

Zwemseizoen 2010-2011

Trainingen, jaar (seizoen)
schema, en wedstrijden

Agenda

- Waarom trainen?
- Hoe trainen?
- Wedstrijden

Waarom trainen?

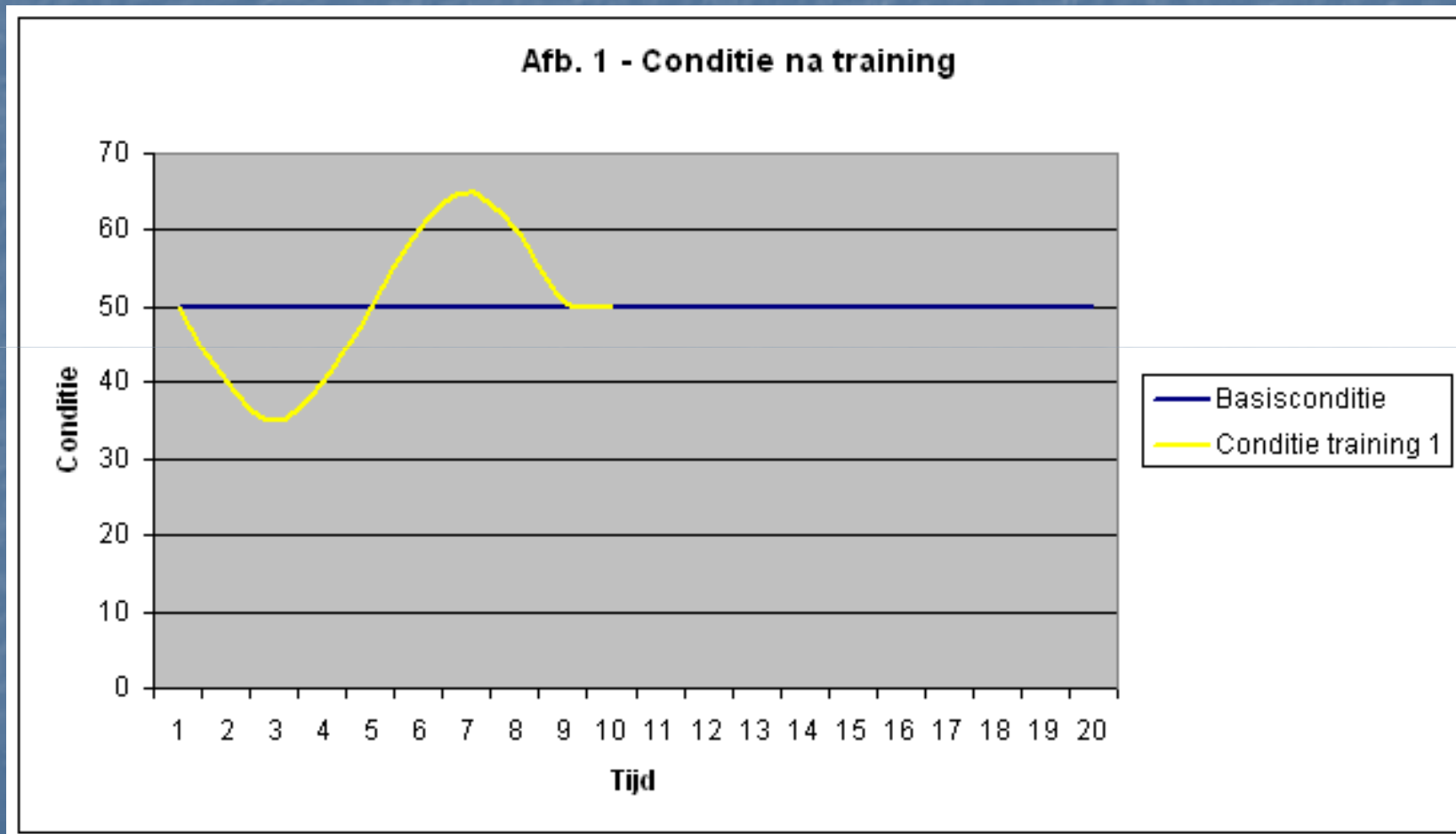
SUPERCOMPENSATIE

Waarom trainen?

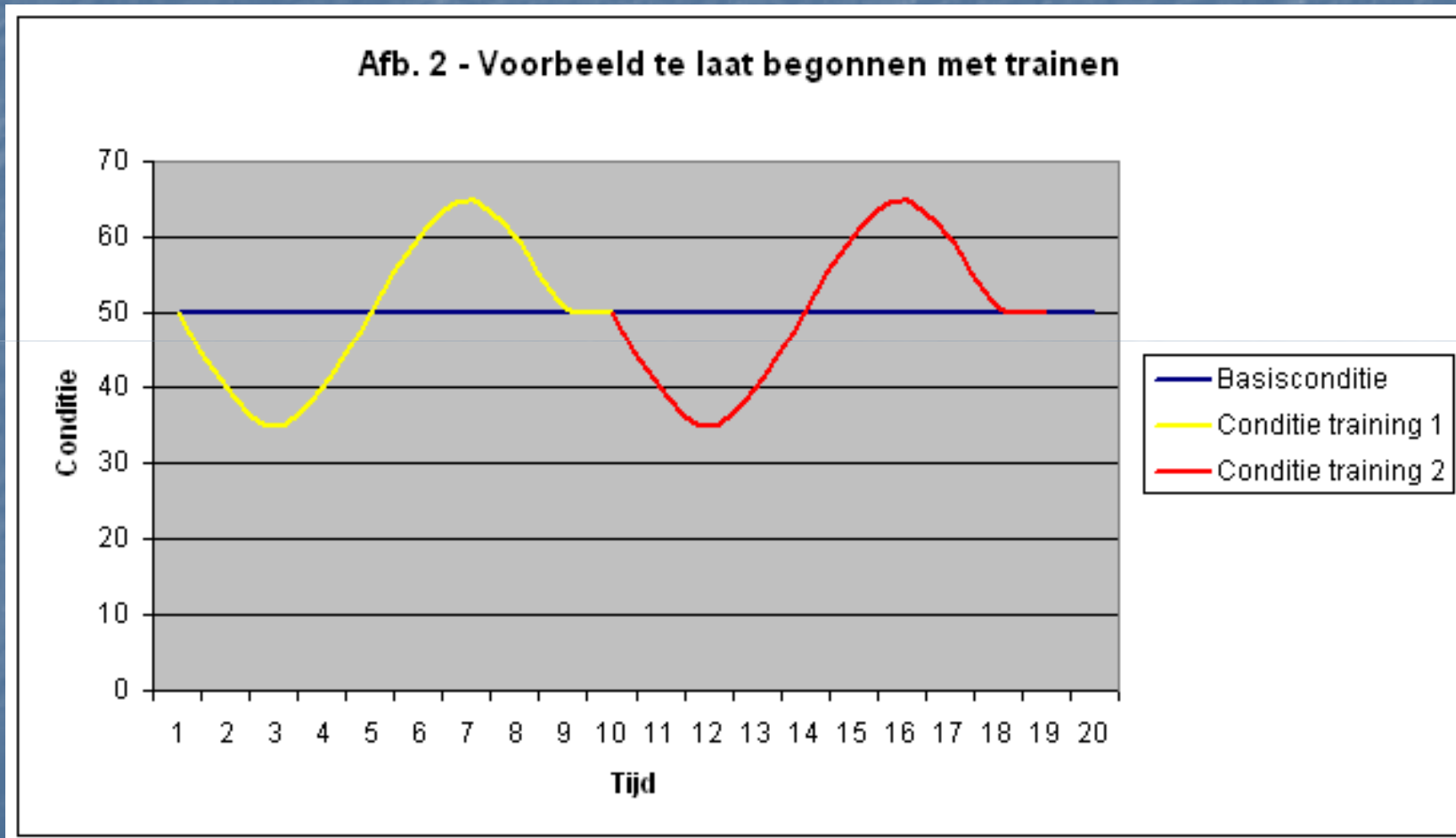
SUPERCOMPENSATIE

Wat is dat?

Super compensatie

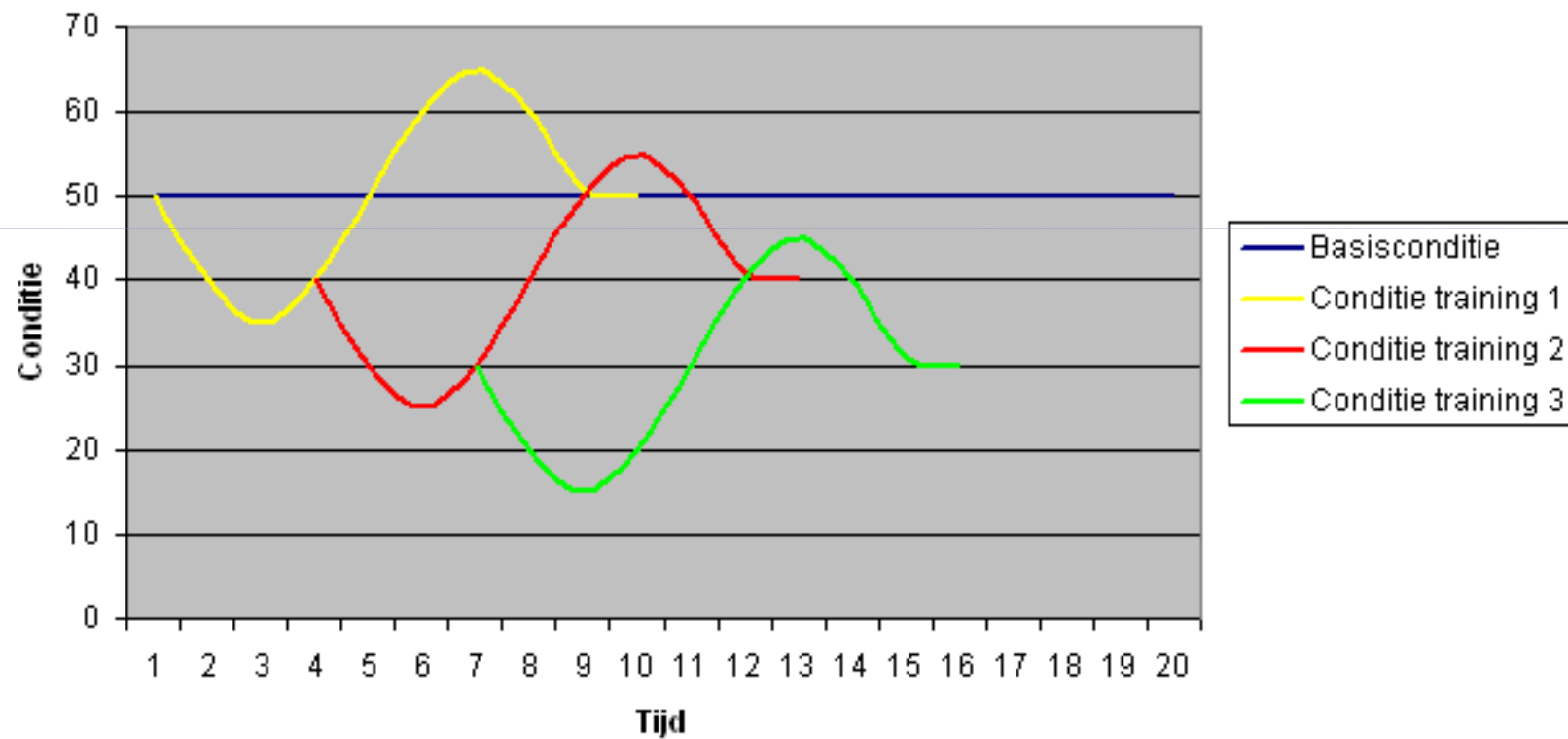


Super compensatie

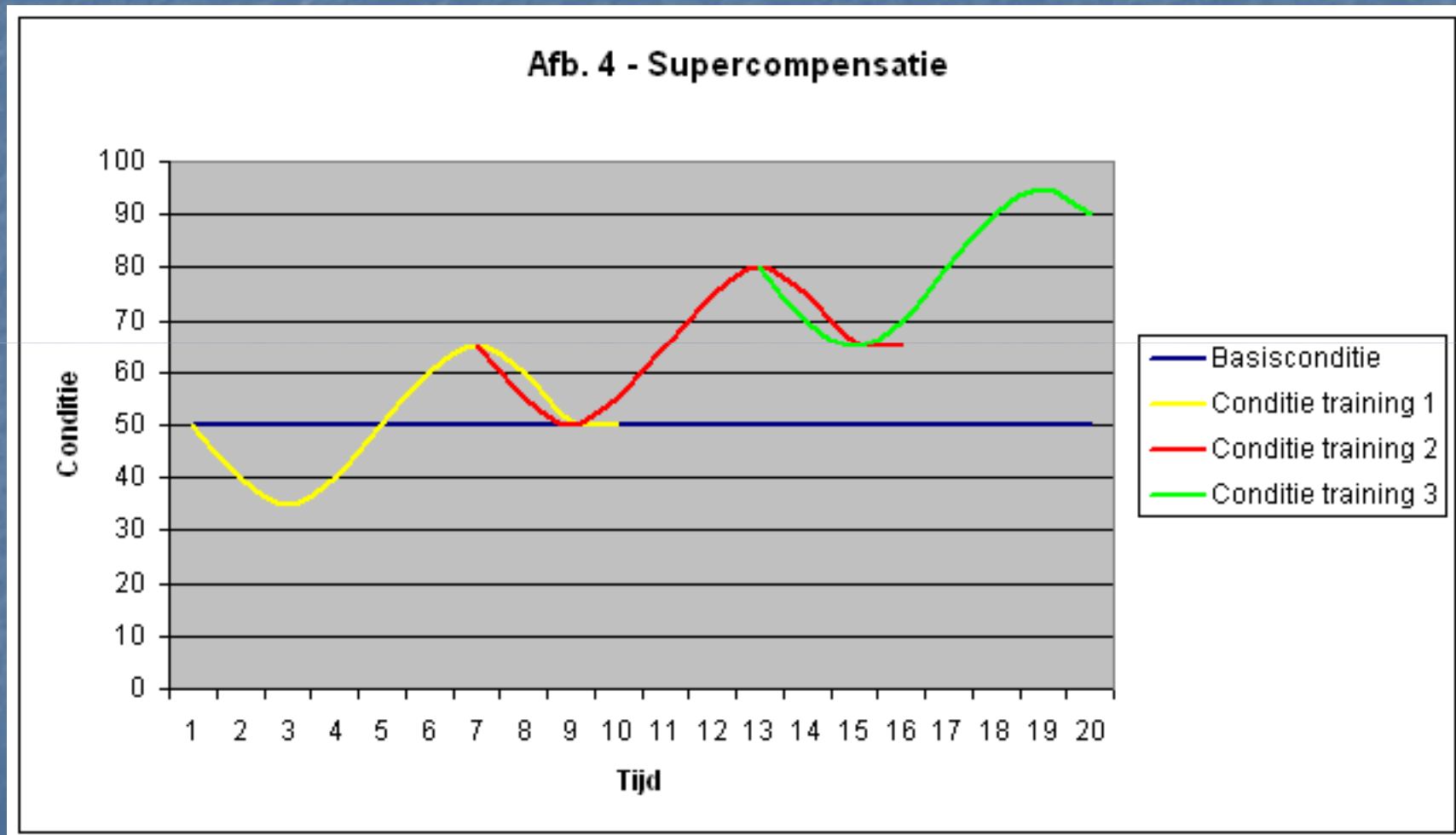


Super compensatie

Afb. 3 - Voorbeeld te vroeg begonnen met trainen



Super compensatie



Supercompensatie

Vanwege dit fenomeen van ons lichaam, is het dus belangrijk om de opbouw van de training te volgen en de trainingen zo veel mogelijk te volgen, teneinde het doel van de trainingen met het bijbehorende herstel, optimaal tot zijn recht te laten komen.

Supercompensatie

Je wordt dus pas beter,
als je weer gaat trainen op het
moment dat je hersteld bent
van de vorige training!

Niet te vroeg of niet te laat!

Jaarschema

- Een jaarschema wordt samengesteld op basis van het aantal trainingen die per week zijn gepland.
- Bij ons is dat op basis van 3 trainingen per week (maan-, woens- en zaterdag).
- Drie trainingen per week zijn minimaal vereist om een doel te bereiken.
- Het herstel tussen trainingen is net zo belangrijk als de training zelf.

Jaarschema

Training vormen:

- Algemeen.
- Specifiek.

Jaarschema

Training vormen:

Algemeen (aerobe)

- Duur trainingen
- Interval / Duur trainingen

Beide training vormen zijn voor het verbeteren van de algemene conditie, bloedcirculatie, long en hart functies.

Jaarschema

Training vormen:

Specifiek (anaerobe)

- Interval / Tempo
- Interval / Herhaling
- Sprint

Deze training vormen zijn ter voorbereiding van een specifieke prestatie. Zoals bv: korte, midden of lange afstand. Wij richten ons voornamelijk op de korte afstand, zoals de 50, 100 en 200m.

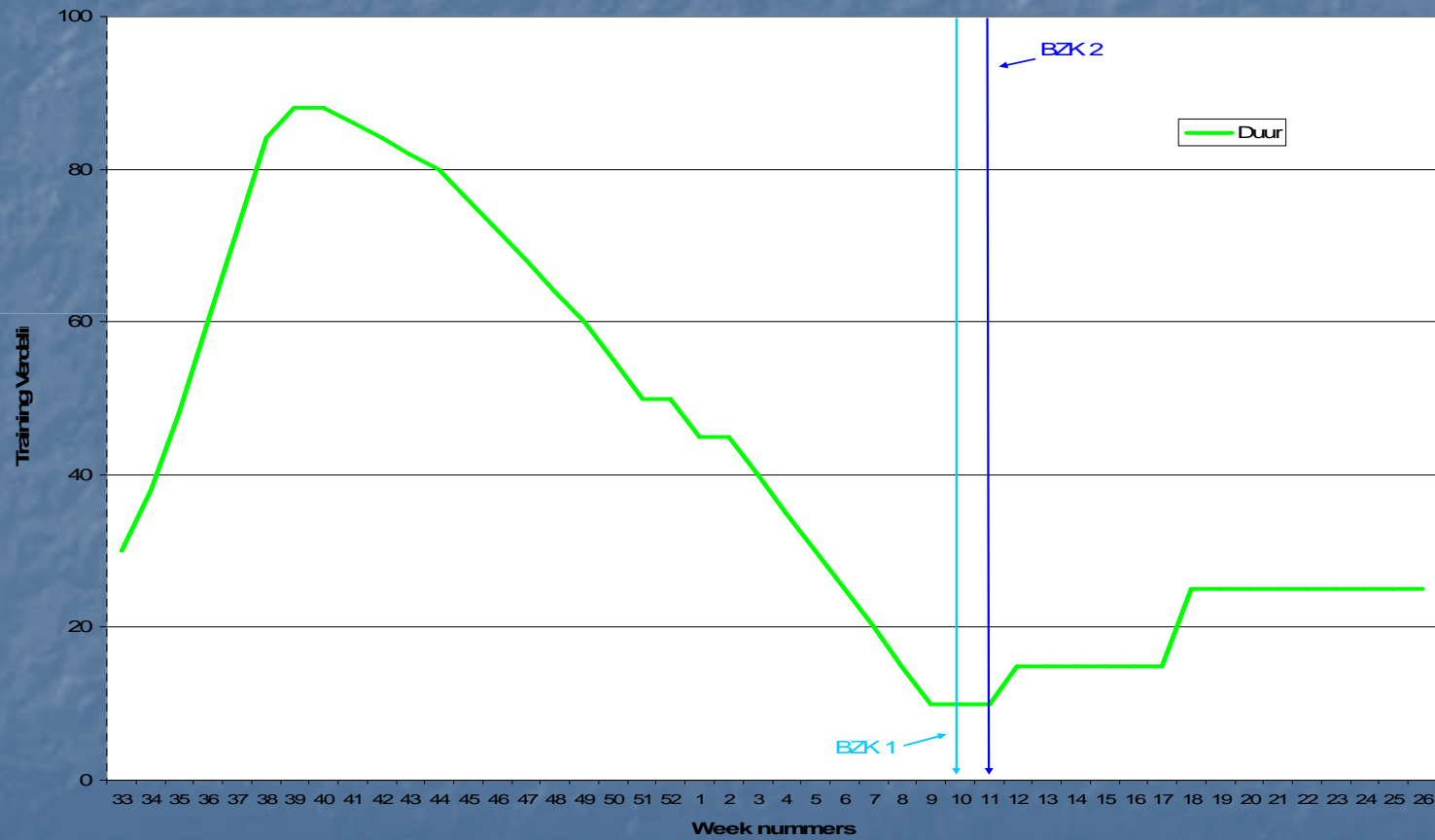
Training vormen

Duur training:

Worden gekenmerkt wanneer een opdracht langdurig uitgevoerd moeten worden met een intensiteit bekend onder naam "Steady State". Bij deze intensiteit is het lichaam in een soort balans die heel lang kan worden voortgezet.

Duur training

Seizoen Training opbouw



Training vormen

Interval / Duur training:

Deze opdrachten zijn herkenbaar wanneer veel herhalingen uitgevoerd moeten worden met een bepaalde rustperiode tussen de herhalingen in.

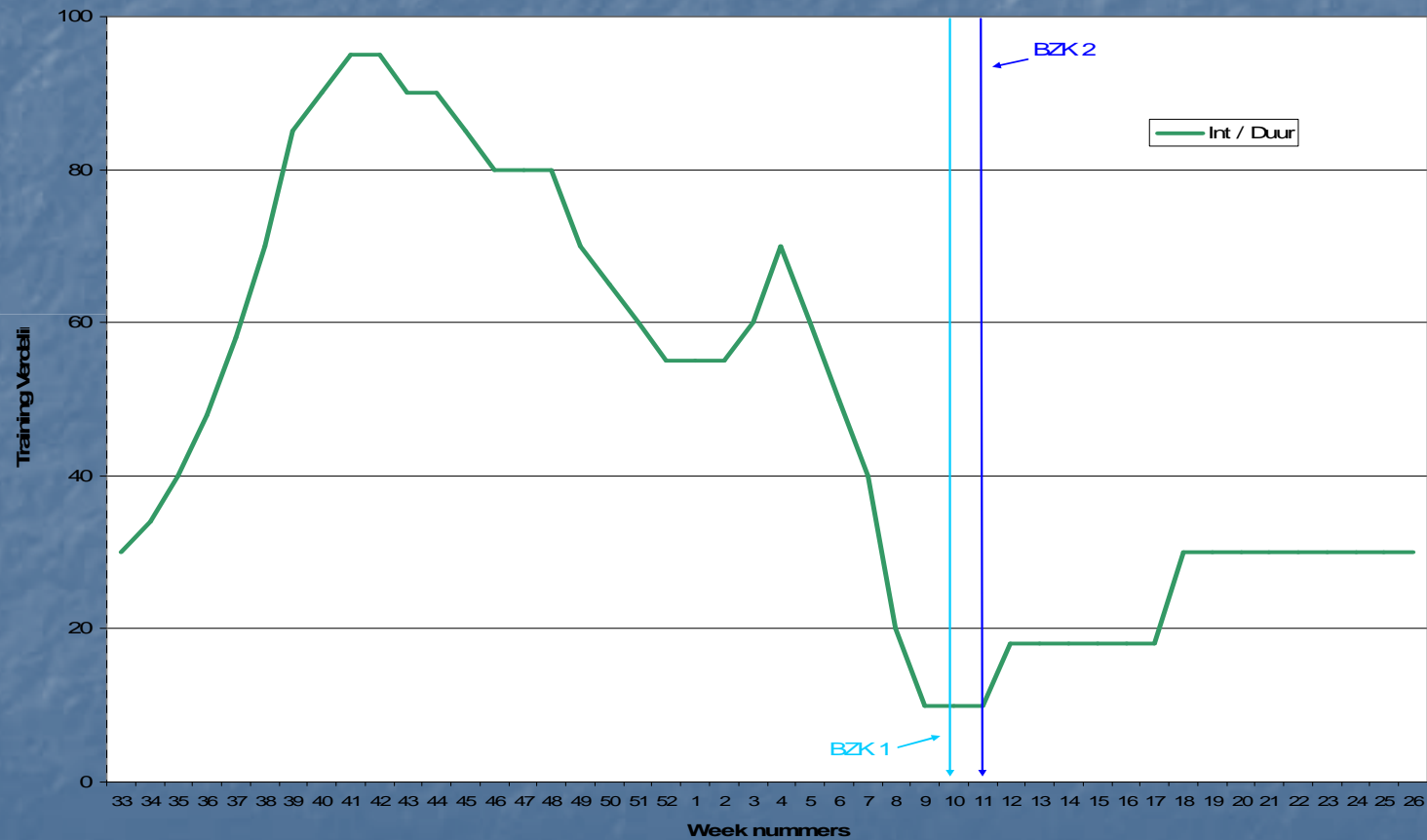
Er zijn 4 verschillende niveau's: 1, 2, 3 en 4.

Het niveau is afhankelijk van de afstand, het aantal herhalingen en de lengte van de rustperiode.

Niveau 1 is licht en 4 is heel zwaar.

Interval / Duur training

Seizoen Training opbouw



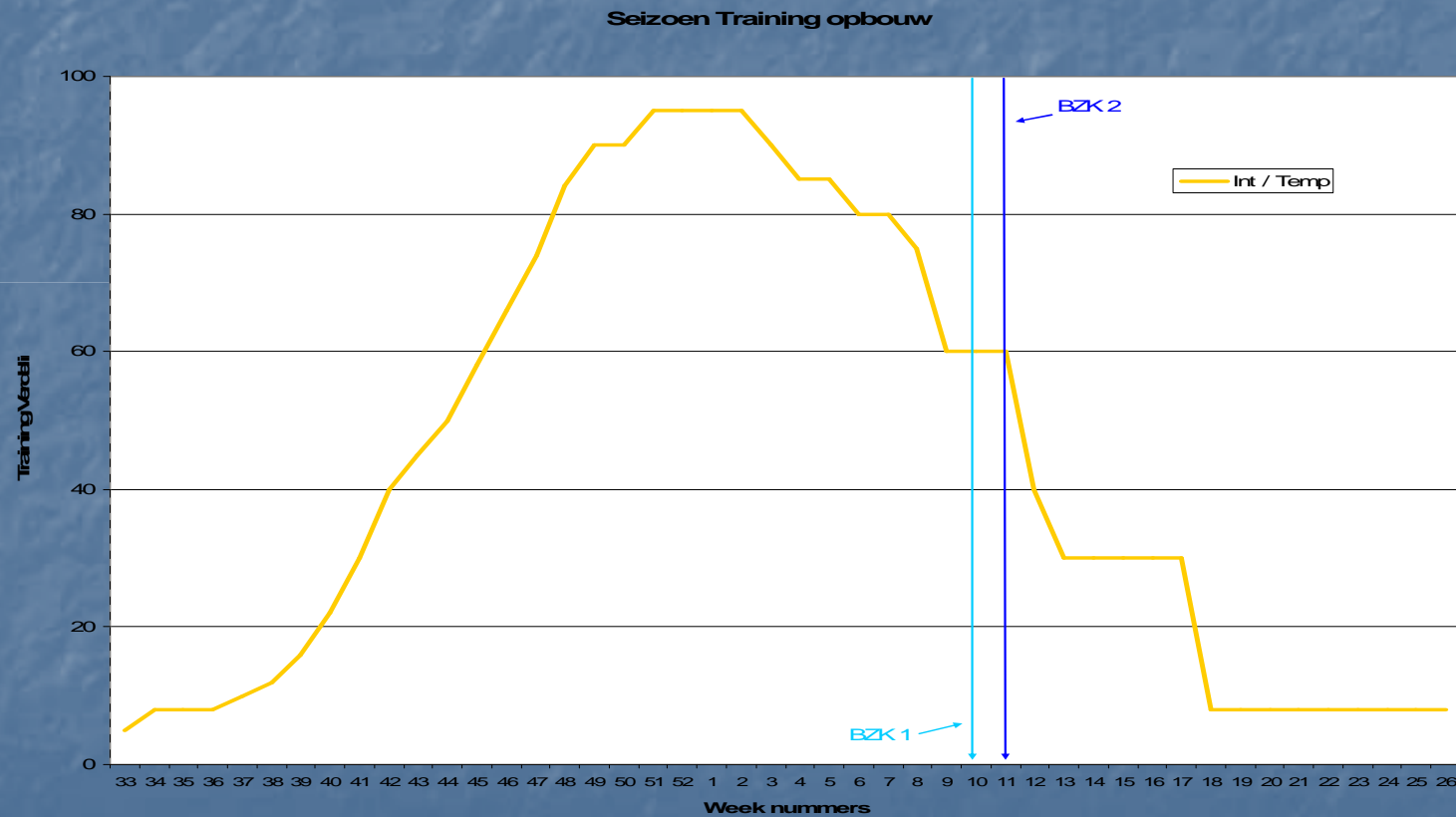
Training vormen

Interval / Tempo training:

Deze trainingen zijn zwaar en zijn herkenbaar aan de (over)afstand en door de actieve rust tussen de herhalingen.

Je eigen discipline en doorzettingsvermogen, is hier bepalend voor de toename in snelheid en de hardheid (omgang met verzuring).

Interval / Tempo training



Training vormen

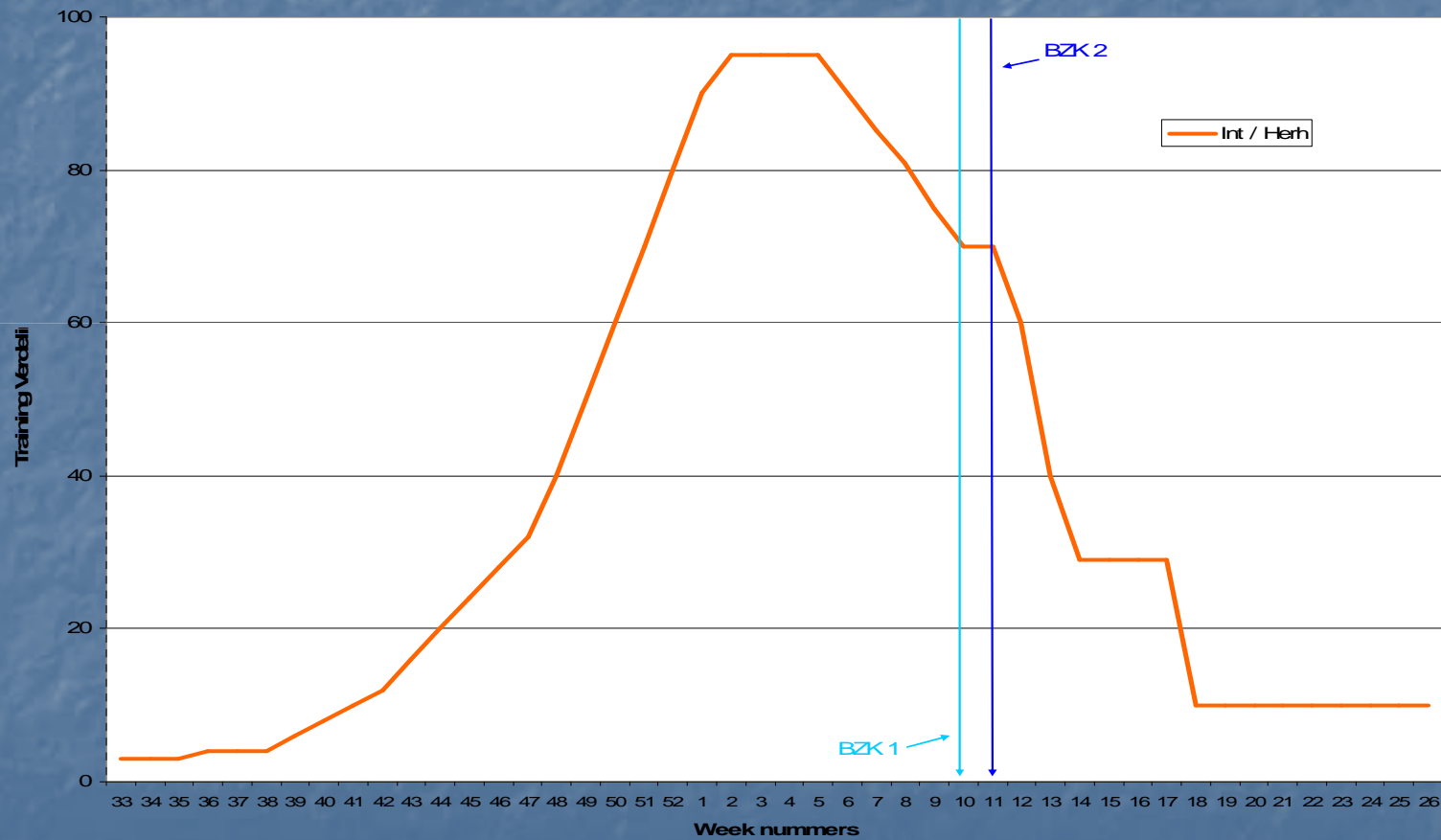
Interval / Herhaling training:

Deze trainingen zijn de zwaarste en zijn herkenbaar aan de (over)afstand en dat je geen actieve rust krijgt tussen de herhalingen.

Je eigen discipline en doorzettingsvermogen, is hier bepalend voor de toename in snelheid en de hardheid (omgang met zware verzuring).

Interval / Herhaling training

Seizoen Training opbouw



Training vormen

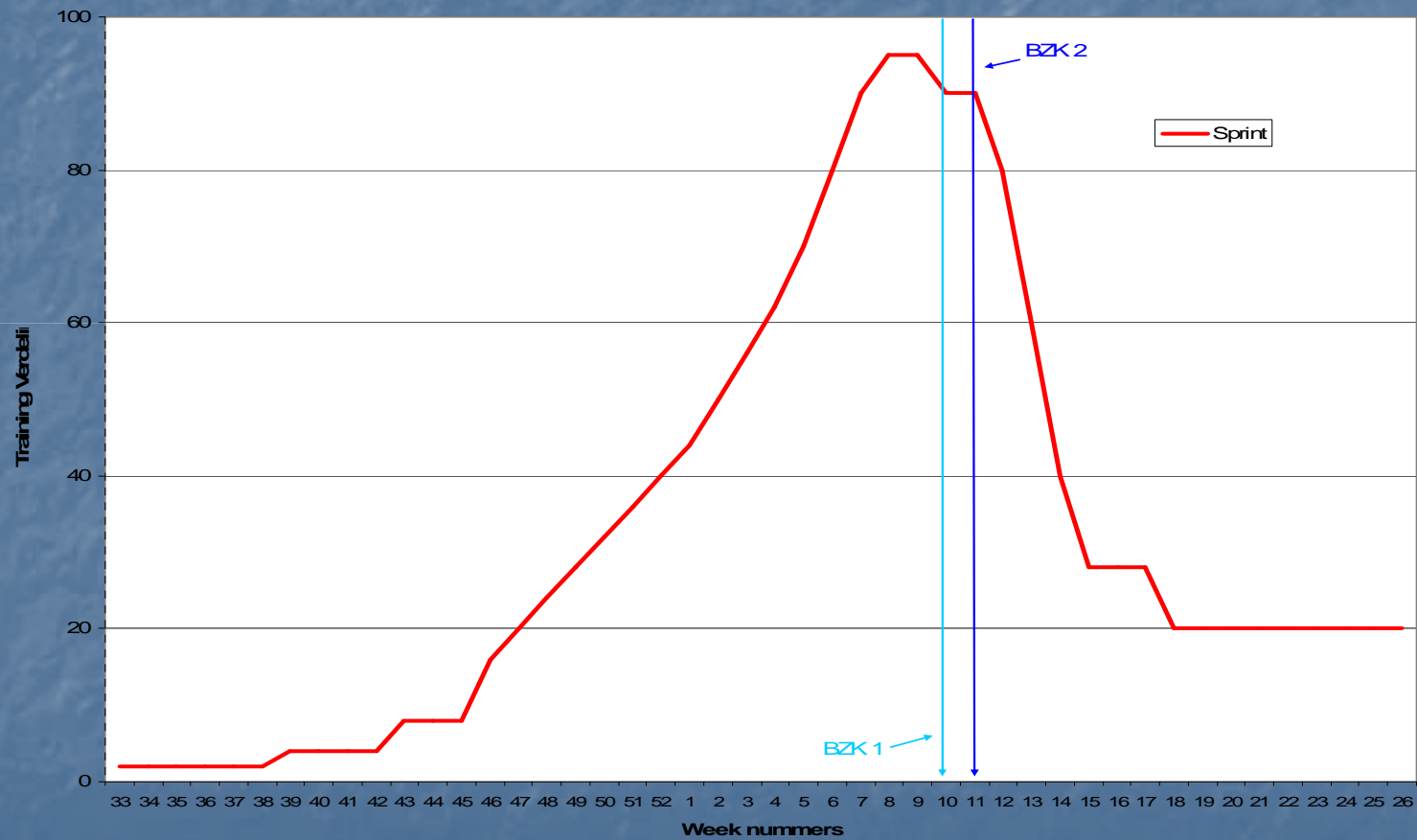
Sprint training:

Deze opdrachten komen het meeste tot zijn recht in de laatste trainingsfase (tapering) van het trainingsdoel.

Met veel rust en een gedoseerd aantal perfecte sprints, moeten de geïnvesteerde uren training, resulteren in een persoonlijk record.

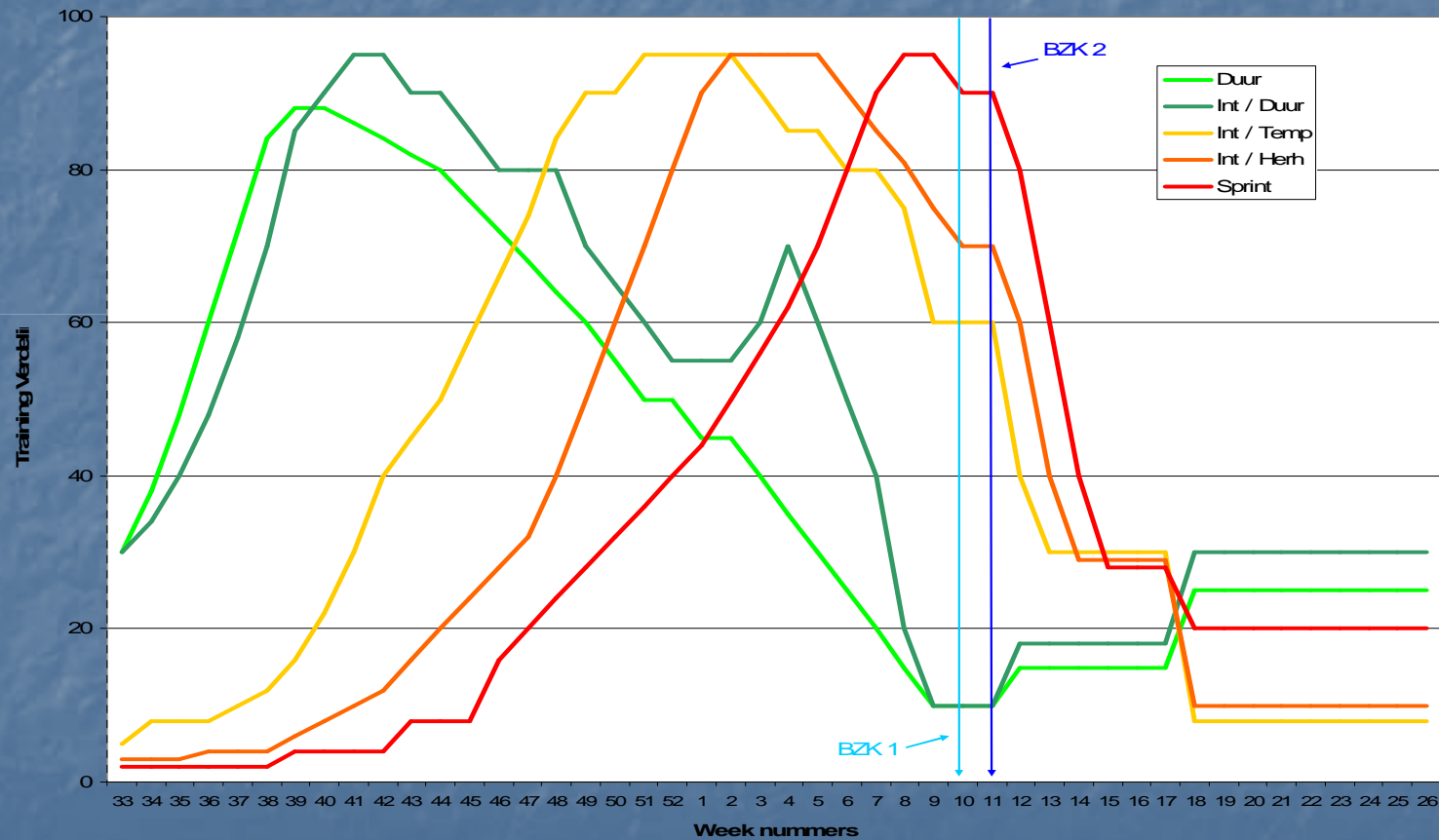
Sprint training

Seizoen Training opbouw



Jaar trainingschema

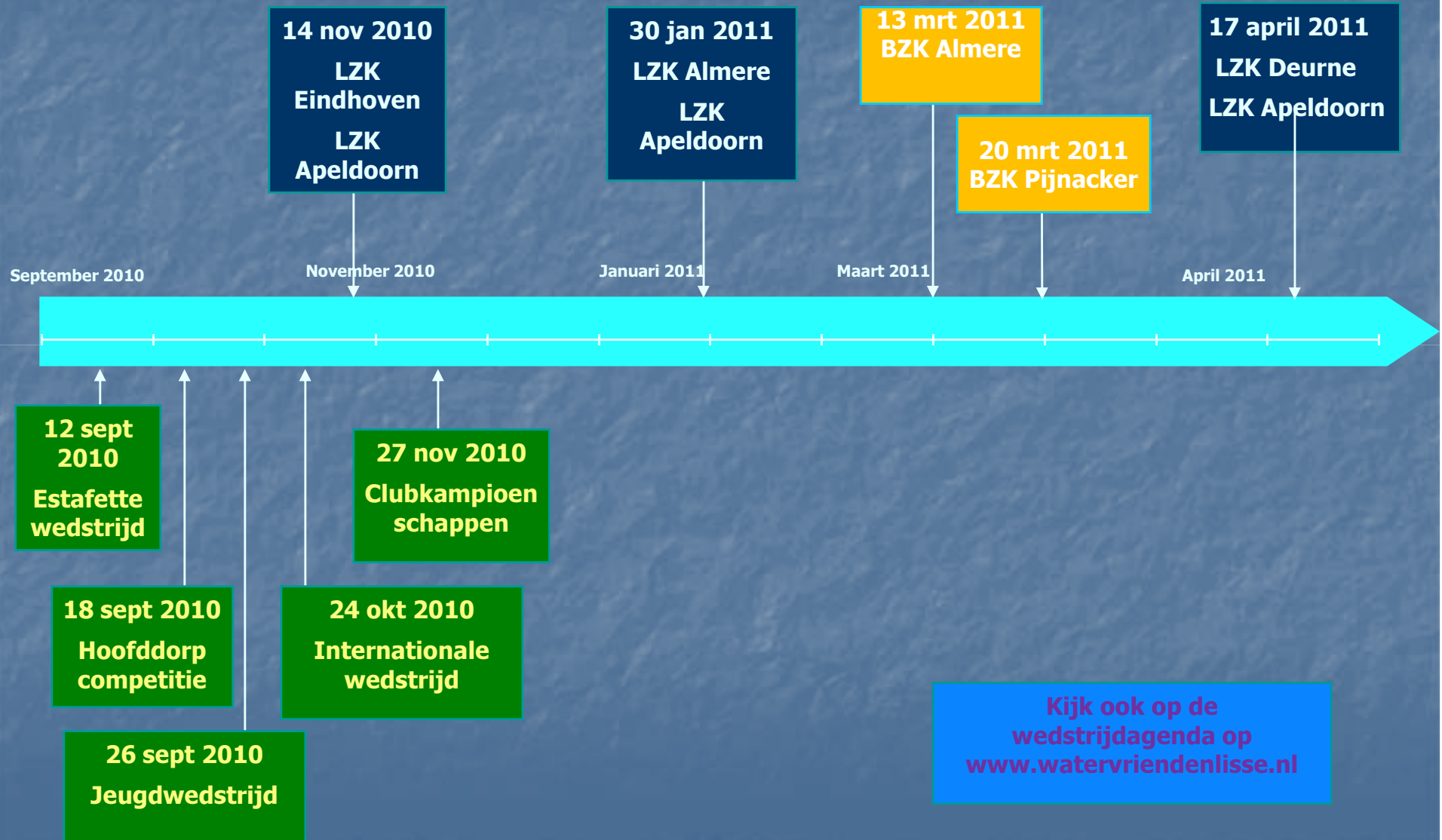
Seizoen Training opbouw



Wedstrijden

- Landelijke zwemcompetitie (LZK)
- Nederlandse kampioenschappen (BZK)
- Limiet- en preperatiewedstrijden
- NCS wedstrijden
- Clubkampioenschappen
- Holland competitie (Hoofddorp)
- Vriendschappelijke wedstrijden (bijv. Engeland, Jeugdwedstrijd, Sprintwedstrijd)

Wedstrijden



En tot slot....

- Je trainer stelt het erg op prijs dat je je **afmeldt voor een training** wanneer je onverhoopt niet aanwezig kan zijn en/of eerder het zwembad verlaat
- De wedstrijdcommissie stelt het erg prijs dat je je **tijdig afmeldt voor een wedstrijd** wanneer je onverhoopt niet aanwezig kan zijn



■ Vragen ?