

# SURTOUT FLITS

SCHERMVERENIGING VAN APELDOORN – DOETINCHEM

EN ZUTPHEN/EEFDE

NUMMER 2201



**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 a.i. Ria Faas

Penningmeester Tunghai Chiang

Secretaris Carlo Faber

Wedstrijdcomm. Rob Hendriks

Beste allemaal,

Het jaar 2022 is al eventjes aan de gang, maar ik wilde nog even stilstaan bij 2021: wat een bijzonder jaar. We mochten af en toe heel even wat en hebben op een haar na het equipe NK heren sabel verloren. Maar mensen, we hebben gewoon 2 medailles: zilver en brons. Er werden zoveel mogelijk wedstrijden gespeeld, met ook mooie resultaten voor Surtout.

Ik wil graag iedereen bedanken voor jullie flexibiliteit en loyaliteit aan onze vereniging.

Natuurlijk gaat er een grote dank uit naar onze trainers/bestuur, wat super dat jullie overal weer mogelijkheden zagen.

Ook 2022 heeft weer leuke dingen voor ons in petto, we mogen nog één jaar NK equipe organiseren en wij zijn gevraagd om vanaf 2023 het NJK te organiseren wat bij ons in overweging is!

Dank je wel aan iedereen die aan deze nieuwsflits meewerken en Georges en Everhard voor het samenstellen van deze leuke nieuwsflits.



Zie jullie gauw!

Ria Faas  
Voorzitter Surtout

ps. voor wie nog niet gekeken heeft op onze nieuwe site: neem even een kijkje (surtout.nl)

## VAN DE REDACTIE

Deze keer een wat dunnere Flits! Die heeft even op zich laten wachten, maar is nu toch uitgekomen. Grote dank aan de schrijvers en aan Georges die van de kopij en de foto's weer een fraaie nieuwsbrief heeft gemaakt. Veel leesplezier gewenst.

Heb je een leuk verhaal, een vraag of een leuke foto, stuur het me: kopij is altijd welkom!

Ook als je aan een (JPT) toernooi hebt meegedaan en er iets over vertellen wilt, of juist iets weten wilt: kom maar op, dan komt het met antwoord in de volgende Flits.

Everhard Faas  
redactie@surtout.nl

# WAT? BEN IK \*NU\* AL EEN VETERAAN?

## DEEL I

Bij “veteraan” denk ik aan oude mannen met hun borst vol onderscheidingen die vooraan bij een herdenking staan. Maar nu blijkt dat je in de schermsport al bij de veteranen hoort als je net je 40e verjaardagsfeestje gevierd hebt!

Zo kwam het dat ik aan de “Ferrum Vetus”-veteranen competitie mee ben gaan doen. Die naam staat voor “oud ijzer” en dat heeft natuurlijk alles te maken met dat onze wapens van ijzer zijn en de deelnemers in meer of mindere mate in hun 2e jeugd zitten.

En om er nog meer pit in te brengen heeft de organisatie ook de categorie “Futuri” (toekomstig oud ijzer) toegevoegd: minstens 19 jaar en niet te hoog op een ranglijst – het moet wel een beetje leuk blijven.

Maar goed, ik zat tijdens de schermlessen veelal tussen andere ouders op de bank, kijkend naar de verrichtingen van onze kinderen. Later ben ik zelf gaan schermen om de spelregels beter te begrijpen. Ik weet niet precies wat er is gebeurd, maar op een onverwacht moment in 2021 vroeg iemand: ga je mee? En ik zei meteen: “ja”, ik had er gewoon zin in!

Mijn eerste echte wedstrijd was in Wageningen; ik herkende de sporthal, want was er al verschillende keren met mijn kinderen voor hun (JPT) toernooien geweest. Deze keer zat ik echter niet op de bank, maar stond ik zelf op de looper, gesteund door mijn jongste zoon Quinton, als coach en support.

“En Garde ! Prêts ? Allez!”... nu werden de woorden uitgesproken voor een wedstrijd waar ik zelf aan deelnam en kon ik tegen geheel nieuwe tegenstanders mijn recreatieve schermkunsten ten uitvoer brengen – want had ik al verteld dat ik het spelletje geheel recreatief speel? Gelukkig is daar prima plek voor in dit toernooi, het is allemaal heel rustig en ontspannen tussen de andere jongere- en oudere veteranen.

Met een ontspannen schermgroet,  
Evehard Faas

ps. meer over: “samen naar het Ferrum Vetus” in deel 2, in de volgende Flits!

Samen naar het Ferrum Vetum





## INGEZONDEN

**Naam** Thom Schipper  
**Onderwerp** Terug van weggeweest  
**Categorie** Schermer van de afdeling Apeldoorn

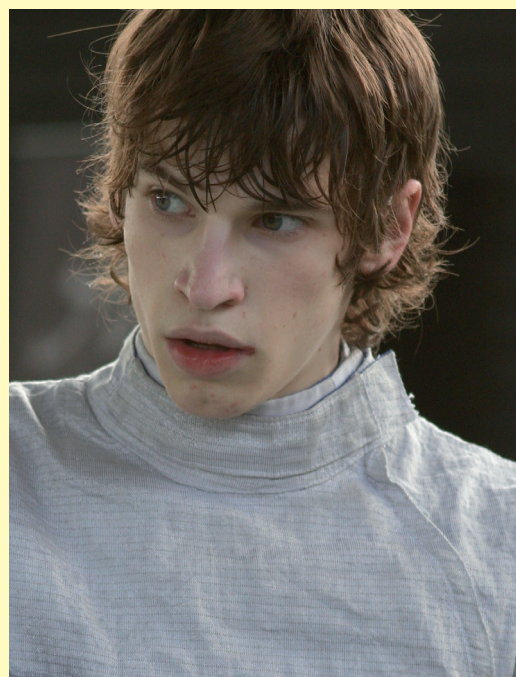
Na ruim 13 jaar niet geschermd te hebben besloot ik maar weer eens mijn oude vertrouwde sabel en masker af te stoffen. Ik besloot op onderzoek uit te gaan om te ondervinden of ik het nog net zo leuk zou vinden als vroeger. Dit kon natuurlijk nergens anders zijn dan bij mijn oude vereniging: Surtout!

Na de eerste training was ik direct weer verkocht.

De mooie combinatie van techniek en tactiek, snelheid en souplesse is wat mij altijd al getrokken heeft in deze sport. Je moet echt je koppie gebruiken, maar moet kunnen reageren op intuïtie. Het geweldige gevoel van een perfect getimed en uitgevoerde parade riposte is niet te omschrijven. Natuurlijk gaat je tegenstander dit niet laten gebeuren en streeft naar eenzelfde perfecte actie.

Dit is wat de sport zo uitdagend maakt, maar ook de reden waarom het zo leuk is om elke keer weer op de loper te gaan staan en je masker op te zetten.

Deze balans van het uitdagende mentale schaakspel en de fysieke krachtmeting zorgt er voor dat ik mezelf altijd mee laat slepen in een wedstrijd. Half werk is geen optie. Het is alles of niks! Maar niet alleen vond ik het schermen nog steeds geweldig, ik voelde me ook gelijk helemaal thuis tussen de mensen van Surtout. Iedereen is enorm vriendelijk, gezellig en houdt net zo veel van de sport.



De schermsport in Apeldoorn is in goede handen! Ik hoop dat Surtout nog lang mag blijven bestaan en dat ik, samen met vele anderen, hier nog lang plezier van kunnen hebben.

En garde!

Thom

## 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](mailto:redactie@surtout.nl)

# DE WIL OM TE WINNEN Vecht en vlucht reactie

Serie artikelen over de mentale aspecten bij het schermen

Maître Georges Dérop (Hoofdtrainer)

## Vecht en vlucht reacties

Als schermers onder druk staan zijn er twee manieren waarop zij kunnen reageren. Of ze vechten ervoor, of ze rennen ervoor weg. Vecht reacties zijn echt anders dan agressie. Vechten is een doelgerichte en positieve aanvalshouding. Typische vechtreacties zijn je zelfvertrouwen vasthouden en bij je taak blijven. De aandacht is direct bij de wedstrijd zelf. Er zijn geen gedachten om te vluchten. Je voelt je zeker en je bent in de aanval. Aan de andere kant is de vluchtreactie, op welke manier dan ook, om mentaal te ontkomen aan de situatie waarin je je bevindt. In plaats van je te concentreren op een goede prestatie, gebruik je alle mentale energie om jezelf in te dekken. Je bent met jezelf bezig en probeert afstand te houden van de wedstrijd.

Hoeveel stress kan een schermers hebben voordat het veranderd in een vluchtreactie? Sommige schermers kunnen weinig stress aan en schieten snel in de verdediging. Andere schermers kunnen stress goed hanteren en tegelijkertijd een vechtlust opbouwen.

Waarom zijn vluchtreacties negatief? Hiervoor zijn verschillende redenen. Vluchtreacties verminderen het zelfvertrouwen en gedrag wordt defensief en ontwijkend. Defensieve reacties kennen verschillende vormen. Een ervan is de neiging om je verwachtingen te verminderen, bijvoorbeeld tevreden zijn met een 4e plaats, terwijl je voor de wedstrijd uitging van een 1e plaats. Dus als je vlucht gedrag vertoont, zou je een weg terug moeten zoeken richting het vechtgedrag.

Vlucht gedrag kan een aantal negatieve reacties veroorzaken.

- Je wordt apathisch
- Je wordt onverschillig
- Je voelt je nutteloos

Dit is een normale reactie als de druk te hoog is. Met andere woorden: je verliest de motivatie tijdens de wedstrijd.



## Motivatie en vlucht

Schermers die meestal gemotiveerd zijn maar hun motivatie lijken te verliezen in belangrijke competities, hebben in feite geen gebrek aan motivatie. Hun gedrag is een soort mentale verdediging. De remedie is daarom niet om te proberen de schermers te motiveren; in plaats daarvan moet je proberen hem te bevrijden van zijn stressbelasting. Als je hierin slaagt, komt zijn motivatie terug. Een ander type vluchtgedrag is beter bekend: de schermers geeft de schuld aan externe omstandigheden, het gedrag van anderen, etc..

De verzamelnaam hiervoor is excuses. Dit is niets anders dan een vorm van vluchtgedrag. Schermers gebruiken niet alleen excuses en een slechte uitleg wanneer ze in een vluchtpositie zitten. Er is een lange lijst van psychologische afweermechanismen.

Een bijzonder manier van vluchtgedrag is dat van de overdreven humor. Je stopt met het serieus te nemen en maakt grappen en grollen, vaak met een ziekelijk gevoel voor humor. Je maakt geforceerde grappen over de situatie: Het is geen situatie van leven of dood; het is tenslotte maar een spel! Hier zijn een paar voorbeelden van een slechte uitleg die bekend zijn bij de meeste ervaren schermers, maar die ook voorbeelden zijn van vluchtgedrag:

- Ik heb de laatste tijd zo weinig getraind.
- Ik heb eigenlijk het gevoel dat ik mezelf heb verwond.
- Ik hou niet van deze wedstrijd.





- Ik houd niet van die tegenstander.
- De schermloper is glad.
- Ik heb vannacht slecht geslapen.
- Ik heb slecht gegeten.
- Met een coach als deze, wat kun je verwachten?

Slechte uitleg is net zo'n inproductief als onkruid in een gazon!

Jij zoekt en denkt dat je iets hebt gevonden om je achter te verbergen waarin de oorzaak van het falen ligt. Dit is een manier om een excuus vormen voor het mogelijk slecht presteren.

Vlucht als gevolg van stress en gewoon vluchtgedrag  
Wat we zojuist hebben besproken, kan vlucht door stress worden genoemd. Het vluchtgedrag treedt op wanneer de schermer onder druk komt te staan. Maar de symptomen verdwijnen zodra de oorzaak van de stress verdwijnt.

Een ander soort vluchtreactie kan worden omschreven als gewoon vluchtgedrag. Dit is een aangeleerd gedrag. Het kan zelfs voorkomen wanneer de schermer niet onder speciale druk staat. Het is omdat hij gewend is geraakt aan defensief gedrag. Hij geeft van tevoren op en heeft de wedstrijd al lang voor het beslissende moment opgegeven/verloren. Dergelijk gedrag is typerend voor mensen met defensieve of pessimistische persoonlijkheden, of ze nu onder druk staan of niet. Gewoon vluchtgedrag hoeft niet noodzakelijkerwijs diep ingebed zijn in de persoonlijkheid van een schermer. Vluchtgedrag kan net zo goed worden geassocieerd met verbeeldingsgewoonten of gedachten. Maar wanneer schermers zich bewust worden van dergelijke gewoonten, kunnen ze zeer snel dramatische prestatieverbeteringen laten zien. Vluchtgedrag leidt vaak tot verminderde prestatiecapaciteit en kan zelfs leiden tot mentale blokkades, wat resulteert in slechte prestaties.



## TRAINERS PRAAT

De belangrijke vraag is deze: hoe krijg je een schermer uit zijn vlucht of verdedigende positie naar een aanvallende positie? Hieronder volgen enkele stappen die het gedrag kunnen verbeteren:

- Probeer zenuwen te verminderen - onder andere met behulp van mentale training.
- Probeer de druk op de schermer te verminderen door aan realistische verwachtingen vast te houden.
- Geef de schermer zoveel mogelijk zekerheid en ondersteuning.
- Verminder het verlangen van de schermer om te ontsnappen door hem bewust te maken van dit defensieve gedrag.
- De coach neemt de verantwoordelijkheid voor het resultaat van de wedstrijd over.
- Verminder faalangst. Help de schermer om in een aanvallende positie te komen.
- Help de schermer om te werken aan zijn waargenomen prestatielimieten.

**Wordt vervolgd.**



# HET PUNTENTOERNOOI



Het Jeugdpointentoernooi (JPT) is een laagdrempelig toernooi waar jeugdschermers kunnen schermen tegen tegenstanders van hun eigen leeftijd en niveau. Het toernooi wordt 10 maal per jaar, meestal op de 3e zaterdag van de maand, gehouden in samenwerking met een vereniging. De inschrijving opent om 12:00u en sluit om 12:30u. Het toernooi start om 13:00u en duurt tot 16:00u.

Het is een toernooi dat bij uitstek geschikt is voor (beginnende) jeugdschermers. Alle wapens zijn welkom. Tot 12 jaar wordt er op een klein wapen geschermd, daarna op een groot wapen. Er kan zowel mechanisch als elektrisch geschermd worden. In de handleiding (staat op de KNASsite) kun je precies lezen wat de regels zijn en aan welke eisen je materiaal moet voldoen.

De toernooiformule is ook ideaal voor beginnende scheidsrechters: het toernooi wordt dan ook gebruikt voor de opleiding van scheidsrechters. Daarnaast wordt iedere deelnemende vereniging verzocht één of meerdere scheidsrechters te sturen. De oudere jeugd wordt ook gevraagd om – naast dat ze als scherman deelnemen – ook een bijdrage te leveren als scheidsrechter (overigens alleen als je meer dan 2.000 punten hebt en je wordt begeleid via de scheidsrechtersopleiding).

Gedurende 3 uur wordt er geschermd. Voor elke gemaakte treffer en gewonnen partij worden punten gegeven waarmee verschillende diploma's worden verdiend. Het is voor velen de ideale kennismaking met de wedstrijd sport en een mooie opstap naar KNAS-toernooien.

Voor alle jeugd van 8 tot 16 jaar

Opgeven doe je bij onze wedstrijdsecretaris Rob Hendriks. (wedstrijden@surtout.nl)

Op sabel streven we ernaar om het voor alle deelnemers van Surtout het elektrisch te laten verschermen. Heb je nog geen elektrisch materiaal dan huur je dat bij onze maître Georges voor slechts € 5,- per toernooi.

19 februari JPT in Apeldoorn  
Kom dus meedoen



Trainingspakken  
bestellen via de webshop  
(rechts bovenin onze website)  
Gebruikersnaam: clubsurtout  
Wachtwoord: wwclubsurtout



## INGEZONDEN

Naam **Caroline**  
Onderwerp **Schermen bij Surtout**  
Categorie **Nieuw lid**

Hallo Surtout!

Gezien ik me sinds kort lid van Surtout mag noemen, wil ik me graag aan jullie voorstellen. Ik ben Caroliene, 28 jaar, opgegroeid in Amsterdam en nu ruim een jaar wonend in Apeldoorn. Tijdens mijn studie heb ik ongeveer 1.5 jaar bij de studentenvereniging in Amsterdam geschermd; A.S.S.V. Esprit.

Daarna heb ik een paar jaar geen floret meer vast gehad en nu probeer ik mijn beginners-skills af te stoffen en verder te ontplooiën bij Surtout. Toernooi-ervaring heb ik eigenlijk (nog) niet, behalve een keer een spontane deelname aan het Domtoernooi. Verder ben ik vooral erg blij als ik op een dansvloer sta om te walsen, jiven, lindy hoppen, rock 'n rollen, salsa-dansen, of anderszins te swingen. Daarbij heb je - net als bij schermen - snelle voetjes nodig!



Het was een hele overgang om tijdens de lockdown in een nieuwe stad te komen wonen, zonder veel mogelijkheid om wat sociale contacten op te bouwen en zonder de sporten te kunnen doen die ik leuk vind. Gelukkig heb ik dat nu onder andere gevonden in het nieuwe lidmaatschap bij jullie!

Tot op de looper!  
Groetjes, Caroliene

## Op scholen schermen, reclame voor Surtout!



# SURTOUT LEARNING SNACKS

## Niet vergeten!

**Surtout bestaat 67 jaar!**

Uit het archief:

In 1955 werd in Apeldoorn een schermvereniging opgericht; de eerste leden-vergadering van de nieuwe vereniging is op 21 april 1955 gehouden: de naam was "Zorro". De naam Zorro is later veranderd in schermvereniging Surtout. In 2014 is s.v. Déropement toegevoegd.



## Sport van de Maand

Surtout doet in Apeldoorn weer mee aan sport van de maand. Een organisatie van Acress voor alle basis school kinderen van Apeldoorn.

Er hebben zich dit jaar maar liefst 28 kinderen voor aangemeld. Een mooi opstapje naar onze vereniging. 'Heb je interesse, wil je helpen om onze leuke sport uit te dragen aan andere kinderen...'

Het begint op woensdag 9 februari van 16.00 uur tot 17.30 uur in de gymzaal van de Citroenvlinder



## DELEN, LIKEN EN REAGEREN EN NOG MEER DELEN, LIKEN EN REAGEREN!

3 tips om Surtout goed onder de aandacht te krijgen:

- 1 Like alle posts van Surtout op Instagram en Facebook
- 2 Deel zoveel mogelijk de posts
- 3 Reageer zoveel mogelijk op de posts



# ACHTER DE SCHERMER



1. Hoe heet je?  
Ik heet Christiaan Grootjans
2. Waar woon je?  
Ik woon in Doetinchem
3. Zit je op school? Op welke?  
Ik zit op de Canadaschool.  
Ik ga over 2 weken een spreekbeurt over schermen geven
4. Wat is je leukste vak?  
Dat is geschiedenis
5. Hoe kom je naar de schermtraining?  
Met mamma met de auto
6. Heb je huisdieren?  
Ja: een hamster, een hond en 2 konijnen
7. Wat zijn je hobby's?  
Buitenspelen en gamen, met mijn VR-bril speel ik graag Gun Raiders
8. Scherm je al lang?  
Ik scherm nu een half jaar
9. Heb je al eens aan een toernooi meegedaan?  
Nee, nog niet
10. Ken je het brassard systeem?  
Nee, nooit van gehoord
11. Wat vind je de moeilijkste scherm actie?  
Dat is de pas uitval
12. Wat vind je het leukste aan schermen?  
Nadenken hoe je moet raken
13. Op welke social media kanalen zit je?  
Ik zit op Tiktok

## WEDSTRIJD VERSLAG

**Naam** Internationaal Sabeltoernooi Keizer Kareltoernooi 2022  
**Organisatie** Don Quichote  
**Plaats** Nijmegen  
**Deelnemers** Thijmen Schreuder, Christiaan van Haselen, Dirk-Jan Bouwman, Robert Goossens, Enno Chiang en Jasper Hendriks



Met maar liefst 5 schermers van Surtout in de top 8.

### Uitslag:

1	Philippe Jacques	Braine L'alleud	Bel
2	Dirk-Jan Bouwman	Surtout	Ned
3t	Robbert Goossens	Surtout	Ned
3t	Jasper Hendriks	Surtout	Ned
5	Béla Roesink	Don Quichote	Ned
6	Enno Chiang	Surtout	Ned
7	Thijmen Schreuder	Surtout	Ned
8	Aleh Pimenau	Scaramouche	Ned
27	Christiaan Van Haselen	Surtout	Ned

