Goswim Nieuwsbrief #2-15/16

11-10-2015

NIEUWS

Nieuwe baanindeling

De maand september heeft in het teken gestaan van onze 0-meting. Een overvol achterbad, kinderen in het wedstrijdbad die meer uitdaging nodig hadden en kinderen die op een plek zwommen waar ze niet goed tot hun recht kwamen, was hiervoor de aanleiding. Plus een compleet nieuw zwemtrainersteam.

De kinderen zijn gescreend en ingedeeld in een (nieuw) groepje, die op vergelijkbaar niveau zwemmen. We hebben hierbij gekeken naar snelheid en techniek en de eventuele wedstrijdgeschiedenis, maar ook naar conditie en inzet tijdens de trainingen.

Met baan 1 als snelste baan en aflopende richting baan 6 steeds langzamer. Het achterbad wordt de kweekvijver van nieuwe zwemmers. Elke baan heeft een vaste trainer.

Brevetten

Na de screening hebben alle kinderen een briefje gekregen met hun tijd daarop. Leuk om over een tijdje te vergelijken of ze sneller zijn geworden. Ook een deel heeft een brevet gekregen. Een brevet, ook wel prestatiebrevet, is een snelheidsmeting. Een bepaalde slag moet, goed uitgevoerd, binnen een bepaalde tijd gezwommen worden. Waar je voor brevet 1 nog 30 seconden over 25meter schoolslag mag doen. Bij het laatste brevet, nummer 10, is dat 100meter in 1.28 min. Je kunt ze allemaal gaan halen.

Afmelden

De meeste kinderen komen structureel op dezelfde dag zwemmen. Graag horen de trainers als uw zoon of dochter niet komt trainen. Ook als uw kind niet op de vaste dag komt trainen, maar op een ander moment in de week komt, dan horen zij dit ook graag. Afmelden kan via de mail: victor@goswim.nl

Let op: In de herfstvakantie gaan de trainingen gewoon door!

Doel/kennismakingsgesprekken

Veel trainers zien de komende week nieuwe gezichten en de kinderen hebben hun nieuwe trainer ontmoet. Graag willen de trainers uw kind beter leren kennen. Wat zijn de ambities, welke slag zwemt het graag, wat vindt het nog moeilijk. Wil het wedstrijden zwemmen?

Tijdens de training plannen we een moment dat de trainer deze gesprekken kan voeren. Duur van de gesprekken zijn ongeveer 5 minuten per kind en bij de jongere kinderen mogen de ouders ook bij het gesprek aanwezig zijn.

ALV

9 december is de 2e ALV gepland. Tijdens deze ALV wordt, zoals aangekondigd in de mail van het nieuwe bestuur, het meerjarenplan van de zwemafdeling gepresenteerd. Nieuwsgierig wat we met de zwemvereniging van plan zijn. Houd dan deze datum vast vrij.

MOZ (meerjaren opleidings plan)

In deze nieuwsbrief meer informatie over het meerjarenopleidingsplan van de KNZB

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:

Annet, Jamie, Meike, Amy, Lars, Floris, Robbin, Laura, Roshnie,Sharon, Rosanne, Matthijs, Jayda,Victor, Aafke, Nazeli, Vardan en André zijn sinds dit zijn seizoen lid van onze zwemclub. We wensen jullie heel veel zwemplezier.

Oproepje:

Wie vindt het leuk om ons trainersteam te versterken? We zoeken nog extra ogen en handen voor de maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend.

Ook de zwemcommissie is op zoek naar extra leden die willen helpen bij allerlei, aan het zwemmen gerelateerde, activiteiten.

Graag aanmelden via victor@goswim.nl

Structuur van het MOZ

Het KNZB Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen is gebaseerd op de principes van groei en ontwikkeling. Alle kinderen volgen eenzelfde weg van de groei en ontwikkeling die start als baby en voortduurt in de adolescentie. Er zijn echter grote individuele verschillen in de timing en de mate waarin deze groei en ontwikkeling plaatsvinden.

Groei en ontwikkeling vindt ook zonder training plaats. Training kan groei en ontwikkeling echter positief beïnvloeden. Een aantal wetenschappers* heeft aangetoond dat er kritieke fasen in de fysieke ontwikkeling zijn die door training maximaal beïnvloed kunnen worden. Dit heeft onder andere geleid tot het inzicht dat jonge sporters bepaalde trainingsmethoden tijdens de groeispurt moeten beoefenen om een maximaal effect te bereiken.

*Een van deze wetenschappers is Dr. Istvan Balvi verbonden aan het National Coaching Institute British Columbia, Victoria, Canada die veel onderzoek en publicaties gedaan heeft in het kader van talentontwikkeling. Het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen is deels gebaseerd op zijn publicaties.

De inhoud van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen is opgebouwd in vijf fasen:

Fase 1: FUNdament
Fase 2: TrainTechniek
Fase 3: TrainTrainen
Fase 4: TrainRacen
Fase 5: Train voor Top

FUNdament
In fase 1 staat plezier voorop! Het accent in de trainingen ligt in het opdoen van veel bewegingservaring en het leren beheersen van de basis zwemtechnieken. Om veel bewegingservaring op te doen, wordt het beoefenen van andere sporten aangemoedigd.
Snelheid, kracht en uithoudingsvermogen kunnen voorzichtig ontwikkeld worden in uitdagende spelvormen. Bovendien moeten de jongste minioren in aanraking gebracht worden met de meest eenvoudige regels, normen en waarden van het wedstrijdzwemmen.
Er is bij de jongste minioren geen sprake van een periodisering, wel wordt er gebruik gemaakt van gestructureerde lesplannen waarbij de vorderingen van de sporters individueel geregistreerd wordt.

TrainTechniek
Deze fase is essentieel voor het behalen van het Maximaal Individueel Resultaat (MIR) later! In deze fase leren de minioren de aangeleerde technieken uit fase 1 te perfectioneren. Grote nadruk wordt gelegd op de juiste uitvoering van bewegingen. Daarnaast maken ze geleidelijk kennis met echte zwemtrainingen. Het beoefenen van andere sporten is nog steeds aan te raden, vooral sporten die qua inspanning lijken op zwemmen zoals roeien, fietsen, lopen zijn heel geschikt. Op het gebied van race tactiek, warming-up, voeding, herstel en mentale training worden de oudste minioren de basisvaardigheden aangeleerd.
Het trainingsaanbod wordt aangevuld met landtraining. Deze training kan naast sport- en spelvormen bestaan uit oefeningen met gebruik van eigen lichaamsgewicht, lenigheidoefeningen, oefeningen met de medicinebal en de Swissbal (core body).
Wedstrijden worden gebruikt om getrainde vaardigheden te testen en verder te verbeteren.

TrainTrainen
Tijdens fase 3 ligt de nadruk op de ontwikkeling van de aërobe capaciteiten. In deze fase wordt de training in steeds grotere mate individueel aangepast aan de individuele sporter.Net als in de vorige fase ligt de nadruk meer op training dan op wedstrijden. Het accent tijdens de training ligt op omvang met een lage intensiteit. Omdat de optimale ontwikkeling van de aërobe capaciteiten langere tijd in beslag neemt is het belangrijk te benadrukken dat het aantal trainingsuren in deze fase fors dient toe te nemen.
Het aantal wedstrijden dient beperkt te blijven, maar moeten wel gebruikt te worden om doelstellingen ten aanzien van race tactiek en mentale vaardigheden te realiseren. In deze periode kan met maximaal twee piekmomenten per jaar gewerkt worden.
Landtraining wordt voortgezet. Aan het einde van de fase worden voorbereidingen voor krachttraining getroffen, voor meisjes wat eerder dan voor jongens. Deze voorbereidingen bestaan uit het correct leren uitvoeren van de basistechnieken van krachttraining.
Op het gebied van aanvullende voorwaarden zoals race tactiek, warming-up inclusief inzwemmen, optimale voeding voor sport, herstelactiviteiten, het hoe en waarom van pieken en taperen, het opstellen van een competitieplan worden de sporters de noodzakelijke vaardigheden aangeleerd.

TrainRacen
Tijdens fase TrainRacen blijft de ontwikkeling van de fysieke vaardigheden centraal staan. De intensiteit van de trainingen wordt daarbij geleidelijk opgevoerd met behoud van het trainingsvolume.
Tijdens de wedstrijden wordt er gewerkt aan het ontwikkelen van individuele race tactieken met maximaal twee piekmomenten per jaar. Hierbij is het verstandig zich te richten op een bepaalde afstand of slag en niet op beiden. Teveel hooi op de vork staat ontwikkeling in de weg.
De aanvullende voorwaarden worden verder ontwikkeld zodat deze zo goed mogelijk aansluiten bij de individuele behoeften van de individuele sporter.
De ontwikkeling van maximaal kracht door middel van krachttraining krijgt veel aandacht. Dit moet worden gecombineerd met het onderhouden van de vaardigheden uit de landtraining.

Train voor Top
Dit is de laatste fase van de ontwikkeling van een sporter. De nadruk moet liggen op specialisatie en prestatieverbetering tijdens wedstrijden. Alle technische, tactische, mentale, fysieke en aanvullende vaardigheden moeten maximaal ontwikkeld worden. Het trainingsprogramma dient te voldoen aan de eisen die worden gesteld aan een World Class Performance Program. Sporters moeten voorbereid worden om tijdens aangewezen piekwedstrijden optimale prestaties te realiseren. Hiervoor is een individuele trainingsplanning en uitvoering noodzakelijk. In de planning kunnen twee, drie of meerdere piekmomenten opgenomen worden, afhankelijk van de specialisatie (kortere nummers meer piekmomenten mogelijk).

Agenda:

za 17-10-2015	Merwestein Gala	Nieuwegein
za 17-10-2015	Zuyderzee Masters Circuit deel 2	Emmeloord
zo 18-10-2015	Merwestein Gala	Nieuwegein
za 31-10-2015	Vallei25 deel 1	Veenendaal
za 07-11-2015	Minioren Clubmeet	Amersfoort
za 07-11-2015	Heuvelrug Circuit deel 2	Woerden
zo 08-11-2015	Regio Utrecht Middellange Afstands wedstrijd	Zeist
za 21-11-2015	Limietwedstrijd DWK deel 2 korte baan	Barneveld
zo 22-11-2015	Zuyderzee Masters Circuit deel 3	Almere
za 28-11-2015	Vallei25 deel 2	Veenendaal

De Zwemcommissie