

Kick-off

Seizoen 2018-2019

Zwemlust den Hommel



Inhoud presentatie



- Voorstellen
- Communicatie
- Vooruit kijken
- Trainingen
- Landtraining
- Wedstrijden
- Vragen



Even voorstellen:

De trainers voor dit seizoen



Even voorstellen:

De trainers voor dit seizoen



- Peter (vader Annika)
- Valeria (moeder Zena)
- Gerben (vader Teun)
- Edwin (vader Nigel)

- Activiteiten commissie
(Derkiene en Lydia)

Aanspreekpunten

Trainingsgroepen



Groep	Aanspreekpunt
Swimkick 1 & 2	Laetitia
TrainTechniek 1, 2 & 3	Zakaria & Eline
Junioren 2 A	Marcel
Junioren 2 B & Junioren 3 ABC & Senioren	Donny & Zakaria & Lisenka

Aanspreekpunt zwemcommissie: Brigith (zwemlustdenhommel@gmail.com)

Communicatie

Hoe pakken we dit aan?



- Trainers: aanspreekpunten
- Mail: uitnodigingen wedstrijd (Brigith)
- Nieuwsbrief Wedstrijdzwemmen: 1x per maand per mail.
- Website: groepsindeling, trainingstijden, wedstrijdkalender, archief nieuwsbrieven, resultaten.
- AVG: Europese privacy wetgeving



Vooruit kijken

Wat willen we?



Missie: *“Iedere zwemmer binnen zijn/haar mogelijkheden en ambitie het maximale te laten bereiken, waardoor de wedstrijdploeg als geheel op een zo hoog mogelijk niveau kan presteren, zonder daarbij de belangen voor de breedtesport uit het oog te verliezen”.*

Indeling groepen → vaardigheden / snelheid.

Bereikt afgelopen seizoen → Start opleidingsplan, uniforme communicatie en gestroomlijnde wedstrijdafmelding, meer zwemmers op regionaal en nationaal niveau.

Waar gaat aan gewerkt worden → opleidingsplan uitwerken, trainingsplan ontwikkelen en landtraining uitbreiden

Verwachtingen seizoen → focus op kwaliteit, groeien in de breedte, één team.

Vooruit kijken

Hoe doen we dat?



- Kwaliteit trainingen
→ één trainer per baan
- Vaste aanspreekpunten
- Opbouw in trainingen
- Verbeteren techniek en uithoudingsvermogen
- Samen trainen, wedstrijden zwemmen en deelnemen aan activiteiten om het zwemmen heen



Trainingen

Doelen



Trainingsdoelen

- Plezier in het zwemmen
- Goede zwemmers → samenwerking nodig → zwemmer/trainer/ouder
- Verwachtingen door middel van gesprekjes (elke periode) → doel voor ogen
- Gemaakte afspraken nakomen → communicatie met trainers
- Kwaliteit boven kwantiteit → focus tijdens de trainingen/wedstrijden
- Werken met doelen (doelenkaartje)



(naam) – (trainingsgroep)

Persoonlijke zwemdoelen (naam)

1) Ik ben in staat om tijdens trainingen en wedstrijden keerpunten te maken, waarbij ik recht draai, op mijn rug afzet en geleidelijk terugdraai naar mijn buik. Ik maak tijdens mijn onderwaterfase 4 vlinder beenkicks.

2) Ik steek bij de borstcrawl recht voor mijn schouders in. Hierbij heb ik een hoge catch positie met mijn handen, zodat ik meteen water kan pakken. Hierbij haal ik in een rechte lijn door naar mijn heupen.

Trainingen

Afspraken



- 5 min voor training aanwezig → opwarmen
- Indien nodig: bad helpen opbouwen
- Alle attributen mee → bij de badrand
- Na afloop bedank je de trainer
- Afmelden bij niet trainen → coördinator
- Trainingsschema op de website
- Blessures → welke stappen?

Landtraining

Informatie



- Doel: verbeteren zwemhouding in het water en preventie blessures.
- We werken met blokken (TT2 +). Jongere zwemmers: stabiliteit en kennismaken landtraining
- Bij blessure: wel landtrainen, maar mét aanpassing
- Accenten: balans, lenigheid, flexibiliteit en rompspanning. Oefeningen mix Yoga/Pilates specifiek voor zwemmen
- Landtraining en zwemtraining is aan elkaar gekoppeld.
- Matje.

Wedstrijden

Doelen



- Eén team
- Racedoel voor race → doelen op technisch vlak → proces boven product (PR)
- Van experimenteren kun je leren 'mentaliteit'.
- Om beter te worden is soms een stapje terug nodig → 2 stappen vooruit daarna → cultuur
- Vanaf junioren meedenken over raceplan
- Actieve warming-up voor de race



Wedstrijden

Planning seizoenen



Minioren:

- SK: ervaring opdoen in het zwemmen van wedstrijden
- Minioren Club Meet (november)
- Minioren finales (juni)
- Buitenlandse wedstrijd (April - onder voorbehoud)



Junioren / Jeugd/ Senioren:

- Regio kb (november) / regio lb (eind mei)
- ONMK kb (januari) / ONMK lb (mei)
- Buitenlandse wedstrijd (April - onder voorbehoud)
- Open water

Als limiet wordt behaald:

- NJJK kb (december) / NJJK lb (juni)

Wedstrijden

Afspraken



- Inschrijving via de trainers → welke wedstrijden? → wedstrijdkalender
- Afmelden wedstrijd regulier → mail wedstrijdsecretariaat (Brigith) en CC trainer(s)
- Afmelden wedstrijd ziekte/ blessure/ club wedstrijd → coördinerende trainer (zie wedstrijdkalender)
- Competitie / Regio / Minioren-Swimkick → verplichte wedstrijden
- Aanwezig op de afgesproken (verzamel)tijd
- We zijn één ploeg → clubkleding / zitten bij de ploeg/ samen uit, samen thuis.

Vragen?!?



We kijken uit naar een leuk en sportief seizoen!

