

Informatiebrochure

Competitiezwemmen bij

Swimming Club Zaventem vzw. (SCZ)



De zwemmer die zegt "Dat kan niet worden gedaan " wordt voorbij gezwommen door de zwemmer die het doet.

Inhoud

1.	Welkom	p 3
2.	Structuur van onze competitiegroep	p 4
2.1.	Groepsindeling tijdens de training	p 4
2.2.	Trainingsuren	p 4
2.3.	Zwemstage	p 6
3.	De zwemwedstrijden	p 6
3.1.	Hoe krijg ik een vergunning?	P 6
3.2.	De competitiekalender	p 7
3.3.	Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?	P 7
3.4.	Kan ieder zwemmer van de club aan alle wedstrijden deelnemen?	P 8
3.4.1.	A en B zwemmers	p 8
3.4.2.	Open wedstrijden en het Criterium Vlaams Brabant (CVB)	p 8
3.4.3.	Aantal wedstrijden (september – juni)	p 9
3.5.	Hoe verloopt een zwemwedstrijd?	P 9
3.5.1.	Wat steekt er in je zwemzak?	P 9
3.5.2.	Hoe zit het met voeding en drank voor, tijdens en na de wedstrijd	p 10
3.5.3.	Wat is inzwemmen?	P 11
3.5.4.	De eigenlijke wedstrijd	p 11
3.5.5.	Wat als je toch niet kan deelnemen aan een wedstrijd?	P 13
4.	Wie zorgen er mee voor dat een wedstrijd in goede banen wordt geleid?	P 13
5.	Nuttige telefoonnummers en mailadressen	p 14
6.	Nuttige websites	p 15

1. Welkom!

Kunnen zwemmen dat is mooi, competitiezwemmen dat is de kers op de taart!
Want geef toe, competitiezwemmers zijn prachtige atleten.

Fier rechtop, in badpak of in zwembroek paraderen zij door het zwembad. Hun lichaam straalt lenigheid en kracht uit. Elke spier is getraind, gestroomlijnd glijden ze door het water, alsof het geen moeite kost, alsof ze één zijn met de biotoop waarin ze dag na dag hun baantjes trekken.

Zwemmen is een individuele maar geen eenzame sport. Er wordt steeds getraind in clubverband, een aantal zwemmers per baan. Er heerst een gemoedelijke sfeer, een vriendschappelijke concurrentie. Zwemmers uit één club zorgen voor elkaar, hebben respect voor elkaar, troosten elkaar in minder goede momenten. Hoeft het gezegd dat een kind hier een aantal sociale vaardigheden leert die onontbeerlijk zijn in zijn verdere leven?

Zwemmen is een zeer technische sport, een sport waar hard moet getraind worden indien men wil presteren. Vaak zijn ouders bang dat de vele uren training niet te combineren is met de schoolse activiteiten van hun kinderen. Niets is minder waar! De ervaring leert dat zwemmers die hun sport ter harte nemen en gedisciplineerd trainen meestal ook heel goed hun schooltaken plannen en schitterende resultaten behalen op school.

De discipline die een goede zwemmer leert opbouwen, de concentratie die nodig is bij het nemen van een perfect keerpunt, bij een goede startduik of bij de opbouw van een wedstrijd komen heel goed van pas bij het instuderen van leerstof of het afleggen van een moeilijk examen.

Bovendien is bij zwemmen het gevaar op zware kwetsuren vrijwel nihil. De zwemsport geeft geen contactletsels. Vermoeide spieren kunnen voorkomen maar met de nodige rust, een degelijke voeding en de juiste medische begeleiding zijn deze kwetsuren meestal vlug hersteld.

Blijvende letsels zoals kapotte knieën, versleten gewrichten, hoofdletsels,... zijn in de zwemsport vrijwel onbestaande.

Onze competitiezwemmers worden begeleid door zeer bekwame trainers, die met een onuitputtelijke energie trainingsschema's opstellen, de laatste trends in de zwemwereld volgen en zich bijscholen, kortom hun ziel verkocht hebben aan de zwemsport.

Voeg daarbij nog een bestuur toe dat steeds open staat voor nieuwe ideeën, kosten noch moeite spaart voor de ondersteuning van zowel de zwemschool als de competitiegroep en u hebt alle redenen om bij ons aan te sluiten, hetzij als zwemmer, hetzij als supporter! Welkom in de competitiegroep van Swimming Club Zaventem!

Wanneer er iets niet duidelijk is, aarzel dan niet om één van de trainers aan te spreken!

2. Structuur van onze competitiegroep.

2.1. Groepsindeling tijdens de training.

De wedstrijdzwemmers zijn opgedeeld in verschillende groepen, naargelang het niveau en de leeftijd van de zwemmers. Het aantal trainingen varieert van groep tot groep.

C3: Eendjes (*): 9-10 jarigen (trainen 2 X per week)

C2: Benjamins (*): 11-12 jarigen (trainen 4 X per week)

C1: Miniemen, kadetten, juniors (*): 12+ jarigen (trainen 5 X per week)

(*) zie ook hoofdstuk 3.5.4

De eerste groep zijn de "eendjes". Deze groep is specifiek gericht op kinderen uit de zwemschool (vanaf groene badmutsen) en die interesse tonen voor wedstrijden. Hier wordt er nog voornamelijk op de techniek gewerkt. Ook typische wedstrijd zaken krijgen extra aandacht: starten, keerpunten,... Zwemmers die al 'te' oud zijn voor de eendjes of wiens niveau al wat hoger ligt komen terecht bij de "echte competitiegroep". Deze is nog onderverdeeld in 2 groepen volgens leeftijd/snelheid. De indeling van de competitiegroepen en de overgang naar een andere groep wordt bepaald door de verschillende competitietrainers en hangt af van de leeftijd, van de gezwommen tijden tijdens wedstrijden en prestaties op training.

2.2 Trainingsuren.

C4: DE EENDJES

Dit zijn onze zwemmers die pas uit de zwemschool komen en die interesse tonen in het competitiezwemmen. Deze zwemmers hebben twee trainingsmomenten per week. Voor iedere training is er een kwartier opwarming en de trainingen worden afgesloten meteen kwartier stretching. Een aanwezigheid van 75% op maandbasis wordt verwacht. Vanaf januari hebben zij de mogelijkheid om aan een beperkt aantal wedstrijden deel te nemen.

Trainingsuren C4

Dinsdag	18 uur 30 - 20 uur
Zaterdag	17 uur - 19 uur

C3: DE BENJAMINS

Deze zwemmers zijn reeds 1 jaar (of langer) bezig met competitie en hebben hun eerste wedstrijden reeds achter de rug. Deze zwemmers hebben 3 trainingen per week. Op maandag hebben zij voor de aanvang van hun training een uur droogtraining. Een aanwezigheid van 75% op maandbasis wordt verwacht.

Trainingsuren C3

Maandag (droogtraining)	18 uur 45 - 19 uur 45
Maandag (zwemtraining)	20 uur - 21 uur
Woensdag	20 uur- 21 uur
Zaterdag	19 uur-21 uur

C2: DE JONGERE COMPETITIEZWEMMERS

Deze ervaren zwemmers zijn reeds 4 jaar of langer bezig met competitie. Sommige zwemmers nemen deel aan de provinciale-, jeugd -of Belgische jeugd- kampioenschappen. Er wordt op een intensief niveau getraind. Deze zwemmers hebben de 4 verschillende zwemstijlen zeer goed onder de knie. Deze zwemmers hebben 5 trainingen per week. Op maandag hebben zij voor de aanvang van hun training een uur droogtraining. Een aanwezigheid van 75% op maandbasis wordt verwacht.

Trainingsuren C2	
Maandag (droogtraining)	18 uur 45- 19 uur 45
Maandag (zwemtraining)	20 uur - 21 uur 30
Dinsdag	20 uur-21 uur
Woensdag	19 uur 30- 21 uur
Vrijdag	19 uur- 20 uur 15
Zaterdag	19 uur- 21 uur

C1: DE OUDERE COMPETITIEZWEMMERS

Dit zijn onze meest ervaren licentiezweimmers (15 jaar en ouder)en trainen zo'n 8 uur per week. De meeste van deze zwemmers hebben zich al bewezen op verschillende grote wedstrijden. Ze beheersen uitstekend de verschillende stijlen. De droogtraining van deze zwemmers vindt plaats op dinsdag. Een aanwezigheid van 75% op maandbasis wordt verwacht.

Trainingsuren C1	
Maandag	20 uur - 21 uur 30/22 uur
Dinsdag (droogtraining)	20 uur- 21 uur
Woensdag	19 uur-21 uur
Vrijdag	20 uur 15- 21 uur 45
Zaterdag	19 uur-21 uur

Vakantieregeling

Tijdens de vakanties worden de trainingsuren aangepast. De trainingen worden dan gegeven op de uren van de zwemschool. Dit wil zeggen dat op maandag, woensdag en vrijdag de normale uren van toepassing zijn en op dinsdag is de training dan van 18u30 tot 20u30 en op zaterdag van 17u00 tot 19u00. De eendjes mogen enkel komen op dinsdag en zaterdag tenzij anders doorgegeven. Op de laatste zaterdag van de vakantie begint de zwemschool weer dus is de training op het normale uur. Mochten er nog wijzigingen zijn gedurende de vakantie dan krijg je hierover op voorhand een mailtje met de correcte trainingsuren.

Droogtraining

Wekelijks organiseren wij op maandagavond een uur droogtraining. Droogtraining is een essentieel onderdeel van de training. Tijdens de droogtraining staan er spierversterkende oefeningen op het programma, net als krachttraining, conditie, houding, lenigheid en stretching. Ook het bevorderen van de groepsgeest is hier een aspect van. De trainingen zijn niet verplicht, maar wel ten zeerste aan te raden. Enkel zo kan een competitiezwemmer zich optimaal voorbereiden op de wedstrijden.

Hoeveel keer trainen?

Probeer zo regelmatig mogelijk aanwezig te zijn op de trainingen. Wij verwachten dat zwemmers minstens 75% van de tijd aanwezig zijn op training. Enkel door regelmatig te komen trainen kan je goede resultaten neerzetten. De trainers hebben het recht om, wanneer de 75% niet behaald wordt, de zwemmers te weigeren voor een wedstrijd. Indien je verhinderd bent, zeker voor lange periodes, gelieve de trainer van dienst te verwittigen. Ook zij besteden hun vrije tijd aan het voorbereiden en begeleiden van de trainingen, wedstrijden,... Hun telefoonnummer en mailadres vind je achteraan in de brochure.

Materiaal: welk materiaal moet de zwemmer meebrengen?

- Droogtraining: sportschoenen, short, T-shirt, fles met water of sportdrank, yoga matje als je er één hebt
- Zwemtraining: badpak/zwembroek, zwembriljetje, badmuts, handdoek, fles met water of sportdrank, yoga matje als je er één hebt

2.3. Zwemstage.

Jaarlijks organiseert SCZ een zwemstage tijdens de grote vakantie. Deze zwemstage kan zowel doorgaan in het binnenland als in het buitenland. Meestal gaan we begin juli op zwemstage (ter voorbereiding van de Belgische (Jeugd)Kampioenschappen eind juli). Iedere competitiezwemmer (of je nu limieten voor deze kampioenschappen gezwommen hebt of niet) mag aan deze stage deelnemen. DOCH verwachten wij van de zwemmers dat ze tijdens het zwemseizoen regelmatig komen trainen. Dit is belangrijk om deze stage tot een goed einde te brengen. De uitnodiging van deze stage wordt meestal in de loop van de maanden november-december verstuurd. Deelnemen is niet verplicht tenzij je deelneemt aan de Belgische (Jeugd)kampioenschappen.



3. De zwemwedstrijden.

3.1. Hoe krijg ik een vergunning?

Wanneer de trainers vinden dat je klaar bent om wedstrijden te gaan zwemmen zullen zij je vertellen wat je moet doen.

Er kan pas een competitievergunning aangevraagd worden vanaf het kalenderjaar dat de zwemmer 9 jaar wordt.

De Vlaamse Zwemfederatie (VZF) levert enkel een competitievergunning af indien de zwemmer door een arts medisch geschikt bevonden werd. SCZ neemt deze medische geschiktheidsonderzoeken ernstig.

Sinds jaren doen we bij voorkeur beroep op het Brussels Labo voor Inspanning en Topsport (BLITS), verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel. Het BLITS is een erkend keuringscentrum voor topsporters. Ook recreanten en niet-topsport competitieporters kunnen bij BLITS terecht voor een sportmedisch onderzoek of inspanningstest.

In de periode 2012-2013 hebben de mensen van BLITS een protocol ontwikkeld voor sportmedische onderzoeken. Dit onderzoek bestaat uit 2 delen: een bevraging van de sporter naar persoonlijke en familiale risicofactoren en een klinisch onderzoek, eventueel aangevuld met een rustelektrocardiogram. De bevraging gebeurt online via de een vragenlijst(een link is terug te vinden op de website onder Competitie/Geneeskundig Onderzoek).

SCZ volgt de aanbevelingen van BLITS. Competitiezwemmers moeten minstens elke 2 jaar verplicht een medische keuring ondergaan, indien men wil blijven deelnemen aan wedstrijden. Deze medische keuring gaat bij voorkeur door aan de VUB, maar zwemmers mogen natuurlijk kiezen om een andere arts te raadplegen.

Geef de arts een blanco-attest af (te downloaden via de website van SCZ, onder Competitie/Geneeskundig Onderzoek, de link staat in het artikel) en laat hem/haar onderaan bevestigen dat hij alle onderzoeken heeft uitgevoerd en dat je al dan niet geschikt bent om competitie te zwemmen. Zwemmers bezorgen de attesten aan het secretariaat (al dan niet via de trainer). Zonder tijdig vernieuwd attest zal de zwemmer niet langer voor competities kunnen ingeschreven worden.

Let op: wanneer je een afspraak maakt aan de VUB zeg dan duidelijk dat het voor een medisch onderzoek van de Zaventemse zwemclub gaat. Zorg dat je de resultaten van de online bevraging bij je hebt. Je kan het BLITS bereiken via het nummer 02/629.22.22. De contactgegevens zijn ook terug te vinden op www.blits.org

Je kunt een samenvatting van deze procedure ook lezen op de website van SCZ onder de rubriek Competitie/Geneeskundig Onderzoek.

3.2. De competitiekalender.

Begin september wordt er een competitiekalender opgesteld met alle wedstrijden waaraan we mogelijk kunnen deelnemen. Niet alle wedstrijden van deze kalender worden gezwommen maar deze kalender geeft je als ouder een idee van waar en wanneer er wedstrijden kunnen zijn. Je vindt de competitiekalender op de website van SCZ, onder de rubriek Kalender. Al de wedstrijden zijn al ingevoerd in de kalender maar alleen de wedstrijden waarvoor je een

uitnodiging ontvangt zullen worden gezwommen. Opgelet, sommige wedstrijden zijn niet voor alle zwemmers! Dit is afhankelijk van het soort wedstrijd. Ook hier beslist de trainer waar de zwemmers deelnemen.

3.3. Hoe schrijf ik in voor een wedstrijd?

Enkele weken voor de wedstrijd plaats vindt ontvangen de competitiezwemmers van de sportsecretaris een uitnodiging voor de wedstrijd en alle nodige informatie omtrent de wedstrijd (uiterste inschrijfdatum, uiterste uitschrijfdatum, aanvangsuur, adres, ...). Wanneer je wilt inschrijven voor een wedstrijd bevestig je jouw deelname via een google formulier aan de sportsecretaris (hou wel rekening met de uiterste inschrijfdatum).

De afstanden en de stijlen die je zwemt op een wedstrijd worden bepaald door de competitietrainers! De competitietrainers kunnen het best inschatten wat een zwemmer al kan en wat nog niet. Belangrijk om te weten: voor elk nummer dat de zwemmers zwemmen moet de club inschrijvingsgeld betalen. Vergeet dus niet om op jouw kalender de wedstrijden goed te noteren. Indien je een wedstrijd vergeet, dit geldt niet voor ziekte, kan de club vragen om het inschrijvingsgeld terug te betalen.

3.4.3. Aantal wedstrijden (september - juni)

We verwachten van de competitiezwemmers dat ze in de periode september-juni aan minstens 6 wedstrijden deelnemen, waarvan 1 wedstrijd lange afstand (800 meter of 1500 meter).

Deze regel geldt niet voor de eendjes en de beginnende competitiezwemmers. De wedstrijden waarvoor limieten moeten worden gezwommen staan hier los van en tellen dus niet mee.

Je vindt de deelnemerslijst van een wedstrijd ongeveer een week op voorhand terug op de website in de kalender. Je klikt op "doorblader de kalender", zoekt de wedstrijd en klikt deze open. Alle informatie over de wedstrijd staat dan aangegeven en er staat een link om de deelnemerslijst open te klikken.

3.4. Kan iedere zwemmer van de club aan alle wedstrijden deelnemen ?

Neen, dat kan niet!

Sommige wedstrijden zijn voorbehouden voor de benamins en ouder. Hier kunnen de eendjes niet aan deelnemen.

Voor sommige wedstrijden moet je limieten zwemmen (Provinciale kampioenschappen, Vlaamse (jeugd)kampioenschappen en Belgische (jeugd)kampioenschappen). Enkel wanneer je één of meerdere limieten voor deze wedstrijden hebt behaald kan je hieraan deelnemen.

Je vindt de limieten terug:

- Voor de provinciale kampioenschappen: www.pbz-vlb.be
- Voor de Vlaamse (jeugd)kampioenschappen: www.zwemfed.be
- Voor de Belgische (jeugd)kampioenschappen: www.belswim.be

3.4.1. A en B tijden

Een zwemseizoen start officieel op 1 januari, elke tijd die een beginnende zwemmer haalt krijgt dan de benaming B-tijd. Er zijn voor elke leeftijd limiettijden die ze A-tijden noemen.

Bijvoorbeeld: De A-tijd (2014) op 100 m vrije slag voor 13-jarige jongens is 1:04.90. Wanneer zwemmer 1 op deze discipline 1:30.00 zwemt heeft hij geen A-tijd behaald maar wel een B-tijd. Zwemmer 2 die op dezelfde discipline 1:03.15 zwemt heeft de A-tijd wel.

Let wel op: De A-tijden van de zwemmers worden op 1 januari opnieuw B-tijden tenzij ze in het vorige jaar reeds de A-tijd voor de volgende leeftijdsgroep hebben behaald.

Bijvoorbeeld de A-tijd is behaald in 2013 voor de 13 jarige jongens op de 100 m vrije slag en in 2014 is deze tijd eveneens een A-tijd voor het jaar 2014 voor de 14 jarige jongens. In dat geval blijft de A-tijd staan voor die zwemmer op dat nummer. De A-tijden zullen steeds verscherpen naarmate men ouder wordt.

Tot slot hebben we ook nog de (Jonge) Haai tijden, dit zijn tijden die nog scherper zijn dan de A-tijden.

Je kan al deze tijden terugvinden via de website van de Vlaamse Zwemfederatie (www.zwemfed.be).

In sommige provincies zijn er ook C-tijden, maar niet bij ons in Vlaams-Brabant.

3.4.2. Open wedstrijden en het Criterium Vlaams Brabant (CVB)

Een Open wedstrijd is een wedstrijd waar zwemmers met zowel A-tijden als B-tijden op uitgenodigd worden zonder beperkingen.

Vanaf september 2016 vervalt het oude B-circuit. De wedstrijden van het B-circuit waren wedstrijden voornamelijk gericht op beginnende zwemmers. A-zwemmers mochten enkel meedoen aan de afstanden en stijlen waarop zij geen A-tijd hadden gezwommen (uitgezonderd de wedstrijd van eigen club). Vanaf september 2016 richten de clubs die voorheen een B-wedstrijd organiseerden een CVB-wedstrijd in. Deze wedstrijd staat open voor alle

competitiezwemmers. Er wordt een apart klasement voor de A-zwemmers opgemaakt. De zwemmers mogen individueel maximum 2 keer starten.

Meer informatie hierover vind je op de website van het provinciaal bestuur: www.pbz-vlb.be

3.5. Hoe verloopt een zwemwedstrijd?

De meeste wedstrijden worden georganiseerd op zondagnamiddag. De zwemmers worden een kwartier voor de aanvang van het inzwemmen aan het zwembad verwacht. Dit is gewoonlijk om 12:45 uur aan de ingang van het zwembad. De wedstrijd duurt meestal ten laatste tot 18:00 uur. Als je niet op tijd in het zwembad kan zijn, bv door een file, verwittig je de trainer direct!

Je gaat samen binnen met de trainer en de afgevaardigde. De afgevaardigde zorgt er voor dat de aanwezigen worden doorgegeven en hij/zij zorgt voor al de communicatie tussen de wedstrijdtafel en de trainer. De afgevaardigde helpt ook met de begeleiding van de zwemmers tijdens de wedstrijd als ondersteuning van de trainer. De trainer zorgt voor de opwarming, noteert de tijden en zorgt voor de feedback na de wedstrijden. De afgevaardigde blijft aanwezig tot de laatste zwemmer naar huis is vertrokken. Vergeet niet om de trainer of de afgevaardigde te waarschuwen wanneer je het zwembad verlaat voor het einde van de wedstrijd.

Je komt naar de wedstrijd in de blauwe sweater van de club. Deze sweater kan 1 keer per jaar worden besteld via de trainers/secretariaat. De trainers zullen je op de hoogte stellen wanneer je kan bestellen.

3.5.1. Wat steekt er in je zwemzak?

- Badpak of zwembroek om in te zwemmen. Bij de jongens moet deze boven de knie en onder de navel komen. Bij de meisjes dient het badpak ook boven de knie te komen en bovendien moeten de schouders vrij zijn.
- Reserve badpakken en zwembroeken: de zwemmers kunnen niet de hele dag in een natte zwembroek of badpak rondlopen want zo koelen hun spieren af en kunnen ze ziek worden, krampen krijgen en dat verhoogd de kans op slecht zwemmen!
- Een zwembrilletje + een reserve!! Het gebeurt anders nooit maar op dat ene moment net wel: brilletje stuk!
- Badslippers zodat de zwemmers niet met natte voeten op een koude vloer moeten rondlopen. Tussen de wedstrijden door moet hun lichaam warm blijven!
- Spelletjes, een strip, een boek... om zich bezig te houden tussen de wedstrijden.
- Voldoende drank (water, sportdrank) en gezonde tussendoortjes.
- Voldoende handdoeken om zich na het inzwemmen en de verschillende wedstrijden terug af te drogen.

Ter gelegenheid van de eerste wedstrijd ontvangt iedere competitiezwemmer een gratis SCZ-badmuts en een gratis SCZ T-shirt. Deze worden verondersteld om op iedere wedstrijd gedragen te worden.

Voor de SCZ T-shirt dien je een mailtje te sturen naar zulma@scz.be en de juiste maat door te geven voor een T-shirt. De badmuts kan je via Leen (hoofdtrainer) bekomen.

Indien de t-shirt te klein wordt, of de badmuts verloren gaat kan je steeds een nieuwe bestellen via eerder genoemde personen, mits een vergoeding (de prijzen staan op de website van SCZ in de SCZ Shop).

3.5.2. Hoe zit het met voeding en drank voor, tijdens en na de wedstrijd?

Voor een wedstrijd:

De dag voor een wedstrijd is het aangeraden om veel te drinken en om koolhydraatrijke en vetarme maaltijden te eten.

De dag van de wedstrijd eet je ongeveer 2 tot 3 uur er voor.

Voorbeelden van goede maaltijden zijn:

- Pasta/rijst met vetarme saus
- Pannenkoeken met stroop
- (licht)Bruin brood met appelstroop of confituur met een glas magere drinkyoghurt
- Magere drinkyoghurt met fruit of een fruitsalade
- Gesuikerde ontbijtgranen met magere melk

Ongeveer 2 uur voor de wedstrijd drink je ongeveer tussen de 200 en 400 ml water.

Een uur voor de wedstrijd neem je een koolhydraatrijk tussendoortje zoals bijvoorbeeld een rijpe banaan, peperkoek, rozijnen, suikerbrood, rozijnenbol of ontbijtreet.

Tijdens een wedstrijd

Voor een wedstrijd van alleen maar een halve dag volstaat het om een koolhydraatrijke snack mee te nemen (van ongeveer 50g). Op deze wedstrijden nemen we GEEN pasta mee.

Voor een wedstrijd van een hele dag neem je best veel kleine maaltijden mee in plaats van één grote, deze zijn makkelijker en sneller te verteren. Deze zouden koolhydraatrijk en vezelarm moeten zijn. Een paar voorbeeldjes van goede snacks en drankjes zijn:

- Sportdrink (800 ml tot 1 l)
- 1 grote pannenkoek met stroop
- 3 sneden peperkoek
- 1-2 sportgels, 2 bananen of 3 stuks fruit

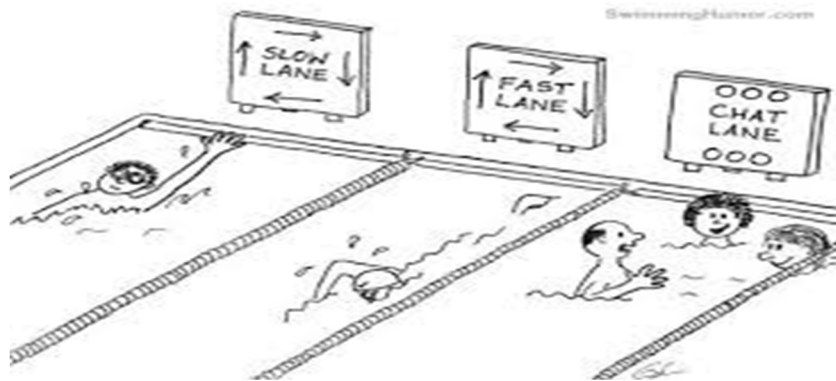
Na een wedstrijd (en ook na de training)

Het is belangrijk om je lichaam na een inspanning opnieuw te bevoorraden. Om je spieren weer de nodige energie te geven en ze te laten herstellen eet je best eiwitrijke snacks en drinkt je best ook voldoende om je vochtverlies bij te vullen. Een paar voorbeeldjes van goede herstel snacks zijn:

- Fruitsmoothie (met melk of yoghurt) 250 ml- 300 ml
- 60 gr ontbijtgranen met melk
- 1 boterham met vleeswaren (mager) en banaan
- 1 boterham met zoet beleg en 200 ml fristi
- 300 ml vruchtenyoghurt en stuk fruit
- 200gr pudding met 300 ml dortslesser

3.5.3. Wat is inzwemmen?

Voor de aanvang van een wedstrijd start je met het inzwemmen. Je warmt op , en je oefent nog eens je starten en keerpunten. Kwestie van je zekerder te voelen wanneer je op je startblok staat. De trainer van dienst zal je vertellen wat je allemaal moet doen.



3.5.4. De eigenlijke wedstrijd:

De competitiezwimmers worden voor de wedstrijden ingedeeld in groepen volgens hun geboortjaar:

- 9-en 10-jarigen (eendjes)
- 11-en 12-jarigen (benjamins)
- 13-en 14-jarigen (miniemen)
- 15-en 16 jarigen (kadetten)
- 17-en 18-jarigen (juniores)
- 18+ (seniores)

Op wedstrijden worden normaal gezien de eindrangschikkingen opgesteld per leeftijdscategorie. Enkel op grote wedstrijden (kampioenschappen op provinciaal, Vlaams en Belgisch niveau) wordt er bij de andere categorieën een klassement opgesteld per leeftijdsjaar of verschillende/alle leeftijdscategorieën samen. Enkel bij de eendjes wordt een onderscheid gemaakt tussen de verschillende geboortjaren.

Inschrijftijd: dit is de snelste tijd (niet ouder dan 12 maand) die je op die afstand en in die stijl al hebt gezwommen (= besttijd). Er wordt een onderscheid gemaakt tussen besttijden in een 25m (klein bad) en een 50m bad (groot bad).

- **Indeling van de reeksen**

Een zwemmer wordt op een wedstrijd ingeschreven met zijn of haar besttijd op de stijl en afstand die er te zwemmen valt op de wedstrijd. Volgens de inschrijftijden van alle clubs worden de reeksen ingedeeld. Reeksen worden ingedeeld op snelheid.

Als je de wedstrijd (bv 100m vrije slag,...) nog nooit eerder zwom, wordt je zonder tijd ingeschreven. Als je zonder tijd ingeschreven wordt zwem je in de traagste reeksen. De traagste zwimmers zwemmen in de eerste reeks, de snelste zwimmers in de laatste reeks. In eenzelfde reeks wordt ook een indeling gemaakt op snelheid.

De baan waarin je zwemt heeft te maken met je inschrijftijd t.o.v. die van je tegenstanders in de reeks. De snelste van elke reeks zwemt in de meeste gevallen in de middelste baan, de tweede in de baan ernaast. Er wordt dus enkel rekening gehouden met de inschrijftijd, dus niet met de leeftijd. Een 11-jarige kan vlak naast een 13-jarige zwemmen,

Dus... Let erop dat, als je een programma bij de hand hebt, je weet dat je niet enkel concurrentie kan hebben in de reeks waarin jij zwemt, maar ook in de reeksen voor of na jou. Daar kan een leeftijds- of categoriegenoot zwemmen!

Jongens en meisjes zwemmen in aparte reeksen. Enkel bij de eendjes kunnen de reeksen gemengd zijn.

Serie 3 van 11, 10:16

1	Lauwers Aryan	LSVZ/278/02	NT
2	Clarebots Marnicq	TZ/11000/97	2.43.55
3	Lefevre Siebe	LSVZ/236/00	2.41.86
4	Benoit Mengeistu	LSVZ/275/02	2.41.93
5	Coopman Flor	MEGA/10638/97	NT

- **De startprocedure**

De kamprechter zorgt voor het startsignaal. Hij zal eerst 3 korte fluitjes geven om aan te geven dat je moet gaan klaar staan. Daarna geeft hij een lang fluitsignaal. De zwemmers dienen dan plaats te nemen op de startblokken. Na bevel van de kamprechter (gestrekte arm) zal de starter 'op uw plaatsen' roepen en vervolgens het startsignaal geven door middel van een krachtig fluitsignaal. Op dat signaal dien je zo snel mogelijk te starten. Je moet wel opletten dat je niet vóór het fluitsignaal vertrekt (of zelfs maar beweegt), anders wordt je uitgesloten! Voor de start bij rug geeft de kamprechter eerst een kort fluitsignaal om in het water te springen en dan pas een lang signaal om je klaar te maken.

- **Medailles**

Medailles behaal je als je binnen je leeftijdscategorie bij de drie eerste bent! Op sommige wedstrijden zijn er ook naturaprijzen voorzien. Soms zelfs geldprijzen! Tracht er steeds voor te zorgen dat je je T-shirt, sweater van SCZ aan hebt als je je medaille in ontvangst neemt. Dit staat altijd mooi op een foto. Deze medailles worden vaak in de cafetaria van het zwembad uitgedeeld.

- **Omgaan met je resultaten**

Voor de jongste zwemmertjes is het allerbelangrijkste dat de stijl en techniek goed worden uitgevoerd (of zo goed als mogelijk). Het winnen komt achteraf wel.

Ook sta je soms naast een zwemmer die even oud is, die twee koppen groter is als jezelf. Geen nood, uiteindelijk zal techniek het halen van kracht. Jij groeit later nog wel! Hij of zij misschien niet meer.

Hoe ouder je wordt, hoe groter het belang van prestaties! Je tracht zoveel mogelijk je besttijden te verbeteren.

Uiteraard kan je dit niet op elke wedstrijd realiseren. Zwemmen is ook leren omgaan met verlies!

- **Een uitslag lezen:**

Op de uitslag staat de rangschikking vermeld per wedstrijd, meestal per categorie. Je vindt eveneens je plaats, club en licentienummer. Ook staat je inschrijftijd vermeld (jouw besttijd) en daarna je gezwommen tijd op de wedstrijd, alsook je tussentijden! Achteraan (rechts) kunnen nog enkele codes vermeld zijn zoals 'LV', 'BK', 'JH'... (loodvisje, beslissing kamprechter, jonge haai, ...).

Ook staat er soms 'Code van UITSL.' of 'FORFAIT'. Bij uitsluiting staat er een code bij (bv. SW4.4)-dit is de officiële FINA-code van de uitsluiting. Daar kun je uit afleiden wat er fout gegaan is (en wat je dus de volgende keer beter moet doen). Een tip is om daar dan ook tijdens de training op te letten!

JANSSENS Liesje	SCZ/20147/01	32.55	33.38	337
DUPREE Fraukje	SCZ/20158/02	33.29	33.70	328
VAN ZWEMMER Els	SCZ/20159/01	34.85	34.22	313

Een paar dagen na de wedstrijd vind je ook de uitslag van de wedstrijd terug op de website van SCZ, onder Competitie/Uitslagen.

Op de website www.swimrankings.net kan je als zwemmer je eigen profiel terug vinden. Op dit profiel staan je besttijden, je gezwommen wedstrijden en je persoonlijke uitslag van een wedstrijd.

3.5.5. Wat als je toch niet kan deelnemen aan een wedstrijd?

Wanneer een zwemmer ingeschreven is op een wedstrijd en niet aan de start verschijnt, beschouwt men dit als het geven van forfait. SCZ schrijft de zwemmers enkel in na ontvangst van een schriftelijke toestemming van de zwemmer of ouder en dit vóór de uiterste inschrijfdatum. Een zwemmer die is ingeschreven kan nog worden uitgeschreven vóór de uiterste uitschrijfdatum. Indien de zwemmer niet kan deelnemen na de uiterste uitschrijfdatum blijft deze ingeschreven en zal er in de resultaten staan dat hij of zij forfait heeft gegeven. De zwemmer of een van zijn ouders moeten natuurlijk wel de trainer van dienst verwittigen. Een medisch attest is niet meer nodig. Het telefoonnummer van de trainer vind je op de website van SCZ bij de deelnemerslijsten.

4. Wie zorgen er mee voor dat een wedstrijd in goede banen wordt geleid?

Er zijn verschillende personen die in het zwembad rondlopen.

1. De kamprechter: dit is de 'Baas' van de wedstrijd. Deze persoon beslist of je reglementair correct gezwommen hebt en zal naast de zwemmers lopen om dit te controleren. (lange kant van het zwembad).
2. De zwemrechter: dit is de rechterhand van de kamprechter. Deze zwemrechter zal ook naast de zwemmers lopen maar langs de andere kant van het bad dan de kamprechter. Zo kunnen alle banen gecontroleerd worden.
3. De starter: dit is de persoon die 'op uw plaatsen' zegt en het laatste fluitsignaal (het startsignaal dus) zal geven.
4. De officials: dit zijn zeker belangrijke personen. Zonder hun inzet en participatie is een sport geen sport, maar een vrijblijvende 'bezigheid'. Om alles wat duidelijker te maken: stel dat de zwemmers op een wedstrijd mochten starten wanneer ze willen en dat ze achteraf onderling zelf zouden moeten uitmaken wie er nu de snelste is ... 't zou wat zijn. De officials kunnen verschillende taken opgelegd krijgen.
 - a. Aankomstrechters: deze personen moeten de volgorde weergeven waarin de zwemmers aankomen (bij sprintnummers is dit best moeilijk aangezien bijna iedereen samen zal aankomen)
 - b. Keerpuntrechters: deze personen staan aan de kant tegenover de startblokken, zij moeten kijken of de keerpunten die de zwemmers moeten doen reglementair correct uitgevoerd worden.
 - c. Tijdopnemers: de officials aan de startblokken die de tijden opnemen van de zwemmers en eveneens moeten zij er op letten dat de keerpunten aan hun zijde reglementair correct worden uitgevoerd.
 - d. Reserve tijdopnemers: soms zijn er extra officials voorzien, zij treden op indien er bij een andere official bijvoorbeeld de chronometer stilvalt.

5. Jurysecretariaat: dit zijn mensen die de briefjes die de officials invullen nakijken en eventueel met de kamprechter overleggen indien er iets niet duidelijk is.

De officials zorgen er, met hun 'controle' op het kader en de regels, voor dat een sport is wat ze is en dat wij meteen ook weten hoe het in zijn werk gaat en waar we ons aan te houden hebben. Per wedstrijd dient SCZ een aantal officials af te leveren. Het aantal officials hangt af van het aantal deelnemers van de club en kan verschillen van wedstrijd tot wedstrijd. Ga je als ouder graag naar een wedstrijd van je kind kijken, dan kan je misschien een cursus als official volgen. 2 cursusavonden, een aantal praktijk stages, een examen en je kunt aan de slag als official voor onze club.

Deze cursus wordt 2 keer per jaar georganiseerd. Meer informatie betreffende deze cursus kan je terugvinden op www.pbz-vlb.be.

SCZ hanteert als regel: wanneer er niet voldoende officials ingeschreven zijn voor een wedstrijd, wordt er niet aan de wedstrijd deelgenomen. Dit om hoge boetes, opgelegd door de Vlaamse Zwemfederatie te vermijden.

Onze huidige officials (seizoen 2017-2018):

Kamprechter: Wim Stevens

Johan Matthijs

Starter: Marc Derese

Jurysecretaris: Johan Matthijs

Officials:

Geert Didden (papa van Nicolas)

Jessika Guns (mama van Casper)

Katja Soentjens (mama van Thoma)

Elsebeth Faber (mama van Jonas)

Dirk Hadrich (papa van Kaya)

Marleen Springael (mama van Brent en Ruben)

Katleen Henckens (mama van Arno)

Ann Vanbelle (mama van Céline)

Kris Geeroms (papa van Fran, Floor en Lien)

Philippe De Block (papa van Killian)

Johan Matthijs (papa van Laurenz en Dauphine)

5. Nuttige telefoonnummers en mailadressen:

Leen Leys (hoofdtrainer): leen.leys@scz.be - 0476/61 09 08

Michel Bogaerts: michel.bogaerts@scz.be - 0499/36 73 58.

Killian De Block: killian.deblock@scz.be - 0471/59 62 64

Alexandra Gillain: alexandra.gillain@scz.be - 0471/02 53 78

6. Nuttige websites:

www.scz.be

www.zwemfed.be (Vlaamse Zwemfederatie)

www.belswim.be (Koninklijke Belgische Zwembond)

www.pbz-vlb.be (Vlaamse Zwemfederatie Provincie Vlaams-Brabant)

www.swimrankings.net

www.toptime.be

www.blitz.org (Brussels Labo voor Inspanningen en Topsport)

Belangrijke afspraken bij een wedstrijd

- 1 Verzamelen voor de ingang van het zwembad 15 minuten voor het inzwemmen, waarschuw direct als je laat gaat zijn!
- 2 We gaan samen binnen met de trainer en/of de afgevaardigde nooit alleen.
- 3 In het zwembad vertel je de afgevaardigde of de trainer altijd waar je naar toe gaat (toilet, kleedkamer, ouders,...)
- 4 Ben je klaar met zwemmen en je wilt naar huis, vraag aan de afgevaardigde of de trainer of dit kan/mag. Vertrek nooit zonder hen op de hoogte te brengen.