



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

oktober 2017

Inhoud:

- Nieuws over de.....
- Doel gesprekken
- Wedstrijden
- Zwemlust gaat internationaal!
- Website
- Wedstrijdkalender
- Junioren-Jeugd wedstrijden
- Kick Off 2017-2018
- Grote Club Actie
- Trainingen in de herfst- en kerstvakantie



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Nieuws over de....

SwimKick

Inmiddels zijn we alweer een maand aan het trainen met de Swimkick. We starten op de dinsdag met een pittige warming up die door Laetitia gegeven wordt. Dit was even wennen aangezien we nu op de kant ook leren hoe we onze spieren moeten aanspannen om goed te kunnen stroomlijnen. Sinds het oefenen bij de landtraining zien we dat de zwemmers deze spieren beter aanspannen. In het water wordt het al wat drukker aangezien we nieuwe zwemmers erbij krijgen. Dit is erg leuk en soms spannend voor de nieuwe zwemmers. We werken hard aan onze techniek om zo netjes mogelijk te zwemmen. Op donderdag geeft Martijn met veel plezier training. Hij

heeft dit voor de zomer een tijdje gedaan op Bonaire en wilde dit graag voortzetten nu hij weer thuis is. Vraag gerust of Martijn eens iets voordoet in het water. Hij kan namelijk ook heel goed zwemmen.



Train-Techniek

Het seizoen is weer goed van start gegaan en we zijn erg te spreken over het enthousiasme en de instelling die de zwemmers elke keer weer naar de training meebrengen! We stellen het enorm op prijs dat de opkomst elke training weer hoog is en dat er altijd netjes wordt gemeld wanneer een zwemmer wat later is of niet naar de training kan komen. We hebben de afgelopen weken veel geïnvesteerd in de keerpunten en de onderwaterfases van de verschillende slagen.

Daarvan hebben we al kunnen zien dat de zwemmers ze tijdens de wedstrijden aardig onder de knie krijgen. Complimenten aan allen!

Junioren-Jeugd

De trainingen van de Junioren-Jeugd groepen zijn prima van start gegaan. In drie verschillende groepen wordt op dit moment getraind door een 25-tal zwemmers. Meteen in de eerste weken was de opkomst ontzettend hoog. Ook wordt er op een fijne manier getraind door de zwemmers. Hier zijn wij als trainers erg blij mee. Door veel op de kwaliteit van het zwemmen te letten, kun je jezelf goed blijven verbeteren. We zien ontzettend veel verbetering in de keerpunten en onderwaterfases. Dit willen we blijven voortzetten.

Vanuit de trainers is de oproep voor deze maand: wees op tijd langs de badrand aanwezig (zeker 5 minuten voor de training). Benut deze minuten ook door warm te gaan draaien. Zo kunnen blessures voorkomen worden en daar profiteer je van.

Senioren

Ook de senioren zijn weer volop in training. Ondanks wat blessures hier en daar gaat een deel van de groep op 14 en 15 oktober zwemmen op de Open Masters Kampioenschappen 2017 in Luxemburg. Heel veel plezier en succes!



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Vervolg Nieuws over de....

Landtraining

In de afgelopen weken zijn wij aan het werk geweest met jullie balans. Zo kan je kracht putten uit je hamstring en kuit in de laatste fase van de start op het startblok. Voor sommige zwemmers easy peasy, voor anderen echt lastig. Je kan dit thuis oefenen op elk moment van de dag. Poets je tanden standaard balancerend op een been. En als dat makkelijk is....sta op een kussen. Dan is de ondergrond instabieler en span je nog meer aan.

In het volgende blok gaan wij met een aantal spiergroepen aan de slag. De rug en bovenbenen komen uitgebreid voor in het programma. We gebruiken nog steeds geen gewichten, maar vis wel even je elastiek onderuit je kast want die komt weer terug in blok 2.

Heb je ergens last van, snap je het nut van een oefening niet? Neem contact op met je landtrainer of bespreek het met je trainer.



Doel gesprekken

In de eerste weken van dit seizoen hebben de trainers van de groepen Junioren-Jeugd 2, Junioren-Jeugd 3 en de Senioren samen met de zwemmers om de tafel gezeten. Tijdens deze korte gesprekjes werd geïnventariseerd hoe het met de zwemmer ging, hoe de schoolsituatie is, wat de plannen met de trainingen zijn en welke (techniek)doelen de zwemmer wil behalen dit seizoen. Aan de hand hiervan zijn afspraken gemaakt met betrekking tot de trainingsopkomst, instelling en techniekfocus. De zwemmers hebben een aantal weken later een mooi doelenkaartje gekregen. Zo kunnen ze altijd hun doelen zien. Over een aantal weken gaat er geëvalueerd worden hoe het nu gaat en wat de vervolgstappen zijn. Dit proces herhalen we vier keer binnen het zwemseizoen plus een eindevaluatie.

Wil je meer lezen over het 'managen van verwachtingen' lees dan zeker dit artikel: <http://zwemtrainersplatform.nl/2017/09/25/het-managen-van-verwachtingen/>

Wedstrijden

De eerste 2 wedstrijden van het seizoen zijn weer gezwommen. Zaterdag 23 September was er in de ochtend de Kick-Off en in de middag werd de eerste **Haaien Challenge** gezwommen in Leusden. Hier was een leuke enthousiaste groep zwemmers aanwezig. Ook de trainers waren in groten getalen gekomen. Uiteindelijk waren bijna alle trainers aan de badrand te vinden. Er werden goede races gezwommen en er verschenen mooie tijden.



Zaterdag 30 September begon de **Nationale Zwemcompetitie**. De eerste ronde was een thuiswedstrijd voor Zwemlust. Deze werd gezwommen in zwembad De Kwakel in Utrecht. Gelukkig waren veel ouders bereid te helpen als official of voor andere hand-en-spandiensten. Heel erg bedankt! Brigith werd in de pauze nog even in het zonnetje gezet voor alles dat ze achter de schermen doet voor de wedstrijdafdeling van Zwemlust den Hommel. De sfeer zat er meteen goed in bij de zwemmers. Als team werd er ontzettend goed gezwommen en flink aangemoedigd. De eindscore voor Zwemlust was 5443,02 wat ons na de eerste ronde op een 6e plek brengt. Vorig jaar waren we 10e geëindigd.

Yardan zwom tijdens de eerste wedstrijden NJJK limieten op de 50 en de 100 schoolslag en mag nu twee afstanden op het NJJK in december zwemmen.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Zwemlust gaat internationaal!

Tijdens de Kick-Off konden we jullie nog niet vertellen in welk weekend het **Schwimmfest am Waldsee** in Krefeld (Duitsland) gaat plaatsvinden. Nu is dit wel bekend. De wedstrijd is op 28 en 29 april 2018. Natuurlijk gaan wij er vrijdagavond 27 april al heen! Blokkeer deze data dus in je agenda (TT 2 – TT 3 – JJ 2 – JJ 3 en Senioren). Rond het nieuwe jaar zal de inschrijving van deze wedstrijd plaatsvinden en ontvangen jullie meer informatie.

Daarnaast hebben we een mooie wedstrijd gevonden om het seizoen op een fijne manier met elkaar af te sluiten. Op 7 en 8 juli 2018 vindt in Eindhoven de N.I. plaats. The **Netherlands Invitational** is een internationale wedstrijd waaraan verschillende buitenlandse zwemclubs meedoen. Alle leeftijdsgroepen kunnen aan deze wedstrijd deelnemen. Meer informatie volgt volgend jaar.

Website

Goed nieuws! De website van Zwemlust Den Hommel is weer actief. Op www.zwemlustdenhommel.nl is up-to-date informatie te vinden over de trainingen (groepen, tijden, aanspreekpunten), wedstrijden (kalender, uitslagen en PR-lijst), foto's en testresultaten. De testresultaten zijn beveiligd met een wachtwoord zodat niet iedereen jullie resultaten kan zien. Het wachtwoord voor deze maand is: Zwemlust2017. Ook deze nieuwsbrief is te vinden op de website, mocht je hem kwijt zijn geraakt in de mailbox.

Wedstrijdkalender

De eerste wedstrijden zitten er weer op en er zullen in de komende periode nog vele volgen. De wedstrijdkalender voor dit seizoen is te vinden op de website. In principe is de wedstrijdkalender compleet, behalve voor de JJ-3 en senioren. Voor hen zal er in de tweede helft van het seizoen nog een aantal limietwedstrijden bijkomen. Achter elke wedstrijd staat aangegeven welke groep naar de wedstrijd toe gaat. In principe zwemmen alle zwemmers van die groep deze wedstrijd. Mocht dit niet zo zijn (om welke reden dan ook), dan zullen de trainers dat per mail aan je laten weten. Let op: Wanneer je deel mag nemen aan een wedstrijd ontvang je altijd per mail een uitnodiging met de te zwemmen afstanden en verzameltijd.

Junioren-Jeugd wedstrijden

Nieuw voor Zwemlust zijn de Junioren-Jeugd wedstrijden. Tijdens deze Junioren-Jeugd wedstrijden wil de KNZB zwemmers kennis laten maken met het zwemmen van finales. Voor een aantal programma's worden er series en finale gezwommen. Voor de eerste twee delen zijn dit de 400m vrij, 200m rug en 200m wissel. Tijdens de finales worden 100 meters van de afstanden gezwommen. De KNZB heeft ten opzichte van vorig seizoen een aantal aanpassingen gedaan. Wij zullen als trainers samen met de zwemmers bekijken hoe het tijdens de eerste wedstrijden bevalt. Er worden finales gezwommen in verschillende leeftijdscategorieën. Afmelden voor de finales kan alleen in overleg met de trainer.

Kick-Off Seizoen 2017-2018

Zaterdag 23 september trapt den zwemmers, ouders en trainers met elkaar het seizoen 2017-2018 officieel af. De Kick-Off begon met een leuke circuit-training waarin met kleine groepjes gewerkt werd aan de start, het keerpunt en de techniek. Aansluitend was er een gezamenlijk ontbijt en werd er een presentatie gegeven door de trainers over belangrijke zaken voor komend seizoen. Kon je niet bij de kick-off aanwezig zijn, bekijk dan even de presentatie op de website. Je vindt er belangrijke info over afspraken, ambities, trainingsmaterialen en contactgegevens. Mocht je hier nog vragen over hebben, stel deze gerust aan je trainer.



Volgende nieuwsbrief

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



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel



Grote Club Actie

Ook dit jaar doen we weer mee met de Grote Club Actie!! De eerste loten zijn al verkocht. Door loten te verkopen aan je ouders, opa's en oma's, familieleden, burens, vrienden ed. krijgen we per lot van €3,- maar liefst €2,40 voor de vereniging! We hopen dat alle zwemmers minimaal 10 loten verkopen. Voor de zwemmers die dit is gelukt wordt er een leuke activiteit georganiseerd! Afgelopen keer was dat een clinic van Jesse Puts. Dus verkoop die loten, dan ben jij er bij als er weer een topzwemmer langskomt!!

Wat doen we met het geld van de Grote Club Actie? Afgelopen jaren hebben we leuke dingen gedaan: activiteiten tijdens trainingskamp, ontbijt tijdens de Kick-Off en we hebben Zwemlust badmutsen aangeschaft!! Missen we materialen voor de trainingen dan schaffen we die aan met het binnengehaalde geld! Verkoop dus zo véél mogelijk loten aan iedereen die je kent. Lever je volle boekjes uiterlijk 1 november in bij je trainer. Veel succes!

Trainingen in de herfst- en kerstvakantie

In de herfst- en kerstvakantie trainen we volgens een aangepast schema.

Herfstvakantie:

Dag	Datum	Tijd	Zwembad	Trainingsgroep
Maandag	16 oktober 2017	16:30 - 18:00	De Krommerijn	Senioren - JJ 3 - JJ 2
dinsdag	17 oktober 2017	16:30 - 18:00	De Krommerijn	Senioren - JJ 3
Woensdag	18 oktober 2017	17:30 - 19:30 18:30 - 19:30	Den Hommel Den Hommel	Senioren TT 2 - TT 3 - JJ 3 - JJ 2
Vrijdag	20 oktober 2017 20 oktober 2017	16:45 - 18:30 17:30 - 18:30	Den Hommel De Kwakel	Senioren - JJ 3 TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2
Zaterdag	21 oktober 2017 21 oktober 2017	7:30 - 9:00 8:00 - 9:00	De Krommerijn De Krommerijn	JJ 3 - Senioren TT 3

Kerstvakantie:

Dag	Datum	Tijd	Zwembad	Trainingsgroep
Woensdag	27 december 2017	17:30 - 19:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
	29 december 2017 <i>(nog onder voorbehoud)</i>			
Vrijdag		16:45 - 18:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
Woensdag	3 januari 2018	17:30 - 19:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
Vrijdag	5 januari 2018 <i>(nog onder voorbehoud)</i>	16:45 - 18:30	Den Hommel	TT 1 - TT 2 - TT 3 - JJ 1 - JJ 2 - JJ 3 - Senioren
Zaterdag	6 januari 2018	7:30 - 9:00 8:00 - 9:00	De Krommerijn De Krommerijn	JJ 3 - Senioren TT 3

De overige trainingen vervallen. Landtrainingen zijn op woensdag 18:00 uur en zaterdag 9:00 uur mits er ook zwemtraining is. De Swimkick 1 en 2 trainen niet tijdens de herfst- en kerstvakantie