



Nieuwsbrief

Rotterdam, juli 2017

Beste leden,

Het eerste halfjaar zit er al weer op, de laatste zwemavonden waren op 3 en 5 juli. Op maandag 21 en woensdag 23 augustus starten we weer met zwemtrainingen en gaan we weer voor allerlei spannende diploma's. Maar wat misschien ook heel leuk is.....

Jubileum en BBQ

In de vorige nieuwsbrief hadden we het al gemeld, dit jaar bestaat ZV Ommoord al weer 45 jaar en daarom houden we op zaterdag 9 september een grootse BBQ op locatie aan de Rottemeren. Ieder lid van ZV Ommoord is welkom, alhoewel het handig is als de jongere kinderen tot ca. 12 jaar onder begeleiding van een ouder (twee ouders mag ook) komen. Het plan is om ca. 15.30 uur te beginnen en we zorgen voor een leuke attractie. We denken zelf aan een mega groot springkussen of een superslide. Bij mooi weer kan er misschien gezwommen worden. Van de ouders wordt verwacht dat ze in een ongedwongen sfeer, zittend in de zon en met een riant uitzicht over de Rottemeren, met elkaar babbelen. Dit onder het genot van een hapje en drankje, relaxen dus.

Dit kost natuurlijk wel wat en we vragen aan ieder die komt een bijdrage. Hoeveel weten we nog niet exact, maar ga er van uit dat het minder dan een tientje per persoon is. Voor dat geld kun je riant van de BBQ genieten (ook vegetarisch!!!) en zijn de drankjes (diverse soorten frisdrank, wijn en bier) bij de prijs inbegrepen. Voor kinderen en jongeren jonger dan 16 jaar willen we als bestuur de garantie hebben dat ze worden opgehaald. We zijn al met de organisatie begonnen, aanmelden en inschrijven kan vanaf 21 augustus.

Proefzwemavond

Op maandag 28 augustus houden we een proefzwemavond. Op die avond mogen alle kinderen van het eerste lesuur een vriendinnetje of vriendje meenemen. Dat vriendje of vriendinnetje moet natuurlijk wel kunnen zwemmen en minstens diploma B hebben! Je mag ook meer vriendjes of vriendinnetjes meenemen.

Hoe werkt dat nou, die zwemlessen bij Zwemvereniging Ommoord?

Deze en soortgelijke vragen krijgen we regelmatig van ouders en soms ook van kinderen. Het is ook een terechte vraag, iedereen heeft immers recht op duidelijkheid.

Om algemeen te beginnen, we hanteren drie leeftijdsgroepen binnen ZV Ommoord die ieder een eigen lesuur hebben. De kinderen van 6 tot ca.12-14 jaar zwemmen op maandag of woensdag in het eerste uur. De jongeren van ca. 12-14 tot ca. 25 jaar zwemmen in het tweede uur, vooral op woensdag. De derde groep, in de leeftijd van ca. 25 tot 99+ jaar zwemmen op maandagavond in het tweede uur of woensdag in het derde uur.

Kinderen van 6 tot 12 -14 jaar.

Deze kinderen krijgen zwemtrainingen en -lessen ter voorbereiding van een officieel vaardigheidsdiploma. Zo'n examen vindt afhankelijk van de tijd 3 of 4 keer per jaar plaats, verspreid over het jaar. De meeste kinderen komen bij ons als ze al in het bezit zijn van het zwem-ABC en voor aanname van een kind nemen wij doorgaans genoegen met een zwemniveau op diploma B. Nu is alleen al het behalen van zwemdiploma A, B en C voor jonge kinderen niet niks, maar zwemvaardigheid gaat toch echt heel veel verder. Er wordt meer verlangd qua lichamelijke conditie en echte "zwemvaardigheden".



Daarom werken we bij ZV Ommoord om twee redenen met het Clubdiploma 1 en 2. Ten eerste is de stap naar het behalen van zwemvaardigheid 1 veel groter dan de stappen die zitten tussen het behalen van diploma A, B en C. Ook zijn er kinderen die al een tijdje niet meer actief in een lessituatie gezwommen hebben en waarvan het niveau deels is "weggezakt". Om te voorkomen dat kinderen te lang een zwemgroepje zitten zonder vooruitzicht op een diploma of meetbare vooruitgang, werken we met het Clubdiploma 1 en 2. Als kinderen die diploma's hebben behaald, zijn ze minstens op het niveau van diploma C en beter nog, hun zwemconditie is wezenlijk veel beter geworden. Nu komen ook echt zwemvaardigheid en de bijbehorende deelvaardigheden in het zicht.

Zoals gezegd, het zwemvaardigheidsdiploma is niet niks. Even voor mensen die cijfertjes belangrijk vinden, slechts 5% van de inwoners van Nederland heeft een zwemniveau gelijk aan zwemdiploma C. De kinderen die bij ZV Ommoord zwemmen behoren dus bij een kleine en selecte groep van zwemmers met een nog hoger niveau!

De zwemvaardigheidsdiploma's omvatten o.a. algemene zwemvaardigheid, snorkelen, survival, waterpolo, synchroonzwemmen, wereldzwemslagen, etc., en al deze facetten op 3 niveaus! Even een weetje, een brandweerman moet minstens zwemvaardigheid 1 hebben, bij ZV Ommoord is de gemiddelde 12 jarige al veel verder.....

Het kan jonge kinderen nogal wat moeite kosten op de eerste zwemvaardigheidsdiploma's te halen, er wordt namelijk veel kracht en conditie verlangd, zeker van een klein lichaam. Doorgaans is het wel zo dat als ze eenmaal zwemvaardigheid 1 hebben behaald, de opvolgende diploma's snel volgen. De meeste kinderen zitten dan in een bepaalde "schwung" waardoor ze in staat zijn hun zwemniveau te laten stijgen. Tegen de tijd dat ze 12 of 14 zijn hebben de meeste kinderen wel zo rond de 8 zwemvaardigheidsdiploma's, zo niet meer. Er zijn er die dan al 15 diploma's hebben.

Wij proberen de training naar de zwemvaardigheidsdiploma's een beetje te richten op de beleving van de groep kinderen. Voor de zomervakantie doen we meestal snorkelen, in en een rond de winter survival. Soms ook waterpolo of wereldzwemslagen. Doorgaans doen we dit in voorbereiding naar "het grote" zwemvaardigheid 1, 2 of 3. Onze ervaring is dat wanneer de kinderen in stapjes verder komen en dus letterlijk ook de vaardigheden steeds beter worden, ze steeds makkelijker in staat zijn om een volgend diploma te halen.

Jongeren, oudere jongeren en jongere ouderen

En dan op een gegeven moment hebben ze er genoeg van, dan willen ze geen diploma's meer en vinden ze "het spel" leuker. Dan gaan ze bij ons doorgaans door naar het tweede lesuur op woensdag, waar jongeren speciale conditietraining in groepen volgen en iedere tweede les een potje waterpolo met elkaar spelen. Ook dan nog bestaat er de mogelijkheid om een zwemvaardigheidsdiploma te halen.

In het derde uur zwemmen de doorgaans de 30+ers. Hier zwemmen 3 groepen van vrolijk babbelend tot intensief ploegend in het water. Naast groepsbegeleiding wordt af en toe nog individuele begeleiding gegeven.

We proberen iedereen zo goed mogelijk te informeren. Ondanks dat blijven er altijd vragen of onduidelijkheden. Wanneer dat zo is, stap op ons, bestuur en instructeurs, af en stel ons die brandende vragen!

Namens het bestuur:

Lex van Essen - voorzitter

Conny Koot - penningmeester

Els Beekmans - secretaris

Arvind Dwarkasing - bestuurslid

Sander Korver - bestuurslid