

Talenttraining 20 mei 2018

Vlaamse Zwemfederatie

# Synchroonzwemmen

Leonie Cornielje

*Leonie Cornielje Coaching & Advies*

---



## Woord vooraf

De afgelopen jaren heb ik op uitnodiging van de Vlaamse Zwemfederatie een aantal gasttrainingen gegeven aan de Vlaamse talenten. Tijdens de evaluatie zijn we tot de conclusie gekomen dat het opleiden van talenten meer is dan af en toe een fysieke training en dat we vanaf mei 2018 met een inspirerende en uitdagende ambitie een nieuwe cyclus willen gaan starten. De belangrijkste doelstelling gaat worden dat de sporters uit de talentgroep betere aansluiting (gaan) vinden bij de Selectie(s) 12&U en EJK-team. Naast de centrale trainingen en testen, zullen we ook trainingsschema's aanbieden die een technische en methodische opbouw bevatten. De speerpunten die genoemd worden in het Meerjaren Opleidingsplan en Talentontwikkelingsplan van de VZF zullen in de programma's voldoende aandacht krijgen, al dan niet met ondersteuning van beeldmateriaal. Deze ondersteuning moet resulteren in het ontwikkelen van sporttalent. In dit plan zal ik naast een korte theoretisch onderbouwing, prioriteiten benoemen en speerpunten aangeven, maar vooral bij de essentie te blijven, zodat het uitnodigt om te lezen.

Bij vragen ben ik uiteraard altijd bereikbaar.

Leonie Cornielje

## Een stukje theorie

### De vier fases van Talentontwikkeling

Talenterkenning en Talentontwikkeling is een proces dat wordt opgedeeld in 4 fases;

1. Talentdetectie: herkennen van een sporttalent dat nog niet actief is binnen een bepaalde sport.
2. Talentidentificatie: het identificeren van talent al actief in de sport
3. Talentontwikkeling: het ontwikkelen van sporttalent
4. Talentselectie: het continu proces van ontwikkeling

Het moge duidelijk zijn dat **Talentedetectie** niet meer aan de orde is; immers hebben onze sporters al gekozen voor de mooie sport synchronozwemmen. **Talentidentificatie** vindt plaats tijdens de testdag van 20 mei 2018. De sporters die geselecteerd worden zullen vanaf dat moment deelnemen aan de fysieke trainingen en ondersteuning/monitoring bij hun club. Vanaf dat moment gaan we de het talent ontwikkelen met als uiteindelijk doel; aansluiting bij de hogere selectiegroepen.

### Meerjaren opleidingsplan

Een Meerjaren Opleidingsplan beschrijft het programma voor de opleiding tot het vak van topsporter. Het Meerjaren Opleidingsplan is een uitwerking van het beleid van de VZF op het gebied van talentontwikkeling. De visie, missie en strategie en de structuur waarin het programma wordt uitgevoerd. Voor coaches, ouders en clubs is het goed om te weten in welke fase sporters verblijven. Let op; de leeftijdsgrens kan fluctueren met 2 jaar.

<b>1</b>	<b>Active START</b>	Discover Movement	u5 - u6	Early Childhood
<b>2</b>	<b>FUNDamentals</b>	Discover Hockey & Movement	u7 - u8 - u9	Childhood
<b>3</b>	<b>LEARN to Train</b>	Develop (Basic) Skills	U10-u11-u12	Late Childhood
<b>4</b>	<b>Train to PLAY</b>	Focus on Hockey	u14 - u16	Puberty
<b>5</b>	<b>Train to COMPETE</b>	Maximise Potential	u19	Late Puberty
<b>6</b>	<b>Train to PERFORM</b>	Implement Potential	Seniors	Adulthood

ACTIVE for life

De talenttraining bevindt zich in fase 3 en voor een klein deel in fase 4. Leren trainen (meisjes 8-11) en Trainen voor omvang/ belastbaarheid (meisjes 11-15). Concreet wil dit zeggen dat we met deze leeftijdsgroep ons volledig gaan richten op de algemene basis. In deze leeftijdsgroep is het van essentieel belang dat dit prioriteit krijgt; meer aandacht voor basishoudingen, basisbewegingen, basisstuwingen, core stability inclusief oefeningen voeten en knieën en alles op het gebied van lenigheid. Daarnaast willen we de sporters ook voorbereiden op snelheid in routines. Dit betekent werken op snelheid en zoveel mogelijk coördinatie, dus wentelen, draaien en keren in de warming-up en met andere opdrachten.

Welke sporters komen in aanmerking?

**Profielschets TALENT**

**Synchroonzwemmen VZF**

**Wie ben ik?**

Ik ben een gemotiveerde sporter met doorzettingsvermogen en ik heb mijn brevet 3. Ik ga met plezier naar de trainingen. Synchroonzwemmen is (samen met school ) het belangrijkste in mijn agenda. Ik weet mijn sterke en zwakke punten en vind het prettig als ik hierop gecoacht word. De trainingsuren die ik maak lopen gelijk aan het Meer jaren Opleidingsplan Synchroonzwemmen van de VZF. Ik sta open voor nieuwe ideeën en kijk kritisch naar mezelf. Elk jaar maak ik samen met mijn coach een Persoonlijk Ontwikkeling Plan. Tijdens de testdagen en op wedstrijden, toon ik aan dat ik mezelf ontwikkel en progressie maak.

<b>Wat kan ik?</b>		
<b>Techniek</b>	<b>Hoogteschaal beoordeling</b>	<b>Totaal 46+ punten voor de testdag</b>
<b>Stabiele hoogte</b>	Dubbel verticaal	Op de knieschijf
	Verticaal gebogen knie	Boven de knieschijf
	Fishtail houding	Boven de knieschijf
	Balletbeen	Onderkant dijbeen
	Eggbeaten twee armen op	Schouders droog
<b>Dynamische hoogte</b>	Thrust twee benen	Bovenbenen zichtbaar
	Bodyboost	Taille zichtbaar
	Bodyboost twee armen	Navel zichtbaar, dubbel kick
<b>Routine</b>	<b>Hoogteschaal beoordeling</b>	
	Artistieke waarde	Maakt oogcontact tijdens de routine
		Toont gezichtsuitdrukkingen op de muziek
		Kan muziek tellen
		Kan de 5 belangrijkste formaties herkennen
		Kan de 5 belangrijkste formaties uitvoeren
		Heeft inzicht in de wisselingen van formaties
		Kan houdingen vastzetten; "hold your counts"
		Kan 15 houdingen per 10 sec op tik uitvoeren; houdingen worden goed uitgevoerd
	<b>Lenigheid</b>	<b>Passief</b>
Rechts & links		10>5 cm
Split		10>5 cm
Voeten		Voeten zijn door gestrekt
		Is bekend met sponsjes en bandjes in periode 1
		Voet oefeningen worden 4x p/w uitgevoerd
Knieën		Knieën zijn gestrekt
Bruggetje		/10
Killerstretch		45°>
<b>Actief</b>		
Rechts & links		Kaarsenstandaard >140 °
Split		Kaarsenstandaard >150°

### **Bij welke club train ik?**

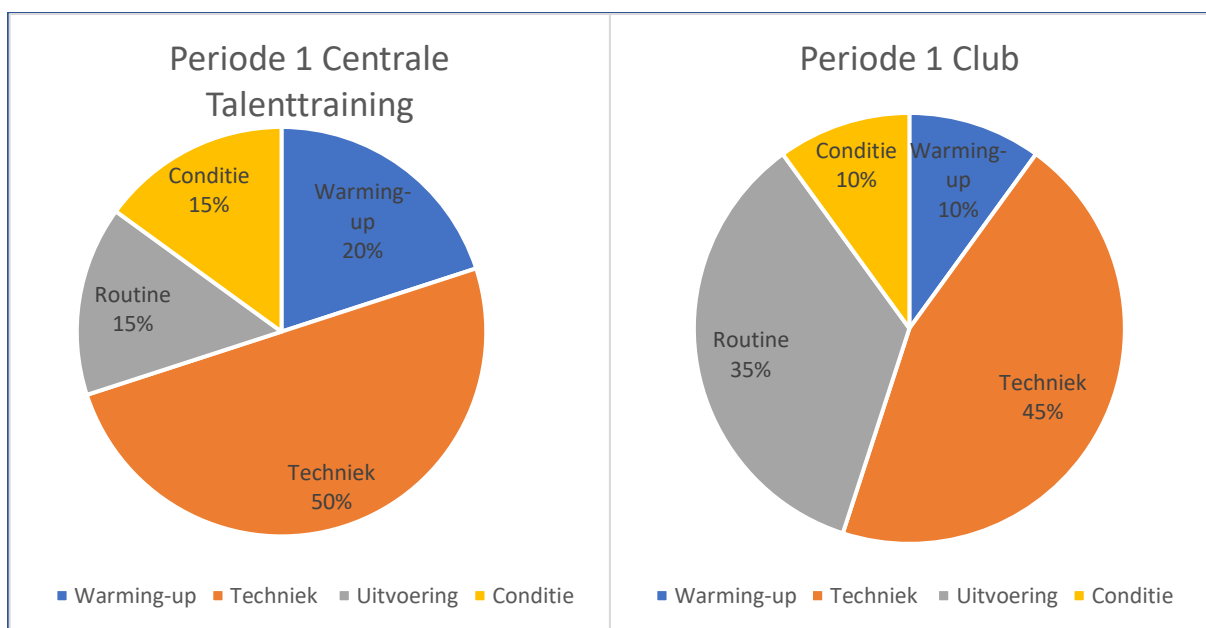
Mijn club staat open voor een sporter met ambitie! Dit betekent dat mijn trainster aanwezig is tijdens de centrale Talenttrainingen, testdagen en op mijn wedstrijden. Tevens is zij jaarlijks permanent bijgeschoold. Handvaten die de club krijgt aangereikt vanuit de VZF of dergelijke, worden positief aangepakt en gebruikt ten goede van mijn ontwikkeling. Mijn club denkt mee, werkt eventueel samen met andere clubs om mij voldoende mogelijkheden te kunnen bieden. Zij staat ook open om te verbeteren en de kennis te delen.

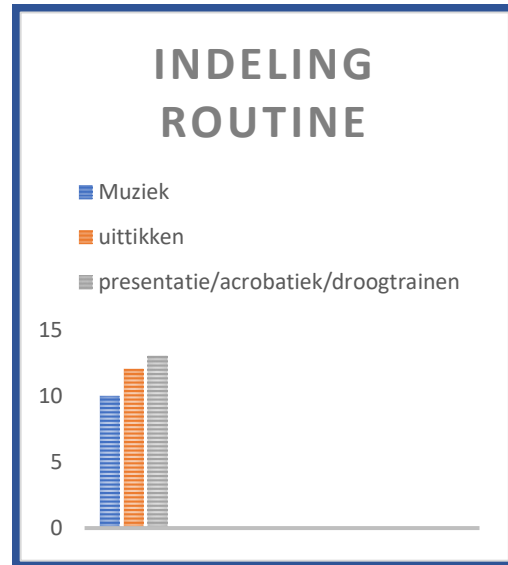
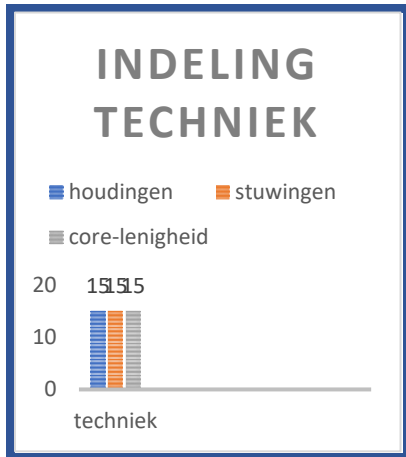
## Periodisering

Het is van belang dat de sporters op jonge leeftijd werken met een technische en methodische opbouw in hun periodisering. Een centrale training heeft een andere indeling dan een training bij de club; gezien het feit dat er geen routine wordt getraind. De focus van de centrale training ligt op de basis van de techniek. Enkele onderdelen van een routine (snelheid, acrobatiek, houding/uitstraling, 'hold your counts') komen in de training terug, maar er wordt niet aan een complete routine gewerkt.

Periode	
1	Algemene voorbereidingsperiode
2	Specifieke voorbereidingsperiode
3	Wedstrijdperiode
4	Overgangperiode

### Periode 1 Algemene voorbereidingsperiode indeling training





#### Doelen periode 1

De sporters beheersen de basishoudingen van de figuren age 1

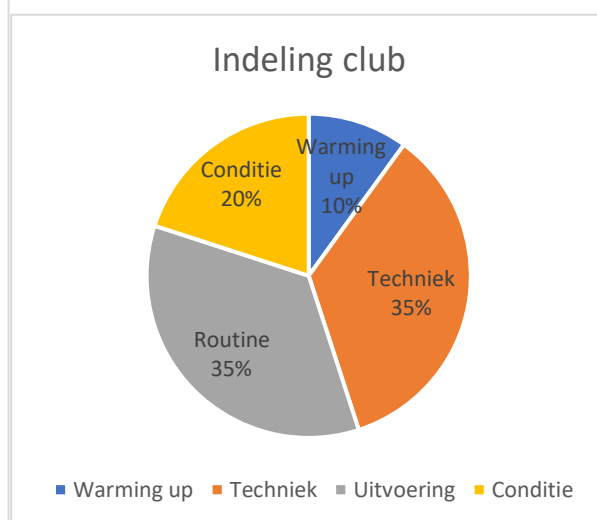
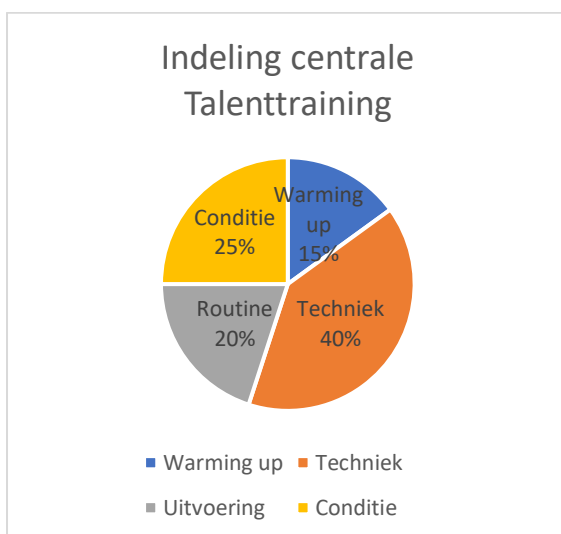
De sporters beheersen de basisstuwingen behorende bij de houdingen age 1

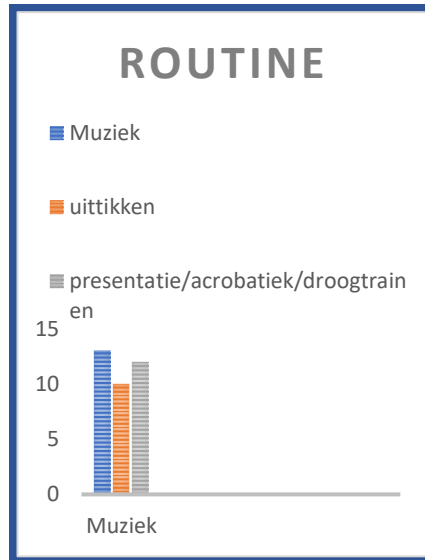
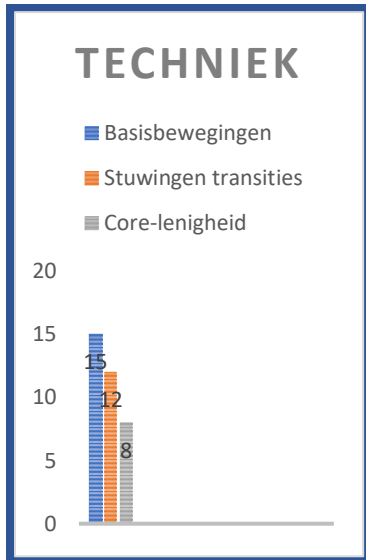
De sporters maken kennis met conditiesetjes techniek en uitvoering

De sporters zijn bekend met de lichaamshouding (stand van de schouders) op de kant en tijdens het eggbaeten.

De trainingsschema's behorende bij deze periode zullen apart aangeleverd worden.

#### Periode 2 Specifieke voorbereidingsperiode indeling training





## Doelen periode 2

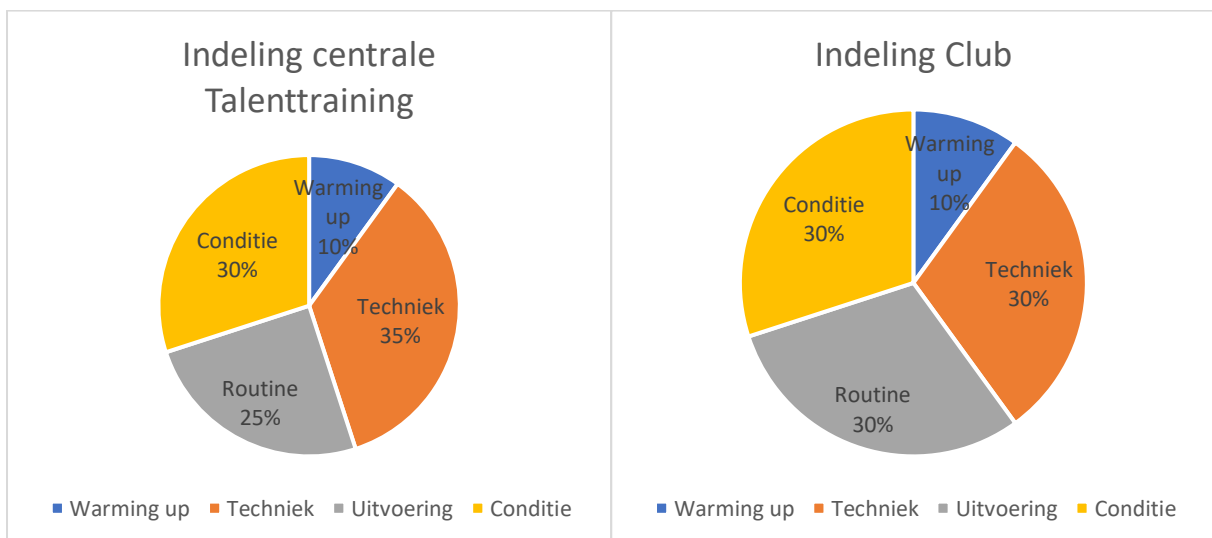
De sporters beheersen de basisbewegingen van de figuren age 1

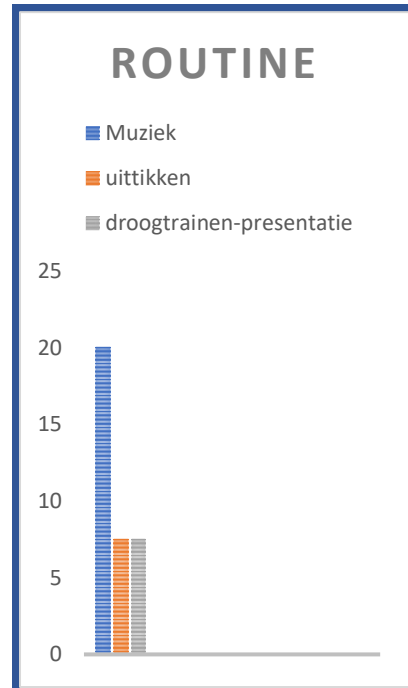
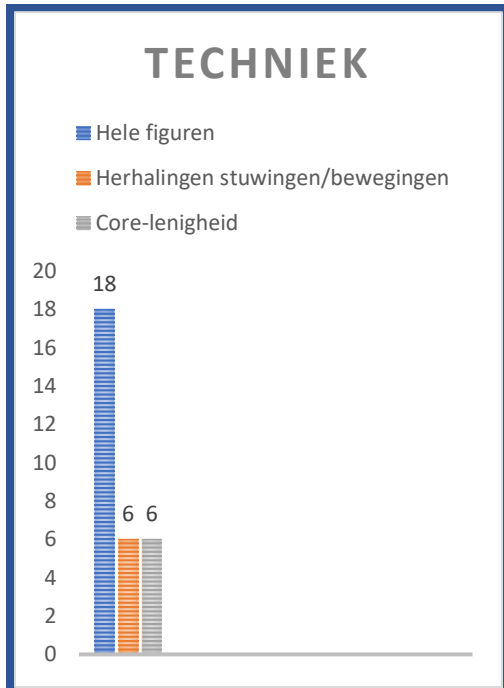
De sporters beheersen de basisstuwingen behorende bij de transitie age 1

De sporters zijn bekend met het begrip 'hold your counts' en kunnen dit toepassen

De trainingsschema's behorende bij deze periode zullen apart aangeleverd worden.

## Periode 3 de wedstrijdperiode indeling training





### Doelen periode 3

De sporters beheersen de figuren age 1 op wedstrijdtempo

De sporters zwemmen hun opdrachten met uitstraling, perfecte houding & hold your counts zonder bril

De sporters zijn bekend met het 'overload' principe

De trainingsschema's behorende bij deze periode zullen apart aangeleverd worden.

Te noteren in de agenda

Op zondag 16 december zal hoogstwaarschijnlijk volgende Talenttraining plaatsvinden. Wie hierop wordt uitgenodigd zal na de Testdag en training van 20 mei nog worden meegedeeld.