
Seizoenshandboek selectie seizoen 2017 - 2018



Zwem- en Polovereniging **Door Water Fit**

Sportlaan 1
3363 AT
Sliedrecht

www.doorwaterfit.nl



Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
1.1 Doelstelling seizoen 2017 – 2018	3
1.2 Leeswijzer	4
2. Organisatie	5
2.1 Algemeen	5
2.2 De technische commissie	6
2.3 Overige taken	6
2.3.1 Organisatie wedstrijden	7
2.3.2 Officials	7
2.4 Contributie en startvergunning	8
3. Samenstelling wedstrijdteam	9
3.1 Lid worden van de zwemselectie	9
3.2 De wedstrijden	9
3.3 Leeftijdsbepaling KNZB	11
4. Trainingen	12
5. Wedstrijden	15
5.1 Algemene informatie	15
5.1.1 Opstelling	15
5.1.2 Afmelden	15
5.1.3 Vervoer	15
5.1.4 Ploegleiders en coaches	16
5.1.5 De wedstrijd	16
5.1.6 Inzwemmen	17
5.1.7 Kleding	17
5.1.8 Doelstellingen	18
5.1.9 PR-competitie	18
Ten slotte: Ouders	18



1. Inleiding

Voor u ligt het seizoenhandboek van de wedstrijdzwemselectie van Zwem- en Polovereniging Door Water Fit uit Sliedrecht voor het seizoen 2017 – 2018. In dit plan kunt u alles vinden wat u moet weten als lid of als ouder van een lid van de wedstrijdzwemselectie van Door Water Fit. Voor de zwemmers die al enkele seizoenen meedraaien is vooral het stuk trainingen en wedstrijden van belang omdat er het een en ander zal wijzigen m.b.t. het afmelden en er zullen tevens enkele andere wedstrijden gezwommen worden dan afgelopen seizoen.

1.1 Doelstelling seizoen 2017 – 2018

Bij de afdeling wedstrijdzwemmen is in het seizoen 2016/2017 de koers licht aangepast. Het streven was om terug te gaan naar de “roots” van de DWF zwemselectie, waarbij sfeer en prestatie uitstekend samen gaan. Dit betekent dat er sinds afgelopen seizoen weer gewerkt wordt met een jaarplan met daarin een duidelijke trainingsopbouw richting bepaalde piekmomenten binnen het seizoen. Hierdoor werd duidelijkheid gecreëerd voor zowel de zwemmers, trainers en ouders/begeleiders van de zwemmers. Dit plan werd bij de zwemmers met enthousiasme ontvangen en verwacht wordt ook dat de vruchten van deze werkwijze de komende jaren geplukt kunnen worden. Helaas hebben er enkele zwemmers besloten om na afgelopen seizoen een punt achter hun wedstrijdloopbaan te zetten. Aangezien Door Water Fit al niet zo’n vol bezette zwemselectie heeft is het dan ook lastig om met de huidige ploeg mee te doen voor de ereplaatsen in de regionale competities. De lage bezetting betekent uiteindelijk ook dat er minder officials zijn voor wedstrijden en we hier met een tekort dreigen te komen te zitten. De sfeer binnen de selectie was afgelopen seizoen overigens wel enorm goed en vanuit enkele zwemmers zijn er initiatieven om club brede activiteiten te organiseren en ook met de selectie de stijgende lijn weer in te zetten.

Een belangrijk onderdeel hiervan is scouting en training van jonge zwemmers om deze op den duur aan de zwemselectie toe te kunnen voegen. Het streven binnen de selectie is om uiteindelijk minimaal 3 zwemmers per leeftijdscategorie te kunnen afvaardigen naar de verschillende competitiewedstrijden. Natuurlijk blijft plezier en gezelligheid voorop staan binnen de selectie, maar dit moet uitstekend samen kunnen gaan met de sportieve prestatie.

In het seizoen 2017 – 2018 willen we de selectie graag weer vergroten. Dit betekent dat de opleiding van jonge zwemmers erg belangrijk gaat worden. Daarnaast willen we de oudere zwemmers meer betrekken bij de club en de selectie om op deze manier de opkomst bij trainingen en wedstrijden te vergroten. Tevens willen we het op deze manier gezelliger maken en zullen de prestaties verbeteren. Verderop in dit handboek leest u hoe wij dit denken te gaan bereiken.



1.2 Leeswijzer

Dit jaarplan bestaat uit de volgende hoofdstukindeling waarin onderstaande onderwerpen aan bod komen:

- Hoofdstuk 2, 'Organisatie': Beschrijving van de organisatie en bijbehorende taken om het wedstrijdzwemmen aan te kunnen bieden;
- Hoofdstuk 3, 'Samenstelling wedstrijdteam': toelichting op de samenstelling van het wedstrijdteam;
- Hoofdstuk 4 'Trainingen': Beschrijving van de wijze waarop training gegeven zal worden;
- Hoofdstuk 5 'Wedstrijden': Uitleg van zwemwedstrijden en beschrijving van de verschillende wedstrijdtypes.

Wij verzoeken u om dit plan aandachtig door te lezen en indien van toepassing te bespreken met uw kinderen, zodat er voor alle betrokkenen van het wedstrijdzwemmen duidelijk is wat de mogelijkheden zijn en wat er van hen wordt verwacht. Als er nog vragen zijn mogen deze uiteraard altijd gesteld worden.





2. Organisatie

In dit hoofdstuk worden alle taken benoemd die nodig zijn om het wedstrijdzwemmen te kunnen aanbieden. In de laatste paragraaf zijn de kosten per lid opgenomen voor het deelnemen aan het wedstrijdzwemmen.

De gehele organisatie van Zwem- en Polovereniging DWF bestaat uit vrijwilligers, mede daardoor kunnen we een relatief lage contributie hanteren. Wij vragen dan ook van alle ouders van de zwemmers en van de oudere zwemmers om hun steentje bij te dragen. Zonder hen is het niet mogelijk om de vereniging draaiende te houden en de activiteiten uit te voeren zoals in dit plan benoemd.

2.1 Algemeen

Door Water Fit is opgericht op 18 februari 1955. De eerste paar jaar werd er in het zwembad in de haven gezwommen. Op een gegeven ogenblik mocht daar niet meer gezwommen worden, omdat het water vreselijk verontreinigd was. Tevens kon 's winters geen gebruik gemaakt worden van het zwembad aangezien het water dan niet zo'n aangename temperatuur had. Het zwembad werd dan opgetakeld en de bodem, die uit planken bestond, weggehaald. Ieder voorjaar werd het bad weer opgebouwd. Toen bleek dat er niet meer in de haven gezwommen mocht worden heeft de vereniging haar toevlucht gezocht in Dordrecht en Hardinxveld-Giessendam.

In 1964 werd in Sliedrecht het binnenbad "de Springplank" geopend. In die tijd is het ledenaantal binnen korte tijd van 30 naar 100 leden gegroeid. Eén jaar na de opening van het binnenbad werd het buitenbad "de Lockhorst" geopend (50 meter). Sindsdien zijn daar veel wedstrijden door DWF georganiseerd, waaronder zelfs de kringkampioenschappen. In 1995 heeft Door Water Fit ook een waterpolo afdeling opgericht. Later dat jaar verhuisde ze naar de huidige accommodatie: Bronbad de Lockhorst.

Door Water Fit is altijd erg actief geweest en gebleven. Zo werden er jaarlijks activiteiten als de schoolzwemwedstrijden, jeugdzwemmarathon, zwemvierdaagse en familiezwemmen georganiseerd.

Inmiddels is DWF een vereniging die mensen kennis wil laten maken met en op een serieuze wijze deel wil laten nemen aan verschillende onderdelen van de zwemsport, te weten:

- Recreatief (banen)zwemmen;
- Wedstrijdzwemmen;
- Waterpolo.

In dit jaarplan zal het wedstrijdzwemmen aan bod komen.



2.2 De technische commissie

DWF heeft een technische commissie (TC) voor de coördinatie van het wedstrijdzwemmen. De TC van DWF heeft de volgende taken:

- Onderhouden contacten met de KNZB (Regio West), en zwemverenigingen uit de regio;
- Bepalen van het beleid m.b.t. het wedstrijdzwemmen;
- Opstellen van het jaarplan wedstrijdzwemmen;
- Opstellen van de wedstrijdkalender, vervoersschema's, trainingsroosters en de trainings-/seizoensplanning;
- Samenstellen wedstrijdteam;
- Organiseren van (thuis)wedstrijden, opstellen van het organisatieschema;
- Coördineren officialaangelegenheden;
- Maken van de wedstrijdopstellingen.

De TC van DWF bestaat voornamelijk uit de trainers van de wedstrijdselectie, aangevuld met een afgevaardigde van het bestuur, een afgevaardigde van de zwemmers en dhr. J. Veul, die inschrijvingen voor de wedstrijden etc. regelt.

De technische commissie van DWF voor het seizoen 2017 – 2018 bestaat uit:

- John Veul (inschrijvingen wedstrijden, bijhouden webpagina);
- Angelique de Klein (trainster maandagavond/ploegleidster)
- Karin Kraaijeveld (opstellingen wedstrijden/contact KNZB en andere zwemverenigingen)
- Maxim Polack (trainer maandagavond/ploegleider)
- Gerard Mijster (coördineren officialaangelegenheden)
- John van Heteren (jaarplan & trainingsschema's + trainer 2^e uur donderdag)
- Sven Wijkniet (trainer woensdagavond/ploegleider)
- Jan Willem Nederveen (trainer 1^e uur donderdag/ploegleider/zwemmer)
- Carel Gieltjes (trainer maandagavond)
- Jeroen Flokstra (trainer donderdagavond en **aanspreekpunt zwemmers**)
- Aïsha Boelen (afgevaardigde van het bestuur + trainer recreanten)

2.3 Overige taken

Met name voor het organiseren van de wedstrijden hebben we extra handen nodig. Zonder hulp van ouders/vrijwilligers kunnen we de wedstrijden niet organiseren. Hieronder is uitgelegd wat er nodig is om een wedstrijd te organiseren. Wij hopen en rekenen erop dat iedereen zijn/haar steentje bij wil dragen, zodat alle benodigde inzet voor de vereniging eerlijk kan worden verdeeld.



2.3.1 Organisatie wedstrijden

De zwemwedstrijden worden georganiseerd door de zwemverenigingen zelf, meestal door de vereniging die in het eigen bad zwemt. Om de wedstrijden goed te laten verlopen zijn er vrijwilligers nodig, meestal ouders van zwemmers, die een taak vervullen. Denk hierbij aan de volgende taken:

- Speaker;
- Kaartjes/medaille uitdeler;
- Kaartjesloper;
- Valse startlijn;
- Catering (baan 7 + drinken)
- Officials.

Wij willen u vragen om voorafgaand aan het seizoen de wedstrijdkalender goed te bekijken op de website en de thuiswedstrijden alvast in de agenda te zetten zodat u ons misschien kunt helpen tijdens deze wedstrijden.

2.3.2 Officials

De wedstrijden worden geleid en begeleid door officials. Dit zijn de scheidsrechter, starter, kamprechter, jurysecretarissen en tijdwaarnemers. Elke official begint als tijdwaarnemer en kan doorgroeien naar de andere functies.

De officials worden per wedstrijd geleverd door de deelnemende verenigingen. Meestal zijn dit ouders van zwemmers of oud zwemmers die een aantal keer per seizoen als official fungeren maar dit kunnen ook andere familieleden of vrienden zijn (vele handen maken licht werk). Mocht u ons willen helpen als tijdwaarnemer, neem dan contact op met Gerard Mijster. Om tijdwaarnemer te worden volgt u de cursus 'Tijdwaarnemer' (vier avonden) die wordt afgesloten met een examen, de kosten hiervoor worden vergoed door de vereniging. Wij verwachten echter wel dat als u deze cursus doet, u minimaal 1 jaar verbonden zal zijn aan de club als tijdwaarnemer mochten de omstandigheden dit toelaten.

Help onze club en
word tijdwaarnemer!



2.4 Contributie en startvergunning

Elk lidmaatschap wordt aangegaan voor onbepaalde tijd en kan per kwartaal opgezegd worden. Mocht u willen opzeggen, zorg dan dat het opzegformulier uiterlijk één maand voor het einde van het kwartaal is ingeleverd. De contributie wordt elke 27^e van de lopende maand geïnd. Dit gebeurt door een automatische incasso die u afgeeft als u lid wordt van de vereniging.

Elke zwemmer heeft voor deelname aan wedstrijden een 'KNZB-startvergunning' nodig. Deze startvergunningen hebben de volgende tarieven:

- € 30,00 per jaar t/m 11 jaar
- € 60,00 per jaar vanaf 12 jaar

De betalingen van deze startgelden worden gelijktijdig met de contributie geïnd in de eerste maand van het nieuwe seizoen.

Zoals vastgesteld in de Algemene Ledenvergadering zal de contributie vanaf dit seizoen de volgende tarieven kennen:

- € 17,75 per maand t/m 11 jaar
- € 18,75 per maand vanaf 12 jaar



3. Samenstelling wedstrijdteam

In dit hoofdstuk is uitgelegd wanneer zwemmers in aanmerking komen om wedstrijden te zwemmen. Tevens wordt uitgelegd in welke leeftijdscategorie de wedstrijdzwemmers uit komen en wat voor gevolgen dit heeft voor bepaalde wedstrijden.

3.1 Lid worden van de zwemselectie

Om lid te worden van de wedstrijdselectie van DWF is niet veel nodig. Je moet het alleen zelf wel echt willen en je moet de slagen redelijkerwijs beheersen. Wil je lid worden van de wedstrijdselectie geef dit dan aan bij de trainers die langs het bad staan. Zij zullen dan beoordelen of je er klaar voor bent. Ben je er nog niet klaar voor zal je plaatsnemen in de voorselectie. Dit is een groep zwemmers die specifiek getraind wordt om in de toekomst wedstrijden te gaan zwemmen. Hier zal gelet worden op de zwemtechnieken. Zodra je deze technieken volgens de trainers voldoende beheerst kan er voor jou een startvergunning aangevraagd worden en kan je deelnemen aan wedstrijden.

3.2 De wedstrijden

In het seizoen zijn verschillende soorten wedstrijden waaraan wij als ploeg deelnemen. Helaas hebben de Wiekslag en ZPB HNL besloten om niet door te gaan met de Driekamp zoals we deze afgelopen seizoenen zwommen. Hier hebben we gelukkig een goede vervanging voor kunnen vinden in de junioren – jeugd – senioren wedstrijden. Hierdoor zullen we in het seizoen 2017 – 2018 ook tegen andere verenigingen zwemmen als we gewend waren. Hieronder zullen de wedstrijden besproken worden:

Regio West/Nationale zwemcompetitie

Komend seizoen zwemmen we de Regio West Competitie in poule C. De verenigingen tegen wie we zwemmen zijn nog niet bekend gemaakt. Mocht je nieuwsgierig zijn kan je dit uiteindelijk vinden op www.knzbwest.nl.

Daarnaast zwemmen we in de Nationale Zwemcompetitie in de 2^e klasse. Aangezien de verenigingen in onze poule ver van ons vandaan liggen zullen wij in deze competitie tegen verenigingen uit een andere poule zwemmen net zoals afgelopen seizoen. De Regio West Competitie bestaat uit 5 Wedstrijden en kent de Winterkampioenschappen korte baan de Zomerkampioenschappen lange baan en de B-kampioenschappen.

Over deze kampioenschappen staat verderop in dit stukje iets genoemd. De Nationale Zwemcompetitie bestaat uit 4 Wedstrijden. Dit zijn beide belangrijke wedstrijden voor de vereniging aangezien hier voor de prijzen in de verschillende poules gezwommen wordt. *Wij kunnen dan ook niemand missen bij deze wedstrijden en vragen dan ook om jezelf niet af te melden mits je opgesteld staat of alleen met een bijzondere reden.*



Junioren-Jeugd-Senioren wedstrijden

Het junioren-jeugd circuit is afgelopen seizoen door de KNZB geïntroduceerd. Dit zijn 4 vriendschappelijke wedstrijden die je als verenigingen samen zelf organiseert. DWF gaat dit jaar ook deelnemen aan deze wedstrijden als vervanger van de Driekampen en heeft met de overige deelnemende verenigingen afgesproken om hier ook senioren aan deel te kunnen laten nemen. Dit betekent dus dat (bijna) alle zwemmers hieraan mee mogen doen (alleen de allerjongste zwemmers van de selectie kunnen hier helaas niet aan deelnemen). We gaan deze competitie zwemmen met de Schoteijl (Middelharnis), ZOB'66 (Oud- Beijerland) en SCOM/de Zeehond (Hoogvliet/Rozenburg). 2 wedstrijden zullen in Sliedrecht gezwommen worden. Van de overige 2 wedstrijden zal er 1 in Oud-Beijerland gezwommen worden en 1 in het nieuwe zwembad van Rozenburg. Verenigingen waar we (nog) niet zo vaak tegen hebben gezwommen en ook zwembaden waar we (nog) niet zo vaak, of zelfs nog helemaal niet, hebben gezwommen.

Regio West kampioenschappen (zomer/winter)

Dit zijn wedstrijden die slechts zijn voor zwemmer die zich hiervoor plaatsen (bij de beste 8,16 of 24 van de gehele Regio West). Plaatsing voor deze wedstrijden is dan ook niet voor iedereen weggelegd, laat staan het winnen van medailles. Mocht je jezelf o.b.v. je tijden plaatsen voor deze wedstrijden zal je door de TC ingeschreven worden voor deze wedstrijden. Houdt hiervoor de wedstrijdkalender op de website in de gaten.

B-Kampioenschappen

Aangezien er slechts een beperkt aantal zwemmers zich kunnen plaatsen voor de Regiokampioenschappen zijn de B-kampioenschappen terug in het leven geroepen. Dit is 1 wedstrijd op zondag 7 juni 2018 in Den Haag, waar zwemmers aan mee mogen doen die binnen de limiet zitten die gesteld is. Je mag dus niet langzamer zwemmen dan deze limiet, maar ook niet sneller dan een bepaalde tijd zwemmen. Een groot deel van de zwemmers van DWF zit met hun tijden tussen deze limieten in en zullen hier dus mogen starten.

Clubkampioenschappen (onder voorbehoud)

Het bestuur van DWF is voornemens om de clubkampioenschappen zoals deze vroeger gezwommen werden terug te laten keren. Wanneer en in welke vorm deze terugkeren is nog niet bekend en daarom staat deze wedstrijd onder voorbehoud in deze lijst.



Limietwedstrijden

Dit zijn wedstrijden waarbij geen puntentelling wordt gehanteerd en er zijn ook geen medailles te winnen. Het zijn wedstrijden die puur bedoeld zijn om tijden aan te scherpen, wedstrijdervaring op te doen en gewoon omdat je van wedstrijdzwemmen houdt. Je bent vrij om jezelf in te schrijven voor deze wedstrijden (houd je mailbox en de wedstrijdkalender in de gaten en schrijf je in via dwfsliedrecht.tc@gmail.com). Er zullen echter wel aanvullende startkosten per start in rekening gebracht worden die voor eigen rekening zijn. Deze dienen meestal voor de wedstrijd betaald te worden in Baan 7 of overgemaakt te worden naar de rekening van DWF (deze informatie krijgt u per limietwedstrijd in uw mailbox of via de site)

Masterwedstrijden

Dit zijn wedstrijden voor de masters van DWF (20+). De masters selecteren zelf de wedstrijden die ze willen zwemmen en geven dit aan bij de TC die de inschrijving doorstuurt naar de organiserende vereniging en de uitslag verwerkt. Ook hier worden aanvullende startkosten in rekening gebracht die voor eigen rekening zijn.

3.3 Leeftijdsbepaling KNZB

Om jonge zwemmers en zwemsters te beschermen tegen overbelasting en om de indelingen tijdens de wedstrijden voor iedereen duidelijk te maken heeft de KNZB een aantal reglementen geformuleerd aangaande leeftijdsbepalingen. Deze indeling is hieronder te zien:

	Meisje geboren in:	Jongens geboren in:
Minioren 1	2011	2011
Minioren 2	2010	2010
Minioren 3	2009	2009
Minioren 4	2008	2008
Minioren 5	2007	2007
Minioren 6	x	2006
Junioren 1	2006	2005
Junioren 2	2005	2004
Junioren 3	2004	2003
Junioren 4	x	2002
Jeugd 1	2003	2001
Jeugd 2	2002	2000

De leeftijdscategorieën die hier niet genoemd zijn zwemmen bij de dames of heren. Inschrijving in oudere leeftijdsklassen is ook mogelijk maar dit doet de TC alleen als zij er zeker van zijn dat deze persoon dat aankan of indien er te weinig zwemmers zijn om mee te doen met de punten in deze leeftijdscategorie.



4. Trainingen

Met de trainingen bereiden we ons voor op de wedstrijden. Zwemmen is een erg trainingsintensieve sport. Dat betekent vaak dat hoe meer je traint, hoe beter je wordt. Wij verwachten van de zwemmers dat ze (indien mogelijk m.b.t. school, ziekte etc.) minimaal 2 keer per week komen trainen, alleen op deze manier kan je alles uit je seizoen halen.

Bij DWF is het mogelijk om verhoudingsgewijs best veel te trainen. Vergeleken met sommige andere verenigingen hebben we aardig wat tijd beschikbaar in een mooi zwembad. We gaan dan ook proberen om deze tijd zo efficiënt mogelijk te gebruiken. Daarom is er een indeling in groepen gemaakt. Deze indeling zie je in de tabel hieronder (Let op! De trainingstijden zijn iets gewijzigd t.o.v. afgelopen seizoen. Trainen op de dinsdagavond kan in overleg met het bestuur)

<i>Dag:</i>	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
<i>Trainingsgroep:</i>				
Beginners 1 ^e uur	18:15 – 19:15	X	X	19:00 – 20:00
1 uurs groep	19:15 – 20:15	X	18:00 – 19:30	20:00 – 21:00
gevorderden	19:15 – 20:45	Vanaf 19:00	18:00 – 19:30	20:00 – 21:00

Beginners 1^e uur

Op het eerste uur staat het goed aanleren van de verschillende zwemslagen in de eerste plaats centraal. Met allerlei verschillende oefeningen proberen we dat te bereiken. Elke training zullen er oudere wedstrijdzwemmers aanwezig zijn om jullie te helpen en dingen voor te doen. Naarmate je verder komt in je ontwikkeling, gaat er steeds meer getraind worden op andere wedstrijdzwemzaken zoals keerpunten, starts en zelfs onderwaterfases. Dit alles om je optimaal voor te bereiden op de wedstrijden die je (in de toekomst) gaat zwemmen.

2^e uur 1 uurs groep

Techniek is nog steeds belangrijk, maar we leren nu ook wat echt trainen inhoudt. We werken aan de conditie, aan de kracht en aan de snelheid. Er zullen schema's op je baan hangen waar je naar kan kijken tijdens het trainen. Het is de bedoeling dat je steeds meer leert hoe deze schema's zijn opgebouwd en hoe je die opdrachten goed uitvoert. Daarnaast is er voor jullie de mogelijkheid om op woensdag te komen trainen en om deel te nemen aan de landtraining (19:00 – 19:30). Deze landtraining is erop gericht om extra kracht en controle over je lichaam te krijgen wat je goed kan gebruiken bij het zwemmen van wedstrijden.



Gevorderden

Voor jullie geldt hetzelfde als de groep hierboven. Naarmate je ouder wordt zal het lastiger worden om jezelf te blijven verbeteren en zal je meer trainingsuren nodig hebben om dit te kunnen bereiken. Aangezien we afgelopen seizoenen voor het eerst met piekmomenten hebben gewerkt en dit voor iedereen (en ook voor mij) even wennen was, was het voor mij lastig om te bepalen waar deze te leggen. Ik heb besloten om wederom 2 piekmomenten op te nemen in het seizoen. Het eerste piekmoment zal halverwege het seizoen in begin januari liggen. Dit aangezien er in januari veel cruciale puntenwedstrijden liggen.

Naar dit eerste piekmoment toe werken we vijf macro's af:

We beginnen het seizoen uiteraard rustig met redelijk wat meters om te kijken hoe iedereen uit de vakantie gekomen is. Vervolgens zullen de volgende 5 macro's afgewerkt worden:

- 4 weken algemene voorbereiding 1 (werken aan basisconditie, techniek en lange afstanden op laag tempo).
- 4 weken algemene voorbereiding 2 (zwaardere conditiesets, starten & keren)
- 4 weken specifieke voorbereiding (kortere afstanden, hogere snelheid, lactaatsets, techniek op hogere snelheid en kracht).
- 4 weken wedstrijdpreparatie (snelheid, lactaat, wedstrijd simulatie en race-indeling).
- Taper (rust om je lichaam de gelegenheid te geven supercompensatie te geven, met rustig zwemmen rond om racen op tijd)

De vierwekenperiodes bestaan steeds weer uit drie intensieve weken en een herstelweek. Aangezien we afgelopen seizoen ook al met deze opbouw hebben gewerkt zullen de zwemmers al beter beginnen te voelen wanneer voor hun echt het piekmoment is. Het is helaas niet mogelijk om een heel seizoen op de toppen van je kunnen te presteren, wordt dan ook niet ongeduldig als het tijdens een wedstrijd even niet lukt. Winnaars zijn dan ook niet diegene die nooit verliezen, maar diegene die nooit opgeven. Onthoud dit goed tijdens je trainingen etc. omdat je naar een bepaald moment toewerkt en jouw moment er echt wel gaat komen. Voor deze manier van werken is het super belangrijk dat je je aan de opdrachten en dan vooral de tempo's houdt. **Rustig wanneer het moet, hard wanneer het mag!**

Na de piek in januari begint een nieuwe periode van voorbereiding. Het 2^e piekmoment zal liggen bij de B-kampioenschappen in juni. De meeste zwemmers van DWF zullen hier mogen starten en daarom is gekozen om het piekmoment tijdens deze regionale kampioenschappen te plannen.



Hoe gaan we dit doen?

Om deze trainingen goed te kunnen volgen, zorg je dat je goed op tijd aanwezig bent. Je hebt namelijk 5 tot 10 minuten nodig om in te zwaaien en **Met elkaar** het bad op te bouwen. Even rekken en strekken en belangrijke gewrichten als schouders, nek en knieën losmaken om zo de kans op blessures te verkleinen is erg belangrijk. Daarna zetten we de warming-up in het water voort met het inzwemprogramma. Daarin is het van belang rustig te beginnen om zo de temperatuur van je spieren op te voeren. Inzwaaien en goed inzwemmen kunnen namelijk heel veel kramp, spierpijn en dergelijke voorkomen. In het kader hiervan is het ook **verplicht** om iedere training drinken mee te nemen. Geen prik, maar water of siroop of eventueel sportdrink. Tijdens de trainingen is het van groot belang om goed te drinken. In het water merk je niet dat je zweet, maar je verliest tijdens trainingen veel lichaamsvocht die je weer aan moet vullen door te drinken. Naast het inzwemmen nemen we ook het uitzwemmen serieus. Dit alles om spierpijn en mogelijke blessures te voorkomen.

In de schema's komt ook vaak terug dat we hulpmiddelen gebruiken. Zorg dus dat je iedereen training een plankje en een beendrijver ter beschikking hebt. Gelukkig hebben bijna alle zwemmers tegenwoordig hun eigen spullen. Zo niet, kan je die lenen in het berghok van DWF. Leg deze spullen na afloop wel altijd zelf weer netjes terug! Maar je eigen spullen zijn natuurlijk het handigst, aangezien je deze dan ook kan gebruiken bij het inzwemmen voor de wedstrijden. En als je het helemaal goed wilt doen, zorg je ook nog voor je eigen handpeddels en zoomers. Als deze nodig zijn bij de trainingen zal dit bijtijds via de groepsapp doorgegeven worden.

Doelen

Daarnaast gaan we in het seizoen 2017 – 2018 werken met persoonlijke doelen. Aan het begin van het seizoen zal iedere zwemmer een individueel gesprek hebben met Jeroen en John. Jeroen zal tijdens het seizoen aanspreekpunt zijn van de zwemmers als het gaat om trainingen, ideeën etc. Tijdens dit gesprek geef je aan op welke dagen je wilt gaan zwemmen en wat je dit seizoen wilt bereiken. Indien je tijdens een training waarvoor je gezegd had dat je zou komen niet aanwezig kan zijn geef je dit minimaal 24 uur van tevoren (of ruim op tijd door onvoorziene omstandigheden) door via **afmelden@doorwaterfit.nl** en **niet meer via de groepsapp!** Op deze manier willen we toch iets meer discipline in de trainingen stoppen om op deze manier een beter resultaat neer te kunnen zetten tijdens de wedstrijden. Dit is voor zowel de trainers als de zwemmers leuker. Gedurende het seizoen is er de mogelijkheid om je doelen te evalueren en eventueel bij te stellen.

1^e uur (hulp)trainers

Ook in het seizoen 2017 – 2018 hopen we weer een beroep te kunnen doen op ieders inzet. Wil jij ook helpen om de toekomstige wedstrijdtoppers beter te maken en wil je hun wel eens training geven? Meld je dan aan! Vele handen maken licht werk en de waardering die je ervoor terug krijgt is enorm.



5. Wedstrijden

Het nieuwe wedstrijdseizoen gaat weer beginnen. In dit hoofdstuk leggen we eerst nog eens voor je uit hoe een zwemwedstrijd ook alweer gaat, ook zijn er wat regels opgesteld om het weer net zo gezellig te maken als vorig seizoen en zodat er optimaal gepresteerd kan worden. Het verschillende type wedstrijden heeft u hierboven al kunnen lezen.

5.1 Algemene informatie

5.1.1 Opstelling

De opstelling voor de wedstrijden wordt op de website van DWF (www.doorwaterfit.nl) weergegeven onder het kopje wedstrijdkalender bij de selectie. In deze opstelling kan je lezen waar, wanneer en wat er gezwommen moet worden. In de week waarin de wedstrijd plaatsvindt zal er een mail gestuurd worden als herinnering met daarin de auto-indeling en tevens de tijd waarop je aanwezig moet zijn etc. Het is taak van elk lid van de zwemselectie om de wedstrijdkalender regelmatig te checken. Tevens komen hier de uitslagen van de wedstrijden op te staan.

5.1.2 Afmelden

Afmelden voor wedstrijden dient **uiterlijk de dinsdag voor de wedstrijd** te gebeuren door een mailtje te sturen naar dwfsliedrecht.tc@gmail.com. Indien je na deze dag afzegt zal er vanuit de KNZB een boete opgelegd worden voor het niet starten. Deze is voor eigen rekening tenzij de reden waarom je afmeldt geldig is (ziekte, overlijden etc.). ***Nogmaals het verzoek om je voor wedstrijden in de Nationale Zwemcompetitie en Regio West Competitie niet af te melden.*** Dit zijn voor DWF de belangrijkste wedstrijden. Alleen met een compleet team kunnen we het hoogst mogelijke resultaat uit deze wedstrijden halen.

Mocht je voordat de opstelling gemaakt is als weten dat je niet aanwezig kunt zijn bij een wedstrijd. Geef dit dan ook op tijd door aan de TC zodat ze jou niet per ongeluk alsnog opstellen voor deze wedstrijd. Probeer ook als je ziek bent jezelf zo snel mogelijk af te melden. Dan kunnen we kijken of er een andere zwemmer jouw plaats in kan nemen.

5.1.3 Vervoer

Het vervoer van de zwemploeg naar 'uit'-wedstrijden verzorgen we met elkaar. Ouders van de zwemmers die wedstrijden zwemmen, zullen benaderd worden om een keer naar een wedstrijd te rijden. Wie wanneer rijdt, wordt geregeld door Angelique de Klein en zal per wedstrijd via de mail toegestuurd worden. Ook hier geldt: vele handen, maken licht werk.



5.1.4 Ploegleiders en coaches

De wedstrijdselectie zal tijdens wedstrijden worden begeleid door een aantal coaches. Voor het seizoen 2017 -2018 zullen de volgende personen als coach (kunnen) fungeren:

- Angelique de Klein
- Maxim Polack
- John van Heteren (zwemmer/coach)
- Jeroen Flokstra (zwemmer/coach)
- Sven Wijkniet
- Linda Verhoef
- Jan Willem Nederveen (zwemmer/coach)

5.1.5 De wedstrijd

Op de wedstrijddag verzamelen we altijd op de afgesproken tijd in Baan 7. Bij een uitwedstrijd wachten we totdat iedereen aanwezig is en rijden we gezamenlijk naar het zwembad waar de wedstrijd plaatsvindt. Bij een thuiswedstrijd kan je zelf alvast gaan omkleden en verzamelen we in het zwembad. Bij thuiswedstrijden wordt het op prijs gesteld als iedereen ruim op tijd aanwezig is om te helpen met het opbouwen van het bad. Hoe laat je je moet melden staat op de wedstrijdopstelling en zal in de week voor de wedstrijd via de mail te lezen zijn.

Voordat de wedstrijd echt begint, wordt er eerst ingezwommen. Hiervoor is een half uur gereserveerd. Het is de bedoeling dat tijdens het inzwemmen de spieren in je lichaam in de juiste conditie gebracht worden. In paragraaf 5.1.6 zal verder gegaan worden over het inzwemmen.

Na het inzwemmen begint de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd blijf je bij de ploeg rustig wachten totdat je moet zwemmen, moedig je teamgenoten aan en klets je gezellig met elkaar. We doen dit als één team en dat willen we ook uitdragen, ga dus niet met een klein groepje apart zitten maar straal dat groepsgevoel uit met zijn allen.

Nadat je klaar bent met je race, vraag je je tijdwaarnemer om je tijd. Daarna loop je **altijd** eerst naar één van je coaches om je race te bespreken. Zij hebben je gecoacht tijdens je race en kunnen je vertellen wat goed ging en wat er beter kan, zodat je volgende keer nog beter kan zwemmen.

De wedstrijduitslag wordt altijd gepubliceerd in de wedstrijdkalender op de site.



Tips voor tijdens de wedstrijden:

- Neem badslippers mee en zorg voor een extra handdoek (na het inzwemmen en na elke race moet je je weer afdrogen);
- Probeer kort voor de wedstrijd niet te zwaar te eten, je maag is dan nog hard aan het werk om je eten te verteren en die energie kan je goed gebruiken voor tijdens het zwemmen (laatste 'zware' maaltijd tenminste drie uur voor de wedstrijd). Eet tijdens de wedstrijden iets licht verteerbaars, zoals een boterham, koek, fruit (banaan) en/of druivensuiker. Het is niet verstandig om chips en snoep te eten tijdens de wedstrijd, bewaar deze dan ook voor na de wedstrijd!
- Je verbruikt veel vocht tijdens de wedstrijd dus neem voldoende drinken mee. Bijvoorbeeld sportdrank, vruchtensap of water met siroop. Geen koolzuurhoudende dranken!

5.1.6 Inzwemmen

Inzwemmen is een serieuze zaak. Het is bedoeld om je spieren en lichaam in de juiste conditie te brengen voor de wedstrijd. Indien je zonder in te zwemmen (en dus met koude spieren) een inspanning gaat leveren is de kans groter op spierblessures. Tijdens het inzwemmen zijn weleens (ernstige) ongelukken gebeurd veroorzaakt door spelen, duiken en/of dwars door de baan heen zwemmen. Houd je dus tijdens het inzwemmen aan de regels. Je doet het voor je eigen veiligheid en die van je medezwemmers.

Voor het inzwemmen gelden de volgende regels:

- bij alle zwemwedstrijden mag bij het inzwemmen voor de wedstrijd niet gedoken worden, behalve in de twee buitenste banen tijdens het sprinten;
- In deze buitenste twee banen mag tijdens het sprinten alleen gedoken worden aan de startzijde en er mag slecht in één richting gezwommen worden;
- Bij de 'niet-sprintbanen' mag je alleen te water gaan met een sprong (dus niet duiken, geen bommetjes etc.);
- Tijdens het inzwemmen is het absoluut verboden om te spelen of de hele tijd te hangen in het water.

5.1.7 Kleding

Tijdens de wedstrijden draagt iedereen het DWF-shirt dat zij ontvangen als zij beginnen met het zwemmen van wedstrijden. Zo is goed te zien dat wij als vereniging deelnemen aan de wedstrijd en niet als individu. Daarnaast is het verplicht voor alle zwemmers om een broek mee te nemen zodat je warm blijft als je niet hoeft te zwemmen. Zorg ervoor dat je kleding schoon is en dat je jezelf altijd afdroogt voordat je je kleding aantrekt. Trek daarnaast ook altijd slippers aan. Het is namelijk niet in ieder zwembad even schoon en de kans op uitglijden heb je altijd op natte plekken zoals zwembaden.



5.1.8 Doelstellingen

Als team hebben we dus doelstellingen. Maar zwemmen is natuurlijk (op de estafettes en het aanmoedigen van je teamgenoten na) vooral een individuele sport. Dus jullie zetten ook individuele prestaties neer. Het werkt daarbij het beste als je dus ook over individuele doelstelling nadenkt. Ook voor de trainers en coaches zodat ze kunnen zien dat je serieus bezig bent met je sport en je het beste van je seizoen wilt maken. Doelstellingen zijn er altijd in de vorm van streeftijden. Dan zijn ze meetbaar en alleen te beïnvloeden door jezelf. Een doelstelling kan dus zijn om op de 100 vrij onder de 1:10 of onder de 1:00 te zwemmen, maar kan natuurlijk ook zijn om een bepaald aantal PR's te zwemmen. Ik ben erg benieuwd met welke persoonlijke doelstellingen jullie komen tijdens onze gesprekjes!

5.1.9 PR-competitie

Sinds jaar en dag bestaat hij al. Voor elke gezwommen PR (persoonlijk record) krijg je een punt en voor elk clubrecord nog eens twee bonuspunten. Vier klassementen (Meisjes, jongens, dames en heren) en in elk klassement prijzen voor de eerste drie. Aangezien er ook wedstrijden gezwommen zullen worden in een 50-meterbad zijn er zowel PR's te zwemmen op je 25-meterbad tijden als op je 50-meterbad tijden. Als je dus op de langebaan je 25-meterbad pr verbeterd kan je zelfs twee punten verdienen: voor een pr korte baan én een pr lange baan.

Ten slotte: Ouders

Zoals hierboven al een paar keer genoemd kost het draaiende houden van een goede en grote wedstrijdzwemselectie veel moeite en tijd. We prijzen ons gelukkig met alle ouders die ons al ondersteunen als trainer, coach, official, chauffeur, kaartjesloper, speaker, cateraar, barmedewerker, of gewoon als drijvende kracht van huis uit. Ook dit seizoen hopen we weer op u te kunnen rekenen. U help ons en de kinderen er enorm mee!

Wij hopen dat we er met zijn allen weer een mooi seizoen van kunnen maken en dat jullie met veel enthousiasme mee zullen doen aan de wedstrijden en trainingen. Mochten er nog vragen zijn stel deze dan gerust aan de trainers, aan mij of aan de oudere zwemmers. Zij kunnen je over het algemeen goed helpen. Een heel sportief en gezellig seizoen toegewenst! **GO DWF!**

Namens de TC en het bestuur,
John van Heteren
Voorzitter