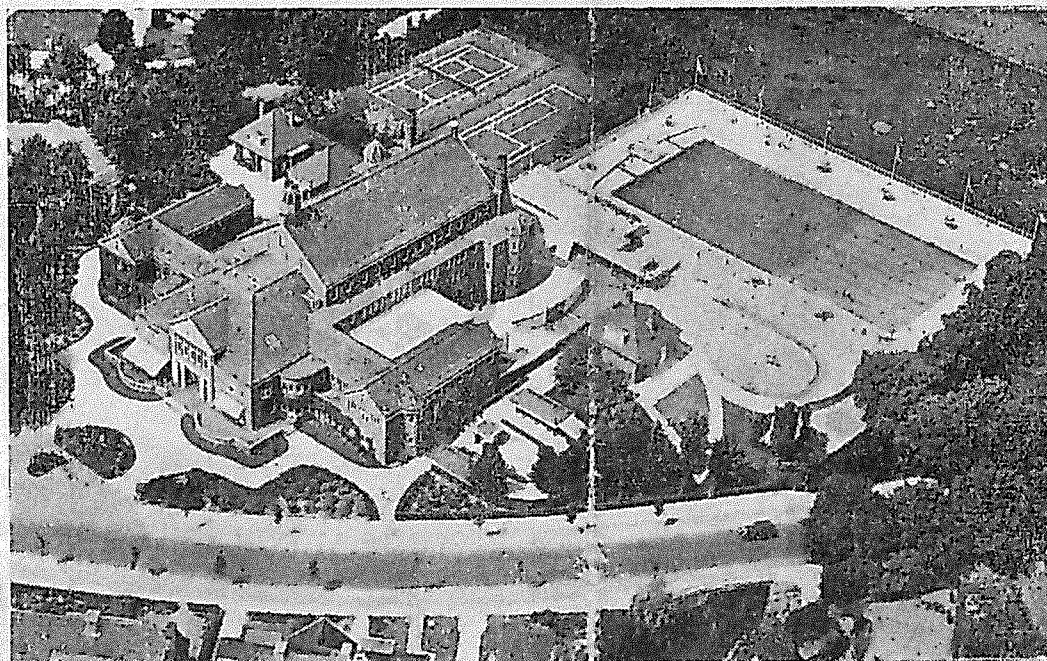


18e JAARGANG
JUNI 1952.

CLUBORGAAN HET VIJGEBLAD

Ons Oefenterrein ! - Stoops Bad, Overveen



Officieel Maandblad der Haarl. Zwem- en Poloclub H. V. G. B.
Opgericht 15 Juni 1900 door wijlen D. W. E. Merens.

Redactie: A. C. GEERTS,
Ged. Oude Gracht No. 86,
Telefoon 10835 - Haarlem

Adm.: D. SCHORNAGEL,
Vooruitgangstraat No. 3,
HAARLEM-OOST.

Het Vijgeblad

Maandblad van de Haarlemse Zwem- en Poloclub H.V.G.B.
Opgericht 15 Juni 1900

Nieuws van de laatste tijd.

Cees Rol o.a. verschaftte een van de nieuwtjes, hij ging n.l. trouwen met Wil Boot. Verscheidene H.V.G.B.ers waren op de receptie aan wezig waaronder het bestuur rijk was vertegenwoordigt. Ze hebben hem allemaal het allerbeste toegedacht. De rest van H.V.G.B. dit het nu door middel van deze regelen.

Er is nog een H.V.G.B.er getrouwd, jongeren zullen hem niet kennen maar wij mensen van leeftijd weten wel wie Ties van Waard is. Hij is het huwelijk aangegaan met een andere Wil, n.l. Wil Nassette. Oheerle jongens en houd je taai. Ties gaat over een maand of zes heel ver weg. Ze moesten nog kiezen bij de B.P.M. waar ze hem neer willen planten. Het zal wel warm worden neem dus maar een staafje ijs mee in een handdoek dan blijft het lang goed zeggen, ze.

Nog een ander nieuwtje H.V.G.B. heeft gelijk gespeeld tegen S.V.H. Wat een wedstrijd dat kunnen ze beter watervechten noemen. Het spel is er met de nieuwe spelregels niet beter op geworden. Het vele fluiten het vele uitsturen van de spelers wordt een angst voor de spelers. Van alle wedstrijden die ik heb gezien zijn de meeste doelpunten gemaakt door de scheidsrechter ofwel door het uitsturen van spelers. Door het laten vervallen van de regel dat er niet gezwommen mag worden na het fluitsingaal van de scheidsrechter bij een fout is het spel veel vlugger geworden, maar de rest hadden ze niet moeten veranderen of had veranderd moeten worden bij stukje en beetje. Wat we nu te zien krijgen is om te huilen. Van te voren wordt er rekening mee gehouden dat er een paar spelers uit gestuurd worden. Het raadsel blijft dan nog over wie daar door het gevecht wat er dikwijls ontstaat niet uit te maken is welke speler inderdaad fout is geweest. Afijn, misschien veranderen ze wel weer eens de spelregels en dan alsjeblieft ten goede want de scheidsrechters worden van deze spelregels zenuwpatienten. Tussen twee haakjes hoe vonden jullie Marius Mauritz fluiten? Ik had niet graag in zijn plaats gestaan. En hij deed het beter dan menige fluitist met een 1. De bond mag zijn fluiters corps dan ook wel eens herzien. De bevordering van de scheidsrechters laat veel te wensen over. Dit is niet de particuliere mening van ondergetekende hoor, vele malen heb ik reeds van scheidsrechters gehoord dat ze er maar mee gaan stoppen omdat ze nooit de kans krijgen eens een wedstrijd te fluiten in een hogere klasse. Het enthousiasme wordt op zo'n manier wel grondig de kop in gedrukt. Dit ter attentie aan de bond.

In verband met de Olympische spelen worden de drie resterende wedstrijden welke ons eerste zevental nog moet spelen tot nader order verzet. Dit zal wel zijn besluit vinden in September in verband met de vacaties.

Nu we het toch over vacaties hebben gaan we nog even door. Evenals verleden jaar heeft de R.C.F. te Parijs vijf van onze jongeren uitgenodigd naar Parijs te komen dit alles gratis, cadeau voor niets. Als tegenprestatie nemen wij echter een gelijk aantal jongelui van de R.C.F. in ons midden op. Dat wil dus zeggen dat ze bij onze leden moeten worden ingekwartierd. In eerste instantie was me dat aardig gelukt, doch door een wijziging in de aankomst datum is er veel teniet gedaan. 30 Juli komen die luidjes naar Holland en verzoek ik jullie hiermede om onderdak. Stel me nu eens niet teleur en help me aan een stuk of drie slaapplekken tot tien Augustus. Mijn adres is nog steeds Bestevaerstraat 7 Haarlem.

Afgelopen Zondag hebben we vijf H.V.G.B.ers uitgeleide gedaan, het waren Ali Harwijne, Rusti Severijnse, Nalleke Smit, Wim Vosman en John Felix. Deze jongelui zijn het voorbeeld voor onze jeugd. Zij zijn uitgekozen omdat ze wat voor H.V.G.B. over hebben. Volgend jaar dan gaan er weer vijf dus doe je best dan zijde lichtstad ook. Copie voor het volgende maandblad wordt gaarne ingewacht bij Stekkie Geerts, Ged.Oude Gracht 86 te Haarlem. En liefst zo vlug mogelijk en zo veel mogelijk dan behoef ik dit niet vol te tikken.

Nieuwe leden worden in het volgende maandblad opgenomen dat hier vlak achter aan komt. Door zeer grote drukte in de business van de secretaris is dit blad enigzins verlaat.

Dolf van Ommeren.

Waarom training?

))))))))))

Iedereen die een wedstrijdsport beoefent weet dat voor een goede prestatie een langdurige training noodzakelijk is. Maar weinigen begrijpen echter welke gunstige veranderingen er bij de training plaats vinden.

Het is misschien wel interessant om hier iets van te vertellen, zodat we het nut van onze oefeningen beter gaan begrijpen. Door intensieve sportbeoefening treden er n.l. in ons lichaam veranderingen op. Deze veranderingen zijn niet alleen van lichamelijke maar ook van geestelijke aard. We weten allemaal wel dat je in een wedstrijd roes soms tot gotere prestaties komt dan tijdens de training.

De invloed van de sportbeoefening op onze spieren is het belangrijkste. Bij een beweging werkt niet een hele spier, tegelijk, maar slechts een klein gedeelte van deze spier, terwijl het andere deel rust, dit wisselt steeds af. We hebben dus altijd een grote reserve aan spierkracht. Dit ingewikkelde mechanisme wordt geregeld door de zenuwen die de prikkels aan de spieren doorgeven. Door de training worden op de duur deze prikkels nu zo gegeven dat de spier zo veel mogelijk kracht voor zo weinig mogelijk energie levert. Men zegt dan, dat het nuttig effect door de training vermeerderd.

Ook worden door de regelmatige oefening de spiervezels sterker en dikker en verbeterd de hele stofwisseling van de spier. Men vermoedt zelfs dat de elastische eigenschappen van de spier ten gunste veranderen.

Door dit alles ontstaat er tevens een sterke invloed op het hart, de longen en andere inwendige organen.

Een langdurige training vergroot de capaciteit van de longen en doet de ademhalingsbewegingen regelmatig en rustiger verlopen. Te weinig wordt er in Nederland nog aandacht geschonken aan de ademhaling, vooral de Amerikanen zijn ons hierin ver vooruit. Zeer belangrijk zijn de veranderingen van de hartfuncties. Door de training vermindert de grootte van de bij iedere prestatie toenemende polsfrequentie, d.w.z. het aantal keren dat het hart zich samenknijpt (contracteert), terwijl de hoeveelheid bloed die het hart bij iedere contractie uitstoot ten gunste toeneemt. Ook op het zenuwstelsel heeft de training een grote invloed, bijv. de regeling van de bloedtoevoer naar de verschillende lichaamsdelen en organen. Na het eten mag je niet zwemmen omdat hierdoor het bloed aan de darmstreek onttrokken wordt.

Evenzo verandert het temperament, de manier van reageren, reactiesnelheid, enz.

Dit alles toont dus wel zuiver aan hoe de training onze prestaties ten gunste beïnvloed. Natuurlijk is het ook zo dat bij verkeerde, onoordeelkundige training alles wat hier ten goede genoemd is juist omslaat naar de verkeerde kant, vooral als de zwimmer al op een bepaald gebied niet sterk is.

Het is daarom gelukkig dat de medische sportkeuring door speciaal daarvoor aangestelde deskundige artsen hier streng toezicht op houdt.

Wim Halsema.

CLUBRECORDS per 1 Januari 1952

De lijst van clubrecords zal als bladvulling in deze en volgende maandbladen worden afgedrukt.

Dames Schoolslag

50 m.	W. de Jong	27- 6-48	41.8
100 m.	J. Zeijlemaker	12- 5-50	1.33.-
200 m.	A. van Apeldoorn	25- 4-49	3.21.6

Rugslag

50 m.	M. Marsman	17-11-48	39.-
100 m.	I. Janssen	18- 3-51	1.26.7
200 m.	N. Kint	19- 1-47	3.33.5

Vrije slag

50 m.	M. Marsman	12- 3-48	31.5
100 m.	M. Marsman	3- 2-48	1.08.8
200 m.	M. Marsman	21- 2-48	2.39.7
400 m.	M. Marsman	10- 8-48	5.49.7
1000 m.	M. Marsman	20- 7-47	17.39.-

Wisselslag persoonlijk

3 x 50 m.	M. Marsman	18- 7-47	2.13.8
-----------	------------	----------	--------

Wisselslag estafette

3 x 50 m.	I. Janssen - N. Mons - M. Marsman	29- 4-51	1.56.2
3 x 100 m.	M. van Lolyveld - N. Mons - M. Marsman	8- 7-51	4.23.3

Vrije slag estafette

5 x 50 m.	E. van Duijn - L. van Waard - Cl. Gonlag		
	E. Danser - M. Marsman	17- 2-46	3.03.2
10 x 50 m.	L. Brandt - C. Gonlag - Cl. Gonlag		
	I. Donker - L. van Waard - L. Anthoni		
	E. Danser - E. van Duyn - N. Kint		
	M. Marsman	29- 6-47	6.16.-

Wordt vervolgd.

Handwritten signature: H. Kint

N.V. Ned. Wapenmagazijn HAARLEM, DEN HAAG, AMSTERDAM Ged. Oude Gracht 86 Haarlem — Tel. 10835 Windbuksen — Jachtwapens	NA AFLOOP van het oefenuur naar Café-Rest. „Zijlhoeve” ZIJLWEG 159 bij de JULIANALAAAN J. A. H. KOELEMIJ
Glatz <i>Dames- en Heren-Kapper</i> Oude Groenmarkt 24 — Telefoon 10412 De kapperszaak waar U altijd een H. V. G. B.-lid ontmoet	BLOEMENMAGAZIJN <i>Palthe</i> KLEVERPARKWEG 21 D ★ TELEFOON 13749 — HAARLEM
FIRMA C. J. KRUG VERF- EN GLASINDUSTRIE GESLEPEN GLASPLATEN Julianapark 54 - Telefoon 15348 - Haarlem	<i>Misschien wel een belangrijke</i> TIP In geboortekaarten, Verlovingskaarten, Ondertrouwcirculaires hebben wij een groot sortiment Wij leveren drukwerk voor: Handel • Industrie Verenigingen, enz. goed verzorgd, snel en billijk DRUKKERIJ „RENOVA”, HAARLEM, TEL. 12575
IN HET PAVILJOEN	„WESTEINDE” AAN HET BLOEMENDAALSE STRAND VINDEN WIJ ALTIJD BEKENDEN!
GARAGE ROODT SPARRENSTRAAT 10 — HAARLEM Het adres voor Uw Touringcars TELEFOON 25141 	 GED. O. GRACHT 52 tegenover de kerk Wij geven u een be- trouwbaar advies bij de aankoop van uw RADIO en/of STOFZUIGER Betaling in overleg TELEFOON 12762
Wijnhandel „De Zijlpoort” FIRMA P. BEAUFORT — HAARLEM Kinderhuisvest 47—51 Telefoon 10717 WIJNEN - LIKEUREN - GEDISTILLEERD	Stoops' Buffet IEDERE DAG GEOPEND Bier — Koffie — Thee Limonade — Koek — Versnaperingen, enz. J. ZOMER
IEDERE DAME IS VERWEND met <i>Motendijk's Permanent</i> SANTPOORTERPLEIN - TELEF. 19706	WAAR MEN ELKANDER TREFT ? ? ? Hotel, Café- Restaurant Oud „St. Jan” JANSWEG 20 — 100 Meter van het Station Indisch-Restaurant „MEDAN” Telefoon 17630