



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

november 2018

Inhoud:

- Jarig in november
- Nieuwe leden
- Te vervallen trainingen in november
- Afmelden voor trainingen / wedstrijden
- Diploma Trainer 3 behaald!
- ALV
- Wedstrijden komende periode
- Verslag van de wedstrijden
- Nieuws over de..
- Een kijkje in de wereld van een trainer
- Grote Club Actie
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Jarig in november

Bram	3 november
Eren	3 november
Peter	6 november
Vincent	9 november
Lotte	10 november
Eline O	12 november
Lisenka	24 november
Amber	28 november

Nieuwe leden

We hebben de afgelopen periode een aantal nieuwe zwemmers en zwemsters bij onze ploeg mogen verwelkomen. We hopen dat jullie je snel thuis voelen! De nieuwe zwemmers zijn; Quinten (SK 1), Mila (SK 1), Shouhayl (SK 1), Amber (TT 1), Sienna (TT 1), Luka (TT 2), Mirre (TT 2) en Gabrielle (JJ 3).

Te vervallen trainingen in november

In verband met werkzaamheden in zwembad Den Hommel zal de training op maandag 29 oktober verplaatst worden naar de Krommerijn (16.30-18.15 uur) voor de JJ2A en Senioren.

In verband met de Regio Kampioenschappen **vervallen** de trainingen op zaterdag 17 november en zaterdag 24 november. Voor de donderdagochtend trainingen op 15 en 22 november zullen individuele afspraken gemaakt worden.

Afmelden voor trainingen/wedstrijden

Regelmatig krijgen de trainers tussen neus en lippen te horen van zwemmers/ouders dat een zwemmer niet bij een training of wedstrijd kan zijn. Ontzettend fijn dat dit gemeld wordt, alleen gebeurt het regelmatig dat dit door de drukke bezigheden niet door ons wordt opgeslagen. Daarom vragen wij jullie met klem om afmeldingen voor de training te appen naar de trainer en afmeldingen voor wedstrijden, binnen de gestelde tijd, te mailen naar het secretariaat. Zo voorkomen we misverstanden over afmeldingen. Denk bij het afmelden van wedstrijden ook aan het cc-en van je trainer.

Diploma Trainer 3 behaald!

Woensdag 10 oktober was een spannende avond voor Lisenka en Eline. In de zomer van 2017 zijn zij gestart met het traject om trainer niveau 3 te worden. Je bent dan een trainer die zelfstandig kan werken. Nu stond op deze avond de laatste 'proeve van bekwaamheid' (PVB) op het programma: het geven van een training. Iemand van de KNZB kwam de training bekijken en naderhand vragen stellen over de training, groep en het jaarplan. Zowel Lisenka als Eline hebben deze proef met vlag en wimpel behaald en zijn nu officieel trainer niveau 3. Gefeliciteerd! Dank gaat uit naar de zwemmers die aanwezig waren om er voor te zorgen dat aan alle voorwaarden werd voldaan.





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

ALV

De Algemene Leden Vergadering van Zwemlust Den Hommel vindt plaats op woensdag 28 november in het restaurant van Den Hommel. Hier worden belangrijke zaken besproken over de vereniging en wij als leden hebben hier een grote inspraak in. Per mail volgt nog een officiële uitnodiging van het bestuur. We hopen veel (ouders van) zwemmers daar te zien.

Wedstrijden komende periode

Za 3 nov	Junioren- Jeugd 2	TT 2,3 – JJ 2AB – JJ 3ABC → Junioren
Za 10 nov	Minioren Club Meet	SK 1,2 – TT 1,2,3 → Minioren
Za 17 nov	Regio 1	TT 3 – JJ 3
Zo 18 nov	Regio 2	TT 3 – JJ 3
Za 24 nov	Regio 3	TT 3 – JJ 3
Za 24 nov	Haaien Challenge	TT 1,2,3 – JJ 2AB – JJ 3 (niet Regio)
Zo 25 nov	Regio 4	TT 3 – JJ 3

Bij de kick-off is gemeld dat er in december eventuele een door ons georganiseerde wedstrijd plaats ging vinden. Dit gaat echter helaas niet door. December wordt voor veel zwemmers een wedstrijdloze maand. Iedereen kan dan lekker genieten van de vrije weekenden. Alleen de NJJK wordt gezwommen en een limietwedstrijd lange afstanden (beide voor zwemmers uit de JJ3 groep).

Verslag van de wedstrijden

Swimkick-Minioren 1

Op 13 oktober is het eerste deel van het Swim-Kick Minioren circuit gezwommen. Met een enthousiaste groep zwemmers streken we neer in Veenendaal. Voor sommige zwemmers was dit de allereerste wedstrijd. Heel spannend maar er is door iedereen goed en fanatiek gezwommen. Bijzonder was dat we de wedstrijd afsloten met wel drie estafette teams van Zwemlust den Hommel. Een mooie ervaring (en voor sommigen een medaille) rijker ging iedereen tevreden naar huis.

Limietwedstrijd Oosterhout

Een dag later, op zondag 14 oktober, is er in Oosterhout een limietwedstrijd gezwommen. 8 zwemmers van de JJ 3 groep verschenen aan de start. Het was een ontzettend lange wedstrijd: verzamelen om 13.15 uur en de laatste afstand (de 1500 meter vrije slag) was om 19.30 uur klaar. Vele zwemmers zwommen drie afstanden. Yordan heeft tijdens deze wedstrijd twee limieten behaald voor het NJJK in december.

Junioren-Jeugd 1

Zaterdag 20 oktober stond het eerste deel van het Junioren- Jeugd Circuit op het programma. Met iets minder dan 20 zwemmers en 2 trainers waren we te gast in Veenendaal. Het was een drukbezochte wedstrijd en daardoor best krap op de tribune. Gelukkig was er wat hulp, zodat de plekken voor de zwemmers onbezet bleven. De tijd vloog voorbij en de afstanden ook.

Er werd lekker gezwommen en de sfeer was opperbest. Flink wat tijden werden verbeterd en helaas her en der ook wat diskwalificaties. Een aantal zwemmers behaalde in de voorrondes de top 8 waardoor er aan het einde van de wedstrijd flink wat Zwemlusters in de finale mochten zwemmen. Zena pakte hier nog een mooie 3^{de} plaats en mocht het podium beklimmen! Op naar het volgende deel van het Junioren-Jeugd Circuit in IJsselstein.



Kickersprint en Limietwedstrijd

In het laatste weekend van oktober stonden er ook nog twee wedstrijden op het programma. Op zaterdag de Kickersprint in Soest en op zondag een limietwedstrijd in Amersfoort. Leuke wedstrijden met mooie resultaten!



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Nieuws over de.. SwimKick

De meeste SwimKick-ers hebben hun eerste wedstrijdervaring inmiddels achter de rug. Het was zoals altijd gezellig druk voor de begeleiders en de kinderen zelf. Wat en wanneer moet ik zwemmen, in welke serie van welk programmanummer en in welke baan? Dit is nog spannend en lastig als je voor het eerst deelneemt aan een zwemwedstrijd! Er zijn vragen van ouders geweest over zaken zoals het oefenen van keerpunten. In de eerste maanden na de zomervakantie heeft de focus gelegen op een goede ligging. Goed stroomlijnen en hoog in het water liggen als je zwemt is de basis voor iedere slag. We kiezen er voor om hier mee te beginnen. Vanuit deze basis gaan we aan de techniek, zwemslagen en de skills werken. En dat blijven we doen....zelfs onze junioren zijn nog niet uitgeleerd wat betreft keerpunten of krachtige starts.

Train-Techniek

De trainingen zijn volop aan de gang voor de verschillende TT-groepen en de meesten hebben al hun eerste wedstrijd(en) erop zitten. Wij zijn erg blij om te zien dat de banen goed vol liggen en dat de zwemmers met enorm veel plezier en ambitie meedoen met de trainingen. Ook op de wedstrijden zien wij dat zwemmers goed op hun techniek letten, en dan specifiek de punten waar zij tijdens de trainingen op hebben geoefend. Complimenten! De komende periode gaan wij met alle groepen verder werken aan de doorhaal van de verschillende zwemslagen en wordt er gewerkt aan de schoolslagtechniek.

Daarnaast gaat er ook veel aan de snelheid gewerkt worden, zodat wij op 10 november fit aan de start staan bij de Regionale Clubmeet. Tijdens deze wedstrijd neemt een deel van de TT en de SwimKick zwemmers het als team op tegen andere verenigingen uit de provincie Utrecht. Dit zorgt altijd voor veel spektakel en een hecht teamgevoel. Wij wensen onze zwemmers dan ook veel succes bij deze wedstrijd!

Junioren-Jeugd / Senioren

De JJ groepen liggen dit jaar goed vol en het is voor de trainers een plezier om aan de badrand te staan. Het eerste blok van de jaarplanning is afgesloten. In de afgelopen periode hebben de zwemmers goed aan de inhoud kunnen werken en zijn we fanatiek gestart met het gericht aanbieden van techniektrainingen. Er is gewerkt aan de BC en RC ligging/insteek/benen. Zwemmers voeren de opdrachten goed uit en wij zien als trainers in de wedstrijden een verbeterde



techniek. Komende periode staat voor een aantal zwemmers in het teken van hard werken richting de Regionale Kampioenschappen korte baan

(half november). Dit is een periode waar het groepsgevoel een grote rol speelt. Help je teamgenoot door de trainingen heen en herinner elkaar aan de doelen. Er zal de komende drie weken ontzettend hard worden getraind, waarna iedereen mag genieten van een korte "taper" periode (rust periode). Uitgerust komen de zwemmers dan aan de start van de Regio / Haaien Challenge en we hopen dat iedereen daar zijn / haar beste races tot nu toe laat zien.

In de afgelopen periode hebben ook de gesprekken tussen zwemmer, trainer en ouder(s) plaatsgevonden. Deze gesprekken zijn door zowel de trainers en ouders als prettig ervaren en er zijn mooie doelen uitgehaald voor het komende seizoen. Een mooie samenwerking!

Landtraining

Wij zijn benieuwd wie de vakantie inging met een bepaald liedje over een haai in zijn/haar hoofd. Leuk om iedereen goed gefocussed aan de slag te zien gaan bij de landtraining. Er is nu al progressie wat betreft de diepliggende onderbuikspieren. Bij controle blijkt iedereen daar goed aan te denken. Het is belangrijk om deze continu aan te spannen tijdens de oefeningen om je rug veilig te houden. Je bouwt als het ware een schild voor je rug als je je buikspieren goed aanspant. De komende maanden komen de benen weer in actie. Laetitia gaat ook binnenkort meelopen bij de landtraining van het NTC in Amsterdam om daar nieuwe oefenstof te leren.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Een kijkje in de wereld van een trainer

Wat horen wij als trainer nu ongeveer allemaal bij een wedstrijd? Meestal begint het al ruim voor aanvang van de wedstrijd. De eerste appjes komen binnen: "Hoe laat begint de wedstrijd?!", "Ik ben ietsjes later", "Hoe laat is het verzamelen?" of "Waar is de wedstrijd?". Eenmaal in het zwembad aangekomen zijn de eerste zwemmers vaak al aanwezig en... in het juiste zwembad ;-). Dan geven wij de laatste mutaties door aan de organisatie, want er is soms iemand ziek geworden of er moet een wisseling in de estafette doorgevoerd worden. Ook komen dan de eerste vragen: "Wat moet ik zwemmen?", "Hoe laat moet ik zwemmen?", "Hoe laat is de wedstrijd afgelopen?" of "Mag ik nadat ik gezwommen heb naar huis?". Eenmaal binnen komt meestal de vraag van wat moet ik zwemmen nog wel een keertje terug, of een paar keer meer dan één. Net voor het inzwemmen brullen we één keer "warming-up!" en iedereen begint zich dan klaar te maken voor de wedstrijd. Even de zwemmers herinneren aan het inzwemprogramma en dan hebben we even wat rust. Een prangende vraag van de zwemmers op ongeveer de helft van het inzwemmen: "Mag ik me omkleden?" Je wilt uiteraard op tijd je wedstrijdpak aan. De trainers beantwoorden dat dan met de vraag: "Heb je het inzwemprogramma helemaal af?!". Als de wedstrijd begint wordt het vaak ietsjes rustiger met alle vragen en blijft het meestal beperkt met: "Wat moet ik zwemmen?", "hoe laat moet ik zwemmen?", "Waar zijn we nu? (in het programma)" en

"In welke serie en baan moet ik zwemmen?". Een enkele keer komt er nog even iemand snel terug die door de zenuwen zijn serie en baannummer weer is vergeten.

Dit is maar een greep uit alle vragen die je soms in 4 uur tijd krijgt. Dit maakt het zo leuk om naast het geven van de trainingen ook bij de wedstrijden te zijn!



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. En het goede nieuws is dat Jesse dit seizoen weer langs komt voor de zwemmers die in 2017 meer dan 10 loten verkocht hebben. Door zijn deelname aan vele grote buitenlands wedstrijden gaat dit niet eerder lukken dan in de kerstvakantie. Dus verkoop die loten, dan ben jij er bij als er weer een topzwemmer langskomt voor de verkoop van 2018!! Lever je volle boekjes uiterlijk **10 november** in bij je trainer. Veel succes!

Volgende nieuwsbrief

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