



ZWEM- EN POLOKLUB BUDEL

Opgericht 11-11-1969 Postbus 2185, 6020 AD Budel Aangesloten bij K.N.Z.B.

Tips en regels bij trainingen

Voor: wedstrijdgroepen
Door: trainers wedstrijdgroepen
Vastgesteld op: 19-08-2011

Om de trainingen veilig te laten verlopen en jezelf en andere de kans te geven om zoveel mogelijk rendement uit de trainingen te halen hebben we een aantal regels en tips bedacht:

Voor de training:

- Zwemmers mogen 15 minuten voor aanvang van de training de kleedhal betreden.
- Er mag geen kleding in de kleine kleedkamers blijven hangen, daarvoor kun je de grote kleedkamers gebruiken. Gebruik van de invalide kleedkamers is niet toegestaan.
- Iedereen dient 10 minuten voor aanvang van de training in zwemkleding aanwezig te zijn in de kleedhal voor de gezamenlijke warming-up. De warming-up is een verplicht onderdeel van de training.
- Na de warming-up mogen de zwemmers op teken van de trainer de zwemhal betreden en de lijnen in het water hangen, waarna de training start.
- Neem je tas en waarde volle spullen mee in het zwembad.
- Ga vóór de training naar de WC, tijdens de training is dit storend.

Tijdens de training:

- De trainingen starten stipt op tijd. Als je te laat bent heb je de warming-up al gemist en stoor je vervolgens de training. Als je zonder geldige reden te laat komt, kan je door de trainer de eerste 30 minuten van de training op de kant gezet worden.
- Als je mee wilt doen aan de training, zwem je de opdrachten zoals de trainer ze opgeeft. De goede slag, de goede snelheid en niet te veel of te weinig rust. Natuurlijk stop je pas met een opdracht als je deze helemaal af hebt.
- Kijk op de klok! Bij bijna elke opdracht wordt verteld hoe hard je die opdracht moet zwemmen. Door goed gebruik te maken van de klok, wordt het makkelijker om de opdracht te zwemmen zoals deze bedoeld is. Rustig zwemmen, sprinten, lekker doorzwemmen, versnellen, met behulp van de klok kan je zien of het allemaal lukt. Zo krijg je een idee van hoeveel moeite je moet doen om een bepaalde snelheid te halen en kan je de training nog nuttiger maken.
- Start altijd met voldoende ruimte (5 seconden) tussen jou en de zwemmer die voor je is gestart. Laat de snelste zwemmer eerst starten en de langzaamste het laatst. Zo krijgt iedereen de gelegenheid om goede keerpunten te maken en de opdracht op de voor hem of haar bedoelde snelheid te zwemmen.
- Maak alle keerpunten. Alleen als je keerpunten heel vaak oefent en blijft oefenen kan je ze tijdens de wedstrijd ook snel en netjes uitvoeren, ook als je moe wordt.
- Je verlaat de zwemhal niet zonder toestemming van je trainer.

Na de training:

- Na afloop van de training kun je gaan douchen en omkleden. Alle hebben de kleedhallen binnen 15 minuten na afloop van de training verlaten. Als je nog wilt napraten kan dit in het ZuiderpoortCafé of in de centrale hal.
- Laat het zwembad schoon en de kleedkamers schoon achter.

Meenemen naar een training:

Naast een zwembroek/badpak en een handdoek zijn er een aantal nuttige spullen om mee te nemen naar de training. Daarnaast is het altijd verstandig om een aantal reservespullen bij je te hebben.

- Badmuts. Zwemmers met lang haar worden verzocht een badmuts te dragen.
- Zwembril. Zonder zwembril kan je niet goed trainen. Het zwembadwater irriteert je ogen en met een zwembril op kan je veel beter zien en je aandacht besteden aan je techniek in plaats van aan de route. Zwembrillen zijn er in veel soorten en maten. Bepaal voor jezelf wat jij fijn vindt.
- Drinken. Ook tijdens een zwemtraining verlies je vocht, dat vocht moet je weer aanvullen. Als je daar behoefte aan hebt kun je een bidon met drinken meenemen.

Onderstaande spullen worden gebruikt tijdens de trainingen van de selectie groepen. Wanneer het nodig is om deze spullen aan te schaffen krijg je hier over bericht van je trainer.

- Plank en/of pull buoy voor de armen en benen oefeningen.
- Zoomers. Zoomers lijken op afgeknipte zwemvliezen. Doordat ze erg kort zijn, kan je er technisch mee zwemmen zoals je ook zonder zwemvliezen zou moeten zwemmen. Toch zorgen deze zoomers, net als gewone zwemvliezen, wel voor veel extra vermogen, waardoor je veel krachtigere beenslagen kan maken en veel sneller door het water gaat.
- Soms trainen we met een T-shirt aan voor extra weerstand. De trainer zal dat van tevoren aankondigen.

Voor al je zwemspullen verwijzen we je graag naar Clijsters Sport. Clijsters Sport is onze sponsor en heeft veel ervaring op gebied van (wedstrijd)zwemmen. Bovendien ontvangen leden van ZPK Budel 15% korting! Kijk voor meer informatie op: www.clijstersport.be