



**2009 / 2010**

## INHOUDSOPGAVE

| <u>ONDERWERPEN</u>                              | <u>PAGINANUMMER</u>                                 |
|---|---|
| Inhoudsopgave                                   | 2   |
| Inleiding                                       | 3   |
| Doelstelling                                    | 4   |
| Adressen  | 5   |
| Afspraken / regels                              | 6   |
| Over de postmap en de<br>wedstrijduitnodigingen | 7   |
| Overige Informatie                              | 8   |
| Trainingsschriftje                              | 9   |
| Vakantie / Trainingen                           | 10  |
| Uitrusting                                      | 11  |
| <br>Bijlagen:                                   | <br>Wedstrijdkalender<br>Gedragscode Zv De Albatros |

## **INLEIDING**

Welkom bij de afdeling wedstrijdzwemmen van ZV De Albatros.  
Hierbij het informatieboekje voor de zwemmers én voor hun ouders/verzorgers.

Het boekje bevat alle belangrijke informatie, zoals:

- adressen en telefoonnummers van de commissie
- trainingstijden
- gedragsafspraken.

Daarnaast is er ook informatie over het trainingsschriftje, drinken bij de training, en dergelijke.

Graag willen we dat jullie vóór de training de warming-up gaan doen, zodat we het hele trainingsuur kunnen gebruiken om echt te zwemmen. Dit helpt ook de krampklachten te verminderen. Dus zorg dat je 15 minuten vóór de training begint, bij de douches bent, waar we gezamenlijk de warming up doen.

Gezelligheid blijft natuurlijk belangrijk, maar om het niet uit de hand te laten lopen:

Tijdens de warming up een beetje kletsen, dan even lekker voluit zwemmen en NA de training kan je weer verder bijpraten.

We hopen dat je steun hebt aan dit informatieboekje.

Mocht je vragen, opmerkingen en/of suggesties hebben, laat het ons dan even weten.

Commissie Wedstrijdzwemmen

Noot van de commissie:

Als er in dit boekje gesproken wordt van “zwemmer”, dan worden daar zowel jongens als meisjes, resp. dames en heren mee bedoeld.

## **DOELSTELLING:**

De afdeling **Wedstrijdzwemmen** van **ZV De Albatros** heeft de volgende doelstellingen:

- Plezier in het zwemmen
- Teamgeest (ook al is het een individuele sport)
- Prestaties

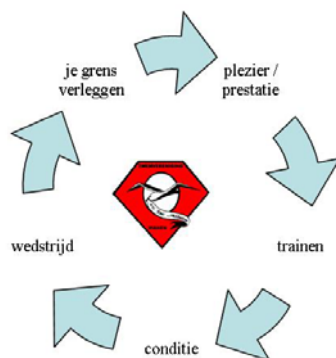
Door deze doelstellingen is het binnen de afdeling één team en dit kunnen we merken. Er melden zich mensen aan die voor ZV De Albatros kiezen, omdat de zwemmers van jong tot oud, jongens en meisjes samen één ploeg vormen. Dat heeft goede prestaties tot gevolg.

Wedstrijdzwemmen is een combinatie van ontspanning, grenzen verleggen en plezier. Het kader van de afdeling Wedstrijdzwemmen is dan ook van mening dat school en eventueel werk voorgaan. Men heeft dus begrip als er een keer niet getraind kan worden om deze redenen

### **Meer dan zwemmen alleen**

Dat het niet alleen om het zwemmen gaat, staat bij de afdeling wedstrijdzwemmen als een paal boven water. Het is ook belangrijk om samen leuke dingen te doen. Zo gingen in de kerstvakantie de zwemmers een avondje bowlen. De organisatie hiervan lag geheel in handen van de leden zelf.

Ook het jaarlijks terugkerend zwemkamp is een voorbeeld van "meer dan zwemmen alleen".



## **BELANGRIJKE ADRESSEN**

### **Commissie Wedstrijdzwemmen:**

|                             |                   |             |
|-----------------------------|-------------------|-------------|
| Mark Zuidendorp             | Dammolen 47       |             |
|                             | 4133 EW Vianen    | 06-52322643 |
| Willy Egbers (secretariaat) | Populierstraat 42 | 0347-322895 |
|                             | 4131 AR Vianen    | 06-14158259 |

Email adres: [wedstrijdzwemmen@zvalbatros.nl](mailto:wedstrijdzwemmen@zvalbatros.nl)

Deze mail komt bij alle leden van de commissie wedstrijdzwemmen aan.

|                   |                   |             |
|-------------------|-------------------|-------------|
| <u>Trainingen</u> | Willy Egbers      | 0347-322895 |
|                   | Mark Zuidendorp   | 06-52322643 |
|                   | Albert Reuter     |             |
|                   | Niels van de Haar |             |
|                   | Francis Egbers    |             |
|                   | Pascal Chaigneau  |             |

Email adres: [zwemtrainers@zvalbatros.nl](mailto:zwemtrainers@zvalbatros.nl)

Deze mail komt bij alle leden van ons trainers team aan.

### Algemeen secretariaat ZV De Albatros:

H.v.Nimwegen Lijsterbesstraat 39  
4131 AN Vianen

[Secretariaat@zvalbatros.nl](mailto:Secretariaat@zvalbatros.nl)

### Penningmeester:

A.Beljaars Seringenstraat 24  
4131 BC Vianen

[Penningmeester@zvalbatros.nl](mailto:Penningmeester@zvalbatros.nl)

Of naar **alle bestuursleden** tegelijk: [bestuur@zvalbatros.nl](mailto:bestuur@zvalbatros.nl)

## AFSPRAKEN / REGELS...

### ...voor de trainingen

- Ieder is ruim op tijd voor de training aanwezig. Je kunt dan gaan omkleden.
- Ga vóór de training naar de wc.
- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer, neem deze mee naar de zwemzaal!!!
- Bij de douches beginnen we met de warming-up, daarna kunnen we de zwemzaal in. Doe rustig als de zwemlessen nog bezig zijn.
- Zeg het even tegen de trainer van die dag als je (nog) last hebt van een blessure.
- Zet je drinkfles met water (eventueel met een drupje aanmaak) bij het startblok.
- Pas als de train(st)er het zegt, mag je het water in.
- Toon je inzet tot aan het einde van de training.
- Als je een keer niet kunt komen trainen, geef dit dan door aan Willy (06-14158259).

### ..bij wedstrijden

- Verzamel zoveel mogelijk bij Helsdingen. Kom op tijd naar het zwembad, dan kunnen we ook op tijd vertrekken.
- Zorg dat je al je zwemkleding bij je hebt.
- Blijf bij de ploeg zitten.
- Schreeuw je longen uit je lijf als er Albatrosjes in het water liggen.
- Ruim je spullen op (ook snoeppapier en boterhamzakjes)
- Blijf tot het einde van de wedstrijd bij de ploeg, dan gaan we weer gezamenlijk weer terug naar Vianen.
- Zorg dat De Albatros als een gezellig team over de tong blijft gaat.

Van de ouders verwachten wij dat zij ons een aantal keer per seizoen helpen als assistent-ploegleider en bij de uitwedstrijden ook als chauffeur om de zwemmers te vervoeren.

U kunt aan de commissie doorgeven welke data u niet uitkomt.

Voor alle supporters geldt dat zij betalen bij de toegang, zij krijgen dan óók een programma. Ouders die helpen bij de organisatie van een wedstrijd, krijgen een programma van de organisatie.

## **OVER DE POSTMAP** **EN DE WEDSTRIJDUITNODIGINGEN:**

Na de training gaan wij (de trainers en commissieleden) nog even in de kantine een bakkie doen.  
Heb je opmerkingen of vragen over de trainingen, dan kan dat hier!

Bij ons op tafel ligt dan de postmap.  
Kom na iedere training even kijken of er voor jou post is.

Voor elke wedstrijd, waaraan je mee mag doen, ontvang je ruim op tijd (1½ tot 2 weken tevoren) de uitnodiging in de postmap.

Hierop staan de datum en plaats van de wedstrijd, de afstanden die je die wedstrijd mag zwemmen én hoe laat we verzamelen (bij een uitwedstrijd erg belangrijk)

Heb je vragen over de afstanden, stel ze dan meteen even aan één van de trainers. (daar zitten ze ook voor)

Op de uitnodiging staat ook, tot wanneer je kunt afmelden én vóór wanneer wij graag je startgeld ontvangen.

Ontvangen we geen afmelding, blijft de inschrijving staan en moet je gewoon betalen. Ook de evt. boete voor het niet-opkomendagen tijdens de wedstrijd is voor jouw rekening. Helaas zijn deze regels nodig, maar op deze manier hopen wij het voor iedereen leuk te houden.

Bij dit boekje ontvangen jullie een kalender met alle wedstrijden.

Als je nu al weet dat je op een bepaalde datum niet kunt zwemmen, noteer dat dan in de postmap.

Voorin de postmap zit een lijst met wedstrijddata, waarop je kunt aangeven welke wedstrijden je niet kunt zwemmen. Als je dat op tijd doorgeeft, kunnen wij er rekening mee houden bij het indelen van bijvoorbeeld de estafetteploegen.

## **OVERIGE INFORMATIE**

Wij doen mee aan de volgende soorten wedstrijden:

- **Verenigingszwemcompetitie**  
Dit is een competitie die door de KNZB wordt opgesteld. Hieraan zit een puntentelling vast.  
De inschrijving voor deze wedstrijden is afhankelijk van het programma en de prestaties/inzet die de zwemmers gedurende het seizoen op de wedstrijden en trainingen laten zien.  
De deelname aan de competitiewedstrijden wordt bepaald door de trainers.
- **De Albatros Duikwedstrijden.**  
Deze wedstrijden zijn we in eigen beheer gaan organiseren.  
Met het samenstellen van het programma zullen we proberen rekening te houden met de zwemmers die niet mee (kunnen) doen aan de verenigingszwemcompetitie.  
Per seizoen organiseren we 8 wedstrijden.  
De deelnemende verenigingen kunnen per wedstrijd punten scoren om in aanmerking te komen voor de "Albatros Duik Wisseltrofee".  
Ook wordt er een individueel klassement bijgehouden.
- **De Speedo-wedstrijden.**  
Deze wedstrijden kennen een hele lange traditie binnen de KNZB en vormen al decennialang de basis van het echte wedstrijdzwemmen.  
Speedowedstrijden zijn bedoeld voor jongens minoren 2 t/m 6 en meisjes minoren 2 t/m 5 in Nederland. De Kring organiseert de Speedowedstrijden in samenwerking met de verenigingen. Voor de minoren is er na afloop van de vier Speedowedstrijden een finalewedstrijd in de vorm van de Kring Speedo Finale. Voor de junioren wordt er een landelijke klassement bijgehouden.
- **De KringKampioenschappen.**  
Hiervoor kunnen de snelste 8 van de Kring Utrecht zich per leeftijdscategorie plaatsen. De tijden die het afgelopen seizoen zijn gezwommen zijn hiervoor bepalend.

## **TRAININGSCHRIFTJE:**

Graag willen wij dat de zwemmers een soort logboekje gaan bijhouden, waarin wordt bijgehouden hoe de trainingen zijn gegaan. Dit schriftje willen we dan iedere training op tafel, waar we dan iedere keer een paar als steekproef uit nemen.

Op deze manier leren na te denken over hun zwemmen, en kunnen wij hen daarbij helpen.

De zwemmers krijgen van ons een schriftje, waarin ze ná iedere training (thuis) invullen hoe ze de training vonden en evt waarom.

Met welk gevoel zij naar de training gingen, hoe de training zelf ging en hoe zij zich daarna voelden.

De zwemmers kunnen een eigen verslagje van de wedstrijd maken, over hun voorbereiding, race en resultaat. met welk gevoel zij naar de training gingen, hoe de training zelf ging en hoe zij zich daarna voelden.

Kijk ook eens op [www.swimkick.nl](http://www.swimkick.nl)



## **TRAININGEN**

De trainingstijden zijn:

|          |                   |
|----------|-------------------|
| Maandag  | 18.30 – 19.30 uur |
| Woensdag | 19.00 – 20.00 uur |
| Vrijdag  | 19.00 – 20.00 uur |

## **VAKANTIES**

In principe gaan de trainingen gewoon door tijdens de korte vakanties.

Dit geldt niet voor de feestdagen.

Uiteraard ontvangt iedereen bericht als er trainingen uitvallen.

Lees hiervoor het mededelingenblad van de afdeling.

En let ook goed op het publicatiebord in de hal van het zwembad, en de website [www.zvalbatros.nl](http://www.zvalbatros.nl)

Maar:

In de zomervakantie en de kerstvakantie (van de basisscholen) worden er geen trainingen gegeven.

## **DE UITRUSTING VAN EEN ZWEMMER**

Om goed te kunnen trainen of om op een goede wedstrijd te kunnen zwemmen is natuurlijk de juiste "uitrusting" nodig.

### Voor de training:

- badkleding (bij voorkeur goed sluitend)
- 2 handdoeken
- zwembriljetje
- badmuts
- slippers
- bidon met water en evt een drupje aanmaaklimonade
- je trainingsschriftje.

### Voor de wedstrijd:

In de rode Albatrostatas zit:

- badkleding (goedsluitend)
  - evt reserve badkleding
  - 2 handdoeken
  - zwembriljetje
  - badmuts
  - slippers
  - je rode Albatros T-shirt
- 
- veel drinken (zonder koolzuur)
  - eten (lichtverteerbaar zoals ontbijtkoek, Sultana, bananen of gewoon een sneetje brood met zoetheid)

Het is dus beter is om geen chips of chocolade te eten tijdens de wedstrijd!!!!!!

Eet ruim voor de wedstrijd (2 à 3 uur) een lichte maaltijd.

**Let ook op** wat je eet voor de training, anders krijg je er last van tijdens de training.

WE2009

- 12 -