



**Informatie wedstrijdzwemmen
junioren, jeugd en senioren
2021-2022
WZ & PC De Rijn**

Inleiding

Dit boekje is te verdelen in een viertal hoofdonderwerpen:

1. De trainingen. We zoomen in op de trainingsvormen, de trainingsopbouw, wat wij als trainers van jou als zwemmer verwachten en andersom, wat jij van de trainers kunt verwachten.
2. De wedstrijden. Welke wedstrijden zijn er, welke wedstrijden zijn de piekwedstrijden, wat wordt er van jou als zwemmer verwacht en wat kun jij van de trainers verwachten.
3. Onze doelstellingen.
4. De wedstrijdkalender en bijlages.

1. Trainingen

1.1 Trainingstijden JJS

Maandag	05:45 – 07:00	De Bongerd
Dinsdag	05:45 – 07:15	De Bongerd
	19:30 – 20:30	De Bongerd
Woensdag	16:45 – 17:45	De Bongerd (jun 1 / 2)
Donderdag	05:45 – 07:15	De Bongerd
	18:00 – 19:30	't Gastland, Rhenen
Zaterdag	07:00 – 09:00	De Bongerd
	of 9.00 – 10.00	De Bongerd

Zorg ervoor dat je altijd 10 minuten van tevoren aanwezig bent. Het bad moet vaak nog opgebouwd worden en dat doen we samen. Na afloop van de training ruimen we het bad ook weer gezamenlijk op.

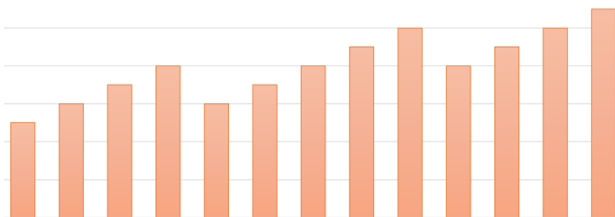
1.2 Meenemen naar de training:

- Zwemkleding
- Zwembril (+ reserve)
- Badmuts (+reserve)
- Pull-buoy en zoomers
- Handpeddels
- Snorkel
- Slippers

1.3 Opzet van de trainingen

In de trainingen werken we toe naar de belangrijkste 'piek' momenten in het seizoen. Dit zijn de competitiewedstrijden en de diverse kampioenschappen. De opbouw zal bestaan uit het trainen op uithoudingsvermogen en gaandeweg zal er meer op snelheid getraind worden. Techniek zal altijd een groot aandeel hebben. Het streven is om minimaal een derde van de tijd te besteden aan techniek.

Onderstaande plaatje is een voorbeeld van een periodiseringsmodel. De staafjes stellen een trainingsweek voor en de hoogte van het staafje is een maat voor de trainingsintensiteit.



Duurtrainingen

Deze trainingen zijn vooral gericht op het verbeteren van de doorbloeding van de spieren en zuurstofopname. Deze trainingen heten Duur A1, A2, A3.

	Tempo	Afstand	Doel
Duur A1	70 %	800m – 2400m	Doorbloeding (langzame spierweefsels), longfunctie, hartfunctie
Duur A2	75% - 85%	1000m – 2000m	Doorbloeding (snelle spierweefsels), longfunctie, hartfunctie
Duur A3	85% - 90%	800m – 1200m	Maximale zuurstofopname, verbeteren buffercapaciteit longfunctie.

Trainingen op snelheid

Dit zijn de trainingen waarbij we werken aan onze maximale snelheid. Lactaat-trainingen zijn er om te kunnen zwemmen met verzuring. Dit herken je waarschijnlijk wel van de laatste baan van een 100m.

	Tempo	Afstand	Doel
Lactaat productie	90% – 100%	50 meters, 300-600m totaal	Verbeteren bufferfunctie (Het kunnen verzuren)
Lactaat tolerantie	90% - 100%	50-200 meters, 400m-800m totaal	Verbeteren buffercapaciteit, (Het kunnen zwemmen met verzuring)
Sprint	100%	15-25 meter, 200m-300m totaal	Verbeteren bufferfunctie, (Trainen topsnelheid)

Techniektrainingen

Elke week staan er twee zwemslagen centraal, de ene week zijn dit de borst- en rugcrawl, de andere week de school- en vlinderslag. Hiermee streven we er naar dat alle zwemslagen regelmatig langs zullen komen.

Videotrainingen

Naast de techniektrainingen per slag zullen we komend jaar ook de videotrainingen oppakken. Het doel is bij deze trainingen om de zwemtechnieken met individuele aandacht verder te verfijnen.

Landtrainingen

Vorig seizoen zijn we al begonnen met de landtrainingen. Belangrijkste doelen hiervan zijn blessurepreventie en het bevorderen van lenigheid, stabilisatie en coördinatie. Deze vinden plaats tijdens de zaterdagmorgentraining van 7.00 – 9.00 uur.

Voor de landtraining neem je een matje mee.

Afmelden voor een training

Als je niet naar een training kunt komen meld je je op tijd via de app of de mail af bij je trainer.

2. Wedstrijden

2.1 Meenemen naar de wedstrijd:

- Clubkleding
- Wedstrijd zwemkleding
- Eventueel: inzwem zwemkleding
- Zwembril (+reserve)
- Badmuts (+reserve)
- Slippers
- Eten en drinken

2.2 Tijdens de wedstrijden

Een wedstrijd zwemmen doen een zwemmer en een trainer samen. Dit betekent dat de race van tevoren wordt doorgesproken, dat de trainer meekijkt en dat de race wordt nabesproken.

Voor en na de race kom je daarom bij je trainer langs voor een bespreking. Let op: jij neemt hierin het initiatief, want voor de trainer zijn er natuurlijk een heleboel zwemmers die steeds klaar staan voor de start van een nummer.

2.3 Soorten wedstrijden

Gedurende het seizoen nemen we deel aan verschillende soorten wedstrijden. Niet iedere zwemmer zal aan alle soorten wedstrijden deelnemen. Dat is afhankelijk van het ambitieniveau en de prestaties van de zwemmer.

- We verwachten van iedereen die als volledig lid deelneemt aan de zwemtrainingen, dat hij/zij ook deelneemt aan de Landelijke Zwemcompetitie (NZC).
- Het Junioren Jeugd Senioren (JJS) Circuit en het Lange Afstand Circuit (LAC) zijn voor ambitiezwemmers ook verplichte wedstrijden.
- Voor diegenen die op (Gelderse) Kampioenschappen (GK of misschien zelfs N(J)K) willen deelnemen, zwemmen we Limietwedstrijden, zodat er meer momenten zijn om op een bepaalde afstand een goede tijd neer te zetten.

Piekwedstrijden

Dit jaar hebben we ervoor gekozen de competitie en kampioenschappen als 'piekwedstrijden' te benaderen. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat de andere wedstrijden niet belangrijk zijn!

Maar we zullen voor de belangrijkste wedstrijden iets specifiekere trainingen en meer rust nemen.

2.4 Afmelden voor een wedstrijd

Als je een keer echt niet mee kan doen met een wedstrijd, dan geef je dat, met opgave van reden, op tijd via de mail of app door aan je trainer (junioren: Ilona, jeugd & senioren: Hans) en de wedstrijdsecretaris (Rina). Ook als je vlak voor een wedstrijd ziek wordt moet dat zo snel mogelijk worden doorgegeven.

Bij iedere wedstrijd is De Rijn verplicht om per zwemmer en/of per zwemprogramma startgeld te betalen. Als een zwemmer zonder afmelden niet verschijnt bij een wedstrijd volgt een boete van de KNZB van € 10,10 per programmanummer, die door de Rijn aan de zwemmer kan worden doorberekend.

3. Onze doelstellingen

Als zwemafdeling hebben we meerdere speerpunten. Het belangrijkste is dat iedereen zich welkom voelt bij onze vereniging en plezier aan het zwemmen beleeft. Of je nu een zwemmer bent met ambitie of iemand die gewoon lekker wil komen trainen.

Onze sportieve ambities richten zich op individueel niveau en op clubniveau. Met individuele zwemmers streven we naar de best mogelijke prestatie, dit kan voor een ieder verschillend zijn: een N(J)K, G(b)K of een scherp PR. Op clubniveau streven we naar positiebehoud in de competitie.

4 Tot slot

4.1 Trainers en wedstrijdsecretariaat

Hans de Korte	hoofdtrainer	h.dekorte@live.nl
Ilona Vennegoor	trainer	ilonavennegoor@outlook.com
Rianne Broeder	trainer	rianebroeder@hotmail.com
Rina Schimmel	secretariaat	rina.schimmel@planet.nl

4.2 Wedstrijdkalender 2021-2022

Nationale ZwemCompetitie	zaterdag 2 oktober zondag 21 november zaterdag 15 januari zondag 13 maart zaterdag 23 april	16.30 uur 15.30 uur 12.45 uur 14.15 uur 16.30 uur
Junioren, Jeugd , Senioren Circuit	zaterdag 30 oktober zaterdag 26 februari zaterdag 5 maart zaterdag 2 april	13.15 uur 16.30 uur 14.15 uur 14.15 uur
Lange Afstand Circuit	zaterdag 6 november zaterdag 4 december zaterdag 19 januari zaterdag 19 maart	7.00 uur 7.00 uur 7.00 uur 7.00 uur
GK korte baan GBK korte baan	29 en 30 januari 5 en 6 februari	
GK lange baan GBK 'lange' baan	14, 15, 21 en 22 mei 25 en 26 juni	
Slotkampioenschap dl 1 Slotkampioenschap dl 2	zaterdag 18 juni zaterdag 2 juli	7.00 uur 7.00 uur
Clubkampioenschap nieuwe stijl	zaterdag 18 juni	16.30 uur
Extra wedstrijden / limietwedstrijden	Worden gedurende het zwemseizoen bekend gemaakt.	

Bijlage

Zo zijn onze manieren voor sporters – Code blauw

- We praten met elkaar, niet over elkaar. Ook niet via social media.
- We behandelen iedereen met respect, ook onze tegenstanders en de scheidsrechters.
- We accepteren geen ongewenst gedrag zoals discriminatie, (seksuele) intimidatie en pesten.
- We mogen oefenen, leren en fouten maken.
- We zeggen het wanneer iets goed gaat of leuk is.
- We zeggen het als iets niet goed gaat of niet fijn is.
- We maken alleen foto's en/of filmpjes van individuele sporters met toestemming van de persoon in kwestie en diens ouders.
- We plaatsen alleen foto's en/of filmpjes op internet met toestemming van de persoon in kwestie en diens ouders.
- Zonder toestemming van de zwemmers / ouders maken we bij filmopnames of foto's alleen totaal beelden en zoemen niet in op individuele spelers.
- We gaan zorgvuldig om met materialen en het bad in haar geheel. Ook bij uitwedstrijden.
- Wij schenken en geven geen alcohol aan minderjarige sporters.
- We spreken elkaar aan als we zien dat bovenstaande manieren in de praktijk niet gehanteerd worden.