Wedstrijdzwemmen uitgelegd

MNC Dordrecht

Seizoen 2023-2024

AGENDA

- Inleiding
- Trainen
- Wedstrijden - Racen
- Soorten wedstrijden

zwem- en waterpolovereniging
MNC
dordrecht

Inleiding

- **Waarom wij het wedstrijdzwemmen uitleggen?**

  - ❑ Wat & Wie is de KNZB? FINA is World Aquatics geworden
  - ❑ Voor wie is deze uitleg bedoeld?

  - ❑ In basis is zwemmen als wedstrijdsport een eenvoudige sport:
    - ❖ Starten ➔ zwemmen ➔ finishen = tijd + plaats

  - ❑ Toch zijn er veel verschillende elementen die om een nadere uitleg vragen:

    - ❖ Het organiseren van wedstrijden; bv. het zwembad wedstrijdklaar maken
    - ❖ (Nog steeds) Relatief veel officials nodig voor een wedstrijd
    - ❖ Vaak meerdere leeftijdsgroepen tegelijkertijd
    - ❖ Veel verschillende soorten wedstrijden:
      Team-, estafette, competitie- en individuele wedstrijden
    - ❖ Relatief veel (persoonlijke) records en medailles
    - ❖ Ranglijsten of limieten bepalen deelname?
    - ❖ Techniek in het water is complex
    - ❖ Uitgebreid reglement wat wel/niet mag …

zwem- en waterpolovereniging
MNC
dordrecht

Trainen

- **Aanleren Zwemslagen**
  - Vlinderslag – Rugcrawl – Schoolslag – Borstcrawl
  - Bij elke zwemslag horen ook de KNZB (en FINA) reglementen!!!
  - Vrije slag is bijna altijd borstcrawl … Waarom?
  - Wisselslag (volgorde Vl–Ru–Sch–Bo) ➔ Estafette volgorde is Ru-Sch-Vl-Bo
  - Terminologie: Stroomlijnen – planken – coördinatie – uith. verm. – snelheid …
- **Aanleren Starten & Keren**
  - Start + onder water fase (belangrijk! – veel winst te halen)
  - Kp Vl/Sc – altijd twee handen
  - Kp Ru/Bo – duikelkeerpunt
  - Kp Wis – van de ene naar de andere slag …
  - Estafette overname
- En nog heel veel andere vaardigheden …

zwem- en waterpolovereniging MNC dordrecht

Trainen

- **Opleiden is meer dan alleen de techniek aanleren**
  - Breed motorisch & veelzijdig opleiden (= div. vaardigheden, ook op het land)
  - Aandacht voor balvaardigheid, springen, onder water, hindernissen etc.
  - De Meerkamp (wisselslag) is bij Minioren leidend!
  - MNC Jeugdafdeling (zwemmen èn waterpolo) per 2023/2024
  - Vanaf 12-13 jaar evt. specialisatie; maar kiezen mag ook (iets) eerder

- **Een goede planning en trainers zijn belangrijk om alle vaardigheden aan te leren**
  - Jong geleerd is oud gedaan
  - Het moet leuk blijven

zwem- en waterpolovereniging
MNC
dordrecht

Trainen

De Zwemtraining

- 10-15 minuten voor trainingstijd aanwezig zijn
- Zwembril (& een reserve zwembril) + overige materialen
- Bidon met water, evt. met een beetje siroop (sportdrank alleen na overleg)
- Ziek? Niet trainen! ➔ Wanneer ben je ziek …

De Landtraining

- Clubhuis of sporthal
- (Eigen) matje, sportkleding en binnensport schoenen
- RTC doet dat in het Dordt Sport Talentcentrum

zwem- en waterpoloverenging
MNC
dordrecht

Wedstrijden - Racen

- Leeftijdsindeling:

Minioren	**Meisjes**	**Jongens**
• Min 1-5	6-11 jaar	6-11 jaar
• Min 6	--	12 jaar

Junioren	**Meisjes**	**Jongens**
• Jun 1-2	12-13 jaar	13-14 jaar
• Jun 3-4	14-15 jaar	15-16 jaar

- In principe zou miv het seizoen 23/24 een nieuwe leeftijdsindeling geïntroduceerd worden. Jongens en meisjes worden gelijk getrokken ➔ Dat is nog steeds niet gebeurd …

Wedstrijden - Racen

- **Vooraf**
  - Wel/geen startvergunning nodig?
  - De eerste (trainings)wedstrijd … ➔ Regels
  - De eerste “echte” wedstrijd … ➔ Regels (Swimkick)
  - Opstelling/uitnodiging voor wedstrijden via de mail
  - Thuis- of uitwedstrijd (vervoer naar de wedstrijd)

- **Voorbereiding**
  - Weet waar je moet zwemmen; ken je het zwembad al?
  - Weet je hoe vaak en wat je moet zwemmen, zowel individueel als estafette?
  - Check of je alle noodzakelijke spullen bij je hebt …

zwem- en waterpolovereniging MNC dordrecht

Wedstrijden - Racen

- **Wat neem je mee?**
  - Zwempakken/zwembroeken (verschillen)
  - Zwembril(len) – Badmuts(en)
  - MNC-kleding (blauw/rood) *
  - Slippers – Schoeisel – Handdoek(en) – Trainingspak/jack
  - Bidon met water, evt. met wat siroop (sportdrank alleen in overleg)
  - Evt. licht verteerbaar eten (géén snoep, chips en druivensuiker) bij lange wedstrijden

- *** MNC-kleding**
  - Contactpersoon is CerisettePols@gmail.com
  - Uitleg regeling - Paskleding
  - Gebruik tijdens wedstrijden

zwem- en waterpolovereniging MNC dordrecht

Wedstrijden - Racen

- **De wedstrijd zelf:**
  - Als team zitten we altijd bij elkaar
  - Tijdens het **inzwemmen** (± 20 minuten) maak je de spieren los
  - Hoe lang duurt een wedstrijd?
  - Per wedstrijd zwem je meestal 2-4 nummers (incl. estafettes), afhankelijk van de soort wedstrijd en beschikbare plaatsen.
  - Voor de wedstrijd doe je nog wat oefeningen en zorg je dat je klaar bent voor de wedstrijd (focus)
  - Eerst naar de **voorstart** of direct naar je baan
  - Zwem zo hard mogelijk, ofwel doe “gewoon” je best!
  - Na jouw wedstrijd(en) altijd eerst naar de coach om de race te bespreken!

zwem- en waterpolovereniging
MNC
dordrecht

Wedstrijden - Racen

- **Zijn tijden alles bepalend?**
  - Nee, zeker niet!!!
    - Plezier beleven met je teamgenoten is het allerbelangrijkste …
    - Zoals gezegd “Doe je best en toon inzet”, meer dan dat vragen we niet van jou!
    - De ene dag is de andere nml. niet; soms lukt veel, soms minder …
  - Het verbeteren v.e. (pers.) record is afh. van meerdere factoren:
    - Vooral een steeds betere techniek en coördinatie; daar train je op
    - Ervaring en training: naast techniek ook uithoudingsvermogen en snelheid
    - Groei en onderlinge verschillen tussen de sporters
    - Mentale wils- en veerkracht / vorm van de dag
    - Geef **nooit** cadeaus of geld voor een PR!
  - Toch zijn ranglijsten en/of limieten van belang bij het zwemmen:
    - Team- en individuele resultaten voor deelname aan kampioenschappen
    - FINA-tabel, secondentelling en plaats puntentelling

Soorten wedstrijden

- **Minioren**
  - Onderlinge (trainings)wedstrijden
    - Voor deelname aan KNZB wedstrijden is een startnummer nodig!
  - KNZB Minioren Circuit (6x):
    - SwimKick = kleine meerkamp (± 25m-50m)
    - Minioren Meerkamp = grote meerkamp (± 100m-200m) met regionale finales
  - KNZB ClubMeet = regionale teamwedstrijd (1x)
  - Door clubs zelf georganiseerde wedstrijden

- **Oudere leeftijdsgroepen**
  - Kijk op de website van MNC en de KNZB

zwem- en waterpolovereniging MNC dordrecht

Vragen & Afsluiting

MNC Dordrecht