

High Performance – Talent Development Swimming Netherlands



Andre Cats

National Coach Junior Swimming



What to expect?

NOT a scientifically based presentation about talent development and high performance swimming

YES a practical look-in-side **DUTCH** swimming in the past, present and near future.



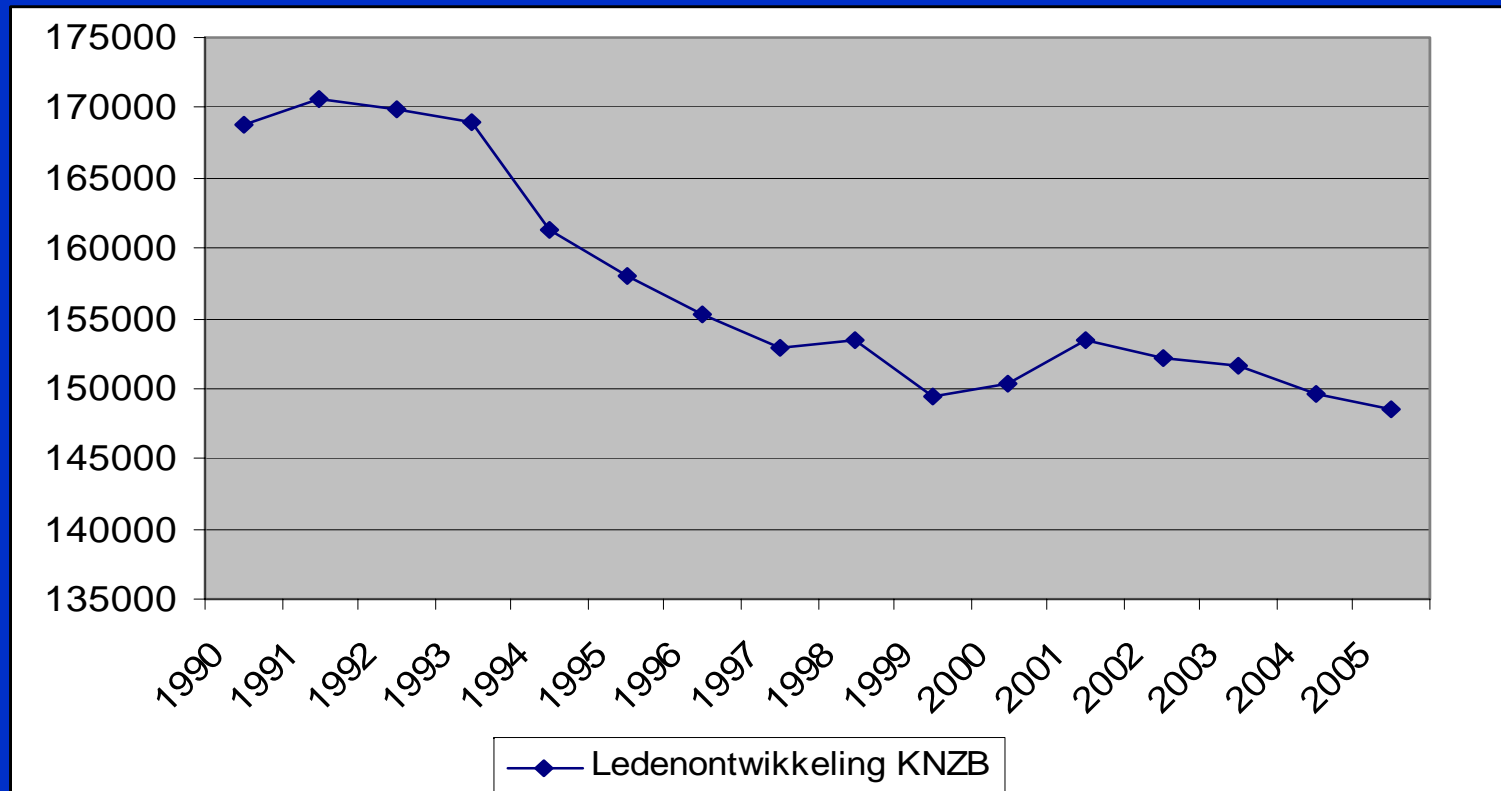
Swimming in the Netherlands:



- 450 swimming clubs
- 473 indoor/outdoor pools (11 indoor 50m pools)
- 150.000 members
- 59.000 swimmers
- 800 licenced club coaches (1 fulltime club coach)
- 50 hours on National television (2006)
- Budget Talent Development Program: 200.000 euros
- Budget High Performance Program: 1.100.000 euros
- Budget federation 6.500.000 euros
- 40 people working at federation office



Swimming in the Netherlands



Position of swimming in the Netherlands is in danger!!



1930-1960 Golden Period



Olympics 1936 GOLD
Rie Mastebroek 1.05.9



Olympics 1936 GOLD
Relay team



Olympics 1960 GOLD
Ada Kok 2.24.7



1970-1992

Performances are dropping



Jolanda de Rover 200m backstroke 1984 (2.12.38)



1993-2000

Booming period





2001-2004

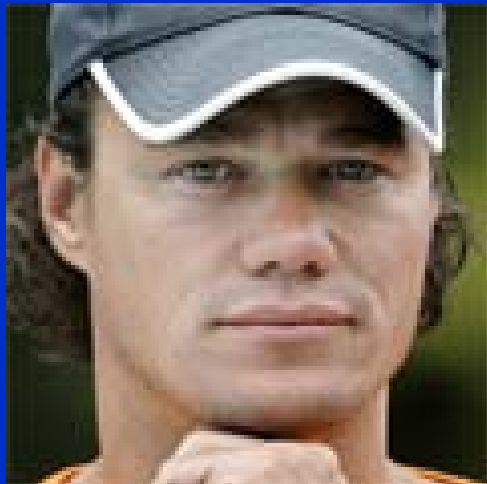
Out of balance / who's in charge?





2005-2007

New structure and new energy





High Performance Structure

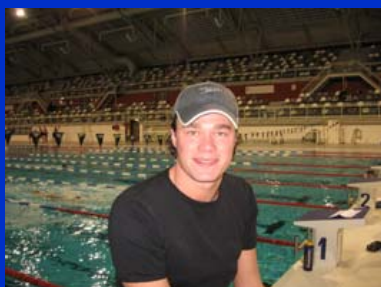
Federation Technical Director



National Training Centre
Eindhoven



National Training Centre
Amsterdam





Some facts:

- World top-8 swimmers get support from Olympic Committee
- 90% of our top level swimmers is accommodated in NTC's
- If not in NTC no support during season
- Right for everyone to qualify for championships
- National testing scheme (lactate testing Jan Olbrecht)
- 3-5 training camps a season (2 or 3 weeks/ sea level and altitude)
- Coaching staff National Team formed by NTC-coaches
- Other staff National Team formed by NTC-staff





National Training Centres

High Performance Program

- 20 hours training
- dryland training
- combination study – sports - housing
- (para)medical staff

- Contract with federation
- National get in/get out criteria
- 'Local' money and sponsors





Talent development



**National Junior Coach
EYOF**



**National Youth Coach
EJC and WJC**

Structure of Talent Development



I am looking for:

'Love for the water'

Above average technical skills at all speeds

Good kicking skills

High Motivation

Task orientated

Good educational skills

Supporting, positive en 'good example' parents



Who has the talent?

100 m. vrije slag meisjes 1993

0.57.99	Andrea Kneppers	93	Hoorn-Aurik
0.57.99	Chantal Senden	93	ZC Valkenburg
1.00.14	Daniëlle van der Veer	93	Eiffel Swimmers PSV
1.00.37	Marcha Admiraal	93	Biesboschzwemmers
1.00.39	Ela Hutten	93	MNC Dordrecht
1.00.54	Leonie van Noort	93	deZijl-LGB
1.00.57	Judith Stap	93	de Stormvogel
1.00.60	Danique Olof	93	Hoorn-Aurik
1.00.61	Estelle Moorman	93	ZV Zwartsluis
1.00.82	Sanne Huisman	93	't Tolhekke



Who has the talent?





**Who has the
talent?**

Biological age



My personal frustration:

Still selection on time bases

**Still no effective talent identification
system suitable for selection methods**










Our LTAD consists of 5 phases:

phase:	boys:	girls:
Fundament	6-9 years	6-9 years
TrainTechniek	10-12 years	10-11 years
TrainTrainen	13-16 years	13-14 years
TrainRacen	17-18 years	15-16 years
Train voor Top	19 years older	17 years older

KNZB Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen

algemene kenmerken

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijdsgroep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	kernbegrippen	beschrijving van de fase
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar 	plezier krijgen aanleren basishouding aanleren stroomlijnen ontwikkelen watergevoel	Plezier leren krijgen in zwemmen Kennismaken met basis techniek vaardigheden Kennismaken met eerste beginselen wedstrijdzwemmen Landtraining met spelvormen
TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4 jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 3 jaar 	leren leren stroomlijnen en vinderslagbeenslag onder water verbeteren watergevoel verbeteren ligging en beenslag motivatie tonen verbeteren watergevoel verbeteren ligging en beenslag aanleren doorhaal hoge elleboog	Plezier houden in zwemmen Perfectioneren van de basis techniek vaardigheden Introductie van landtraining met oefeningen eigen lichaamsgewicht. Kennismaken WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden Wedstrijden vormen onderdeel van het trainingsproces Leren pieken richting een belangrijke wedstrijd per jaar
TrainTrainen	jongens juniores 1 meisjes minioren 6 jongens juniores 2/3 meisjes juniores 1 jongens juniores 4 meisjes juniores 2	plus en min 4 jaar 	mentaliteit ontwikkelen verbeteren ligging en beenslag verbeteren doorhaal hoge elleboog vergroten van slaglengte ambitie ontdekken verbeteren doorhaal hoge elleboog afstemmen slaglengte vs. -frequentie perfectioneren lichaamsbouw doelen stellen afstemmen slaglengte vs. -frequentie perfectioneren lichaamsbouw ontwikkeling fysieke capaciteiten	Vergroten van het aantal trainingsuren. Aanleren van individuele stijl Continueren van landtraining, introductie van krachttraining Ontwikkelen WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden Tijdens wedstrijden technische, tactische en mentale vaardigheden ontwikkelen Leren pieken richting twee belangrijke wedstrijden per jaar
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1 jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2	plus en min 3 jaar 	leren pieken perfectioneren lichaamsbouw ontwikkeling fysieke capaciteiten realiseren van wedstrijdresultaten keuzes maken ontwikkeling fysieke capaciteiten realiseren van wedstrijdresultaten ontwikkelen van topsportattitude	Ontwikkelen van de aëroob en anaëroob uithoudingsvermogen Ontwikkelen van kracht door krachttraining Onderhouden van landtraining WU, verzorging, herstel en mentale vaardigheden ind. ontwikkelen Tijdens wedstrijden individuele racestrategie ontwikkelen Leren pieken richting twee of drie piekwedstrijden per jaar
Train voor Top	jongens seniores 1,2,3 meisjes seniores 1,2,3	plus en min 2 jaar 	topsportomgeving inrichten realiseren van wedstrijdresultaten ontwikkelen van topsportattitude aansluiting vinden bij topsport	Nadruk op slag- en afstandspecialisatie en prestaties Fysieke, technische, mentale en tactische vaardigh. maximaliseren Individualisatie van alle trainingsonderdelen Training gericht op maximale prestaties tijdens piekwedstrijden Pieken richten twee of meer piekwedstrijden per jaar
achtergrond-informatie				

KNZB Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen

vereniging en activiteiten

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	groeï ontwikkeling	criteria vereniging/organisatie/begeleiding	KNZB producten	(KNZB) wedstrijd activiteiten
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	4-6 cm groeï per jaar	Met begeleiding van niveau 2 of hoger: 1,5 uur trainingswater per week 0,5 uur landtrainingfaciliteiten per week	SwimKick Techniekschool	Speedo (instroom) wedstrijden
	TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4		plus en min 3 jaar	Met begeleiding van niveau 3 of hoger: 4,0 uur trainingswater per week 1,0 uur landtrainingfaciliteiten per week	SwimKick Techniekacademie*
jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5		SwimKick Techniekacademie*	Speedo (instroom) wedstrijden Speedo Club Meet Kring Speedo Finale Zwemcompetitie			
TrainTrainen	jongens juniores 1 meisjes minioren 6	plus en min 4 jaar	start groeispuurt 6-10 cm groeï per jaar einde groeispuurt	Met begeleiding van niveau 4 of hoger: 11,0 uur trainingswater per week 2,0 uur landtrainingfaciliteiten per week 1,5 uur krachtrainingfaciliteiten per week	KNZB Junioren trainingsclub** Individueel Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen Nationale Talentdagen	Zwemcompetitie LAC wedstrijden Nationale Junioren Kampioenschappen Europees Junioren Olympisch Festival
	jongens juniores 2/3 meisjes juniores 1			KNZB Junioren trainingsclub** Individueel Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen Nationale Talentdagen		
	jongens juniores 4 meisjes juniores 2			KNZB Junioren trainingsclub** Individueel Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen Nationale Talentdagen		
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	2-4 cm groeï per jaar	Met begeleiding van niveau 4 of hoger: 14,0 uur trainingswater per week 2,5 uur landtrainingfaciliteiten per week 3,0 uur krachtrainingfaciliteiten per week	Individueel Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (iMOZ) Nationale A-selectie Jeugd Nationale Kernploeg Jeugd	Zwemcompetitie LAC wedstrijden SwimCup wedstrijden Nationale Kampioenschappen Europese Jeugd Kampioenschappen
	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2			Individueel Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (iMOZ) Nationale A-selectie Jeugd Nationale Kernploeg Jeugd		
Train voor Top	jongens seniores meisjes seniores	plus en min 2 jaar	volgroeïd (wel toename in lichaamsgewicht)	Met begeleiding van niveau 5 (+): 20,0 uur trainingswater per week 3,0 uur landtrainingfaciliteiten per week 4,5 uur krachtrainingfaciliteiten per week	Individueel Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen (iMOZ) Olympic Talent Team (OTT)	Zwemcompetitie LAC wedstrijden SwimCup wedstrijden Nationale Kampioenschappen Europese Kampioenschappen (korte baan) Wereldkampioenschappen (korte baan) Olympische Spelen

KNZB Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen

techniek starten en kere

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	gebruik video	lengte onderwater fase tijdens wedstrijden	techniek startduik	techniek rugslagstart	techniek keerpunten	
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	uitsluitend oefeningen DVD SwimKick Techniekschool	stroomlijn	basisleergang startduik (parallel) basisoefeningen stroomlijnen reactie spelletjes	basisleergang rugslagstart basisoefeningen stroomlijnen reactie spelletjes	basisleergangen keerpunten basisoefeningen stroomlijnen koprol oefeningen	
	TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4	plus en min 3 jaar	uitsluitend videobeelden van ideale techniek	2 vl.benen	verbeteren basis startduik (parallel) aanleren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag aanleren slag onder water bij schoolslagstart	verbeteren basis rugslagstart aanleren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag	verbeteren basis keerpunten aanleren onderwaterfases aanleren wisselagkeerpunten
jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5		maandelijks terugkoppeling techniek dmv boven water video opnamen		5 vl.benen	aanleren dive-in-one-hole verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag verbeteren slag onder water bij schoolslagstart	verbeteren starthouding en afzet verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag afzetoefeningen met behulp van zwembadtrap	verbeteren draaien draai en koprolvormen in het water verbeteren wisselagkeerpunten	
TrainTrainen		jongens junioren 1 meisjes minioren 6	plus en min 4 jaar	wekelijks terugkoppeling eigen techniek dmv boven water video opnamen	5 meter	verbeteren dive-in-one-hole verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag verlengen van de onder water fase	verbeteren vluchtfase oefeningen voor verbeteren vluchtfase verbeteren stroomlijnen met vlinderslagbeenslag	verbeteren afzet oefeningen voeten plaats+hoek knieën aanleren verschillende rc-ss keerpunt varianten
		jongens junioren 2/3 meisjes junioren 1		wekelijks terugkoppeling eigen techniek dmv boven en onder water video opnamen	10 meter	aanleren schredestart 50% parallel en 50% schredestart oefenen verlengen van de onder water fase	verbeteren achterwaartse induik oefeningen voor achterwaartse dive-in-one-hole vlinderslagbeenslag oefeningen met zwemvliezen	verbeteren/verlengen onderwaterfases verbeteren verschillende rc-ss keerpunt varianten vlinderslagbeenslag oefeningen met zwemvliezen
	jongens junioren 4 meisjes junioren 2	wekelijks terugkoppeling eigen techniek dmv boven en onder water video opnamen	10 meter	verbeteren schredestart 50% parallel en 50% schredestart oefenen aanleren droogspringoefeningen		verlengen onderwaterfase tot 10m vlinderslagbeenslag oefeningen met zwemvliezen aanleren droogspringoefeningen	idem keerpunt als geheel perfectioneren aanleren droogspringoefeningen	
	TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	dagelijks terugkoppeling eigen techniek dmv boven en onder water video opnamen	10 meter	keuze maken in startduik (parallel of schrede) verbeteren droogspringoefeningen analyse van startduik in fases	verlengen onderwaterfase tot 12m verbeteren droogspringoefeningen analyse van rugslagstart in fases	verbeteren keerpunten (1) verbeteren droogspringoefeningen analyse van keerpunten in fases
jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2		dagelijks terugkoppeling eigen techniek dmv boven en onder water video opnamen		15 meter	verbeteren startduik van keuze aanleren explosieve oefeningen analyse van startduik in fases	verlengen onderwaterfase tot 15m aanleren explosieve oefeningen analyse van rugslagstart in fases	verbeteren keerpunten (2) aanleren explosieve oefeningen analyse van keerpunten in fases	
Train voor Top		jongens senioren meisjes senioren	plus en min 2 jaar	dagelijks terugkoppeling eigen techniek dmv boven en onder water video opnamen	individueel	perfectioneren startduik van keuze verbeteren explosieve oefeningen analyse van startduik in fases	perfectioneren rugslagstart verbeteren explosieve oefeningen analyse van rugslagstart in fases	perfectioneren keerpunten verbeteren explosieve oefeningen analyse van keerpunten in fases
achtergrond-informatie								

KNZB Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen

techniek zwemslage

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	techniek borstcrawl	techniek rugslag	techniek schoolslag	techniek vlinderslag
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	basisleergang borstcrawl	basisleergang rugslag	basisleergang schoolslag	basisleergang vlinderslag
			aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen	aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen	aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen	aanleren basis wrikoefeningen basisoefeningen stroomlijnen
TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4 jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 3 jaar	verbeteren basistechniek borstcrawl	verbeteren basistechniek rugslag	verbeteren basistechniek schoolslag	verbeteren basistechniek vlinderslag
			verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte	verbeteren stuwingsbeenslag verbeteren ligging, hoofdhouding en slaglengte
			verbeteren basistechniek borstcrawl	verbeteren basistechniek rugslag	verbeteren basistechniek schoolslag	verbeteren basistechniek vlinderslag
			verbeteren stuwingsarmslag (hoge elleboog) ontwikkelen soepele totaalbeweging (alle snelheden)	verbeteren stuwingsarmslag (hoge elleboog) ontwikkelen soepele totaalbeweging (alle snelheden)	verbeteren stuwingsarmslag (hoge elleboog) verbeteren timing van arm-, beenslag en ademhaling	verbeteren stuwingsarmslag (hoge elleboog) ontwikkelen soepele totaalbeweging (alle snelheden)
TrainTrainen	jongens juniores 1 meisjes juniores 6 jongens juniores 2/3 meisjes juniores 1 jongens juniores 4 meisjes juniores 2	plus en min 4 jaar	ontwikkelen persoonlijke borstcrawlstijl	ontwikkelen persoonlijke rugslagstijl	ontwikkelen persoonlijke schoolslagstijl	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl
			introduceer individuele wrik- en techniek oefeningen oefenen van handposities tijdens stuwfasen	introduceer individuele wrik- en techniek oefeningen oefenen van handposities tijdens stuwfasen	aanleren gestroomlijnde slag met golfbeweging verbeteren van timing van totaalbeweging	verbeteren beenslag in totaalbeweging (ritme) verbeteren stuwingsarmslag (hoge elleboog) aanleren ademhaling 1-2; afvlakken van de ligging
			ontwikkelen persoonlijke borstcrawlstijl	ontwikkelen persoonlijke rugslagstijl	ontwikkelen persoonlijke schoolslagstijl	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl
			uitbreiden van beenslag- en liggingsoefeningen uitbreiden individuele wrik- en techniek oefeningen voortzetten oefenen handposities tijdens stuwfasen	uitbreiden van beenslag- en liggingsoefeningen uitbreiden individuele wrik- en techniek oefeningen voortzetten oefenen handposities tijdens stuwfasen	alle voorgaande oefeningen met meer controle introduceer coördinatie oefeningen (ABB, ABC) oefenen van handposities tijdens stuwfasen	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl stuwingsarmslag verder verbeteren verbeteren ademhaling 1-2; afvlakken van de ligging
ontwikkelen persoonlijke borstcrawlstijl	ontwikkelen persoonlijke rugslagstijl	ontwikkelen persoonlijke schoolslagstijl	ontwikkelen persoonlijke vlinderslagstijl			
alle voorgaande oefeningen met meer controle techniek handhaven in langere trainingsets	alle voorgaande oefeningen met meer controle techniek handhaven in langere trainingsets	uitbreiden beenslag en liggingsoefeningen uitbreiden wrikken, drills, coördinatie (RITME !) uitbreiden hand-/elleboogpositie, stuwpatronen	uitbreiden beenslag en liggingsoefeningen uitbreiden wrikken, drills, coördinatie (RITME !) uitbreiden hand-/elleboogpositie, stuwpatronen			
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1 jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2	plus en min 3 jaar	verbeteren persoonlijke borstcrawlstijl	verbeteren persoonlijke rugslagstijl	verbeteren persoonlijke schoolslagstijl	verbeteren persoonlijke vlinderslagstijl
			individuele techniek oefeningen op wedstrijdsnelheid techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)	individuele techniek oefeningen op wedstrijdsnelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijdsnelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets goede techniek(oefeningen) op tempo en wedstrijd techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)
			verbeteren persoonlijke borstcrawlstijl	verbeteren persoonlijke rugslagstijl	verbeteren persoonlijke schoolslagstijl	verbeteren persoonlijke vlinderslagstijl
			techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijdsnelheid techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijdsnelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets individuele techniek oefeningen op wedstrijdsnelheid techniek aangepast in tactiek (beenslag, SF, SL)	techniek handhaven in langere trainingsets goede techniek(oefeningen) op tempo en wedstrijd techniek aangepast in tactiek (bv benen, SF, SL)
Train voor Top	jongens seniores meisjes seniores	plus en min 2 jaar	perfectioneren persoonlijke borstcrawlstijl	perfectioneren persoonlijke rugslagstijl	perfectioneren persoonlijke schoolslagstijl	perfectioneren persoonlijke vlinderslagstijl
			individuele invulling van doelstellingen	individuele invulling van doelstellingen	individuele invulling van doelstellingen	individuele invulling van doelstellingen
achtergrond-informatie						

KNZB Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen

inhoud zwemtraining

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	biologische leeftijd versus kalenderleeftijd	traininguren per week	trainingsweken per jaar	meters per uur	meters per week	kilometers per jaar	in- en uit zwemmen actief herstel	techniektraining zwemslagen	aerobe trainingsvormen	intensiteit	aantal trainingen per week	anaerobe trainingsvormen	snelheid	benen	armen	starten en					
FUNDament	jongens minioren 1/2 meisjes minioren 1/2	plus en min 2 jaar	2x45min	44	1200	1800	79	nvt	1500	0	1	nvt	0	50	200	50	15					
			1,5 uur								2	nvt										
											3	nvt										
TrainTechniek	jongens minioren 3/4 meisjes minioren 3/4	plus en min 3 jaar	3x60min	45	1400	4200	189	1200	2000	400	1	1x pw	0	100	400	100	15					
			3,0 uur								2	nvt										
											3	nvt										
	jongens minioren 5/6 meisjes minioren 5	plus en min 4 jaar	4x60min	45	1800	7200	324	2000	3200	600	1	1x pw	0	200	800	400	30					
			4,0 uur								2	nvt										
											3	nvt										
TrainTrainen	jongens junioren 1 meisjes minioren 6	plus en min 4 jaar	2x60min 2x90min	46	2400	12000	552	3000	1500	4000	1	2-3x pw	200	300	2000	1000	40					
			5,0 uur								2	0-1x pw										
											3	nvt										
	jongens junioren 2/3 meisjes junioren 1	plus en min 4 jaar	2x60min 4x90min	46	2600	20800	957	5600	2000	8000	1	3-4x pw	300	400	3000	1500	45					
			8,0 uur								2	1-2x pw										
											3	nvt										
jongens junioren 4 meisjes junioren 2	plus en min 4 jaar	6x90min 1x120min	46	2800	30800	1417	7500	2000	13000	1	3-4x pw	400	400	5000	2500	60						
		11,0 uur								2	1-2x pw											
										3	0-1x pw											
TrainRacen	jongens jeugd 1 meisjes jeugd 1	plus en min 3 jaar	7x90min 1x120min	47	3000	37500	1763	9500	2500	15000	1	3-4x pw	900	600	6000	3000	60					
			12,5 uur								2	1-2x pw										
											3	1-2x pw										
	jongens jeugd 2 meisjes jeugd 2	plus en min 3 jaar	4-6 x 90min 2-4x120min	47	3100	43400	2040	11000	3000	17000	1	3-4x pw	1200	700	7000	3500	60					
			13-14 uur								2	1-2x pw										
											3	1-2x pw										
Train voor Top	jongens senioren meisjes senioren	plus en min 2 jaar	14 uur	48	3100	43400	2083	11000	3000	17000	1	3-4x pw	1200	700	7000	3500	60					
			20 uur								2	1-2x pw										
											3	1-2x pw										
			20 uur								1	4-5 pw						1500	800	9000	4500	60
											2	1-2x pw										
20 uur	3	1-2x pw	2x pw	2/3x pw	5x pw	4x pw	3x															
	3	1-2x pw																				
achtergrond-informatie																						

fase van het Meerjaren Opleidingsplan Zwemmen	indicatie leeftijds-groep	wedstrijden per jaar	piekwedstrijden per jaar	specialisatie op afstand of slag	trainings- en wedstrijd registraties	trainingsstages per jaar	kracht- en conditietraining					voeding en verzorging*	mentale vaardigheden*	inzet arts (medische keuring)	inzet fysiotherapeut (check-up)			
							landtrainingen per week	inhoud landtraining*	krachtrainingen per week	inhoud krachtraining*	andere sporten							
FUNdament	jongens minioren 1/2	3-5x	nvt	nee	SwimKick logboek*	geen	1x	spelvormen koprollen introductie warming-up	niet	nvt	ja	1	1	nee	niet			
	meisjes minioren 1/2																	
TrainTechniek	jongens minioren 3/4	5-7x	1x	nee	SwimKick logboek* wedstrijdresultaten KNZB meetstraat niveau A	1x 2 dagen in vakantie	2x	spelvormen uitbreiden warming-up koprollen	niet	nvt	ja	2	2	nee	niet			
	meisjes minioren 3/4																	
TrainTrainen	jongens minioren 5/6	5-10x	1x	nee	SwimKick logboek* wedstrijdresultaten KNZB meetstraat niveau A	2x 3 dagen in vakantie	2x	spelvormen uitbreiden warming-up schouderstabilisatie	niet	nvt	ja	2	2	1x per jaar o.a.advies biologische leeftijd	1x per jaar o.a.controle van de schouderstabiliteit			
	meisjes minioren 5																	
TrainTrainen	jongens junioren 1	10-15x	2x	nee	KNZB Junioren logboek* race analyses (club niveau) KNZB meetstraat niveau B	2x 5 dagen in vakantie	3x	warming-up schouderstabilisatie introductie oef. ELG	niet	nvt	ja, mits zwemmen primair	3	3	1x per jaar o.a.advies biologische leeftijd	1x per jaar o.a.controle van de schouderstabiliteit			
	meisjes minioren 6																	
TrainTrainen	jongens junioren 2/3	12-18x	2x	nee	KNZB Junioren logboek* race analyses (club niveau) KNZB meetstraat niveau B	2x 2x1 week in vakantie	3x	sprongen (gering) uitbreiden oef. ELG stretchcord (techniek)	niet	nvt	ja, mits zwemmen primair	3	3	1x per jaar o.a.advies biologische leeftijd	1x per jaar o.a.controle van de schouderstabiliteit			
	meisjes junioren 1																	
TrainTrainen	jongens junioren 4	15-20x	2x	nee	KNZB Junioren logboek* race analyses (club niveau) KNZB meetstraat niveau B	3x 2x1 week 1x2 weken	4x	uitbreiden bovengenoemde trainingsvormen introductie rompstab.	1x	aanleren techniek krachtraining	ja, mits zwemmen primair	3	3	1x per jaar o.a.advies biologische leeftijd	1x per kwartaal o.a.controle van de schouderstabiliteit			
	meisjes junioren 2																	
TrainRacen	jongens jeugd 1	10-15x	2-3x	start	KNZB topsport logboek* race analyses (topniveau) KNZB meetstraat niveau C	3x 2x2 weken 1x3 weken	5x	bovengenoemde trainingsvormen individualiseren	2x	verbeteren krachtuithoud. vermogen	nee	4	4	1x per jaar	1x per maand			
	meisjes jeugd 1																	
TrainRacen	jongens jeugd 2	10-15x	2-3x	start	KNZB topsport logboek* race analyses (topniveau) KNZB meetstraat niveau C	4x 3x2 weken 1x3 weken	5x	bovengenoemde trainingsvormen individualiseren	2x	verbeteren krachtuithoud. vermogen	nee	4	4	2x per jaar	2x per maand			
	meisjes jeugd 2																	
Train voor Top	jongens senioren	individueel	2-3x	ja	KNZB topsport logboek* race analyses (topniveau) individuele metingen	4x 2x2 weken 2x3 weken	ind	bovengenoemde trainingsvormen individualiseren	3x	individueel	nee	5	5	2x per jaar	2x per maand			
	meisjes senioren																	
achtergrond-informatie	* beschikbaar in 2006						* meerjaren trainings planning landtraining beschikbaar in 2006					* meerjaren trainings planning krachtraining beschikbaar in 2006					* lespakketten beschikbaar in 2006	

Long term Development Plan

FUNdament 5.000	6-9 yrs	No selection National Training plan
Train Techniek 6.000	8-12 yrs	No selection No Championships National Training Plan
TrainTrainen 500	12-14(16) yrs	First selection National Training Plan Talent Info days (parents!) 4 Training days (best 25) EJOF
TrainRacen 30	14-16(18) yrs	70 day program (training, testing, races) EJC
TrainTop 6-10	16-20 yrs	Integrate in Top sports Learn from the 'Masters' National Training Centres



Three National Training Plans



FUNdament

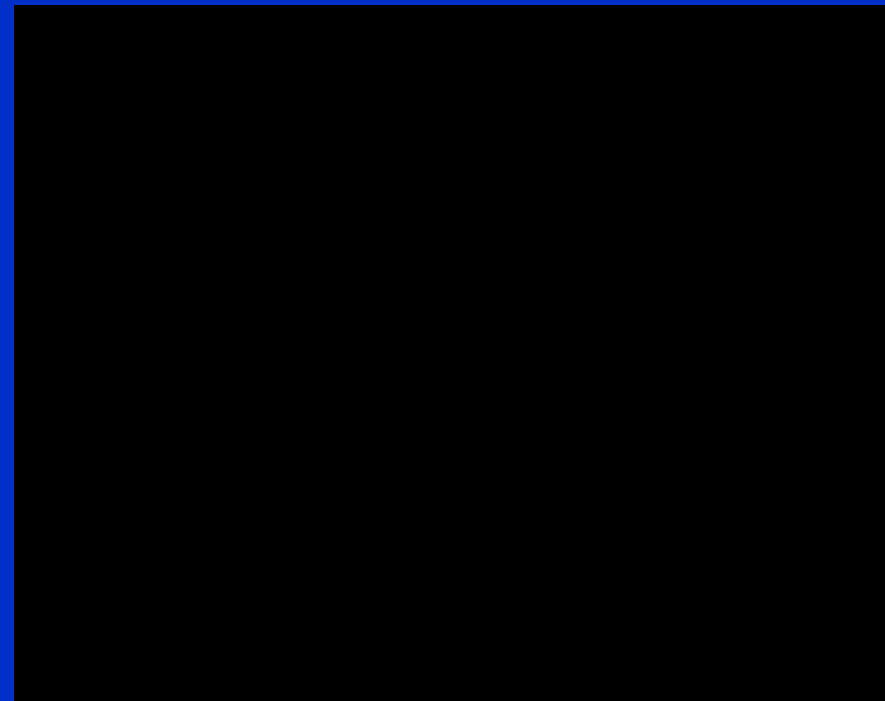
**SwimKick
techniekschool**

TrainTechniek

**SwimKick
techniekacademie**

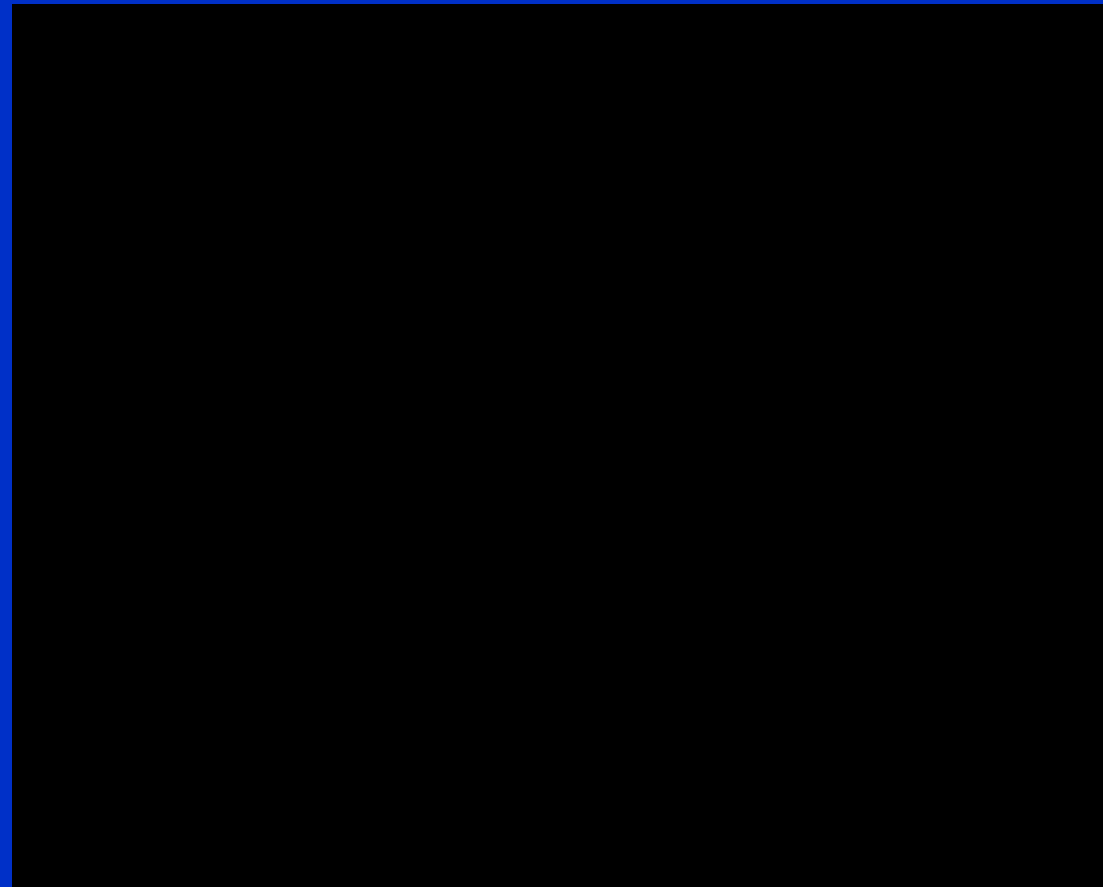
TrainTrainen

JuniorenClub





Our toplevel swimmers are the examples



*Inge
Dekker*



Young Dutch swimmers don't train enough so it appears they are better at sprint than at long distance.

Dutch swimmers are World Class 50 and 100m freestyle swimmers (men and women)



**Many Dutch
talented
swimmers quit
swimming too
early.**

**We follow our
extreme
talented
swimmers and
do everything
to keep them
in the sport**



LTAD is based on the 10.000 hour rule. You need 10.000 hours of training to develop your talent.

TOP meter



**Out of every 100
fasted 12-year
olds 2% makes
top level
swimming.**

**(25% of EJC
swimmers)**

**All our efforts
should lead to
4% out of every
100 fasted
swimmers.**

**and 50% out of
EJC swimmers
in 2012**



**Swimming
clubs cannot
offer young
swimmers a
program
leading up to
top level**

**In 2008 we start 3
regional training
centres for
talented
swimmers**

**More
professional
coaches**



European Championships Eindhoven 2008



You're very welcome!



Zwemmen

Thanks for your attention

questions

andrecats@cs.com

www.knzb.nl