

Zwemnieuws September 2018



In deze nieuwsbrief gaan we in op de volgende onderwerpen: startbijeenkomst, de start van het LAC-seizoen, Bas wint prestatiedaillie LAC, afscheid van vrijwilligers, oproep voor nieuwe vrijwilligers, zwemwedstrijden september en oktober en de pilot landtraining.

De nieuwsbrieven zijn ook terug te vinden onder <http://zpb.nl/zwemmen/nieuws-vanuit-de-zwemcommissie>.

Heb je een leuk onderwerp voor één van de volgende nieuwsbrieven, mail dit dan naar de zwemcommissie (zwemmen.zpb@gmail.com)

STARTBIJEENKOMST SEIZOEN 2018-2019

Op dinsdagavond 4 september jl. heeft de informatiebijeenkomst voor het seizoen 2018-2019 plaatsgevonden. Deze bijeenkomst voor ouders en zwemmers is massaal bezocht. Tijdens deze bijeenkomst zijn de volgende punten besproken:

- Trainingen
- Wedstrijden
- Communicatie
- Vrijwilligers

Was u niet in de gelegenheid om bij deze bijeenkomst aanwezig te zijn? De presentatie is op de site van ZPB terug te vinden zodat u deze op uw gemak nog eens door kunt lezen. Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben wilt u deze dan mailen naar de zwemcommissie?



LAC PRESTATIE-MEDAILLE VOOR BAS

Een hele prestatie, eindigen als 2^e op de landelijke lijst van je leeftijd in het lange afstand circuit. Tijdens de informatie-avond in het clubhuis heeft Bas Blanker deze mooie medaille uitgereikt gekregen van de voorzitter van de ZPB.

IN DIT NUMMER

Startbijeenkomst 2018-2019	1
LAC-prestatiedaillie	1
Zwemwedstrijden sept. & okt. ...	2
LAC gaat weer van start	3
Pilot landtraining	4
Afscheid vrijwilligers	5
Oproep nieuwe vrijwilligers	5



ZWEMWEDSTRIJDEN SEPTEMBER & OKTOBER

Noteer ze alvast in je agenda. Voor de komende 2 weken heb je vast al de aanschrijving gekregen voor de wedstrijden waar jij aan mee mag doen. Reageer altijd!!

Samen met de polocommissie hebben we naar beide de wedstrijdkalenders gekeken en geprobeerd om de wedstrijden van het zwemmen en polo waar mogelijk, beter op elkaar af te stemmen. Zo hebben de combizwemmers meer mogelijkheden om aan beide competities mee te doen.

De zwemwedstrijdkalender vind je via: www.zpb.nl/zwemmen/wedstrijden/aanschrijvingen

Wedstrijden september:

Zaterdag 22 september: Minioren-Junioren Circuit deel 1 in Alblasserdam

Zaterdag 29 september: Regio West Competitie deel 1 in Papendrecht

Wedstrijden oktober:

Zaterdag 6 oktober: Nationale Zwemcompetitie deel 1 in Andel

Zaterdag 13 oktober: Swimkick-Minioren deel 1 in Barendrecht.

Let op: dit is een thuiswedstrijd!

Zondag 14 oktober: Lange afstand circuit (LAC) in Ridderkerk

Zaterdag 20 oktober: Junioren-Jeugd-Senioren circuit deel 1 in Alblasserdam

Zaterdag 27 oktober: 4-kamp in Oud-Beijerland

Beste ouders van **swimkickers** en **minioren**,

Op zaterdag 13 oktober is de *Swimkick-Minioren circuit 1* thuis in het Inge de Bruin zwembad. Dat betekent dat wij als vereniging deze wedstrijd organiseren. Daarvoor heb zullen we u benaderen om een vrijwilligerstaak uit te voeren.

LAC GAAT WEER VAN START

Het KNZB Lange Afstand Circuit (LAC) is in het leven geroepen om het oefenen en zwemmen van langere afstanden te stimuleren. Deelname aan het LAC is de manier om het zwemmen van langere afstanden te oefenen en om je voor te bereiden op Open Water Wedstrijden (die in de zomer worden gezwommen).

De te zwemmen afstanden variëren per leeftijdsgroep. Bij de minioren staan bijvoorbeeld de 200 meter wisselslag en 400 meter vrije slag op het programma. De senioren zwemmen onder andere 400 meter wisselslag en 2.000 meter vrije slag. Het LAC wordt op vijf zondagen per seizoen gezwommen.

Wie mogen deelnemen?

Alle zwemmers en zwemsters met een startvergunning in de leeftijdsgroepen minioren (minioren 3 en ouder), junioren, jeugd, senioren kunnen deelnemen aan wedstrijden uit het KNZB Lange Afstand Circuit.

Wanneer zijn de wedstrijden?

Dit zijn de LAC-zondagen:

14 oktober 2018 (Ridderkerk)

4 november 2018 (thuiswedstrijd ZPB)

9 december 2018 (Krimpen a/d IJssel)

20 januari 2019 (Papendrecht)

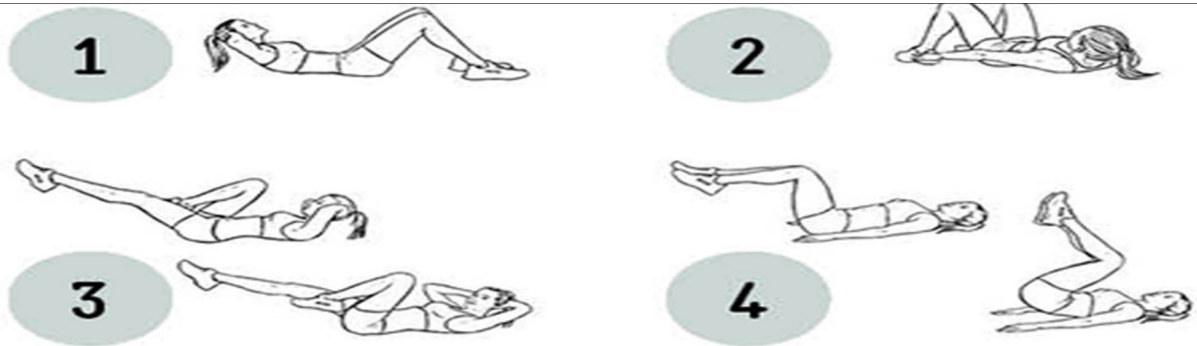
10 maart 2019 (Zwijndrecht)

Hoe aanmelden?

Wil je ook meer wedstrijden zwemmen en jezelf uitdagen in de lange afstanden? Stuur dan een mail aan het wedstrijdsecretariaat dat je wil deelnemen aan de LAC. Dan krijg je ook voor deze wedstrijden een uitnodiging. E-mail: wedsec.zpb@gmail.com



PILOT LANDTRAINING



Vanaf september 2018 worden bij ZPB landtrainingen aangeboden op dinsdagavond tussen 18:00 en 19.30 in het clubhuis De Put bij het Inge de Bruijn Zwembad in Barendrecht. De trainingen worden begeleid door Maaike, fysiotherapeut en sportbegeleider. Deelname vindt plaats op uitnodiging door de ZwemCommissie op voordracht van de trainers.

Inhoud landtraining?

De inhoud van de training is afhankelijk van de leeftijd van de zwemmers. Er wordt aandacht besteed aan het kennis maken met en het correct leren uitvoeren van de basistechnieken van krachttraining.

Waarom landtraining?

De KNZB adviseert verenigingen om naast zwemtraining ook landtrainingen aan te bieden. Landtraining wordt gebruikt om bepaalde facetten van het bewegingspatroon van de zwemtechniek te accentueren en te verbeteren.

Landtraining kan al op jongere leeftijd gestart worden dan krachttraining omdat de oefenvormen licht zijn en vaak te maken hebben met lichaams-eigen-gewicht. Ze ondersteunen de ontwikkeling van de grondmotorische eigenschappen maar staan de lichaamsgroei niet in de weg.

Bij landtraining staan begrippen als lichaamsbewustzijn, lichaamscontrole, lichaamscoördinatie, lichaamsstabiliteit en lichaamskracht centraal. De training helpt de belastbaarheid van het specifiek spier-pees-gewrichtsstelsel te verhogen

wat ondersteunend werkt bij de opbouw van de specifieke zwembelasting.

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 langduriger uitvoeren. Een zwemmer die juiste vormen van landtraining gevolgd heeft is minder gevoelig voor blessures.

Begeleiding landtraining?

Voor de begeleiders van landtrainingen is het belangrijk om goed te kijken naar de veiligheid en de technische uitvoering van de oefening. Om deze reden is ervoor gekozen om de trainingen te laten geven door een enthousiast fysiotherapeute.

Ruimte en materialen landtraining?

Er wordt gebruik gemaakt van het clubhuis van de ZPB. Sporters zorgen voor sportieve kleding, sportschoenen en een eigen trainingsmat (of eventueel een grote handdoek). Bij uitbreiding van het aantal landtrainingen wordt in de toekomst mogelijk gezocht naar een speciale krachttrainingsruimte waarin meer apparatuur beschikbaar is.

Evaluatie?

Na enkele maanden vindt een evaluatie plaats ten aanzien van hoe de landtraining wordt ervaren (deelnemers, trainers, zwemcommissie). Hieruit zullen verbeterpunten worden opgesteld.

AFSCHEID VRIJWILLIGERS

Op zaterdag 30 juni hebben wij tijdens de seizoen afsluiting van de zwemafdeling op gepaste afscheid genomen van de volgende vrijwilligers;

Sander van Straaten, jarenlang lid van het wedstrijdsecretariaat

Leon de Vries, jarenlang zwemmer, trainer en zwemcommissie lid

Richard de Rouw, jarenlang trainer

Langs deze weg willen wij deze vrijwilligers nogmaals hartelijk bedanken voor hun inzet voor het zwemmen en ZPB.



OPROEP NIEUWE VRIJWILLIGERS

In de afgelopen jaren heeft een vaste groep vrijwilligers zich ingezet bij de diverse wedstrijden en activiteiten. Ook dit jaar hebben wij iedereen weer nodig. De vereniging kan niet functioneren zonder de inzet van vrijwilligers.

De ervaring is dat het niet altijd eenvoudig is om mensen te vinden voor de vrijwilligerstaken. Onze inzet dit jaar is om alle ouders en/of verzorgers en de oudere zwemmers te betrekken bij het invullen van de vrijwilligerstaken. Dit willen we bereiken door de taken zoveel mogelijk te laten rouleren, dat er een goede afwisseling is tussen een vrijwilligerstaak invullen en supporter zijn. Daarom gaan wij de ouders en/of verzorgers indelen voor de verschillende taken, waarbij wij proberen een zo eerlijk mogelijke verdeling te maken.

Het uiteindelijke streven is om per half jaar een overzicht te maken met de indeling. We zijn nog bezig om komende maanden in te delen. Het overzicht van de indeling zal via de mail worden gedeeld. Ben je ingedeeld voor een taak dan krijg je een mail van de vrijwilligerscoördinatoren. Kan je niet op de betreffende datum? Laat dit dan zo spoedig mogelijk weten, dan kunnen we tijdig iemand anders regelen.

Voor vragen en suggesties kun terecht bij Rianne Blanker en de zwemcommissie. E-mail: zwemvrijwilligers@zpb.nl

