Seizoensboek ’19 – ’20 Afdeling Zwemmen ZVS

Contact

Contact	Wie	mailadres
Anja van de Peerle	Voorzitter afdeling	voorzitterzwemmen@zvs.nu
Eefje Wensveen Trudi Willemstein-Brand	Technische Commissie	zwemwedstrijd@zvs.nu
Céline de Jong	Trainer	zwemtrainers@zvs.nu
Yannick Visser	Trainer	zwemtrainers@zvs.nu
Martijn Meuzelaar	Hoofdtrainer	zwemtrainers@zvs.nu
Harry Queré	Trainer	zwemtrainers@zvs.nu
Han van Antwerpen	Trainer	zwemtrainers@zvs.nu

Nieuw in seizoen ’19 - ’20: *Appgroepen*
Training_afmeld_app: Met deze app meld je jezelf af voor de training (**alleen melden, niet reageren)**
De wedstrijdploeg vertrekt als team vanaf de parkeerplaats (bij gebouw IJsclub) richting de wedstrijd
Wil je meerijden? Rijden je ouders rechtstreeks? Heb je onderling afspraken gemaakt? Deel deze dan in de *Wedstrijdploeg_app.* Ons uitgangspunt is dat de zwemmer/ouder zelf vervoer regelt!

Beheerders beide groepsappen: Anja, Trudi, Martijn (expliciet aan- en afmelden)

Een leven lang zwemmen bij ZVS

- Je kunt bij ZVS komen zwemmen nadat je A en B diploma hebt behaald
- Sommige kinderen zijn nog geen 6 jaar, maar anderen zijn al wat ouder
- Wij zijn een (kleine) wedstrijdzwemploeg
- Daarom nodigen wij alle jeugd jonger dan 16 standaard uit voor onze wedstrijden
- Hiervoor trainen wij de kinderen eerst en bereiden ze zo voor op deelname aan wedstrijden
- Je bent in staat om wedstrijden te zwemmen als je de start-, keer- en zwemtechnieken beheerst
- De trainer gaat dan in overleg met jou en je ouders om meedoen aan wedstrijden te bespreken
- Voor je eerste wedstrijd wordt er tijdens de training hard geoefend op de te zwemmen afstand en slag
- Bij de eerste wedstrijden wordt je door de trainer en één van de oudere zwemmers begeleid

- Wedstrijdzwemmen is hartstikke gezond, je kunt dit tijdens je middelbare school/studie goed blijven doen
- Ook als je ouder wordt en door werk niet naar iedere wedstrijd mee kunt blijf je gewoon trainen
- Wij hebben bij ZVS veel Masterzwemmers (20+), zij zwemmen in het tweede uur
- Vaak waren zij vroeger zelf wedstrijdzwemmer, een aantal zijn nu papa of mama van je teamgenoten
- Ook Masterzwemmers doen wel eens mee aan wedstrijden
- Onze oudste Masterwedstrijdzwemmer wordt in dit seizoen 70 jaar!

Trainingstijden

Woensdag

18.15 – 19.00	Zwemmen: Wedstrijdploeg
19.00 – 19.45	Zwemmen: Masters

Vrijdag

18.15 – 19.00	Zwemmen: Wedstrijdploeg
19.00 – 19.45	Zwemmen: Masters

Er wordt niet getraind tijdens schoolvakanties!
De laatste vrijdag voor een vakantie traint iedereen van 19:00 tot 19:45
Er is geen vrijdag training op Goede Vrijdag én op de vrijdag na Hemelvaart

Voor de exacte data en eventueel aangepaste trainingstijden ga je naar www.zvs.nu\trainingstijden Link

Trainingsregels

Trainen doen we samen. We zijn samen verantwoordelijk voor de orde en veiligheid
Daarom heeft ZVS de volgende regels:

- De trainers (en ZVS) zijn verantwoordelijk voor de zwemmers vanaf de douches t/m het bad
- Je mag omkleden als de eerste trainer aanwezig is
- Je mag pas in de zwemzaal als daar ook een trainer aanwezig is (anders wacht je voor de douches)
- Je komt op tijd in het zwembad en helpt mee met het opbouwen
- Als de training is afgelopen dan gaan we direct het water uit
- Iedereen helpt bij het opruimen
- Zwemmers met lang haar dragen een badmuts
- We zwemmen achter elkaar en starten vijf seconden na elkaar
- We voorkomen botsingen en fysiek contact en gaan gewoon gezellig met elkaar om
- Tegen grensoverschrijdend gedrag wordt direct opgetreden; niet aan elkaar zitten, duwen, pesten
- Je respecteert je trainer, hij staat daar vóór jou!

Trainers

Trainers zijn vrijwilligers.
Bij de start van seizoen ’19 – ’20 zijn er 5 trainers beschikbaar voor de 2 x 2 trainingen.
Op basis van de opkomst tijdens vorig seizoen hebben wij deze als volgt verdeeld:

A

Baandeling 1e uur

	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5
Trainer wo	Martijn	Martijn	Céline	Han	Han
Trainer vr	Martijn	Martijn	Harry	Harry	Harry

Baandeling 2e uur

	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5
Trainer wo	Han	Han	Yannick	Yannick	Yannick
Trainer vr	Harry	Harry	Toezicht + papier	Toezicht + papi	Toezicht + papier

Trainers gezocht!

Zoals je kunt lezen lukt het niet om in alle trainingen iedere baan te voorzien van een trainer.
Wij hebben met name moeite om voldoende trainersbezetting te vinden voor het tweede trainingsuur op vrijdagavond. We gaan dit vooralsnog oplossen met trainingen op papier én aanvullend toezicht

Vrijwilligers met trainersaspiraties meld u a.u.b!

Trainingszones

Zwemmen is een combinatie van houding, techniek, kracht, souplesse én uithoudingsvermogen. Jouw verbruikte energie is hierbij afkomstig uit 3 verschillende energiesystemen ('batterijen') in je lichaam; zuurstofbatterij, melkzuurbatterij, fosfaatbatterij. Deze batterijen train je in trainingszones.

Zuurstofbatterij: (betere zuurstofrijk doorbloede spieren)

- Aerobe 0/1 training: wordt toegepast voor trainen van techniek onderdelen
  kenmerken: makkelijk duurtempo (70% gevoel), veel aandacht voor techniek, nauwelijks rust
- Aerobe 2 training: wordt gebruikt om techniek toe te passen en uithoudingsvermogen te trainen
  Kenmerken: pittig duurtempo (75-85% gevoel), verbetert hart- en longfunctie en doorbloeding van spiervezels, aandacht voor techniek bij vermoeidheid, middellange afstanden, korte rust (5 sec per 100m)
- Aerobe 3 training: trainen van maximaal uithoudingsvermogen
  kenmerken: intensief duurtempo (85-90% gevoel), gericht op maximale zuurstofopname van spiervezels , hartslag 10 slagen onder max, sets van middellange afstanden zonder verval, rust >20sec

Melkzuurbatterij: (later verzurende spieren, sneller herstel door actieve rust)

- Lactaat Productie: het melkzuursysteem, springt bij als het zuurstofsysteem niet genoeg energie levert.
  kenmerken: 90-100 max zwemsnelheid, korte afstanden in het 'rood', te weinig rust én herhalen
- Lactaat tolerantie: Tolerantie van de zwemmer voor de pijn van verzuring, herstel door actieve rust
  kenmerken: Herhalingen op Race tempo met weinig rust en actieve herstel

Fosfaat batterij: (10 seconden Turboboost, ervaren en trainen met sprinttraining)

Je lichaam kan max 10 seconden superenergie bieden, daarna moet je minimaal 1 minuut snelladen

Speciale trainingen

Gedurende het jaar plannen de trainers een aantal speciale trainingen:

- Breedtetraining – We zwemmen de training in de breedte van het bad, dus kort baantjes én veel keren
- 50m tijden klokken – We klokken gedurende de training jouw tijd op 50m van een bepaalde slag. We meten de voortgang door dit te herhalen
- Cooper- Swimtest - Zwem gedurende twintig minuten zoveel mogelijk banen
- Shuttle –Swimtest - Zwem in de breedte van het bad naar de overkant. Eerst krijg je hier ruim de tijd voor, maar na elke vierde keer krijg je steeds één seconde minder de tijd. Tot welke trap kom jij?
- 10x 50m test - Zwem tien keer vijftig meter zo hard mogelijk, maar probeer steeds dezelfde tijd te zwemmen. Zwem jij constant?
- Marathontraining – Zwem samen met je maatje (vriend(in) vader, moeder, opa een halfuur lang zoveel mogelijk banen

De trainers plannen elke periode 1 of 2 verschillende speciale trainingen

Wedstrijdzwemmen bij ZVS

Wedstrijden zijn dé meetmomenten, waarop jij kunt zien of je beter en harder kunt zwemmen dan de vorige keer door al dat trainen.

Elke wedstrijd ga jij als zwemmer proberen sneller te zijn, dan de vorige keer dat je deze afstand hebt gezwommen. Als dat lukt dan zwem je een persoonlijk record! Je zwemt dus altijd een wedstrijd tegen je eigen tijd. Daarnaast zwem je ook tegen de zwemmers (en misschien ook wel tegen je ZVS vrienden) in jouw serie en in jouw programma. Deze zwemmers zijn altijd ongeveer even oud als jij.

Alhoewel je als zwemmer tijdens de wedstrijd altijd alleen in jou eigen baan zwemt om jouw tijd te verbeteren is zwemmen ook een teamsport. Alle resultaten van alle ZVS zwemmers vormen de uitslag van ZVS als ploeg. Hierin is iedereen even belangrijk, want als jij niet zwemt of wordt gediskwalificeerd, dan telt voor jou een vervangende tijd en die is altijd langzamer dan de langzaamste zwemmer van het programmanummer.

Ons doel is om alle kinderen jonger dan 16 mee te nemen naar de zwemwedstrijden. Alleen op die manier bouwen we van onderaf voldoende aan een stabiele zwemploeg en daarmee aan een team.
Teamleden moedigen elkaar aan, ook de laatste programma’s, daarom reizen wij graag als team.

Wedstrijden en competities

ZVS heeft een kleine wedstrijdploeg waarmee wij actief meedoen aan verschillende wedstrijden:

- Minioren-Junioren Circuit - 5 wedstrijden voor alleen de jongste zwemmers van 7 t/m 11 jaar
- KNZB competitie - uitkomende in 3e klasse van landelijke competitie, 4 wedstrijden met 3 of 4 teams
- Regio West competitie - C competitie, 4 wedstrijden met 7 of 8 teams (8 banenbad), deelname vanaf 9 jr.
- Meerkamp - Onderlinge wedstrijd van 4 teams, 5 wedstrijden waarvan 1 buiten
- Hoeksche Waards Vooruitgangskampioenschap – onderlinge strijd binnen HW
- Rijnmond Open Master (ROM) - (5) wedstrijden uitsluiten bedoeld voor Masters >20 jr.
- Clubkampioenschappen ZVS – onderlinge wedstrijd voor de afdelingen zwem en polo

Per competitie geldt een andere puntentelling voor de teamuitslag
Voor de zwemmers zijn er medailles voor de 1e,2e,3e plaats, behalve bij Masterwedstrijden. Bij het Hoeksche Waards Vooruitgangskampioenschap is er een extra medaille per programma voor die zwemmer met de grootste tijdsverbetering

Wedstrijdkalender zwemploeg ZVS

Wedstrijdzwemmen is spannend!

Vraag het je trainer maar ➔

Nou en of wedstrijdzwemmen spannend is! Ik zal je een geheimpje verklappen ook de grotere en oudere zwemmers vinden elke wedstrijd opnieuw weer spannend. Óók Han, Martijn, Dewi en Renske zijn zenuwachtig voordat ze naar de start gaan.

Maar ze weten ook, wat zij er voor gedaan hebben; ze zijn voorbereid:

- Ze hebben de slag extra geoefend en de afstand getraind
- Ze hebben extra aandacht aan start en keerpunten besteed in de trainingen
- Ze komen uitgerust naar de wedstrijd en brengen de juiste spullen mee
- Brilletje, badmuts, badpak/zwembroek, handdoeken, t-shirt, broek, slippers, drinken en eten
- Bij het inzwemmen verkennen ze het bad, proberen ze het startblok en keren een aantal keer
- Dan wachten ze rustig af en moedigen ondertussen de teamgenoten aan
- Ondertussen letten zij op omstandigheden tijdens de wedstrijd; is er veel lawaai, start de starter snel of langzaam, hoor je het fluitje goed?
- Op tijd gaan ze naar de voorstart, er gaat een trainer of teamgenoot mee als dat prettig is
- In hun hoofd beleven de zwemmers de wedstrijd al een keer (dit heet een wedstrijdplan, focus)
- Als de scheidsrechter/starter fluit voor de start zijn ze alert en klaar om hun plan uit te voeren
- Zij zwemmen ieder hun eigen wedstrijd, die zij hebben voorbreid in hun hoofd, tijdens inzwemmen, maar eigenlijk ….. begon het al veel eerder op één van de trainingen

Gediskwalificeerd wat is dat?

Bij wedstrijdzwemmers zie je een heleboel mensen op de kant, meestal met witte kleren aan.
Dit zijn de officials. De officials houden met elkaar de regels in de gaten. Ze zijn er om te starten, je tijd op te nemen en om de tijden te verwerken in uitslagen. Als je iets gaat meten, dan maak je daarover ook afspraken. Bij zwemmen zijn er heel veel afspraken. De trainers vertellen je de belangrijkste voor je eerste wedstrijd en je gaat er steeds meer leren en zien bij de wedstrijden.

Gediskwalificeerd word je als zwemmer als je iets niet volgens de regels doet. Voorbeelden zijn:

- Te vroeg gestart (of overgenomen in de estafette)
- De kant niet aangeraakt zoals afgesproken bij een keerpunt (met 2 handen bij schoolslag of in rugligging bij rugcrawl)
- Rugcrawlkeerpunt ingezet bij wisselslag (van rug naar buik gedraaid voor de kant en gekeerd met koprol)
- Te ver onderwater gezwommen (verder dan 15 meter)
- Niet de juiste slag gezwommen (1 slag borstcrawl bij schoolslag afstand)

Het is niet erg als je gediskwalificeerd wordt tijdens een wedstrijd als je hiervan ook leert
Dan doe je het hierna nooit meer fout☺
In de wedstrijd telt jouw uitslag echter niet mee en je krijgt ook geen medaille

KNZB diskwalificatiecodes vanaf 1 september 2019

Wat doen we nog meer bij ZVS?

ZVS is een heel actieve vereniging. Naast zwemmen hebben we natuurlijk ook afdeling waterpolo
Binnen ZVS doen wij een heleboel dingen als vereniging samen voor de lol én voor de vereniging

- Zwem4daagse ‘s Gravendeel (inclusief organisatie)
- Rabobank Clubkas Campagne
- Grote Club actie
- Oliebollen toernooi (jeugd en volwassen –recreatief waterpolo toernooi)
- Avond4daagse ’s-Gravendeel (wandelen)
- Kamp
- Open Water Wedstrijd De Binnenmaas (zwemmen én/of ondersteunen van de organisatie)
- Promotie activiteiten (bv Koningsdag)

ZVS kan niet bestaan zonder haar vrijwilligers!
Ook voor jou of je ouders zijn er kleine of grotere taken die eenvoudiger samen kunnen worden gedaan

Zwemmen moet je zelf doen, maar het wordt zoveel leuker als we het samen doen ☺