



Zwem TOP Netwerk Rijnhaeghe

TALENT → ONTWIKKELING → PERFORMANCE

WVZ WEDSTRIJDZWEMMEN - ZOETERMEER
FEIJENOORD ALBION - ROTTERDAM

EEN PROGRAMMA MET OOG VOOR
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING GERICHT OP
AMBITIEUZE WEDSTRIJDZWEMMERS

Ga jij de uitdaging aan om het beste uit jezelf te halen? Bij ons train je samen met andere zwemtalenten in een programma op maat: de optimale omgeving om samen met je teamgenoten je sportieve doelen te bereiken.

Powered by: WVZ en Feijenoord Albion





KEUZE GEEFT KANSEN

Het is belangrijk dat jij als sporter keuze hebt qua programma. Dat zorgt ervoor dat je jezelf kan ontwikkelen in de voor jou best passende omgeving. Hierdoor vergroot je de kans op het realiseren van jouw sportieve doelen.

SUCCES VANUIT SPORTIVITEIT

Sportiviteit en respect jegens elkaar, tegenstanders, coaches en officials zijn belangrijke waarden in ons programma. Uitgaan van je eigen kracht en met open vizier strijden zorgt voor persoonlijke groei.



SAMEN STERKER

We werken samen met zwemverenigingen uit de regio met vergelijkbare visie en ambitie. Daarbij hoort ook het delen van kennis en ervaring met de samenwerkende trainers. Een gedeelde passie voor de sport en het benutten van ieders unieke eigenschappen maken het programma tot een sterk geheel.



MAATWERK MOET

We geloven dat talentontwikkeling voor iedere zwemmer anders is en daarom maatwerk vereist. Daarbij is aandacht hebben voor de mens achter de zwemmer voor ons een belangrijk uitgangspunt. We streven naar een zo goed mogelijke combinatie tussen sportieve, maatschappelijke en persoonlijke ontwikkeling. Ook het behouden van aansluiting met mensen buiten de topsport verliezen we niet uit het oog.

TOP SPECIFIEK

Ons doel voor deze groep is langdurig succes en blijvende ontwikkeling.

Samenstelling:

- 8 - 10 zwemmers
- Jeugd/Senioren

Programma:

- 16 uur per week zwemtraining
- Optioneel extra uren
- Specialisatie qua slag en afstand
- Landtraining
- Krachttraining
- Individuele begeleiding

Binnen dit programma worden sporters die binnen een haalbare marge zitten van de limieten voor EJK, Post-EJK, EK, WK of OS ondersteund in het realiseren van plaatsing voor en presteren op deze toernooien. Ook voor sporters die (nog) geen direct zicht hebben op plaatsing voor internationale toernooien maar wel het beste uit zichzelf willen halen, zijn er mogelijkheden tot deelname. Om zo effectief mogelijk samen te kunnen trainen is het wel noodzakelijk om met een niveau-eis te werken. Zwemmers die in aanmerking willen komen voor het TOP Specifiek programma dienen daarom op basis van de MSS-tabel 2017-2020 minimaal over D-niveau te beschikken op een afstand van 100 meter of langer, of over C-niveau op een 50 meter.





TOP BASIS

Ons doel voor deze groep is elke zwemmer de best mogelijke ervaring te bieden, terwijl ze groeien, leren en hun vaardigheden ontwikkelen.

Samenstelling:

- 10 - 12 zwemmers
- Junioren 3+4/Jeugd

Programma:

- 12 uur per week zwemtraining
- Optioneel extra uren
- Brede opleiding qua slag en afstand
- Landtraining
- Krachttraining (optioneel)
- Individuele begeleiding

Aanmelding voor het TOP Basis programma is mogelijk voor zwemmers die op grond van de MSS-tabel 2017-2020 minimaal over E-niveau beschikken op een afstand van 100 meter of langer.

TOP Basis leidt sporters breed op om een stevige basis te leggen voor een vervolgtraject in TOP Specifiek. Selectie vindt daarom plaats middels een ranglijst die is samengesteld op basis van Rudolph punten voor de 200 en 400 meter wisselslag

Buiten de ranglijst om is het mogelijk om geselecteerd te worden op basis van minimaal een B-tijd volgens de MSS-tabel 2017-2020 voor een afstand van 100 meter of langer.

WAT VERWACHTEN WE VAN JOU?

- Aantoonbare ambitie om je persoonlijke top te bereiken
- Commitment naar teamgenoten en trainer/coaches
- Volledige toewijding aan het programma
- Eigen verantwoordelijkheid nemen





Samen sterk, Samen snel, Samen succesvol

De begeleiding van het programma is in handen van zeer ervaren coaches die hun sporen in het begeleiden van zwemmers op (inter)nationaal topniveau ruimschoots hebben verdiend.

Bij het samenstellen van de selecties voor TOP Specifiek en TOP Basis wordt een zo goed mogelijke balans in de groep nagestreefd qua leeftijd, geslacht en persoonlijkheid. Selectie vindt derhalve niet uitsluitend op basis van prestatieniveau plaats.

Programma WVZ Zoetermeer

TOP Specifiek

Maandag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Veur - 25m/Hofbad - 50m 16.00 - 17.15 krachtraining - Zoetermeer 17.45 - 19.30 zwemtraining - Veur - 25m
Dinsdag	16.00 - 18.00 zwemtraining - Veur - 25m
Woensdag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Hofbad - 50m
Donderdag	17.45 - 19.30 zwemtraining - Veur - 25m
Vrijdag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Hofbad - 50m 16.00 - 18.00 zwemtraining - Veur - 25m
Zondag	8.00 - 10.00 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m

Voorafgaand aan iedere ochtendtraining 20 minuten landtraining/warming-up. Een 2e krachtraining op woensdag of donderdag. Extra zwemtrainingen zijn mogelijk in samenwerking met Feijenoord Albion.

TOP Basis

Maandag	16.00 - 17.45 zwemtraining - Veur - 25m
Dinsdag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Veur - 25m 17.00 - 18.00 krachtraining (optioneel) - Zoetermeer *
Woensdag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Hofbad - 50m
Donderdag	16.00 - 17.45 zwemtraining - Veur - 25m 18.00 - 18.45 landtraining - perron
Vrijdag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Veur - 25m
Zondag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m

Voorafgaand aan iedere ochtendtraining 20 minuten landtraining/warming-up.

** Tijdstip onder voorbehoud.*

Programma Feijenoord Albion

TOP Specifiek

Maandag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 15.00 - 16.00 krachtraining - Zwemcentrum Rotterdam 17.00 - 18.30 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m
Dinsdag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 16.30 - 18.00 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m
Donderdag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 17.00 - 18.30 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m
Vrijdag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 25/50m 15.30 - 16.30 krachtraining - Zwemcentrum Rotterdam 17.00 - 18.30 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m
Zondag	8.00 - 10.00 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 10.30 - 11.30 krachtraining - Zwemcentrum Rotterdam

Extra zwemtrainingen zijn in overleg mogelijk, ook in samenwerking met WVZ Zoetermeer. De centrale krachtrainingen kunnen op maat worden uitgebreid met extra decentrale krachtrainingen

TOP Basis

Maandag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 17.00 - 18.00 - krachtraining - Zwemcentrum Rotterdam
Dinsdag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 16.30 - 18.00 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m
Donderdag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 17.00 - 18.30 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m
Vrijdag	5.30 - 7.15 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 25/50m 16.30 - 17.30 krachtraining - Zwemcentrum Rotterdam
Zondag	7.00 - 9.00 zwemtraining - Zwemcentrum Rotterdam - 50m 9.00 - 10.00 krachtraining - Zwemcentrum Rotterdam

Het aantal krachtrainingen voor deze groep is afhankelijk van leeftijd, biologische ontwikkeling en ervaring. Deze trainingen staan altijd onder deskundige begeleiding.



Zwem TOP Netwerk Rijnhaeghe staat open voor zwemmers van WVZ, Feijenoord Albion en voor zwemmers van andere verenigingen in de regio met vergelijkbare visie en ambitie. Parttime deelname aan het programma is mogelijk. Bij zwemmers van andere verenigingen is betrokkenheid van hun clubcoach een voorwaarde voor deelname. Voor zwemmers van de junioren 1 en 2 leeftijd zullen later in het seizoen activiteiten worden aangeboden.

Meer informatie en aanmelden bij:

WVZ Zoetermeer:

TOP Specifiek: Karin van Straaten, karin.van.straaten@wvz.nl

TOP Basis: Richard de Lange, richard.de.lange@wvz.nl

Feijenoord Albion:

TOP Specifiek en Basis: Arienne Naber,
arienne.naber@feijenoordalbion.nl

In verband met COVID kunnen ook zwemmers worden aangemeld die door omstandigheden niet geheel aan de criteria hebben kunnen voldoen. Toelating is dan ter beoordeling aan de betrokken trainers.