



Informatieboekje
Afdeling wedstrijdzwemmen

Informatie voor zwemmers en ouders

Inhoud

1.	HZ & PC De Woelwaters en wedstrijdzwemmen	3
	1.1 Algemeen.....	3
2.	Organisatie	4
	2.1 Taken bij of gerelateerd aan de afdeling wedstrijdzwemmen.....	4
	2.2 Vrijwilligers	4
	2.3 Trainers.....	5
	2.4 Officials	5
	2.5 Coaches.....	5
3.	Trainingen.....	6
	3.1 Trainingsrooster	6
	3.2 Op tijd zijn.....	6
	3.3 Vakanties	6
	3.4 Afmelden	6
	3.5 Aantal keer trainen per week	6
4.	Inhoud trainingen	7
	4.1 Techniek	7
	4.2 Conditie	7
	4.3 Kracht	7
	4.4 Periodisering.....	7
	4.5 Ambitie en niveau.....	7
5.	Wedstrijden	8
	5.1 Beginnende zwemmers	8
	5.2 Ervaren zwemmers.....	8
	5.3 Master zwemmers.....	8
	5.4 Verschillende wedstrijden	8
	5.5 Inschrijven	8
	5.6 Procedure afmelden voor een wedstrijd.....	9
	5.7 Vervoer	9
	5.8 Wat meenemen naar een wedstrijd.....	9
	5.9 Beleid tijdens wedstrijden.....	9
	5.10 Algemene informatie rondom een wedstrijd.....	10
6.	Additionele informatie	10
	6.1 Nieuwsbrief	10
	6.2 Ledenadministratie.....	10
	6.3 Contact	10

1. HZ & PC De Woelwaters en wedstrijdzwemmen

1.1 Algemeen

Harderwijker Zwem- & Polo Club 'De Woelwaters' heeft drie afdelingen:

- waterpolo,
- wedstrijdzwemmen en
- trimzwemmen.

De vereniging heeft ruim 200 leden.

Per september 2023 zijn er ruim 50 actieve wedstrijdzwemmers, waaronder ook enkele triatleten en masters. Daarnaast heeft de afdeling wedstrijdzwemmen een technisch en ondersteunend kader.

De afdeling wedstrijdzwemmen biedt de mogelijkheid om in een gezellige groep zowel individueel als in teamverband te presteren. De afdeling is aangesloten bij de KNZB en valt onder Regio Oost.

Het doel van de afdeling is om jonge mensen uit Harderwijk en omgeving de gelegenheid te bieden zich te bekwamen in het wedstrijdzwemmen. Daarnaast is een extra doel om zoveel mogelijk triatleten de zwemsport aan te kunnen bieden. We hebben niet direct de ambitie en mogelijkheid om (inter)nationaal of Olympisch niveau te halen, maar wel om binnen de KNZB zo hoog mogelijk te presteren.

Uitgebreide informatie over de vereniging is te vinden op: <https://woelwaters.nl>

Voor specifieke informatie over het lidmaatschap, de contributie, het opzeggen van het lidmaatschap of het doorgeven van adres of telefoonwijzigingen is te vinden op:

<https://woelwaters.nl/lidmaatschap/>

2. Organisatie

2.1 Taken bij of gerelateerd aan de afdeling wedstrijdzwemmen

Functie	Taakomschrijving	Naam	Contact
Voorzitter	Algemene zaken	Aleid Hekstra	wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl
Secretaris	Notuleren afdelingsvergaderingen	Vacant	
Hoofdtrainer	Zwemmerszaken Contact met zwemmers en ouders	Eric van Amerongen	hoofdtrainer@woelwaters.nl
Zwemtrainer (beginnende zwemmers)	Zwemmerszaken Contact met zwemmers en ouders	Mathilde v.d. Helm	zwemtrainer@woelwaters.nl
Wedstrijdsecretariaat	Inschrijven wedstrijden en organiseren van thuiswedstrijden (i.s.m. hoofdtrainer)	Heidi Boone Manuel Boone	Sec-wedstrijd@woelwaters.nl
Verenigings official functionaris	Official zaken	Wouter Priem	officialwz@woelwaters.nl
Vervoercoördinator	Regelen vervoer van/naar wedstrijden	Monica van Amerongen	monica.imthorn@gmail.com
Wedstrijdcoach	Begeleiden zwemmers tijdens wedstrijden	Eric van Amerongen Mathilde vd Helm Peter van Dam	wedstrijdcoach@woelwaters.nl
Masterzwemmen	Regelen en inschrijven wedstrijden masters	Arjen Wagemaker	masterzwemmen@woelwaters.nl
Algemeen commissie lid wedstrijdzwem	Algemene zaken	Erik-Jan van Dijken	
Ledenadministratie	Verenigingsbreed verwerken van mutaties in NAW, e-mail, telefoon of bankgegevens		leden@woelwaters.nl

2.2 Vrijwilligers

Alle bestuurders, trainers en ondersteuners zetten zich vrijwillig in voor De Woelwaters. Organisatie, financiën, jurering, administratie, beleid, interne en externe communicatie, etc. Dat gaat niet vanzelf, maar dankzij enthousiaste mensen met een warm hart voor de zwemsport of het verenigingsleven.

De vrijwilligers binnen de afdeling werken hard om trainingen, wedstrijden en overige activiteiten op rolletjes te laten verlopen.

Alle leden, ouders, trainers en coaches: iedereen kan eraan bijdragen dat de afdeling wedstrijdzwemmen soepel verloopt door zich te houden aan de informatie in dit boekje.

2.3 Trainers

Hoofdtrainer - Eric van Amerongen

Eric is ruim 20 jaar geleden begonnen als zwemmer en heeft 12 jaar wedstrijden gezwommen. Sinds 2018 geeft hij training. Eric is hoofdtrainer van de afdeling wedstrijdzwemmen. Eric staat op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag aan het bad.

Zwemtrainer - Mathilde van der Helm

Mathilde zwemt al jaren bij de Woelwaters. Mathilde is jeugdtrainer en staat op de woensdag en vrijdag aan het bad.

Assistent trainers

- **Boris Guttenberg** Boris is een (jeugd)trainer en staat op verschillende dagen aan het bad.
- **Manuel Boone** - Manuel is een jeugdtrainer en staat op de woensdag aan het bad.
- **Arjen Wagemaker** - Arjen is op dinsdag bij de triatleten aan de badrand te vinden.
- **Lisa van 't Padje** - Lisa staat vaak op dinsdag aan het bad.

2.4 Officials

- Dhr. C.J.D. van Dijk
- Mw. C. van Gent
- Mw. B. Budding
- Mw. A. Hekstra
- Mw. J.W. van der Meer
- Mw. L.T. Chaparro Silva
- Mw. J. Arts
- Mw. K. Dekens
- Dhr. M. Boone
- Dhr. P. Zandstra

2.5 Coaches

- Eric van Amerongen
- Mathilde van der Helm
- Peter van Dam

3. Trainingen

3.1 Trainingsrooster (<https://woelwaters.nl/trainingstijden-wedstrijdzwemmen/>)

Dag	Tijd	Toelichting
Maandag	18:00 - 19:15	Selectiezwemmers
Dinsdag	18:00 - 18:45	Selectiezwemmers + recreanten
Woensdag	17:30 - 18:15	Beginnende zwemmers
Donderdag	18:00 - 18:45	Selectiezwemmers + recreanten
Vrijdag	18:00 - 19:00	Beginnende zwemmers + selectiezwemmers

3.2 Op tijd zijn

Van alle zwemmers wordt verwacht dat ze minstens een kwartier voor de aanvang van de training aanwezig zijn. Het komt helaas geregeld voor dat zwemmers te laat komen. Daardoor is er geen tijd voor de eenvoudige, maar noodzakelijke, warming-up en/of om te horen wat het thema van de betreffende training is en uit welke onderdelen het inzwemprogramma bestaat. Meestal wordt dan snel het brilletje opgezet en even bij de andere zwemmers geïnformeerd wat er gezwommen moet worden. Dit is storend voor de trainers en andere zwemmers. Wees dus op tijd!

Kom je toch te laat op de training, ga dan op de bank zitten en wacht tot een van de trainers naar jou toekomt en ga pas het water in als de trainer jou daarvoor toestemming geeft.

Mocht er een dringende reden zijn waarom je te laat bent, stuur een mailtje naar de trainer.

3.3 Vakanties

Tijdens schoolvakanties en feestdagen zijn er geen of weinig trainingen. Om zeker te weten of een training wel of niet doorgaat, check de woelwaters kalender op de website:

<https://woelwaters.nl/woelwaters-kalender/>

3.4 Afmelden

Kun je een keer niet komen trainen? Meld je af bij de trainer:

Eric van Amerongen hoofdtrainer@woelwaters.nl (maandag, dinsdag, donderdag, vrijdag trainingen)

Mathilde van der Helm zwemtrainer@woelwaters.nl (beginnersgroep op woensdag en vrijdag).

Probeer zo mogelijk op een andere dag van de week je training in te halen. Tijdens alle trainingen wordt een presentielijst bijgehouden.

3.5 Aantal keer trainen per week

Er kan meerdere keren per week getraind worden. Uitbreiding van aantal trainingen per week gaat altijd in overleg met de hoofdtrainer of de zwemtrainer van de beginnersgroep. Aan vaker trainen per week zijn ook hogere contributiekosten verbonden.

- 1 keer per week - 55 euro per kwartaal)*
- 2 keer per week - 70 euro per kwartaal)*
- 3 keer per week - 85 euro per kwartaal)*
- 4 keer per week - 95 euro per kwartaal)*

)* hoogte van contributie in september 2023.

4. Inhoud trainingen

Tijdens de trainingen werken we aan:

- Perfectioneren van je zwemslagen
- Opbouwen van een goede conditie
- Verhogen van jouw snelheid om in wedstrijden te kunnen presteren
- Verleggen van je eigen grenzen
- Tijden verbeteren
- Overwinnen van een handicap in een bepaalde zwemslag

Tijdens de trainingen staan drie elementen van het wedstrijdzwemmen centraal. Dit zijn de elementen: techniek, conditie en kracht.

4.1 Techniek

- Hoe zet je de armen/ handen in het water?
- Op welke manier heb je het minste weerstand?
- Hoe maak je een keerpunt of een start?

4.2 Conditie

Om goed te kunnen zwemmen moet je ook conditie hebben. Zwemmen is vermoeiend en door in het seizoen steeds meer te gaan zwemmen wordt jouw conditie verbeterd.

4.3 Kracht

Het derde element binnen het zwemmen is kracht. Het is belangrijk dat je sterk genoeg bent om je goed te kunnen afzetten en om jouw armen snel door het water te halen. Ook is het opbouwen van kracht belangrijk ter voorkoming van blessures. Om de kracht te verbeteren wordt er soms alleen benen of armen gezwommen. Oudere zwemmers maken soms gebruik van extra weerstand in de vorm van bakjes. Ook zwemmen we met peddels en doen we oefeningen op de kant.

4.4 Periodisering

Bij de jongste zwemmers ligt het accent vooral bij het ontwikkelen van techniek. Bij oudere zwemmers spelen de andere twee elementen een steeds grotere rol. Omdat we niet zomaar bij elke training aan kracht, conditie en techniek kunnen werken maken we gebruik van een zogenaamde periodisering. Dit betekent dat het accent, afhankelijk van het moment in het seizoen, zal liggen bij een van de drie elementen.

Op de trainingen worden de zwemslagen aangeleerd en verbeterd zoals de KNZB deze voorschrijft. Wanneer de trainer denkt dat je dit hebt bereikt, kun je aan wedstrijden meedoen en wordt er een startvergunning aangevraagd.

Het beleid van De Woelwaters is erop gericht dat je mee moet kunnen komen met de wedstrijden en de eisen die daarin gesteld worden. Het is niet leuk om mee te gaan, terwijl je er nog niet echt aan toe bent. Natuurlijk is het zo dat je best wel eens een dis achter je naam ziet staan, dat betekent dat niet alles goed is gegaan, maar daar wordt dan tijdens de trainingen weer aan gewerkt en leer je alleen maar van.

4.5 Ambitie en niveau

Wil je een goede zwemmer worden, dan is het beste om:

- 2 of meerdere keren per week te gaan trainen.
- Wedstrijden voorrang te geven op andere afspraken.

5. Wedstrijden

In dit hoofdstuk wordt alle informatie omtrent wedstrijden uitgelegd.

5.1 Beginnende zwemmers

Wanneer je trainers vinden dat je aan wedstrijden mee kunt doen, begin je met wedstrijden. De wedstrijden waar je in het begin voor wordt uitgenodigd, zijn meestal 2x een programmanummer van 50 meter zwemmen en soms een estafette. Aan het einde van de wedstrijd is er een spel van 10 minuten waaraan iedereen kan meedoen. Aan het einde van het zwemseizoen is er een wisselbeker te winnen.

5.2 Ervaren zwemmers

Als je zover bent dat je aan vervolgwedstrijden kunt meedoen, ontvang je daarvoor een uitnodiging. Dan ga je meer afstanden zwemmen, meestal 4 afstanden, dit zijn vaak 100 en 200 meters. In plaats van een spel zijn er bij deze wedstrijden ook estafettes. De twee snelsten per afstand worden geteld met een puntentelling. Bij deze wedstrijden worden de snelste zwemmers vaker opgesteld. Bij een estafette zwem je met z'n vieren in een volgorde die is bepaald door het wedstrijdsecretariaat. Vertrouw op je trainer als je zo'n uitnodiging krijgt, want we nemen je echt pas mee als je het kunt. Als Woelwaters staan we er op om een goed en sterk groepsgevoel met elkaar te beleven! En elkaar met alles te helpen!

5.3 Master zwemmers

Sinds het seizoen 2019/2020 bieden we ook masterwedstrijden aan. Dit zijn additionele (optionele) wedstrijden om te volgen wanneer het lid een leeftijd heeft van 20+. Perfect om bepaalde limieten te behalen die een zwemmer nodig heeft voor een andere wedstrijd.

5.4 Verschillende wedstrijden

De Woelwaters doen mee aan verschillende soorten wedstrijden:

- Veluwe Meerkamp
- Flevo Meerkamp
- Nationale Zwemcompetitie
- Kampioenschappen
- overige wedstrijden

Aan het begin van het seizoen wordt door de (hoofd)trainer bepaald aan welke wedstrijden een zwemmer mee gaat doen.

5.5 Inschrijven

Het wedstrijdsecretariaat verzorgt de inschrijvingen voor verschillende wedstrijden.

De data van de wedstrijden worden aan het begin van het sportseizoen al bekend gemaakt.

(<https://woelwaters.nl/wedstrijden-2023-2024/>)

Alle ingeschreven zwemmers krijgen ruim van tevoren een uitnodiging per mail om deel te nemen aan de betreffende wedstrijd. Op die uitnodiging staat onder andere vermeld welke zwemmers meedoen en op welke programmanummers zij zijn ingeschreven. Ook staat het verschuldigde vervoersgeld en de uiterste datum van afmelden vermeld.

5.6 Procedure afmelden voor een wedstrijd

Het kan een keer voorkomen dat je een uitnodiging voor een wedstrijd krijgt en niet mee kunt doen, omdat je andere verplichtingen hebt. Als dat zo is, moet je de wedstrijd als volgt afzeggen:

- Meld je af per email af bij het wedstrijdsecretariaat (sec-wedstrijd@woelwaters.nl)
Doe dit altijd (ruim) vóór de in de uitnodiging genoemde uiterste afmelddatum!

Na de afmelddatum kan er alleen nog voor onverwachte zaken worden afmeld!

Bijvoorbeeld omdat je plotseling ziek geworden bent. Afmelden na de afmelddatum moet als volgt:

- Meld je af per email bij de wedstrijdcoach (wedstrijdcoach@woelwaters.nl)

Aan het niet of niet tijdig afmelden zitten consequenties, namelijk boetes per niet gezwommen afstand. De boete en eventuele andere kosten die De Woelwaters heeft moeten maken om jou te kunnen laten deelnemen, zullen worden geïncasseerd van het bankrekeningnummer dat bij ons bekend is (besluit ALV d.d. 20 april 2017).

Als je je niet tijdig afmeld benadeel je ook het team en/of belast je (bij estafettedeelname) een teamgenoot met een extra afstand.

5.7 Vervoer

Als je een uitnodiging voor een wedstrijd hebt ontvangen, moet je ALTIJD contact op te nemen met de vervoercoördinator via monica.imthorn@gmail.com.

De vervoerscoördinator moet weten of je wilt meerijden of dat je ouders willen rijden.

Bij meerijden betaalt je een bijdrage aan degene met wie je meerijdt. Neem gepast geld mee. De hoogte van de bijdrage is afhankelijk van de wedstrijdlocatie en staat vermeld de uitnodiging.

Let op, als jouw ouders toch willen rijden en zich daarvoor niet hebben aangemeld, zijn ze verplicht om de vergoeding te betalen aan de chauffeur waarbij je bent ingedeeld in de auto. Diegene houdt immers rekening met het feit dat je mee zou rijden. Na afloop van de wedstrijd worden alle zwemmers thuisgebracht.

5.8 Wat meenemen naar een wedstrijd

- Zwemkleding, badmuts, duikbril, handdoek, slippers
- T-shirt en sportbroekje (om tussen de heats warm te blijven)
- Flesje drinken (water of sap) en wat te eten. Denk aan een boterham (met suiker), stuk fruit of een koekje. Geen koolzuurhoudende dranken, snoep, energiedrankjes of zakken chips.
- Goed humeur 😊

Probeer ruim (minimaal 2 uur) voor de wedstrijd goed te eten. Daarna eet je alleen nog kleine hoeveelheden licht te verteren voedsel.

5.9 Beleid tijdens wedstrijden

Voor alle deelnemers aan een wedstrijd geldt:

- Kom op tijd!
- Alle zwemmers blijven gedurende de wedstrijd tot het einde bij de ploeg.
- Een wedstrijd is een wedstrijd, er is alleen communicatie met coaches en medezwemmers (dus geen contact met publiek of thuisfront, ook niet in de pauze, pas NA de wedstrijd)
- Na afloop van de wedstrijd ruimen we samen de rommel op.

Voordat de wedstrijd begint mag je eerst een half uur inzwemmen. Tijdens het inzwemmen kun je de zwemslagen, de keerpunten en de start nog even oefenen. Als de wedstrijd is begonnen blijven alle

zwemmers bij elkaar zitten zodat de coaches de zwemmers niet hoeven te zoeken. Van de coach hoor je wanneer je aan de beurt bent. Als je hebt gezwommen ga je eerst naar de coach en daarna ga je bij de groep zitten. Iedereen blijft tot het einde van de wedstrijd bij de groep, ook als jij al klaar bent met jouw afstanden. **Moedig elkaar zoveel mogelijk aan!**

5.10 Algemene informatie rondom een wedstrijd

- Verzamelen doen we altijd in ons eigen zwembad de Sypel op de vermelde tijd,
- daar aangekomen meld je jezelf bij de coach en geef je het geld voor het vervoer af.
- De coach heeft een indeling van de auto's en dan rijden we gezamenlijk naar de plaats van de wedstrijd.
- Na de wedstrijd verzamelen jullie je weer en ga je weer in de auto mee waar je ook mee gekomen bent. Als je meerijdt met iemand, dan zorgt hij/zij ervoor dat je thuis wordt gebracht.
- Wedstrijden duren gemiddeld zo'n 2-2,5 uur.
- Bij het wedstrijdbad kun je je omkleden en geeft de coach toestemming voor het inzwemmen.
- Als de wedstrijd begint, zal de coach in de gaten houden wanneer je aan de beurt bent om te zwemmen. In het begin zal de coach jou ook begeleiden naar het startblok en aanwijzingen geven

6. Additionele informatie

6.1 Nieuwsbrief

Alle leden van De Woelwaters ontvangen regelmatig een nieuwsbrief met acties, speciale trainingen, een interview, oproepen, bijeenkomsten, feesten, agenda, nieuwe leden, etc.

Dit is een vereniging-brede nieuwsbrief met daarin nieuws van alle afdelingen.

Deze nieuwsbrief wordt verstuurd via mailchimp.

Overige emails worden per afdeling, per actie of per leeftijd gestuurd om een overdaad aan berichten te voorkomen.

6.2 Ledenadministratie

Alle mutaties, zoals adres, telefoonnummer, e-mailadres, bankrekeningnummer kun je doorgeven aan de ledenadministratie via leden@woelwaters.nl

De wijzigingen zullen dan automatisch doorgegeven worden aan de afdeling.

6.3 Contact

Heb je over de informatie in dit boekje vragen of opmerkingen? Wij horen het graag!

Stuur een e-mail naar:

Voorzitter wedstrijdzwemmen	Aleid Hekstra	wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl
Hoofdtrainer wedstrijdzwemmen	Eric van Amerongen	hoofdtrainer@woelwaters.nl
Wedstrijdsecretariaat	Heidi Boone	sec-wedstrijd@woelwaters.nl