



Informatie wedstrijdzwemmen De Columbiaan



**Informatie over
zwemtrainingen en -wedstrijden!**

Inhoud

Inleiding	1
Trainingen	1
Algemeen	1
De landtraining	1
De zwemtraining	2
Wedstrijden	3
Uitnodigingen voor wedstrijden	3
Vorbereiding	3
Naar het zwembad	4
Inzwemmen	4
De wedstrijd	4
Wedstrijden voor minioren	5
Wist je dat... ..	6

Inleiding

In dit document vind je de informatie over trainingen en wedstrijden bij De Columbiaan. Het is met name geschreven voor de jongste zwemmers en hun ouders. Maar ook voor de wat oudere zwemmers staat er veel nuttige informatie in over wedstrijdzwemmen bij De Columbiaan.

Zwem je nog niet bij De Columbiaan? Je kunt altijd een paar trainingen meezwemmen om te proberen. Wil je dat, mail dan naar wedstrijdsecretariaat@columbiaan.nl. Je zwemt altijd met leeftijdsgenoten samen die ongeveer even snel gaan, met jongens en meisjes door elkaar. Voor een proeftraining heb je alleen een badpak/zwembroek nodig! Als je in het bezit bent van een brilletje en badmuts dan is dat handig!

Als je lid wilt worden van De Columbiaan, schrijf je dan in via de website www.columbiaan.nl. Er wordt dan contact met je opgenomen.

Trainingen

Algemeen

Om de training op tijd te laten starten moet je ongeveer 10 minuten voor de training begint in het zwembad omgekleed aanwezig zijn. De trainingen duren een uur tot vijf kwartier.

Wanneer we in de KTS trainen dan kunnen ouders gebruik maken van ons clubhuis *De Drijf In* om daar te wachten. De sleutel kun je opvragen bij de trainer. Graag het clubhuis opgeruimd achterlaten. Wanneer we in de Wasbeek in Sassenheim trainen dan kunnen ouders gebruik maken van de horeca ruimte.

Ouders kunnen op de eerste vrijdag en zaterdag van de maand bij de training komen kijken; bij andere trainingen zijn ze dus in principe niet in de zwemzaal aanwezig. Bij techniekwedstrijden en overige zwemwedstrijden zijn ouders op de tribune van harte welkom om onze ploeg en hun kind aan te moedigen. Hoe meer hoe liever!

De landtraining

Wat heb je hiervoor nodig?

- Binnensport schoenen
- Broekje en T-shirt
- Bij lang haar is het handig om je haar in een staart te dragen, dan kun je gemakkelijk bewegen

Bij de landtraining worden spierspanning-oefeningen gedaan. In spelvorm wordt er geoefend met bijvoorbeeld je houding voor een betere zwemhouding, betere stroomlijning, rompspanning. Dat is ook om blessures te voorkomen.

En met bijvoorbeeld reactie spelletjes leer je om snel te reageren tijdens de start of keerpunt. De landtraining ondersteunt de zwemtraining.

De zwemtraining

Deze training vindt plaats in het zwembad van de KTS (Voorhout), in Binnensee in Noordwijk of in de Wasbeek (Sassenheim).

Wat heb je nodig tijdens de zwemtraining?

- Een badpak/zwembroek (reserve zwembroek/badpak)
- Een handdoek

Een bidon gevuld met water of eventueel verdunde siroop

- Veel kinderen vinden het fijn om een badmuts op te hebben tijdens de training en het is zeker aan te raden wanneer je lang haar hebt
- Een zwembrilletje (hierdoor kan je goed zien onder water)
- Een zwemplankje
- Een beendrijver
- Zoomers: korte flippers



Deze spullen kun je kopen in sportwinkels en via webshops. Wij hebben in het clubhuis ook een tweedehands selectie van wat materialen. Columbiaan-clubkleding kan besteld worden via de webshop.

We beginnen de zwemtraining met het opbouwen van het zwembad, rugslag vlaggetjes ophangen, plankjes pakken etc. Daarna kunnen we beginnen met inzwaaien en andere oefeningen en dan het inzwemmen; dit doen we om de spieren goed op te warmen. Na het inzwemmen volgen techniekoefeningen. Veelal worden deze spelenderwijs aangeleerd/aangeboden. Hierna volgt vaak een zwemsetje om de conditie te verbeteren. We eindigen met een leuke activiteit zoals een gezamenlijke estafette. Bij zo'n estafette is goed te zien wat er is geleerd van de training.

Trainingsprogramma bij de jongste zwemmers

Het jaar wordt verdeeld in periodes van ongeveer 6 weken. Per periode staat een zwemslag centraal. Tijdens deze periode komen alle aspecten van deze slag uitvoerig aan de orde.

Behalve dat één slag centraal staat met bij behorende start en keerpunt, komen natuurlijk ook de andere slagen aanbod tijdens de trainingen.

De trainers

Op dit moment zijn er 18 trainers actief. Er zijn drie hoofdtrainers die de aansturing van alle trainers die aan hun leeftijdsgroep training geven doen:

- bij de zwemmers t.m. 11 jaar: Ben Kersten
- bij de zwemmers van 11 tot en met 15 jaar: Marbel Diderik en

- bij de zwemmers vanaf 15 jaar: Marco Dobbe.

De trainers van De Columbiaan volgen regelmatig opleidingen en cursussen (o.a. EHBO) om zelf ook te blijven verbeteren. Zij hebben ook regelmatig overleg met elkaar.

Alle ouders/oudere zwemmers zitten in een app-contactgroep. Via de app ontvangen zij informatie die van belang is. Algemene informatie wordt verstrekt door Ben Kersten (06-23655096 – bjhtokersten@ziggo.nl).

Wedstrijden

Op de website www.columbiaan.nl staat bij Wedstrijdzwemmen het overzicht van alle zwemwedstrijden die door De Columbiaan gezwommen worden. De inschrijvingen voor wedstrijden worden gedaan door ons wedstrijdsecretariaat. Ongeveer 2 weken voorafgaande de wedstrijd krijg je via de mail een uitnodiging.

Uitnodigingen voor wedstrijden

Hoe weet je dat je een wedstrijd mag zwemmen?

Als je door de trainers bent ingedeeld voor een wedstrijd, dan krijg je een e-mail waar en wanneer de wedstrijd is. Op de Columbiaan-website kun je nog meer informatie over alle wedstrijden zien.

Als je niet kunt meezwemmen met een wedstrijd dan moet je je afmelden; graag zo lang mogelijk van tevoren.

Voorbereiding

Wat heb je nodig tijdens zwemwedstrijden?

- Een zwembriljetje (eventueel een reservebriljetje)
- Een badmuts (eventueel een reservebadmuts; ze kunnen nog weleens scheuren)
- Een goed zittend zwempak of zwembroek (Soms is inzwemmen in een ander badpak fijner dan het badpak waarin je de wedstrijd zwemt!)
- Twee handdoeken
- Slippers
- Je Columbiaan tenue (T-shirt en sportbroekje).
- Iets te doen tijdens het wachten: een boekje, spel kaarten; neem geen dure dingen mee zoals een tablet of telefoon, die niet tegen water kunnen.
- Genoeg te eten en drinken (geen koolzuurhoudende drankjes, chips etc.) Tijdens de wedstrijd kun je prima bananen, eierkoeken, pannenkoeken, sultana's e.d. eten.
- Een tas met een waterdichte bodem om daar je kleding in te doen.

Naar het zwembad

Hoe en wanneer ga je naar het zwembad?

Op de wedstrijduitnodiging staat hoe laat we verzamelen bij het zwembad. Zorg er *altijd* voor dat je op dat moment aanwezig bent. Als je er niet bent, dan gaat de

ploegleider je afmelden en mag je niet meer meezwemmen. Zij moeten dat doen omdat De Columbiaan anders een boete krijgt. Ruim op tijd zijn is voor iedereen fijn!

In het zwembad meld je je bij de ploegleider zodat zij/hij weet dat je er bent. Je ouders kunnen dan een goed plekje op de tribune gaan uitzoeken.



Als je 's avonds of 's ochtends voor de wedstrijd ziek wordt en je moet je afmelden, bel of app dan de ploegleider. Ook als je onverwacht in de file staat of pech hebt, bel dan zo vroeg mogelijk naar de ploegleiders. In het uiterste geval kun je Ben (06 2365 5096) bellen of appen. Geef je bericht zélf door.

Zorg dat je ruim op tijd bent; soms is er weinig parkeerruimte of moet je sowieso een stukje lopen naar het zwembad.

Inzwemmen

Voor de wedstrijd gaan we eerst met elkaar inzwaaien en daarna inzwemmen. Dit doen we om de spieren op te warmen net als bij een training. Vraag aan je ploegleider wat je moet inzwemmen.

Ook oefen je nog een keer de keerpunten van de afstanden welke je gaat zwemmen. En een paar starts vanaf de startblokken zijn vaak prettig. Duiken mag alleen in aangewezen banen en pas als het wordt omgeroepen. Verder mag je niet duiken omdat het te druk is met inzwemmen.

De wedstrijd

Wanneer je bijna aan de beurt bent om jouw afstand te zwemmen dan word je opgehaald door een trainer of een ploegleider en word je verteld wat je moet zwemmen, in welke baan jij moet en zo nodig waar je op moet letten tijdens je race. Bij het startblok zegt een official wanneer je echt aan de beurt.

Wanneer je je race gezwommen hebt, loop je eerst naar je trainer. (Soms moet je even in het water wachten tot de volgende race gestart is.) Er wordt dan besproken hoe de wedstrijd is gegaan, wat goed ging en wat we in de training gaan oefenen om je nog mooier en beter te laten zwemmen.

Daarna ga je wat eten en of drinken en uitrusten voor je volgende afstand. En als je tijdens de wedstrijd even naar je ouders op de tribune wilt of naar de wc moet, vraag dit dan even bij de ploegleiding. Zij weten hoeveel tijd je nog hebt voor je volgende race.

Als je verkeerd hebt gezwommen tijdens je race, dan kun je gediskwalificeerd worden. Dat is jammer maar niet heel erg. Tijdens de training ga je weer oefenen om te verbeteren wat niet goed ging!



Een zwemwedstrijd is “samen uit, samen thuis”: we blijven vaak tot de laatste race gezwommen is om andere Columbiaan-zwemmers aan te moedigen! Als je een keer eerder weg moet, geef dat dan ook aan de ploegleiding door.

En als je een medaille gewonnen hebt en je gaat naar de huldiging dan trek je natuurlijk je Columbiaan T-shirt aan.

Wedstrijden

Welke wedstrijden zwemmen we bij De Columbiaan?

Onze jongste zwemmers doen mee aan het regio-circuit. Dit zijn acht wedstrijden in onze regio. Twee van deze wedstrijden zijn clubwedstrijden met een aparte punten-telling per vereniging. Daarnaast kunnen zij op verschillende momenten meedoen aan provinciale dan wel landelijke finales. *Jaargangwedstrijden en -finales*: zijn voor zwemmers die bij de besten van de regio of van Nederland horen. Wij zwemmen trouwens in Regio West; dat is ongeveer de provincie Zuid-Holland.

De regio West organiseert ook vier niveauwedstrijden voor alle leeftijdsgroepen.

Competitie: bij deze wedstrijden zwemmen we met de hele vereniging tegen andere verenigingen. We zwemmen in de landelijke 1^e divisie. We verwachten van je dat je deze wedstrijden niet afzegt. De data van de wedstrijden kun je nu al vinden in de wedstrijdkalender op de website. De zwemmers vanaf 11 jaar worden over het algemeen uitgenodigd om mee te doen aan de competitie.

Naast de competitie doen we als vereniging ook mee aan diverse wedstrijden op uitnodiging zoals een Pinkstertoernooi in Purmerend en de wedstrijd om de Wasschen-de Maen – bokaal in Wassenaar. We doen als club ook mee aan één of twee wedstrijden in het buitenland (Belgie en/of Duitsland).

We organiseren een aantal zgn. LAC (Lange Afstand Circuit) – wedstrijden. Hierbij staat het zwemmen op een langere wedstrijd (400 – 800 – 1500 of 2000 meter) centraal.

We organiseren met een viertal verenigingen het JJS (Junioren Jeugd Senioren) circuit. Een serie wedstrijden waarin we vrijwel alle zwemnummers en zwemafstanden aan bod laten komen.

Een aantal zwemmers wordt uitgenodigd om deel te nemen aan zgn. limietwedstrijden. Doel hiervan is om één of meerdere limieten te behalen voor bv. de Nederlandse (junioren) Kampioenschappen.

Voor onze toppers zijn er de provinciale –en Nationale kampioenschappen op korte (25 meter) en lange baan (50 meter).

We sluiten ons seizoen altijd af met de clubkampioenschappen. Een wedstrijd waaraan jong en oud mee kan doen.

Wist je dat...

- De vereniging door allemaal vrijwilligers gerund wordt, van trainers tot klokkers, van zwembad-opbouwers tot bestuur, zwemlesinstructeurs tot wedstrijdorganisatoren, ploegleiders tot de activiteitencommissie.
- Ouders die een wedstrijdverslag(je) willen schrijven en foto's willen maken voor de website of lokale pers zeer welkom zijn. Foto's en verslagen kunnen gezonden worden naar webmaster@columbiaan.nl.
- We hele goede klokkers hebben en ook altijd nieuwe officials nodig hebben.
- Als je het leuk vindt om op de tribune te zitten met een stopwatch, je het nog leuker kunt maken en van heel dichtbij de zwemmers kunt zien als tijdwaarnemer.
- Er gratis KNZB-cursussen worden gegeven om klokker (of starter of jurysecretaris) te worden.
- Er een goede zwemtechniek en enthousiasme nodig zijn om hard te zwemmen.
- Bij de jongste zwemmers daarom een goede techniek belangrijker is dan een snelle tijd!
- We dus vooral kijken naar de techniek en dingen die goed gaan zodat we de techniek die nog niet zo goed gaat, met zelfvertrouwen kunnen verbeteren.
- Vragen over de techniek of het zwemmen in het algemeen kunt je bespreken met de trainer van uw zoon/dochter. Hij/zij vertelt graag over de zwemtechniek en hoe uw kind het toepast en traint.
- Wij, als Columbiaan, het plezier hebben in het zwemmen erg belangrijk vinden en ons best ervoor doen dat uw kind dat plezier behoudt.
- Volwassenen ook kunnen zwemmen bij De Columbiaan.
- Onze activiteitencommissie nog hulp kan gebruiken.
- Dat we graag van je horen wanneer je een tip heeft om de organisatie nog beter te laten verlopen binnen De Columbiaan.
- Vele handen licht werk maken.
- We altijd handen kunnen gebruiken. Meld je dus aan voor een functie!
- Onze zwembond, de KNZB, op [haar website](#) ook veel achtergrond informatie biedt.
- Er ook een aparte [website](#) voor KNZB Regio West is.

Veel zwemplezier!!

Trainers en bestuur van De Columbiaan