

Waar aan te denken bij een zwemwedstrijd

Hier vindt je informatie over wat het meedoen aan een wedstrijd zoal inhoud.

- Waar moet ik zijn?
- Hoe laat moet ik er zijn?
- Wanneer kan ik weer naar huis?
- Wat moet ik mee nemen?
- Wat wordt er van mij verwacht?
- Waar hebben mijn ouders rekening mee te houden?
- En andere zaken.

Een zwemwedstrijd, wat nu?

Voor alle kinderen die net zijn begonnen met trainen en misschien binnenkort een eerste wedstrijd gaan zwemmen, hebben wij onderstaande instructie gemaakt. Lees hem goed door en overleg met je trainer als je nog vragen hebt.

Veel plezier met je (eerste) wedstrijd!

Uitnodiging

De uitnodiging voor een wedstrijd wordt per email verstuurd. In de uitnodiging staat hoe laat en waar je aanwezig moet zijn en welke kosten een wedstrijd met zich meebrengen; ook wordt hierin (of in een aparte bijlage) vermeld welke afstanden je mag zwemmen en kun je zien wie er nog meer zijn uitgenodigd. Om mee te kunnen doen moeten jij of je ouders nog wel voor de in de uitnodiging genoemde datum per email aangeven dat je inderdaad wilt deelnemen. Er wordt dan van je verwacht dat je ook op de wedstrijd verschijnt. Ben je aangemeld maar niet op de wedstrijd aanwezig, dan wordt de boete die door de KNZB wordt opgelegd aan jou (je ouders) doorberekend.

Wedstrijddag

De standaard uitrusting bij een zwemwedstrijd ziet er als volgt uit:

- Handdoeken/zeem voor tijdens het zwemmen
- Zwembroek/zwempak
- Zwembriljetje +reservebriljetje
- Slippers
- Shirt en broek (clubtenue)
- Eten en drinken

Eten en Drinken

Tijdens de wedstrijd moet je zorgen dat je genoeg eet en drinkt. Het is meestal warm in de zwembaden en voor zwemmen heb je energie nodig.

Eten: licht verteerbaar voedsel, denk aan ontbijtkoek, bananen, Sultana, Evergreen of gewoon een sneetje brood met wat zoetheid (dus geen chips en chocolade of brood met vette dingen als worst).

Drinken: geen koolzuurhoudende of vette dranken (chocomel). Energiedranken kunnen wel, maar over het algemeen geldt dat deze verdund moeten worden: 1 deel water op 1 deel energiedrank, aanmaaklimonade of iets dergelijks kan wel. Als er energiedrank wordt gedronken let er dan op dat dit isotone sportdrank is, gemaakt om de vochtbalans te herstellen. Andere sportdranken bevatten vaak zoveel suikers dat het lichaam ze moeilijker kan opnemen.

Verzamelen

In de uitnodiging staat aangegeven of en waar er verzameld gaat worden (meestal is dit in de hal van het betreffende zwembad) en hoe laat je daar aanwezig dient te zijn. De trainer/ploegleider zal op het verzamelpunt controleren of iedereen aanwezig is. Op een wedstrijd waarvoor je bent aangemeld moet je aanwezig zijn: ben je dit niet dan wordt door de KNZB een boete aan de club opgelegd en deze boete wordt aan de (ouders van de) zwemmer doorberekend.

Wedstrijd zwemmen

Inzwemmen:

Voor het inzwemmen ga je je omkleden, je zorgt ervoor dat je een zwembroek/zwempak, shirt, broek (clubtenu) en slippers aanhebt en dat je brilletje en badmuts voor het grijpen liggen. Normaal gesproken kun je een half uur inzwemmen voordat de wedstrijd begint. Tijdens het inzwemmen zorg je ervoor dat je de slagen die je moet zwemmen even probeert. Het belangrijkste van inzwemmen is dat je spieren goed warm worden en dat je je spieren losmaakt. Je moet dus niet na 100 meter denken dat je klaar bent. Ook starten, een kort stukje sprinten en het bijbehorende uitzwemmen zijn belangrijk. Na het inzwemmen droog je je goed af, eet en drink je wat en trek je droge zwemkleding en je (club)kleding weer aan. Je badmuts en je brilletje stop je in je broekzak zodat je ze niet kunt vergeten.

Het programma:

Tijdens de wedstrijd is er altijd een programma bij de trainer en/of ploegleider aanwezig en soms hangt er ook nog een programma, zodat je kunt kijken wanneer je aan de beurt bent en wat je moet zwemmen. Voordat je aan de beurt bent wordt je door je trainer gevraagd om je te gaan voorbereiden (warming-up). Een wedstrijdprogramma bestaat uit programmanummers en series. Het programmanummer geeft aan welke slag en afstand je moet zwemmen en in welke leeftijdscategorie je zwemt. Een programma bestaat (meestal) uit meerdere series, van langzaam naar snel gerangschikt. Het aantal zwemmers in een serie hangt af van de grootte van het bad. Het nummer op het startblok geeft aan op welke baan je moet starten.

Warming-up:

Tijdens de warming-up ga je warmdraaien en nadenken wat je zo meteen moet zwemmen en op welke dingen je dan moet letten tijdens je race. Na de warming-up ga je even bij je coach langs en vraag je op welke dingen je moet letten. Ben je bij je coach geweest dan kun je naar de voorstart toe.

Voorstart:

Bij de voorstart haal je je startkaart op. Op deze kaart staat wie jij bent (controleer of je je

eigen startkaart hebt), in welk programmanummer, welke serie, op welke baan en welke slag en afstand je moet zwemmen. Nadat je hebt gezwommen wordt de tijd op dit kaartje genoteerd. Moet jij zwemmen en heb je geen startkaart, dan mag je niet starten. Meestal wordt je startkaart een serie voordat je moet zwemmen afgegeven. Bij sommige wedstrijden, vooral bij jonge zwemmers, zijn de startkaarten al bij de klokkers aanwezig. Bij de voorstart doe je je zwembril en je badmuts op.

Race:

Wanneer je de startkaart hebt opgehaald loop je naar de baan en klokker van de baan waar je gaat zwemmen. Je geeft je kaart af aan de klokker, trekt je (club)kleden uit en gaat je voorbereiden op de race. Bij het eerste fluitsignaal ga je op het startblok staan, bij het commando "op uw plaatsen" ga je klaarstaan voor de start en bij het tweede fluitsignaal ga je weg. Tijdens de race doe je natuurlijk je uiterste best. Mocht er een valse start zijn dan wordt er afgefloten en kun je rustig het water uit komen en opnieuw bij de baan gaan staan. Dit geldt enkel voor 2-starts wedstrijd. Bij een wedstrijd met maar één start wordt er niet afgefloten bij een valse start. Na het beëindigen van je race wacht je tot iedereen heeft aangetikt en daarna kun je het water verlaten. Een uitzondering hierop is een wedstrijd met een z.g. Duitse start: hierbij moet je in je eigen baan aan de kant in het water blijven liggen en pas als de volgende serie is gestart mag je het water verlaten. Als je uit het water bent mag je even op het startkaartje bij de klokker kijken zodat je weet welke tijd je hebt gezwommen; omdat dit (misschien) nog niet de tijd is die in de uitslag komt mag klokker je de tijd niet noemen: er kan een fout gemaakt zijn of je kunt gediskwalificeerd worden. De klokker (ook wel official) mag je de tijd wel laten zien.

Nabespreking:

Nadat je hebt gezwommen (en eventueel bij de klokker naar je tijd hebt gekeken) ga je naar de trainer/ploegleider. Deze vertelt hoe je race ging en bespreekt wat je er van vond. De coach zal de ook tussentijden bijhouden en aangeven waar je een volgende keer op moet letten, zodat je (nog) sneller kunt zwemmen. Nu kun je je gaan afdrogen, droge zwem- en (club)kleding aantrekken en wat eten en drinken. Vervolgens bereid je je voor op de volgende afstand. Wil je naar je ouders, vraag dan altijd eerst toestemming aan de trainer en/of ploegleider zodat die weten waar je bent. Zorg er altijd voor dat je op tijd terug bent, zodat je je kunt voorbereiden op je volgende afstand.

Afsluiting

Aan het eind van de wedstrijd zijn er vaak estafettes. Iedereen blijft tot het eind in het zwembad om je eigen ploeg aan te moedigen.

Mocht je eerder weg willen, dan moet je een goede reden hebben en dit aangeven bij de trainer.