

Informatieboekje wedstrijdzwemmen ZPV De Krabben

Wat leuk dat je bij ons komt zwemmen!

In deze folder hebben we geprobeerd zoveel mogelijk informatie duidelijk voor je op een rijtje te zetten. Lees het maar eens rustig door. Als je daarna nog vragen hebt, mag je ze altijd stellen aan je trainer of een van de coördinatoren.

Wedstrijdzwemmen is een individuele sport; uiteindelijk gaat het er om dat je zo snel en zo goed mogelijk leert zwemmen. Wat zo snel en zo goed mogelijk is, is voor iedereen verschillend. Wel weten we ondertussen uit onderzoek dat het héél veel uren trainen kost om op jouw hoogste niveau te komen.

Als je voor het eerst gaat wedstrijdzwemmen start je altijd op maandag in baan 1. Hier oefenen we heel veel techniek en dat is toch nét anders als op zwemles.

De trainers kijken samen naar de baanindeling. In iedere baan liggen zwemmers bij elkaar die hetzelfde niveau van training nodig hebben. Dat wil niet altijd zeggen dat alle zwemmers even hard zwemmen (want sommige jonge zwemmers zijn al heel sterk en zwemmen daardoor hard maar moeten nog net zoveel leren aan techniek) en wil zeker ook niet zeggen dat alle zwemmers even oud zijn. Ook zegt het niet zoveel over hoe lang het duurt voor je naar de volgende baan gaat, iedere zwemmer ontwikkelt anders!

Trainingstijden	1 ^e trainingsmoment	2 ^e trainingsmoment*	3 ^e trainingsmoment*
FUNdament 1	Maandag 18:30 – 19:30		
FUNdament 2	Maandag 18:30 – 19:30		
FUNdament 3	Maandag 18:30 – 19:30	Woensdag 18:15 – 19:15	
Opstroom wedstrijdploeg	Maandag 18:30 – 19:30	Woensdag 18:15 – 19:15	
Wedstrijdploeg Minioren / Junioren	Maandag 18:30 – 20:00	Woensdag 18:15 – 19:15	
Wedstrijdploeg Junioren / Jeugd	Maandag 19:00 – 20:30	Woensdag 18:15 – 19:15	Vrijdag 18:30 – 20:30
Masters (18+)	Maandag 19:30 – 20:30	Woensdag 18:15 – 19:15	

*Training op woensdag & vrijdag op extra aanvraag van de zwemmer / trainer.

Wanneer je een keer niet aanwezig kan zijn bij een training, meld je af via de groepsapp. Deelnemen aan de groepsapp kan via deze link (voor ouders/verzorgers van de FUNdamentgroep):

<https://chat.whatsapp.com/KBbCEFCsdI15x42RgyHEs6>

Contact

Hoofdtrainer wedstrijdzwemmen (training/wedstrijd gerelateerde vragen) Mike Corporaal
hoofdcoach-wzc@dekrabben.nl

Coördinatoren FUNdament & wedstrijdploeg (eerste aanspreekpunt voor vragen)
zwemcommissie@dekrabben.nl

Wedstrijdsecretariaat FUNdament (aanmelden FUNdamentwedstrijden) Jacqueline Boonman
recreanten@dekrabben.nl

Secretaris & Penningmeester (mutatie/contributie/opzegging) Peter Reedijk
Pm.dekrabben@hotmail.com

Zwemtraining

Iedere training begint met het inzwemmen; rustig alle slagen zwemmen om warm te worden. Daarna heeft de trainer een bepaalde techniek in gedachten die hij je wilt leren. Hiervoor doe je allerlei verschillende oefeningen. Halverwege de training starten de FUNdamentgroepen met modules. Per training komen er twee modules aan bod. Dit kan bijvoorbeeld een module starten zijn, of zwemmen met materialen, of trucjes in het water.

Trainingsafspraken	
<p>10 minuten voor start van de training aanwezig. <i>Zorg dat je op tijd bent! Zo'n 10 minuten voor de training begint mag je je gaan omkleden, neem al je kleding in je tas mee het zwembad in. Als er een trainer of coach is mag je het bad in.</i></p>	<p>Zwemspullen/kleding. <i>Zorg dat je altijd je spulletjes bij je hebt: je hebt altijd je zwemkleding, handdoek, zwembril, slippers, (badmuts bij lang haar) en bidon met water of ranja nodig.</i></p>
<p>Wachten op de bank. <i>Wanneer je na het omkleden klaar bent, wacht je bij de deur van de zwemzaal tot er een trainer is. Wanneer je dan binnenkomt ga je op de bank zitten tot dat er wordt gezegd dat je naar je baan mag.</i></p>	<p>Uitleg <i>De trainer geeft voor iedere oefening uitleg. Probeer hier goed naar te luisteren en vraag het als je iets niet begrijpt.</i></p>
<p>De training <i>Trainingen zijn bedoeld om een techniek aan te leren, niet om snel te zwemmen. Het is dus niet zo dat de snelste het ook meteen het beste heeft gedaan. Soms heb je heel langzaam gezwommen maar wel héél goed de oefening uit gevoerd. Dat is veel beter. Kijken of je sneller bent geworden, doen we op de wedstrijd!</i></p>	
<p>Na afloop van de training <i>Na afloop heb je ongeveer een kwartier om te douchen en om te kleden. Let goed op dat je niks laat liggen en zorg er voor dat niemand last van je heeft. We zijn niet de enige zwemmers in het zwembad en de andere mensen willen ook douchen en omkleden.</i></p> <p>In verband met de veiligheid van de kinderen, worden de ouders dringend verzocht de kinderen binnen 15 minuten na afloop van de training in de hal van het zwembad op te halen.</p>	

Wedstrijden

Als je de slagen en keerpunten voldoende beheerst kun je mee gaan doen met de FUNdamentwedstrijden. Deze wedstrijden zijn speciaal voor beginnende zwemmers en iedereen die alleen voor zijn/haar plezier heel af en toe een wedstrijdje wil zwemmen. Dit zijn in totaal 5 wedstrijden per zwemseizoen. De afstanden zijn nog niet zo groot en als je een foutje maakt wordt je niet meteen gediskwalificeerd. Als je keerpunten en techniek op de FUNdamentwedstrijden goed gaan, kun je naar de wedstrijdploeg.

Bij zwemmen wordt je ingedeeld op leeftijd. In het jaar dat je 6 wordt mag je starten met wedstrijdzwemmen. De seizoenen lopen bij het zwemmen net als schooljaren; van september tot juli. Iedereen die in het kalenderjaar 6 wordt, is in het seizoen vanaf september minior 1. Wordt je dat kalenderjaar 7, dan ben je minior 2. Iemand die vroeg in het jaar (januari, februari) jarig is, is dus ouder dan iemand die in november of december jarig is, maar ze zwemmen wel tegen elkaar. Vanaf het jaar dat je 11 (meisjes) of 12 (jongens) wordt, heet je junior. Vier jaar later word je jeugd, en weer 2 jaar later senior en zwem je met de volwassenen.

Als je een wedstrijd moet zwemmen is het natuurlijk handig dat je fit bent. Probeer te zorgen dat je goed gegeten hebt maar niet net voor de wedstrijd nog heel zwaar eet. Daarnaast zijn er wat dingen die handig zijn om mee te nemen naar de wedstrijd.

Checklist zwemwedstrijd

<p>Zwemkleding. <i>Je hoeft echt nog geen speciale wedstrijd kleding aan te schaffen. Wel is het handig dat de jongens een strakke zwembroek hebben en de meisjes een badpak (dus geen bikini!)</i></p> <p>Slippers niet vergeten!!</p>	<p>Handdoeken. <i>De meeste zwemmers hebben 2 (of bij lange wedstrijden zelfs 3) handdoeken bij zich. Eén bewaren ze om zich aan het eind van de wedstrijd af te drogen en één is om te gebruiken als je uit het water komt.</i></p>
<p>Zwembrillette (+ badmuts) <i>Probeer er voor te zorgen dat je niet op de wedstrijd komt met een nieuw brillette. Van een oude weet je precies hoe strak hij moet en of hij goed blijft zitten.</i></p>	<p>Drinken <i>Een bidon met water of ranja. Het is erg warm in het zwembad, dus je moet goed drinken. Neem geen prik of melkproducten mee.</i></p>
<p>Kleine versnapering <i>Pas dit aan de lengte van de wedstrijd aan; wit brood zorgt voor snellere energie dan bruin brood, een banaan is altijd goed, een liga of zo ook. Neem geen chocolade of chips mee.. De meeste zwemmers nemen wat verschillende dingen mee; fruit en een koekje.</i></p>	<p>Ruime tas <i>Zorg voor een ruime tas waar alles inpast (ook je kleding, schoenen en jas!) en neem voor de zekerheid een plastic tas mee zodat je je kleding droog kunt houden.</i></p>
<p>Wedstrijdtenu <i>Op de dag van de wedstrijd krijg je van de coaches een Krabbenshirt die je kan dragen op de wedstrijddag. Je kan bijvoorbeeld wel zelf een kort sportbroekje meenemen.</i></p>	

De wedstrijd zelf

Als je aankomt bij het zwembad, meldt je je bij de coach. Iedere wedstrijd gaan er een aantal coaches mee. Zij kijken hoe je zwemt en waar je nog op kunt oefenen maar zij zijn er ook voor de gezelligheid en om te zorgen dat je steeds op tijd bent om te starten. Als iedereen er is ga je samen omkleden en naar het bad. We zitten als team altijd bij elkaar, ook tussen de wedstrijden door. Het is niet de bedoeling dat je bij je ouders gaat zitten of door het zwembad gaat zwerven. Dan zouden we je zomaar kwijt kunnen zijn als je moet zwemmen. Als je even naar het toilet moet dan kan dat natuurlijk altijd maar laat wel even weten waar je bent!

Wedstrijdzwemmen gebeurt in *programma's*; er staat steeds een bepaalde afstand voor een bepaalde leeftijd op het programma en iedereen van die leeftijd moet dan zwemmen. Als dat meer zwemmers zijn dan het bad banen heeft, worden er series gemaakt. De laatste *serie* is meestal de snelste. De coach zorgt dat je weet wanneer je moet zwemmen, wat je moet zwemmen en dat je op tijd bij de *voorstart* bent. Dit is een plaats in het zwembad waar de zwemmers die bijna aan de beurt zijn verzamelen. Er wordt gecontroleerd of iedereen er is en verteld in welke baan je moet zwemmen. Soms moet je dan nog even wachten, dan zijn er vaak stoelen met nummers, je zit dan in de stoel met het nummer van de baan waarin je moet zwemmen. Vervolgens is het aan jou om te gaan racen. Je loopt naar het startblok toe, de official vraagt jouw naam en dan is het tijd: de 3 fluitjes gaan, je maakt jezelf klaar → de lange fluit gaat, je gaat op het startblok staan of je gaat het water in voor de rugslag → de starter roept: "OP UW PLAATSEN" en je hoort een fluitje → GO! Je start daarna meteen met je race. Wat er ook gebeurt tijdens een wedstrijd, stop nooit tenzij de scheidsrechter het aangeeft. Dus als je je brillette of badmuts verliest, gewoon doorzwemmen. Als je denkt dat je een foutje hebt gemaakt, niet stoppen, gewoon doorzwemmen.

1 team = 1 doel

Bij de wedstrijden zijn we er altijd als team. Dat betekent dat we samen wachten tot de wedstrijd helemaal klaar is. Soms is de prijsuitreiking meteen in het zwembad, soms kun je eerst even omkleden en is het in de hal. Niet iedereen kan een prijs halen. Er wordt alleen rekening gehouden met de leeftijd, niet met hoe lang je zwemt. Wat veel belangrijker is dan of je prijs hebt, is of je vooruit bent gegaan. Dat kunnen we zien aan je techniek (je gaat netter zwemmen) maar ook aan je tijd. Als je een afstand sneller zwemt dan de keren daarvoor dan noemen we het een persoonlijk record!

Veel plezier met het wedstrijdzwemmen!