



# Drachtster & Zwem- Polo club



DZ&PC - Afdeling Wedstrijdzwemmen

# Beginnen met wedstrijdzwemmen



**Beste aspirant zwemmer (en ouders)**

Wat leuk dat je interesse hebt in wedstrijdzwemmen. Wij vinden wedstrijdzwemmen natuurlijk de coolste sport en gaan er van uit dat we jou zo ver kunnen brengen dat je het ook de coolste sport gaat vinden. Daarom nodigen we je van harte uit om het zwemmen twee weken lang vrijblijvend bij ons komen proberen. Deze twee weken mag je meedoen met de trainingen van de wedstrijdzwemgroep en tijdens of na de twee weken kun je beslissen of je lid wilt worden.



**Proeflessen**

De afdeling wedstrijdzwemmen traint iedere maandag, woensdag en vrijdag van 18:00-19:00 uur. Jouw proeflessen kunnen beginnen op het moment dat het jou uitkomt. Dit overleg je met de coördinator of de hoofdtrainer. Nadat de afspraak is gemaakt, verwachten we je op je eerste avond rond 17:40 uur in het zwembad. Dan hebben we namelijk ruim de tijd om even kennis te maken en je wegwijs te maken in het zwembad. Om in het zwembad te komen kun je gebruik maken van de achteringang van het zwembad (ook wel schoolingang genoemd). Daar vind je ook het clubhuis van DZ&PC. Omkleden kun je doen in de kleedkamers meteen naast het 50 meter bad.





### **Wat heb je nodig?**

Om mee te doen met de trainingen heb je een zwembroek of een badpak nodig. Verder is een zwembrilletje handig en een badmuts verplicht. Tijdens de proeflessen hebben we wel een brilletje en een badmuts te leen, als je die zelf niet hebt. Als je lid wordt, krijg je je eerste DZ&PC badmuts van de vereniging. Andere materialen die tijdens de trainingen worden gebruikt zijn in het zwembad aanwezig en hoef je nog niet zelf aan te schaffen. In een later stadium is bijvoorbeeld een eigen (front)snorkel wel aanbevolen.



### **Wat doe je en welke groep**

De groep waarin je geplaatst wordt is meestal de zogenaamde instap/ opleidingsgroep. Hierin zwemmen alle kinderen die nog niet de slagen beheersen. Mocht je al ouder zijn dan 10 op het moment dat je start, dan kijken we in overleg of het eventueel verstandig is om in een andere groep te beginnen.



Tijdens de trainingen doe je oefeningen om de 4 zwemslagen goed te leren. De 4 zwemslagen zijn: vlinderslag, rugslag, schoolslag en borstcrawl. Daarnaast hebben we aandacht voor speciale dingen die je moet leren bij het zwemmen zoals keren, starten en onderwaterfases.



### **Aantal keren trainen**

Zoals je eerder hebt kunnen lezen traint de ploeg drie keer per week. Het is ook mogelijk om twee keer te trainen in plaats van drie keer. Overigens kent DZ&PC geen gedifferentieerde contributietarieven, dus voor je contributie maakt het aantal keren trainen niet uit.



### **Wedstrijden**

Als je net begint met zwemmen, starten je niet meteen ook met deelname aan wedstrijden. Afhankelijk van de ontwikkeling van je zwemtechniek duurt het 6 maanden tot een jaar voordat de deelname aan wedstrijden begint. Deze deelname start altijd in overleg met je ouders. De clubkampioenschappen worden gehouden in december en daar nodigen we wel altijd alle kinderen voor uit. Voor de jongste zwemmers zijn er wedstrijden die heel laagdrempelig zijn. Aan deze wedstrijden ga je deelnemen zodra je de basisvaardigheden een beetje onder de knie hebt. Het aantal wedstrijden is op jonge leeftijd nog niet hoog. Dat zijn 4 tot 6 per seizoen. (waaronder ook de clubkampioenschappen)





# Drachtster & Zwem- Poloclub

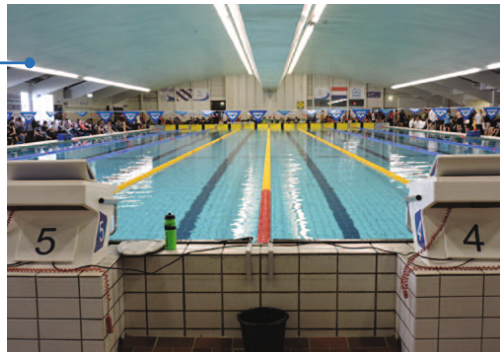
## Nog vragen?

Wij hopen dat we je alle nodig informatie hebben gegeven. Heb je toch nog vragen, aarzel dan niet om nog even contact op te nemen. Vergeet niet om even door te geven welke dag je wilt beginnen met je proefles. Dan kunnen wij daar rekening mee houden.

## Contactinformatie

hoofdtrainer: Rinze Smit,  
e-mail: [hoofdtrainerzwemmen@dzpc.nl](mailto:hoofdtrainerzwemmen@dzpc.nl)  
tel: 06 - 117 15 927

Avondcoördinator: Vacature  
e-mail:  
tel:



[www.dzpc.nl](http://www.dzpc.nl)