



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

november 2017

Inhoud:

- Wedstrijdkalender
- Trainingsgroepen
- Nieuws over de.....
- Wedstrijden
- Afmelden Wedstrijden
- Bijeenkomst Mindset
- Voeding
- Kamp
- Inleveren Grote Club Actie loten
- Clubkleding bestellen



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Wedstrijdkalender:

In december is de wedstrijdkalender vrij leeg voor de TT3, JJ 3 en Senioren. De trainers hebben gezocht naar een wedstrijd waar nog aan deelgenomen kan worden en die past binnen de jaarplanning. Er is gekozen om op zondag 3 december naar het LAC in Zoetermeer te gaan. De zwemmers ontvangen hiervoor nog een uitnodiging.

De komende periode staan voor de diverse groepen de volgende wedstrijden op de planning:

Zat. 4 nov	Junioren- Jeugd 2 Veenendaal	JJ 2, 3 – TT 3 (Junioren)
Zat. 11 nov	Haaïen Challenge 2 Leusden	TT 1, 2, 3 – JJ 1, 2, 3 - Senioren
Weekend 11/12 nov	Regio kamp. kb Veenendaal	JJ 3 – Senioren – met limiet
Weekend 18/19 nov	Regio kamp. kb Veenendaal	JJ 3 – Senioren – met limiet
Zaterdag 25 november	Regionale Clubmeet Soest	TT 1, 2, 3 (Minioren)
Zondag 3 december	LAC Zoetermeer	TT3, JJ3 en Senioren

Tijdens de Regiokampioenschappen gaan de zwem- en landtrainingen op 11 en 18 november gewoon door voor de zwemmers die niet deelnemen aan de Regiokampioenschappen. De zwemmers die aan de Regiokampioenschappen deelnemen, hebben wel een vrije ochtend.



Trainingsgroepen

Dit seizoen zijn we gestart met negen trainingsgroepen. Deze bestaan uit twee SwimKick-groepen, drie Train-Techniek groepen, drie groepen Junioren-Jeugd en een Senioren groep. De zwemmers zijn op basis van leeftijd, zwemtechniek, conditie en snelheid ingedeeld in de groepen. In principe is een zwemmer voor een heel seizoen in een groep ingedeeld. In uitzonderlijke gevallen kan het toch gebeuren dat een zwemmer, in overleg, doorschuift naar een andere groep. De trainers vinden die groep dan beter passen bij de mogelijkheden van de zwemmer. Per groep staat het volgende centraal:

Swim-Kick

- Plezier krijgen in het zwemmen;
- Kennismaken met de basis techniekvaardigheden;
- Landtraining aan de hand van spelvormen;
- Ervaring opdoen in het zwemmen van wedstrijden.

Train-Techniek

- Plezier houden in het zwemmen;
- Perfectioneren van de basis techniekvaardigheden;
- Introductie van landtraining met oefeningen eigen lichaamsgewicht;
- Wedstrijden vormen onderdeel van het trainingsproces;
- Leren pieken richting een belangrijke wedstrijd per seizoen.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Junioren-Jeugd

- Uitbreiden van het aantal trainingsuren;
- Onderhouden basistechnieken, aanleren van individuele stijl;
- Ontwikkelen van de duur- en sprintcapaciteit;
- Uitbreiden van landtraining;
- Leren pieken richting twee belangrijke wedstrijden per seizoen.

Senioren

- Nadruk op slag- en afstand-specialisatie en prestaties;
- Individualisatie van de trainingsonderdelen;
- Training gericht op maximale prestaties tijdens piekwedstrijden;
- Pieken richten twee of meer piekwedstrijden per seizoen.

De trainingstijden en de gegevens van de contactpersonen van de diverse groepen staan op de website.

Nieuws over de....

SwimKick

We zien veel progressie bij onze Swimkickers! De afgelopen maanden hebben wij de focus gelegd op het stroomlijnen. Dit doen wij door specifieke oefeningen te kiezen in de landtraining, en daarna dezelfde oefeningen uit te voeren in het water. Soms met een snorkel (zodat de zwemmer niet hoeft te draaien om naar lucht te happen) en soms met zoomers, zodat de benen sneller gaan en de zwemmer vlakker op het water komt te liggen. Let maar op straks bij de wedstrijden, een Hommel herken je aan de perfecte stroomlijn ;-). Wij krijgen vaak vragen van

kinderen over keerpunten en de vinderslag. Maak je geen zorgen! Alle kinderen die nu een paar banen verderop zwemmen als Junior of Jeugd zijn ook ooit als Swimkicker begonnen. Alles komt op zijn tijd. Een sterke hoge ligging in het water is echt dé basis. Het maken van keerpunten gaat iedereen ooit lukken, maar wij maken ons daar nu in ieder geval niet druk om.

Het valt ons op dat zwemmers niet altijd op tijd zijn voor de landtraining. Het kan zijn dat je ouders echt van hun werk naar het zwembad moeten rennen. Zorg dan in ieder geval dat je, zodra je er bent, gelijk meedoet met de oefening waar de rest al mee gestart is. Daar hoeft je geen bril of badmuts bij op. Die kunnen tijdens de landtraining in de tas blijven.

Train-Techniek

De afgelopen twee maanden hebben we hard gewerkt om goed voorbereid te zijn voor de eerste Swimkick-Minioren wedstrijd. De meeste zwemmers zwommen hier voor het eerst een wedstrijd of een afstand die ze nog nooit eerder hadden gezwommen. De sfeer is ontzettend goed binnen de groepen en iedereen moedigt elkaar enthousiast aan tijdens de wedstrijd! Het is mooi om te zien dat de zwemmers tijdens de wedstrijden laten zien waar we de afgelopen tijd mee bezig zijn geweest. Als trainers zien wij ook nog techniekpunten om aan te werken. We gaan de komende maand weer hard trainen om met een sterk team onze vereniging te vertegenwoordigen tijdens de Regionale Minioren Clubmeet. We nemen het dan op tegen andere minioren teams van

verenigingen in de provincie Utrecht.

Oproep aan ouders: Voor de Minioren Clubmeet is het de bedoeling dat we als Miniorenploeg een spandoek maken en meenemen naar de wedstrijd. We stellen het erg op prijs als jullie kunnen helpen bij het maken van het spandoek. Als je hier interesse in hebt en kan helpen, laat het dan weten aan Inge/Eline/Zakaria.



Junioren-Jeugd

De afgelopen periode hebben de junioren- en jeugdzwemmers verschillende wedstrijden mogen zwemmen. Hierbij hebben we de races goed met de zwemmers kunnen analyseren. Er is in de afgelopen weken ontzettend hard getraind, zodat er optimaal gepresteerd kan worden tijdens de komende wedstrijden. Over een paar weken staat voor de meesten het eerste piekmoment voor de deur: de Utrechtse Regiokampioenschappen kortebaan. Om deel te nemen aan deze wedstrijd moet je zwemmen onder een



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Vervolg Nieuws over de....

bepaalde limiettijd. Wij nemen met veertien junioren- en jeugdzwemmers deel aan deze wedstrijd. Wij zijn ontzettend trots dat we met een grote groep junioren - jeugd zwemmers deelnemen aan de Regiokampioenschappen en willen de zwemmers dan ook complimenteren voor het harde werken in de trainingen en het behalen van de limieten.

De Junioren-Jeugd zwemmers die niet deelnemen aan de Regiokampioenschappen zwemmen op 11 november de Haaien Challenge in Leusden. Ook zij blijven de komende tijd hard trainen om te proberen onder de limiettijden te zwemmen voor de Regiokampioenschappen langebaan in mei!

Reminder: De afgelopen periode hebben we als trainers opgemerkt dat het afmelden van een training wel eens vergeten wordt. We willen benadrukken dat we het als trainers erg op prijs stellen wanneer zwemmers zich bij de trainer afmelden als een training gemist moet worden. Dit geldt ook als je als een keer te laat bent. Wij snappen goed dat dit kan gebeuren, maar laat het ons dan wel weten!

Senioren

Op 14 en 15 oktober is een deel van de senioren uitgekomen op de Open Masters Kampioenschappen 2017 in Luxemburg. Na een mooi weekend met goede resultaten vertrokken de zwemmers met veel medailles huiswaarts.



Landtraining

Als wij elke keer een euro krijgen wanneer zwemmers ons vragen of er echt landtraining is, dan waren wij ondertussen verhuisd naar een Bounty eiland. Hoewel zwemmen een zeer veelzijdige fysieke belasting kent, (alles komt zo ongeveer in beweging) is het al geruime tijd een algemeen aanvaarde opinie dat een zwemmer die alleen zwemtrainingen volgt een aantal belangrijke facetten in de fysieke ontwikkeling mist. Een zwemmer die geen land- en (later) krachttrainingen volgt, ligt minder stabiel in het water en ondervindt daardoor meer weerstand. Vanuit een juiste ligging kan een zwemmer de stuwbewegingen krachtiger en efficiënter uitvoeren. Tot slot is een zwemmer, die op een juiste manier landtraining heeft gehad, minder gevoelig voor blessures. Oftewel: landtrainingen horen erbij. En de kinderen van andere clubs, wat doen die? De KNZB heeft richtlijnen die het volgende voorschrijven:

Swim-Kick > 2x15 minuten met nadruk op de warming-up.

Minioren > 3 x 15 minuten met nadruk op de (schouder)stabilisatie, maar voornamelijk het perfect uitvoeren van oefeningen.

Junioren-Jeugd > opbouwen naar 5x per week 20 minuten met inzet van (eigen lichaams)gewicht en elastieken.

Als je een post van Ranomi liket op Instagram, bedenk dan wel dat zij 5 à 6 uur per week in het krachthok zit. Kortom: bedenk wat je met zwemmen wilt bereiken, concentreer je (zoek een plek zonder al te veel afleiding) en voer de oefeningen perfect uit. Heb je vragen, vind je het niet zwaar genoeg, snap je de link met het zwemmen niet: vraag het ons!

In het volgende blok bouwen wij voort op de basis van blok 1. Oftewel: wij veronderstellen dat de oefeningen uit blok 1 nu goed zitten. In blok 2 komen de elastieken terug en gaan wij de hamstrings aan het werk zetten voor extra power op het startblok!

Wedstrijden

In de afgelopen maand zijn er vier wedstrijden gezwommen.

In het eerste weekend van oktober hebben de minioren de **Swimkick-Minioren wedstrijd** gezwommen in Maarssen. Het was een leuke wedstrijd, waar de sfeer er goed in zat bij alle minioren! Sommigen zwommen hier voor het eerst een wedstrijd en lieten zien dat ze goed voorbereid waren op hun eerste echte wedstrijdtrace! Er zijn technisch goede races gezwommen, waardoor er ook mooie persoonlijke records verbroken zijn.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Vervolg Wedstrijden

Wij vonden het een geslaagde eerste Swimkick-Miniorenwedstrijd en kunnen niet wachten op de volgende!

Een weekend later was de beurt aan de Junioren zwemmers om lekker te racen tijdens de eerste **Junioren-Jeugd wedstrijd**. Het was een lange wedstrijd, maar met een leuke sfeer. Iedereen heeft lekker geracet. Een aantal zwemmers van Zwemlust zwom in de finale, wat een gave ervaring was.



Op 21 oktober stond de eerste **Kickersprint** van het seizoen op het programma. Met een gezellige groep zwemmers werd er gezwommen op verschillende individuele afstanden en estafettes. Voor een aantal zwemmers was dit de allereerste wedstrijd, maar de zenuwen waren al snel onder bedwang door de steun van hun teamgenoten. Het was een wedstrijd van

uitersten: PR's, diskwalificaties, glijpartijen op glatte startblokken, goede en mindere races, maar vooral een goede sfeer. Op naar de volgende Kickersprint.

Zondag 29 oktober zwom de JJ 3 een **Limietwedstrijd** in Oosterhout. Ondanks de ontzettend zware trainingsperiode waar ze in zitten, werden er super goede races gezwommen. De trainers waren dan ook meer dan tevreden over de resultaten. Dit belooft wat voor de Regiokampioenschappen.

Afmelden wedstrijden

Wij zijn ontzettend blij dat Brigith de wedstrijden voor ons inschrijft en alles er omheen regelt. Dit is heel veel werk. Brigith stuurt altijd een maand van tevoren de uitnodiging voor de wedstrijd. Op de uitnodiging staat een uiterlijke afmelddatum. Natuurlijk kan het eens voorkomen dat je een wedstrijd niet kunt zwemmen om wat voor reden dan ook. Dan is het fijn als je afmeldt vóór de afmeldtermijn. Zo niet, dan moet er startgeld betaald worden en dat is zonde! Afmelden doe je door een mail naar het secretariaat te sturen met je trainer in de cc. Mocht je onverhoopt ziek zijn geworden of heb je in de week voor de wedstrijd last van een blessure en gaat het zwemmen toch niet lukken, dan is de contactpersoon die op de uitnodiging staat de juiste persoon bij wie je kan afmelden voor de wedstrijd. Deze meld je dan op de wedstrijddag zelf af.



Bijeenkomst Mindset JJ3

Op zaterdagochtend 25 november is er geen zwemtraining voor de JJ3 groep, maar gaan we buiten het water een activiteit ondernemen: een bijeenkomst over 'mindset' en het doel van de zwem- en landtrainingen. Om 8.00 uur zien we graag alle zwemmers van de JJ3 in de kantine van zwembad de Krommerijn. De mindset-bijeenkomst zal ongeveer 2 uur duren. Het zou leuk zijn als alle zwemmers iets te eten/drinken meenemen, zodat we een soort van ontbijt met elkaar hebben. Nadere informatie volgt en wordt tijdens de trainingen bekend gemaakt.

NB: Voor de TT 3 is er gewoon zwemtraining. De senioren die op zaterdagochtend trainen, kunnen ook bij deze training aanhaken.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Voeding

Voor een sporter is gezond eten heel belangrijk. Maar wat is precies gezond? Eet in ieder geval voldoende, gevarieerd en regelmatig. Als je daarbij vooral voor eten en drinken kiest dat in de [Schijf van Vijf](#) staat, krijg je voldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen. Om goed te presteren tijdens de training of een wedstrijd heb je energie nodig. Koolhydraten leveren energie. Goede bronnen van koolhydraten zijn (volkoren) graanproducten (brood, pasta) aardappels, peulvruchten, groente en fruit. Voor het herstel van je spieren na een training of wedstrijd is het belangrijk dat je voldoende eiwitten binnen krijgt. Eiwitten zitten vooral in zuivel, vlees, vis en eieren. Een leuk kookboek speciaal voor jonge sporters is het [sportkookboek voor jongeren](#). Maar wat eet je vlak voor het zwemmen? Een zware maaltijd eten is dan niet zo'n goed idee. Een boterham, mueslireep, Sultana, fruit, gedroogde vruchten en noten zijn prima om te eten vlak voor de training of tijdens een wedstrijd. Direct na het zwemmen help je je spieren herstellen door het eten van een bakje kwark, een Breaker of een pakje chocolademelk.

Naast goed eten is ook drinken heel belangrijk. Een heel klein beetje vochtverlies zorgt al voor mindere prestaties. Zorg er daarom voor dat je altijd een gevulde bidon met water bij je hebt en leegdrinkt. Wil je meer weten over voeding voor zwemmers: <http://www.alansmeets.nl/blog/voeding/gezonde-voeding-voor-zwemmers>

Kamp

In het weekend van 23, 24 en 25 februari gaan we weer met z'n allen op kamp! Vorig jaar is een kamp in de voorjaarsvakantie erg goed bevallen bij de trainers, zwemmers en ouders en ook dit jaar zal het weer in deze periode plaatsvinden. Graag nodigen wij de zwemmers, minioren, junioren én jeugd, uit om mee te denken over de vormgeving van het kamp. Heb je een leuk idee, meld dit bij Zakaria of Eline!



Inleveren Grote Club Actie loten

Zoals jullie weten doen we ook dit jaar weer mee met de Grote Club Actie. Er zijn heel veel loten verkocht. Heb je je volle boekje(s) nog niet ingeleverd doe dit dan zo snel mogelijk. Alvast heel erg bedankt voor jullie inzet! De zwemmers die minimaal 10 loten hebben verkocht mogen deelnemen aan een leuke activiteit! Meer info hierover volgt.

Clubkleding bestellen

Tijdens de wedstrijden is het leuk wanneer we als één team langs de badrand staan gekleed in onze mooie clubkleding. Wil jij ook een mooi Zwemlust den Hommel T-shirt? Op de [website](#) staat precies beschreven hoe je deze kunt bestellen.

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief wordt begin december per mail naar jullie verstuurd. Heb je ideeën voor de inhoud of verbeterpunten, laat het ons weten!
De trainers.