

VAN DE ZWEMAFDELING

De resultaten van het vorige seizoen zijn bijzonder goed geweest, maar na al die mooie prestaties gaan we weer aan een nieuw en interessant seizoen beginnen. Dit jaar komt de zwemploeg uit in de A-competitie. Deze wedstrijden worden gezwommen in samenwerking met De Devel uit Zwijndrecht, Vlaardingen en Noordwijkerhout. Uiteraard is het weer de bedoeling om de zwemmers te laten groeien in hun sportieve prestaties. Een enthousiast team van vrijwilligers staat weer te popelen om de sporters dagelijks te begeleiden.

Dus we gaan er weer voor in het nieuwe seizoen!!!!!!!!!!

Wedstrijdsecretariaat

Veronica van Wijk	0182 – 614877
Yvonne Roskam	0172 – 218958
Helma de Vos (planning officials)	0172 – 215676

Coördinator zwemafdeling

John van Wijk	0182 – 614877
---------------	---------------

Technisch adviseur en trainersbegeleiding

Rob Boele	0182 – 516241
-----------	---------------

Trainers/begeleiders

In het seizoen 2008-2009 zijn de volgende trainers actief binnen onze vereniging:

Irma de Graaff, Jan van Rijs, Ronald Boers, Helma de Vos, Yvonne Roskam, Rene Elsgeest, Joke Bakker, Astrid Tol en Pascal Hollerman

Zwemtraining

Van iedereen die meedoet aan zwemwedstrijden wordt verwacht dat hij/zij alle trainingen die voor hen van toepassing zijn bijwoont. Dit is belangrijk omdat tijdens de trainingen gewerkt wordt aan conditie en techniek. Naarmate een zwemmer ouder wordt en een goede ontwikkeling doormaakt zal het aantal trainingsuren moeten toenemen.

Wie mogen allemaal de zwemtrainingen bijwonen

- Alle minioren die in deze trainingen geïnteresseerd zijn (hierbij gelden de leeftijdsbepalingen bij het zwemmen jongens minioren 6 en meisjes minioren 5);
- Iedereen vanaf 12 jaar (vanaf junior 1), mits zij deelnemen aan minimaal de 5 verenigingscompetitie -of Meerkampwedstrijden.

Selectietraining

Deze training vindt plaats op de dinsdagavond van 18:00 uur - 20:15 uur. De zwemmers die hiervoor geselecteerd zijn horen dit via hun trainer. Verderop vind je een opgave van zwemmers die voor deze trainingen zijn uitgenodigd.

Zwemmers die zeer regelmatig niet aanwezig zijn op de trainingen zullen geen uitnodigingen meer ontvangen voor wedstrijden. Op advies van de hoofdtrainer kan de zwemcoördinator besluiten dat men de training niet meer mag bijwonen.

Gezondheid en voeding

Gezondheid

Bij de jongeren is het zo, dat door een groeispurt, de prestaties tijdelijk wat kunnen tegenvallen, ondanks regelmatig en hard trainen. Dit komt omdat bij het groeien de spieren langer worden en daardoor (tijdelijk) minder krachtig zijn.

Voeding voor de training

Het is niet verstandig om voor een training te eten. Mocht men dit toch willen dan kan dat wel, maar ruim van tevoren bij voorkeur zo'n 1½ à 2 uur van tevoren. Let er dan op dat het licht verteerbaar voedsel moet zijn, anders krijg je tijdens training last van maag- of buikkrampen. Je zou dan licht voedsel kunnen eten als bijv. een boterham met kaas, melk, halfvolle chocolademelk, schaaltje yoghurt met bijv. roosvice of muesli (goed voor ochtend trainingen) of een banaan (evt. in de yoghurt). Wat moet je bijvoorbeeld niet eten of drinken; Koolsoorten, patat, appelsap, sinasappelsap, en

koolzuurhoudende dranken. Dit geldt overigens ook vóór of tijdens de wedstrijden. Mocht je nog vragen hebben over voeding voor en tijdens het sporten, dan kun je contact opnemen met Rob Boele.

Trainingsdoelstellingen

Voor aankomend seizoen zijn de volgende doelstellingen geformuleerd:

- Vooral veel plezier hebben in het wedstrijdzwemmen.
- Verbeteren van de zwemtechniek van de individuele zwemmer.
Dit houdt in starts, keerpunten en de wedstrijdslagen.
- Verbeteren van de conditie en de zwemsnelheid.

Om aan deze doelstelling te kunnen voldoen is het belangrijk dat de zwemmers zoveel mogelijk de voor hen bestemde trainingen bijwonen. Door met regelmaat de trainingen te volgen zal dit ten goede te komen tijdens de wedstrijden.

Trainingsopbouw

De trainingen zijn op het verloop van het seizoen afgestemd. Je kunt stellen dat de trainingsschema's in 2 perioden verdeeld zijn. Aan het begin van het seizoen zal de nadruk meer op de conditie en techniek liggen en het 2^e deel van het seizoen wordt er meer gewerkt aan interval en interval-duur met het verfijnen van techniek bij hogere snelheid. Er wordt aan het begin van het seizoen gewerkt naar de winterkampioenschappen rond de feestdagen en het 2^e deel van het seizoen gericht op de kringkampioenschappen.

De zwemtrainingen kunnen bestaan uit de onderdelen:

- Uithoudingsvermogen (conditie)
- Techniek (start,keerpunten en slagen)
- Snelheid (sprinten)
- Interval-duur en interval-tempo
- Weerstandstraining (bijv. t-shirt en paddles)

Zorg ervoor dat je altijd al de hulpmaterialen bij je hebt tijdens de trainingen (badmuts, zwembril, t-shirt, zwemvliezen, plankje en achtje).

Om de hierboven omschreven doelstellingen te kunnen realiseren zal er door de zwemmer of zwemster met veel inzet en motivatie moeten worden getraind. De vermoeidheidsgrens moet met regelmaat behaald worden. Komen trainen en vervolgens rustig wat baantjes trekken of regelmatig aan de lijnen of de kanten hangen is er dus niet bij!

Wij hopen jullie komend seizoen weer gemotiveerd en met veel enthousiasme bij de trainingen te kunnen begroeten.

Meedoen aan wedstrijden

Al het trainen wat je doet doe je om uiteindelijk mee te kunnen doen aan de wedstrijden om je te kunnen meten met leeftijd genoten van andere verenigingen.

Aan het begin van het seizoen wordt er een wedstrijdkalender opgesteld, met daarop alle wedstrijden waar onze vereniging aan mee zal doen.

Onze vereniging zal meedoen aan de volgende wedstrijden:

- Swimkick wedstrijden (combinatie met Speedo)
- Speedo voorronde wedstrijden
- Verenigingscompetitie landelijke A-klasse
- Kringwedstrijden
- Meerkamp wedstrijden

De wedstrijden zijn niet zomaar voor iedereen toegankelijk, dit heeft te maken met de leeftijd en de tijden die er door een zwemmer gezwommen heeft.

De trainers zijn verantwoordelijk voor het opgeven van de zwemmers voor de voor hen van belang zijnde wedstrijden. Het wedstrijdsecretariaat houdt bij wie, wat en wanneer gezwommen heeft en zorgt voor een spreiding van de te zwemmen afstanden.

Als een zwemmer is ingeschreven voor een wedstrijd, dan ontvangt hij/zij per e-mail een uitnodiging voor de wedstrijd. Op deze uitnodiging staan vermeld de wedstrijd, de datum, de te zwemmen afstanden en de verzameltijd. Op de website www.gouwe.nl kan een overzicht van de uitnodigingen gevonden worden.

Het verzamelen voor vertrek naar een wedstrijd gebeurt altijd bij ons eigen zwembad de Sniep. Mocht het zo zijn dat je op eigen gelegenheid of direct naar de wedstrijd komt geef dit altijd vooraf door aan de hoofdtrainer.

Boetes

Met ingang van seizoen 2007-2008 heeft de KNZB het afmelden voor zwemwedstrijden drastisch gewijzigd. Het bleek dat onder de oude regeling er zeer regelmatig onterechte ziekmeldingen gedaan werden. Dit door zwemmers die niet kwamen opdagen bij wedstrijden als ziek af te melden. Dit leverde dan verder geen boete op voor de vereniging, maar veel werk voor het jury secretariaat.

De regeling voor afmelden van zwemmers is als volgt:

- Afmelden voor een wedstrijd kan, maar wel voor het tijdstip als vermeld op de uitnodiging. Hier volgt geen boete voor.
- Afmelden na de officiële afmeldingstermijn kan, maar geeft een boete van € 2,65 welke wordt doorbelast aan de zwemmer.
- Het niet opkomen dagen voor een wedstrijd of niet voor 24 uur voor aanvang wedstrijd, geeft een boete van € 7,90 per start. Deze afmelding kan alleen schriftelijk (per e-mail) gedaan worden. Ook deze boete wordt doorbelast aan de zwemmer.
- Indien een zwemmer echt aantoonbaar ziek is en niet kan deelnemen aan een zwemwedstrijd, kan deze ziek gemeld worden.

Concreet houdt bovenstaande in dat alle boetes die door de KNZB of Kring worden opgelegd, doorbelast worden aan de zwemmer. Mits de zwemmer aantoonbaar niet de veroorzaker is van de boete wordt deze niet doorbelast.

Vervoer naar zwemwedstrijden

Afgelopen seizoen is het een aantal keer bijna voorgekomen dat niet alle zwemmers mee konden rijden. Vervoer naar wedstrijden blijft ten alle tijde de verantwoordelijkheid van de zwemmer/ouders zelf. Het is daarom aan te raden om vooraf met iemand af te spreken of er meegereden kan worden. Dit voorkomt dat er een situatie ontstaat dat er niet genoeg vervoer is en zwemmers achter moeten blijven, omdat ze simpelweg geen plaats hebben.

De zwemcommissie zou het enorm vervelend vinden als dit zou gebeuren.

Afschrijven ten behoeve van de verenigingscompetitie is in principe NIET mogelijk!

Zwemmers die waterpoloën of waterpoloërs die zwemmen

Het wedstrijdsecretariaat houdt ten alle tijde rekening met leden die ook waterpoloën, dit houdt in dat er geen waterpoloërs voor zwemwedstrijden worden opgegeven die samenvallen met waterpolowedstrijden, mits er wedstrijden zijn met een tussenperiode van 2 ½ uur. Alleen wanneer iemand bij de hoofdtrainer kenbaar maakt zwemwedstrijden de voorkeur te geven, dan gaat bovenstaande niet op.

Bij belangrijke evenementen zal er overleg zijn tussen de trainers zwemmen en waterpolo over de te maken keuzes.

Waterpoloërs die deelnemen aan kringtrainingen en kringwedstrijden

Bij de KNZB is afgesproken dat:

Waterpoloërs die deelnemen aan kringtrainingen mogen voor deze trainingen afzeggen als zij een zwemwedstrijd met betrekking tot de Verenigingscompetitie moeten bijwonen. Het afzeggen blijft dan zonder gevolgen, men kan daardoor niet uit de selectie gezet worden.

Het mee zwemmen in de verenigingscompetitie heeft ten alle tijden voorrang op welke vereniging- en kringactiviteit dan ook.

Wij hopen jullie hiermee voldoende informatie te hebben gegeven en dat we weer een succesvol zwemjaar zullen hebben.

Trainingstijden

Maandag: 05:15 - 06:30 uur

Dinsdag: 18:00 - 20:15 uur

Het bijwonen van de dinsdagtraining kan alleen op uitnodiging van de trainer.

Woensdag: 05:15 - 06:30 uur

18:00 - 19:00 uur

Donderdag: 17.30 - 18.15 uur
18.15 - 19.15 uur
Zaterdag: 09.00 - 11.00 uur
Training in Dordrecht 50m bad, elke week en alleen op uitnodiging.
Zondag: 08.15 - 09.45 uur

Groepsindeling t.b.v. de trainingen

Groep A1

Davey de Vos, Kimberley van Wijk, Jeffrey Bakker, Lis Kop Jansen, Angelique van Vark

Groep A2

Pascal Holleman, Kim Middendorp, Nathalie Schoonderwoerd, Koen de Leeuw,
Joeri de Mik, Rolf Boers, Luke Rijnbeek, Maaïke de Leeuw, Remco Oskam,
Remco de Mik, Yannick van Kooten

Groep A3

Caitlin Vink, Daphne Schippers, Sanne van Rijs, Niels de Jong, Duncan Vink,
Manon de Vos, Laura Asscherman, Jeroen van der Meer, Mark Houtman, Kors van Tilburg, Renate
Oskam, Mark Dros, Amanda Sels

Groep B1

Wessel van Kooten, Bart Cok, Erwin van Kooten, Jessica van Oudenaarden,
Bart Houtman, Saskia de Mik, Daisy Nonkes, Sterre van der Bijl, Merel te Marvelde

Groep B2

Marvin Vermaat, Angelique Roskam, Francisca van Vark, Stephanie Roskam,
Freek Keizer, Ilse van Polanen, Esther Klink

Groep C1

Melissa van Oudenaarden, Isa Tol, Amber Zijderhand, Janine Hendriks, Erwin van Noort, Francis
Hendriks, Max van Stek, Indy Voskuilen, Nathalie Heemrood, Mart van der Hoek

Groep C2

Wilko de Heer, Sophie Kuipers, Federica Claes, Debby Merkestijn, Bryan Maza,
Mart Hoogendoorn, Rida el Yousfi, Bao Kaptein, Rutger van Niekerk, Max Nonkes, Ronald van Noort,
Jesse van Rijs, Niels van Noort, Justin van Tilburg

Mocht iemand in deze opgave zijn naam niet terug vinden, dan kan je contact opnemen met het wedstrijdsecretariaat.