
- 25 nov; 2e dag B-kampioenschappen Menen
- 1 dec; eindejaarsfeest in de germanazaal te Veurne**
- 2 dec; finale Vlaams eendjeskriterium
- 9 dec; distriktkampioenschappen 800 & 1500m te Kortrijk.
- 29 dec; zwemmeeting Diksmuide.

Tijdens de kerstvakantie wordt er een zwemstage georganiseerd voor de competitiezwemmers(-sters). Voor deze stage zullen we waarschijnlijk een viertal dagen naar zon en zee trekken te Westende.

KUREN MET WATER: DE ZACHTE AANPAK.

Bron: Nieuwsblad 10 april 1990.

Duizenden en duizenden jaren geleden is het leven op aarde ontstaan in water en ons lichaam bestaat voor meer dan 80% uit hetzelfde natte goedje waar we zo slecht buiten kunnen. In het water voelen we ons in ons element; ons lichaam voelt licht aan en of we nu in bad gaan of zwemmen, water heeft een heilzame invloed op onze psyche. Kuren en behandelingen met water maken deel uit van de zogenaamde "zachte geneeskunde" en kunnen vandaag de dag in hoge mate bijdragen tot een nieuw welzijn dat afrekent met gevolgen van stress en overspanning...

Waarom het water en meer in het bijzonder termaal water (bij voorbeeld bronwater) of zeewater zo heilzaam zijn voor ons lichaam? In de Louison Bobet-instituten is daarnaar grondig onderzoek gedaan en wat blijkt? Minerale- of zeewater bevat tal van mineralen en spoorelementen (zink, magnesium, jodium, zwavel enz.). Deze bestanddelen zijn negatief geladen en als een lichaam in contact komt met dit water worden deze elementen op de huid positief. Daardoor dringen de nuttige bestanddelen in ons lichaam door om daar het evenwicht en de tekorten aan te vullen. Ons lichaam is zo gebouwd dat wij alleen maar opnemen waar we behoefte aan hebben... Dit doordringingsproces kon aangetoond worden aan de hand van talloze analyses en in het geval van jodium blijkt bij voorbeeld een onderdompeling van 20 minuten in zeewater lang genoeg voor een 24-uur durende opname van die stof in het lichaam. Na die 24 uur bouwt het lichaam de stof langzaam weer af.

Over termalisme is een boek verschenen bij de uitgeverij labor, met name "Het Thermalisme". Hierin wordt het verhaal gedaan van de geschiedenis van het termalisme van aan het begin van onze jaartelling tot vandaag. Het gebruik van water in de geneeskunde is heel oud en al is het termalisme of het kuren met water in de klassieke betekenis van het woord wat in onbruik geraakt toch weten we dat water altijd een weldadige uitwerking heeft op lichaam en ziel. Bij de zogenaamde waterkuren worden zowel voor inwendig als voor uitwendig gebruik verschillende soorten water gebruikt, van kraantjeswater tot zout water en dat op temperaturen die kunnen variëren van 8° tot 44°C. Bovendien geeft dit boek een duidelijk overzicht van de verschillende behandelingsmethodes die binnen het termalisme mogelijk zijn en van de bewezen therapeutische effecten.

Wie interesse heeft voor dit 85 pagina's tellende boek over termalisme kan contact opnemen met de vzw thermalia, hoogstraat 28 te 1000 Brussel, tel. 02-513.66.01/02.

Wat betekent "termalisme" precies en waar komt het vandaan? In het oude Grieks vindt het woord "therma" zijn etymologische betekenis, warmte en warm water. Vandaar de afleidingen "termo"meters, "terma"geen, "thermo"dynamica enz.

Balneotherapie is het baden in water met een temperatuur tussen de 33 en de 39°C.

Thermalisme is het geheel van methodes om termaal (of mineraalwater, bij voorbeeld afkomstig van een al dan niet warme, natuurlijke bron) aan te wenden voor therapeutische doeleinden.

Talassotherapie is een medische techniek die steunt op het gebruik van zeewater.

OP STAP MET DE ZWEMKLUB.

Op de zonnige morgen van Pinkstermaandag, waren 71 jongens en meisjes van de partij. We verdeelden ons in vijf groepen. Daarna stapten we allemaal op de bus, waarvan Noel Bedert chauffeur was. Het was een leuke chauffeur want we mochten roepen en zingen op de bus. Na ongeveer 30 minuten werd de eerste groep met begeleider André gedropt, we zwaaiden nog eens en dan reed de bus naar de volgende droppingsplaats. Als we aan de derde groep kwamen werd ikzelf gedropt. De begeleiders van onze groep waren, Wilfried en Roger. We volgden aandachtig de weg op de kaart. Na een poosje wandelen kwamen we aan een aardbeiveld. De heer die aardbeien aan het plukken was gooide er een paar naar ons toe en gaf dan een doos aardbeien. Wat waren die lekker. Wij kwamen als eerste op de Rode Berg. We hadden allemaal dorst, gelukkig stonden de vrouwen van de bestuursleden daar met cola of limonade. Als alle groepen aangekomen waren konden we eten. Het waren worsten op een broodje of belegde broodjes, dit smaakte heel lekker. We hadden tegenslag dat er nog geen water was in het zwembad, maar dat was niet zo erg omdat er een speelplein was met molens en lang glijbanen. Er was één jongen ziek dat was wel jammer. Dan hebben we voetbal gespeeld met de bestuursleden. Voordat we vertrokken aten en dronken we de resten nog op. We stapten in de bus en reden naar Veurne. Die mooie dag hebben we te danken aan de bestuursleden en hun vrouwen en mannen.

Ellen Vanhoucke,

DOKTERSATTESTEN BIJ FORFAIT OP WEDSTRIJDEN !!!!

Belangrijk om te weten is:

1. Het doktersattest wordt hetzij op de wedstrijd overhandigd, hetzij binnen de acht dagen naar het betrokken ligasekretariaat gestuurd, met vermelding van de wedstrijd(en) waarop het betrekking heeft. Het attest kan de volledige afwezigheid wettigen, of een afwezigheid voor één of meerdere specifieke stijlen bij een wedstrijd.
2. Het doktersattest dient een ORIGINEEL (dus geen copij) attest te zijn met stempel en handtekening van een officiële geneesheers EN een datum.
3. Indien een zwemmer tijdens een wedstrijd door de aanwezige hulpdienst onbevoegd wordt bevonden om deel te nemen, kan het getuigschrift van deze dienst niet als doktersattest erkend worden. Het kan enkel dienen om bij een officiële dokter en getuige te zijn van het forfait, om deze dokter toe te laten een doktersattest in te vullen, dat dan binnen de acht dagen (zie punt 1) naar het ligasekretariaat dient gestuurd.

LENIGHEID BIJ DE ZWEMMER.

Bron: Beter Zwemmen,

Lenigheid is samen met kracht en uithouding één van de belangrijkste troeven van de zwemmer,

WAAROM HEBBEN WIJ LENIGHEID NODIG ?

Eerst en vooral, omdat we de beste voordelen uit een bepaalde zwemstijl zouden kunnen halen uit de gewrichten die de gebruikte ledematen controleren.

Om het uiterste te halen uit die gewrichten, moeten deze zo lenig zijn als maar mogelijk, zo stellen ze de zwemmer in staat om te reiken, te heffen, en aan te houden, wat voor de ledematen de meest gunstige positie is om een beweging met het meeste effect uit te voeren.

VOORBEELD,

De zwemmer moet in staat zijn de armen zo in het verlengde van de schouder te brengen dat hij een maximale strekking kan uitvoeren; echter zonder dat hij onnodige pijn moet lijden in de schoudergewrichten.

Hetzelfde geldt voor een crawlzwemmer tijdens het heffen van de elleboog uit het water. Deze moet hoog zijn en dicht bij het lichaam worden gehouden. Stijve mensen maken hier ofwel een foutieve beweging, ofwel lijden ze veel pijn in hun gewrichten.

LENIGHEID VAN GANS HET LICHAAM.

Veel zwemmers zien lenigheid enkel als die specifieke lenigheid van de schouders en nek; voor de streekzwemmers de knieën. Niets is minder waar! We dienen het geheel van het lichaam soepel te maken. Een volkomen lenig lichaam leent zich perfect tot die vorm van gracieuze sport die zwemmen toch in feite is.

Beschouw het maar vanuit het oogpunt van de allerlaatste vormen van start- en keerpunten. Welke kronkelingen dient men daarbij niet te maken.

Waterpolospelers zouden er goed aan doen om nog veel meer lenigheids oefeningen uit te voeren, want zijn zij niet voortdurend bezig met keren, draaien, vlug vertrekken, zodat ze een enorme belasting om de knieën krijgen.

PADDY GARRAT zegt: "Een topklas zwemmer moet het rythme gevoel van de danser bezitten, het reactievermogen en de kracht van een atletiekbeoefenaar, en de gratie en behendigheid van een gymnast, welke alle drie enorm veel lenigheidswerk doen."

De ideale zwemspier is lang, slank en krachtig. Daarom moet de zwemmer er voor zorgen dat hij na elke gewichtstraining, lenigheids oefeningen uitvoert die de spier zullen uittrekken en hem ervan weerhouden om uit te pullen en zo een rem te vormen op de snelheid in het water.

WANNEER BEGINNEN WE MET LENIGHEIDSOEFENINGEN?

Hierop is slechts één antwoord: zo jong mogelijk!

Alhoewel een kind beneden de 10 à 12 jaar geweldig lenig blijkt te zijn, verliest dit kind alle lenigheid in de puberteit, wanneer er niet voor wordt gezorgd door middel van oefeningen. Wanneer ze nu van jongsaf aan gewoon gemaakt werden aan onze rek- en strekoefeningen, dan blijft de natuurlijke lenigheid en misschien wordt ze wel verbeterd.

Elk jong kind is lenig, maar het kan gebeuren dat het dit niet weet. Veel jonge mensen zijn bang dat ze zich belachelijk zullen maken en durven niet eens een beetje plooiën.

We dienen hen uit te leggen dat er in het zwembad helemaal geen plaats kan zijn voor stijve harken!

Marc Vanhoucke