



**Informatie wedstrijdzwemmen  
junioren, jeugd en senioren  
2024-2025  
WZ & PC De Rijn**

## Inleiding

Dit boekje is te verdelen in een viertal hoofdonderwerpen:

1. De trainingen. We zoomen in op de trainingsvormen, de trainingsopbouw, wat wij als trainers van jou als zwemmer verwachten en andersom, wat jij van de trainers kunt verwachten.
2. De wedstrijden. Welke wedstrijden zijn er, welke wedstrijden zijn de piekwedstrijden, wat wordt er van jou als zwemmer verwacht en wat kun jij van de trainers verwachten.
3. Onze doelstellingen.
4. De wedstrijdkalender en bijlages.

## 1. Trainingen

### 1.1 Trainingstijden Junioren, Jeugd en Senioren (JJS)

Maandag	05:45 – 07:15 (junioren 1&2 vanaf 6:15)
Dinsdag	05:45 – 07:15 19:30 – 20:30
Woensdag	16:45 – 17:45 (junioren)
Donderdag	05:45 – 07:15
Vrijdag	05:45- 07:15
Zaterdag	08:00 – 10:00

Alle trainingen zijn in ons eigen zwembad De Bongerd

Zie ook de website van De Rijn onder het kopje Wedstrijdzwemmen – Wedstrijden – Trainingstijden.

Zorg ervoor dat je altijd 10 minuten van tevoren aanwezig bent. Het bad moet vaak nog opgebouwd worden en dat doen we samen. Bovendien is het belangrijk om tijd te hebben voor inzwai- en opwarm-oefeningen. Na afloop van de training ruimen we het bad ook weer gezamenlijk op.

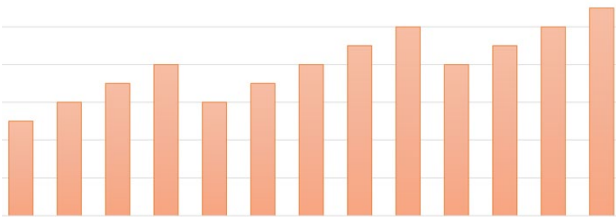
## 1.2 Meenemen naar de training

- zwemkleding
- badmuts (+reserve)
- zoomers
- handpeddels
- slippers
- zwembril
- pull buoy
- plankje
- snorkel

## 1.3 Opzet van de trainingen

In de trainingen werken we toe naar de belangrijkste 'piek' momenten in het seizoen (zie onder wedstrijden). De opbouw zal bestaan uit het trainen op uithoudingsvermogen en gaandeweg zal er meer op snelheid getraind worden. Techniek zal altijd een groot aandeel hebben. Het streven is om minimaal een derde van de tijd te besteden aan techniek.

Onderstaande plaatje is een voorbeeld van een periodiseringsmodel. De staafjes stellen een trainingsweek voor en de hoogte van het staafje is een maat voor de trainingsintensiteit.



### Duurtrainingen

Deze trainingen zijn vooral gericht op het verbeteren van de doorbloeding van de spieren en zuurstofopname. Deze trainingen heten Duur A1, A2, A3.

	Tempo	Afstand	Doel
Duur A1	70 %	800m – 2400m	Doorbloeding (langzame spierweefsels), longfunctie, hartfunctie
Duur A2	75% - 85%	1000m – 2000m	Doorbloeding (snelle spierweefsels), longfunctie, hartfunctie
Duur A3	85% - 90%	800m – 1200m	Maximale zuurstofopname, verbeteren buffercapaciteit longfunctie.

### Trainingen op snelheid

Dit zijn de trainingen waarbij we werken aan onze maximale snelheid. Lactaat-trainingen zijn er om te kunnen zwemmen met verzuring. Dit herken je waarschijnlijk wel van de laatste baan van een 100m.

	Tempo	Afstand	Doel
Lactaat productie	90% – 100%	50 meters, 300-600m totaal	Verbeteren bufferfunctie (Het kunnen verzuren)
Lactaat tolerantie	90% - 100%	50-200 meters, 400m-800m totaal	Verbeteren buffercapaciteit, (Het kunnen zwemmen met verzuring)
Sprint	100%	15-25 meter, 200m-300m totaal	Verbeteren bufferfunctie, (Trainen topsnelheid)

## Techniektrainingen

Elke week staan er twee zwemslagen centraal, de ene week zijn dit de borst- en rugcrawl, de andere week de school- en vlinderslag. Hiermee streven we er naar dat alle zwemslagen regelmatig langs zullen komen.

## Videotrainingen

Met de nieuwe video-apparatuur zullen we komend jaar uitgebreid aan de slag gaan. Vooral tijdens de trainingen op vrijdag- en zaterdagochtend. Het doel is bij deze trainingen om de zwemtechnieken met individuele aandacht verder te verfijnen.

## Landtrainingen

Vorig seizoen zijn we al begonnen met de landtrainingen. Belangrijkste doelen hiervan zijn blessurepreventie en het bevorderen van lenigheid, stabilisatie en coördinatie. Deze vinden plaats aan het begin van de zaterdagmorgentraining.

Voor de landtraining neem je een matje mee.

### **1.4 Afmelden voor een training**

Als je niet naar een training kunt komen meld je je op tijd met reden af bij je trainer. Dit kan via de app of de mail aan de trainer die op die dag de training verzorgt.

## **2. Wedstrijden**

### **2.1 Meenemen naar de wedstrijd:**

- clubkleding
- eventueel: inzwem zwemkleding
- badmuts (+reserve)
- eten en drinken
- wedstrijd zwemkleding
- zwembril (+reserve)
- slippers

### **2.2 Tijdens de wedstrijden**

Een wedstrijd zwemmen doen een zwemmer en een trainer samen. Dit betekent dat de race van tevoren wordt doorgesproken, dat de trainer

meekijkt en dat de race wordt nabesproken. Voor het inzwemmen wordt een inzwem programma gemaakt, hiermee zorgen we voor een optimale voorbereiding.

Voor en na de race kom je daarom bij je trainer langs voor een bespreking. Let op: jij neemt hierin het initiatief, want voor de trainer zijn er natuurlijk een heleboel zwemmers die steeds klaar staan voor de start van een nummer.

### **2.3 Soorten wedstrijden**

Gedurende het seizoen nemen we deel aan verschillende soorten wedstrijden.

Niet iedere zwemmer zal aan alle soorten wedstrijden deelnemen. Dat is afhankelijk van het ambitieniveau en de prestaties van de zwemmer.

- We verwachten van iedereen die als volledig lid deelneemt aan de zwemtrainingen, dat hij/zij ook deelneemt aan de Nationale Zwemcompetitie (NZC).
- Het zwemmen van het Regio Circuit wordt aangeraden voor alle zwemmers die de ambitie hebben om te presteren en steeds beter te worden. Per wedstrijd kunnen medailles behaald worden op grond van klassementsprestaties. De KNZB Regio Oost stelt bovendien prijzen beschikbaar voor winnaars van het regionale klassement, dat over het hele seizoen wordt berekend.
- De 4 Lange Afstand Circuit (LAC) – wedstrijden zijn een zeer goede oefening voor iedere JJS zwemmer. Iedereen moet dat eigenlijk een keer in zijn zwemcarrière gedaan hebben. Voor de serieuze zwemmers is deelname aan deze wedstrijden noodzakelijk. Voor zwemmers t/m 14 jaar (voorheen junioren) zijn deze wedstrijden verplicht. Zij vallen tijdens het trainingsuur op de zaterdagmorgen.
- Voor diegenen die op (Gelderse) Kampioenschappen (GK of misschien zelfs N(J)K) willen deelnemen, nemen we deel aan

Limietwedstrijden, zodat er meer momenten zijn om op een bepaalde afstand een goede tijd neer te zetten.

- In december is de Kerstwedstrijd op uitnodiging. De zwemmers mogen zelf beslissen of ze daar aan mee willen doen.
- In juni / juli zijn de Clubkampioenschappen.

### Piekwedstrijden

Dit jaar hebben we ervoor gekozen de competitie (NZC), de Gelderse (B) Kampioenschappen en de NJK als 'piekwedstrijden' te benaderen. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat de andere wedstrijden niet belangrijk zijn! Maar we zullen voor de belangrijkste wedstrijden iets specifiekere trainen en meer rust nemen.

### Overlap met polowedstrijden

Sommige JJS zwemmers doen ook aan waterpolo. Binnen de vereniging is afgesproken dat bij de meeste overlappende polo- en zwemwedstrijden de zwemmer zelf mag kiezen naar welke wedstrijd hij/zij gaat. **Met uitzondering van de NZC-wedstrijden.** Voor die wedstrijden wordt door de trainers/coaches (van zwemmen en polo) onderling afgesproken wie er gaat zwemmen en wie er meedoet met de polowedstrijd.

### 2.4 Aanmelden voor een wedstrijd

Voor de NZC wedstrijden ontvang je ongeveer drie weken van tevoren een inschrijving, waaraan je kunt zien welke afstanden je moet zwemmen. Je wordt ingeschreven tenzij je je (met reden) afmeldt (zie 2.4). Dit geldt ook voor de LAC wedstrijden voor de junioren. Voor alle andere wedstrijden krijg je ook een mail, met daarin een uitnodiging voor de wedstrijd. Je wordt alleen ingeschreven als je zelf doorgeeft dat je mee wil doen – en zonodig aangeeft welke programma's je wilt zwemmen.

## **2.5 Afmelden voor een wedstrijd**

Als je een keer echt niet mee kan doen met een wedstrijd waarvoor je bent ingeschreven, dan geef je dat, met opgaaf van reden, op tijd via de mail of app door aan je trainer (junioren: Ilona; jeugd & senioren: Hans) en via de mail aan de wedstrijdsecretaris (via [derijn.wedstrijdsecretariaat@gmail.com](mailto:derijn.wedstrijdsecretariaat@gmail.com)). Ook als je vlak voor een wedstrijd ziek wordt, moet dat zo snel mogelijk worden doorgegeven. Bij iedere wedstrijd is De Rijn verplicht om per zwemmer en/of per zwemprogramma startgeld te betalen. Als een zwemmer zonder afmelden niet verschijnt bij een wedstrijd volgt een boete van de KNZB van € 12,- per programmanummer, die door de Rijn aan de zwemmer kan worden doorberekend.

## **3. Onze doelstellingen**

Als zwemafdeling hebben we meerdere speerpunten. Het belangrijkste is dat iedereen zich welkom voelt bij onze vereniging en plezier aan het zwemmen beleeft. Of je nu een zwemmer bent met ambitie of iemand die gewoon lekker wil komen trainen.

Onze sportieve ambities richten zich op individueel niveau en op clubniveau. Met individuele zwemmers streven we naar de best mogelijke prestatie, dit kan voor een ieder verschillend zijn: een N(J)K, G(b)K of een scherp PR. Op clubniveau streven we naar positiebehoud in de competitie.

## **4. Clubkleding**

Bij deelname aan wedstrijden is het verplicht om De Rijn clubkleding over je zwemkleding te dragen, terwijl je langs de kant zit te wachten. De clubkleding voor het wedstrijdzwemmen bestaat uit een rood Rijn poloshirt en een zwarte Rijn korte broek. De korte broek mag eventueel ook een eigen effen zwarte korte broek zijn, zonder logo. Het rode poloshirt moet een Rijnshirt met logo zijn. Je kunt ook nog een zwarte Rijn hoodie kopen, maar dat is niet verplicht.



Aan het begin van het seizoen kan clubkleding besteld worden tijdens de pasavonden. Later in het seizoen kan je clubkleding zelf kopen bij Dressme in Wageningen (zie <https://dressme.nl/wageningen/>). De prijzen voor de polo's en broekjes via Dressme zijn:

- poloshirt volwassen maten: € 17,50
- poloshirt kinder maten: € 15,00
- sportbroekje volwassen maten: € 14,50
- sportbroekje kindermaten: € 12,50
- hoodie volwassen maten (H/D): € 35,50 / € 37,-
- hoodie kinder maten: € 28,50

Iedere zwemmer krijgt van de club een zwarte badmuts met rood logo. Bij competitiewedstrijden is het verplicht om deze badmuts te dragen. Als de badmuts stuk gaat, kun je een nieuwe bestellen via het wedstrijdsecretariaat. De kosten zijn € 8,50.

## 5. Tot slot

### 5.1 Trainers en wedstrijdsecretariaat

Hans de Korte	hoofdtrainer	<a href="mailto:h.dekorte@live.nl">h.dekorte@live.nl</a>
Ilona Vennegoor	trainer	<a href="mailto:ilonavennegoor@outlook.com">ilonavennegoor@outlook.com</a>
Rianne Broeder	trainer	<a href="mailto:rianebroeder@hotmail.com">rianebroeder@hotmail.com</a>
Nathalie v.d. Weerd	wedstrijdsecretariaat	<a href="mailto:derijn.wedstrijdsecretariaat@gmail.com">derijn.wedstrijdsecretariaat@gmail.com</a>

### 5.2 Wedstrijdkalender 2024-2025

De meest actuele wedstrijdkalender staat op de website van De Rijn onder het kopje Wedstrijdzwemmen – Wedstrijden – Wedstrijdkalender.

In een bijgevoegd bestand staan de wedstrijden die voor de JJS groep van belang zijn.

## Bijlage

### Zo zijn onze manieren voor sporters – Code blauw

- We praten met elkaar, niet over elkaar. Ook niet via social media.
- We behandelen iedereen met respect, ook onze tegenstanders en de scheidsrechters.
- We accepteren geen ongewenst gedrag zoals discriminatie, (seksuele) intimidatie en pesten.
- We mogen oefenen, leren en fouten maken.
- We zeggen het wanneer iets goed gaat of leuk is.
- We zeggen het als iets niet goed gaat of niet fijn is.
- We maken alleen foto's en/of filmpjes van individuele sporters met toestemming van de persoon in kwestie en diens ouders.
- We plaatsen alleen foto's en/of filmpjes op internet met toestemming van de persoon in kwestie en diens ouders.
- Zonder toestemming van de zwemmers / ouders maken we bij filmopnames of foto's alleen totaal beelden en zoemen niet in op individuele spelers.
- We gaan zorgvuldig om met materialen en het bad in haar geheel. Ook bij uitwedstrijden.
- Wij schenken en geven geen alcohol aan minderjarige sporters.
- We spreken elkaar aan als we zien dat bovenstaande manieren in de praktijk niet gehanteerd worden.

Binnen onze vereniging hebben we twee vertrouwenscontactpersonen, die het eerste aanspreekpunt zijn voor iedereen die te maken heeft met seksuele Intimidatie of ander ongewenst gedrag en hier met iemand over wil praten. Je vindt hun gegevens op onze site:

<https://www.de-rijn.nl/organisatie/vertrouwenspersoon/>