Deelnemen aan een zwemwedstrijd

Op deze pagina vind je algemene informatie over de wedstrijden bij Zwemvereniging Noordwijkerhout.

Wat neem je mee naar een wedstrijd?

Badpak/zwembroek voor inzwemmen

Badpak/zwembroek om mee te racen

Badmuts en zwembril

Reserve badmuts en zwembril

ZVN Clubkleding

Voldoende handdoeken

Drinken

Gezonde snacks

Vertrek

Op onze website en op Spond staat de locatie waar vandaan wij als ploeg vertrekken naar een wedstrijd. Ook het tijdstip van vertrek staat genoteerd. Bij terugkerende wedstrijden, zoals VC en minioren (O12) wedstrijden wordt een indeling gemaakt zodat ieder lid van de (wedstrijd)ploeg een keer rijdt naar een wedstrijd toe.

Na de wedstrijd

Bij Teamevents, zoals Verenigingscompetitie en Clubmeet blijf je tot het einde van de wedstrijd om je ploeggenoten aan te moedigen. Mocht er een reden zijn dat je eerder moet vertrekken, geef dit dan aan het begin aan bij de ploegleider.

Warming-up

In de uitnodiging staat vermeld hoe laat het inzwemmen begint. Vanaf dat tijdstip mag je daar zelfstandig aan beginnen. Mocht je niet weten wat je moet doen, dan kun je dit overleggen met de coach. Je kan in overleg met je coach een warming-up op het land doen en/of inzwemmen. Bij de N(J)Ks is er een in en uit zwemprogramma voor jullie gemaakt.

Eten en drinken

Met een warming-up of een race verbruik je energie. Deze moet weer aangevuld worden. Hoe sneller je hiermee begint, des te beter je herstelt. Snelle suikers (snoep of dextro) zijn niet aangeraden voor een race. Enkel in kleine mate vlak na een inspanning kan hulpzaam zijn.

Goede snacks zijn:
● Mueslireep
● Banaan
● Boterham

Drinken

In een zwembad is het vaak heet, en je moet (lang) wachten tussen races in. Goed gehydrateerd blijven is dan belangrijk. Neem daarom meerdere bidons mee, of zorg ervoor dat je je bidon kan bijvullen.

Drinken moet isotoop zijn. Met suiker, maar niet meer dan 8gr/100ml. Sportdranken als Aquarius, AA of Gatorade zijn vaak te zoet.

In plaats daarvan kun je beter kiezen voor:

● Aanmaaklimonade of poeder (waterig)
● Zoete sportdrank aanmengen met water (2/3e water)
● Overige zoete dranken (zoals ijsthee of vruchtensap) aanmengen met water (2/3e water)

Om het beste uit jezelf te kunnen halen bespreken we je race in de meeste gevallen voor. Per groep is de manier hoe we dit doen verschillend. Zo werken we in de jongere groepen met vooraf bepaalde doelen die behaald kunnen worden, en werken we vanaf de junioren met een raceplan waarin de zwemmer zelf zijn race voorbereid.

Klik op een van de tabs voor meer informatie over jouw specifieke groep.

Voor de race

1. Junioren en ouder: Lever je raceplan ruim voor de race in en bespreek deze met je coach.
2. Minioren: Loop voordat je naar de voorstart gaat langs de trainer om de levels te bespreken.
3. De ploegleider stuurt je naar de voorstart en of startblok
4. Bij de voorstart of bij de official krijg je een startkaartje (of heeft de official) en wordt je doorgestuurd naar het startblok.

Na de race

1. Droog je direct af en trek je t-shirt aan.
2. Begin zo snel mogelijk met eten en drinken.
3. Bespreek je race na met je coach.
4. Je coach bespreekt alleen je wedstrijd na als je een t-shirt aan hebt, en gegeten en gedronken hebt.