



**Informatieboekje**

**Seizoen 2018 – 2019**

**Afdeling wedstrijdzwemmen**

**Informatie voor zwemmers en ouders**

## Inhoud

HZ & PC De Woelwaters	3
Organisatie	
• Afdeling wedstrijdzwemmen	4
• Trainers	5
• Officials	5
• Coaches	5
Trainingstijden	
• Op tijd zijn	6
• Schoolvakanties	7
• Afmelden voor trainingen	7
Inhoud trainingen	8
Ambitie & niveau	9
Wedstrijden seizoen 2018 - 2019	9
Wedstrijden	
• Beginners	9
• Ervaren zwemmers	9
• Inschrijven	10
• Afzeggen	10
• Vervoer	10
• Meenemen naar een wedstrijd	11
• Beleid tijdens wedstrijden	12
Ledenadministratie	12
Nieuwsbrief	12
Contact	12

## **HZ & PC De Woelwaters**

Harderwijker Zwem- & Polo Club 'De Woelwaters' heeft drie afdelingen: waterpolo, wedstrijdzwemmen en trimzwemmen. De vereniging heeft ruim 200 leden.

Per 1 augustus 2018 hebben we 42 actieve wedstrijdzwemmers bij de club. Daarnaast heeft de afdeling een technisch en ondersteunend kader.

### **Leden afdeling wedstrijdzwemmen per 1 augustus 2018**

22 zwemmers t/m 11 jaar (waarvan 6 met startvergunning)

15 zwemmers 13 t/m 18 jaar (waarvan 9 met startvergunning)

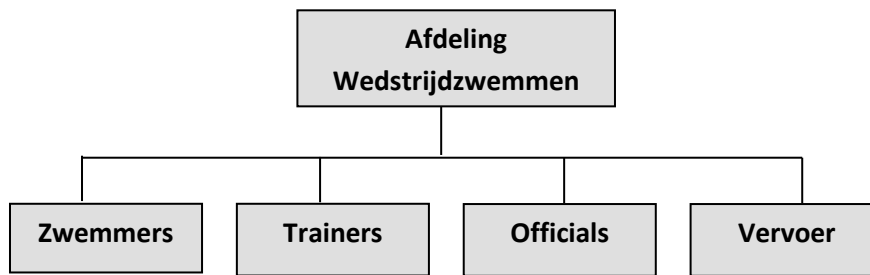
5 zwemmers van 19 jaar en ouder (waarvan 2 met startvergunning)

23 overige leden: Trainers, coaches, officials en secretariaat

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 de 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. 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.

## Organisatie



## Afdeling wedstrijdzwemmen

Voorzitter	Algemene zaken	Eric van Amerongen	<a href="mailto:wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl">wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl</a>
Secretaris	Notuleren afdelingsvergaderingen	Thomáy-Claire Hoelen	
Hoofdtrainer	Zwemmerszaken Contact met zwemmers en ouders	Corrie van Gent	<a href="mailto:hoofdtrainer@woelwaters.nl">hoofdtrainer@woelwaters.nl</a>
Wedstrijdsecretariaat	Inschrijven wedstrijden en organiseren van thuiswedstrijden (i.s.m. hoofdtrainer)	Ans de Krijger	<a href="mailto:krijger@kabelfoon.nl">krijger@kabelfoon.nl</a>
Vervoercoördinator		Monica van Amerongen	<a href="mailto:monica.imthorn@gmail.com">monica.imthorn@gmail.com</a>
Ledenadministratie HZ & PC De Woelwaters	Mutaties NAW, e-mail, telefoon of bankgegevens	Sylvie Zuidam	<a href="mailto:leden@woelwaters.nl">leden@woelwaters.nl</a>

## 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.***

## Trainers

### **Corrie van Gent (hoofdtrainer)**

Corrie is gediplomeerd trainer, staat al jarenlang iedere week met heel veel plezier aan het bad. Zij heeft de meeste ervaring van alle trainers en is vooral dinsdag tijdens de training aanwezig.

### **Eric van Amerongen**

Eric is 18 jaar geleden begonnen als zwemmer en heeft 12 jaar wedstrijden gezwommen. Sinds 2015 geeft hij training op dinsdag en soms op woensdag. Eric is tevens afdelingsvoorzitter van de afdeling wedstrijdzwemmen.

### **Pieter de Paauw**

Pieter is official bij de De Woelwaters en staat op dinsdag als trainer aan het bad.

### **Aleid Hekstra**

Pieter is official bij de De Woelwaters en staat op dinsdag als trainer aan het bad.

### **Valeria van Dalen**

Valeria is actief wedstrijdzwemster geweest en geeft training op woensdag de tweede groep.

### **Hulptrainers**

Vanwege het trainerstekort is in november 2017 een dringende oproep gedaan aan iedereen binnen de club die de afdeling wilde helpen. Sindsdien is er hulp van drie ouders, 1 zwemster, 1 waterpoloster en 1 oud-zwemtrainster.

## Officials

Dhr. C.J.D. van Dijk

Mw. C. van Gent – Bakkenes

Mw. A. Hekstra – Gerritse

Mw. J.W. van der Meer – Zieleman

Dhr. P. de Paauw

Dhr. B.W. Willemsen

Mw. M.H. Willemsen – van Feggelen

## Coaches

Vaders Peter van Dam en Eelco Kootstra.

Als de afdeling in de toekomst gaat groeien/uitbreiden is aanvulling van officials en coaches gewenst.

## Trainingstijden

De afdeling wedstrijdzwemmen biedt de mogelijkheid om 1, 2 of 3 keer per week te trainen.

In **rood** de wijzigingen ten opzichte van vorig seizoen.

Dag	Tijd	Toelichting
Dinsdag	18:00-18:45	Selectiezwemmers / recreanten
	17:30-18:15	O.a. beginnende zwemmers (6 t/m 11 jaar)
Woensdag	17:45-18:45	<b>Sprinttraining (alleen voor selectiezwemmers die 2 of 3x per week trainen)</b>
Donderdag	18:00-18:45	Selectiezwemmers / recreanten

Vragen over de trainingen? Vraag Eric van Amerongen [wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl)

De meeste beginners starten op woensdag in de eerste groep. Als de trainers denken dat de zwemmer het aan kan om twee keer per week te trainen, geven wij hem daar ook de gelegenheid voor.

Neem een flesje water of limonade mee naar de trainingen.

Omwille van hygiëne: Loop alleen op schoenen daar waar het in het zwembad is toegestaan. Natte gedeelten zijn alleen toegankelijk op slippers of gebruik overschoenen (voor 0,50 te koop in het zwembad).

### Op tijd zijn

Het komt helaas geregeld voor dat zwemmers bij de trainingen te laat komen. Ze hebben hierdoor geen tijd meer om de eenvoudige, maar noodzakelijke, warming-up te doen. Ook zijn ze dan vaak te laat 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 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. Dit klinkt misschien streng, maar als er bij elke training een stuk of 5 zwemmers te laat, en vaak druppelsgewijs binnenkomen, dan is dat vervelend voor de anderen.

## **Schoolvakanties**

Tijdens schoolvakanties en feestdagen zijn er geen trainingen. Wil je zeker weten of een training wel of niet doorgaat, check dan de [kalender](#) op de website.

## **Afmelden voor trainingen**

Kun je een keer niet komen trainen? Meld je af bij Eric van Amerongen [wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl)

Tijdens alle trainingen wordt een presentielijst bijgehouden.

## 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.

### 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?

### 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.

### 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.

### 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.



## Ambitie & niveau

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

- 2 of 3x per week te gaan trainen.
- wedstrijden voorrang te geven op andere afspraken.

## Wedstrijden seizoen 2018 – 2019

Aan welke wedstrijden doen de wedstrijdzwemmers van De Woelwaters mee?

Datum	Vereniging	Zwembad	Plaats	Jury / Inzwemmen	
27-10-18	Noord Veluwe	De Veldkamp	Wezep	16:30-17:00	ONWF deel 1
17-11-18	BZC Dolfijnen	Dukenburg	Nijmegen	15:00-15:30	Meerkamp deel 1
1-12-18	Flevo	Jaap van der Krol Bad	Nijkerk	15:30-16:00	ONWF deel 2
2-2-19	De Woelwaters	De Sypel	Harderwijk	16:15-16:45	ONWF deel 3
23-2-19	EZZ	De 3 Essen	Zetten	16:30-17:00?	Meerkamp deel 2
9-3-19	Octopus	Berghuizerbad	Wapenveld	14:00-14:30	ONWF deel 4
30-3-19	De Woelwaters	De Sypel	Harderwijk	16:15-16:45	Meerkamp deel 3
13-4-19	De Blauwe Schuur	't Gastland	Rhenen	15:30-16:00	Meerkamp deel 4
20-4-19	Flevo	Jaap van der Krol Bad	Nijkerk	15:30-16:00	ONWF deel 5
18-5-19	Aquapoldro	De Sprenkelaar	Apeldoorn	16:30-17:00?	Meerkamp deel 5

(ONWF = Octopus, Noord Veluwe, Woelwaters, Flevo)

## Wedstrijden

### Beginners

Wanneer je trainers vinden dat je aan wedstrijden mee kunt doen, begin je met ONWF meerkamp wedstrijden. ONWF staat voor Octopus, Noord Veluwe, Woelwaters, Flevo, de organiserende verenigingen.

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.

ONWF wedstrijden zijn officiële wedstrijden die door de KNZB erkend worden.

## 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!

## Inschrijven

Het wedstrijdsecretariaat verzorgt de inschrijvingen voor verschillende wedstrijden. De data worden aan het begin van het sportseizoen al bekend gemaakt.

Alle ingeschreven zwemmers krijgen ruim van te voren 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.

## Afzeggen

Als je de wedstrijd niet mee kan doen dan staan de gegevens in de uitnodiging aan wie je dit moet doorgeven, doe dit op tijd om een boete te voorkomen van de KNZB.

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 afzeggen.

Meld je alleen op de dag zelf af, als je pas op de wedstrijddag echt ziek bent geworden. Als je eerder ziek wordt, geef je dat ook eerder via e-mail door.

Als je je niet afmeldt en niet verschijnt bij een wedstrijd, dan bestraft de KNZB dit met een boete. De boete en eventuele andere kosten die De Woelwaters heeft moeten maken om jou te kunnen laten deelnemen, zullen worden geïncasseerd van het rekeningnummer dat bij ons bekend is (besluit ALV d.d. 20 april 2017).

## Vervoer

Als je een uitnodiging voor een wedstrijd hebt ontvangen, dien je zelf contact op te nemen met vervoercoördinator Monica van Amerongen. Zij wil weten of jij of je ouders willen rijden. Wanneer Monica geen bericht van jou krijgt, gaat zij ervan uit dat je met iemand mee wilt rijden.

Je betaalt hiervoor 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 in het wedstrijdoverzicht en ook in het bericht dat je van Monica krijgt.

Let op, als jouw ouders toch willen rijden en zich daarvoor niet hebben aangemeld, 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.

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.

## 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.

\* De Woelwaters hebben een eigen model en kleur zwemkleding. Bestellingen kunnen gedaan worden via de [webshop](#).

## 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.
- 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 als ze moeten starten. Van de coach hoor je wanneer je aan de beurt bent. Als je hebt gezwommen ga je eerst naar

de coach. Daarna mag je wel even naar je vader of moeder, maar kom dan snel weer terug bij de groep. Iedereen blijft tot het einde van de wedstrijd, ook als jij al klaar bent.

***Moedig elkaar zoveel mogelijk aan!***

## **Nieuwsbrief**

Elke eerste dag van de maand ontvangen alle leden van De Woelwaters een nieuwsbrief met acties, speciale trainingen, een interview, oproepen, bijeenkomsten, feesten, agenda, nieuwe leden, etc. Dit is een verenigingsbrede nieuwsbrief dus daarin staat nieuws van alle afdelingen.

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

Heeft de ledenadministratie het juiste e-mailadres?

Jeugdleden met een eigen e-mailadres: graag doorgeven aan de ledenadministratie

## **Ledenadministratie**

Alle mutaties, zoals adres, telefoonnummer, e-mailadres, bankrekeningnummer kun je doorgeven aan Sylvie Zuidam via [leden@woelwaters.nl](mailto:leden@woelwaters.nl)

Sylvie geeft de wijzigingen dan weer door aan de afdeling.

## **Contact**

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

Stuur een e-mail naar:

Eric van Amerongen [wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@woelwaters.nl)

of Corrie van Gent [hoofdtrainer@woelwaters.nl](mailto:hoofdtrainer@woelwaters.nl)