



MEERJARENPLANNING ZWEMMEN

VLAAMSE ZWEMFEDERATIE

VZF

INLEIDING

De 'meerjarenopleidingsplanning zwemmen' of kortweg 'meerjarenplanning zwemmen' beschrijft de visie van de Vlaamse Zwemfederatie (VZF) over de algemene en sportieve ontwikkeling van een kind tot een elite atleet (of van waterrat tot topzwemmer). We onderscheiden de fase van de watergewenning of de 'Active start' (0-3j.), de fase van het leren zwemmen of de 'Fundamentals' (4-8j.) en de fase van de vervolmaking (9j. en ouder). De fase van de vervolmaking wordt op haar beurt onderverdeeld in de volgende fasen: 'Train technique', 'Train to train', 'Train to compete' en 'Compete to win'. In bepaalde ontwikkelingsmodellen volgt hier nog de fase 'Active for life' op, deze fase wordt niet behandeld in de meerjarenplanning zwemmen.

Talentontwikkeling dient holistisch benaderd te worden als een complexe interactie tussen verschillende domeinen en mag zich per definitie niet uitsluitend focussen op bijvoorbeeld fysiologische principes. De meerjarenplanning zwemmen is dan ook opgebouwd rond een lange termijn ontwikkelingslijn, waarbij er naast de ontwikkeling van de verschillende fysiologische en fysieke basiseigenschappen ook de ontwikkeling van de zwemtechniek aan bod komt, net zoals mentale elementen en de verschillen in ontwikkeling tussen jongens en meisjes.

De voornaamste taak van opleiders van jeugdige atleten is om in eerste instantie een veelzijdige atleet te ontwikkelen. Het is essentieel dat er vóór de leeftijd van 12 jaar aan een brede basis van 'motorische rijkdom en veelzijdigheid' wordt gewerkt. Hoe steviger deze basis, hoe groter de kans dat het kind verder optimaal kan ontwikkelen. Het belang van een breedmotorische ontwikkeling voor jeugdige atleten komt dan ook sterk naar voor in de meerjarenplanning zwemmen.

De meerjarenplanning zwemmen is onder meer gebaseerd op het werk van Balyi, waarnaar vele langetermijn ontwikkelingsmodellen (Long Term Athlete Development Plan, kortweg LTAD) refereren. Voorts is er uitgebreid onderzocht welke lange termijn ontwikkelingsmodellen in andere landen worden gehanteerd en zijn deze bevindingen verwerkt bij het tot stand komen van de meerjarenplanning zwemmen. Tot slot hebben zwemtrainers en experts verbonden aan de topsportwerking van de VZF inspraak gehad in de opmaak van de meerjarenplanning zwemmen en is de haalbaarheid afgetoetst in de topsportschool zwemmen alsook bij verschillende VZF-zwemclubs.

Ondanks het feit dat de VZF zich goed heeft geïnformeerd bij de opmaak van de meerjarenplanning zwemmen en dat de richtlijnen uit de meerjarenplanning zwemmen gebaseerd zijn op uitgebreide empirische observaties, mag het model niet gezien worden als een vaststaand feit. Er zijn verschillende factoren die snel veranderen (omgevingsfactoren, individuele verschillen, wetenschappelijke inzichten, enz.) en die een impact hebben op talentontwikkeling. De meerjarenplanning zwemmen is dan ook een leidraad, die lesgevers, coaches, ouders en clubleiding een kader geeft om kinderen vanaf peuterleeftijd op een plezierige, pedagogisch- en inhoudelijk correcte wijze te begeleiden naar het hoogste niveau. Het gaat om een algemeen kader en richtlijnen, waarbij er bij de toepassing steeds rekening moet gehouden worden met de motivatie, het talent en het individueel ontwikkelingsniveau van de zwemmer.

De meerjarenplanning zwemmen bestaat uit verschillende documenten. Het basisdocument is een overzichtstabel met de belangrijkste informatie per fase. Onderstaand worden per fase en per domein de doelstellingen opgesomd (dit zijn zaken die de begeleider probeert te bereiken met haar/zijn zwemmers) en worden er tips meegegeven. Tenslotte worden er in bijlage voor verschillende fasen uitgewerkte voorbeelden van jaarplanningen ter beschikking gesteld.

Leeftijd	groot per jaar	Optimale sporttechnische begeleiding	Selectie	Aantal trainingsweken/jaar	Gemiddelde tijdsbesteding / week	Aantal en lengte zwemtrainingen/week	Gemiddeld KM zwem / week	Aantal en lengte lantdrainingen voor zwemtraining/week	Aantal en lengte lantdrainingen of andere sporten/week	Aantal en lengte krachttrainingen/week	Aantal Wedstrijddagen	Landtraining en krachttraining	Zwemtechniek	Fysiologie	Mentaal
Fase 1: Active START															
M 0-3 J 0-3		Initiator										Algemene basisvaardigheden	Algemene watergewinning		
Fase 2: Fundamentals															
M 4-6 J 4-6	4-6 cm	Initiator	32	3u	2x 45m 1u30m	2x 45m 1u30m		2x 45m 1u30m				Specifieke watergewinning Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen Aanleren basistechnieken genomereerde zwemslagen	Basisontwikkeling	Basisontwikkeling	Basisontwikkeling
M 7-8 J 7-8	4-6 cm	Initiator	37	5u	3x 60m 3u	3x 60m 3u		3x 60m 3u	2x 60m 2u	2-6/jr					
Fase 3: Train TECHNIQUE															
M 9 J 9		Instructeur B	37	7u	1x 60m 2x 90m 4u	3x 20m 1u	6	3x 20m 1u	2x 60m 2u	6/jr					
M 10 J 10-11	4-6 cm		40	8u	2x 60m 2x 90m 2u	3x 20m 1u	9	3x 20m 1u	2x 60m 2u	1/mmd					
M 11 J 12			45	10u	1x 60m 4x 90m 7u	3x 20m 1u	14	3x 20m 1u	2x 60m 2u	1/mmd					
Fase 4: Train to TRAIN															
M 12-13 J 13-14	APHV: 8-12 cm APHV +1: 2-4 cm	Trainer B	45	13u	4x 90m 2-3x 120m 10u-12u	3x 20m 1u	25	3x 20m 1u	2x 60m 2u	1-2/mmd 200 wis/400 vs					
M 14-15 J 15-16			46	18-22u	7-8x 120m 14-16u	6x 20m 2u	35	6x 20m 2u	2x 60m 2u	1-2/mmd + 2x/jr 3-5/mmd					
Fase 5: Train to COMPLETE															
M 16-17 J 17-18	APHV+2/3: < 2 cm	Trainer A	47	22-28u	8-10x 120m 16-20u	6x 20-30m 2-3u	35-45 2100	6x 20-30m 2-3u	2x 90m 2u	1-2/mmd + 2-4x/jr 3-5/mmd					
Fase 6: Complete to WIN															
D 18+ M 19+	< 1cm volgroeid	Trainer A	48	25u+	9-11x 120 mm 18-22u	Individueel te bepalen		Individueel te bepalen							

FASE 1 ACTIVE START: ♀ 0-3, ♂ 0-3

FOCUS

1. Plezier beleven (in het water)
2. Algemene motorische vorming
3. Algemene watergewenning

Doelstellingen landtraining:

- Ontwikkelen van de algemene basisvaardigheden zoals kruipen, lopen, rollen en klimmen.

Tips landtraining:

- Fysieke activiteit moet leuk zijn en vormt een onderdeel van het dagelijks leven, zowel thuis, in de opvang als in de kleuterklas.
- Gebruik spelelementen.
- Leg de nadruk op positieve feedback en participatie.

Doelstellingen zwemtechniek:

- Waterangst overwinnen, angstreflexen in het water wegwerken, leren ontspannen in het water en wennen aan het water (koelte, nat).
- Wennen aan weerstand (druk, tegendruk).
- Hoofd volledig onderdompelen in het water.
- Horizontaal drijven.
- Aquatisch ademen (inademen boven water, uitademen onder water).
- In het water verticaal kunnen verplaatsen in alle richtingen.
- In het water vallen (evenwichtsverlies voor-, achter-, zijwaarts) en veilig rechtkomen.

Tips zwemtechniek:

- Algemene 'watergewenning' start vaak niet-intentioneel in de thuisomgeving, wanneer de baby/peuter mee met mama en papa onder de douche (of in bad) wordt genomen.
- Sommige peuter- en recreatiebaden zijn, omwille van hun specifieke constructie (beperkte diepte, aanwezigheid van speeltuigen) en aangepaste temperatuur bijzonder geschikt voor een succesvolle eerste kennismaking met het water. Ook hier kunnen ouders al heel wat nuttig voorbereidend werk verrichten.

FASE 2 FUNDAMENTALS: ♀ 4-8, ♂ 4-8

FOCUS

1. Plezier beleven in het zwemmen
2. Ontwikkelen motorische basisvaardigheden
3. Specifieke watergewenning
4. Ontwikkelen basisvaardigheden in het zwemmen
5. Aanleren basistechnieken genormeerde zwemslagen
6. Eerste beginselen van wedstrijdzwemmen via PACO-zwemfeesten of clubkampioenschappen

Doelstellingen landtraining:

- Ontwikkelen van de motorische basisvaardigheden zoals glijden, springen, landen, trekken en duwen.
- Kinderen gek maken van bewegen.

Tips landtraining:

- Stimuleer deelname aan verschillende sporten.
- Een breed en gevarieerd met bewegingsaanbod met spelvormen waarin sporttak overschrijdend gewerkt wordt. Vb. Multimove (3-8j).
- Ouders betrekken bij de motorische lessen.
- Deelname aan (multi-)sportkampen in de schoolvakanties.
- Voor de technische leerlijnen en didactische tips van de motorsiche basisvaardigheden wordt verwezen naar de VTS-cursus initiator zwemmen.

Doelstellingen zwemtechniek:

- Specifieke watergewenning, basisvaardigheden in het zwemmen en basistechnieken genormeerde zwemslagen.

Doelstellingen specifieke watergewenning:

- Opwaartse druk leren voelen.
- Komen van statisch tot dynamisch drijven: de pijl in buik- en ruglig.
- Gebruik maken van waterweerstand (druk en tegendruk).
- Bewust van de eigenschappen van het lichaam dat zich in het water verplaatst (waterweerstand leren voelen, eerst algemeen, dan op de stuwvlakken).
- Aanvoelen van remming en stuwing (basis).
- Springen van de kant in het water.
- Veiligheidsgevoel door spelvormen.
- Kennis maken met diepe delen van het zwembad.

Tips specifieke watergewenning:

- Wennen aan het water betekent stap voor stap angst overwinnen, vertrouwd maken met het onbekende en het leren van nieuwe bewegingspatronen: komen tot zelfzekerheid en zelfvertrouwen. Een systematische opbouw is noodzakelijk.
- Dwing kinderen op deze leeftijd niet en laat ze op eigen tempo de nieuwe situatie en omgeving ontdekken.

- De watergewenning duurt tot het moment dat men klaar is om een genormeerde zwemslag aan te leren. Het kind moet in staat zijn om ontspannen op buik en rug te drijven, ontspannen in en uit te ademen (aquatische ademhaling) en zich zelfstandig op eigen wijze in horizontale richting over een korte afstand te verplaatsen.
- Het bereiken van de doelstellingen van de specifieke watergewenning kan via het ISB brevet Pinguïn getest worden.
- Voor de technische leerlijnen en didactische tips van de algemene en de specifieke watergewenning wordt verwezen naar de VTS-cursus initiator zwemmen.

Doelstellingen basisvaardigheden in het zwemmen:

- Ontwikkelen van de basisvaardigheden in het zwemmen, met name evenwicht, stroomlijnen, stuwen met de benen, stuwen met de armen en aquatisch ademen.

Tips basisvaardigheden in het zwemmen:

- De ontwikkeling van de basisvaardigheden in het zwemmen zit vervat in de watergewenning en het aanleren van de genormeerde zwemslagen.
- Het bereiken van de doelstellingen van de basisvaardigheden in het zwemmen kan via het ISB brevet Dolfijn getest worden.
- Voor meer duiding over de basisvaardigheden in het zwemmen wordt verwezen naar de VTS-cursus initiator zwemmen.

Wanneer het doelmatig en efficiënt bewegen in het water ook nog is eenvormig is (voldoen aan bepaalde afspraken en regels), spreken we van een genormeerde zwemslag. We onderscheiden vier verschillende genormeerde zwemslagen: rugslag, crawl, schoolslag en vlinderslag (dit zijn meteen ook de wedstrijd stijlen).

Doelstellingen basistechnieken (sleutelementen) genormeerde zwemslagen:

Rugslag:

- Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten).
- De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer (asymmetrisch).
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig).
- De armen maken een lange bewegingsbaan zijwaarts onder water en worden boven het lichaam teruggevoerd.

Crawl:

- Het lichaam ligt in buiklig horizontaal in het water (van hoofd tot voeten).
- De voeten/benen bewegen gestrekt op en neer (asymmetrisch).
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting (al dan niet gelijktijdig).
- De armen maken een lange bewegingsbaan op de schouderlijn onder water.
- Het inademen gebeurt zijwaarts zonder het hoofd op te tillen, het uitademen onder water.

Schoolslag:

- Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal in het water.
- De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd.
- De benen worden geplooid, gespreid en daarna met gehoekte voeten gesloten.
- De armen worden gestrekt gespreid, samengebracht voor de borst en aan het wateroppervlak teruggevoerd.
- Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water.

Vlinderslag:

- Het lichaam beweegt zich golvend in het water.
- De arm- en beenbeweging worden symmetrisch uitgevoerd.
- De benen bewegen op en neer met gestrekte voeten.
- De armen slaan voor de schouders in, worden onder water doorgehaald en boven water teruggevoerd.
- Het inademen gebeurt tijdens het einde van het uitduwen en het begin van de terugvoerbeweging van de armen, het uitademen onder water.

Track start:

- Eén voet staat vooraan op het startblok, de andere voet achteraan, de voeten staan op schouderbreedte.
- Het voorste been wordt lichtjes geplooid, de kniehoek in het achterste been bedraagt 90°, het zwaartepunt bevindt zich tussen de twee benen.
- Beide armen grijpen het startblok vast, de armen zijn licht geplooid.
- Het hoofd is ontspannen naar beneden gericht.
- De afzet is horizontaal, tijdens de sprong en de zweeffase worden de armen voorwaarts gericht en vervolgens in pijl.
- Er wordt gestroomlijnd ingedoken.

Tips basistechnieken (sleutelementen) genormeerde zwemslagen:

- Snelle zwemtijden zijn in deze fase ondergeschikt aan vaardig en veilig zwemmen.
- De specifieke kenmerken van de vier genormeerde zwemslagen bepalen de volgorde van aanleren. De rugslag is de meest evidente beginslag, maar kan vroeg gecombineerd worden met de crawl. Daarna volgen de schoolslag en de vlinderslag.
- De kwaliteit van de watergewinning en de vaardigheden van het kind om te begrijpen wat er wordt gevraagd en opdrachten zelfstandig uit te voeren zijn belangrijke factoren die bepalend zijn voor de ideale leeftijd waarop de genormeerde zwemslagen worden aangeleerd. Algemeen is de leeftijd van 5 jaar ideaal om met de rugslag te starten, hoewel het ook vroeger kan (vanaf 4 jaar).
- Het bereiken van de doelstellingen van de basistechnieken (sleutelementen) van de genormeerde zwemslagen kan via de ISB brevetten afstandswemmen getest worden.
- Voor de technische leerlijnen en didactische tips van de basistechnieken van de genormeerde zwemslagen en de track start wordt verwezen naar de VTS-cursus initiator zwemmen.

Doelstellingen fysiologie:

- Basisontwikkeling.
- Deelnemen aan wedstrijden als kennismaking (vb. clubkampioenschappen of Paco-zwemfeestjes).

Tips fysiologie:

- Stimuleer deelname aan verschillende sporten.
- Een breed en gevarieerd met bewegingsaanbod met spelvormen waarin sporttak overschrijdend gewerkt wordt. Vb. Multimove (3-8j).
- Een periodisering is voor deze leeftijdsgroep geen prioriteit, wel kan er best gewerkt worden met een gestructureerde progressie doorheen het seizoen.
- Volume en intensiteit beperkt houden per training.

Doelstellingen mentaal:

- Basisontwikkeling.
- Geconcentreerd naar de instructie luisteren.
- Positieve attitude.
- Inzet tijdens de trainingen.
- Zelfvertrouwen.

Tips mentaal:

- Geef als trainer zelf het goede voorbeeld op vlak van positieve attitude (op tijd komen, positieve uitstraling, ...).
- Geef regelmatig positieve feedback naar je zwemmers, benadruk wat ze goed doen.
- Vermijd (zeker in je feedback) dat je de zwemmers onderling met elkaar vergelijkt.
- Geef je uitleg zo beknopt mogelijk.
- Gebruik indien mogelijk een visuele ondersteuning bij je uitleg. Vb. laat een zwemmer van een hogere groep de techniekoefening voordoen.
- Het is normaal dat je bij deze leeftijdsgroep de aanwijzingen voortdurend herhaalt.
- Laat je zwemmers regelmatig kiezen wat ze willen doen. Vb. laten kiezen welk spel ze willen spelen, met welk materiaal, ...



FASE 3 TRAIN TECHNIQUE: ♀ 9-11, ♂ 9-12

FOCUS

1. Plezier houden in het zwemmen
2. Ontwikkelen landtrainingen
3. Gevorderde vaardigheden en stuwvormen in het zwemmen
4. Gevorderde technieken genormeerde zwemslagen
5. Aanvang ontwikkeling aerob metabolisme + snelheid
6. PACO-zwemfeesten of zwemwedstrijden als onderdeel van het trainingsproces

Doelstellingen landtrainingen:

- Ontwikkelen van beweeglijkheid, evenwicht, coördinatie en snelheid.
- Algemene lenigheid.
- Initiatie rompstabilisatie (corestability).
- Letselpreventie.

Tips landtrainingen:

- Stimuleer deelname aan verschillende sporten.
- Een breed en gevarieerd met bewegingsaanbod met spelvormen waarin sporttak sporttak overschrijdend gewerkt wordt.
- Een uitdagende, dynamische en interactieve leeromgeving creëren.
- Start met droogopwarmingen voor de zwemtraining en met stretching.
- Actieve en passieve lenigheidsoefeningen afwisselen.
- Statische en dynamische stabilisatie oefeningen afwisselen.
- Voor meer duiding over het ontwikkelen van de landtrainingen wordt verwezen naar de VTS-cursus instructeur zwemmen.

Doelstellingen zwemtechniek:

- Gevorderde vaardigheden en stuwvormen in het zwemmen, gevorderde technieken genormeerde zwemslagen.

De genormeerde slagen op initiatieniveau worden tijdens deze fase verder vervolmaakt. Hiervoor werden er voor alle slagen, starts en keerpunten (vervolmakings-)leerlijnen uitgewerkt. Met behulp van deze zorgvuldig geselecteerde oefenstof vervolmaakt de Instructeur B de zwemslagen en –technieken van de zwemmer.

Doelstellingen gevorderde technieken genormeerde zwemslagen:

Rugslag:

- Het lichaam ligt in ruglig horizontaal in het water met een neutrale hoofdpositie en er is een even grote rotatie zuiver rond de lengte-as.
- De benen bewegen volgens het 6-takt model.
- Vanuit de heup wordt met kleine kniebuiging een actieve beweging uitgevoerd.
- De voeten worden passief overstrekt.
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting zonder afslag.
- De armen bewegen in elkaars verlengde in tegenovergestelde richting.

- Er wordt ingeslaan met gestrekte arm op de schouderlijn met de pink eerst. Vervolgens wordt de arm zo snel mogelijk in een stuwende positie gebracht (hoge elleboog) en zijwaarts doorgehaald.
- De stuwende armbeweging eindigt met achter- en neerwaartse actie (richting voeten/bodem). Vervolgens wordt de arm met de duim eerst uitgehaald.
- Het stuwende gedeelte wordt versneld uitgevoerd.

Crawl:

- Het lichaam ligt horizontaal in buiklig in het water met het hoofd in neutrale positie. Er wordt permanent rond de lengte-as geroteerd (het lichaam ligt nooit plat op de buik).
- De benen bewegen volgens het 6-takt model.
- Vanuit de heup wordt met kleine kniebuiging een actieve beweging uitgevoerd.
- De voeten worden passief overstrekt.
- De armen bewegen in tegenovergestelde richting zonder afslag.
- Het insteken van de hand gebeurt met de vingertoppen eerst, handpalm schuin achterwaarts gericht.
- Het insteken gebeurt op $\frac{3}{4}$ van de totale armlengte en op de schouderlijn. Nadien wordt de arm volledig gestrekt onder water en vervolgens zo snel mogelijk in een stuwende positie gebracht (hoge elleboog).
- Het stuwende gedeelte wordt versneld uitgevoerd.
- De hand komt pas voorbij de heup uit het water.
- De volledige terugvoerbeweging verloopt met een hoge elleboog.
- Het inademen gebeurt aan beide zijden (bij voorkeur elke derde slag) en zuiver rond de lengte-as, het uitademen onder water.

Schoolslag:

- Tijdens het glijden liggen lichaam en hoofd horizontaal aan het wateroppervlak met een neutrale hoofdpositie.
- De hielen worden naar het zitvlak gebracht, waarbij de benen worden gebogen met eerst een buiging in de knie en vervolgens een zo laat mogelijke minimale heupbuiging.
- Na de terugvoerbeweging worden de voeten gehoekt en wordt er een schroevende beweging uitgevoerd die eindigt met gestrekte gesloten benen en gehoekte gesupineerde voeten.
- De armen worden gestrekt gespreid tot net voorbij schouderbreedte en worden dan zo snel mogelijk in een stuwende positie met hoge elleboog gebracht. Vervolgens worden de onderarmen vóór de borst samengebracht en versneld aan het wateroppervlak teruggevoerd.
- Het stuwende gedeelte wordt versneld uitgevoerd.
- Tijdens de binnenwaartse actie van de armen is er een rotatie zuiver rond de breedte-as.
- Het inademen gebeurt tijdens het samenbrengen van de armen, het uitademen onder water.

Vlinderslag:

- Het lichaam beweegt zich golvend voorwaarts in het water met zuivere rotaties rond de breedte-as en met het hoofd in een neutrale positie.
- De benen bewegen volgens het 2-takt model, waarbij 2 even krachtige beenbewegingen per armcyclus uitgevoerd worden, een bij het inslaan en een op het einde van de stuwende armbeweging.
- Vanuit de heup wordt met kniebuiging een actieve beweging uitgevoerd.
- De voeten worden passief overstrekt.
- De armen slaan in op de schouderlijn en blijven even aan het wateroppervlak.
- Na het inslaan worden de armen zo snel mogelijk in een stuwende positie gebracht (hoge elleboog). Vervolgens stuwen de armen verder naar achter binnen de schouderlijn.
- Het stuwende gedeelte wordt versneld uitgevoerd.

- Het inademen gebeurt aan het wateroppervlak met ondersteuning van de tweede beenslag tijdens het einde van het uitduwen en het begin van de terugvoerbeweging van de armen, het uitademen onder water.

Track start:

- Eén voet staat vooraan op het startblok, de andere voet achteraan (hiel opgetrokken), de voeten staan op heupbreedte, tussen de voeten is er ongeveer één voetlengte afstand.
- Het zwaartepunt ligt tussen de voeten.
- Het voorste been wordt licht geplooid, de kniehoek in het achterste been bedraagt 90°.
- Beide handen grijpen het startblok vast, de armen zijn licht geplooid. Het hoofd is ontspannen naar beneden gericht.
- Er wordt gestreefd naar een houding in gespannen evenwicht.
- Het afstoten gebeurt in horizontale richting, eerst met het achterste been. Tijdens het afstoten bewegen de heup, romp en armen voorwaarts.
- Op het startsignaal wordt het zwaartepunt zo snel mogelijk naar voor gebracht door het voorwaarts bewegen van de heup (als gevolg van het trekken op de armen en het uitstrekken van het achterste been).
- Het achterste been wordt volledig uitgestrekt, waarna het voorste been in één vloeiende beweging overneemt.
- Er wordt in pijlvorm ingedoken. Van zodra de armen in het water zijn wordt de rug licht hol getrokken, waardoor het volledige lichaam op dezelfde plaats induikt ('dive in one hole').
- Na het induiken wordt de snelheid zo goed mogelijk behouden door in pijlvorm door te glijden.

Tips gevorderde technieken genormeerde zwemslagen

- In functie van de 'golden age' (gevoelige leeftijd voor het op punt stellen van de zwemtechniek) zou de zwemmer dit (vervolmakings-)niveau moeten bereiken op de leeftijd van ten laatste 11-12 jaar.
- Voor de technische (vervolmakings-)leerlijnen en didactische tips van de gevorderde technieken van de genormeerde zwemslagen, de starts en de keerpunten wordt verwezen naar de VTS-cursus Instructeur B zwemmen.

Doelstellingen fysiologie:

- Aanvang van de ontwikkeling van het aeroob metabolisme: vooral extensieve stukken aan lage intensiteit met korte rust tussen de fracties.
- Verder ontwikkelen van snelheid (inspanning 8 sec of <).

Tips fysiologie:

- Stimuleer deelname aan verschillende sporten.
- Techniek is in deze fase belangrijker dan de fysiologische belasting.
- Bouw de aerobe (extensieve) sets progressief op gedurende het seizoen.
- Probeer de fysiologische doelstellingen na te streven op een manier die aantrekkelijk is voor de zwemmers.
- Leer de zwemmers een aantal basisprincipes van een trainingsattitude aan om goed te trainen: werken met de klok, rusttijden respecteren, ...
- Aanbeveling aantal wedstrijden: 6/jaar (9-10 jarigen) tot 10/jaar (11-12 jarigen).
- Laat de meeste competities plaats vinden in de buurt (provincie).
- Zorg dat zwemmers een gevarieerd wedstrijdprogramma zwemmen en moedig vooral het teamgebeuren aan.
- Evalueer de wedstrijden op basis van je trainingen (welke aandachtspunten wil je terug zien), de prestatie (eindtijd) is hier ondergeschikt aan.

Doelstellingen mentaal:

- De zwemmers kennen de beginselen van doelen stellen.
- Tijdens bepaalde momenten in de training moet de focus liggen op concentratie op de oefening.
- Zwemmers laten inzien dat ondanks dat zwemmen een individuele sport is het groepsgebeuren zeer belangrijk is.
- Zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen blijven ontwikkelen.

Tips mentaal:

- Stel als trainer doelstellingen in je training.
- Laat zwemmers ook regelmatig zelf een doel stellen waar ze dan aan mogen werken.
- Stel rond bepaalde oefenvormen eisen naar uitvoering/concentratie. Vb tijdens een sprintoefening is iedereen stil zodat je kan concentreren op het startsignaal.
- Geef ook regelmatig oefenvormen waarin zwemmers kunnen samenwerken, elkaar aanmoedigen.
- Gebruik voor deze leeftijdsgroep geen moeilijke termen, maar leg het zo uit dat de zwemmer weet wat hij/zij moet aanpassen. Zo kan hij/zij hier zelf mee aan de slag.
- Succes bekrachtigen bij de zwemmers en dit laten afhangen van de inspanning. Inspanning dus meer in de kijker zetten dan het resultaat.
- Geef de zwemmers de mogelijkheden om succeservaringen op te doen.



FASE 4 TRAIN TO TRAIN: ♀ 12-15, ♂ 13-16

FOCUS

1. Ambitie in het zwemmen ontdekken
2. Maximalisatie van de lichamelijke belastbaarheid via landtrainingen
3. Introductie krachttraining (vanaf leeftijd TdT afh van ontwikkeling)
4. Perfectioneren technieken genormeerde zwemslagen
5. Ontwikkelen aerobe capaciteit/snelheid + beperkte initiatie anaerobe trainingsvormen
6. Pieken naar 2 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen

Doelstellingen landtraining:

- Ontwikkelen van beweeglijkheid, evenwicht, coördinatie en snelheid.
- Een bewegingsaanbod met link naar het zwemmen.
- Algemene en specifieke lenigheid.
- Core stability met link naar het zwemmen.
- Letselpreventie.
- Initiatie krachttraining (afhankelijk van fysieke maturiteit).

Tips landtraining:

- Deelname aan verschillende sporten in ondersteuning van het zwemmen, als prioritaire sport.
- Landtraining (bijvoorbeeld coördinatie training) in ondersteuning van het zwemmen.
- Uitdagende, dynamische en interactieve leeromgeving creëren.
- Droogopwarmingen intensifiëren, werkpunten bepalen.
- Actieve en passieve lenigheidsoefeningen afwisselen.
- Houdingstraining specifiek toepassen. Vb Skill-up.
- Statische en dynamische stabilisatie oefeningen afwisselen.
- Belang van lichaamsscholing uitleggen.

Doelstellingen zwemtechniek:

- Stijlvastheid technieken genormeerde zwemslagen.
- Start ontwikkeling persoonlijke stijl.

Tips zwemtechniek:

- Blijf aanmoedigen dat ze tijdens elke training technisch goed moeten zwemmen.
- Gebruik testmomenten om het technisch niveau van de sporter te evalueren. Vb. slagefficiëntietest, beeldopname en analyse, wedstrijdanalyse.
- Verwerk technische accenten in fysiologische aspecten van de zwemtraining. Vb. aantal slagen tellen tijdens aerobe set, behoudt van efficiënte zwemtechniek tijdens licht progressieve sets, 'minmax' opdrachten i.f.v. techniek (som van tijd en slagen zo laag mogelijk).
- Vanaf de leeftijd TdT wordt er gestart met de ontwikkeling van de persoonlijke stijl in functie van de belangrijke wedstrijden van het seizoen (piekmomenten).

Doelstellingen fysiologie:

- Verdere ontwikkeling van het aerob metabolisme: introduceren van de aerobe capaciteitstrainingen.
- Verder ontwikkelen van snelheid (inspanning 8 sec of <).

- Introductie anaerobe capaciteit (fracties kort: 25m/50m). Sets opbouwen naar max 250m per training (gemiddeld 1 training/week, indien > 6 trainingen kan sporadisch 2 trainingen/week).
- Introductie richting de hoofdwedstrijden van het werken met tempo's (Race Pace -> ANV).
- Bied de zwemmers een gevarieerd wedstrijdprogramma aan en maak naast procesdoelen ook prestatiedoelen voor verschillende wedstrijdslagen en wedstrijdafstanden.
- Ontwikkel een wedstrijdroutine (in- uitzwemmen).

Tips fysiologie:

- Deelname aan verschillende sporten in ondersteuning van het zwemmen, als prioritaire sport.
- Blijf aanmoedigen dat ze tijdens elke training technisch goed moeten zwemmen.
- Streef bij aerobe sets naar een volume tussen 1800m en 2400m voor de hoofdset.
- Bouw je aerobe capaciteitstraining zo op dat je werkt met een verhouding intensief/extensief van 1/4 tot max 1/3. Bij aanvang dat je deze trainingsvorm introduceert zijn de fracties nog kort. Naar het einde van deze leeftijdsgroep kan je variëren tussen kort (100) en langere fracties (200-400m). Het volume van je intensief gedeelte bouw je op van +/- 400 naar max 800m. Deze trainingsvorm komt 1-2x/week voor.
- Werk verder aan een goede trainingsattitude: vertrektijden/concentratie tijdens sets/slagen tellen...).
- Ontwikkel een wedstrijdroutine.
- Werk met 2 duidelijke macrocycli (2 piekwedstrijden).
- Aantal wedstrijd dagen: 1-2/maand + 2x jaar: 3-5 wedstrijd dagen/maand.
- Focus op alle wedstrijd afstanden (leeftijd FT: 200 wis en 400 vs).
- Zoek 1x/macro ook een wedstrijd uit die boven het niveau is van de atleet op dit moment (uitdaging).

Doelstellingen mentaal:

- Zwemmers kennen de beginselen van de mentale basisvaardigheden (doelen stellen en ontspanning).
- De zwemmer is in staat om gedisciplineerd en geconcentreerd een hoofdset af te werken.
- De zwemmer bezit een trainingsroutine.
- De zwemmer bezit een wedstrijdroutine.

Tips mentaal:

- Stel samen met je groep zwemmers een aantal teamdoelen (max 3 maanden).
- Laat zwemmers ook een individueel doel stellen. Maak een onderscheid tussen prestatie- en procesdoel (max 3 maanden).
- Werk met het doelen stellen rond het SMART-principe (Specifiek, Meetbaar, Aanpasbaar, Realistisch en Tijdsgebonden).
- Leer zwemmers een buikademhaling aan.
- Geef duidelijk wat je verwacht van het gedrag van zwemmers tijdens een set. Wees hierin ook consequent.
- Op deze leeftijd zijn de zwemmers in staat om tijdens het zwemmen van de hoofdset ook aandacht te hebben voor de technische aspecten.
- Maak samen met je zwemmers een wedstrijdroutine op. Je moet hierin nog niet differentiëren, maak één routine op maat van jouw groep.

FASE 5 TRAIN TO COMPETE: ♀ 16-17, ♂ 17-18

FOCUS

1. Studie aanpassen aan (bijna) voltijds sportprogramma
2. Onderhoud van de lichamelijke belastbaarheid via landtrainingen
3. Ontwikkelen kracht door krachttraining
4. Onderhoud technieken genormeerde zwemslagen + ontwikkelen persoonlijke stijl
5. Verdere ontwikkeling aerobe capaciteit/snelheid + gedoseerd ontwikkelen anaerobe capaciteit
6. Pieken naar 2-3 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen

Doelstellingen landtraining:

- Fysieke activiteiten staan in functie het optimaliseren van de zwemprestatie (motoriek, kracht, mobiliteit, uithouding, herstel).
- Planmatige fysieke training in functie van de fysieke doelstellingen en de planning van het zwemmen.
- Algemene en specifieke lenigheid.
- Gevorderde corestability met link naar het zwemmen.
- Letselpreventie.
- Krachttraining: basisverbreding, spierontwikkeling, functionaliteit en bewegingsbereik.

Tips landtraining:

- Uitvoeren (periodiek) van andere sport-activiteiten in ondersteuning van het zwemmen, als prioritaire sport.
- Uitvoeren (periodiek) van coördinatieve bewegingsvormen, in ondersteuning van het zwemmen, als prioritaire sport.
- Fysieke doelstellingen worden mede bepaald door de maturiteit van de jonge zwemmer.
- Uitdagende, dynamische en interactieve leeromgeving creëren.
- Actieve en passieve lenigheidsoefeningen afwisselen.
- Houdingstraining specifiek toepassen.
- Statische en dynamische stabilisatie oefeningen afwisselen.

Doelstellingen zwemtechniek:

- Onderhoud technieken genormeerde zwemslagen.
- Ontwikkelen persoonlijke stijl.

Tips zwemtechniek:

- Gebruik testmomenten om het technisch niveau van de sporter te evalueren.
- Verwerk technische accenten in fysiologische aspecten van de zwemtraining.
- Ontwikkel de persoonlijke stijl in functie van de belangrijke wedstrijden van het seizoen (piekmomenten).

Doelstellingen fysiologie:

- Verder ontwikkelen van aerobe en anaerobe componenten.
- Verder ontwikkelen van snelheid (<8-10sec).
- Individualiseren van het trainingsproces, aanvang van afstand en slagspecialisatie.
- Afhankelijk van afstand/slag zal er ook in bepaalde periodes gewerkt worden rond het aerob en anaeroob vermogen.

Tips fysiologie:

- De aerobe trainingsvormen blijven een belangrijk aspect van de trainingen. (progressie naar sets 2400-3000, afhankelijk van specialisatie kan dit nog hoger liggen). Hier kan ook al een zwaardere vorm van aerobe trainingsvormen aan bod komen. Vb. progressieve sets.
- De anaerobe capaciteitstrainingen blijven tevens in deze fase aanwezig maar worden aangepast aan de noden van de atleet.
- Bespreek met je zwemmers de jaarplanning en luister ook naar hun feedback.
- Ook al ga je meer individualiseren, blijf ook belang hechten aan het groepsgebeuren in je trainingsgroep.
- Verfijn de wedstrijdroutine (individualiseren).
- Werk met 2-3/macrocycli per seizoen (2-3 piekwedstrijden).
- Aantal wedstrijddagen: 1-2/maand + 2-4x/jaar: 3-5 wedstrijddagen/maand.
- Zorg dat de zwemmers regelmatig tegen andere tegenstanders kunnen zwemmen.
- Laat de zwemmers 2-3x/jaar deelnemen aan een wedstrijd boven hun niveau.
- Leer de zwemmers verschillende race-strategieën toepassen op wedstrijden.

Doelstellingen mentaal:

- De zwemmers blijven werken met doelen stellen en dit op lange- en korte termijn.
- Door middel van hun ademhaling kunnen de zwemmers hun spanningsniveau controleren en aanpassen.
- De zwemmers maken kennis met de andere basisvaardigheden (visualisatie en zelfspraak).
- De zwemmer is in staat om een training geconcentreerd en gedisciplineerd af te werken.
- De zwemmers denken meer en meer na over hun trainingsproces.

Tips mentaal:

- Laat de zwemmers zelf doelen stellen (zowel proces- als resultaat) en dit op dagelijkse, korte (1-6 maanden) en lange termijn. Bespreek deze met hen en kom zo tot een consensus.
- Geef de jongeren de kans om op bepaalde momenten zelf een invulling te geven aan een trainingsoefening.
- De algemene wedstrijdroutine kan aangepast worden aan de noden van de zwemmer.
- Werk in een pré-competitieroutine met een visualisatie-oefening. Vb. Zwem je race in je hoofd.
- Laat tijdens de wedstrijden je zwemmers zich focussen op hun procesdoel i.p.v. hun prestatiedoel.
- Stimuleer jongeren om zoveel mogelijk hun eigen inbreng te hebben in beslissingen. Vb geef inspraak in wedstrijdroutine.
- Betrek atleten bij het plannen van groepsactiviteiten.
- Hoewel jongeren streven naar autonomie t.o.v. volwassenen en hun vriendenkring heel belangrijk vinden, hebben ze toch nood aan emotionele steun van uit de begeleiding. Zorg dat je er bent voor hen.
- Neem het niet persoonlijk op als een jongere jouw mening in vraag stelt.

FASE 6 **COMPETE TO WIN: ♀ 18+, ♂ 19+**

FOCUS

1. Topsport zwemmen op de eerste plaats
2. Afstand- en slagspecialisatie
3. Maximalisering fysieke/technische/fysiologische/mentale/tactische vaardigheden door individualisering van alle trainingsonderdelen
4. Doelstelling finales en medailles op EK, WK, OS

Doelstellingen landtraining:

- Fysieke doelstellingen bepalen op basis van SWOT-analyse van sporter (bewegingsanalyse algemeen en sportspecifiek).
- Planmatige fysieke training in functie van de fysieke doelstellingen en de planning van het zwemmen.
- Algemene en specifieke lenigheid.
- Correct kunnen uitvoeren van diverse fysieke test-vormen in de opbouw van het fysiek profiel van de sporter.
- Gevorderde corestability in relatie tot de bewegings- en inspanningsduur (kenmerken van de betrokken beweging en wedstrijdnummer).
- Letselpreventie.
- Krachttraining: (sub)maximale krachttraining, snelkracht en explosiviteit.

Tips landtraining:

- Uitvoeren (periodiek) van andere sport-activiteiten in ondersteuning van het zwemmen, als prioritaire sport.
- Krachttraining ifv de individuele noden van de zwemmer.

Doelstelling zwemtechniek:

- Slag- en afstandspecialisatie.
- Perfectioneren persoonlijke stijl(en).

Tips zwemtechniek:

- Gebruik testmomenten om het technisch niveau van de sporter te evalueren.
- Verwerk technische accenten in fysiologische aspecten van de zwemtraining.
- Perfectioneer de persoonlijke stijl in functie van de belangrijke wedstrijden van het seizoen (piekmomenten).

Doelstellingen fysiologie:

- Afstand en slagspecialisatie.
- Verder ontwikkelen van aerobe en anaerobe componenten.
- Verder ontwikkelen van snelheid (<8-10sec).
- Individualiseren van het trainingsproces.

Tips fysiologie:

- De aerobe en anaerobe trainingsvormen worden aangepast aan de noden van de atleet.
- Bespreek met je zwemmers de jaarplanning en luister ook naar hun feedback.
- Ook al ga je meer individualiseren, blijf ook belang hechten aan het groepsgebeuren in je trainingsgroep.

- Werk met 2-3/macrocycli per seizoen (2-3 piekwedstrijden).
- Zorg dat de zwemmers regelmatig tegen een sterk bezet internationaal deelnemersveld uitkomen.

Doelstellingen mentaal:

- Zwemmers kunnen onafhankelijke beslissingen nemen.
- Zwemmers kunnen advies van externe bronnen op zijn waarde inschatten.
- Zwemmers kunnen werken in een teamomgeving en alle krachten daarvan positief te gebruiken.
- De zwemmer bezit alle mentale vaardigheden die hij/zij nodig heeft om te presteren op topriveau.

Tips mentaal:

- Zorg dat de ondersteuning en begeleiding op elkaar is afgestemd via een transparante communicatie.
- Ondersteun een geïntegreerd sport-, carrière- en levensplan.
- Communiceer steeds duidelijk/helder en correct over de planning en de doelstellingen.





SPORT.
VLAANDEREN