

Verschijnt maandelijks



**M
I
X
E
D**

Orgaan van de

Nederlandse

Tafel

Tennis

Bond

afdeling Brabant

REDAKTIE-ADRES: KARDINAAL VAN ROSSUMSTRAAT 31, TILBURG.

"MIXED"

orgaan van de N.T.T.B. afd. brabant.

Redactie: R.v.Dijk, Kardinaal van Rossumstraat 31, Tilburg

telefoon: 013 - 420449

Jaargang 21

nummer 5

maart 1975

AFSCHEID VAN EEN OUD-GEDIENDE

Op de laatste Brabantse Kampioenschappen werd officieus afscheid genomen van Louis Somers. De verdiensten, welke Louis voor de tafeltennissport gehad heeft, zijn haast niet te beschrijven. Daarom is hij al jaren ere-lid van onze afdeling. Louis heeft gemeend zich nu helemaal te moeten terugtrekken, een besluit dat maar moeilijk te verwerken valt. Immers op de Brabantse Kampioenschappen is hij als wedstrijdleider gewoon niet weg te denken, terwijl het mij ook onmogelijk lijkt het Irene-bestuur zonder Louis voor te stellen.

We zullen echter aan deze situatie moeten wennen.

Zijn vereniging had hem op Nieuwjaarsdag een receptie aangeboden, doch door een misverstand was het A.B. hierop niet aanwezig. Het A.B. vond het prettig nu op de Brabantse Kampioenschappen afscheid te kunnen nemen en bood bij monde van de voorzitter C.Hobbelen een afscheidscadeautje aan.

Wij zijn er echter van overtuigd Louis nog op tal van tafeltennisevenementen te zullen ontmoeten.

Tevens maakte de voorzitter van de gelegenheid gebruik om aan W.Krijnen de speld te overhandigen, die hoort bij het lidmaatschap van verdienste van onze afdeling.

Zoals u bekend zal zijn heeft de afdelingsledenvergadering hem dit toegekend voor de vele verdiensten, die de heer Krijnen de afgelopen 15 jaar voor de tafeltennis-sport heeft gehad, vooral door zijn werk in de jeugdcommissie, waarin hij dit jaar voor het eerst ontbrak.

Hij blijft echter actief in zijn vereniging en ook hem zullen we nog wel vaak tegenkomen.

F. Sluiter.

P.S. Het was niet meer mogelijk dit stukje in de vorige Mixed te plaatsen.

De redactie sluit zich graag bij de felicitaties aan !

Redactie.

FINALES NATIONALE JEUGDCHTAMPEN

Jolanda Noordam en Addie Snijders op de 2e plaats !

Onze enige 2 vertegenwoordigsters bij de finales van de nationale jeugdchtkampen, die op 2 februari te Culemborg zijn gehouden, zijn er niet in geslaagd in hun categorieën de overwinning te behalen. Toch zijn ook de 2e plaatsen zonder meer uitstekende verrichtingen te noemen. Beiden verloren alleen van de favorieten in hun groep. Aangezien de meerkampregel aangeeft, dat bij gelijk eindigen de onderlinge wedstrijd tussen die spelers of speelsters beslissend is, werden Jolanda en Addie beiden naar de 2e plaats verwezen.

Jolanda verloor van J.v.Maarseveen van 't Culemborgse Gisp, haar grote konkurrente bij de meisjes junioren.

Addie kon Bertie Vriesekoop van Avanti uit Hazerswoude niet overwinnen.

De uitslagen van de uitstekend verlopen wedstrijden zijn:

jongens junioren:

1 H.Gootzen	Swift	7-6
2 R.Quadt	Bruynzeel	7-6
3 R.Regeer	San.Scyl.	7-4
4 J.Bonants	Red St.	7-4
5 P.Groot	Avanti	7-4
6 W.v.d.Sande	Swift	7-2
7 L.v.d.Werf	Avanti	7-2
8 H.Postuma	Middenst.	7-0

jongens aspiranten:

1 R.Jongmans	Shot	7-5
2 A.Louwen	St.Aloy.	7-5
3 P.de Groot	Avanti	7-4
4 R.v.Spanje	SKF	7-4
5 R.Sjardijn	St.H./TSB	7-4
6 A.v.Opstal	Intiem'55	7-3
7 D.Deneer	Delta L.	7-2
8 F.vd.Zeeuw	San.Scyl.	7-1

Jongens pupillen:

1 Th.v.Gasteren	Seta	7-7
2 W.de Bruin	Oldra	7-6
3 R.vd.Wijk	Bruynz.	7-5
4 H.Steunenber	BeQuick	7-3
5 J.Veldmans	Maasbree	7-3
6 W.Moggrée	VEV	7-2
7 R.Verbrugge	St.H./TSB	7-1
8 E.Kindt	St.Aloy.	7-1

meisjes junioren:

1 J.v.Maarseveen	Gisp.	7-6
2 J.Noordam	Tanaka	7-6
3 L.v.Winsen	San.Sc.	7-4
4 M.Zoetemelk	"	7-4
5 I.Herberigs	Gringel	7-3
6 C.v.Gasteren	Seta	7-2
7 A.Smits	Avanti	7-2
8 W.Koeter	"	7-1

meisjes aspiranten:

1 W.v.Rijswijck	Koning.	7-7
2 I.Willems	Megacles	7-6
3 J.de Waal	St.Aloy.	7-5
4 B.Koeter	Avanti	7-3
5 I.Nijhuis	Shot	7-3
6 M.de Rijk	Tielse TC	7-3
7 H.de Ruiters	Hoonh.	7-1
8 A.Mulder	Delta L.	7-0

meisjes pupillen:

1 B.Vriesekoop	Avanti	7-6
2 A.Snijders	Tanaka	7-6
3 S.v.Gennip	San.Sc.	7-5
4 V.Blankaert	St.Aloy.	7-4
5 R.v.Rijswijck	Koning.	7-3
6 M.Poels	Meyel	7-3
7 M.Verhaegh	Koningsl.	7-1
8 J.Timmermans	Acc.Sw.	7-0

Jongens welpen:

1 H.v.Spanje	SKF	5-5
2 W.du Fossé	Wilno	5-4
3 T.Klaphake	Delta Ll.	5-3
4 P.Loozen	Falco	5-2
5 M.Stoffers	Opymp.'57	5-1
6 H.v.Wetering	Middens.	5-0

meisjes welpen:

1 A.Kersten	MZ	5-3
2 M.Willems	Megacles	5-3
3 L.Peggen	Meyel	5-3
4 M.Schoon	Sempre Av.	5-3
5 A.Luyckx	Wibats	5-2
6 M.Pazie	Hoonhout	5-1

We hebben de resultaten van de totale jeugdchtkampen op landelijk niveau aan 'n kleine analyse onderworpen. Het aantal plaatsen, die iedere afdeling in de verschillende ronden hebben behaald, staat vermeld in de hiernavolgende tabel.

Overzicht aantal plaatsen per afdeling nationale jeugdchtkampen.

afdelingen	reg.ronden			kwartfinales			halve finales			finales		
	jongens	meisjes	totaal	jongens	meisjes	totaal	jongens	meisjes	totaal	jongens	meisjes	totaal
Groningen	4	3	7	1	0	1	1	0	1	0	0	0
Friesland	7	1	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Drente	3	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zwolle	11	22	33	10	16	26	3	6	9	1	2	3
IJsselstreek	13	9	22	7	5	12	3	3	6	0	1	1
Twente	5	7	12	2	2	4	1	0	1	0	0	0
Gelderland	15	10	25	9	5	14	6	2	8	4	1	5
Oost-Gelderland	7	5	12	1	1	2	1	0	1	0	0	0
Utrecht	7	7	14	3	4	7	2	3	5	1	2	3
't Gooi	8	9	17	3	3	6	2	1	3	1	0	1
N.H.N.K.	4	3	7	0	3	3	0	2	2	0	0	0
Kennemerland	3	0	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Amsterdam	29	15	44	19	7	26	10	4	14	4	1	5
Gouda	5	2	7	2	0	2	2	0	2	0	0	0
Den Haag	38	51	89	20	25	45	12	16	28	7	8	15
Rotterdam	16	16	32	7	3	10	4	0	4	3	0	3
Dordrecht	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zeeland	19	13	32	9	11	20	5	8	13	3	3	6
Brabant	21	23	44	11	10	21	1	2	3	0	2	2
Nrd-Limburg	20	26	46	7	16	23	3	8	11	3	6	9
Limburg	14	23	37	8	9	17	4	5	9	3	4	7

Aangezien 't aantal jeugdleden per afdeling zeer verschilt hebben we berekend welk gemiddelde iedere afdeling behaald heeft.

We hebben het aantal competitiegerechtigde jeugdleden per afdeling (einde bondsjaar 1974) vergeleken met 't aantal jeugdleden dat de halve finales heeft behaald.

We hebben juist de halve finales gekozen, omdat pas ná de kwartfinales een juist beeld van de sterkte van de afdelingen verkregen wordt. Immers pas in de kwartfinales komen alle afdelingen op sterkte tegen elkaar uit. In de reg. ronden wordt er grotendeels regionaal gespeeld, zodat dit beeld vertroebeld is

Als we 't aantal spelers en speelsters van de halve finale delen op het aantal competitiegerechtigde jeugdleden per afdeling krijgen we als uitkomst per hoeveel jeugdleden er zich één plaatst voor de halve finales.

We krijgen dan de volgende volgorde:

	jeugdleden	plaatsen halv.fin.	gem.
1. Zeeland	220	13	16,92
2. Den Haag	839	28	29,64
3. Noord-Limburg	329	11	29,90
4. Amsterdam	465	14	33,21
5. IJsselstreek	206	6	34,33
6. Zwolle	366	9	40,67
7. Limburg	372	9	41,33
8. Gelderland	339	8	42,37
9. Rotterdam	288	4	72
10. Utrecht	365	5	73
11. Gouda	151	2	75,50
12. 't Gooi	282	3	94
13. Groningen	97	1	97
14. N.H.N.K.	224	2	112
15. Brabant	<u>724</u>	<u>3</u>	<u>241</u>
16. Oost-Gelderland	267	1	267

De overige 5 afdelingen hebben geen spelers of speelsters in de halve finales.

Uit deze tabel blijkt zeer duidelijk op welk niveau 't jeugdtafeltennis zich in onze afdeling bevindt. Ze behoort tot de allerslechtste van heel Nederland. De belangstelling van de meeste Brabantse verenigingen om op jeugdbeleid enigszins aan de weg te timmeren is nihil.

Typerend is 't dat jeugdverenigingen als Tanaka en T.C.S. de beste resultaten boeken, juist omdat ze de moeite doen ook op landelijk niveau aan wedstrijden deel te nemen. Deelname aan de landelijke jeugdcompetitie, landelijke jeugdtoernooien, trainingskampen etc. werpen na korte of iets langere tijd onherroepelijk hun vruchten af. Tanaka en T.C.S. hebben dit duidelijk aangetoond. Wanneer er in dit opzicht geen mentaliteitsverandering bij de verenigingen zal plaats vinden, zal 't sombere beeld de komende jaren niet veel verbeteren.

Ook de afdeling zal m.i. nog meer moeten trachten verbetering in de situatie te brengen. In dit verband is 't typerend dat op de laatst gehouden landelijke bijeenkomst over jeugdzaken onze afdeling uitblonk in afwezigheid. Dit wekt ook beslist geen hoopvolle verwachtingen voor de toekomst.

René van Dijk.

KORTE BERICHTEN

- Vereniging in oprichting zoekt 2e hands tafeltennistafels tegen redelijke prijs, p/a. Nieuwendijk 2, Rosmalen, tel. 04192-2595.
- Smash 2 (Geertruidenberg) speelt voortaan op zaterdag 19.00 uur zijn thuiswedstrijden i.p.v. op zondag (klasse heren 4 E).
- Regionale Vughtse Tafeltenniskampioenschappen van het Regio Den Bosch op maandag 31 maart 1975 (3e paasdag) in de Sporthal, Lidwinastraat te Vught. Aanvang 's morgens 10.00 uur. Organisatie ttv "J.E.E.P."

RANGLIJSTEN

De standen van de jeugdanglijsten zijn als volgt. Ze zijn bijgewerkt t/m $\frac{1}{2}$ komp.;
1 ranglijsttoernooi en de nationale jeugdachtkampen uitgezonderd de finale:

juniores jongens:

1) H.Gootzen	Swift	87
2) R.Quadt	Bruynzeel K	79
3) H.Postuma	Middenst.b.	69
4) J.Bonants	Red Stars	64
5) P.Groot	Avanti	59

aspiranten jongens:

1) R.Jongmans	Shot	78
2) F.Luyckx	Wibats	75
3) F.v.d.Zeeuw	San.Scylla	70
4) A.Louwen	St.Aloysius	67
5) C.Dert	Wilno	66
17) J.Adriaansen	TCS	31

pupillen jongens:

1) Th.v.Gasteren	Seta	105
2) H.Steunenbergh	Be Quick	85
3) W.de Bruin	Oldra	73
4) R.v.d.Wijk	Bruynzeel K	73
5) W.Wegman	MZ.	53
17) P.v.Loon	TCS	20

welpen jongens:

1) W.du Fossé	Wilno	52
2) H.v.Spanje	SKF	47
3) H.v.Wetering	Middenst.b.	25
4) P.Loozen	Falco	24
5) M.Stoffers	Olympia '57	24
8) M.Emmerik	Belcrum	20

meisjes junioren:

1) J.v.Maarseveen	Gispen	87
2) J.Noordam	Tanaka	86
3) W.Kooter	Avanti	73
4) A.Smits	Avanti	66
5) M.Zoetemelk	San.Scylla	60

aspiranten meisjes:

1) W.v.Rijswijck	Koningslust	90
2) I.Willems	Megacles	86
3) J.de Waal	St.Aloysius	79
4) I.Nijhuis	Shot	74
5) B.Kooter	Avanti	72

pupillen meisjes:

1) F.Vrisekoop	Avanti	99
2) A.Snijders	Tanaka	96
3) V.Blankaert	St.Aloysius	84
4) R.v.Rijswijck	Koningslust	73
5) H.Poels	Meyel	68
15) J.v.d.Akker	JCV	27
19) M.Burgers	Belcrum	23

welpen meisjes:

1) M.Schoon	Sempre Avanti	50
2) M.Pazie	Hoonhorst	32
3) M.v.d.Burg	Acc.Swift	31
4) A.Luyckx	Wibats	31
5) A.Kersten	MZ.	25

opm.: Alle Brabantse spelers en speelsters, die bij de eerste 20 van de ranglijst voorkomen staan vermeld.

In de loop van dit seizoen zijn de volgende jeugdspelers uit onze afdeling veranderd van licentie:

van B-kategorie naar de A-kategorie:

W.Dekkers Tanaka meisjes asp.

van C-kategorie naar de B-kategorie:

W.v.Kuijk De Meppers jongens asp.

K.Verhallen PSV/Cathrien jongens pup.

K.v.Gerven Jeveo " "

E.Peels PSV/Cathr. meisjes asp.

M.Poulus TCS meisjes asp.

M.v.Happen Jeveo meisjes pup.

K.Noordam Tanaka meisjes pup.

Vanaf dit seizoen zijn de ranglijsten bindend voorgeschreven voor de plaatsing op toernooien. Gegevens kunt u inwinnen bij de afdelingstoernooifunct-onaris (C-toernooien) of de landelijke kommissie T. en W. (B en D-toernooien).

René van Dijk.

WAT IS NU EIGENLIJK SPORHTHYGIENE ? I.

Als we een aantal jaren het vak Sportgezondheidsleer hebben gedoceerd als onderdeel van de Algemene Basis Opleiding lijkt het ons goed eens iets te vertellen over het onderdeel "Sporthygiëne". Wij zijn tot het inzicht gekomen, dat heel veel jeugdleiders(sters) en soms ook trainers een totaal onjuist inzicht hebben in deze materie.

In van Dale staat echter achter Sporthygiëne; gezondheidsleer; al wat een goede gezondheid vereist of bevordert. Sporthygiëne is dat deel van de leer van de hygiëne, dat op de sportbeoefening betrekking heeft. Hieruit kunnen we opmaken dat het begrip sporthygiëne een veel groter terrein beslaat dan alleen maar je tandjes poetsen en je haren kammen. We moeten hierbij dus niet vergeten te eten, rusten en de nodige beweging te nemen, oppassen wanneer we ziek geweest zijn, het roken, drinken van alcoholische dranken enz.

Vorbereiding tijdens de training.

Belasting en training.

Het resultaat van de training berust op geleidelijke aanpassing van het lichaam aan die belasting die de tafeltennisser zich in de training oplegt. Door krachtoefeningen wordt de spier sterker, door langdurende of veel herhaalde inspanningen wordt het hart produktiever en het gehele organisme verkrijgt meer uithoudingsvermogen. Wanneer er nu gezorgd wordt voor voldoende ontspanning en doelmatige voeding, dan zal het trainingsrendement veel hoger zijn bij een hogere trainingsbelasting. Is de belasting groter dan de ontspanningsmogelijkheid, dan zal de produktiviteit weer afnemen. Men spreekt dan van "overtraining", een toestand kenbaar aan lusteloosheid, prikkelbaarheid, snel vermoeid zijn, slapeloosheid, geen trek in eten, tegenzin in de tak van sport die beoefend wordt.

Als er een goede wisselwerking is tussen pupil en trainer, dan zal deze laatste de symptomen snel herkennen en zijn maatregelen nemen. Stop de training niet direkt, laat de hoogspringer i.p.v. hoogspringen eens wat stoten of werpen, iets geheel anders doen.

Verlaag de trainingsfrequentie, doe het wat langzaam aan. Is de toestand echter erger dan werd verwacht, dan is het gewenst de sportarts in te schakelen, deze kan vrij eenvoudig vaststellen in welk stadium van overtraining de pupil verkeert. Vooral bij jeugdigen moeten we oppassen voor overtraining, juist hier is het een vereiste de training geleidelijk op te bouwen.

Een hoge weerstand van het totale organisme is een eerste vereiste wil men een goede produktiviteit handhaven. Een onvoldoende weerstand laat, doordat men sneller moe is, een juiste training niet toe en voert gemakkelijk naar een toestand van overtraining. Overigens wordt een hoge graag van weerstand niet alleen verkregen door een harde training maar evenzo door een gezonde levenswijze en een doelmatige voeding.

Volwaardige voeding.

De energiebehoefte.

Tijdens de training heeft de speler een verhoogde energiebehoefte, m.a.w. hij moet meer energievoeding tot zich nemen. Ik wil vooraf stellen, dat er geen speciale voeding is voor de handballer een voeding dus die prestatieverhogend werkt.

De mens kan tijdens zijn lichamelijke arbeid zoveel energie (calorieën) verbruiken als hij in zijn lichaam in reserve heeft. Uit het overzicht blijkt, dat een intensieve training van 1 uur rond 1000 calorieën vereist. Trainen wij 2 uur dan kost dat 1500 calorieën.

Dienovereenkomstig moet de atleet in de periode tussen de training in meer voeding tot zich nemen, waarbij hij zich ongeveer als een arbeider die middelzware lichamelijke arbeid verricht moet voeden. Daarom heeft hij 3000 tot 4000 cal. per dag nodig in tegenstelling tot hen die een zittende functie op kantoor hebben, zij kunnen volstaan met 2500 calorieën per dag.

Geen omvangrijke etensoorten.

Voor de wedstrijdspeler is het van belang, dat hij omvangrijke etensoorten vermijdt en meer aan de energierijke voedingsmiddelen de voorkeur geeft. Dit zijn op de eerste plaats: boter, kaas, marmelade, eieren, vlees, roggebrood en melk. Wanneer bijvoorbeeld de sportsman 3600 cal. in de vorm van aardappelen tot zich wil nemen, dan zou hij daarvan maar liefst 5 kg. moeten consumeren.

<u>Tak van sport</u>	<u>afstand</u>	<u>duur</u> (goed prest.)	<u>calorieën verbruik</u>
atletiek	100 mtr.	11 sek.	35
	400 mtr.	48 sek.	100
	5000 mtr.	15 min.	450
	10 km.	30 min.	750
	42 km.	2,5 uur	2500
zwemmen	100 mtr.	60 sek.	100
	400 mtr.	5 min.	100
	1500 mtr.	20 min.	500
wielrennen	1 km.	70 sek.	110
	10 km.	12 min.	430
	50 km.	70 min.	1300
roeien	1500/2000 mtr.	6-8 min.	250-300
voetballen	wedstrijd	2x45 min.	1500

Dubbel zoveel eiwitten!

Welke bijzondere behoeften aan voeding heeft nu wel de wedstrijd atleet? Op de eerste plaats zijn daar de eiwitten, waarvan hij ongeveer dubbel zoveel nodig heeft als een kantoorbediende die geen sportsman is.

Een van de hoofdoorzaken van de verhoogde eiwitbehoefte is de opbouw van de spier-substantie tijdens de training. Een wedstrijd atleet met een gewicht van 70 kg. lichaamsgewicht heeft dagelijks 140 gr. eiwit nodig, de helft hiervan van dierlijke oorsprong (melk, kaas, eieren en vlees). Dit komt per dag overeen met:

1 ei = 5 gram eiwit
 100 gr. vlees = 20 gram eiwit
 1 ltr. melk = 30 gram eiwit
 100 gr. kaas = 25 gram eiwit.

Waar halen we nu de ontbrekende eiwitten vandaan? Wel, die vinden we zonder meer in de normale rantsoenen brood, deegwaren, rijst, bepaalde groenten als bonen en erwten. Eiwitrijk zijn verder ook gries, haver enz.

We zijn in doorsnee veel te vet!

In doorsnee is de Nederlander veel te vet. Overigens, vele geleerden noemen als oorzaak voor de toename van de hartzoeften het sterk toegenomen vetgebruik, vooral gedurende de laatste 20 jaar. In de hongerwinter stierven de mensen niet aan een hartinfarkt, wel aan ondervoeding en wat al diesmeer zij. Wat nu het vetgebruik betreft moet de sportsman zich in acht nemen, dit is vooral bevorderlijk voor de spijsverteringsorganen en de lever. Wij nemen weer de wedstrijdspeler van 70 kg.

Deze mag per dag niet meer dan 100 gram vet gebruiken, de helft hiervan als dierlijk vet (melk, boter, kaas, vlees) de andere helft in de vorm van plantaardige oliën.

Hiervan bevelen wij in het bijzonder aan maisolie en zonnebloemolie vanwege het hoge gehalte aan vitaminen, mineralen enz.

Welke suikerbronnen?

Suiker komt in verschillende vormen in vrijwel alle levensmiddelen voor. In alle meelsoorten, deegwaren en aardappelen komt veel suiker voor, echter ook in fruit, vruchten, melk, rijst en honing, maar ook in gerst, gries, haver en peulvruchten. De kunst is voor de dagelijkse maaltijd de suikerbronnen uit te kiezen die tevens ook rijk zijn aan beschermende stoffen als mineralen, vitaminen enz. Wij noemen u hiervan vooral roggeblood, vers fruit, melk, groenten, havervlokken en aardappelen.

Met alleen benzine komt de auto niet ver.....

Met alleen benzine als energiebron komt de auto niet ver, alle bewegende delen hebben een smeermiddel nodig anders zou e.e.a. beslist vast lopen. Evenzo is het het geval met het menselijk lichaam, waarnaast de energiebron eiwit, vet en suiker een smeermiddel nodig is in de vorm van vitamine, minerale-zouten en sporenelementen (bijvoorbeeld staal en jodium).

Wanneer deze beschermende stoffen niet voldoende voorhanden zijn, komen de eerste symptomen al heel snel in de vorm van vermoeidheid gepaard gaande met lusteloosheid, hoofdpijn enz. Bij een uitgesproken gebrek aan beschermende stoffen treden bijzondere ziekten op, die zich kenbaar maken door verandering in het bloed, beenderengestel, de huid, de mond en de inwendige organen.

Bijzonder gevoelig is de sportsman voor gebrek aan vitaminen enz. Talrijke onderzoeken hebben aangetoond dat zijn behoeften aan beschermende stoffen belangrijk groter is in verhouding tot niet-trainenden. Voor een harde training zijn de navolgende beschermende stoffen belangrijk:

1. Vitamine C (lever, sinaasappelen, citroenen, groenten, bessen, rozenbottels).
2. Vitamine B (roggeblood, gerst, haver, vlees, bijzonder in lever, vruchten en noten)
3. Calcium (kaas, melk en groenten)
4. Fosfor (kaas, eieren, vlees, bijzonder lever en groenten).

Wat is nodig voor een wedstrijdspeler in training?

Uit het voorgaande kunnen we opmaken dat voor de wedstrijdhandballer in training de navolgende voedingsmiddelen nodig zijn; melk, eieren, vlees, lever, roggeblood, groenten, kaas, vers fruit. Proeven op atleten hebben aangetoond, dat het verbruik van bovengenoemde stoffen tijdens wedstrijden een veelvoud van de normale behoefte kan zijn. Hieruit volgt dan een lichaam dat een "hoger toerental" loopt, meer smeermiddel nodig heeft dan een lichaam dat praktisch niet aan sport doet.

Een maaltijd op deze manier samengesteld zal in de regel de beschermende stoffen dekken, die de sportsman nodig heeft.

Wanneer hij zich niet regelmatig en volwaardig voeden kan tijdens de training (veelvuldige maaltijden in restaurants enz.) is een regelmatige dagelijkse inname van een preparaat dat zo mogelijk alle beschermende stoffen bevat aan te bevelen.

Wat hoort tot een ongezonde levenswijze?

De wedstrijdspeler moet proberen het onnodig aantasten van zijn lichamelijke en geestelijke krachten te vermijden. Daartoe behoren: onvoldoende slaap, genotmiddelen, ziekte, vergiftigingen alsmede zorgen en geestelijke conflicten. Dit vreet aan zijn krachten, vermindert zijn lichamelijk prestatievermogen en reduceert zijn wilskracht en zijn plezier aan de wedstrijd sport.

Uit werkmap N.K.S., nov./dec.1974.

LANDELIJKE KOMPETITIE

JEUGD:

Het aantal Brabantse teams heeft zich tot 3 uitgebreid, doordat PSV/Cathrien zich geplaatst heeft.

De resultaten na 3 wedstrijden zijn zeer wisselend.

T.C.S. spelend in de A-klasse is zeer slecht gestart. Tot nu toe werden alleen maar nederlagen geleden. Dus geen vooruitgang voor dit team vergeleken met 't eerste deel. Dennenberg en PSV/Cathrien spelen beide in groep B-C. Dennenberg doet 't ditmaal uitstekend, ze wonnen tot nu toe alle wedstrijden. Ze hebben 'n goede kans in hun groep kampioen te worden. PSV/Cathrien staat met 3 punten middenin.

De standen zijn:

<u>Groep A-A</u>		<u>Groep B-C</u>	
1) Evro Salamanders	3-6	1) Dennenberg	3-6
2) San. Scylla	3-4	2) Ons Vermaak	3-4
3) Wibats	3-4	3) Maasbree	3-3
4) St.Laurens	3-3	4) PSV/Cathrien	3-3
5) Niké	3-1	5) Taverdo	3-2
6) T.C.S.	3-0	6) Hercules	3-0

SENIOREN:

Tanaka lijkt recht op weg naar de ereklasse dames. Ze hebben al hun wedstrijden met grote overmacht gewonnen.

Ook de Irenedames lijken 't verloren gegane terrein direkt te zullen terugwinnen.

Bij de heren zijn weinig suksessen voor onze teams weggelegd. Veel teams met kampioensansen zijn er niet. Wel zullen verschillende teams 'n hard gevecht tegen de degradatie zullen moeten leveren.

De competitie is in 'n nog vroeg stadium om verder prognoses te doen.

Hier volgen de standen:

Dames:

<u>hoofdklasse.</u>	
Tanaka	4-8
Avanti	4-6
Be Quick	4-6
Gispen	4-2
Interlance	4-2
De Treffers (R)	4-0

<u>overgangsklasse B.</u>	
Irene	4-7
Phoenix 2	4-6
D.H.C.	4-5
T.O.G.B.	4-4
Belcrum	4-2
Rapidity	4-0

Heren:

<u>prom-ereklasse.</u>	
San.Scylla	4-7
Phoenix	4-6
J.C.V.	4-4
Tempo Team 2	4-3
Valk./AMVJ	4-2
't Hooge Huys	4-2

<u>hoofdklasse B.</u>	
San.Scylla 2	4-8
AKZO	4-8
Irene	4-4
PSV/Cathrien	4-2
Wibats	4-2
De Veluwe 2	4-0

<u>prom-hoofdklasse A.</u>	
Phoenix 2	3-6
Avanti	3-4
Belcrum	3-3
Quick (H)	3-3
Blue Star	3-2
Acc.Swift 2	3-0

<u>Prom.hoofdklasse B.</u>	
Middenstandsb.2	3-4
T.T.C.V.	3-4
Frisol	3-4
Quick (H) 2	3-3
De Treffers (R)	3-2
San.Scylla 4	3-1

<u>prom-hoofdkl.C.</u>	
Delta LLOYD 2	4-7
ULTC/Iduna	4-5
Wibats 2	4-4
TOV	4-4
Red Star	4-2
TOG	4-2

<u>prom-hoofdkl.D.</u>	
Interlance	3-6
Steeds Hoger/TSB	3-5
NOAD (S)	3-4
Evro Salamanders	3-3
Jaski	3-0
OTTC	3-0

<u>overgangsklasse C.</u>	
Heerlen	3-6
Never Despair	3-5
J.C.V.2	3-3
Swift (R)	3-2
Arnhems Reisburo	3-2
de Kroon	3-0

<u>overgangsklasse D.</u>		<u>overgangsklasse E.</u>		<u>prom-overgangskl.D.</u>	
Ravesteijn	4-8	Middelburg 2	4-8	Wilno	4-8
Maasbree	4-6	Luto	4-6	De Meppers	4-6
Irene 2	4-5	Twenty One Up	4-3	Red Star 2	4-4
Ons Vermaak	4-5	Deso	4-3	Helmond	4-2
Barna	4-0	NOAD (S) 2	4-2	TTCV 2	4-2
Helden	4-0	St.Aloysius 2	4-2	Alico	4-2
<u>prom-overgangskl.C.</u>					
Swift (R) 2	3-4				
Falco	3-4				
Dennenberg	3-4				
Red Stars	3-3				
Kluis	3-3				
NOAD (R) 1	3-0				

René van Dijk.

INTERNATIONAAL JEUGDTOERNOOI JCV VERLIEP SUKSESVOL

Tijdens de laatste dagen van 1974 organiseerde de Vughtse vereniging JCV weer haar traditionele internationale jeugdtoernooi. Behalve de Franse kadettenploeg die tussen Kerstmis en Nieuwjaar in ons land verbleef, hadden dit keer ook een aantal Luxemburgers ingeschreven. Jammer genoeg lieten de Duitsers en de Belgen, die ook aangeschreven waren, verstek gaan.

De vereniging JCV staat bekend als een uitstekend organisator van toernooien. Wanneer je een dergelijke reputatie hebt, worden er dikwijls geen lovende woorden meer gesproken over de organisatie, maar gaat men er zonder meer van uit, dat deze per definitie al goed is. Kortom, men verwacht niets anders. Toch komt er voor een organisatie zoals die in Vught heel wat kijken en is men des te kritischer wanneer er eens iets mis gaat of dreigt te gaan. Maar daar hoeft je in Vught nooit bang voor te zijn. Integendeel, JCV slaagt er praktisch elke keer weer in om bepaalde organisatorische punten verder te perfectioneren.

Niet alleen wij maar ook onze Franse gasten waren bijzonder enthousiast over dit toernooi. Niet alleen gold dit enthousiasme de redelijk sterke bezetting, maar ook het feit dat de organisatie zoals gezegd niets te wensen overliet. Het was bijvoorbeeld voor de Franse coach/begeleider en diens vrouw, de heer en mevrouw Weber, een volstrekt raadsel dat dit toernooi met zoveel inschrijvingen, gelet op de beschikbare tijd en het aantal tafels (30) zo perfect en geruisloos liep en ook nog om 18.00 uur klaar was.

Welnu, een beter compliment konden de organisatoren niet krijgen. Gaarne breng ik dan ook namens de commissie Toernooien en Wedstrijden en de Sportcommissie mijn dank over voor de perfecte organisatie van dit jeugd-evenement. In het bijzonder geldt onze dank voorzitter Martien Kwaks en wedstrijd-leider Ton Klaassen. Aan hen zou ik bovendien willen vragen om via het JCV-nieuws alle JCV-leden die hebben bijgedragen tot het welslagen van dit toernooi van harte te bedanken voor hun inzet en medewerking. Want ik realiseer mij terdege dat hun medewerking onontbeerlijk is geweest en in feite de basis was voor het welslagen van dit evenement.

Ad Poulissen (BG)

Enkele organisatorische gegevens:

Internationaal Jeugdtoernooi JCV gehouden op 29 december 1974

Georganiseerd door JCV in de sporthal "Ouwkerk" te Vught.

Aanvang 09.30 uur; einde 18.00 uur. Aantal tafels 30; Aantal inschrijvingen 756.

Resultaten

Enkelspel jongens

Junioren A	(21)	1. H.Gootzen (Swift)	2. P.Groot (Avanti)
Junioren B	(21)	1. D.Roos v.Raamshoven (Evro Sal.)	2. T.v.Gasteren (Seta)
Junioren C	(60)	1. H.Hendriks (Oldra)	2.
Aspiranten A	(27)	1. H.Seitzinger (Evro Sal.)	2. V.Poinsteau (Frankrijk)
Aspiranten B	(17)	1. D.Janssen (NMB)	2. A.Meesters (Tanaka)
Aspiranten C	(67)	1. G.Bos (Shot)	2. A.Veldhoen (Acc.Swift)
Pupillen A/B	(20)	1. Th.v.Gasteren (Seta)	2. W.de Bruin (Oldra)
Pupillen C	(25)	1. K.v.Gerven (Jeveo)	2. E.Tilmans (Maasmeppers)
Welpen	(25)	1. H.v.Spanje (SKF)	2. H.v.d.Wetering (NMB)

Enkelspel meisjes

Junioren A	(15)	1. J.Noordam (Tanaka)	2. J.v.Maarseveen (Gispen)
Junioren B/C	(19)	1. M.Wolthoorn (Evro Sal.)	2. M.Haanen (Seta)
Aspiranten A	(19)	1. I.Willems (Megacles)	2. B.Abgrall (Frankrijk)
Aspiranten B/C	(24)	1. E.Robben (Hooge Huys)	2. C.Joosten (Maasmeppers)
Pupillen A	(16)	1. R.v.Rijswijck (Koningslust)	2. M.Poels (Meyel)
Pupillen B/C	(29)	1. J.Hissink (Havinga/ZTTC)	2. K.Chambon (PSV/Cathrien)
Welpen	(11)	1. M.Willems (Megacles)	2. A.v.d.Spek (Avanti)

Dubbelspel jongens

Junioren A/B	(56)	1. H.Gootzen/W.v.d.Sande (Swift)	2. R.Quadt/Heemskerk (BKE)
Junioren C	(48)	1. Heijdenrijk/Goosen (PSV/Cathr.)	2. v.d.Wiel/Olthof
Aspiranten A/B	(40)	1. Poinsteau/Lempens (Frankrijk)	2. H/W Steunenbergh (Be Quick)
Aspiranten C	(48)	1. Bongers/Bos (Tref./Shot)	2. v.Duin/Veldhoen (Acc.Swift)
Pupillen A/B	(14)	1. v.Gasteren/de Bruin (Seta/Oldra)	2. Cros/Didier (Frankr.)
Pupillen C	(14)	1. Minken/Wilson (Havinga/ZTTC)	2. v.Herten/Kreischer (BKE)
Welpen	(16)	1. v.Spanje/v.Manen (SKF)	2. Hissink/Engelhart (Havinga/ZTTC)

Dubbelspel meisjes

Junioren A	(18)	1. Noordam/Snijders (Tanaka)	2. v.Gasteren/Herberigs (Seta/Gr)
Junioren B/c	(20)	1. Robben/Posthuma (H.Huys)	2. Haanen/Leijsten (Seta)
Aspiranten A	(20)	1. W/R v.Rijswijck (K'lust)	2. Laversin/de Ruijter (Fr.H'horst)
Aspiranten B/C	(20)	1. Koreneef/Hartman (Phoenix)	2. ten Hove/Peels (B Quick/PSV)
Pupillen A/B	(14)	1. Verhaegh/Bos (K'lust)	2. Hissink/Timmermans (H/ZTTC/Acc S.)
Pupillen C/Welpen	(22)	1. v.Spanje/v.Brug (SKF/Acc.Sw.)	2. Nikkels/Beltman (Acc.Sw)

() aantal inschrijvingen.

BEKERKOMPETITIE

Herenbekercompetitie 1e divisie.
3e ronde te spelen voor 10-3-1975.

wedstr.nr.				Uitslagen 2e ronde			
22	JCV 1	- Barna 1	14	2-3	18	2-3
23	Dennenberg 1	- Luto 2	15	0-5	19	5-0
24	TTCV 2	- Belcrum 1	16	3-2	20	2-3
25	PSV/Cathr.	- Irene 1	17	4-1	21	2-3

Herenbekercompetitie 2e divisie.
4e ronde te spelen voor 10-3-1975.

Wedstr.nr.				Uitslagen 3e ronde	
73	V.V.'64 2	- TTCV 3	65 2-3	69 2-3
74	OTTC 3	- Deso 3	66 1-4	70 2-3
75	Irene 3	- Deso 2	67 5-0	71 2-3
76	Back Hands	- JCV 3	68 1-4	72 4-1

Damesbekercompetitie
3e ronde te spelen voor 10-3-1975

Wedstr.nr.				Uitslagen 2e ronde	
142	Irene 1	- Luto 1	136 4-1	139 4-1
143	Belcrum 1	- Red Star 1	137 5-0	140 3-2
				138 0-5	141 1-4

Gemengde bekercompetitie
3e ronde te spelen voor 10-3-1975

Wedstr.nr.				Uitslagen 2e ronde	
113	TTCV 1	- Red Star	109 5-2	111 7-0
114	OTTC 1	- Luto 1	110 2-5	112 6-1

Wellicht ten overvloede attendeer ik u erop dat de finaleavonden voor de diverse bekercompetities reeds vastgesteld zijn.

Wilt u nu reeds de nodige propaganda maken voor deze finaleavonden. Zorg ervoor dat ook uw vereniging vertegenwoordigt is bij deze wedstrijden. Ook al is uw vereniging niet direkt betrokken bij deze finalewedstrijden.

Deze finalewedstrijden hebben de laatste 2 seizoenen een enorme publieke belangstelling gekend.

Alle wedstrijden worden gespeeld in The best of Five.

Gespeeld wordt op:

Vrijdag 18 april 1975 aanvang 20.00 uur herenbekercompetitie 1e divisie en damesbekercompetitie in de zaal van Red Star, Kerkklaantje 7 Goirle.

Vrijdag 25 april 1975 Aanvang 20.00 uur herenbekercompetitie 2e divisie en gemengde bekercompetitie in de zaal van OTTC, OTTC tafeltenniscentrum Leeuwerikstraat 4 Oss.

Gratis raamaffiches voor beide finaleavonden kunt u na aanvraag gratis verkrijgen.

N.v.Erp
Begijnenstraat 45, Oss.

VERVOLGKOMPETITIE 5e klasse 2e deel seizoen 1974/1975

Heren 5e klasse A

949	28-2	Top Spin 3	- Roosendaal 5
950	2-3	Sios-west	- Velocitas
951	9-3	Sios-west	- Top Spin 3
952	8-3	Velocitas	- Roosendaal 5
953	16-3	Roosendaal 5	- Sios-west
954	14-3	Top Spin 3	- Velocitas
955	23-3	Sios-west	- Roosendaal 5
956	22-3	Velocitas	- Top Spin 3

Heren 5e klasse B

961	1-3	Jeveo 3	- Smash'70-2
962	2-3	Victoria 4	- Tanaka 3
963	9-3	Victoria 4	- Jeveo 3
964	9-3	Tanaka 3	- Smash'70-2
965	16-3	Smash'70-2	- Victoria 4
966	16-3	Tanaka 3	- Jeveo 3
967	23-3	Victoria 4	- Smash'70-2
968	22-3	Jeveo 3	- Tanaka 3

957 4-4 Top Spin 3 - Sios-west
958 6-4 Roosendaal 5 - Velocitas
959 12-4 Velocitas - Sios-west
960 13-4 Roosendaal 5 - Top Spin 3

Speeldagen:

Top Spin 3	vrijdag	20.00 uur
Roosendaal 5	zondag	11.00 uur
Velocitas	zaterdag	18.00 uur
Sios-west	zondag	12.00 uur

969 6-4 Smash'70-2 - Tanaka 3
970 5-4 Jeveo 3 - Victoria 4
971 13-4 Smash'70-2 - Jeveo 3
972 13-4 Tanaka 3 - Victoria 4

Speeldagen:

Jeveo 3	zaterdag	15.30 uur
Smash'70-2	zondag	13.30 uur
Tanaka 3	zondag	11.00 uur
Victoria 4	zondag	10.30 uur

G.Beurskens.