

SURTOUT FLITS

SCHERMVERENIGING VAN APeldoorn – Doetinchem
EN ZUTPHEN/EEFDE



NUMMER 2101

Met deze nieuwsbrief van schermvereniging Surtout Apeldoorn, Doetinchem en Zutphen/Eefde informeren wij jullie met enige regelmaat over alle actuele onderwerpen op het gebied van wedstrijden, trainingen en andere verenigingsberichten. De nieuwsbrief verschijnt gemiddeld vijf keer per jaar.

MEDEDELING VAN HET BESTUUR

Voorzitter Rob van Viegen
penningmeester Tunghai Chiang
Secretaris Astrid Visch - van Spijk
Wedstrijdcomm. Rob Hendriks

Beste Leden van Surtout,

Helaas zien we dat Corona nog steeds actueel is en de lock-down nog wel even impact zal hebben op het binnensporten. Ook al vinden we dit allemaal vervelend en lastig, juist nu is het de kunst om positief te blijven en die dingen te ondernemen die wél kunnen!

Het bestuur van Surtout, heeft samen met de trainers, de afgelopen weken achter de schermen hard gewerkt om hier een positieve draai aan te geven. Surtout is een sportvereniging en we vinden het belangrijk dat alle leden de mogelijkheid hebben om ook in deze tijd te blijven sporten. Met veel enthousiasme kunnen we aankondigen dat Surtout vanaf februari online lessen gaat aanbieden aan de leden. Daarnaast willen we in het weekend ook nog athletic skills trainingen geven. Alle activiteiten zullen uiteraard voldoen aan de geldende Corona-maatregelen.

Online trainingen

Twee keer per week (dinsdagavond en woensdagmiddag) wordt er een real-time online-les gegeven door onze Maître en Prévots. De lessen duren 30 minuten per sessie en iedereen die online is kan meedoen. Door je eigen camera aan te zetten kun je elkaar zien en er een gezellige sessie van maken. Door de training zowel in de namiddag als in de avond te verzorgen kunnen zowel kinderen als ouderen de tijd kiezen die het best aansluit bij hun situatie.

We gaan weer trainen maar wel online
Doe mee!

Op dit moment wordt er hard gewerkt aan de techniek om het zo eenvoudig en gebruiksvriendelijk mogelijk te houden. Ook wordt er nog gekeken naar mogelijkheden om de lessen op te nemen, zodat ze op een ander tijdstip nog bekeken kunnen worden. We streven ernaar om woensdag 3 februari te beginnen met de eerste proefles.

Athletic skills trainingen

Wekelijks op de zondag zal er in Apeldoorn en in Doetinchem een athletic skills training georganiseerd worden. Leden en ouders kunnen hieraan meedoen. Je moet dan denken aan conditietrainingen, looptrainingen, afstand lopen. etc. Heel leuk om dit ook samen met één van je ouders te doen. (Goed tegen de Corona kilo's). We streven ernaar om officieel vanaf 7 februari te beginnen in Apeldoorn. Het exacte tijdstip en de locatie worden z.s.m. bekend gemaakt.

Leden en ouders; we willen graag
dat iedereen meedoet!

We zijn blij dat we deze faciliteiten kunnen aanbieden want het betekent dat iedereen twee keer per week thuis kan werken aan schermoefeningen onder begeleiding van onze Maître en Prévots en daarnaast nog eens athletic skills training in de buitenlucht kan doen. Bovendien zijn ouders van harte uitgenodigd om mee te doen! Wellicht komen we allemaal nog gezonder en fitter uit de lock-down!

Surtout is een vereniging met veel leden die veel over hebben voor de club. Dat hebben we ook gemerkt aan de support die we gekregen hebben om deze lessen te kunnen organiseren. Als bestuur hebben we ook gemeend jullie tegemoet te moeten komen in de contributie.

Leesverder op pagina 3



VAN DE VOORZITTER

NAMENS HET BESTUUR

Naam	Rob van Viegen
Onderwerp	We houden vol
Categorie	Seniorlid afd. Zutphen/Eefde

Ik weet niet of jullie toevallig de conference van Roué Verveer op tv hebben gezien? Dat was precies wat we volgens mij op dit moment nodig hebben. Je ziet om je heen wat je hersenen je willen laten zien. Je kunt kijken naar wat er mis is en wat er niet kan en daar word je natuurlijk niet echt vrolijk van. Als je daar invloed op hebt is het handig om er iets aan te doen en zo niet, dan is het de vraag of je er energie in moet steken... Belangrijk is om vooral te kijken naar wat er wel kan en daar blij mee te zijn, ook al is het lang niet wat je zou willen.

Dit jaar is er veel gebeurd binnen Surtout. Meer dan een kwart van alle leden is weggegaan en we beleven nu voor de tweede keer een periode dat we niet mogen trainen. Twee trainers hebben Corona gehad, waarbij Georges ernstig ziek is geworden en lang uit de running is geweest. Gelukkig kan hij weer meedoen.

We hebben als bestuur flink moeten ingrijpen in de uitgaven om te kunnen overleven als vereniging. Dat is bij andere verenigingen niet anders, iedereen worstelt met dezelfde items.

Voor komend jaar lijkt het er beter uit te zien; het aantal mensen dat besmet wordt gaat zeker dalen als de vaccinatie goed op gang komt en langzaam zal alles stap voor stap vooruit gaan. Zodra het weer kan, willen we als vereniging een stevige ledenwerving campagne op poten zetten, om niet alleen het oude aantal leden weer terug te krijgen, maar verder te groeien naar een aantal waarmee onze vereniging meer te bieden heeft voor een grotere doelgroep.



We kunnen ons daarop nu al voorbereiden; hoe zorgen we ervoor dat we als vereniging zo aantrekkelijk zijn, dat een breed publiek niet alleen wil komen kijken, maar ook lid wil worden? Wie willen we actief uitnodigen om een keer mee te komen doen en hoe zorgen we ervoor dat we mensen die komen kennismaken een warm welkom bieden? Hoe ben je zelf in aanraking gekomen met schermen en wat heeft je doen besluiten verder te gaan? Wat voor jou geldt, geldt mogelijk ook voor anderen... Hoe kunnen we de media gebruiken om ons te profileren en waar kunnen we laten zien hoe leuk schermen is? Dat zijn zaken waar wij als bestuur het voortouw in willen nemen en waar we van zoveel mogelijk leden ook actieve inzet verwachten. Het gaat nog even duren voor we met elkaar aan de slag kunnen om onze mooie vereniging weer nieuw elan te geven, op het moment van groen licht, hebben wij nauwelijks invloed. Maar het komt er aan en dan gaan we weer met volle kracht vooruit! Als bestuur wensen we jullie een hoopvol en vooral gezond 2021!

Rob van Viegen

Vervolg van pagina 1

Daarom willen we iedereen aanbieden om in Kwartaal 1 maar 2 maanden te innen en niet de volle contributie. (De tarieven zijn zoals eind vorig jaar geïnformeerd. Multi-site en huur van materialen zullen niet van toepassing zijn tot nader bericht). Met de KNAS wordt nog onderhandeld over de afdracht. We zijn erg blij dat we deze trainingen kunnen realiseren. We zullen iedereen voorzien van details in de komende dagen en kijken uit naar jullie enthousiaste deelname op woensdag 7 februari. Het is nieuw voor ons en we zullen vragen naar jullie feedback om de trainingen steeds weer beter en aantrekkelijker te maken. Tegelijkertijd staat het bestuur, zoals altijd, open voor persoonlijke wensen. Laat ons weten wat jullie hiervan vinden. Als er nog ideeën zijn horen we dat graag dan kunnen we deze meenemen in de plannen

Met vriendelijke groet, Het Bestuur en de trainers



We gaan weer trainen maar ook buiten.
Doe mee!



DE WITTE ROOK KOMT IN ZICHT

Ten eerste de beste wensen voor 2021 en laten we hopen dat we elkaar dit jaar vaker kunnen treffen! Ik zal mijzelf even voorstellen. Ik ben Dirk-Jan Bouwman (20) en zit in mijn laatste jaar van de opleiding tot fysiotherapeut. Sinds mijn achtste doe ik aan schermen op het wapen sabel. Na één of twee jaar alleen trainingen ben ik begonnen om daarnaast wedstrijden te doen.

Dit begon met de Jeugd Punten Toernooien, ook wel de JPT's, om vervolgens ook internationaal ervaring op te gaan doen. Eerst waren de toernooien in België en Duitsland en sinds ik laatstejaars pupil was ben ik aan het Europese Cadetten Circuit (ECC) mee gaan doen. Dit zijn wedstrijden voor cadetten (onder 17) waar vooral schermers uit Europa aan mee doen, maar ook Amerikanen, Japanners en Koreanen. Door de resultaten op de ECC's heb ik aan het EK en WK cadetten mee mogen doen. Bij de junioren ben ik doorgedaan met de wereldbekerwedstrijden en heb daardoor 2x aan het WK mogen deelnemen en 1x aan het EK.

Seizoen 2019/2020 was mijn laatste seizoen als junior en zou deze leeftijdscategorie afsluiten met het WK in Salt Lake City als eindklapper. Dit zou op 3 april 2020 plaatsvinden en kon vanwege de corona crisis en reisbeperkingen helaas niet doorgaan. Het is voor een sporter die geniet van de sfeer, adrenaline en passie die komt kijken bij een wedstrijd afgelopen periode niet makkelijk geweest. Je wilt natuurlijk graag verder met het beter worden in de sport en meedoen aan en uitkijken naar die leuke wedstrijden.

We zijn gedwongen een (scher)pas op de plaats te doen en extra te genieten van de periodes dat we wel samen kunnen trainen, of dat nou binnen of buiten is en of dat nou schermen, hardlopen of krachttraining is. Door de tijd van de vervallen scherm trainingen te vervangen door krachttraining en hardloop workouts blijf ik mij fysiek ontwikkelen, zodat als de touwtjes weer wat losser kunnen ik gelijk het oude niveau kan oppakken. We moeten nog even blijven (hard)lopen, maar de witte rook komt in zicht.

Dirk-Jan Bouwman



4

INGEZONDEN

Naam Diese Turnhout
Onderwerp Schermen op een dummy
Categorie Schermster van de afdeling Zutphen

Ik zal beginnen met een gelukkig nieuwjaar aan iedereen te wensen. Een nieuw scherm-jaar met hopelijk heel veel schermen en iets minder (beeld) schermen. Ik scherm nog niet heel lang en vind het nog steeds een ingewikkelde, maar fantastische sport.

Mijn allereerste schermles ooit, ongeveer een jaar geleden, was dan ook een ontzettend leuke, maar best wel spannende ervaring. Ik kende namelijk nog niemand en wist pas een week van te voren dat schermen daadwerkelijk een sport was die je zomaar kon beoefenen. Tot dan toe kende ik schermen alleen maar van films zoals 'Zorro' en 'De drie musketiers'.

Ik heb al een aardig aantal sporten gedaan zoals: boogschieten, tennis, hockey, wedstrijd zwemmen en ik loop nu al een aantal jaar de Nijmeegse vierdaagse (al is dat niet echt een sport); maar geen van allen komt in de buurt van het schermen. Ik heb me ook nog nooit zo kapot gezweet als bij de trainingen van Georges en Quinton. De eerste paar weken was de gebruikelijke spierpijn dus erg wennen en ook de blauwe plekken waren een nieuwe bijkomstigheid. Je moet belachelijk snel en behendig zijn, maar ook de spelregels in de gaten houden, wat al een kunst op zich is. Ik heb het thuis maar uitgelegd als 'actief schaken'.

Ik scherm nu twee keer per week. Op maandag in Eefde en op woensdag rijd ik met anderen mee naar Apeldoorn. Dit is een ontzettend fijne uitlaatklep na een lange dag op school stil te hebben gezeten.



Ik baal er erg van dat we door de lockdown niet mogen schermen, maar ja, het is helaas niet anders. Ik hoop wel dat we snel weer naar de zaal terug mogen. Tot die tijd heb ik nog de Brassards van Georges om te lezen en ben ik aan het oefenen met een dummy gemaakt van een kussen aan de deur (tot ergernis van de rest van het gezin aan toe).

Tot bij de volgende training!!!

Ik geef het 'stokje' voor het schrijven van de column graag door aan **Enno** lid in Doetinchem

Diese Turnhout

COLOFON

Deze nieuwsbrief komt 5 x per jaar uit en staat op de site. Leden krijgen een mail met daarin de link naar de nieuwste uitgave. Zonder inbreng van leden en ouders van leden kan de nieuwsbrief niet tot stand komen, dus er zal regelmatig een beroep op jullie worden gedaan.

Opmaak: Georges Dérop,
Redactie: Everhard Faas

Mail je kopij naar:
redactie@surtout.nl

Arousal (opwinding)

Arousal wordt gebruikt om het niveau van de activiteit van het zenuwstelsel te beschrijven. Dit kan een elektrische en een chemische activiteit van de hersenen en het zenuwstelsel zijn. Spanning of arousal wordt niet alleen veroorzaakt door nervositeit. Het kan eenvoudig verhoogt worden door motivatie, agressie, lichaamsbeweging en welbevinden.

Er bestaat een duidelijk verband tussen de arousal van de schermer en zijn prestatie. Arousal dat voortkomt uit angst en agressie heeft een fundamenteel ander effect op de prestatie dan een arousal vanuit een hoge motivatie, plezier of fysieke inspanning. Het ligt voor de hand om manieren te zoeken om motivatie tot stand te brengen en welbevinden van de schermer. Een beginnende schermer heeft een lager arousal niveau dan een meer ervaren schermer die in staat is om automatische schermacties uit te voeren. De schermer zou zichzelf goed moeten observeren, en na elk toernooi een logboek maken en analyses, met of zonder de coach. Daarbij kan de schermer zichzelf de volgende vragen stellen:

- Wat heb ik de dag ervoor gedaan.
- Wat heb ik als voorbereiding gedaan voor deze wedstrijd.
- Hoe was mijn gemoedstoestand bij het wakker worden voor de wedstrijd.
- Was er iets bijzonders dat mij in een betere/slechtere stemming bracht.
- Voelde ik spanning in mijn buik.
- Wanneer en waarom.
- En wat zijn mijn verwachtingen, mijn gevoel van zekerheid, hoe zit ik in mijn vel.

Op deze manier kun je wat bereiken, zelfs na een slecht toernooi. Langzamerhand zal duidelijk worden wat jouw level van arousal is.

Niet genoeg arousal

De algemene regel is hoe meer de schermer denkt te weten wat de uitkomst is van een partij, des te lager het arousal niveau. Dan is het moeilijk om de knop om te zetten, waardoor het risico van juist verliezen aanwezig is. Het is beter om een beetje onzeker te zijn over de uitkomst van de partij maar wel met een goed zelfvertrouwen. Bij een laag zelfvertrouwen zal de arousal te laag zijn.



Basis arousal en opgebouwde stress

Iedere schermer weet dat een toernooi de mate van spanning verhoogt. Elke schermer heeft een basis niveau van opwinding. Deze twee elementen bepalen het totale arousal niveau. Schermers met een laag arousal niveau kunnen stress beter hanteren dan degene wiens opwindingsniveau hoog is.

Schermen en agressie gaan niet samen

Elke sport kent zijn eigen spanningstolerantie. Bij schermen is er sprake van een lage stress tolerantie. Dit houdt verband met de technische moeilijkheidsgraad van deze sport. De schermacties vragen een hoge mate van concentratie en een groot mentaal uithoudingsvermogen. Schermers zouden systematisch kunnen observeren en analyseren om antwoord te vinden op de volgende vragen:

1. Welke mate van arousal is het meest effectief bij jou als schermer?
2. Wat is de belangrijkste arousal factor voor jou als schermer? is dat geluk? motivatie of nervositeit?

Serie artikelen over de mentale aspecten bij het schermen

Maître Georges Dérop (Hoofdtrainer)



Belangrijke tips hierbij zijn:

- Wordt je bewust
- Observeer
- Observeer jezelf
- Analyseer
- Discussieer openlijk met je trainer
- Bespreek het met een clubgenoot
- Stel vragen



TRAINERS PRAAT

Wordt vervolgd.

GOED OPGENOMEN IN DE GROEP

Zoals u al snel op zult vallen als u met mij spreekt, kom ik niet uit Nederland. In Cuba, waar ik vandaan kom, begon ik met schermen toen ik 12 jaar oud was. Op mijn 17e zat ik in het nationale scherm team van Cuba, daarnaast studeerde ik bewegingswetenschappen op de Universiteit van Havana. Na deze studie heb ik als schermtrainer van een Topsport centrum gewerkt.

Na 13 jaar, 3 nationale titels voor Cuba en vooral veel plezier ben ik gestopt met schermen om mij op een ander werkveld te richten. Hierna heb ik in het toerisme en commerciële branche gewerkt.

Zo'n 5 jaar geleden ben ik naar Nederland gekomen. Vanaf de eerste week heb ik mij ingezet voor mijn inburgering en ik voldeed dan ook snel aan de eisen.

Ik was pas een paar weken in Nederland toen ik over Jorn Scharff en de groep van Surtout in Doetinchem hoorde. De ontmoeting met Surtout was heel belangrijk voor mij. Ten eerste omdat Jorn en zijn groep me heel goed hebben opgenomen. Maar ook omdat ik de liefde weer terugvond met de sport van mijn leven.

Nadat Jorn als trainer in Doetinchem was gestopt heb ik de trainingen van hem overgenomen en geef ik met veel plezier de trainingen voor Surtout. Naast dat ik ook nog bij een andere vereniging training geef werk ik o.a. samen met Georges als trainer in het SBT (Sabel Begeleidings Team - red.) programma van de KNAS, waar we het niveau van de sabel schermers in Nederland naar een hoger niveau proberen te brengen.



Yoslier Salgado Rodríguez

Trainer groep Doetinchem

Wedstrijd Schermer

Surtout



Info
Agenda
Bestuur
Dossier
Deelnemen?
Filmpjes
Historie
Links
2e Hands

Kijk voor de actuele lijst met activiteiten op onze site bij Agenda Door de Corona ligt de agenda even stil

Voor de volgende Surtout Flits kopij opsturen voor 15 april

TUNGHAI STELT ZICH VOOR

Mijn naam is Tunghai Chiang en sinds november 2020 penningmeester van onze mooie vereniging. Waarschijnlijk kennen jullie mij als vader van Enli en Enno. Sommigen kennen mij ook als veteraan schermer die vaker meegedaan heeft aan wedstrijden dan aan trainingen. Ik scherm sinds 1985 en ben sinds 2008 lid van Surtout. Ik scherm het liefst op floret.

Mijn eerste kennismaking met schermen was op de middelbare school in Leiden. Pas tijdens mijn studie aan de TU Delft begon ik fanatiek te schermen. En wel samen met andere Delftse veteranen van nu. Sport verbreedert en inderdaad heb ik er veel vrienden aan overgehouden maar merkwaardig genoeg zijn mijn beste vrienden sabelschermers gebleken.

In 1997 ben ik naar Apeldoorn gekomen voor het werk. Mijn eerste avond in mijn huurwoning aan de Badhuisweg was een bijzondere ervaring. Wat een stilte! De jaren tussen 1998 en 2008 waren vol aangrijpende gebeurtenissen. Het begon met uitzending naar het HCA hoofdkantoor (Holland Colours Apeldoorn - red.) voor Azië in Indonesië, gevolgd door trouwen, kinderen krijgen, een dochteronderneming in China oprichten en uiteindelijk een fabriek opzetten. HCA stond nu goed op de kaart in China en de rest van Azië. Ik mocht weer terug naar Apeldoorn. Ik ging weg met 1 kubieke meter spullen waaronder mijn schermtas met floret/sabel/degén. Ik kwam 10 jaar later terug met een 40 feet container, een vrouw en 2 kinderen en dezelfde schermtas. Ik heb dan 3 keer geschermd.

Afgelopen 12 jaar heb ik vooral en met veel plezier als chauffeur gefungeerd voor sportieve Surtout schermers. Samen hebben we vele steden bezocht in combinatie met European Cadet Circuit (ECC), EJK en zelfs WJK. Tussen al deze grote wedstrijden door zijn er nog meer lokale wedstrijden in België en Duitsland geweest. Ik ben een enthousiaste getuige van de vele uitzonderlijke nationale en internationale prestaties van onze schermers.

Als penningmeester ondersteun ik het bestuur en de club vooral op het gebied van leden-/contributieadministratie en bankzaken. In 2020 hebben helaas een aantal leden afscheid genomen van Surtout. Als er iets is wat ik heb geleerd van crises, is dat je zorgvuldig moet zijn met je uitgaven maar vooral moet blijven investeren in de toekomst. Voor mij betekent dat investeren in alle schermers én trainers én ouders. Ik hoop de functie van penningmeester te combineren met iedereen enthousiasmeren voor het schermen. Tot snel weer in een van de schermzalen.

Tunghai Chiang



INGEZONDEN

Naam **Hanneke Schultz**
 Onderwerp **Mam, ik wil op schermen**
 Categorie **Moeder van Ronja lid Zutphen**

Zou het niet makkelijker zijn als mijn hele gezin dezelfde hobby had? Als iedereen dezelfde sport kiest ben ik helemaal op de hoogte van de gang van zaken binnen de club. Ik ken de regels van het spel, ken de mensen en weet welke kleding er nodig is. Ik doe de sport dan zelf immers ook al jaren.

Maar er is niet één sport die ik al jaren beoefen. Er is veel wat ik leuk vind om te doen en veel wat ik de afgelopen jaren heb gedaan, maar niet hetzelfde als mijn ouders, broers en zus.

Zo is het ook in mijn eigen gezin. Mijn man tennist al jaren. Dat vindt mijn oudste zoon ook leuk om te doen, maar als echte teamspeler die wel van duidelijke regels houdt heeft hij meer plezier in volleybal. Dus als liefhebbende moeder breng ik hem naar de zaal en neem ik het wedstrijdschema in ontvangst. Na het ontcijferen van de afkortingen en het koppelen van de adressen aan de verschillende clubs uit de competitie, lukt het om op tijd langs de lijn te staan om het scorebord bij te houden. Dan wel na een korte uitleg van een vriendelijke scheidsrechter.

Mijn jongste dochter is een echte dierenliefhebber. Niet zo gek dus dat zij voor paardrijden kiest. Gelukkig geen wedstrijden, maar ze heeft ons inmiddels wel verleid tot een huifkar trektocht. Dus even uitzoeken hoe ik ervoor zorg dat ik de route bepaal en niet het paard. Als mijn oudste dochter klaar is met haar zwemlessen en een sport mag kiezen, kiest ze voor zwemmen. Wij vinden het belangrijk dat onze kinderen kiezen wat ze leuk vinden, maar ik was eerlijk gezegd niet heel blij om toch nog steeds bij het warme zwembad te zitten wachten...

Mogelijk heb ik dat iets te veel laten doorschemeren, hoewel ik eerder denk dat het toch niet helemaal bij haar paste. Hoe dan ook had ze al snel een andere keus gemaakt: 'Pap, mam, ik wil op schermen'. Deze voor mij bijzondere sport, past haar eigenlijk erg goed, met haar liefde voor geschiedenis en alles wat klassiek is.



Vanaf de eerste les is ze enthousiast gebleven. En zijn wij als ouders dus weer in een nieuwe wereld gestapt. Gelukkig konden we aan het begin en aan het eind van de les even aan de kant zitten kijken en kennismaken met de nieuwe termen en kleding die worden gebruikt. Ook werden we vriendelijk wegwijs gemaakt en geholpen bij de kleding die ze nodig had. Helaas was kijken al vrij snel niet meer mogelijk, net als de wedstrijden.

Wat we wel hebben kunnen meemaken was de jaarlijkse BBQ. Spannend, want ik weet niks van schermen en dus ook niet van de mensen die daar bij horen. Spanning was echter niet nodig, wat een gastvrijheid, we werden er meteen bij betrokken. Ik voelde me prima op mijn gemak. En, wat ik nog veel belangrijker vind, ook mijn dochter heeft zich goed vermaakt.

Mijn jongste zoon zit nog op zwemles, ook hij mag daarna een sport kiezen. En hoewel het me erg leuk en makkelijk lijkt als hij iets kiest wat we al kennen, is het ook een hele verrijking om verschillende sportwerelden te mogen beleven. Hij mag iets kiezen waar hij blij van wordt, maar ik hoop dat hij, net als zijn oudere zus, ook iets kiest waar fijne behulpzame mensen zijn om zijn ouders wegwijs te maken bij weer een nieuwe ervaring.

Hanneke Schulz, moeder van Ronja



Laten we het met z'n allen volhouden
De vereniging heeft jullie nodig
en wij hopen dat jullie
de vereniging nodig hebben.

