



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

januari 2019

Inhoud:

- Gelukkig Nieuwjaar!
- Jarig in januari
- Nieuwe leden
- Trainingen komende periode
- Wedstrijden komende periode
- Verslag van de wedstrijd/bijeenkomst
- Trainingskamp 2018/2019
- Buitenlandse wedstrijd 2019
- Opleidingsplan
- Volgende nieuwsbrief



Volg ons ook op:
Zwemlust den Hommel – Wedstrijd
Zwemmen



Zwemlust Den Hommel – WZ

Gelukkig Nieuwjaar!

Wij hopen dat iedereen fijne feestdagen en een prettige jaarwisseling heeft gehad. In 2019 gaan we weer heerlijk uitgerust en vol energie aan de slag. Zoals jullie in deze nieuwsbrief kunnen lezen staan er diverse mooie wedstrijden en leuke activiteiten op de planning .

De SwimKick groepen worden steeds groter en de zwemmers leren elke week weer vol enthousiasme nieuwe dingen. Ook de TrainTechniek groepen draaien lekker. Er wordt heel veel geoefend met de zwemtechniek, de starts en de keerpunten. Dit gaan we zeker terug zien tijdens de wedstrijden. Voor de JuniorenJeugd ligt de

komende periode de focus op het zwemmen op lange baan wedstrijden (50 meterbad). De Senioren/Masters kijken uit naar het ONMK deze maand.



Zaterdag 5 januari a.s. luiden we, samen met de leden van de andere afdelingen van Zwemlust den Hommel, spetterend het nieuwe jaar in tijdens de Nieuwjaarsduik. Jullie hebben hier van het bestuur een uitnodiging voor ontvangen en hopen jullie daar te zien.

Wij wensen iedereen een mooi sportjaar met veel zwemplezier!

Jarig in januari

Mark M.	1 januari
Norah	12 januari
Manar	13 januari
Sophie	20 januari
Mirre	25 januari

Nieuwe leden

In december hebben we één nieuw lid mogen verwelkomen; welkom Aadithi! Zij start in de SK 1 groep.

Trainingen komende periode

In de kerstvakantie trainen we nog volgens het vakantierooster (zie nieuwsbrief van december). Vanaf 7 januari trainen we weer volgens het reguliere rooster.

Zoals te lezen was in de vorige nieuwsbrief trainen de **Swimkick** groepen na de kerstvakantie wekelijks op vrijdag in plaats van op donderdag. De trainingstijden voor de SwimKick groepen zijn m.i.v. week 2 van 2019:

Dinsdag 17.00u - 18.00 u in den Hommel (incl. 15 min. landtraining)
Vrijdag 18.30u - 19.30u in de Hommel

Op **zaterdag 12 januari** trainen de **JJ3 én de TT3** voor één keer 1 uur: van 7.30u tot 8.30u. Er is die dag geen landtraining! Dit is in verband met de aanvangstijd van de competitie. Let op: de training voor de TT 3 start eenmalig dus een half uur eerder dan normaal.

Landtraining

Komende periode gaan we tijdens de landtraining op de dinsdag, woensdag en zaterdag aan de slag met elastieken. Wij vragen de zwemmers die al een elastiek hebben dit vanaf week 2 van 2019 iedere landtraining mee te nemen. De elastieken worden ingezet bij het versterken van de hamstrings, kuiten en lies.



Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

De meeste zwemmers zijn mooi op tijd aanwezig bij de landtraining; Super! Mocht dit voor jou niet gelden: zet het op je lijstje met goede voornemens voor 2019! Het is fijn als we allemaal tegelijk met de landtraining kunnen starten.

Wedstrijden komende periode

Datum	Wedstrijd	Groepen
12 januari	Competitie 2	TT 2,3 - JJ 2,3 - Senioren
19 januari	Jun-Jeugd circuit 3	TT 2,3 - JJ 2,3 → Junioren/Jeugd
24-27 jan	ONMK kb	Masters
27 januari	Limiet	JJ 3
2 februari	Kickersprint	TT 1,2,3 - JJ2A → alleen Junioren
3 februari	Swimkick-Minioren	SK 1,2 - TT 1,2,3 → Minioren
9 februari	Competitie 3	TT 2,3 - JJ 2,3 - Senioren

Verslag van de wedstrijd/bijeenkomst NJJK

Van 13 tot 16 december stonden de Nederlandse Kampioenschappen voor de Junioren en Jeugd (NJJK) op het programma. Voor deze wedstrijd moeten limiettijden behaald worden om mee te mogen doen. Namens Zwemlust deden er twee zwemmers mee; Yardan en Thijs. Donny en Zakaria waren als trainers mee. Thijs zwom de 50m vrij (PR en 20^e plaats) en 400m vrij (PR en 14^e plaats). Yardan had een vol programma met de 50m vrij (DIS), 100m vrij (15^e plaats), 200m vrij (20^e plaats), 400m vrij (PR en 14^e plaats), 100m school (PR en 13^e

plaats), 200m school (PR en 12^e plaats) en 200m wissel (PR en 18^e plaats)

Reacties van de twee zwemmers

Yardan: "Het was weer erg leuk om mee te hebben gedaan aan het NJJK, ook al waren mijn resultaten wat minder leuk. Ik heb er wel veel van geleerd."

Thijs: "Het was super leuk. Van te voren was het best spannend, maar als je eenmaal geweest bent dan vind je het niet meer eng/spannend en wil je nog een keer gaan. Ik heb als goede voornemen dat ik in het lange baan seizoen nog een keer ga!"

Bijeenkomst JJ-groepen

Op zaterdag 8 december was er een bijeenkomst voor de JJ-groepen. Onder leiding van Zakaria, Marcel en Donny kregen de zwemmers informatie over de jaarplanning, verschillende trainingen en was er ruimte om vragen te stellen of tips mee te geven. Er werd afgetrapt met een gezamenlijk ontbijt en de bijeenkomst werd afgesloten met drie leuke groepsspelletjes, waarbij veel gelachen werd.

De redactie heeft twee zwemmers om een kort verslagje gevraagd.

Lonneke: "Het was gezellig dat we begonnen met een ontbijt. De meeste informatie was bekend maar wel handig om nog een keertje gehoord te hebben. Er was veel ruimte voor vragen en dat was fijn. De spelletjes waren een leuke afsluiting van de bijeenkomst. Heel leuk om ook wat te doen en niet alleen te luisteren."

Marion: "Het was erg goed om met zijn allen even terug te kijken op de eerste maanden en vooruit te kijken naar de maanden die nog komen gaan. De verschillende piekmomenten waar we naar toe werken en de trainingsoorten die daarbij horen zijn nu weer helemaal duidelijk. Met de spelletjes heb ik veel lol gehad, leuk om zo met zijn allen bezig te zijn!"





Nieuwsbrief wedstrijdzwemmen Zwemlust Den Hommel

Trainingskamp seizoen 2018/2019

Na het geslaagde en gezellige kamp van vorig jaar gaan we ook dit seizoen weer met elkaar op trainingskamp in Austerlitz!

Het trainingskamp vindt plaats in het eerste weekend van de voorjaarsvakantie:

vrijdag 22 februari t/m zondag 24 februari 2019.

Vrijdag verzamelen we rond 18.00 uur in Austerlitz, eten we met elkaar en is er een avondprogramma in de accommodatie en het bos. Op zaterdag is er een programma met twee zwemtrainingen en op zondag gaan we één keer trainen op het land en één keer in het zwembad. Op zondagmiddag wordt het kamp rond 16.00 uur afgesloten.



De verdere invulling van het kamp moet nog vorm krijgen. We nemen in ieder geval weer hout voor een kampvuur en verschillende gezelschapsspelletjes mee, maar heb je nog andere leuke ideeën voor het kamp, mail

deze of geef het door aan je trainer. Eventuele vragen over het kamp kun je aan Zakaria of Eline stellen.

We horen graag z.s.m. of je mee gaat op kamp. Meld je aan via zwemlustdenhommel@gmail.com en maak €80,- over onder vermelding van KAMP + naam van deelnemende kind(eren) naar UZV Zwemlust Den Hommel NL89INGB0000581291

[Na aanmelding per mail én betaling is er pas sprake van een definitieve aanmelding!!](#)

Aanmelden via de mail en betalen bij voorkeur voor woensdag 9 januari, zodat wij de optie op het kamphuis kunnen bevestigen. Na aanmelding krijgen de deelnemers per mail aanvullende informatie over het programma, de paklijst e.d. Wij hebben er weer heel veel zin in!

Buitenlandse wedstrijd 2019

Het is ons gelukt! We hebben een leuke wedstrijd gevonden als alternatief voor de wedstrijd in Krefeld (DE). Helaas was deelname aan de wedstrijd in Krefeld dit jaar niet mogelijk omdat de wedstrijd in een hele andere maand plaats vindt dan voorheen. Maar gelukkig hebben we een geschikte wedstrijd gevonden bij onze zuiderburen.

Op **zaterdag 4 en zondag 5 mei 2019** zwemmen we met de TT2, TT3, JJ2, JJ3 en Senioren een wedstrijd in **Gent (België)**. Het is een wedstrijd in een 50 meter bad met 10

banen. Er worden leuke afstanden gezwommen en er is ook kans om finales te zwemmen op de 100 meters. Natuurlijk verzamelen we al in België op **vrijdagavond 3 mei** en overnachten we met de zwemmers in een jeugdherberg in de buurt. Binnenkort volgt een mail met meer informatie en uitleg over hoe je je kunt aanmelden om mee te gaan en over locatie e.d. Maar zet in ieder geval al de data in je agenda!

Door de trainers: Opleidingsplan

Vanaf dit jaar werken wij binnen de wedstrijdafdeling met een opleidingsplan. Hierin staat beschreven hoe wij zwemmers willen opleiden, wat de zwemmers in de diverse trainingsgroepen leren en wanneer ze naar een volgende trainingsgroep kunnen doorstromen. Dit plan hoort bij de kwaliteitsambities die wij als trainers met elkaar hebben afgesproken. Komende periode gaan wij als trainers verder vooruit kijken en een visiestuk / meerjarenplan schrijven. Zo blijven wij, samen met zwemmers en ouders, werken aan een zo hoog mogelijk niveau.

Volgende nieuwsbrief

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