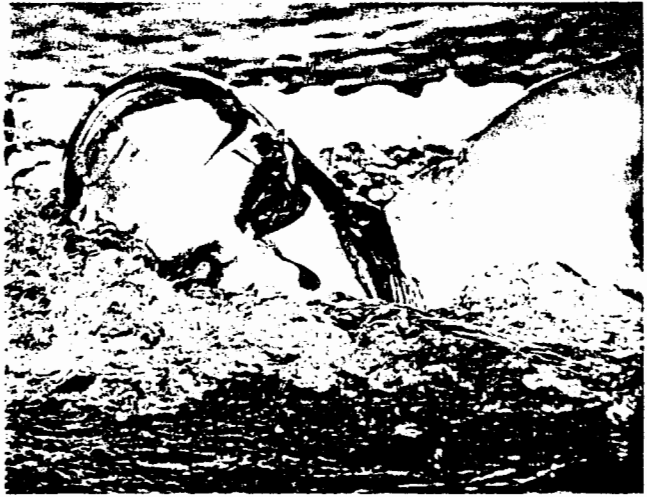


driemaandelijks uitgave
jaargang 17 nummer 3
datum 28.08.1990

afgiftekantoor
8480 VEURNE

verantwoordelijk uitgever
V.Z.V.
marc vanhoucke
noordstraat 121
8480 veurne
tel. 058 /31 26 57

VEURNSE
VEURNSE
Clubblad
ZWEMVERENIGING
ZWEMVERENIGING



VEURNSE
VEURNSE
ZWEMVERENIGING
Clubblad
ZWEMVERENIGING

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 zwemondericht in de scholen en troonden hun ouders mee naar het zwembad. Ook reizen naar de zonnige zuiderse stranden, motiveerden velen om te leren zwemmen. Het spreekt vanzelf dat dit bloeiende jaren waren voor de Veurnse Zwemvereniging.

De eerste 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(-trainsters).

We stellen echter vast, dat de voorbije twee jaren het ledenaantal in de Veurnse Zwemvereniging sterk gestegen is. 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. Overtuigd 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 een "nieuwe levensstijl" merkbaar waar de sportbeoefening 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 den boze is wanneer men goede sportprestaties wenst te behalen. We zijn op de goede weg: als men rookt of overmatig alcoholische dranken verbruikt zal men er niet meer "bijbehoeren". Dit in tegenstelling met 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 te vangen die er een gezonde levensstijl wensen op na te houden.

André Dehaese
Voorzitter V.Z.V.

■ WEDSTRIJDEN

- Roeselare 1e dag interklub 29 april

- 1e plaats :

Karliën TITECA, 100 m vrije slag eendjes 1.27'51"

100 m rug eendjes 1.34'20"

- 2e plaats :

Ineke KERKHOF, 100 m schoolslag benjamins 1.28'55"

- 3e plaats :

Ineke KERKHOF, 200 m vlinderslag benjamins 3.37'70"

- Wenduine "Wisselschaal Wielingen" 6 mei

- 1e plaats :

Karliën TITECA, 50 m vrije slag eendjes 0.39'88"

50 m rug eendjes 0.44'35"

Ineke KERKHOF, 50 m schoolslag benjamins 0.39'77"

- 3e plaats :

Ineke KERKHOF, 200 m wisselslag benjamins 3.01'95"

50 m vlinderslag benjamins 0.39'77"

- Oostkamp "1001 m wisselbeker" 13 mei

- 1e plaats :

Ineke KERKHOF, 1000 m vrije slag benjamins 15.29'

Karliën TITECA, 1000 m vrije slag eendjes 19.30'

- Plaatsen van de zwemmers(-sters) van de Veurnse Zwemvereniging in de totale uitslag van de 1000 m (totaal van 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 VANDENBUSSCHE	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	Linsley BOS	20.58'
90	Dirk KERKHOF	21.33'
91	Nicky KERKHOF	21.33'
114	Chris GHIJSELBRECHT	23.27'
116	Michael GHIJSELBRECHT	23.30'
154	Bruno VANDEWALLE	26.17'

- Diksmuide 2e dag Interklub 20 mei

- 2e plaats :

Karliën Titeca, 100 m vlinderslag eendjes 1.54'70"

- 3e plaats :

Michael Ghijselbrecht, 100 m schisl. eendjes 2.06'40"

- Roeselare op uitnodiging 27 mei

- 1e plaats :

Ineke Kerkhof 100 m schoolslag benjamins 1.28'39"

100 m 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 volgend seizoen zwemt voor de Nieuwpoortse Zwemvereniging, verliezen we één van onze betere zwemsters.

Volgend seizoen zullen we vooral aandacht moeten besteden aan 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 aan deze zwemmers/zwemsters 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 bezig met dit, of men moet nog dat ... dus, ouders, verplicht met zachte dwang uw kinderen om iedere training bij te wonen en tijdig aanwezig te zijn. Laat u niet steeds om de tuin leiden door één of andere drogreden. Je zal zien, na een tijd, wordt het een gewoonte om te trainen, automatisch zullen ze tijd vrijmaken 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 ~~de~~ ^{te} gemoet gaan, waar zelfs geen tijd meer is om een paar uur per week ~~aan~~ ^{aan} sport te ~~doen~~ ^{doen}. Ik stel wel vast dat vroegere competitiezwemmers(-sters), die nu aan de universiteit studeren, in de blokperiode komen meetrainen tijdens de trai-

ningsuren van de zwemklub. 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 eerder kleinere groep ~~was~~ ^{was} ~~ren~~, zijn we nu dikwijls overrompeld tussen 18.30u en 19.00u. Het is soms een hele krachttoer om een dertigtal enthousiaste en levendige jongens en meisjes in goede banen te leiden. Dankzij de gewezen competitiezwimmers(-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 leerjaar is de ideale periode om het zwemmen aan te leren*". Als ik de zeer goede stijl en uithouding van *Sieglinde* en *Maud* bekijk, 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 te laten zakken, maar alles in het werk te stellen om het de volgende keer weer beter te doen. Want het is zo dat we het meest bijleren uit gemaakte fouten.

Marc Vanhoucke

■ Seizoen 1990-1991

Dinsdag 4 september gaan we opnieuw van start met de trainingen. Voor de beginnelingen wordt er training gegeven tussen 18.30u en 19.00u, voor de gevorderden en competitiezwimmers(-sters) van 19.00u tot 20.00u. Op donderdag geldt dezelfde uurregeling.

De waterpolospelers(-sters) treffen elkaar voor de eerste maal op donderdag 7 september om 20.45u.

■ Lidgelden 1990-1991

Tijdens de maand september worden de lidgelden betaald. Dit kan gebeuren voor de aanvang van de trainingen op dinsdag- of donderdagavond in het Stedelijk zwembad. De schatbewaarder, Sabine Deschryver, zal aanwezig zijn om de lidgelden te ontvangen.

Leden die zich voor de eerste maal inschrijven betalen 1000fr en dit gedurende de eerste twee jaren van hun lidmaatschap. Daarna kunnen zij genieten van het gunstarief van 600fr.

Voor sociale gevallen kan de voorzitter, in samenspraak met de schatbewaarder, een vermindering van het lidgeld toestaan.

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

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

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

■ Aktiviteiten 1990

- 1 september: zwemmeeting Diksmuide
- 23 september: 3de dag Interklub te Veurne
- 30 september: 4de dag Interklub Tielt
- 7 oktober: 5de dag Interklub Diksmuide
- 14 oktober: 6de dag Interklub Menen
- 21 oktober: West - Oost-Vlaanderen zwemmeeting
- 28 oktober: Westvlaams eendjeskriterium te Veurne
- 4 november: zwemmeeting Roeselare p.u.
- 5-10 november: wiewerzesdaagse
- 11 november: zwemmarathon te Veurne voor alle Veurnse verenigingen
- 18 november: 1e dag B-kampioenschappen Tielt
- 20 en 22 november: klubkampioenschappen te Veurne
- 25 november: 2de dag B-kampioenschappen Menen
- 1 december: eindejaarsfeest in de Germanazaal te Veurne
- 2 december: finale Vlaams eendjeskriterium
- 9 december: distriktkampioenschappen 800 en 1500m te Kortrijk
- 29 december: zwemmeeting Diksmuide

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



OOSTSTRAAT 49
VEURNE
058/31.49.59

AMELOOT
Sport

Sponsors
Veurnse Zwemvereniging

Door zwemuitrusting van het merk

" NICKEY-NOBEL "

aan te kopen bij

" AMELOOT SPORT "

helpt U de Veurnse Zwemvereniging

**aan één van de voorwaarden te
voldoen om gesponsord te worden door**

" NICKEY-NOBEL en AMELOOT SPORT "

Bovendien krijgt U bij aankoop van

zwemmaterlaal, een directe korting

van 15 % bij ...

AMELOOT SPORT



Nickey Nobel[®]
swim and sportswear

■ Enkele wenken voor de leden

- waardevolle voorwerpen laten we thuis (horloges, kettingen, ringen, geld, 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 er gevraagd wordt
- 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 en zich zo snel als mogelijk aan kleden
- in de kleedkabinen lopen we niet rond, roepen en tieren we niet
- na de training onmiddellijk naar huis langs de kortste weg

KOMPETITIEZWEMMERS(-STERS) ZIJN VERPLICHT TIJDENS OFFICIELE WEDSTRIJDEN TE ZWEMMEN IN EEN BADPAK VAN HET MERK " NICKEY NOBLE ".

Aan de hand van de aanwezigheidslijst, die ledere training nauwkeurig ingevuld wordt, kunnen de ouders nazien of hun zoon of dochter al of niet aanwezig was op de training.



■ Kuren met het water : de zachte aanpak.

Bron : Nieuwsblad 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 thermaal 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? Mineraal- of zeewater bevat tal van mineralen en spoorelementen (zln, 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 thermalisme is een boek verschenen bij de uitgeverij Labor; met name "Het Thermalisme". Hierin wordt het verhaal gedaan van de geschiedenis van het thermalisme van aan het begin van onze jaartelling tot vandaag. Het gebruik van water in de geneeskunde is heel oud en al is het thermalisme 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 inwendige als voor uitwendig gebruik verschillende soorten water gebruikt, van kraantjeswater tot zoutwater en dat op temperaturen die kunnen variëren van 8 tot

44C. Bovendien geeft dit boek een duidelijk overzicht van de verschillende behandelingsmethodes die binnen het thermalisme mogelijk zijn en van de bewezen therapeutische effecten.

Wie interesses heeft dit 85 pagina's tellende boek over thermalisme kan contact opnemen met de VZW Thermalia, Hoogstraat 28 te 1000 Brussel, tel. 02-513.66.01/02.

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

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

THERMALISME is het geheel van methodes om thermaal (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.

■ 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 meerder specifieke stijlen bij een wedstrijd.

2. Het doktersattest dient een ORIGINEEL (dus geen kopie) attest te zijn met stempel en handtekening van een officiële geneesheer EN een datum.

3. Indien een zwemmer tijdens een wedstrijd door de aanwezige hulpdiensten onbevoegd wordt gevonden om deel te nemen, kan het getuigschrift van deze dienst niet als doktersattest erkend worden. Het kan enkel dienen om bij een officiële dokter een 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.

■ Op stap met de zwemclub

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 Noël 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, 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 lange glijbanen. Er was één jongen ziek, dat was 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

■ 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 de 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 de 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.

Vele 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.

Waterpolspelers zouden er goed aan doen om nog veel meer lenigheidsoefeningen 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 rythmegevoel 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 zulke gewichtstraining, lenigheidsoefeningen uitvoert die de spier zullen uitrekken en hem ervan weerhouden om uit te puilen en zo een rem te vormen om 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 zij 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!

**FOTOKOPIESERVICE
DESKTOP PUBLISHING**

**W
ateljee**

NIEUW SERVICEBUREAU !!!

**alle FOTOKOPIEWERK
DESKTOP publishing
papier
stempels, gravures, zelfklevers
drukwerken**

walter winnock
GERYL kantoormachines

ooststraat 52 8480 veurne
tel.: (058) 31 47 58
privé : meidoornpad 5 8480 veurne (058) 31 38 53