GoSwim
Nieuwsbrief #6-15/16

23-02-2016

NIEUWS

Screeningsweek:
De tweede screeningsweek is achter de rug. De trainers hebben iedereen goed geobserveerd en gezien hoe goed iedereen vooruit gaat. Dankzij de inzet van onze juryleden hadden ze uitsluitend oog voor de zwemmers en hoefden ze niet de tijd bij te houden of de start te verzorgen. Belia, Marleen, Marja, Anne, Sol, Hendrik, Huub, Tessa en Roxane super bedankt!

Het vervolg:
Iedereen krijgt net als de vorige keer een herinnering met daarop de gezwommen tijden. Dan kan iedereen zien hoe de vooruitgang is. Er zijn ook een paar zwemmers die een brevet gehaald hebben. Gefeliciteerd.Brevetten en herinneringen worden in de eerste week na de vakantie uitgedeeld.

Meezwemweek:
Neem in *week 10* je vader, moeder, broertje, zusje, opa, oma of je zoon, dochter, man of vrouw mee naar de zwemtraining.
Iedereen zwemt dan het eerste half uur van de training mee (behalve op zaterdag)
In verband met de ruimte mag iedereen 1 extra persoon meenemen per training.
De meetraintijden deze week zijn op maandagavond van 18:45 – 19:15 uur,
op woensdagavond van 18:30 – 19:00 uur en
op zaterdagochtend van 7:30 – tot 8:00 uur

Onze facebookpagina heeft een nieuw jasje. Heeft iedereen ons al geliked?

like us on facebook

Wist je dat:
Stephanie in de screeningsweek zichzelf verbeterd heeft met maar liefst 45,08 seconden over de 4 afstanden.(25 vlinder, 50 rug, 50 school en 50 borst) Dit is een verbetering van 17, 87%
Jolein heeft 3x 25 meter gezwommen (rug, school, borst) en heeft 32,14 seconden van haar tijd gezwommen. Dit is een verbetering van maar liefst 27, 72 % en het meeste van iedereen. Aafke en Floris waren een goede tweede en derde met een verbetering van 20,04% en 17, 88%
Super gedaan! En vooral zo door blijven gaan.

Afmelden:
De trainers houden sinds de start van het seizoen bij hoeveel kinderen er trainen.
In de presentielijsten houden we ook bij wie er niet waren en zich hebben afgemeld.
Als veel kinderen zich voor een bepaalde training afmelden, zoals de donderdag voor de kerstvakantie bijvoorbeeld, dan kunnen we hier rekening mee houden qua bezetting van trainers.
Toch is het inmiddels al een keer voorgekomen dat er een trainer voor niks is gekomen omdat de helft van de verwachte zwemmers niet kwam opdagen.
Onze trainers zijn ons zeer kostbaar en we willen zeker niet dat door dit gebeuren er een tegenzin ontstaat om training te geven.
Het is een kleine moeite om je even af te melden.
Dit kan via victor@goswim.nl
Kan je een keer niet op je vaste zwemdag, maar wel op een andere dag in de week. Geef dit dan even door. Je bent van harte welkom.

Trainingstijden:
Ma: 18:45 – 20:15 uur

Di: 06:00 – 07:00 uur

Wo: 18:30 – 19:30 uur

Do: 18:45 – 19:30 uur (alleen achterbad)

Vr: 06:00 – 07:00 uur

Za: 06:30 – 08:00 uur

Welkom
Merijn is het nieuwe gezicht op de maandagavond. Merijn is oud zwemmer van Goswim. Hij vervangt Martin. Zin om toch door Martin getraind te worden, kom dan op dinsdagochtend trainen!

Verder verwelkomen we Shoana, die eerst nog even al haar diploma's wilde halen voordat ze lid werd. Welkom!

Kramp

Afgelopen week kampten er wat zwemmers met het verschijnsel kramp. Wat is kramp en wat kan je er aan doen:

Wat?
Bijna iedereen heeft wel eens spierkramp gehad. Misschien ben je 's nachts wakker geworden met kramp of heb je zelfs moeten stoppen met een inspanning vanwege kramp. Omdat kramp zo'n veelvoorkomend probleem is, is het belangrijk om te weten wat kramp eigenlijk is en wat je kunt doen om het te voorkomen.

Kramp is het gevolg van een onvrijwillige samentrekking van de spier. De spier trekt zeer sterk samen en ontspant niet meer. Soms ontstaat kramp doordat om een abnormale samentrekking van de spier wordt gevraagd (bijvoorbeeld bij een 100 meter sprint). Kramp komt vaker voor in vermoeide spieren en minder getrainde spieren, waarbij hoge belastingen de kans op kramp aanzienlijk vergroten. Overmatig rekken kan ook tot kramp leiden.

Waarom?
Dehydratie (vochttekort) is een heel belangrijke oorzaak van kramp, vooral als de vocht- en zoutverliezen groot zijn. Het is met name het verlies van natrium dat een belangrijke rol speelt. Natrium speelt een belangrijke rol bij de spiercontractie en een tekort aan natrium kan leiden tot een ongecontroleerde samentrekking. Kramp wordt vaak toegewezen aan een tekort aan kalium, calcium of magnesium, veroorzaakt door overmatig zweten. Er is niet veel bewijs voor deze theorie en de verliezen van kalium, calcium en magnesium in zweet zijn zeer gering. Het is ook onwaarschijnlijk dat er een tekort optreedt door een inadequate voeding omdat deze stoffen in bijna alle voedingsmiddelen voorkomen en de gemiddelde inname van kalium, calcium en magnesium relatief hoog is. Wat wel zou kunnen gebeuren, is dat er een herverdeling plaatsvindt van magnesium binnen het lichaam waardoor op sommige plaatsen minder magnesium aanwezig is. Het zou ook kunnen zijn dat de relatieve verhoudingen tussen kalium, calcium, magnesium en ook natrium belangrijker zijn dan de absolute hoeveelheden. Hierover zijn de wetenschappers het nog niet eens. Ofschoon er rapporten zijn van wielrenners die na magnesium suppletie minder kramp vertoonden zijn er ook rapporten die beschrijven dat magnesium tot meer kramp zou leiden.

Hoe voorkomen?
Bouw voldoende rust in na zware trainingssessies. Een uitgeruste spier heeft een aanzienlijk geringere kans om kramp te ontwikkelen dan een vermoeide spier. Waarschijnlijk de beste manier om kramp te voorkomen is training. Sterkere en beter getrainde spieren hebben minder kans op kramp en kunnen op het einde van een lange training een plotselinge toename van de intensiteit veel beter verwerken. Een uitgebalanceerd trainingsprogramma met een goede opbouw en voldoende rust is een heel belangrijke factor in het voorkomen van kramp.
Zorg er verder altijd voor dat je vochtbalans in orde is. Dat betekent dat je voldoende moet drinken voorafgaand aan de training en er voor moet zorgen dat je zweetverlies voldoende compenseert door bij te drinken. De waterinname van een gemiddeld persoon is ongeveer 2,0 – 2,5 liter per dag maar dat kan toenemen tot meer dan 10 liter als we langdurige zware inspanningen verrichten in warme omstandigheden. Water wordt snel uitgescheiden, dranken die natrium bevatten (sportdranken) zorgen voor een betere waterretentie.(vasthouden van water) Naast vocht verliezen we ook mineralen (natrium, kalium, magnesium) via zweet. Sportdranken zorgen naast aanvulling van vocht ook voor aanvulling van de natriumverliezen en dat is erg belangrijk wanneer de zweetverliezen groot zijn.
Een halve liter (bidon) sportdrank bevat over het algemeen 0.2 gram natrium. Natrium hoeft niet per se uit een sportdrank te komen en andere voedingsmiddelen die relatief veel natrium (en koolhydraten) bevatten zijn zoutstengels, pretzels, crackers en boterhammen met ham.

Hoe moet ik kramp behandelen?
Rekken helpt om de spiercontractie te verminderen en de spier te laten ontspannen. Massage van de verkrampte spier kan de pijn verminderen. Bij zeer ernstige kramp kan ijs ook helpen om de samentrekking van de spier en de pijn te verminderen. Rusten en drinken zijn andere maatregelen die genomen kunnen worden om zo snel mogelijk van kramp te herstellen.

Is kramp een indicatie van een ernstig probleem? In de meeste gevallen is kramp slechts een tijdelijk probleem van voorbijgaande aard. In enkele gevallen kan er inderdaad een onderliggend probleem zijn. Dit is het geval als de bovenstaande behandelingen niet werken, wanneer de krampen zeer ernstig van aard zijn of wanneer ze zeer frequent voorkomen en niet (of niet altijd) gerelateerd zijn aan zware inspanning. In dergelijke gevallen is het belangrijk om medisch advies te zoeken.

Handig om mee te nemen naar de training deel 2:

In de vorige nieuwsbrief stonden we even stil bij de training en wat er van iedereen verwacht wordt.

Er was ook aandacht voor de materialen die gebruikt worden bij een training.

Veel kinderen zijn inmiddels de trotse eigenaren van een setje zoomers.

Hieronder wat tips over de zoomers:

-Wil je zoomers aanschaffen maar weet je niet zo goed welke maat je hebt? Probeer elkaars zoomers uit voor je ze daadwerkelijk aanschaft. Wat voor de een een heerlijke zoomer is, kan voor iemand anders helemaal niet lekker zwemmen.

-Omdat er veel dezelfde zoomers in omloop zijn is het handig om ze te markeren. Niet met je naam, omdat je ze wellicht nog wil doorverkopen, maar met een origineel teken… @#$%& enzovoort.*

-Naast het merk Speedo, zijn er ook nog andere merken die prima zoomers verkopen: Arena, Zoggs, Maru, Tyr, Finis en Active Swimwear. De laatste verkoopt zoomers vanaf maat 26. De andere merken vanaf maat 32.

Een fijne website voor de aanschaf van o.a. zoomers en heel veel andere zwemgerelateerde materialen is: www.wiggle.nl

- Voor vragen over de aanschaf van zoomers mail: victor@goswim.nl

Eigenlijk zou iedereen over een setje zoomers moeten beschikken. Daarom bieden we als Goswim de mogelijkheid aan om zoomers die i.v.m. de groei te klein zijn geworden aan te bieden op de website. Stuur een mailtje en wij plaatsen uw advertentie op onze website.

Competitie:

In de vorige nieuwsbrief schreven we dat er volgend jaar competitie gezwommen gaat worden. Heb je je nog niet opgegeven en wil je wel graag meedoen, doe dit dan nog even bij : victor@goswim.nl

Europese Kampioenschappen, Londen

Van 25 mei t/m 29 mei 2016 worden in Londen de Europese Masterkampioenschappen gehouden. Goswim wordt op dit kampioenschap door een sterk team vertegenwoordigd van 3 mannen en 1 vrouw.

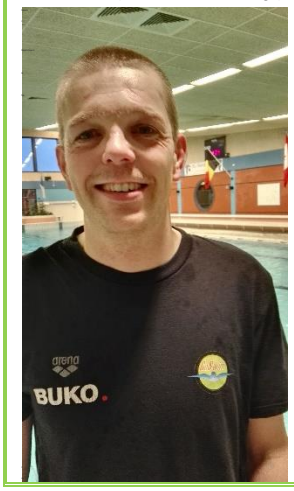
In de komende nieuwsbrieven stellen we ze aan jullie voor:

LONDON 2016 LEN EUROPEAN AQUATICS CHAMPIONSHIPS SWIMMING DIVING SYNCHRO MASTERS

Naam: Martin van Vaardegem

Leeftijd: 34 jaar

Zwemnummers op het EK: 200 wissel(pr: 2:51,53), 50 vlinder (pr: 32:13), 100 vrij(pr: 1:04,91)



Wij wensen Martin heel veel succes in Londen!

Wedstrijdkalender (klikbaar)

za	12-03-2016	Soester Kikkersprint deel 3	15.30 uur	16.00 uur	Soest	
za	19-03-2016	Minioren Circuit deel 4	13.30 uur	14.00 uur	Veenendaal	
zo	20-03-2016	Zuyderzee Masters Circuit deel 7	13.30 uur	14.00 uur	Amersfoort	
za	09-04-2016	Heuvelrug Circuit deel 5	15.30 uur	16.00 uur	Baarn	
za	09-04-2016	Vallei25 deel 4	13.30 uur	14.00 uur	Veenendaal	
zo	17-04-2016	Zuyderzee Masters Circuit deel 8	13.15 uur	13.45 uur	Alkmaar	
za	23-04-2016	Minioren Circuit deel 5	13.30 uur	14.0 uur	Veenendaal	
zo	24-04-2016	Zuyderzee Masters Circuit deel 9	13.00 uur	13.30 uur	Grootebroek	
wo	25-05-2016	Europese Master Kampioenschappen 2016	08.00 uur	09.00 uur	Londen	Live timing
do	26-05-2016	Europese Master Kampioenschappen 2016	08.00 uur	09.00 uur	Londen	Live timing
vr	27-05-2016	Europese Master Kampioenschappen 2016	08.00 uur	09.00 uur	Londen	Live timing
za	28-05-2016	Europese Master Kampioenschappen 2016	08.00 uur	09.00 uur	Londen	Live timing
zo	29-05-2016	Europese Master Kampioenschappen 2016	08.00 uur	09.00 uur	Londen	Live timing

De Zwemcommissie