



Seizoen 2016/2017

24 januari 2017

Nr. 2016-04

Geachte zwemmers en ouders van zwemmers,



Geen wedstrijden afgelopen weekend dus ruimte om wat anders te doen. Zaterdagochtend werd er door de minioren trainers een informatieochtend gehouden voor de ouders van onze instroom- en minioren zwemmers. De ouders werden meegenomen in de wonderlijke wereld van het wedstrijdzwemmen. Zo werden ze door uw verslaggever en door Ingrid geïnformeerd over o.a.: De samenstelling van de zwemcommissie, de samenstelling van de instroom- en minioren trainers, de (land) trainingen, de zwemtraining, de wedstrijden, vrijwilligers bijdrage en vele andere zaken.

De opkomst was prima en er kan gesproken worden van een geslaagde ochtend wat zeker voor herhaling vatbaar is. Voor de ouders die deze informatie ochtend niet heeft bij kunnen wonen is in deze nieuwsbrief een samenvatting vermeld (zie bijlage 1). Tevens is een formulier bijgevoegd (zie bijlage 2)

waarop u een vrijwilliger taak kan aankruisen. Deze kan afgegeven worden aan de trainer(s) of mailen aan dickjolien@hotmail.com.

Vanaf a.s donderdag begint in Eindhoven de Nederlandse Junioren Jeugd kampioenschappen korte baan welke t/m/zondag zal duren.

Een groot aantal junioren en jeugd zwemmers van MNC hebben zich weten te kwalificeren.

Wij wensen hen en de begeleiding ontzettend veel succes. Ook deze keer zal er extra aandacht aan deze NJJK worden besteedt door uw verslaggever.

A.s. donderdag wordt er in ons bad een onderlinge wedstrijd voor de Instroom- en minioren zwemmers gehouden van 17.00 uur tot 18.00 uur. Aanwezig in het bad om 16.45 uur. Na deze wedstrijd zal in de kantine een prijsuitreiking plaatsvinden.

Ouders. Kom uw kinderen aanmoedigen.

Centraal staat deze week onze trainster Ingrid, vanwege haar bijdrage aan de informatieochtend.





Samenvatting informatieochtend instromers - minioren



Naar aanleiding van de informatieochtend hebben we een samenvatting gemaakt met de belangrijkste punten die zijn besproken. Daarnaast is er een informatiebrochure waarin praktische informatie terug kan vinden over het beleid van de zwemafdeling, wedstrijdkalender en andere zaken.

Overzicht leeftijdsbepalingen bij wedstrijden.

Voor onze jongste zwemmers zijn er vier groepen zwemmers.

- Instromers (nieuwe leden)
- Minioren 1 en 2 (6 en 7 jarigen)
- Minioren 3 en 4 (8 en 9 jarigen)
- Minioren 5 meisjes en jongens (10 jaar) en minioren 6 jongens (11-jarigen)

Instromers

Instromers zijn nieuwe leden die nog niet in het bezit zijn van een startnummer. Doel is om de nieuwe zwemmers binnen afzienbare tijd de zwemslagen technisch goed aan te leren. Wanneer men de slagen beheerst stroomt men door naar de minioren en zal er een startnummer worden aangevraagd om mee te mogen doen aan wedstrijden. Aanvraag van een startnummer wordt altijd in overleg met de ouder(s)/verzorger(s) plaats. Instromers kunnen 1 à 2 keer per week zwemmen op zaterdagochtend (doelenbad) en woensdagmiddag (25 m bad).

Swimkick

Voor de jonge zwemmers kent de KNZB swimkick- en miniorenwedstrijden. Swimkickwedstrijden zijn wedstrijden voor beginnende wedstrijdzwemmers in de leeftijd jongens minioren 1 t/m 6 en meisjes minioren 1 t/m 5. Alle kinderen kunnen vanaf hun 6e verjaardag deelnemen aan swimkickwedstrijden. De swimkickwedstrijden zijn bedoeld voor kinderen die kennis willen maken met wedstrijdzwemmen. De afstanden die tijdens de swimkickwedstrijden worden gezwommen zijn 25 meters of 50 meters.

Minioren

Zodra de zwemmers langere en zwaardere afstanden kunnen zwemmen, gaan ze deelnemen aan de miniorenwedstrijden. Tijdens deze wedstrijden worden 50 meter, 100 meter, 200 meter en 400 meter gezwommen. 200 meter en 400 meter zijn bestemd voor oudere minioren.

Bij de minioren is een indeling gemaakt op basis van leeftijd en op basis van snelheid. Daarbij zijn we per miniorengroep uitgegaan van de trainingsuren die de KNZB voor een bepaalde leeftijd aanbeveelt in haar MOZ-plan (Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (zie website KNZB www.KNZB.nl)).

Trainingen

We hebben twee soorten trainingen: landtraining en zwemtraining.

Om de training op tijd te laten starten moet de zwemmer 5 minuten voordat de training begint omgekleed aanwezig zijn. De zwemmers nemen dan plaats op de bankjes langs de badrand.

De ouders kunnen naar de training komen kijken. Zij mogen op de tribune plaatsnemen of achter het glas bij het doelenbad. Het is de ouders verboden om aan de badrand te zitten. Elke eerste zaterdag van de maand mogen ouders de vorderingen van hun kind bekijken aan de badrand van het doelenbad. De trainingen duren ongeveer een uur. Bij zwemwedstrijden zijn ouders op de tribune van harte welkom om onze ploeg /hun kind aan te moedigen. Hoe meer hoe liever.

De landtraining:

Wat heb je hiervoor nodig?

- Matje
- Binnensport schoenen (liever geen slippers)
- Broekje en T-shirt
- Bij lang haar is het handig om het haar in een staart te dragen.

Bij de landtraining worden spierspanningsoefeningen gedaan. In spelvorm wordt er geoefend met bijvoorbeeld houding spelletjes voor een betere zwemhouding, betere stroomlijning, rompspanning en ter voorkoming van blessures. En met bijv. reactie spelletjes; die helpen om snel te reageren tijdens de start of keerpunt.

Deze training ondersteunt de zwemtraining.

De zwemtraining:

Deze vindt plaats in het zwembad.

Wat heb je nodig tijdens de zwemtraining?

- Een zwempak/zwembroek
- Een handdoek
- Een zwembriljetje (hierdoor kan je goed zien onder water.)
- Een bidon gevuld met water of eventueel verdunde siroop
- Veel kinderen vinden het fijn om een badmuts op te hebben tijdens de training en is zeker aan te raden wanneer je lang haar hebt
- Een zwemplankje
- Fippers (liever nog zoomers: korte flippers) en een beendrijver.

Alle benodigde zwemspullen zijn verkrijgbaar bij SportEmotion, Pesetastraat 72, 2991 XT Barendrecht.

We beginnen de zwemtraining met het opbouwen van het zwembad, rugslag vlaggetjes ophangen, plankjes pakken etc. Daarna kunnen we beginnen met inzwemmen; dit doen we om de spieren goed op te warmen. Na het inzwemmen volgen techniekoefeningen. Veelal worden deze spelenderwijs aangeleerd/aangeboden. Hierna volgt vaak een zwemsetje om de conditie van de zwemmer te verbeteren. We eindigen soms met een leuke activiteit zoals een gezamenlijke estafette. Bij zo'n estafette is goed te zien wat er is geleerd van de training.

De trainingen zijn opgebouwd volgens het MOZ programma (Meer jaren Opleidingsplan Zwemmen) van de KNZB. Informatie hierover kun je ook vinden op de site www.knzb.nl

Trainingstijden

Er kan op verschillende momenten getraind worden. Omdat voor de jongste zwemmers niet op alle dagen gezwommen mag worden wordt er door de trainer bepaald op welke dag iemand kan komen trainen. Dit om te voorkomen dat er te veel zwemmers op dezelfde dag zijn, waardoor er niet genoeg aandacht door de trainer besteed kan worden.

Trainingsmogelijkheden:

Instromers en minioren 1 en 2

Woensdagmiddag	17.00-18.00 uur
Zaterdagochtend	07.45-8.45 uur

Minioren 3,4,5 en 6

Maandag	16:30-17:00 uur	landtraining 17:15 -18:45 uur
Dinsdagmiddag	17.00-18.00 uur	alleen minioren 3 en 4
Woensdagochtend	06:45 07:00 uur	minioren 4, 5 en 6
Woensdagmiddag	17.00-18.00 uur	minioren 3 t/m 6
Donderdag	17:00-18:00 uur	landtraining 18:15-18:45 uur
Vrijdag	16:00-18:00 uur	minioren 4, 5 en 6 (op uitnodiging)
Zaterdagochtend	07.45-08.45 uur	

De trainingstijden zijn ook terug te vinden in de informatiebrochure en op onze website: www.mncdordrecht.nl

Wedstrijden:

Op de wedstrijdkalender, welke in de informatiebrochure staat, staat het overzicht van alle zwemwedstrijden die door MNC gezwommen worden. De belangrijkste wedstrijden voor de

jonge zwemmers zijn o.a. onderlinge wedstrijden, swimkick-miniorenwedstrijden en de miniorenmeerkamp.

Hoe kun je zien dat je een wedstrijd mag zwemmen?

Achter de wekelijkse nieuwsbrief, die aan iedere zwemmer wordt gemaïld, wordt de opstelling van de aankomende wedstrijd(en) bijgevoegd. Hierop kan je zien wie er zijn uitgenodigd en welke afstand(en) je mag zwemmen. De zwemmer ontvangt daarnaast ook per e-mail een persoonlijke oproep voor de wedstrijd.

Als je niet kunt deelnemen dan moet je je afmelden bij het wedstrijdsecretariaat via emailadres: zwemsecretariaat.mnc@gmail.com Dit moet uiterlijk 3 dagen voor de wedstrijd.

Niet vergeten hoor!

Het reizen naar een wedstrijd:

Op de uitnodiging staat hoe laat je aanwezig moet zijn, hoe laat de wedstrijd begint en waar je moet zijn.

Ben je ziek, meld dit zo snel mogelijk bij de ploegleider (trainer) die op de wedstrijduitnodiging staat of bij zwemsecretariaat. Zwemsecretariaat.mnc@gmail.com Door het tijdig te weten kan dit veel geld, boetes die MNC moet betalen, besparen!! De regel is dat we je uiterlijk een half uur voor de start van een wedstrijd nog kunnen afmelden. Als je te laat op de wedstrijd komt dan kun je dus afgemeld zijn.

Zorg er ALTIJD voor dat je **15 minuten vóór het inzwemmen** in het zwembad aanwezig bent. Als je onverhoopt in de file staat of het zwembad niet kan vinden laat dat dan weten bij het zwemsecretariaat via de mail zwemsecretariaat.mnc@gmail.com of bij een van de trainers die aanwezig zijn bij de wedstrijd.

De wedstrijd:

Wat heb je nodig?

- Een zwembriljetje (eventueel een reservebriljetje)
- Een badmuts (eventueel een reservebadmuts; ze kunnen nog weleens scheuren)
- Een goed zittend zwempak of zwembroek (Soms is inzwemmen in een ander badpak fijn er dan het badpak waarin je de wedstrijd zwemt!)
- Twee handdoeken
- MNC tenue (t-shirt en sportbroekje).
- Iets te doen tijdens het wachten (boekje, spel kaarten); neem geen dure dingen mee
- Genoeg te eten en drinken (geen koolzuurhoudende drankjes, chips etc) Tijdens de wedstrijd kun je prima boterham, bananen, eierkoeken, sultana's etc eten.
- Slippers.

Wedstrijdsecretariaat

Wedstrijdsecretariaat is verantwoordelijk voor het regelen van de wedstrijden. Zij hebben de volgende taken:

- Verzamelen van wedstrijdgegevens zoals programma, reglementen, inschrijfbestanden, leveren van medewerkers en officials.
- Opstellen concept wedstrijdopstellingen
- Afstemmen concept wedstrijdopstellingen met de trainers. Trainers zijn verantwoordelijk voor de definitieve wedstrijdopstellingen.
- Versturen van oproep (=uitnodiging voor de wedstrijd) naar MNC zwemmers
- Inschrijven van de wedstrijd bij georganiseerde vereniging
- Afmeldingen van de zwemmers verzamelen en doorgeven aan de georganiseerde vereniging
- Versturen van de nieuwsbrief

Wedstrijdprogramma's worden bepaald door de KNZB, KNZB-west en de organiserende verenigingen.

WIST U DAT:

- De vereniging door allemaal vrijwilligers gerund wordt, van trainer tot klokkers, van bad- opbouwers en afbrekers /opruimers, startkaarten lopers, catering bij eigen wedstrijden, jurytafel bemanning tot leden van de activiteiten commissie.
- We altijd handen kunnen gebruiken. Meldt u dus aan voor een functie! Dat kan via onze hulpcheque (zie bijlage).
- We hele goede klokkers hebben maar ook altijd nodig hebben dus vind je het leuk om op de tribune te zitten en met een stopwatch, maak het dan nog leuker en geniet van de inspanning van uw kind heel dichtbij en wordt tijdwaarnemer hiervoor speciaal 1-2 x per jaar een cursus gehouden wordt.
- U zich kunt aanmelden voor een klok cursus bij de zwemcommissie zwemcommissie@mncdordrecht.nl

- Ouders die een wedstrijdverslag willen schrijven en foto's willen maken zijn zeer welkom. Foto's en verslagen kunnen gezonden worden naar Dick Bouman emailadres: dickjoliën@hotmail.com . Dick verzorgt de wekelijkse nieuwsbrief. Vele handen maken licht werk.
- Telefoonnummers van de minioren trainers staan op onze website www.mncdordrecht.nl
- Bij de minioren is de tijd ondergeschikt aan de techniek!
- We dus vooral kijken naar de techniek en dingen die goed gaan zodat we de techniek die nog niet zo goed gaat met zelfvertrouwen kunnen oefenen.
- Na de training kunt u indien gewenst vragen over de techniek bespreken met de trainer van uw zoon/dochter. Hij/zij vertelt graag over de zwemtechniek en hoe uw kind het toepast en traint. Voor algemene zaken kunt bij een ZC lid terecht, welke iedere zaterdagochtend in de kantine van MNC aanwezig is voor beantwoording van uw vragen.
- Wij, als MNC, het plezier hebben in het zwemmen erg belangrijk vinden en ons best ervoor doen dat uw kind dat plezier behoudt
- Onze zwemcommissie nog hulp kan gebruiken
- Dat we graag van u horen wanneer u een tip heeft om de organisatie nog beter te laten verlopen binnen de MNC
- We een Stichting hebben: Sponsorstichting MNC die altijd op zoek zijn naar nieuwe sponsors. Ook voor hen geldt dat het vrijwilligers zijn. Dat ook zij in hun commissie vrijwilligers kunnen gebruiken.

Veel zwemplezier

Bijlage 2



Vrijwilligers / hulp aangeboden



Minioren hulp

Vrijwilligers / hulp aangeboden



Ik wil graag een handje helpen

Ik help graag bij (aankruisen)

- Assisteren bij trainingen
- Hulp-ouder bij wedstrijden
- Assisteren bij organisatie van wedstrijden (kaartjes ophalen, hapjes en frisdrank rondbrengen, valse startlijn)
- Organiseren van festiviteiten en evenementen
- Hulp bij bad opbouw bij wedstrijden

=====
=====

Indien u bereidt bent een bijdrage te leveren, wilt u dan hier uw naam /telefoonnummer en emailadres noteren, zodat wij u kunnen benaderen.

Naam :

Telefoonnummer :

Emailadres :