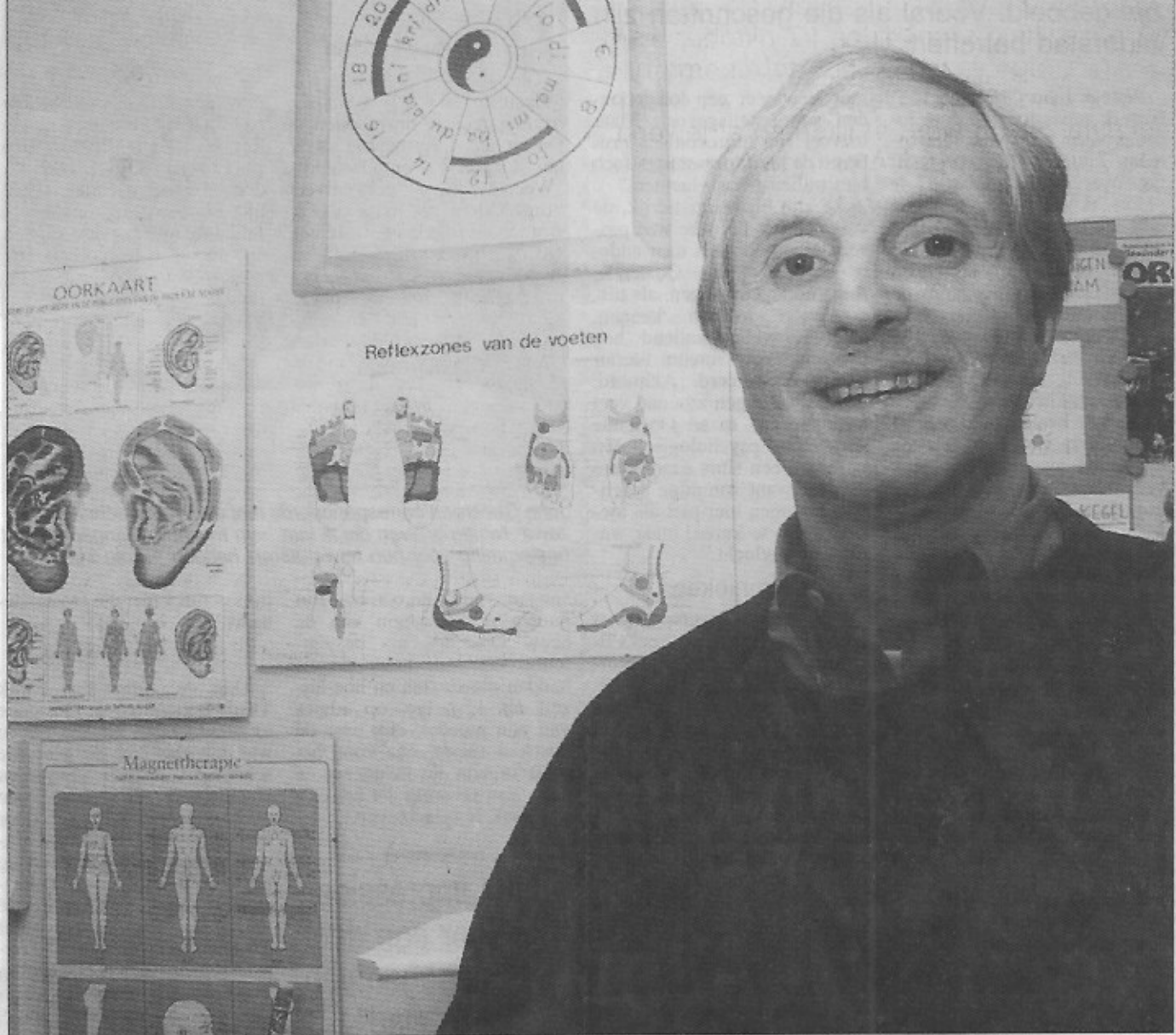


In de herfst van zijn leven trekt Freddy Qvick zich gezondheidszorg aan...

5000 jaar jonge Chinese

origine !



Geboren op 6 november van 't oorlogsjaar 1940, heeft Freddy Qvick nog broers Urbain en Roland en een zus Diane. Uit een vorig huwelijk heeft hij dochter Ragna, die op haar beurt twee kinderen heeft. Vandaag vormt Freddy Qvick een gezin met Greet Beirens, bij wie hij een zoon heeft. Voetballer Qvick die met ASO's scholieren ooit kampioen speelde tegen Racing Mechelen (3-0 langs Raf Vlaeminck, Freddy Qvick en Robert Mombert) heeft net als de eminente dribblers Freddy Mackelberghe en Fernand Govaerts fervent en kundig het minivoetbal bedreven. Aangewakkerd door voetbalcompagnon Hugo Deprez zou hij later de tennisraket liefhebben. Een portret maken van Freddy Qvick kan niet langer zonder hem als voetreflextherapeut in de kijker te zetten. Hij heeft een bijzondere 92 jaar jonge mevrouw Bauwens op zijn klantenlijst staan : een dame die werkte tot haar 83ste... en achteraf beweerde veel te vroeg met werken te zijn gestopt !

Bijna zo vrij als een Braziliaans jochie dat zich al voetballend van zijn sloppenmisère bevrijd, zo los heeft Freddy Qvick heel zijn jong leven het Oostendse zo volkse Maria-kerke beleefd. De grandioos langs 't pling van den AS laverende Van Tichemlaan was voor hem toen nog de onbebouwde lap groen waar hij, dag bij dag, almaar feillozer de lederen bal bedwong. Tot de knaap met zijn doelpunteninstinct de rood-groene voorlijn in 't Albertstadion niet meer kon ontlopen. Tussendoor in Torhout LO-regent geworden, werd Freddy later in die functie aanvaard in het Preventorium van de legendarische (wijlen) directeur Fernand Alexander in De Haan. „In het beste astmacentrum van West-Europa maakte ik me fitnesses inzake lichamelijke opvoeding eigen, die je in geen enkele universiteit kan leren. Zonder het te beseffen, ontstak in mij de drang om me via gezondheidszorg voor de medemens in te zetten. Gedrevenheid die ik op een efficiënte manier kon waarmaken toen ik die kennis vertaalde naar *voetreflexologie* toe, schitterende alternatieve geneeskunde die 5000 jaar geleden haar oorsprong in China vond...”

Grootvader Gustave, Zweedse matroos op houtscheppen, belandde in de Vlaamse contreien en leerde in Nieuwpoort zijn vrouw kennen, met wie hij een gezin van liefst negen kinderen opbouwde. Naderhand zette hij in de Oostende Passschijsstraat een houtzagerij op. *Peepee* Gustave was inzake opvoeding onverbiddelijk en hard, zegt Freddy: een beer van een vent die gebroken Vlaams brabbelde en waar ik schrik van had.

Vader Prosper turnkampioen!

Vader Prosper was timmer-

tiende alvorens bij de ASO-kadetten te kunnen aansluiten. In die dagen waren er immers nog altijd geen *duiveltjes*...

— **Freddy**: „Met leeftijdsgenoten als Mon Dekeyzer en Raf Delrue speelde ik bij de kadetten. Later tot de provinciale scholieren opklimmend

man om den brode die, eenmaal hamer en schaaf neergelegd, naar de Volksbondzolder trok in de toenmalige Stockholmstraat. Als keurturner werd hij kampioen der Beide Vlaanderen.

— **Freddy**: „Gustave Qvick bracht alhier liefde voor het Zweeds turnen. Ervaren velen in die gymnastiek een zekere saaiheid, dan vindt men er nog altijd de basis naar lichamelijke conditie in terug: juiste houding en natuurlijke bewegingen ontwikkelen perfect de spieren.”

Waar Freddy Qvick met zijn neus op het ASO-terrein woonde, vond hij wel altijd de truc om zowel naar jeugdwedstrijden als fanionmatches binnen te glijpen. Verslingerd op de bal vanaf zijn vijfde moest hij evenwel wachten tot zijn

herinner ik mij in één seizoen 67 doelpunten te hebben gemaakt. Vroeger had je heel wat minder afdelingen, waardoor omzeggens altijd de besten bij mekaar zaten. Ik heb eigenlijk maar één trainer gehad: Marcel Wets. Af en toe nam Pol *Sluffer* Monteny me

cens terzijde... en wou ook Richard Gedopt mij individueel aanpakken.”

Na studies in Torhout werd Freddy Qvick in het Preventorium van De Haan tot LO-regent benoemd. Het beste astmacentrum van West-Europa stond toen onder wijlen direc-

teur Fernand Alexander en herbergde 350 kinderen. „Ik heb daar hard moeten werken. Werd in een week van 40 uur eigenlijk maar 20 uitbetaald. Maar ik ben wat tevreden het gedaan te hebben, omdat ik er aldus compleet mijn vak leerde. Daàr kreeg ik zicht op de therapieën, basis van de voetreflexologie die ik vandaag uitoefen...”

— **Wat heb je daar bij Dr. Alexander geleerd?**

— **Freddy**: „Wat het menselijk lichaam gezond maakt, de ademhaling! Waar de mens evenwel alleen maar aan inademen denkt, is uitademen eigenlijk het belangrijkste punt in het respireerproces. Iets wat trouwens zelfs in de sport al te weinig naar voren wordt gebracht.”

Voeten spiegel menselijk lichaam!

— **Dat vraagt om wat meer uitleg...**

— **Freddy**: „Uitademen moet langer duren dan inademen omdat de vuile lucht die in je longen blijft — en ademstoornissen kan veroorzaken — eruit moet! Belangrijk daarbij is wel met je buik te ademen en niet met je borst.”

— **Wat is astma?**

— **Freddy**: „Adem eens in door een rietje... en je zult al heel dicht bij de werkelijkheid zijn. Ga eens voluit voor 100 meter en adem vervolgens door zo'n smal slangetje: dan pas zul je weten wat een astmalijder ondergaat! *Dr. Alexander zei altijd dat het ergste is wat je je grootste vijand kunt toewensen, dat zijn kinderen astma zouden hebben.* Je kunt het niet kwijtgeraken, maar je kunt wel leren je geweldig te verhelpen.”

Toen de kinderen het preventorium binnenkwamen, aldus Freddy, konden ze geen 100 meter lopen. Maar na drie maanden trainen — wekelijks driemaal zwemmen, drie keer conditietraining in kliniek en zaal- en relaxatietherapie — gingen we zowaar met die gastjes crossen. En ze kwamen op goede plaatsen uit, hoor! **Freddy**: „Moest een sportman dergelijke oefeningen doen dan zouden de resultaten geweldig zijn... en zou hij al-lerminst met een neuslapje op

het veld moeten lopen. Hiermee benadrukken we dat meestal niet op de juiste manier getraind wordt omdat, in de allereerste plaats, geen professionele aandacht wordt geschonken aan essentiepunten."

Nadat Freddy 25 jaar aan het O.L. Vrouwcollege bezijden de H. Hartkerk de functie van LO-regent uitoefende, werd hij — volgens hem — op een weinig christelijke manier uitgebond: hij moest zijn ontslag tekenen, wilde hij nog over het terrein voor zijn balschool kunnen beschikken. Omdat hij normaliter vijf maanden later toch zou vertrekken, weigerde Freddy het opgedrongen ontslag te tekenen.

— **Freddy** : „Vandanaf heb ik mij volledig op voetreflexologie gestort, gezondheidszorg die via reacties op de voeten het menselijk lichaam in evenwicht brengt. Vergeet niet dat alle organen zich via reflexpunten weerspiegelen in de voeten. Zo kan ook maagpijn via de voeten behandeld worden. Hierbij moeten eventuele versperringen opgeheven worden. Blokkeert de energiebaan naar je maag, dan veroorzaakt dit pijn. Door dat punt — specifiek voor de maag — op de voet te behandelen, krijgt de maag opnieuw de noodzakelijke energie. Wat én de blokkage én de pijn vermindert, als die al niet volledig opgeheven werden."

— **Hoe ontdekte je voetreflextherapie ?**

— **Freddy** : „Mijn allereerste contact was in Nederland met een Chinees. Hierna volgde ik een cursus in Duitsland, waarna ik het geluk had Dr. Hanne-man in het Zwitserse Herisau te leren kennen, die mij met de fitness van voettherapie en magnetbehandelwijze vertrouwd maakte. Ik volgde bij hem een volledig individuele cursus."

— **Wanneer kennis in praktijk gebracht ?**

— **Freddy** : „Na enorm op mijn eigen te hebben gestudeerd, werkte ik twee jaar pro deo alvorens professioneel te starten."

— **Hoe reageert de algemene geneeskunde ?**

— **Freddy** : „Er kan ons niets in de weg gelegd worden, zover wij op ons domein blijven. Wij mogen ons niet als geneesheer gedragen, zoveel is duidelijk. Van zodra ik vaststel dat een lichaamsdeel geblokkeerd zit, zend ik de patiënt naar een dokter of een specialist."

Met Freddy Qvick, die in 1970 zijn Bal-balschool oprichtte en 25 jaar lang jongeren begeesterde voor voetbal-spel, sluiten we af met een paar gewone begrippen, die al dan niet met sport gemeen hebben

— **Je laakt gebrek aan karakter van jongeren...**

— **Freddy** : „Omdat ze geen zelfdiscipline meer hebben, kunnen ze ook moeilijk afzien. Ikzelf liep indertijd kilometers en kilometers op mijn eentje, net zoals ik moederziel alleen trainde. Op mijn voetrug liet ik de bal 1240 keer na mekaar wippen. Let op, ik sta nog altijd kwart vóór zes op en ga regelmatig 25 à 30 km stappen in een week. Wegens een pijnlijke rug kan ik niet meer lopen."

— **Van Roost haakt af, Vandecaveye doet voort !**

— **Freddy** : „Niet slim van Vandecaveye omdat die haar lichaam kapotmaakt. Waardering evenwel om de manier waarop ze Dedeckers uitstraling in werkelijkheden omzette. Verstandiger evenwel van afhakende Monami, die op tijd en stond op gewone mensenvoetjes in 't leven wil staan."

Over Monami, Vandecaveye en Dedeckers sakkerse judo...

— **Ben je niet wat anti-judo ?**

— **Freddy** : „Vast en zeker. Ik zou niemand aanraden judo te beoefenen, omdat het heel je gestel kapotmaakt : doorheen je carrière val je nogalwat op rug en heupen, om niet te spreken van het lichaam van je tegenstander die, meer dan je lief is, op je eigen karkas ploft. Wringen en trekken waarover sterren van weleer als Robert Vandewalle en Ingrid Berg-hmans heel zeker een treurig woordje zouden kunnen meepraten..."

— **Hooliganisme ?**

— **Freddy** : „Een product van de opvoeding. Ik ben evenwel overtuigd dat de wereld op een bepaald ogenblik terug in zijn bravere plooiën zal vallen. Big Brother ? Crapuleus... en het bewijs van de decadentie van de wereld. Schande dat de jeugd daar naartoe kan kijken."

— **Wat betekenen Oostende... en jou Mariakerke ?**

— **Freddy** : „Ik kan niet zonder de Noordzeestad : haar zuivere lucht, haar ruimte en haar zee die zijn van mij ! Mariakerke ? Daar ben ik heel intens mee verbonden. Waar ik in het nr. 36 van de laverende, grandioze Van Tichemlaan woon, dàar voetbalde ik op die nog onbebouwde lap groen. Toen 't pling van den AS, haast maagdelijk onschuldig, nog derby's tegen Club Brugge op zijn affiche had. En die won als 't werkelijk moest !"

Die enige tijd toen voetbalclubs nog hun eigen jeugdtalent kweekten !

Marcel Wets, de huisvadertrainer

Spreken over ASO is het volgens Freddy Qvick hebben over Marcel Wets, coiffeur van aan 't Peerd : de gemoedelijke oefenmeester en tegelijk de huisvadertrainer die waarschijnlijk al zijn spelers als kinderen aanzag. Trainen dat was *matchen* voor hem, samen spelen en als elftal iets opbouwen. „Vroeger had je heel wat minder afdelingen, waardoor omzeggens al de besten bij mekaar zaten. Bij de provinciale scholieren maakte ik ooit 67 doelpunten in een seizoen...”

Tussendoor werd Freddy al eens door Richard Gedopt terzijde genomen, nog zo'n niet te vergeten ASO-trainer die leerde hoe een pas diende gegeven. „Je moest hierbij precies weten waar de bal binnenkant voet moest komen voor een een verre pas. Op dat technisch cruciale moment moest

de bal een deeltje van de hiel raken. Iets wat vandaag zeer weinig wordt aangeleerd. Noodwendig om bal pertinente richting te geven.”

— **Wat misprijzend over huidige opleiding ?**

— **Freddy :** „Er zijn knapen die nu in eerste afdeling spelen en bij ons nooit een kans zou-

den gemaakt hebben. Vandaag is atletisch voetbal troef : lopen, lopen... en veel kracht. Stage volgend in Monaco maakte ik zowat de beste trainer ter wereld mee, Arsène Wenger wiens oefeningen telkens weer door basistechnieken als passen, koppen, controleren en jongleren waren gestructureerd. Vraag vandaag aan een eersteklassespeler om zijn pas bij te schaven : ze vragen je steevast of je zot bent. Als ze drie keer in de eerste ploeg gespeeld hebben zijn ze al vedette...”

— **En ónze Robert Wasseige dan...**

— **Freddy :** „Zijn zicht op het voetbalspel en het zetten van de juiste man op de juiste plaats dienen geprezen, alsmede het goeie woord op het goeie moment. Grote meneer die de dikke nek en misplaat-

ste pretentie niet heeft, die veel van zijn voorgangers kenmerkten.”

— **Hoe jong werd jij ASO-fanion ?**

— **Freddy :** „Op mijn 16de verving ik de gekwetste Louis Busschops, fruithandelaar die Lierse basketbal genegen was. Ik speelde in punt en maakte vrij gemakkelijk een goal. Tijdens mijn tweede match tegen Club Brugge scoorde ik tweemaal tegen Fernand Boone. Praktisch anderhalf jaar werd ik als midvoor opgesteld in ASO's fanionploeg. Op dat ogenblik mat ik 1m68 bij 66 kg., liep razendsnel de 60 m. in 7.2... en had doelin instinct.”

— **Iets over jou inzet ?**

— **Freddy :** „Toen Pol Monteny me op zeker ogenblik aanraaide mijn beenspieren te versterken, trainde ik maanden

aan een stuk met een aan mijn voet gehecht oud strijkijzer. Ik legde uit moeders ijzerwinkel 5 kilo nagels in mijn nek tijdens doorbuigoefeningen. De jeugd kan nooit meer ophalen wat wij op straat leerden. De keren dat wij in een week 15 à 20 uur op straat voetballen zijn niet te tellen.”

— **Wijlen Lorenzo Verbiest...**

— **Freddy :** „Een reus van een vent die over een onovertreffelijke baltoets beschikte en als geen ander het leder afschermde. Hij had daarbij de uitzonderlijke lef en medegaande overtuiging, dat niemand zijn bal kon afpakken. Wie herinnert zich de ASO-match niet toen hij, op de bal zittend, een zotgedraaide Molenbekaenaar treiterend in de ogen keek...”

Als eersteklasser 16.000 fr. maandpremie

Voetbal ooit veel poenarmer...

Wetende dat in de twintiger jaren voetbalspelers nog voor een reep chocolade speelden, moet het nogalwat tegen de oren kletsen als men hoort wat voor miljoenenvlaaien men vandaag aan vedetten uitkeert. In de tijd van Qvick en consoorten was het als eersteklasser evenmin *een vetten* en mocht een maandpremie van 16.000 fr. als uitstekend ervaren worden...

Stel de lichtung Sanders, Schelle, Mariën en Qvick duiken 't voetballend millennium 2000 in, zouden ook zij van miljoenentransferts profiteren, vragen we Freddy Qvick. „Wees gerust, we zouden nooit meer moeten werken hebben. Wij hadden evenwel de sterallures niet van de huidige voetballers, die zich al vedetten wanen wanneer ze amper 5 keer in faniontrui uitkwamen.”

— **Talenten uit jou tijd...**

— **Freddy :** „Er was de schifting met kleppers als Verbiest, Vranken en Raf Delrue. Persoonlijk schuif ik uit deze periode een Tuur Mariën naar de top : hij stond niet in de ASO-ploeg... maar wel bij de nationale militaire elf !”

— **Welke Oostendenaar koppel je aan jeugdbeleid ?**

— **Freddy :** „Dan moet ik het hebben over basketrot Marc Vanmoerkerke, een kerel die het Belgisch voetbal meer dan broodnodig heeft. Hij heeft professionele gedachten inzake begeleiding en training, stimuleerde het Oostendse basket en stampte een Ajaxschool uit de grond. Jammer dat Marc *in eigen haven* nog altijd de scepter wordt ontzegd...”

(ET)