

HOE EN WAT MET EEN WEDSTRIJD

Wedstrijden van ZPC De Valken

De Valken doet mee aan diverse wedstrijden. Er zijn een aantal wedstrijden die 4 tot 5 keer per jaar worden georganiseerd. Dit zijn:

- De verenigingscompetitie. De Valken zwemt district eerste klasse. Dit jaar zwemmen we de vijf wedstrijden met Hoogeveen 2, De Reest en Aqua '68.
- De Sportwedstrijden. Deze 5 wedstrijden zwemmen we met ZC Borger, ZZG-De Boskickers, Najade en Aqua '68. De te zwemmen afstanden variëren van 25 tot 200 meter.
- De Swimkick. Dit betreft 4 wedstrijden voor de beginnende wedstrijdzwemmers in de leeftijd tot 11/12 jaar. De wedstrijden worden gehouden in Smilde.
- De 25/50 meter wedstrijden. Deze wedstrijden zijn nieuw voor de Valken. Dit jaar zullen hieraan vooral de beginnende zwemmers meedoen. In totaal doen wij aan 5 van deze wedstrijden mee.
- De zomer-E wedstrijden. Deze wedstrijden, over het algemeen met korte afstanden, worden in de periode juni-september gezwommen.

De meeste kinderen doen in de winterperiode aan twee van bovenstaande wedstrijden mee.

Daarnaast doet de Valken nog aan diverse andere wedstrijden mee, zoals het Bubble toernooi, het van Egtenoernooi, de Clubmeet, de 1-uurs-estafette en organiseren we zelf de PR-wedstrijd. Als kinderen bepaalde limieten hebben gehaald kunnen ze ook een uitnodiging ontvangen voor provinciale, districts- of landelijk wedstrijden.

Tijdens iedere wedstrijd gaan er 1 of 2 ploegleiders mee. Zij hebben de coördinatie van de zwemploeg in handen. Zo zorgen zij o.a. voor indeling van de auto's naar de wedstrijd en begeleiden zij de kinderen tijdens de wedstrijd. Ook gaat er meestal een trainer mee. De trainer bekijkt hoe de kinderen zwemmen, klokt de tijden en evalueert vaak even met de kinderen hoe ze hebben gezwommen.

Voor een aantal wedstrijden wordt u ingedeeld voor vervoer. Een aantal keren per jaar wordt een vervoerschema gemaakt en deze wordt op de website van de vereniging geplaatst. Op dit schema kunt u zien voor welke wedstrijden uw kind staat ingedeeld en of u voor vervoer moet zorgen. Mocht u niet voor vervoer kunnen zorgen, dan dient u zelf voor een vervanger te zorgen. Het is natuurlijk het allerleukst als u tijdens de wedstrijd blijft om de kinderen aan te moedigen. Lukt dit niet, dan zou het heel fijn zijn als u op tijd terug bent om de kinderen op te halen, zodat de ploeg niet hoeft te wachten om naar huis te kunnen gaan.

Uitnodigingen voor een wedstrijd

Ongeveer 3 tot 4 weken voor een wedstrijd ontvangt iedere deelnemer per e-mail een uitnodiging voor de wedstrijd. Deze uitnodigingen worden verzorgd door één van de TC-leden (Christel Timmer, Yvonne Visscher, Anita Koeling, Femmy Sloots). Zij zorgen ervoor dat de inschrijvingen aan de organisatie van de wedstrijd worden toegestuurd. In de uitnodiging staat vermeld welke nummers uw kind moet zwemmen. Ook vindt u informatie over tijdstip en plaats van vertrek, plaats en aanvangstijd van de wedstrijd, en kosten voor vervoer (te betalen aan de chauffeur). Ook wordt er in de uitnodiging vermeld of u staat ingedeeld voor vervoer. Mocht u niet in de gelegenheid zijn om voor vervoer te zorgen, dan dient u zelf voor een vervanger te zorgen.

Het kan voorkomen dat een kind een keer niet aan een wedstrijd mee kan doen. U dient dit dan, liefst zo spoedig mogelijk, via e-mail door te geven aan het TC-lid waarvan u de uitnodiging heeft ontvangen (dus door beantwoorden van de e-mail), met een cc. naar de trainer van uw kind. Op deze wijze kan de organisatie ervoor zorgen dat de ploegleiders tijdig worden geïnformeerd, zodat de ploeg niet onnodig staat te wachten bij vertrek. Voor de verenigingscompetitie kan in principe niet worden afgezegd.

Wat neem je mee naar een wedstrijd

Zwembroeken of badpakken (bij voorkeur blauw)

Het beste is om na het inzwemmen en na elke afstand die je zwemt een droge zwembroek of badpak aan te trekken. Dit doe je om warm te blijven. Als je de hele wedstrijd in een natte zwembroek/badpak blijft lopen, worden je broekje en shirt nat en koeltje lichaam af. Probeer er dus voor te zorgen dat je voldoende zwemkleding hebt, zodat je lekker warm blijft. Heb je niet genoeg zwemkleding, zorg dan dat je je eerst heel goed afdroogt, voordat je je kleren aandoet.

Zwembril

Zorg ervoor dat je bril altijd goed zit en neem anders voor de zekerheid een reservebril mee.

Valken tenue: oranje shirt / blauw broekje

De shirts worden gesponsord, de sponsor wil dan ook graag dat wij zijn naam promoten. Draag daarom altijd je Valkenshirt bij de wedstrijden. Daarnaast is kleding erg belangrijk om je lichaam warm te houden. Inzwemmen gebruik je om warm te worden, kleding gebruik je om warm te blijven. Na het inzwemmen ben je vaak niet meteen aan de beurt, je moet even wachten. Tijdens het wachten heb je altijd je kleding aan want: zonder kleding heeft inzwemmen eigenlijk weinig zin.

Slippers (of schoenen)

Slippers (of schoenen) moeten altijd worden gedragen. De vloer in een zwembad is koud, glad en soms vies. Door het dragen van slippers blijven je voeten (en je spieren) warm en schoon.

Badmuts

Als je lang haar hebt is een badmuts reuze handig. Maar nu we sponsor-badmutsen hebben, is het ook voor iedereen (ook de jongens) belangrijk om deze te dragen. Wist je trouwens dat een badmuts vaak beter blijft zitten als je twee badmutsen over elkaar doet. Doe je dan het elastiek van het brilletje ertussen, dan kan er helemaal niets misgaan!!!

Handdoek

Minimaal 2 stuks om je meerdere malen tijdens een wedstrijd te kunnen afdrogen.

Drinken

Een bidon of plastic fles met drinken moet een zwemmer/ster altijd bij elke wedstrijd bij zich hebben. Ook tijdens de training is het belangrijk om goed te drinken. Je merkt het niet, maar ook tijdens het zwemmen zweet je. Dit moet je aanvullen, dus zorg dat je naar de training een bidon met drinken meeneemt. Hier hoeft geen energiedrank in te zitten (dat werkt toch pas na 2 uur), maar gewoon ranja of water is prima. Het gaat erom dat je het vocht dat je verliest weer aanvult. Vooral als je in de (voor)selectie zit, zul je langer en zwaarder trainen, waardoor je ook meer vocht verliest.

Eten

Eten tijdens de wedstrijd: brood, een liga, sultana, energiereep, fruit (banaan, appel) of rozijnen zijn goede voorbeelden van voeding tijdens sport. Probeer gezond eten mee te nemen! Neem geen snoep, chips, chocolade of drinken met prik tijdens de wedstrijd. Natuurlijk mag je wel iets lekkers meenemen voor na de wedstrijd.

Officials bij een wedstrijd

Bij iedere wedstrijd zijn een scheidsrechter, twee kamprechters, een starter, twee jurysecretarissen, vijf tot zeven tijdwaarnemers en vaak vijf tot zeven keerpuntcommissarissen aanwezig. Een hele organisatie dus. Deze mensen doen dit allemaal vrijwillig. In de meeste gevallen zijn het ouders van (oud)zwemmers.

Vindt u het leuk om af en toe tijdens een wedstrijd mee te helpen, dan kunt u zich aanmelden om een cursus tijdwaarnemer te gaan volgen. Deze cursus wordt gegeven op 16 okt, 30 okt, 6 nov en 20 nov in Pesse. De cursus wordt afgesloten met een mondeling examen. In de cursusperiode gaat u een aantal keren oefenen (schaduwklokken) tijdens een wedstrijd naar keuze. U kunt zich opgeven voor de cursus bij Christel Timmer.

Assistentie bij eigen wedstrijden

Elk seizoen hebben we ongeveer 5 wedstrijden die onze vereniging zelf organiseert. Tijdens deze wedstrijden hebben we assistentie van diverse ouders nodig. Op de vervoerslijst ziet u naast z(wemmen)+v(ervoer) ook a(ssistentie) staan. Wat wordt er van u verwacht?

Als u op de lijst staat voor assistentie kunt u zich voor aanvang van de wedstrijd melden bij de coördinator (Liesbeth) van de wedstrijd. Zij maakt een verdeling wie wat die dag gaat doen. Mocht u verhinderd zijn dan graag ruilen met iemand anders en dit graag tijdig doorgeven aan Liesbeth via een e-mail aan mtswolbers@hetnet.nl.

Activiteiten voor, tijdens en na de wedstrijd:

- 2-3 personen die het bad klaarmaken (startblokken plaatsen, lijnen in en over het bad)
- 1-2 persoon die zorgen voor koffie met koek voor de officials, trainers en organisatie. Voor de wedstrijd begint krijgt de jury koffie. In de pauze moet er koffie geschonken worden voor alle ploegleiders, jury en medewerkers bij het bad. Tijdens de wedstrijd is het een goede zaak om de speaker en de mensen op het jurysecretariaat regelmatig van koffie te voorzien.
- 2-3 personen die “kaartjeslopen”. Werkwijze voor het “kaartjes lopen”:
Nadat er is gezwommen moeten de startkaarten en kamprechterbriefjes worden opgehaald. Ga hierbij eerst naar de kamprechter die aan de overzijde van het bad staat (tegenover de scheidsrechter). Haal daarna de briefjes van de tijdwaarnemers op en ga met deze briefjes naar de scheidsrechter. Let erop dat de tijdwaarnemers niet worden gestoord als de scheidsrechter bezig is met de startprocedure voor de volgende serie. De scheidsrechter beoordeelt de briefjes (o.a. op diskwalificaties) en zet een paraaf. Daarna worden de startkaarten naar het jurysecretariaat gebracht. Overleg vooraf met het secretariaat waar de briefjes neergelegd moeten worden.
Voor de volgende serie doet de volgende kaartjesloper precies hetzelfde. Dit wordt gedaan door 2-3 mensen die elkaar steeds afwisselen.
Tijdens de wedstrijd maakt het jurysecretariaat regelmatig een uitdraai van de uitslagen. Het jurysecretariaat zal een kaartjesloper vragen de uitslag naar de scheidsrechter te brengen om deze te laten beoordelen. Als de scheidsrechter een paraaf heeft gezet kan de uitslag worden opgehangen, zodat de kinderen kunnen zien welke tijd ze hebben gezwommen.
- Iedereen die op het schema voor vervoer en/of assistentie staat helpt mee bij het opruimen en schoonmaken van het bad na de wedstrijd!!!!

Ten slotte nodigen wij u natuurlijk van harte uit om bij elke wedstrijd aanwezig te zijn om onze zwemmers aan te moedigen.

Met vriendelijke groet,
Het bestuur, trainers en TC