

# ZPC Woerden

## Selectiecriteria wedstrijdzwemmen

### Inleiding

ZPC Woerden biedt wedstrijdzwemmen voor zwemmers van elk niveau. Niet alle zwemmers hebben hetzelfde doel met zwemmen en dezelfde talenten. Daarvoor werken we met selecties. Elke selectie heeft een ander doel waar naartoe wordt gewerkt. Daar horen ook verschillende trainingsmogelijkheden bij. In dit document worden de selectiecriteria en de selecties beschreven.

### Selectiecriteria

- Prestatiegericht wedstrijdzwemmen
- Beheersing technische vaardigheden
- Scoringsvoldoende duurttest-index

### Verdiepingscriteria

- Leeftijd: Bij de leeftijd wordt gekeken naar zowel de kalender als biologische leeftijd. De leeftijd wordt gekoppeld aan de andere.

### Doorstroomcriteria

#### • **Techniek**

De techniek wordt beoordeeld aan de hand van de "techniekschool", de "techniekacademie" van de KNZB. Hierin staat beschreven waaraan elke slag moet voldoen. Wij als ZPC Woerden hebben hier als leidraad beheersing 80%. Het techniekniveau staat beschreven onder bijlage techniek.

#### • **Index**

Duurttestresultaat: Met de index wordt een cijfermatig beeld van het niveau verkregen. Er wordt gebruikt gemaakt van een duurindex. De duurindex is het resultaat dat de deelnemers behalen tijdens de 10 minuten test (T-10, T-15, T-20 of T-30).

#### • **Motivatie en persoonlijke ambitie**

Een belangrijk criterium is de motivatie en persoonlijke ambitie van de zwemmer zelf. De zwemmer is de persoon die zich goed moet voelen in de desbetreffende selectie en de inspanning levert. Ook het gedrag en de inzet tijdens de trainingen is hierbij belangrijk. Voor A-selectie zwemmers is een opkomst gewenst van 100%. Hier kan alleen afgeweken worden in overleg met de trainer van de selectie.

#### • **Diversen**

Doorstroom in de minioren en junioren wordt 2x per jaar beoordeeld in de trainersvergadering. Bij minioren zwemmers wordt ook contact gezocht met de ouders wanneer een zwemmer geschikt is om door te stromen c.q. uit te stromen.

Doorstroom naar A-selectie wordt medebepaald met behulp van het meerjareselectiesysteem, de zogenoemde MSS-limieten.

Doorstroom naar een +groep loopt altijd via de A-groep.

Bij A+groep heeft de zwemmer als prioriteit zwemmen. De trainer beslist of de zwemmer opgegeven wordt bij de TC-club. Indien de aangeboden trainingsuren niet wordt benut zal dit eerst moeten gebeuren. Deze opgave gaat i.o.m. de ouders van de zwemmer. Definitieve plaatsing komt van de trainer van de Talenten club. Na een intakegesprek.

## In- en uitstroomcriteria selecties

Selectie	Senioren A+	Junioren A+
Criteria	E-tijden	E-tijden
	NK-limiet (vorig seizoen)	NK-limiet (vorig seizoen)
	10-15 uur trainen p/w	10 uur trainen p/w
	TC deelname	TC deelname
	Motivatie	Motivatie
Doelstelling	E-Tijden + NK-limiet	E-Tijden + NK-limiet

Selectie	Senioren A	Senioren B
Criteria	(uitzicht op) NK-limiet	x
	G-tijden	x
	4x trainen tot 8,5 uur trainen p/w	x
	Motivatie	x
	Zwemwedstrijden min. de VECO	Zwemwedstrijden min. de VECO
Doelstelling	NK-limiet	x

Selectie	Masters A	Masters B
Criteria	Technisch alle slagen beheersen	x
	1,5 uurs trainingen is een pre	x
	Zwemwedstrijden min. de VECO als nodig voor de vereniging	x
Doelstelling	Wedstrijdzwemmen	x
	Deelname NK-masters	x

Selectie	Junioren A	Junioren B
Criteria	(uitzicht op) NK Limiet	x
	Minimaal 4x trainen p/w	x
	Techniek o.a. beheersing vlinderslag	x
	Motivatie	x
	Zwemwedstrijden min. de VECO	Zwemwedstrijden min. de VECO of als niet nodig voor de vereniging (ter beoordeling door de trainer) in overleg met de trainer minimaal 4 andere wedstrijden per jaar
Doelstelling	NK-Limiet	x

Selectie	Techniekacademie A	Techniekacademie B en instroomgroep
Criteria	(uitzicht op) Kring Finales en leeftijd wedstrijden	x
	Techniek	x
	3 trainingen p/w uit te beiden naar 4	x
	Motivatie	x
	Zwemwedstrijden min. de VECO	Zwemwedstrijden min. de VECO of als niet nodig voor de vereniging (ter beoordeling door de trainer) in overleg met de trainer minimaal 4 andere wedstrijden per jaar
Doelstelling	Regio/Kring Finales	x

## Techniekcriteriën Techniekacademie A

\* Met een ster gemarkeerde criteria worden beoordeeld tijdens techniek oefeningen in de training.

Techniek borstcrawl	Criteria
Ademhaling	1:3 minimaal 100 meter
Beentechniek	*Zonder onderbreking 100 meter benen met plankje en vanuit de heup
Catch	*100 meter bijleggen hand dan voorbij andere hand
Versnelling	Wordt niet beoordeeld
Slaglengte	*100 meter bijleggen hand dan voorbij andere hand
Schouderrotatie	*100 meter bijleggen hand dan voorbij andere hand
Hoge elleboog	*100 meter boven water
Duwfase	*100 meter bij heup
Ligging	*25 meter wrikken handen langs lichaam buik en benen op waterspiegel

Techniek rugcrawl	Criteria
Ademhaling	Wordt niet beoordeeld
Beentechniek	*25 meter benen met bekertje op hoofd
Been stuwing	*100 meter knieën onderwater zonder onderbreking
Slaglengte	Hand bij bovenbeen eruit
Hoofdhouding	*25 meter benen met bekertje op hoofd
Inzet armslag	Met pink insteken en bovenarm langs oor
Schouderrotatie	*100 meter techniek oefening
Ligging	*25 meter benen met bekertje op hoofd
Ononderbroken armslag	Constance ritme en molenwiek

Techniek schoolslag	Criteria
Beentechniek	Benen sluiten
Been stuwing	Geen schaar-wreefslag
Armslag techniek	Hoge elle boog
Slaglengte	*2x25 meter 2 sec uitdrijven in techniek oefening
Slagfrequentie	Wordt niet beoordeeld
Ligging	Knieën worden niet onder de buik getrokken
Timing	*Armen/benen in techniek oefening 2x25 meter

Techniek vlinderslag	Criteria
Ademhaling	*1:2 25 meter tijdens techniek oefening
Beentechniek	Dolfijnbeweging moet er in zitten en geen schoolslagbenen
Been stuwing	Moet aanwezig zijn
Slaglengte	Hand bij bovenbeen eruit
Duwfase	Versneld
Inzet armslag	*Voorbij hoofd armen over het water 50 meter

<b>Techniek keerpunt borstcrawl</b>	<b>Criteria</b>
Koprol	Toepassen koprol
Onderwaterfase	*3 slagen tijdens techniek oefening gestroomlijnd en armen langs hoofd

<b>Techniek keerpunt rugcrawl</b>	<b>Criteria</b>
Koprol	*Toepassen koprol voorover en tellen niet kijken
Onderwaterfase	Zie keerpunt borstcrawl

<b>Techniek keerpunt schoolslag</b>	<b>Criteria</b>
Techniek	2 handen gelijktijdig aantikken, afzet arm over het water
Onderwaterfase	*Schoolslag onderwater tijdens 100 meter techniek oefening

<b>Techniek keerpunt vlinderslag</b>	<b>Criteria</b>
Techniek	2 handen gelijktijdig aantikken, afzet arm over het water
Onderwaterfase	*Schoolslag onderwater tijdens 100 meter techniek oefening

<b>Techniek keerpunt wissel</b>	<b>Criteria</b>
vl-ru	2 handen gelijktijdig aantikken, afzetten op rug + onderwaterfase
ru-ss	*aantikken op rug en afzetten op buik, schoolslag onderwaterfase
ss-vr	2 handen gelijktijdig aantikken, afzet arm over het water

## Techniekcriteria Junioren A

\* Met een ster gemarkeerde criteria worden beoordeeld tijdens techniek oefeningen in de training.

Techniek borstcrawl	Criteria
Ademhaling	1:3 standaard
Beentechniek	100 meter borstcrawl tijdens wedstrijd zonder onderbreking (tijdens training 200 meter)
Catch	Wrikken op schouder hoogte (met paddels)
Versnelling	Moet nog worden aangeleerd
Slaglengte	Op minimaal $\frac{3}{4}$ insteek en glijfase moet aanwezig zijn tijdens wedstrijd
Schouderrotatie	Moet voldoende zijn tijdens wedstrijd
Hoge elleboog	Moet voldoende zijn tijdens wedstrijd
Duwfase	Moet voldoende zijn tijdens wedstrijd
Ligging	50 meter wrikken handen op juiste plaats naast lichaam, buik en benen op waterspiegel

Techniek rugcrawl	Criteria
Ademhaling	Constant
Beentechniek	Knieën onderwater gestrekte voeten minimaal 50 meter
Been stuwing	Zie minioren + arm wissel krachtpunt vanuit de heupen
Slaglengte	Zie minioren
Hoofdhouding	25 meter hoofd stil (alsof bekertje aanwezig is)
Inzet armslag	Schouderbreedte
Schouderrotatie	Duidelijke schouderrotatie aanwezig tijdens wedstrijd
Ligging	Zie minioren, 50 meter wrikken
Ononderbroken armslag	Zie minioren + wedstrijdsnelheid

Techniek schoolslag	Criteria
Beentechniek	Juiste positie knieën
Been stuwing	Aanwezig bij de versnelling
Armslag techniek	Hoge elle boog + stuwfase + goede duwfase
Slaglengte	Behoud slaglengte in wedstrijd (50 meter)
Slagfrequentie	-
Ligging	-
Timing	Juiste ademhaling en glijfase

Techniek vlinderslag	Criteria
Ademhaling	1:2 25 meter tijdens wedstrijd
Beentechniek	Zie minioren + dubbele beenslag
Been stuwing	2 <sup>e</sup> slag meer stuwing als de eerste
Slaglengte	Op minimaal $\frac{3}{4}$ arm insteek
Duwfase	Versneld
Inzet armslag	Zie minioren + tijdens wedstrijd

<b>Techniek keerpunt borstcrawl</b>	<b>Criteria</b>
Koprol	Toepassen
Onderwaterfase	Bij wedstrijd minimaal 2 slagen vlinderkick ook na keerpunt

<b>Techniek keerpunt rugcrawl</b>	<b>Criteria</b>
Koprol	Zie minioren + wedstrijd
Onderwaterfase	Zie borstcrawl

<b>Techniek keerpunt schoolslag</b>	<b>Criteria</b>
Techniek	Zie mininoren
Onderwaterfase	Bij trainingen vlinderbeenslag toepassen

<b>Techniek keerpunt vlinderslag</b>	<b>Criteria</b>
Techniek	Zie minioren
Onderwaterfase	Zie borstcrawl

<b>Techniek keerpunt wisselslag</b>	<b>Criteria</b>
vl-ru	Zie minioren, onderwaterfase minimaal 2 slagen
ru-ss	Zie minioren + tijdens wedstrijd
ss-vr	Zie minioren + onderwaterfase 2 slagen