

# **Beleidsplan 2014-2018**

## **Zwemmen op landelijk A/B niveau**

## **Inleiding**

De doelstellingen in het beleidsplan zijn:

- te zorgen dat MOSA~regio (Swimteam Helden~MOSA) een stabiele zwemvereniging is, die jaarlijks minimaal in de (top van) landelijke B-competitie of (middenmoot) landelijke A-competitie zwemt.

- de sterkste wedstrijdzwemploeg te worden van het noorden van Limburg.

Het beleidsplan zal aangepast moeten worden op het moment dat duidelijk wordt waar het nieuwe zwembad komt en hoe dit eruit ziet.

Dit plan splitst zich alleen toe op de afdeling wedstrijdzwemmen. Het is opgesplitst in de volgende categorieën:

- trainers
- leeftijdsopbouw wedstrijdploeg
- niveau opbouw wedstrijdploeg
- begeleiding voor de wedstrijdploeg
- activiteiten voor de wedstrijdploeg

## **Trainers**

### **Inleiding**

Dit hoofdstuk beschrijft de ideale trainersbezetting binnen zwem- en waterpolo vereniging MOSA~regio te Venlo.

### **Zwemafdeling**

De zwemafdeling is onderverdeeld in vijf zwemgroepen namelijk:

- opleidingstraject:   sterrenplan  
                                  swimkick groep
  
- wedstrijdploeg:    wedstrijdploeg (avond)  
                          wedstrijdploeg (ochtend)  
                          masters (prestatie gericht)
  
- recreatief            masters  
                          trimzwemmen

### **Opleidingstraject**

Het opleidingstraject bestaat uit twee zwemgroepen namelijk sterrenplan en swimkickgroep. Beide groepen volgen het zwemprogramma dat door de KNZB is opgesteld; voor meer informatie zie verenigingsstructuur MOSA~regio. De inhoud van het opleidingstraject wordt in samenspraak bepaald met de opleidingscoördinator, wedstrijdploegcoördinator en de waterpolocoördinator. Elk jaar dient het opleidingstraject geëvalueerd te worden op inhoud en uitvoering. Deze evaluatie dient door de opleidings-, wedstrijd- en waterpolocoördinator te gebeuren.

De opleidingscoördinator is verantwoordelijk voor de uitvoering van het opleidingstraject.

#### **Sterrenplan**

Het aantal trainers dat nodig is om de inhoud van het sterrenplan goed uit te kunnen voeren is: drie

De trainers zijn als volgt onderverdeeld:

- sterrenplan coördinator
- trainers (2x) sterrenplan

De sterrenplancoördinator is verantwoordelijk voor de trainingsinhoud binnen de sterrenplangroep.

De coördinator bepaalt in samenspraak met de trainers welke zwemmers/ zwemsters over kunnen van het sterrenplan naar de swimkickgroep.

De overgang van het sterrenplan naar de swimkickgroep wordt in samenspraak met de sterrenplancoördinator, swimkickcoördinator en de opleidingscoördinator vastgesteld.

### Swimkickgroep

Het aantal trainers dat nodig is om de inhoud van de swimkick uit kunnen voeren is: drie

De trainers zijn als volgt onderverdeeld:

- swimkickcoördinator
- trainers (2x) swimkick

De swimkickcoördinator is verantwoordelijk voor de trainingsinhoud binnen de swimkickgroep.

De overgang van de swimkickgroep naar de wedstrijdploeg wordt in samenspraak met de coördinator swimkickgroep, opleidingscoördinator en de wedstrijdploegcoördinator vastgesteld.

### **Wedstrijdploeg**

De wedstrijdploeg volgt het MOZ (meerjaren opleidingstraject zwemmen) van de KNZB.

De wedstrijdploegcoördinator schrijft het jaarplan voor de wedstrijdploeg en voor de zwemmers/ zwemsters.

Het aantal trainers dat nodig is voor de wedstrijdploeg is: vier

De trainers zijn als volgt onderverdeeld:

Avondploeg:

- wedstrijdploegcoördinator
- trainer instroom vanuit de swimkickgroep
- trainer voor techniek aspecten per zwemmer (of groep zwemmers)

Ochtendploeg:

- wedstrijdploegcoördinator
- trainer voor techniek aspecten per zwemmer (of groep zwemmers)

Masters:

- trainer voor het masters programma (prestatie gericht)

De wedstrijdploegcoördinator is verantwoordelijk voor:

- de jaarplanning van de verschillende wedstrijd ploegen en de trainingsinhoud.
- het samenstellen van de wedstrijd ploeg voor verschillende wedstrijden zoals competitie, minioren, etc.

De wedstrijd ploegcoördinator bepaalt welke zwemmer in de ochtend- en/ of avonduren traint.

### **Recreatief zwemmen**

Het recreatief zwemmen bestaat uit twee groepen namelijk uit een trimzwemgroep (1x per week zwemmen) en masters zwemmen (1-3x per week zwemmen)

Per groep is minimaal één trainer nodig, deze is verantwoordelijk voor de trainingsinhoud.

### **Hoe het aantal trainers te realiseren**

Totaal aantal trainers

Zwemgroep	Ideale situatie (landelijke B)		Ideale situatie (landelijke A)		Huidige situatie	
	Aantal trainers	Min. niveau trainers	Aantal trainers	Min. niveau trainers	Aantal trainers	Min. niveau trainers
Sterrenplan	3	2x niv2	3	3x niv2	3	3x niv2
Swimkick	3	2x niv2	3	3x niv2	3	3x niv2
Avondploeg	3	1x niv3, 2x niv2	3	1x niv3, 1x niv2	3	1x niv3, 1x niv2
Ochtendploeg	2	1x niv3, 1x niv2	1	1x niv3	1	1x niv3
Masters	1	1x niv2	3	1x niv2	3	1x niv2
Trimzwemmen	1	1x niv2	2	2x niv2	2	2x niv2

Bovenstaand aantal is het ideaalplaatje als de groepen goed bezet zijn met zwemmers. Het aantal zwemmers zal per groep dan moeten variëren tussen de 25 en 40.

### **Opleiden van trainers**

Het beste voor de vereniging is de volgende verhouding van trainers:

- 25% trainers zoeken buiten de vereniging
- 75% trainers uit de eigen vereniging zelf opleiden of laten opleiden bij andere verenigingen

MOSA~regio is een leervereniging en mag trainers zelf opleiden met het niveau 2 of 3. Binnen vereniging dienen er twee à drie praktijkbegeleiders te zijn zodat iedere trainer in opleiding zijn eigen praktijkbegeleider heeft.

### **Opvolger hoofdtrainer**

Het is belangrijk voor de continuïteit van de vereniging dat er gekeken wordt naar een opvolger van de huidige hoofdtrainer.

Start het proces nu op door het maken van een profielschets van een hoofdtrainer die geschikt is voor MOSA~regio. Daarna binnen de vereniging kijken of deze persoon aanwezig is, zo niet dan buiten de vereniging kijken. Het risico van een trainer buiten de vereniging is zijn betrokkenheid.

### **Actieplan**

Actie	Wanneer af	Actiehouder
Trainers werven	2014-2018	Bestuur
Opvolger hoofdtrainer	2014-2018	Bestuur
Praktijkbegeleiders opleiden	2014-2018	Bestuur / hoofdtrainer
Trainers opleiden	2014-2018	Praktijkbegeleider
Jaarlijkse evaluatie	Juni elk jaar	Bestuur / hoofdtrainer

## **Leeftijdsopbouw wedstrijd zwemploeg**

### **Inleiding**

Dit hoofdstuk beschrijft de leeftijdsopbouw binnen zwem- en waterpolovereniging MOSA~regio te Venlo.

Vooraf toegespitst op de zwemafdeling.

Om een respectabele wedstrijd ploeg op te stellen tijdens de competitiewedstrijden (4x of 5x per jaar) hebben wij van elke leeftijd, twee zwemmers per jaargang nodig. (zowel meisjes als jongens)

De leeftijd loopt vanaf 10 jaar t/m 18 jaar en ouder.

### **Zwemafdeling**

Om bovenstaande te kunnen realiseren hebben we minimaal de volgende leeftijdsopbouw nodig binnen het opleidingstraject.

De volgende uitgangscriteria zijn genomen:

Het aantal zwemmers geldt zowel voor meisjes als jongens.

De zwemmers stromen gemiddeld op hun 10<sup>de</sup> jaar door naar de avondploeg.

Het opleidingstraject zoals beschreven in de structuur van MOSA duurt gemiddeld 2 jaar.

Dan komt de leeftijdsopbouw er als volgt uit te zien:

Sterrenplan:

Aanwas per jaar:	7 jarig: min. 5 zwemmers
	6 jarig: min. 2 zwemmers
Swickgroep:	8 jarig: min. 4 zwemmers
Avondploeg:	10 t/m 13 jarig: min. 3 zwemmers
Ochtend ploeg:	14 t/m 20 jarig: min. 2 zwemmers
Masters:	ouder dan 20 jaar : niet van toepassing

Het aantal zwemmers per groep ziet er dan als volgt uit

Groep	Minimaal aantal zwemmers	Maximaal aantal zwemmers
Sterrenplan	14	30
Swimkick	24	30
Avondploeg	24	40
Ochtendploeg	24	40
Masters	6	10
Totaal	92	150

### **Zwemmers naar MOSA~regio**

Hoe kunnen we zwemmers naar MOSA~regio krijgen:

- Bij de zwembaden folders uitdelen tijdens afzwemmen van de verschillende diploma's  
Het gaat om de volgende zwembaden: De Wisselslag te Venlo, Fit Focus te Boekend, Nieuw Steyl te Tegelen, Zwemschool te Tegelen, Klein Vink te Arcen
- De vereniging (wedstrijdzwemmen) promoten via de pers b.v. Blerickse Krant, E-3 ed.

**Actieplan**

Actie	Wanneer af	Actiehouder
Folders verspreiden	Continu proces	Bestuur / zwemcommissie
Vereniging promoten	Continu proces	Bestuur / zwemcommissie

## **Niveau opbouw wedstrijd zwemploeg**

### **Inleiding**

Dit hoofdstuk beschrijft het niveau van de zwemmers om MOSA~regio in de landelijke competitie A of B te kunnen handhaven.

Het huidige niveau (landelijke B) zal gecontinueerd moeten worden c.q. omhoog moeten om een stabiele vereniging te blijven en in de landelijke B of A competitie goed te presteren.

### **Zwemafdeling**

Het niveau van de zwemmers/ zwemsters over vijf jaar. De piramide dient er als volgt uit te zien:

- 10 - 15 %: deelname Nationale kampioenschappen
- 25 - 50%: deelname Limburgse kampioenschappen (A-niveau)

De rest zwemt onder bovenstaand niveau, maar deze groep is goed geschikt voor de breedte tijdens competitie wedstrijden en andere wedstrijden.

Het aantal zwemmers per niveau ziet er als volgt uit:

Kampioenschap	Minimaal aantal zwemmers		Maximaal aantal zwemmers	
Totaal aantal zwemmers	92	150	92	150
Nationaal	9	15	15	23
Limburgse A	23	32	46	75
Geen	46	85	46	75

### **Hoe kunnen we dit zwemniveau bereiken en vasthouden.**

Om dit niveau te bereiken zullen de zwemmers het volgende ervoor over moeten hebben:

- Nationaal niveau (min. 5 à 6 per week trainen (bv 5x ochtend, 2x avond))
- Limburgs niveau (min. 4 à 5 per week trainen (bv 3x ochtend, 2x avond))
- Onder Limburgs niveau (min. 3 per week trainen (bv 3x avond))
- 50 meter bad training (maak deel uit van het aantal trainingen per week)
  
- Landtraining: seizoen 2014/ 2015 introduceren en een programma opstellen. De landtraining gaat een onderdeel worden in het totale trainingsprogramma. Dit kan zijn een apart trainingsmoment of geïntegreerd in een avondtraining.
- Krachttraining: seizoen 2015/ 2016 onderzoeken of krachttraining mogelijk is. Eventueel introduceren bij de oudere zwemmers.

### **Actieplan**

Actie	Wanneer af	Actiehouder
Landtraining	2015	Hoofdtrainer
Krachttraining	2016	Bestuur/ hoofdtrainer



## **Begeleiding van de wedstrijdploeg**

### **Inleiding**

Dit hoofdstuk beschrijft de begeleiding voor en tijdens zwemwedstrijden.

Met begeleiding voor een zwemwedstrijd wordt bedoeld dat de zwemmer gedurende zijn trainingsperiode kan terugvallen op een vast begeleidingsteam en dat tijdens de wedstrijd een vast begeleidingsteam aanwezig is.

Deze begeleidingsteams moeten in de komende jaren tot een vaste waarde binnen de vereniging worden.

### **Begeleidingsteam voor zwemwedstrijden**

Het begeleidingsteam voor de zwemwedstrijden(trainingsperiode) dient er als volgt uit te zien:

- teammanager
- sportmasseur
- sportfysiotherapeut
- video analyse persoon
- trainer van de wedstrijd ploeg

Functie van de teammanager:

Deze persoon is het aanspreekpunt voor de ouders en hij regelt dat de informatie vanuit de vereniging bij de ouders c.q. zwemmers komt zodat de trainers zich kunnen concentreren op het trainen geven. Tevens kan deze persoon de opstellingen voor de wedstrijd maken. De trainer / coach heeft altijd de eindverantwoordelijkheid over de wedstrijdopstelling.

Functie van sportmasseur:

Deze persoon zorgt voor de fitheid van de zwemmer denkend aan massage, tappen, EHBO en dergelijke zaken.

Functie van de sportfysiotherapeut:

Bij deze persoon (externe persoon buiten de vereniging) kunnen de zwemmers terecht wanneer er een blessure aan dreigt te komen.

De zwemmer moet binnen 48 uur bij de sportfysiotherapeut terecht kunnen voor een eerste diagnose.

De zwemmer en trainer overleggen wanneer hiervan gebruikt wordt gemaakt. De trainer maakt de afspraak met de sportfysiotherapeut.

De functie van de video analyse persoon:

Het maakt video beelden tijdens de wedstrijd van bepaalde zwemmer (in overleg met de trainer / coach). Hij zorgt ervoor de trainer de juiste video analyse krijgt.

Functie van de trainer:

Deze persoon coördineert het begeleidingsteam omdat hij alle informatie weet en kent over zijn zwemmers.

**Begeleidingsteam tijdens de wedstrijd**

Het begeleidingsteam tijdens wedstrijden bestaat uit de volgende personen:

- coach
- tijdwaarnemer (2x)
- begeleider van de zwemmers
- video analyse persoon

De functie van de coach:

Deze persoon coördineert het begeleidingsteam. Hij is eerste aanspreekpunt bij de zwemwedstrijd. Hij analyseert de zwemmers en geeft feedback aan de zwemmers en trainers.

De functie van de tijdwaarnemers:

Deze personen nemen de (tussen)tijden op van de zwemmers gedurende de zwemrace. Zij geven deze tijden door aan de coach en eventueel aan de zwemmers.

De functie van de begeleider van de zwemmers:

Deze persoon begeleidt de zwemmers naar de voorstarter en regelt andere voorkomende zaken gedurende de wedstrijd.

De functie van de video analyse persoon:

Het maakt video beelden tijdens de wedstrijd van bepaalde zwemmer (in overleg met de trainer/ coach). Hij zorgt ervoor de trainer de juiste video analyse krijgt.

**Actieplan**

Actie	Wanneer af	Actiehouder
Begeleidingsteams opzetten	2016	Bestuur / hoofdtrainer

## **Activiteiten voor de wedstrijdploeg**

### **Inleiding**

Extra activiteiten voor de wedstrijdploeg die ervoor zorgen dat de teamgeest, saamhorigheid en verenigingsgevoel van de zwemmers en ouders / verzorgers wordt verhoogd.

Het resultaat moet zijn dat leden met plezier terug denken aan hun MOSA~regio tijd en langer lid blijven de vereniging.

### **Training**

- Trainingsweekend in oktober (herfstvakantie) min. 2x keer/ dag in een 50 meter bad.  
(eventueel in het buitenland)
- Afsluitweekend van het seizoen (allerlei activiteiten)
- Landtraining

### **Wedstrijden**

- Buitenlandse wedstrijd (b.v. Ettelbruch in Luxemburg)
- Meerdaagse wedstrijd (b.v. Swimmeet)

### **Activiteiten**

- Sinterklaas
- Kerstontbijt
- Film avond
- Clinics