

## Welke sporters komen in aanmerking?

### Algemeen profielschets Talenten & Selectiesporters Artistiek zwemmen VZF

#### *Wie ben ik?*

Ik ben een gemotiveerde sporter met doorzettingsvermogen en ik ga met plezier naar de trainingen. Artistiek zwemmen 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 Artistiek zwemmen van de VZF, die passen bij mijn leeftijdsgroep. 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 Proeven en landelijke wedstrijden, toon ik aan dat ik mezelf ontwikkel en progressie maak.

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

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

## Niveau's, criteria en doelstellingen

### Talenten 8-11 jaar

#### *Doel*

- ✓ Sporters voorbereiden en selecteren om in 12&U selectie opgenomen te worden
- ✓ Trainers bewust maken van de sterktes en zwaktes van hun talenten
- ✓ Trainers en sporters info meegeven over hoe de zwaktes aan te pakken
- ✓ De kwaliteit van de doorstroom verhogen en waarborgen
- ✓ Het niveau van de sporters dat doorstroomt sluit (beter) aan bij de volgende leeftijdsgroep

#### *Inhoud*

Twee keer per jaar wordt een talentdag georganiseerd, eenmaal in mei en eenmaal in december. Elke talentdag worden proeven afgenomen en een training gegeven om het potentieel van de talenten in kaart te brengen.

Instroommoment jaarlijks in de maand mei, vb in mei- 2019 - 2008 wordt de oudste groep, 2011 wordt toegevoegd). Er zijn 2 groepen:

1. sporters die geselecteerd zijn en al deelnemen aan de talenttrainingen.

Doel: het monitoren en het borgen van het trainingsresultaat.

2. Proeven voor de nieuwkomers/instromers (2011 maar ook oudere) en eventueel sporters waar de clubs over twijfelen en graag advies voor willen inwinnen.

### Streefpunten

<b>Sporters</b>	<b>11 jaar</b> <b>2019 = 2008</b>	<b>10 jaar</b> <b>2019 = 2009</b>	<b>9 jaar</b> <b>2019 = 2010</b>	<b>8 jaar</b> <b>2019 = 2011</b>	<b>Opmerking</b>
Niveau	Deelnemen aan competitie	Minstens Brevet 3 behaald	Minstens Brevet 2 behaald	Minstens Brevet 2 behaald	Sporters die enkel Brevet 2 hebben, beheersen wel de vertical sculling/ support sculling
Proeven Talenten	46 punten	44 punten	42 punten	40 punten	De club kan voorafgaande de inschrijving zelf de Proeven uitvoeren om een indicatie te krijgen
<b>Stabiele hoogte</b>					
Verticaal	5	4	3	2	Gemeten in streepjes (streepje 5 is op de knieschijf)
Fishtail	9	8	7	6	Gemeten in streepjes (streepje 5 is op de knieschijf)

Tijdens de talenttrainingen wordt er gewerkt aan het onderdeel Routine. De volgende aandachtspunten worden getraind en gemonitord:

Artistieke waarde	Maakt oogcontact tijdens de uitvoering
	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