



De WWW's voor de Minioren van De Columbiaan



**De Wie Wat Waar -vragen en -antwoorden over
trainingen en wedstrijden!**

Inleiding

In dit document vind je de informatie over trainingen en wedstrijden bij de Columbiaan. Het is geschreven voor de Minoren, de jongste zwemmers, en hun ouders. Dit is ten slotte de leeftijdsgroep met de meeste starters. Maar ook als je junior, jeugd of senior zwemmer ben kun je altijd een paar proeftrainingen meezwemmen. Wil je dat, mail dan je wens naar wedstrijdzwemmen@columbiaan.nl. Wij nemen dan contact op.

En mocht je daarna lid willen worden, schrijf je dan in via de website www.columbiaan.nl. Voor de trainingen en wedstrijden heb je kleding en materialen nodig. Wij hebben een tweedehands selectie van deze materialen in het clubhuis maar ook internetwinkels leveren dit. Clubkleding kan besteld worden bij de [Columbiaan clubshop](#) van [Sportemotion in Barendrecht](#).

Trainingen

Algemeen

We hebben twee soorten trainingen: landtraining en zwemtraining.

Om de training op tijd te laten starten moet je ongeveer 10 minuten voor de training begint in de gymzaal of 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 kan 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 zondag van de maand bij de training komen kijken; bij andere trainingen zijn ze dus niet in de zwem- of gymzaal aanwezig. Bij zwemwedstrijden zijn ouders op de tribune van harte welkom om onze ploeg en hun kind aan te moedigen. Hoe meer hoe liever!

De landtraining

Deze training vindt plaats op zondagochtend in de gymzaal van de Wasbeek.

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) 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



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 techniek oefeningen. 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

- Het trainingsprogramma wordt vastgesteld door de hoofdtrainers in samenspraak met de technische commissie.
- Het jaar wordt verdeeld in periodes van 4 tot 6 weken. Per periode staat een zwemslag centraal. Tijdens deze periode komen alle aspecten van deze slag uitvoerig aan de orde
- Na deze periode sluiten we de slag af met een soort toets of een andere activiteit, zoals een clinic van een zwemmer die zich gespecialiseerd heeft in deze slag.

Door middel van deze toets krijg je inzicht in wat je al goed kunt en waar je nog meer mee moet oefenen. De trainers krijgen ook meer zicht in het niveau van iedere zwemmer afzonderlijk en kunnen zo de trainingen nog beter afstemmen.

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

De trainers

Iedere groep; minioren, junioren, jeugd of senioren heeft een gediplomeerde hoofdtrainer. Daarnaast staan meerdere trainers langs het bad die een baan met zwemmers begeleiden. Deze trainers zijn zwemmers uit een oudere groep of ouders van zwemmers met eigen zwemervaring.

Wedstrijden

Op de website www.columbiaan.nl staat bij Wedstrijdzwemmen het overzicht van alle zwemwedstrijden die door De Columbiaan gezwommen worden.

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 of whatsapp waar en wanneer de wedstrijd is. Als je niet kunt meezwemmen met een wedstrijd dan moet je je afmelden; graag zo lang mogelijk van tevoren en voor de sluitingsdatum. Niet vergeten hoor!

Als je geen e-mail/whatsapp krijgt met wedstrijduitnodigingen laat het dan weten aan je trainer.

Vorbereiding

Wat heb je nodig tijdens zwemwedstrijden?

- Een zwembrillette (eventueel een reservebrillette)
- 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, DS 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 etc. eten.
- Een tas met een waterdichte bodem

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 dan de ploegleider. Via de website afmelden is dan te laat. 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. Geef je bericht zélf door: geen voicemail of appje of via iemand anders.

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 je vond dat de wedstrijd is gegaan, wat goed ging en wat kunnen we in de training gaan oefenen om je nog mooier en beter te laten zwemmen.

Daarna ga je afdrogen en 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 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 of hoodie aan.

Wedstrijden voor minioren

Welke wedstrijden zwemmen minioren?

Over het algemeen zwemmen bijna alle minioren het *minioren-junioren circuit* en de *B vijfkamp*.

Minioren-junioren circuit is een wedstrijd waar bijna alle minioren mogen zwemmen; je moet dan wel de basistechniek beheersen.

Minioren Club Meet: dit zijn wedstrijden die we als vereniging zwemmen tegen andere verenigingen. De tijden van alle zwemmers worden bij deze wedstrijden opgeteld en de snelste vereniging wint. Er worden twee regionale Club Meets gezwommen. De snelste verenigingen mogen naar de finale van Nederland.

We verwachten van je dat je deze wedstrijden niet afzegt: met z'n allen zijn we het sterkst! Je kunt deze data vinden op de wedstrijdkalender op de website.

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.

Competitie: bij deze wedstrijden zwemmen we met de hele vereniging tegen andere verenigingen. We zwemmen in de landelijke A-klasse. 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.

B-vijfkamp: Dit is een wedstrijd die we samen met vijf andere verenigingen organiseren. Je mag hieraan deelnemen wanneer je een bepaalde limiet niet gezwommen hebt. Alle leeftijdsklasse doen hieraan mee, er worden per leeftijd groep en afstand prijsjes uitgedeeld.

WIST U DAT:

- De vereniging door allemaal vrijwilligers gerund wordt, van trainers tot klokkers, van bad 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 nodig is om hard te zwemmen.



- Bij de minioren een snelle tijd minder belangrijk is de techniek!
- 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 u 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 u horen wanneer u een tip heeft om de organisatie nog beter te laten verlopen binnen De Columbiaan.
- De stichting Vrienden van de Columbiaan altijd op zoek is naar nieuwe sponsoren.
- Vele handen licht werk maken.
- We altijd handen kunnen gebruiken. Meld u dus aan voor een functie!
- Onze zwembond, de KNZB, op [haar website](#) ook veel achtergrond informatie biedt

Veel zwemplezier!!

Trainers en bestuur van De Columbiaan