



ZV Patrick Echt

Het nieuwe seizoen
2011-2012

Programma (1)

- Soorten wedstrijden.
- Verplichte deelname aan wedstrijden.
- Aan-/afmelden voor wedstrijden.
- Vervoer van/naar wedstrijden.
- Seizoensplanning.
- Trainingsopbouw volgens TARX.
- Afmelden voor trainingen.

Programma (2)

- Drinken tijdens trainingen/wedstrijden.
- Tien spelregels goede voeding.
- Medicijnen en doping.
- Vragen.

Soorten wedstrijden

1. Kampioenschappen.
2. Landelijke verenigingscompetitie.
3. Speedo wedstrijden.
4. Swimkick wedstrijden.
5. LAC wedstrijden.
6. Ééndaagse wedstrijden.
7. Meerdaagse wedstrijden.

Soorten wedstrijden - Kampioenschappen

- **Nederlandse Kampioenschappen;**
 - Korte baan en lange baan.
 - Deelname na behalen van limiettijd.
- **Limburgse Kampioenschappen;**
 - LK Sprint en Estafette.
 - Limburgse Winterkampioenschappen (LWK).
 - Limburgse A-Kampioenschappen (LKA).
 - Limburgse B-Kampioenschappen (LKB).

Soorten wedstrijden – Limburgse Kampioenschappen

- Limburgse A-Kampioenschappen (LKA);
 - Deelname na behalen limiettijd.
 - Vier dagen (2 weekenden) in mei.
 - Gezwommen in een 50m-bad.

Soorten wedstrijden – Limburgse Kampioenschappen

- LK Sprint en Estafette;
 - Vrije inschrijving.
 - Twee series per programma + 2 reserves.
 - Jaargang 1998 en jonger zwemt estafette.
 - Jaargang 1997 en ouder zwemt individueel.
 - Twee dagen (1 weekend).

Soorten wedstrijden – Limburgse Kampioenschappen

- Limburgse Winterkampioenschappen (LWK);
 - Vrije inschrijving.
 - Twee series per programma + 2 reserves.
 - Twee dagen (1 weekend).

Soorten wedstrijden – Limburgse Kampioenschappen

- Limburgse B-Kampioenschappen (LKB);
 - Vrije inschrijving.
 - Twee series per programma + 2 reserves.
 - Twee dagen (1 weekend).
 - Limiet voor LKA behaald dan geen deelname aan LKB voor het betreffende nummer.

Soorten wedstrijden – Landelijke verenigingscompetitie

- Hoofdklasse t/m C-competitie (4 wedstr.).
- Districtscompetitie (5 wedstrijden).
- ZV Patrick in District 5 1e klasse.
- Gezwommen tijd [s] = punten.
- Promotie / degradatie mogelijk.
- Afmeldingen kosten ons punten.
- Op uitnodiging

Soorten wedstrijden – Speedo wedstrijden

- Speedo-Jaargangwedstrijden;
 - Deelname t/m junioren 2: 1998 (H)/1999 (D).
 - Vijf wedstrijden.
- Speedo Clubmeet;
 - Team wedstrijd met puntentelling.
- Kring Speedo Finales;
 - Deelname t/m minoren: 2000 (H)/2001 (D)
 - Twee dagen (1 weekend)
- Op uitnodiging.

Soorten wedstrijden – Swimkick wedstrijden

- Deelname t/m minoren: 2000 (H)/2001 (D).
- Kennis maken met wedstrijdzwemmen.
- Voorbereiding op de Speedo-Jaargang wedstrijden
- Op uitnodiging.

Soorten wedstrijden – LAC wedstrijden

- **L**ange **A**fstand **C**ircuit.
- Deelname vanaf minioren 3 (2003).
- Vrijeslag en wisselslag.
- Zelf aanmelden.
- Interne competitie.
- Herinneringsmedaille bij 3 wedstrijden.

Soorten wedstrijden - Ééndaagse wedstrijden

- Voorbeelden:
 - Patrick/SSP Sprintwedstrijd
 - Paassprintwedstrijd
 - St. Martin Schwimfest
- Zelf aanmelden.
- Startgeld voor rekening deelnemer.

Soorten wedstrijden - Meerdaagse wedstrijden

- Voorbeelden:
 - Swimmeet
 - Bokkerijders wedstrijd
- Zelf aanmelden.
- Startgeld voor rekening deelnemer.

Verplichte deelname aan wedstrijden

- Zoveel mogelijk wedstrijden (ervaring).
- Verplicht zijn:
 - Kampioenschappen.
 - Landelijke verenigingscompetitie.
- Afmelden alleen met geldige reden.
- Visitekaartje vereniging.

Aan-/afmelden voor wedstrijden

- Alleen via wedstrijdsecretariaat, tenzij anders aangegeven.
- Zo snel mogelijk doorgeven via:
 - 0475-482994 of zv.patrick@hetnet.nl.
- Op wedstrijddag alleen telefonisch.
- Geef ook de reden van afmelding door.
- Niet of te laat afmelden → boete.
- Afmelden bij iemand anders, betekent niet afgemeld.

Vervoer bij wedstrijden (1)

1. Je gaat met eigen vervoer.
2. Heb je geen vervoer, vraag dan **TIJDIG**, aan andere zwemmers/zwemsters of je met hem/haar kunt meerijden.
3. Lukt dit niet, neem dan **TIJDIG** contact op met Mien Waucomont (uiterlijk tot 18.00 uur op de vrijdag voor de wedstrijd).

Vervoer bij wedstrijden (2)

- Rij je met iemand mee dan:
 - Vertrek vanaf het zwembad in Echt, je wordt **niet** thuis opgehaald.
 - Na de wedstrijd wordt je weer naar het zwembad in Echt gebracht, je wordt **niet** naar huis gebracht.
 - Betaal de reiskostenvergoeding aan de chauffeur.
 - De chauffeur neemt altijd de reiskostenvergoeding aan.

Seizoensplanning (1)

- **Waar werken we naar toe?**
 - LWK (14/15-01-2012)
 - LKA (12/13/19/20-05-2012)
 - LKB (09/10-06-2012)
- **Opbouw in 4 fases:**
 - Algemene periode 1
 - Algemene periode 2
 - Specifieke periode
 - Wedstrijdperiode

Seizoensplanning (2)

- Algemene periode 1:
 - Duur- en techniektraining.
- Algemene periode 2:
 - Duur-, techniek-, intervalduur- en tempotraining
- Specifieke periode:
 - Wedstrijdspecifiek op wedstrijdslagen
- Wedstrijdperiode:
 - Tempo, sprints en verhoogde duur.

De trainingsopbouw volgens TARX (1)

- T = Tempo
 - A = Afstand
 - R = Rust
 - X = Aantal herhalingen
-
- De **combinatie** van bovenstaande factoren bepaalt de soort training

De trainingsopbouw volgens TARX (2)

- Sprinttraining volgens TARX:
 - T = 100%
 - A = 25 meter
 - R = Volledig herstel
 - X = 6 - 8x
- Aanpassen van 1 of meerdere van bovenstaande factoren → andere training.

Afmelden voor trainingen

- Alleen bij Eric Dumas, tenzij anders aangegeven via:
 - eric.dumas@home.nl
 - 06-53274693
 - Mondeling op de trainingen
- Afmelden bij iemand anders, betekent niet afgemeld.
- Reden van afmelding doorgeven.

Drinken tijdens trainingen / wedstrijden (1)

- Drink voldoende tijdens de training / wedstrijd voor goede prestaties.
- Na de training / wedstrijd dient 150% van de verloren gegane hoeveelheid vocht aangevuld te worden.
- Gebruik een hypotone of isotone dorstlesser.
- Geen frisdrank met prik.

Drinken tijdens trainingen / wedstrijden (2)

- Sportdranken:
 - Te koop als poeder, vloeibaar en kant en klaar.
 - Niet elke sportdrank is geschikt voor gebruik op elk moment.
 - Over het algemeen voldoet ranja, appelsap, koude thee als dorstlesser.
 - Doe geen overdreven moeite sportdranken aan te schaffen (heeft in de jongere leeftijdscategorie geen nut)

Tien spelregels goede voeding

1. Eet gevarieerd
2. Let op vet
3. Eet ruimschoots brood en aardappelen
4. Eet volop groente en fruit
5. Houd het gewicht op peil
6. Wees zuinig met zout
7. Drink veel, maar wees matig met alcohol
8. Eet niet de hele dag door
9. Ga hygiënisch en veilig om met uw voedsel
10. Lees wat er op de verpakking staat

Medicijnen en doping

- ZV Patrick veroordeelt het gebruik van middelen die kunstmatig prestaties bevorderen.
- Gebruik je medicijnen die mogelijk prestaties kunnen bevorderen, meld dit bij Eric Dumas en zorg voor een medische verklaring.
- www.dopingautoriteit.nl

Website ZV Patrick

Algemene informatie of nieuws?

Kijk eens op onze website:

www.zvpatrick.nl

Vragen

