

Zwemnieuws November 2020

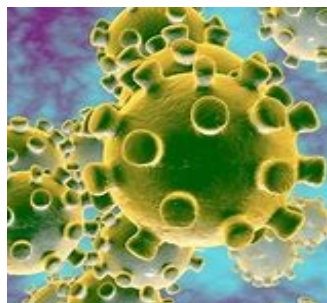
In deze nieuwsbrief gaan we o.a. in op de volgende onderwerpen: sporten in coronatijd, ZPB waterpolotoernooien, wedstrijd 21 november, KNZB Winter Circuit, verplaatsing NJJK en de resultaten van de enquête.



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)

CORONA



Door de strengere Corona maatregelen zijn momenteel de zwembaden gesloten tot 19 november. We hopen dat we daarna weer mogen trainen en dat activiteiten voor de jeugdleden t/m 17 jaar kunnen doorgaan, zoals zwemwedstrijden en waterpolotoernooien op de zaterdagmiddagen.

ZPB Waterpolotoernooien (vanaf 28 nov, op zaterdagmiddagen)

Bij de waterpolotoernooien worden gelegenheidsteams gevormd. Ook zwemmers kunnen meedoen! Mocht je je nog niet hebben opgegeven en je hebt interesse, laat het dan weten via een mail naar de zwemcommissie (zwemmen.zpb@gmail.com). We geven dan je naam en leeftijd door aan de organisatie.



IN DIT NUMMER

Sporten in coronatijd.....	1
ZPB waterpolotoernooien	2
Wedstrijd 21 november.....	2
KNZB Winter Circuit.....	2
NJKK verplaatst	2
Resultaten enquête	3
Blijf fit!.....	4

ZWEMWEDSTRIJD 21 NOVEMBER

We verwachten dat het programma van de nationale competitie deel 2 gezwommen kan worden op zaterdag 21 november vanaf 13:00. Deze wedstrijd stond eerder gepland op 7 november. We gaan ervan uit dat jullie weer allemaal meedoen! Berichtgeving volgt vanuit het wedstrijdsecretariaat. Mocht je niet kunnen, geef het dan s.v.p. door (via wedsec.zpb@gmail.com).



KNZB WINTER CIRCUIT

Vanwege het uitvallen van de Regiokampioenschappen en een groot aantal andere wedstrijden heeft de KNZB het Virtueel Winter Circuit opgezet. Dit is een serie van 3 onderlinge wedstrijden voor Junioren en Jeugd, waarbij er per week bepaalde afstanden gezwommen moeten worden. Deze activiteit mag ook tijdens de trainingen georganiseerd worden en onder bepaalde voorwaarden zijn de tijden ook geldig als officiële tijden (en tellen dan voor bijvoorbeeld een NJKK). Na de drie weken volgt er nog een finale week met de snelste zwemmers (landelijk). We willen deze activiteit tijdens de dinsdagavondtrainingen organiseren, waarbij ook de minioren, swimkick en recreanten meedoen. Momenteel wordt het idee verder uitgewerkt. Meer informatie over het circuit kun je vinden op



https://www.knzb.nl/vereniging__wedstrijdsport/wedstrijdsport/zwemmen/competitiewedstrijden/virtueel/

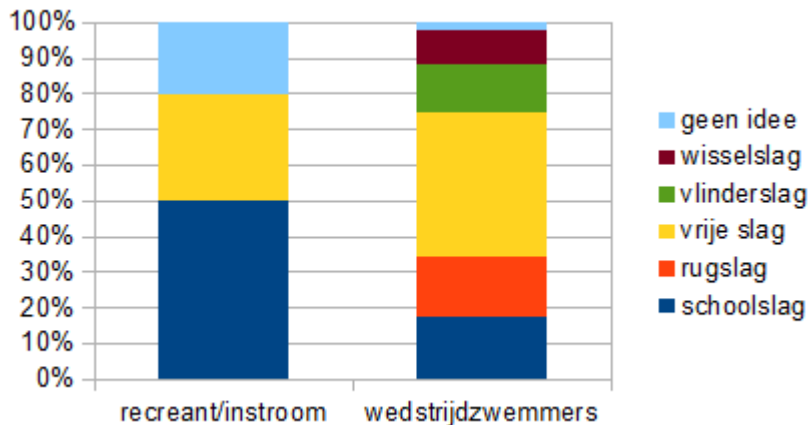
NJJK VERSCHOVEN

De KNZB heeft besloten het NJJK te verplaatsen naar het weekend van 29-31 januari 2021. Ook de kwalificatieperiode is aangepast en loopt nu van 1 januari 2019 tot en met 17 januari 2021. Mocht je willen meedoen en je kansen op plaatsing willen vergroten, laat dit dan weten bij Rem en het wedstrijdsecretariaat. Dan kan bekeken worden of we nog extra wedstrijden moeten / kunnen organiseren om dit mogelijk te maken.



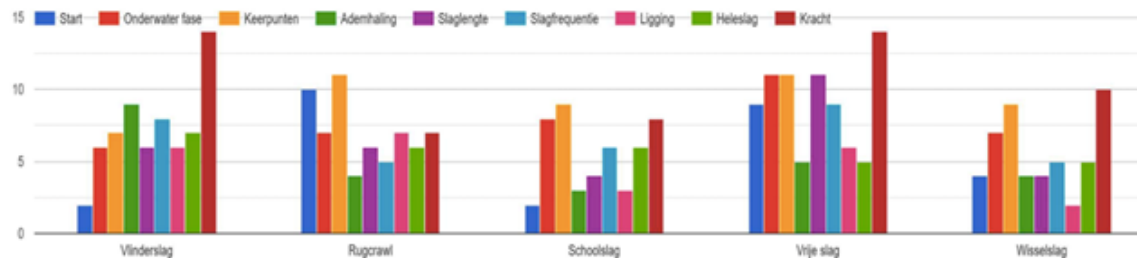
RESULATEN NAJAARSENQUETE

De antwoorden op de vragen uit de enquête in de herfst zijn in het trainersoverleg besproken. Opvallend is het verschil in voorkeurslag tussen de minioren (jongste kinderen) en de oudere zwemmers. Waar 50% van de minioren schoolslag als voorkeurslag heeft, is de borstcrawl bij de oudere zwemmers de grote favoriet. Vlinderslag wordt door beide groepen vaak als moeilijk gezien.



Meest genoemde verbeterpunten waren de keerpunten (alle slagen) en start (rugslag, vrije slag). Ook werd opvallend vaak kracht genoemd.

Wat wil je verbeteren aan jouw techniek, op welke slag wil je dit jaar de meeste progressie maken ?



Op de vraag naar de ambitie in het wedstrijdzwemmen mocht maar een antwoord gegeven worden. Een op de drie antwoordt dat het zwemmen voor hen ondersteunend is voor waterpolo. 30% geeft aan veel wedstrijden te willen zwemmen (alles eruit te halen wat er in zit). De rest vindt het plezier en gezelligheid het belangrijkste.

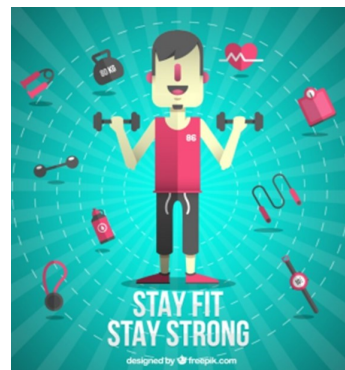
In het voorjaar komt een nieuwe enquête. We hopen dan weer op een goede respons!

BLIJF FIT!

We hopen dat jullie het sporten niet kunnen laten en je conditie op peil houden door actief bezig te zijn met bijvoorbeeld hardlopen, fietsen, yoga, landtraining. Mocht je inspiratie zoeken voor zwemgerelateerde oefeningen, neem dan eens een kijkje op de websites van [uswim](https://www.uswim.nl/fitblijven/) of [mijnzwemcoach](https://www.mijnzwemcoach.nl/blog-nieuws/fit-blijven-met-zwemspecifieke-core-en-krachttraining):

<https://www.uswim.nl/fitblijven/>

<https://www.mijnzwemcoach.nl/blog-nieuws/fit-blijven-met-zwemspecifieke-core-en-krachttraining>



CLUBKLEDING

Wil je nieuwe kleding bestellen? Kijk op

<https://www.kwieksport.nl/zpb/>

BEN JE AL GEABONNEERD OP DE NIEUWSBRIEF VAN ZPB?

Belangrijke berichten - niet alleen van het zwemmen, maar ook vanuit het bestuur - worden vaak op de website geplaatst. Na abonneren krijg je wekelijks je van de geplaatste berichten een update in je mailbox. Meld je dus snel aan om geen bericht te missen!

