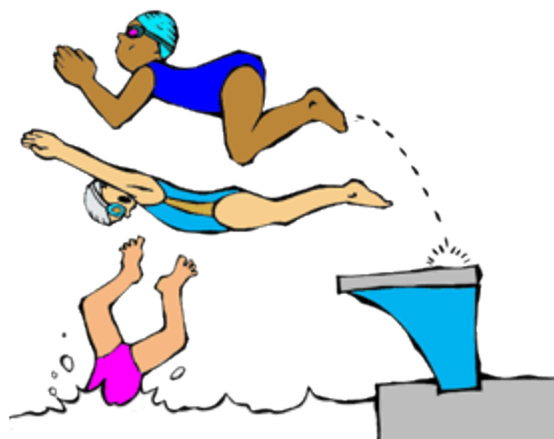




Info-gids wedstrijdzwemmen

- *Trainingstijden
- *Organisatie zwemwedstrijden
- *Leeftijdsbepalingen
- *Zwembad adressen
- *Zwemslagen, start- en
aantikregels
- *Aan- en afmelden
- *Positief coachen
- *Wedstrijdagenda 2022-2023
- *Officials
- *Belangrijke data



ZWEMBADEN:

Brilmansdennen
Het Slagman
De Wilder

Bookholtlaan 11
Park de Kotten 325
Scholtenhagenweg 32

7581BB Losser
7522EN Enschede
7481VP Haaksbergen



Voorwoord

Met deze info-gids proberen we zo goed mogelijk voor het seizoen begint al zoveel mogelijk informatie te geven over wedstrijdzwemmen algemeen en over het komend seizoen. Lees de gids aandachtig door en bewaar hem goed als naslagwerk voor het lopende seizoen.

Bij EZCL streven we naar een zwemsportklimaat, waarin iedereen respectvol met elkaar omgaat, zich houdt aan de regels, zich inzet om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen en vooral veel plezier maakt samen. Dit komt overeen met de KNZB campagne CODE BLAUW. Informatie omtrent deze 'samen naar een veiliger sportklimaat' onderwerpen, staan ook in deze info-gids



www.knzb.nl/CB

Een belangrijk punt is ook: Eigen verantwoordelijkheid

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid toe te zien of men juist is ingeschreven voor een wedstrijd. Vooral bij wedstrijden, waarbij de zwemmer zelf een zwemslag/afstand mag kiezen is dit aan de orde. Controleer het één en ander goed, zodra het op de site wordt vermeld of via e-mail wordt verspreid. Als het niet correct is, trek direct aan de bel bij de inschrijvers. Het juist aan- en afmelden van een wedstrijd is een verantwoordelijkheid van de zwemmers/ouders. Het gebeurt dat er onnodig te laat wordt afgemeld met alle kosten (boetes) voor de vereniging. Op blz. 13 staat duidelijk omschreven, hoe er op juiste wijze afgemeld kan worden.

Er is een Regio Oost website www.knzboost.nl Hierop zijn vele zwem- en officialzaken te vinden aangaande onze Regio en natuurlijk uitslagen en foto's van kampioenschappen.

Hoofdstuk 1 :	Wat is Wedstrijdzwemmen	p.4
Hoofdstuk 2 :	Training	p.4
Hoofdstuk 3 :	Wedstrijden	p.6
Hoofdstuk 4 :	Gedrag en omgangsregels	p.10
Hoofdstuk 5 :	Taken coach/ploegleider	p.12
Hoofdstuk 6 :	Goed aan- en afmelden	blz. 13
Hoofdstuk 7 :	Kalender 2022-2023	blz. 14
Hoofdstuk 8 :	Wie doet wat bij een wedstrijd	blz. 16
Hoofdstuk 9 :	De zwemslagen, start en aantik regels	blz. 19
Hoofdstuk 10 :	Positief coachen	blz. 24
Hoofdstuk 11 :	Voorschriften zwemkleding	blz. 26
Hoofdstuk 12 :	Blessures, voorkomen en herstellen	blz. 26
Hoofdstuk 13 :	Zwembad adressen	blz. 27
Hoofdstuk 14:	Trainingsrooster	blz. 28





Algemene informatie EZC, ZCLosser en ZC Scholtenhagen

De zwemafdelingen van EZC en ZC Losser zijn in het seizoen 2017-2018 gaan samenwerken. Deze samenwerking was er vooral voor zwemmers van 12 jaar en ouder die 2 keer per week gezamenlijk konden trainen. In dit jaar hebben we gezien dat zwemmers beter gingen trainen, we meer trainers langs het bad hadden, coaching tijdens wedstrijden makkelijker was en we elkaar hielpen bij het organiseren van wedstrijden. Ook heel belangrijk is dat de zwemmers elkaar ook vaak hebben staan toejuichen. Om de voordelen verder uit te bouwen zijn de verenigingen per 2018-2019 een startgemeenschap aangegaan. In oktober 2020 heeft ZC Scholtenhagen zich hierbij aangesloten. Een startgemeenschap is eigenlijk een virtuele zwemvereniging met als leden zwemmers van de deelnemende verenigingen. Dat heeft als voordeel dat we als 1 team naar wedstrijden kunnen waar we anders elk met een paar zwemmers zouden zijn. We kunnen dan meedoen aan estafettes en een goede ploeg hebben voor de zwemcompetitie. Groot voordeel is ook dat we ook de noodzakelijk ondersteuning delen (inschrijving, coaching, officials) die zwemmen mogelijk maakt. Met een bredere selectie doen we mee en kunnen we een beter passend programma maken voor ieder van onze zwemmers. In dit informatie boekje staat natuurlijk informatie over de 3 verenigingen en hun gezamenlijke startgemeenschap, maar vooral over wedstrijdzwemmen en wedstrijden.

Beheerscommissie EZCL

Voorzitter

Secretaris/penningmeester

Leden

wedstrijden@ezc-online.nl

vacature

Herbert Wormeester

Fiona Smit en

VertrouwensContactPersoon

Leden administratie EZC:

Leden administratie ZC Losser:

Leden administratie ZC Scholtenhagen Ine Wolferink

Anita de Vos

Huub Mars

Frank de Vries

anitanick@live.nl

leden@ezc-online.nl

ledenadministratie@zwemclublosser.nl

ledenadmin@zvscholtenhagen.nl

De Inschrijving voor wedstrijden wordt gedaan door het Wedstrijdsecretariaat

Fiona Smit, Marriet Wibbens, Jolanda van Doeselaar en Herbert Wormeester zwemEZCL@gmail.com,
of wedstrijden@ezc-online.nl

Officials

EZC en EZCL

ZCL

ZC Scholtenhagen

Herbert Wormeester

Zwemcommissie ZCL

Danny Bruggink

vof@ezc-online.nl

zwemmen@zwemclublosser.nl

Verwerking persoonsgegevens in het kader van AGV:

De leden- en financiële administratie van de basisvereniging beschikt over naam, adres, geboortedatum, e-mail, telefoongegevens en bankrekening nummer van hun leden.

De inschrijvers hebben toegang tot naam, adres, geboortedatum, e-mail en telefoongegevens.

De trainers hebben toegang tot naam en geboortjaar en indien een zwemmer lid is van de appgroep over een telefoonnummer.

Voor het organiseren van zwemwedstrijden wordt voor inschrijving naam en geboortjaar gebruikt.



Hoofdstuk 1: Wat is Wedstrijdzwemmen

Bij een zwemwedstrijd zwemmen *meerdere* zwemmers *tegelijk* allemaal in hun *eigen* baan een bepaalde zwemslag. Men weet van tevoren welke afstand gezwommen moet worden en welke zwemslag(en) gebruikt mag worden. *Speciale digitale klokken* houden precies bij, hoe snel er gezwommen wordt. Degene die het snelst is, wint de wedstrijd.

Bij sommige wedstrijden worden de behaalde punten van zwemmers van een team bij elkaar opgeteld. Het team met de meeste punten wint dan.

Om aan een wedstrijd mee te kunnen doen, wordt er natuurlijk getraind. De trainingsgroepen zijn verdeeld naar leeftijd en ervaring. Vaak is er een directe koppeling tussen de trainingsgroep en de soort wedstrijden waaraan deelgenomen kan worden.

Hoofdstuk 2: Training

Trainingen

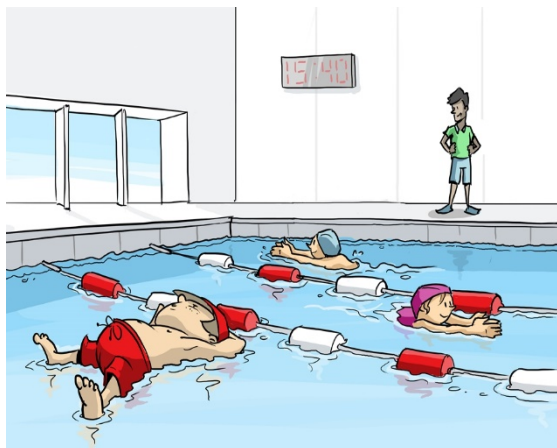
Afhankelijk van iedere vereniging wordt er verschillende groepen getraind. Er is wel een link tussen trainingsgroep en het soort wedstrijden:

1. Startende zwemmers: Hier beginnen alle zwemmers als ze nog geen 12 zijn.
2. Minioren start: Deze zwemmers tot en met 11 jaar kunnen een 50m afstand zwemmen zoals de bedoeling is.
3. Minioren gevorderd: Deze zwemmers tot en met 11 jaar kunnen langere afstanden zwemmen.
4. Selectie junioren: Zwemmers van 12 tot 15 jaar.
5. Selectie senior: Zwemmers van 16 jaar en ouder

Tijdens de training wordt er veel aan *techniek* en *conditie* gewerkt. Vooral als je begint is het leren van een **goede techniek** heel belangrijk. Want alleen met een goede techniekbeheersing kan er *in een later stadium* snelheid gemaakt worden. Tevens maakt een goede techniek de kans op een diskwalificatie tijdens een wedstrijd aanzienlijk minder. Er wordt dan ook veel getraind om de verschillende zwemslagen goed te leren beheersen. Ook wordt er veel aandacht besteed aan een goede start en goede keerpunten. Tijdens een training wordt er gebruik gemaakt van zoomers, plankjes, pullbouys en andere attributen.

Ook bij meer ervaren zwemmers wordt verder gebouwd aan de *techniek*. De zwemtechnieken worden meer en meer verfijnd. Hierbij wordt o.a. steeds beter geleerd hoe je het beste water kan 'pakken' tijdens een race. Door het water goed te 'pakken' kan er veel meer kracht gezet worden. En dit maakt dat de snelheid in het water opgevoerd kan worden. De *snelheid* van het zwemmen wordt tijdens deze trainingen dan ook belangrijk, want hier gaat het tijdens de wedstrijden uiteindelijk om. Het behouden én verbeteren van de algemene *conditie* blijft veel aan bod komen bij gevorderde zwemmers.





Om een goede waterpolospeler of zwemmer te worden is het belangrijk dat je niet alleen tijdens wedstrijden maar ook tijdens trainingen je best doet. Door goed te trainen word je steeds beter. Dat betekent dat je alle opdrachten die de trainer geeft zo goed mogelijk probeert uit te voeren. Natuurlijk is het ook belangrijk dat het gezellig is tijdens de trainingen en wedstrijden. Prestatie en plezier gaan vaak hand in hand.

Hoofdtrainers

Iedere vereniging heeft zijn eigen hoofdtrainers die leiding geven aan de trainingen:

Eveline en Rosa

EZC sterrenplan en minioren (onder 11)

Amber en Michelle

Scholtenhagen basis

Cora en Anita

EZC selectie (11+)

Bente, Frans, Collin, Norbert en Wout

Scholtenhagen selectie

Dennis en Barbara

ZCL minioren start

Daphne V en Mandy

ZCL minioren gevorderd

Max en Raja

ZCL junioren en senioren

De hoofdtrainers worden bijgestaan door een groep trainers en hulptrainers. De zwemcommissie van een vereniging is het eerste aanspreekpunt voor vragen.



Ligt er wat op je maag? Spreek erover met de coach van je kind.

Let op: Het is niet de bedoeling dat tijdens de training de zwemzaal wordt betreden om de trainer aan te spreken. De trainer heeft zijn/haar aandacht en verantwoordelijkheid op dat moment voor zijn/haar groep. Geef ook de zwemmers geen aanwijzingen. Zij kunnen hierdoor in verwarring raken. Bijv. : De trainer geeft de opdracht

rustig te zwemmen en goed op de *techniek* te letten... Gaat iemand dan vanaf de zijlijn roepen: "Sneller !!!" ..., dan is de verwarring al snel een feit.

Wat dan wel? Zie 'Positief Coachen'



Hoofdstuk 3: Wedstrijden

We doen aan een groot aantal wedstrijden per jaar mee. De wedstrijden verschillen in doelgroep: startende zwemmer, gevorderde zwemmer en leeftijd. Hieronder zijn een groot aantal wedstrijden genoemd. Op deze lijst ontbreken kampioenschappen (korte baan, lange baan, sprint, minioren finale) extra wedstrijden en toernooien (Nordhorn en Epe).

Wedstrijd	Sterrenplan Start	Sterrenplan gevoerd	Minioren start	Minioren gevoerd	Selectie Junioren	Selectie Ouder
Swimfun	4	4	4	4	4	4
Minioren Clubmeet		4	4	4		
Minioren Circuit			4	4		
Limiet					4	4
LAC (4x per jaar)				4	4	4
Competitie (5x per jaar)				5	5	5
Regio Circuit					4	4
Limietwedstrijden					?	?

Bij deze wedstrijden doen zwemmers mee in hun eigen leeftijdscategorie. De KNZB heeft de volgende leeftijdscategorieën in het seizoen 2022-2023:

Leeftijdsgroep: **Meisjes én jongens geboortjaar:**

Minioren 1	2016 én 2017 vanaf 6 ^e verjaardag
Minioren 2	2015
Minioren 3	2014
Minioren 4	2013
Minioren 5	2012



Leeftijdsgroep:	<u>Meisjes</u>	<u>Jongens</u>
Minioren 6	-	2011
Junioren 1	2011	2010
Junioren 2	2010	2009
Junioren 3	2009	2008
Junioren 4	2008	2007
Jeugd 1	2007	2006
Jeugd 2	2006	2005
Senioren D1 / H1	2005	2004
Senioren D2 / H2	2004	2003
Senioren D / H open	2003 en eerder	2002 en eerder



Swimfun wedstrijden

Swimfun wedstrijden zijn wedstrijden die we alleen als startgemeenschap zwemmen voor alle zwemmers. Van de net gestarte zwemmer tot de senior zwemmer. De afstanden zullen 25 en 50m zijn. De 25m afstanden zijn voor de net gestarte zwemmers, en niet iedere fout wordt meteen met een diskwalificatie bestraft. Belangrijk is dat de goede slag gezwommen wordt (dus geen schoolslag als er rugslag staat) en dat het leuk is om aan een wedstrijd mee te doen. De zwemslagen en afstanden die gezwommen worden zijn 25 en 50m schoolslag, rugslag en vrije slag en de vlinderslag voor wie dat kan.

Minioeren Club Meet

Zwemmers onder de 12 jaar (de minioeren zwemmers) kunnen als team meedoen aan de **Minioeren Club Meet**. Als je al een beetje de zwemslagen beheerst kun je meedoen (Vanaf Swimkick gevorderd). Het is een team wedstrijd over 4 ronden en de beste verenigingen ontmoeten elkaar in de Overijsselse Minioeren Finale in Juni.



Minioeren circuit

Het Minioeren circuit is bedoeld voor de al iets betere minioeren zwemmers, alle zwemslagen j komen aan bod, op zowel de 50 en 100m. Daarnaast wordt ook nog een 200m vrij en 200m wisselslag gezwommen. Natuurlijk niet allemaal tegelijk, maar verdeeld over 4 wedstrijden. De beste zwemmers in Overijssel ontmoeten elkaar in de Minioeren Finale in Maart. Alle zwemslagen moeten natuurlijk volgens het boekje worden gedaan.

Het programma en het tijdstip van deze wedstrijden is in het hele land hetzelfde. De KNZB heeft dit gedaan om een aantal zaken te bereiken:

- *Evenwichtige uitdagende programmering
- *Sporters in staat te stellen hun persoonlijke top te bereiken
- *Brede opleiding en vorming met meerdere slagen en afstanden
- *Eigen talenten leren kennen demonstreren tijdens wedstrijden

Regio circuit

Dit seizoen wordt voor het eerst het regio circuit gezwommen. Een set van 4 wedstrijden voor selectie zwemmers waarin alle gangbare afstanden en zwemslagen een keer aan bod komen. Je hoeft niet altijd alles te zwemmen, maar het geeft wel de mogelijkheid om naast de leuke slagen ook te werken aan de wat minder leuke slagen. Deze wedstrijden kunnen iedere keer met een andere set van verenigingen worden gezwommen.

De Nationale Zwemcompetitie

In de **Zwemcompetitie** kunnen zwemverenigingen zich onderling met elkaar vergelijken. Net als in andere teamsporten zijn er divisies (klassen) waarin verenigingen afhankelijk van hoe goed ze het vorig jaar zijn geweest in uitkomen. Er zijn 2 landelijke divisies en 3 regionale klassen. Na afloop van 5 wedstrijden wordt bepaald wie de winnaar in iedere divisie is en natuurlijk of er promotie of



degradatie plaats vindt. Wij zwemmen in het seizoen 2022-2023 in de C klasse regio Oost samen met 14 andere verenigingen uit Overijssel en Gelderland.

Vanaf zwemmers Junioren 1 zijn er, per wedstrijd, punten te behalen die meetellen voor het totaalklassement. Voor minioren 4 t/m 6 is het mogelijk om deel te nemen, maar om de wedstrijden niet te lang te maken worden ze beperkt uitgenodigd. De punten zijn de gezwommen tijden van de snelste 1 of 2 zwemmers in een leeftijdsgroep. De vereniging die over 5 ronden totaal het snelst zwemt heeft gewonnen.

In het bad ontmoet EZCL tijdens de Zwemcompetitie de verenigingen: LIVO uit Lichtenvoorde (A-klasse), BZC uit Borculo (B-klasse) en WWW uit Winterswijk (C-klasse).

Het Lange Afstand Circuit (LAC)

Het KNZB **Lange Afstand Circuit** is ontstaan om het oefenen en zwemmen van langere afstanden in de breedte te stimuleren. Het circuit is zo ingericht dat zwemmers in twee seizoenshelften, voor half januari en na half januari, een aantal langere afstanden kunnen zwemmen waarvan de resultaten in een landelijk klassement worden opgenomen. De afstanden mogen in iedere wedstrijd worden gezwommen, maar de echt lange afstanden kunnen praktisch alleen in speciale lange afstandswedstrijden worden gezwommen.

De afstanden per leeftijdsklasse zijn:

Jongens	Voor half januari	Na half januari	Gedurende het jaar
Minioren 3 en 4	200 vrij	200 wissel + 400 vrij	
Minioren 5 en 6	200 wissel + 400 vrij	200 wissel + 800 vrij	
Junioren 1 + 2	200 wissel + 800 vrij	400 wissel + 1500 vrij	
Junioren 3 + 4	200 wissel + 800 vrij	400 wissel + 2000 vrij	1500 vrij
Jeugd 1 en 2	200 wissel + 800 vrij	400 wissel + 2000 vrij	1500 vrij
Senioren	200 wissel + 800 vrij	400 wissel + 2000 vrij	1500 vrij

Iedere zwemmer die alle afstanden uitzwemt krijgt een LAC herinneringsmedaille.

Kampioenschappen en Finales

In het seizoen zijn er verschillende regionale kampioenschappen en finales die door de regio Oost van de KNZB of nationale kampioenschappen die door de landelijke KNZB worden georganiseerd. De regionale kampioenschappen zijn vaak voor zwemmers uit Overijssel en deelname wordt bepaald door de tijd die een zwemmer op een bepaalde afstand heeft gezwommen. De kampioenschappen zijn:

- De Sprintkampioenschappen A en B in januari en februari vanaf 12 jaar in een 25m bad. (De A zijn voor de snelste zwemmers, de B voor zwemmers die niet aan de A mogen deelnemen maar wel een goede tijd hebben)





- De Lange Baan Kampioenschappen 50m bad voor zwemmers vanaf 12 jaar in mei en juni. (De A zijn voor de snelste zwemmers, de B voor zwemmers die niet aan de A mogen deelnemen maar wel een goede tijd hebben)
- De Regionale Estafette Kampioenschappen
- De Miniores finale in maart.
- De Miniores Circuit finale in juni
- Het Lange Afstands Kampioenschap met 800 en 1500m afstanden.

Toernooien

Toernooien zijn typisch zwemwedstrijden die in een weekend plaats vinden met overnachting. Er wordt deelgenomen aan twee internationale toernooien, in Epe in het tweede weekend van September en aan het Pfingstschwimmfest in Nordhorn wat natuurlijk plaats vindt in het pinkster weekeinde. Beide toernooien zijn in een 50m buitenbad. Vanaf een bepaalde leeftijd worden zwemmers uitgenodigd. In tegenstelling tot andere wedstrijden moeten deelnemers bij deze wedstrijden wel de inschrijfkosten betalen.



Opbouwen en afbouwen/schoonmaken thuiswedstrijd

*!!! Bij een **thuiswedstrijd** is het de bedoeling, dat we gezamenlijk het zwembad zwemklaar maken én na de wedstrijd gezamenlijk alles weer opruimen én schoonmaken. Onttrek je niet aan deze afspraak. Plan je verdere afspraken na het schoonmaken. En natuurlijk mogen ouders ook helpen, als er toch op hun kinderen gewacht moet worden. Vele handen maken licht werk en de klus is dan snel geklaard!!!*



Hoofdstuk 4 Gedrag en omgangsregels

Naast de algemene omgang en gedragsregels gelden voor de wedstrijdzwemmers tijdens trainingen en wedstrijden nog een aantal aanvullende regels.

Deze zijn hieronder beschreven.

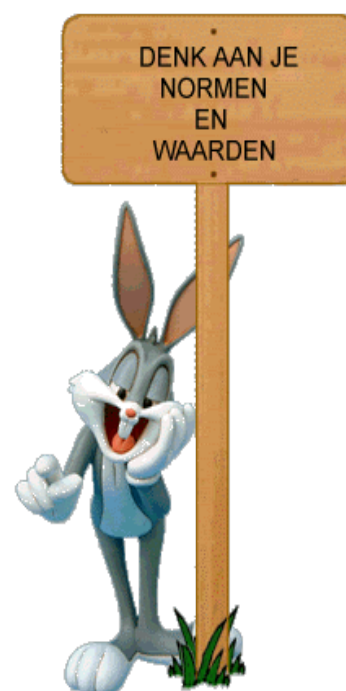
Voor de training:

- Voor de training douchen, niet een beetje nat maken!
- Zorg ervoor dat je op tijd voor de training aanwezig bent. Na het omkleden (badmuts, bril mee) heb je dan nog 5 minuten om mee te helpen het bad klaar te maken (inleggen rugslagvlaggen en lijnen) en voor een warming-up;
- Draag tijdens de training een badmuts (of elastiek) en zwembril
- Zorg voor, tijdens en na de training voor voldoende vocht;
- Bezoek altijd het toilet voor de training. Tijdens de training liever niet, want er gaat zo een hoop tijd verloren. Mocht je het toch niet kunnen volhouden, alleen toiletbezoek tussen de kernen in;
- Rennen langs het bad is gevaarlijk, daarom altijd rustig lopen;
- Als je wondjes hebt, draag dan watervaste pleisters;
- Als er iets valt te melden, blessure of iets anders, meldt dit dan van tevoren aan de trainer, zodat die er rekening mee kan houden en eventueel tips kan geven;
- Begin op tijd aan de training. De trainer heeft er veel tijd ingestoken om de juiste training te maken, die afgestemd is op het tijdsduur van de training.



Tijdens de training:

- De snelste zwemmer gaat voorop. Bij iedere slag kan dit dus anders zijn! Verander de volgorde als blijkt dat je nog niet op de juiste plaats zwemt;
- Vertrek pas met zwemmen als de voorgaande zwemmer de vlaggetjeslijn is gepasseerd. Belangrijk om hier aan te denken, want het is niet alleen irritant voor degene die voor je zwemt, maar het kan ook gevaarlijke situaties opleveren;
- Zorg ervoor dat je altijd ruimte vrij houdt voor de zwemmers die doorzwemmen en een keerpunt willen maken;
- Rechts houden, inhalen doe je alleen als het kan! Laat dit aan de zwemmer voor je merken door een tikje op de voeten te geven





- De training is bedoeld om bij een wedstrijd harder te gaan zwemmen. Dit hangt niet alleen af van de trainingen die geschreven worden door de trainer. Op het moment als de opdracht duidelijk is, ben je zelf verantwoordelijk voor de uitvoering en inzet. Maximale inzet geeft een maximaal resultaat;
- Uitzwemmen staat niet voor niets op de trainingsschema. Ga niet eerder uit het bad, maar zwem altijd uit. Uitzwemmen is belangrijk voor het herstel van je lichaam!

Na de training:

- Meehelpen met opruimen van de lijnen, rugslagvlaggen, hulpmiddelen die tijdens de training gebruikt zijn.
- Douchen en omkleden, ook in de kleedkamers alles opruimen

Tijdens de wedstrijd:

- We gaan uit van gemotiveerde EZCL zwemmers.
- De ploegleider heeft de leiding over het team, er moet dus goed naar hem/haar geluisterd worden!!
- Het gebruik van tape is tijdens zwemwedstrijden niet toe gestaan. Daar kan in chronische gevallen ontheffing voor verkregen worden. Bij twijfel vraag de hoofdtrainers.
- We blijven de gehele wedstrijd als team bij elkaar, zodat de ploegleider ten aller tijden je kan “oproepen” voor de start.
- Zodra een deelnemer gezwommen heeft, droogt deze zich af en doet *minimaal* zijn/haar clubshirt aan. Trek slippers aan. Zo blijft het lichaam goed op temperatuur.
- We hebben als team oog voor elkaar en moedigen elkaar zo nodig aan.
- De regel: “Stilte bij de start”, wordt nauwgezet nageleefd.
- Iedere zwemmer/ vereniging wordt in zijn/haar waarde gelaten en door de zwemmers van EZCL gerespecteerd.
- Iedere zwemmer gedraagt zich voor, tijdens en na de wedstrijd naar behoren.
- Zorg dat de tegenstander en het publiek zich kunnen spiegelen aan goed gedrag.
- *Officials mogen niet in hun functioneren gehinderd worden.* De zwemmers blijven daarom weg van het juryplatvorm, als men er op dat moment niets te zoeken heeft.
- Men loopt tevens niet voor de officials langs en laat de weg langs de lange zijde van het bad vrij voor de Kamprechters.
- Aanvaard de beslissing van de scheidsrechter/official/jury op een sportieve manier.
- *Uiterlijk* (maar liever eerder) aan het einde van de wedstrijd ruimt ieder zijn/haar eigen troep op, door het in de daarvoor bestemde vuilnisbak te deponeren.
- Er wordt aan het einde van de wedstrijd pas aangekleed, nadat iedere zwemmer van EZCL zijn/haar afstanden heeft gezwommen. Zodat ook de laatste zwemmers op support mogen en kunnen rekenen.
- Wil je tussentijds (na je eigen afstanden) al vast even douchen, dan gaat dit alleen in overleg met de ploegleider/coach, maar er wordt sowieso nog niet aangekleed. Je komt terug in de zwemzaal om je bij het team te voegen
- Bij een prijsuitreiking heb je je clubshirt aan !!!



Hoofdstuk 5 Taken coach / ploegleider

- De ploegleider heeft de algemene leiding over het zwemteam, vanaf het verzamelen t/m het vertrek na afloop van de wedstrijd.
- De ploegleider checkt bij het verzamelen of iedereen aanwezig is en draagt *zo nodig*, zorg voor het goed invullen van het afmelding formulier en het op tijd afgeven van dit formulier bij het Jurysecretariaat. Let wel: ook voor een afgemelde zwemmer moet de vereniging inschrijfgeld betalen. Bij te laat afmelden komt daar een boete bij die bij sommige wedstrijden zowat 10 euro per afstand kan zijn.
- Het inzwemmen (en het eventueel in de pauze zwemmen) staat mede onder toezicht van de ploegleider en, in overleg, van andere volwassenen van de vereniging.
- De ploegleider draagt zorg voor het welbevinden en goed gedrag van het team en van de individuele zwemmer.
- De ploegleider stuurt ieder zwemmer tijdig naar de voorstart of juiste startblok en geeft daarbij, zo nodig nog een keer duidelijk aan de zwemmer door welke slag en welke afstand er gezwommen dient te worden.
- De ploegleider heeft tijdens de wedstrijd geregeld contact met de zwemmers en beantwoordt zo nodig hun (zwem)vragen.
- De ploegleider heeft zo nodig contact/overleg met de scheidsrechter.
- Ontwikkel respect voor de vaardigheden van andere zwemmers en voor de beslissing van de scheidsrechter.



Neem altijd een goed humeur mee, hiermee bereik je het meest!

Vindt eerlijk en prettig zwemmen belangrijk en zet je zo goed mogelijk in.

En vergeet vooral niet te genieten van de wedstrijd,
want we zwemmen bovenal voor
ons plezier.





Hoofdstuk 6 Goed aan- en afmelden voor wedstrijden

Aanmelden voor een wedstrijd

1. Uitnodiging

Voor iedere zwemwedstrijd krijgen alle zwemmers voor wie de wedstrijd bedoeld is een uitnodiging per e-mail. Met behulp van deze mail is te zien:

- Waar en hoe laat de wedstrijd is.
- Wat voor wedstrijd het is.
- Welke zwemslagen op welke afstanden jij kunt zwemmen.
- Eventueel of je in estafette kunt zwemmen.
- Wie de inschrijver is voor deze wedstrijd. Deze persoon en de trainer kunnen je meer informatie geven over een wedstrijd.

Door te reageren op deze mail naar wedstrijden@ezc-online.nl maak je duidelijk wel of niet meezwemt. Ook als je niet meezwemt is een reactie handig. Reactie graag per e-mail zodat ook een andere inschrijver weet wie meezwemt. Mondeling kan te makkelijk verloren gaan. Dit moet **meestal 10 dagen voor** de wedstrijd gedaan zijn.

Als je toevallig een uitnodiging voor 2 wedstrijden hebt, reageer *apart* voor iedere wedstrijd.

2. Bevestiging

Nadat de inschrijver het totale inschrijfbestand heeft gemaakt en heeft opgestuurd naar de organiserende vereniging wordt er een bevestiging gestuurd naar de ingeschreven zwemmers.

Dit gebeurt op zijn vroegst de maandag voor de wedstrijd. Hierin staat:

- Waar en hoe laat de wedstrijd is.
- Welke zwemslagen en op welke afstanden en eventuele estafettes jij bent ingeschreven.
- Naam en contact gegevens van de coach/ploegleider van deze wedstrijd.

Zodra de inschrijving gedaan is betaald de vereniging inschrijfkosten om de organisatie van de wedstrijd mogelijk te maken. Deze zijn vaak tussen de 5 en 8 euro, maar kunnen voor kampioenschappen een stuk hoger zijn.

Afmelden voor een wedstrijd

Zodra je weet dat je niet kunt, moet je dat zo snel mogelijk doorgeven, uiterlijk maandag voor de wedstrijd. (*Onvoorziene omstandigheden, zoals ziekte, sterfgeval etc. natuurlijk niet meegerekend*).

Ben je heel snel na maandag dan betalen we alleen het inschrijfgeld en komt je naam niet in het programma. Als het programma al gedrukt is, moet de wedstrijd handmatig aangepast worden. Hoe eerder bekend hoe makkelijker, *hoe later hoe hoger een eventuele boete* door de KNZB wordt opgelegd.



!!! Meld je volgens de juiste procedure af!!!

Door gewoon even (*uiterlijk* de maandag voor aanvang van de wedstrijd) de betreffende wedstrijd uitnodiging naar de inschrijvers **te mailen**, met de mededeling dat je je afmeld voor die wedstrijd.

SVP Niet mondeling of per app afmelden



Hoofdstuk 7 Kalender 2022-2023

In de kalender staan voor zover bekend de zwemwedstrijden, de plaats en het inzwemtijdstip. Verzamelen is 15 min. voor dit tijdstip in de hal van het zwembad. De adressen van de verschillende zwembaden staan achter in deze gids. In cursief zijn enkele deadline gegeven waarvoor een tijd moet zijn gezwommen voor kampioenschap of LAC circuit.

datum	wedstrijd	Plaats	Inzwemmen	Voor
3 en 4 sep-2022	Einladungsschwimmen Epe			Selectie
18-sep-22	Miniores Circuit 1	Hengelo	13:00	Miniores
24-sep-22	RK Estafette	Zwolle	12:00	Selectie
2-okt-22	Zwemcompetitie 1	Enschede	13:00	Selectie + Miniores gevorderd
8-okt-22	Miniores Circuit 2	Denekamp	13:30	Miniores
9-okt-22	Regio Oost Circuit 1	Lichtenvoorde	13:30	Selectie
5-nov-22	Club Meet 1	Nijverdal	12:00	Miniores en Sterrenplan
6-nov-22	Regio Oost Circuit 2	Enschede	13:00	Selectie
19-nov-22	Zwemcompetitie 2	Winterswijk	14:00	Selectie + Miniores gevorderd
28-nov-22	Miniores Circuit 3	Enschede	13:00	Miniores
4-dec-22	Limiet KB kampioenschap			Selectie
14-jan-23	Miniores Circuit 4	Oldenzaal	14:30	Miniores
21 en 22-jan-2023	Overijsselse Kampioenschappen kb - Sprint	Zwolle		Selectie
29-jan-23	Zwemcompetitie 3	Lichtenvoorde	14:00	Selectie + Miniores gevorderd
4-feb-23	Club Meet 2	Lochem	16:30	Miniores en Sterrenplan
4 en 5-feb-2023	Overijsselse B-Kampioenschappen kb - Sprint	Nijverdal		Selectie
12-feb-23	Regio Oost Circuit 3	Enschede	13:00	Selectie
4-mrt-23	Limiet LB - Hengelo, deel 1	Hengelo		Selectie
11 en 12 -mrt-2023	Overijsselse Miniores Finales (Meerkamp Finale)	Zwolle		Miniores
18-mrt-23	Limiet LB - Hengelo, deel 2	Hengelo		Selectie
26-mrt-23	Club Meet 3	Almelo		Miniores en Sterrenplan
1-apr-23	Regio Oost Circuit 4	Hengelo	13:00	Selectie
15-apr-23	Limiet LB - Hengelo, deel 4	Hengelo		Selectie
15-apr-23	Club Meet 4	De Hof	14:00	Miniores en Sterrenplan
23-apr-23	Zwemcompetitie 4	Lichtenvoorde	14:00	Selectie + Miniores gevorderd
7-mei-23	Regio Lange Afstanden Kampioenschappen	Hengelo		Selectie
13, 14, 20 en 21-mei-2023	Overijsselse Kampioenschappen lb (PK en PJK Zomer)	Hengelo		Selectie



27 en 28 -mei-2023	Pfingstschwimmfest	Nordhorn(D)		Selectie
3-jun-23	Overijsselse Club Meet Finale	Oldenzaal		Minioren en Sterrenplan
17 en 18-jun-2023	Overijsselse B-Kampioenschappen Ib (PK en PJK Zomer)	Hengelo		Selectie
1-jul-23	Seizoensafsluiting			Iedereen

Verder nog de volgende wedstrijden:

Swimfun voor alle zwemmers met 25 en 50m nummers. Deze worden gehouden in oktober, december of januari, maart of april en afsluiting seizoen

LAC wedstrijden, tijdens aantal weken in november/december en maart/april



*****Kijk regelmatig op de website <https://www.ezc-online.nl/wedstrijden>. Locatie en tijden van wedstrijden kunnen wijzigen.**



Hoofdstuk 8 Wie doet wat bij een wedstrijd?

Bij het organiseren van een zwemwedstrijd komt heel wat kijken.

* *Voor de wedstrijd.* De inschrijvers sturen tijdig een e-mail over een bepaalde wedstrijd. Wie een mail krijgt voor een bepaalde wedstrijd wordt vaak overlegd met de trainers. Door op de mail te reageren kun je aangeven dat je meezwemt. De inschrijvers maken daarvan de totale inschrijving van de vereniging.

* *Bij een thuiswedstrijd,* heeft het Wedstrijdsecretariaat een wedstrijd gemaakt met het te zwemmen programma. De inschrijvingen van alle deelnemende verenigingen worden hierin samengevoegd en een indeling van zwemmers wordt gemaakt. De Verenigings Official Functionaris (VOF) zorgt ervoor dat de benodigde officials gevraagd worden.

* Verder moet bij een thuiswedstrijd het zwembad, voor aanvang van de wedstrijd, in orde gemaakt worden, zodat er volgens de KNZB wedstrijdregels gezwommen kan worden. En natuurlijk zal alles **na** de wedstrijd ook weer opgeruimd moeten worden.

Coach / ploegleid(st)er

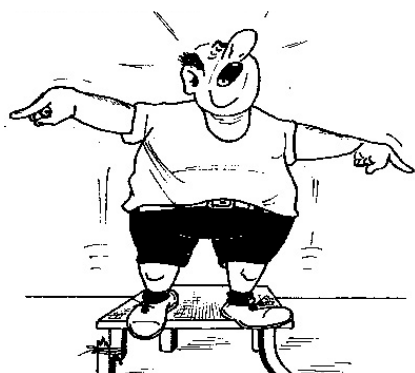
Alle verenigingen hebben een eigen *coach/ploegleid(st)er* die er zorg voor draagt, dat de zwemmers op de juiste tijd, bij het juiste startblok aan de start verschijnen. Tevens hebben zij de taak er voor te zorgen dat de zwemmers weten welke zwemslag, welke afstand en, bij de estafette, in welke volgorde ze moeten zwemmen. Zij hebben dus de leiding over hun zwemteam en maken dat alles geordend verloopt. En vooral dit laatste natuurlijk in goede *samenwerking* met de zwemmers.

“EEN SUPERTALENT!”



Als je kind talent heeft, merkt iemand het wel op. Blijf zelf realistisch.

En dan zie je tijdens de wedstrijd nog allemaal mensen (veelal in het wit gekleed) rondom het bad zitten, staan en/of lopen. Maar wie zijn deze mensen en wat is hun taak?



Scheidsrechter

Aan de lange zijde van het bad, bij de startblokken en vaak naast baan 1, staat de *scheidsrechter*. Hij/zij heeft de algemene leiding van de wedstrijd. Simpel gezegd, hij/zij is tijdens de gehele wedstrijd “de baas” en zorgt ervoor dat de wedstrijd volgens de KNZB regels gezwommen wordt...

Daaronder valt het vaststellen van de geklokte tijden, eventuele diskwalificaties beoordelen, de volgorde van aankomst vaststellen, maar ook of de watertemperatuur goed is en of er veilig gezwommen kan worden. Voor iedere serie gaat zwemmen geeft

de scheidsrechter het signaal dat de zwemmers zich gereed moeten maken voor de start.

Starter

Naast de scheidsrechter (links) of aan de andere zijde van het bad, staat de *starter*. Hij/zij geeft het echte start signaal. Samen met de scheidsrechter beoordelen zij of de start goed gegaan is, is een zwemmer niet te vroeg vertrokken? Twee zien immers meer dan één.



Tijd- en keerpunt waarnemers ("de klokkers").

Bij de startblokken én aan de overzijde van het bad staat bij elke baan een *tijd- en keerpunt waarnemer*. (vaak "klokker" genoemd).

In een standaard 25 meter lang bad wordt bij een afstand van 50 meter of meer door de klokker, die bij het startblok staat, de tijd van de zwemmer gemeten.

Bij een afstand van 25 meter *neemt de klokker* aan de overzijde van het bad de tijd op.

De klokkers helpen de scheidsrechter en de kamprechters met het beoordelen van de eerste zwemslag bij vertrek, de slagen vlak voor en na het (de) keerpunt(en) en de laatste slag bij aankomst. Bij een afstand van 100 meter is de klokker bij het startblok zowel tijdopnemer als ook keerpuntcontroleur.

Samen met de kamprechters én de scheidsrechter letten de klokkers ook op of de zwemmers aan hun verplichtingen voldoen m.b.t. eisen aan zwemkleding, gebruik van tape en/of andere niet toegestane hulpmiddelen.



Voorstarter en 'tijdbriefjes-lopers'

Soms wordt er gebruik gemaakt van een *voorstarter*. Dit is per wedstrijd/vereniging verschillend. De zwemmer haalt bij de *voorstarter* een tijdbriefje op. Hierop staat zijn/haar naam, de zwemslag, de afstand en in welke baan hij/zij moet zwemmen. Dit tijdbriefje geeft de zwemmer aan de official die bij zijn/haar startblok staat.

De speak(st)er roept om, wanneer de zwemmer het tijdbriefje moet komen ophalen. Ook de coach/ploegleid(st)er zal hem/haar er attent op maken. Op dit tijdbriefje wordt door "de klokker", de gezwommen tijd en evt. diskwalificatie geschreven. Vervolgens wordt het door de '*tijdbriefjes-lopers*' opgehaald en via de scheidsrechter naar het jurysecretariaat gebracht.

Jurysecretariaat

Het *jurysecretariaat* zit vaak een beetje gescheiden van het wedstrijd gebeuren. Zij doen de administratie van de wedstrijd. Als de coaches voor de wedstrijd doorgeven als zwemmers er niet zijn kunnen eventueel series samengevoegd worden. Dan hoeft niemand alleen te zwemmen en wordt de wedstrijd korten.

Tijdens de wedstrijd zetten ze de tijden in de computer, tenzij de zwemmer helaas gediskwalificeerd is. De jury zorgt daarmee voor de uitslag. Zodra de scheidsrechter alles gecontroleerd heeft zijn de tijden en evt. diskwalificaties officieel. Hierna worden de uitslagen opgehangen in het zwembad, zodat iedereen zijn/haar prestaties kan bekijken.

Kamprechters

Aan beide lange zijden van het zwembad staan/lopen de *Kamprechters*. Zij lopen tijdens de race met de zwemmers mee en beoordelen o.a.:

- *De volgorde van aankomst. Deze volgorde bepaalt de uitslag en eventueel worden geklokte tijden iets aangepast. Waarom, je kunt een verschil van 0.05s goed zien, maar met een handklok kun je dit niet zo nauwkeurig meten.

- *De uitvoering van de zwemslagen.

- *De keerpunten.

- *De overname bij estafettes.

- *Soms zijn ze plaatsvervangend scheidsrechter, als de eigenlijke scheidsrechter bijvoorbeeld uitslagen controleert.



Speak(st)er



Tijdens de wedstrijd wordt er voortdurend omgeroepen welke serie, welke zwemslag en welke afstand aan de beurt is. Tevens roept de speak(st)er om wie (bij naam genoemd) in de betreffende serie aan de beurt zijn en in welke baan.

Een *speak(st)er* is dus heel belangrijk voor een goed en vlot verloop van de wedstrijd.

Hoe word ik official

Ouders (of andere belangstellenden vanaf 16 jaar) kunnen na een cursus *official* worden. Dit is een heel interessante manier van vrijwilliger zijn bij EZC, ZC Losser of ZV Scholtenhagen.



Als official draagt u, samen met de andere juryleden, zorg voor het kloppen van tijden en het beoordelen of de juiste slag en afstand wordt gezwommen. De officials rond het bad hebben verschillende taken en hebben zich via een of meerdere cursussen laten zien dat ze hun taak voldoende kunnen. De KNZB heeft ze dan de bevoegdheid gegeven om die taak te doen..

Als official begin je als Tijdwaarnemer/keerpuntcommissaris: – bevoegdheid 4

Als je het leuk vindt kun je doorgaan voor een van de ander boven beschreven official activiteiten.

Om official 4 te worden moet een cursus gevolgd worden. Deze cursus bestaat uit 5 avonden van ca. 2 uur. In de cursus leert u o.a. hoe om te gaan met de klok en hoe u zwemslagen, de start, keerpunten en het eindpunt moet beoordelen. Tegelijk moet u een aantal keren meelopen met een wedstrijd om te zien hoe het in de praktijk gaat.

De cursus wordt afgesloten met een *mondeling* examen van 20 min. Nadat u hebt laten **horen** over voldoende kennis te beschikken, wordt u een official **a4** (aankomend 4). Na 3x als a4 tijdens een wedstrijd goed gefungeerd te hebben, volgt automatisch de bevoegdheid 4. Om deze bevoegdheid te behouden dient u minimaal 3x per jaar tijdens een wedstrijd te 'klokken'.

De **Vereniging Officials Functionaris (VOF)** coördineert de inzet van de officials bij wedstrijden, attendeert op cursussen, kan helpen als de klok het niet doet etc.

Meer informatie over officials en hoe je official kunt worden is op de eerste plaats te krijgen bij de Verenigings Official (V.O.F.)

EZC Herbert Wormeester

vof@ezc-online.nl

ZCL ?

vof@zwemclublosser.nl

[ZC Scholtenhagen](#) [Danny Bruggink](#)

16 jaar of ouder...meld je aan als official.

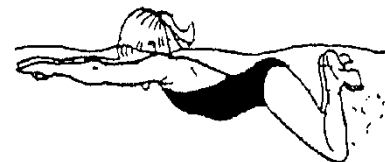


Hoofdstuk 9 De Zwemslagen, start en aantik regels

Tijdens een wedstrijd wordt 1 van 4 zwemslagen of een combinatie gezwommen. Iedere zwemslag heeft zijn eigen kenmerken en keer- en eindpunt regels. Eerst de belangrijkste kenmerken van de verschillende zwemslagen.

Schoolslag

De Schoolslag wordt in buikligging gezwommen waarbij om de beurt een armslag en een beenslag wordt gedaan en moet het hoofd ergens tussen arm en beenslag boven water komen. De beweging van de armen is gelijktijdig in een horizontaal vlak. Ze mogen dus niet op en neer bewogen worden. Hetzelfde geldt voor de benen, gelijktijdig en in een horizontaal vlak. Bij de start en na ieder keerpunt mag de eerste slag helemaal onder water gezwommen worden en mag er zelfs voor de eerste school been slag een zogenaamde vlinder kick gemaakt worden waarbij de benen 1 keer op en neer bewogen worden. Om goed te stroomlijnen mag je de handen helemaal doorhalen tot je ze naast je benen hebt. Bij de tweede armslag moet je hoofd boven water komen.



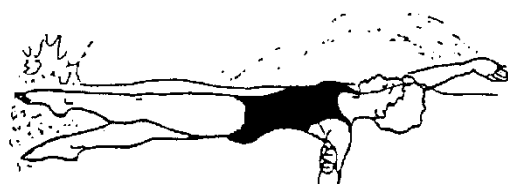
Vlinderslag

Bij de vlinderslag moet je de armen boven het water naar voren brengen en de handen voor het hoofd in het water steken. De benen mogen tegelijk op en neer bewogen worden. Direct na de start en keerpunt mag je maximaal 15 meter onderwater zwemmen met de vlinder beenslag en een armbeweging maken om boven te komen. Daarna moet je boven water blijven.



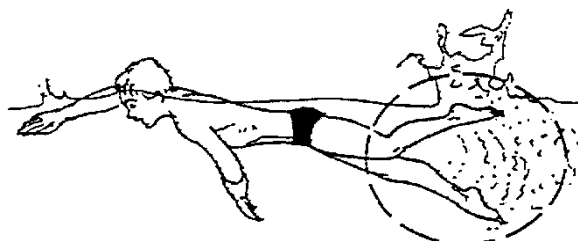
Rugslag

De rugslag is heel eenvoudig, tussen start en eindpunt zwem je op de rug. Alleen op het keerpunt mag je de rugligging verlaten. Na start en keerpunt mag je 15 meter (op de rug) onder water zwemmen.



Vrije slag

Tijdens de vrije slag mag alles gezwommen worden en vanwege de snelheid is dat vaak de borstcrawl. Belangrijk is dat je na start en keerpunt tot 15 meter onder water mag zwemmen en daarna met een lichaamsdeel boven water moet zijn.



Wisselslag (persoonlijk)

Je zwemt de slagen in de volgorde Vlinder, Rug, School en Vrij waarbij de regels van iedere slag gelden totdat je het eindpunt van die slag hebt gemaakt. Tijdens de Vrije slag mag je alles zwemmen behalve, school-, vlinder- of rugslag.

Wisselslag-estafette



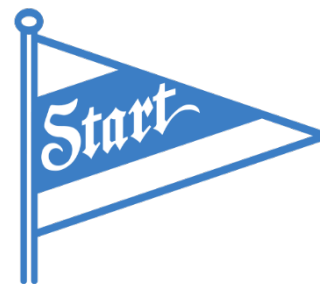
Je zwemt met vier zwemmers die elk een slag doen. De volgorde ligt vast en is Rug, School, Vlinder en Vrij waarbij de regels van iedere slag gelden totdat je het eindpunt van die slag hebt gemaakt. Tijdens de Vrije slag mag je alles zwemmen behalve, school, vlinder of rugslag.

Estafette

Een race van groep zwemmers (vaak vier) die achter elkaar een afstand zwemmen. Dit is ofwel een zelfde slag (Vrij-, School- of Vlinderslag) of een Wisselslag estafette

Een goede start is het halve werk.

Bij alle wedstrijden geldt een **één start** regeling. Dit houdt in dat er bij een valse start, niet wordt afgefloten en de start opnieuw mag worden gedaan. Maak je een valse start dan komt dit in de uitslag als diskwalificatie AA. Voor de allerjongste zwemmers zijn er wedstrijden waar dit mindert strikt wordt gedaan. Dan behoort een tweede start soms tot de mogelijkheden.



Hoe gaat een start bij de school-, vlinders- en vrijeslag in zijn werk:

1. Je gaat als zwemmer *achter* het startblok staan van de baan waarin jij moet zwemmen
2. De scheidsrechter geeft 3 korte fluitsignalen als teken dat de start binnenkort gaat beginnen.
3. De scheidsrechter geeft daarna het (eerste) fluit signaal en je gaat direct op het startblok staan.
4. De starter zegt vervolgens: " Op uw plaatsen!". Dit is het signaal om in de *starthouding* te gaan staan **zonder** je **daarna** nog verder te **bewegen**!
5. Vervolgens geeft de starter zijn fluitsignaal en direct **hierna** duik je het water in.

Bij de rugslag verloopt de start iets anders:

1. Je gaat *naast* het juiste startblok staan.
2. De scheidsrechter geeft 3 korte fluitsignalen als teken dat de start binnenkort gaat beginnen.
3. - De scheidsrechter geeft daarna het (eerste) fluitsignaal en je **springt** vervolgens in het water en zwemt **direct** terug naar het startblok.
4. Ondertussen volgt er een tweede fluitsignaal en je gaat in de juiste positie aan het startblok hangen (lichaam naar het startblok gericht).
5. De starter zegt vervolgens: " Op uw plaatsen!". Dit is het signaal om in de *starthouding* te gaan staan **zonder** je **daarna** nog verder te **bewegen**!
6. Vervolgens geeft de starter zijn fluitsignaal en direct **hierna** race je weg op de rug.

Wanneer wordt er bij de start gediskwalificeerd?



- Een zwemmer vertrekt **voordat** de starter zijn fluitsignaal (het tweede en bij de rugslag derde fluitsignaal) (*Te vroeg dus.*)
- Een zwemmer heeft *bewogen*, **nadat** hij/zij in de starthouding is gaan staan en beweegt nog **net voor/tijdens** het fluitsignaal van de starter.

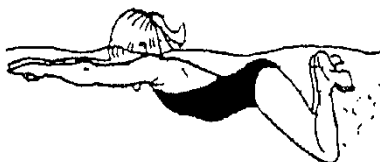
Tip: Oefenen op stilstaan op het startblok is echt geen overbodige luxe. Vooral als de startblokken schuin aflopen of glad zijn is het namelijk best moeilijk. Probeer ook welke starthouding het makkelijkst is, voeten naast elkaar of achter elkaar.



Aantik-regels zwemslagen.

En dan is het nu tijd voor de antik-regels van de verschillende zwemslagen. Want ook dit vergt wel enige studie en oefening. Succes !!!

Schoolslag

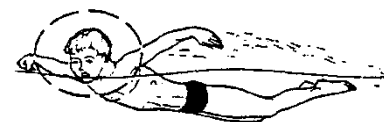


- Bij keerpunt met **twee** handen **gelijktijdig** en **van elkaar gescheiden** aantikken. Alleen de duimen mogen evt. elkaar overlappen. Hierna keerpunt van de schoolslag maken en verder zwemmen.
- Bij eindpunt met **twee** handen **gelijktijdig** aantikken. Gescheiden van elkaar, dus niet op elkaar!!!

- **Na** het met beide handen gelijktijdig aantikken bij het keerpunt, mogen allerlei bewegingen gemaakt worden. Als de zwemmer maar weer in **borstligging** de wand verlaat.

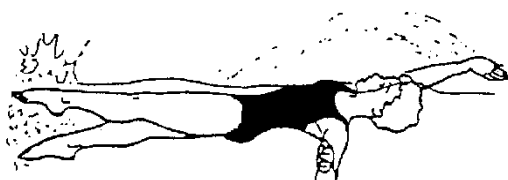
Vlinderslag

- Bij keerpunt met twee handen **gelijktijdig** en van **elkaar gescheiden** aantikken. Hierna keerpunt van de vlinderslag maken en verder zwemmen.



- Bij eindpunt met twee handen gelijktijdig aantikken. Gescheiden van elkaar en **niet** op elkaar. Alleen de duimen mogen evt. elkaar overlappen.

Na het met beide handen gelijktijdig aantikken bij het keerpunt, mogen allerlei bewegingen gemaakt worden. Als de zwemmer maar weer in **borstligging** de wand verlaat.



Rugslag

- Bij keerpunt het keerpunt van de rugslag maken (er zijn verschillende manieren). De basis regel is dat je de



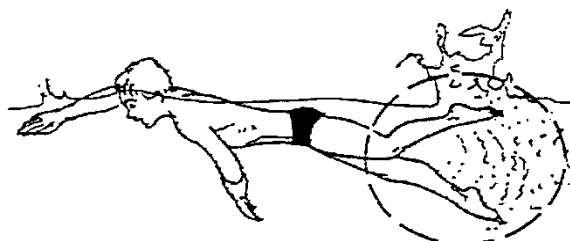
rugligging mag verlaten om te keren, zolang je maar na het aantikken weer in rugligging bent.

- Zorg dat je *altijd* voor of tijdens het keerpunt (met hand, arm, schouder of hoofd) of direct na het keerpunt (met voeten), de wand van het zwembad raakt.
- Het moment van aanraken hangt af van de manier van keren.
- Hierna **op rugzijde** weer verder zwemmen.

!!! Bij het **eindpunt** *altijd op de rug aantikken* met een lichaamsdeel en er moet een lichaamsdeel boven water zijn!!! De grote teen is voldoende.

Vrije slag

- Bij keerpunt maakt het niet uit hoe en wanneer je de wand raakt, *als je de wand maar aanraakt*.
- Bij eindpunt maakt het niet uit hoe je aantikt, *als je maar aantikt* en een lichaamsdeel boven water is.



Wisselslag (persoonlijk)

!!! Zorg dat er bij elke zwemslag tijdens het keerpunt, op de bij die zwemslag behorende wijze wordt aangetikt en het eindpunt ook op de juiste manier wordt beëindigd!!!

Dus bij wisselslag (persoonlijk):

- Vlinderslag: Met **twee** handen **gelijktijdig** aantikken en **van elkaar gescheiden**.
- Schoolslag: Met **twee** handen **gelijktijdig** aantikken en **van elkaar gescheiden**.
- Rugslag: Eindpunt **op de rug aantikken** (manier van aantikken op de rug maakt niet uit) en er moet een lichaamsdeel boven water zijn, ook al is het je teennagel!!!
- Vrije slag: Manier maakt niet uit, *als je maar aantikt*.



Let op:

- Bij het eindpunt van de te zwemmen afstand wordt de klok pas stop gezet, direct **nadat** je hebt aangetikt.
- Bij de *schoolslag* én de *vlinderslag* moet je *altijd* in borstligging blijven zwemmen (behalve tijdens het keerpunt) en mag je tijdens het zwemmen *geen* andere dingen doen. Bijvoorbeeld: Aan je zwembril zitten of het haar uit je gezicht vegen etc.
- Tijdens de *rugslag* mag je ook andere dingen doen (bijv.: aan je neus kriebelen), als je te allen tijde maar op de *rug* blijft liggen.
- Tijdens de *vrije slag* mag je (behalve bij de wisselslag) zelf weten welke slag je zwemt, als je maar aantikt op de juiste *momenten*.



***Heb je nog vragen, dan kan je hiermee
altijd bij de trainers terecht.***



Hoofdstuk 10 Positief coachen

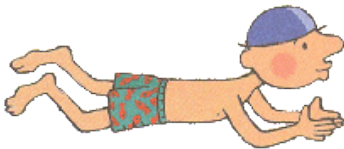
Met *positief coachen* bedoelen we: Sporters helpen prestaties neer te zetten door **positieve impulsen** te geven .

Dit klinkt als vanzelfsprekend, maar in de praktijk blijkt het bij de verschillende sport onderdelen regelmatig anders uit te vallen. Vaak wordt door begeleiders en ouders de nadruk gelegd op wat niet goed gaat en hier wordt vervolgens de aandacht naar toe getrokken en actie in ondernomen.

Beter is het om het accent op *ontwikkeling* te leggen en niet op resultaat. Hierdoor kan men volop plezier beleven aan een sportactiviteit en een grote dosis aan *zelfvertrouwen* ontwikkelen. Deze twee *sleutelbegrippen* zijn dé brandstof voor het leveren van prestaties.

Plezier beleven door samen met vrienden te zwemmen en door samen met hen van een training of wedstrijd te genieten is dan ook zeer belangrijk.

Er wordt veel meer bereikt als de zwemmers uitzien naar de trainingen etc. Dit alles gegeven in een trainingsklimaat waarbij de zwemmers fouten mogen en durven maken en van deze fouten mogen en kunnen leren. Op deze manier wordt het zelfvertrouwen meer en meer vergroot en zullen de prestaties vanzelf een stijgende lijn laten zien.



Positief Coachen is:

Niet de nadruk op het presteren of winnen leggen, maar vooral oog hebben voor de **groei van de zwemmer** op sportief én op persoonlijk vlak. Dus vooral de aandacht voor het proces en niet op het resultaat.

Ouders willen vaak dat hun kinderen goed presteren (en dit geldt niet alleen in de sport). Zij hebben op dit presteren, een niet te onderschatten, invloed. Maar als ouders qua ondersteuning en begeleiding niet dezelfde principes hanteren als bij de training en aan het wedstrijd bad, kunnen zij het *zorgvuldig opgebouwde* "werk" van de trainer/coach helaas weer te niet doen.

Praktisch Positief Coachen is:

Nadruk leggen op het *leren van vaardigheden* en niet op mogelijk gemaakte fouten.

Zoals al eerder genoemd dient dit alles in een vertrouwde en goede sfeer plaats te vinden, waarbij fouten maken en het mogen stellen van vragen de normaalste zaken van de wereld zijn.

In een trainingsklimaat waarbij de zwemmer *angstig* is om iets fout te doen, zal de ontwikkeling *stagneren*. En dit is natuurlijk niet wenselijk voor de zwemmer in kwestie.

Praktisch Positief Coachen is:

Creëren van een open les en trainingsklimaat.

Techniek en vaardigheden gaan voor presteren/winnen. Als een zwemmer een vaardigheid goed beheerst geeft dit veel zelfvertrouwen. Maar dan nog geldt de regel: fouten maken mag. De trainer zal de "fout" samen met de zwemmer ombuigen tot een positief leermoment. Het *direct waarnemen* van persoonlijke vooruitgangen (bijv. persoonlijke records bij wedstrijden), hebben een sterk *motiverende* werking op de zwemmers. Evenals een optimistische, eerlijke, oprechte en taakgerichte coaching.





Ouders kunnen helpen de eigenwaarde en zelfvertrouwen van hun kinderen op te bouwen, te vergroten en te onderhouden. Dit doet men vooral door aandacht te schenken aan de dingen die wel goed gaan en met *oprechte* belangstelling verder op deze aspecten in te gaan.

En onderschat de waarde van de *positieve aanmoediging* niet. Als een kind zich prettig kan en mag voelen, is dit zeer bevorderlijk voor zijn/haar ontwikkeling.



Praktisch Positief Coachen is:

D.m.v. open vragen te stellen een *ruimte creëren* waarin de gevoelens, meningen, redeneringen, moeilijkheden en mogelijke oplossingen etc. van de (jonge) zwemmers centraal staan.

Kritisch zijn mag, als het maar realistisch en opbouwend is. En een stuk begeleiding in: "hoe nu verder?" mag hierbij natuurlijk niet ontbreken.

Het is heel belangrijk kinderen te ondersteunen met het verwerken van eventuele teleurstellingen (bijv. diskwalificaties). Dit kan door zaken in het juiste perspectief te plaatsen. Alleen dan kunnen de jonge sporters met frisse moed en vol vertrouwen hun sportieve en persoonlijke ontwikkeling verder uitbouwen.

Taak trainer / coach

Zwemtechnieken of andere aspecten die zwemmers nog niet geheel onder de knie hebben, worden wekelijks door de **trainer** op kundige wijze getraind en begeleid. *Het is niet raadzaam de (jonge) zwemmers daar op andere momenten verder mee te belasten.*

Tevens is het voor een zwemmer heel verwarrend als het tijdens een wedstrijd van alle kanten aanwijzingen te horen krijgt. Deze sturende taak behoort echt alleen toe aan de **trainer / coach**.

Praktisch Positief Coachen is: Positief getint en neutraal aanmoedigen tijdens de wedstrijden.

Positieve aanmoediging is een onmisbaar item tijdens een zwemwedstrijd. Dit kan zijn door een duim omhoog te steken, juichen tijdens de zwem race of na het aantikken van het eindpunt, neutrale complimenten maken....etc. Veel kan en mag, als het maar positief gekleurd is en niet ten nadeel van andere zwemmers is.

Beter nog: Betrek ook de medezwemmers in het positief coach schap.

Dit alles geeft de zwemmers vertrouwen, kracht en energie. Tevens doet het de zwemmers "groeien" in zijn / haar persoonlijke ontwikkeling.

En evenzo belangrijk: Het geeft het teamgevoel een extra stimulans!!!



Er wordt veel aandacht besteed aan de persoonlijke / individuele groei van de zwemmers, zodat ieder naar eigen kunnen "goed uit de verf" mag en kan komen. *Natuurlijk worden er tijdens de trainingen én wedstrijden een gemotiveerde, positieve houding en een goede inzet van alle zwemmers verwacht!!!* De zwemverenigingen "EZC", "ZC Losser" en "ZC Scholtenhagen" voeren een beleid, dat wedstrijdzwemmen voor vele zwemmers mogelijk maakt. Of men nu getalenteerd is of niet. Waarom?....Omdat het plezier beleven aan...bij ons met stip op nummer één staat.



Hoofdstuk 11 Voorschriften zwembleding 2022-2023

Wedstrijdzwemmers (tijdens wedstrijden)



Het KNZB reglement keurt alle textiele pakken goed die voldoen aan onderstaande eisen:

1. Het FINA reglement wordt overgenomen op grond van het MAXIMAAL (..mag dus minder..) voorgeschreven silhouet c.q. lichaamsbedekking (mannen: broek heup-knie en vrouwen: pak knie-schouders-open rug-schouders vrij, geen ritsen of andere sluitingen).
2. Het materiaal is *uitsluitend* van textiel.
3. Het spreekt voor zich dat er maar *één* zwempak/-broek *tegelijk* gedragen mag worden.
4. Onder zwembleding wordt verstaan het zwempak, badmuts, zwembril en een neusklem.

5. Extra voorwerpen als arm- of beenbanden etc. maken geen onderdeel uit van de zwembleding en mogen dus niet gebruikt worden.

Waar het KNZB reglement van afwijkt t.o.v. FINA is dat ALLE pakken die *van* textiel zijn en voldoen aan bovenstaande eisen, en deze controle gebeurt **optisch** door de scheidsrechter én officials, goedgekeurd zijn.

Hoofdstuk 12 Blessures, voorkomen en herstellen

Blessures moeten natuurlijk zoveel mogelijk voorkomen worden. De eerste stap is om aan de trainer / coach aan te geven dat je blessure gevoelig bent of bepaalde dingen vanwege een handicap niet kunt. In het trainingsprogramma kan dan rekening gehouden worden met wat je wel kunt. Voorkomen van blessures staat voorop.

Als je een blessure hebt, spreek daarover met je trainer zodat gekeken kan worden wat je wel kunt. Zwemmen is de sport bij uitstek om te helpen te herstellen van blessures. Maar

dat vraagt wel maatwerk: welke beweging moet je niet doen, welke juist wel en met welke intensiteit. Dat bepaald ook welke afstanden en zwemslagen je op een wedstrijd kunt zwemmen.

Het gebruik van tape is tijdens zwemwedstrijden niet toe gestaan. Daar kan in chronische gevallen ontheffing voor verkregen worden. Bij twijfel vraag de hoofdtrainers.





Hoofdstuk 13 Zwembad adressen

“Brilmansdennen”

Bookholtlaan 11
7581 BB **Losser**
053 - 5381800

‘Het Ravijn’

Piet Heinweg 16
7441 GZ **Nijverdal**
0548-613516

“Het Slagman”

Park de Kotten 325
7522 EN **Enschede**
053 435 2817

“De Steur”

Burgemeester Berghuisplein 2
8261 DD **Kampen**
038 331 6884

“Aquadrome”

J J Van Deinselaan 2
7541 BR **Enschede**
053 488 8900

“Twente bad”

Lage Weide 3
7556 NA **Hengelo**
074-2434241

“De Wilder”

Scholtenhagenweg 32
7481VP **Haaksbergen**
053-5721115

“Vondersweijde”

Ada Kokstraat 20
7572 EA **Oldenzaal**
0541 514 643

“Vijf Heuvels”

Potdijk 5
7475 SL **Markelo**
0547 361794

“Dorper Esch”

Molendijk 14
7591 PT **Denekamp**
0541 355 350

“’t Timpke”

Haarloseweg 10
7271 BT **Borculo**
0545-272271

“De Vrolijkheid”

Ossenkamp 7
8024 AG **Zwolle**
038-4550689

“Meekenesch”

Kerkhoflaan 5
7131 TE **Lichtenvoorde**
0544 371000

“Het Sportpark”

Sluiskade Noordzijde 126
7603 XZ **Almelo**
0546-863636

“Ijsselslag”

Laan naar Eme 101
7204 LZ **Zutphen**
0575 538 700





Hoofdstuk 14 Trainingsrooster 2022-2023

Onder voorbehoud van wijzigingen

EZC:

Maandag:	19.00 – 20.00 uur (Selectie en Masters)
Woensdag:	18.00 – 19.00 uur (Sterrenplan en Minioren)
Woensdag	19.00 – 20.00 uur (Selectie)
Zaterdag	08.30 – 09.30 uur (Selectie)
Zaterdag	09.30 – 11.00 uur (Sterrenplan en Minioren)

ZCL:

Dinsdag:	18.00 – 19.30 uur (Alle groepen)
Woensdag:	17.30 – 19.15 uur (Alle groepen)
Vrijdag:	17.30 – 18.30 uur (Alle groepen)

Scholtenhagen:

Dinsdag:	18.15 – 19.15 uur (Basis)
Dinsdag:	19.15 – 20.15 uur (Selectie en Masters)
Donderdag:	19.15 – 20.15 uur (Selectie, Masters en Trim)
Vrijdag:	18.15 – 19.15 uur (Integratie en Selectie)
Vrijdag:	19.15 – 20.15 uur (Selectie en Masters)

Op uitnodiging kunnen zwemmers van de selectie bij een andere vereniging mee trainen. Maak daarvoor een afspraak met de hoofdtrainers van je eigen vereniging en de vereniging waar je mee traint.

Let op:

Dit is het basisrooster. In vakantie's, tijdens feestdagen en vanaf mei kunnen er andere trainingstijden zijn. Hou daarvoor de websites van de verenigingen in de gaten.