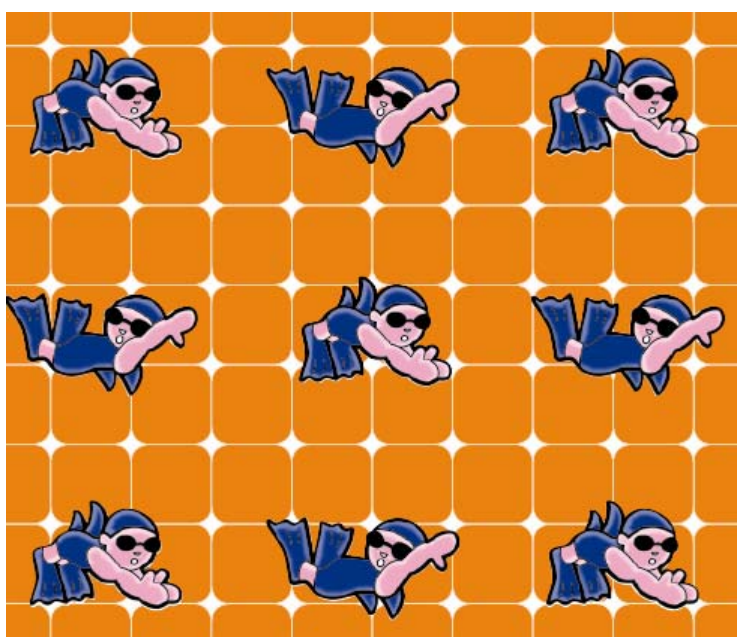


# Handleiding afnemen van SwimKick techniekwedstrijden



Inleiding op SwimKick techniekwedstrijden .....	2
Globale omschrijving van SwimKick techniekwedstrijden. ....	2
Wat willen we bereiken met SwimKick techniekwedstrijden? .....	2
Voor welke leeftijdsgroepen zijn SwimKick techniekwedstrijden bedoeld? .....	2
Op welke tijdstippen kun je een SwimKick techniekwedstrijd organiseren? .....	2
Kun je een SwimKick techniekwedstrijd ook met meerdere verenigingen houden? .....	2
Wat heb je nodig om een SwimKick techniekwedstrijd te organiseren? .....	2
Hoe organiseer je het afnemen van de SwimKick techniekwedstrijd? .....	3
Hoeveel mensen heb je nodig om een techniekwedstrijd te organiseren? .....	3
Je hebt verschillende niveaus. Hoe zit dat precies? .....	3
Hoe beoordeel je de uitvoering van de zwemtechniek? .....	4
Hoe beoordeel je de uitvoering van de techniekoefeningen? .....	5
Hoe beoordeel je de tests? .....	5
Hoe hou je tijdens de techniekwedstrijd de scores bij? .....	5
Afsluiting van de SwimKick techniekwedstrijd. ....	6
Wanneer kan een zwemmer naar een volgend niveau in de SwimKick techniekwedstrijden? .....	6
Is het mogelijk om tijdens een SwimKick techniekwedstrijd meerdere slagen en niveaus af te nemen? .....	6
Vragen over SwimKick techniekwedstrijden .....	6



<b>Inleiding op SwimKick techniekwedstrijden</b>	<p>Tijdens normale zwemwedstrijden staat snelheid centraal. Degene die als eerste aantikt is de winnaar. Dit maakt zwemmen spectaculair en daarom is zwemmen naast atletiek de populairste Olympische sport. Er zijn veel factoren die een rol spelen bij zwemmen. Je hebt een goed uithoudingsvermogen nodig, kracht, lenigheid en TECHNIEK!</p> <p>We weten dat het van groot belang is dat kinderen voor hun groeispuurt de technieken van het zwemmen goed leren beheersen. Als de techniek op jonge leeftijd goed is dan heb je daar je hele zwemloopbaan profijt van.</p> <p>Vanuit de wetenschap dat aandacht voor techniek bij minioren belangrijk is, is het idee ontstaan om een wedstrijdvorm te ontwikkelen, waarbij techniek centraal staat.</p>
<b>Globale omschrijving van SwimKick techniekwedstrijden.</b>	<p>Een techniekwedstrijd bestaat uit vier onderdelen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. zwemtechniek,</li><li>2. techniekoefeningen</li><li>3. benen- of wrikcentest</li><li>4. afzetest</li></ol> <p>Op alle onderdelen kunnen 1 tot 5 punten verdiend worden. Elke deelnemer krijgt een diploma met daarop het resultaat vermeld. De deelnemer met de meeste punten is de winnaar. Ook is het mogelijk om resultaten van teams met elkaar te vergelijken.</p> <p>Er is een techniekwedstrijd ontwikkeld in elke wedstrijdslag (vlinderslag, rugslag, schoolslag en borstcrawl). De wedstrijd kan afgenomen worden op drie niveaus: brons, zilver en goud. Hoe hoger het niveau het meer zwemtechniekaspecten en techniekoefeningen beoordeeld worden.</p>
<b>Wat willen we bereiken met SwimKick techniekwedstrijden?</b>	<p>Het doel van techniekwedstrijden is de aandacht van minioren en coaches vestigen op de belangrijke onderdelen van de techniek en hiermee de motivatie om tijdens trainingen aan techniek te werken te vergroten.</p>
<b>Voor welke leeftijdsgroepen zijn SwimKick techniekwedstrijden bedoeld?</b>	<p>Het beste kunnen SwimKick techniekwedstrijden tegelijkertijd met het doorlopen van de SwimKick techniekacademie gedaan worden. Doorgaans zijn dit de minioren 3 t/m 6.</p>
<b>Op welke tijdstippen kun je een SwimKick techniekwedstrijd organiseren?</b>	<p>Je kunt techniekwedstrijden organiseren tijdens trainingen of een tijdstip waarop je normaal een wedstrijd zou organiseren.</p>
<b>Kun je een SwimKick techniekwedstrijd ook met meerdere verenigingen houden?</b>	<p>Ja, dat kan prima. Een techniekwedstrijd kan zowel met als zonder andere verenigingen georganiseerd worden.</p>
<b>Wat heb je nodig om een SwimKick techniekwedstrijd te organiseren?</b>	<p>Je hebt de volgende materialen nodig:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 25m bad met startblokken, wedstrijdlijnen en rugslagvlaggen</li><li>• zwemplanken</li><li>• stopwatch</li><li>• meetlint van 25 meter lengte</li><li>• 10 pilonnen</li><li>• scorekaarten</li><li>• techniekdiploma's</li></ul>



<p>Hoe organiseer je het afnemen van de SwimKick techniekwedstrijd?</p>	<p>De SwimKick techniekwedstrijd bestaat uit vier onderdelen:</p> <p>Onderdeel 1 Beoordelen van de zwemtechniek Onderdeel 2 Beoordelen van de techniekoefeningen Onderdeel 3 Afnemen van de eerste test Onderdeel 4 Afnemen van tweede test</p> <p>Deze onderdelen kunnen in willekeurige volgorde afgewerkt worden. Afhankelijk van de grootte van de groep kun je kiezen voor een van de onderstaande organisatievormen:</p> <p><b>optie 1 onderdeel-voor-onderdeel</b> Bij een kleine groep (maximaal 10 sporters) kun je de techniekwedstrijd het gemakkelijkst onderdeel voor onderdeel met de gehele groep doen. Omdat de onderdelen na elkaar plaatsvinden heb je slechts 1 of 2 banen nodig en kunnen twee begeleiders de hele techniekwedstrijd leiden.</p> <table border="0"><tr><td><b>Voordeel</b></td><td><b>Nadeel</b></td></tr><tr><td>Minimum aan begeleiders nodig (2) Slechts 1 of 2 banen nodig.</td><td>Langere wachttijden</td></tr></table> <p><b>optie 2 circuit met vier onderdelen</b> Bij grotere groepen kun je het beste een circuit inrichten. Je maakt een circuit van 4 onderdelen en verdeelt de onderdelen over de beschikbare badruimte. De sporters schuiven na een afgerond onderdeel door naar het volgende onderdeel. Bij elk onderdeel staan twee begeleiders die de hele techniekwedstrijd bij hetzelfde onderdeel blijven.</p> <table border="0"><tr><td><b>Voordeel</b></td><td><b>Nadeel</b></td></tr><tr><td>Korte wachttijden</td><td>Maximum aantal begeleiders nodig (8)</td></tr></table> <p>Efficiënt gebruik van het hele bad Geschikt voor grote groepen</p> <p><b>optie 3 circuit met twee onderdelen</b> Bij middelgrote groepen kun je ook werken met een circuit met twee onderdelen. Je splitst de groep in groep A en B. Groep A doet eerst onderdeel 1 en 3 en Groep B doet onderdeel 2 en 4. Als de onderdelen afgerond zijn wisselen de groepen. In totaal dus 4 begeleiders nodig.</p>	<b>Voordeel</b>	<b>Nadeel</b>	Minimum aan begeleiders nodig (2) Slechts 1 of 2 banen nodig.	Langere wachttijden	<b>Voordeel</b>	<b>Nadeel</b>	Korte wachttijden	Maximum aantal begeleiders nodig (8)
<b>Voordeel</b>	<b>Nadeel</b>								
Minimum aan begeleiders nodig (2) Slechts 1 of 2 banen nodig.	Langere wachttijden								
<b>Voordeel</b>	<b>Nadeel</b>								
Korte wachttijden	Maximum aantal begeleiders nodig (8)								
<p>Hoeveel mensen heb je nodig om een techniekwedstrijd te organiseren?</p>	<p>Het uitgangspunt bij het afnemen van een onderdeel van een techniekwedstrijd is dat je altijd met twee trainers bent die bij voorkeur A-opleiding of niveau 3 of hoger hebben. Na overleg komt er een gezamenlijke beoordeling tot stand.</p> <p>De rolverdeling bij het afnemen is als volgt:</p> <p>begeleider 1</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• instrueert de zwemmers</li><li>• beoordeelt techniekaspecten en -oefeningen</li></ul> <p>begeleider 2</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• beoordeelt techniekaspecten en -oefeningen</li><li>• meet de afstand of tijd bij tests</li><li>• vult de scorekaart in</li></ul>								
<p>Je hebt verschillende niveaus. Hoe zit dat precies?</p>	<p>De KNZB techniekwedstrijd kan in de vier verschillende wedstrijdslagen worden gehouden. Elke slag kent drie niveaus. Dit zijn brons, zilver en goud.</p>								

In schema ziet dat er als volgt uit:

Vlinderslag Brons	Rugslag Brons	Schoolslag Brons	Borstcrawl Brons
Vlinderslag Zilver	Rugslag Zilver	Schoolslag Zilver	Borstcrawl Zilver
Vlinderslag Goud	Rugslag Goud	Rugslag Goud	Rugslag Goud

Tijdens de SwimKick techniekwedstrijd kunnen de deelnemers punten scoren. Onderstaand zie je het maximaal aantal punten per niveau.

Brons	22 punten
Zilver	31 punten
Goud	40 punten

Hoe beoordeel je de uitvoering van de zwemtechniek?

Bij brons worden twee techniekaspecten beoordeeld, bij zilver vier en bij goud zes. Op elk niveau wordt ook een totaalbeoordeling op de geheel uitgevoerde afstand gedaan.

Voorbeeld vlinderslag:

		brons	brons			brons
	zilver	zilver	zilver	zilver		zilver
goud	goud	goud	goud	goud	goud	goud
Startduik	slaglengte	Ritme	hoofd	afvlakken	finish	vlinder totaal

Bij elk techniekonderdeel staan een of meerdere aandachtspunten vermeld. Deze aandachtspunten zijn het uitgangspunt voor de beoordeling. Uitgangspunt bij de beoordeling is de uitvoering van de techniek zoals die vastgelegd is op de DVD van de SwimKick techniekacademie.

Er zijn vijf beoordelingen (met een bijbehorend puntenaantal) mogelijk:

- onvoldoende 1 punt
- voldoende 2 punten
- ruim voldoende 3 punten
- goed 4 punten
- uitstekend 5 punten

<p>Hoe beoordeel je de uitvoering van de techniek oefeningen?</p>	<p>Bij brons wordt één techniek oefening afgenomen, bij zilver twee, bij goud drie. Uitgangspunt bij de beoordeling is de uitvoering van de techniek zoals die vastgelegd is op de DVD van de SwimKick techniekacademie.</p> <p>Voorbeeld rugslag:</p> <table border="1" data-bbox="821 465 1136 824"> <tr> <td>Bron</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Zilver</td> <td>zilver</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Goud</td> <td>goud</td> <td>goud</td> </tr> <tr> <td>rc.benen armen gestrekt</td> <td>rc.benen schouder rotatie</td> <td>rugslag 1 arm</td> </tr> </table> <p>Er zijn vijf beoordelingen (met een bijbehorend puntenaantal) mogelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• onvoldoende            1 punt</li> <li>• voldoende                2 punten</li> <li>• ruim voldoende        3 punten</li> <li>• goed                        4 punten</li> <li>• uitstekend                5 punten</li> </ul>	Bron			Zilver	zilver		Goud	goud	goud	rc.benen armen gestrekt	rc.benen schouder rotatie	rugslag 1 arm												
Bron																									
Zilver	zilver																								
Goud	goud	goud																							
rc.benen armen gestrekt	rc.benen schouder rotatie	rugslag 1 arm																							
<p>Hoe beoordeel je de tests?</p>	<p>De tests zijn verschillend van opzet. De score is een tijd of een afstand. De tijd is of afstand is vervolgens goed voor een score in punten variërend van minimaal 1 tot maximaal 5 punten.</p> <p>Voorbeeld schoolslag:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><b>25m wrikken MIDDEN op tijd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• met beendrijver tussen bovenbenen</li> <li>• elleboog en hand wrikken exact op de schouderlijn</li> <li>• tijd opnemen tussen voeten los van de muur en aantik</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>brons</i> <i>zilver</i> <i>goud</i></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">brons</th> <th style="text-align: left;">zilver</th> <th style="text-align: left;">goud</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>&gt;44,00 sec</td> <td>&gt;40,00 sec</td> <td>&gt;36,00 sec</td> <td>1 punt</td> </tr> <tr> <td>39,00-43,99 sec</td> <td>35,00-39,99 sec</td> <td>31,00-35,99 sec</td> <td>2 punten</td> </tr> <tr> <td>34,00-38,99 sec</td> <td>30,00-34,99 sec</td> <td>26,00-30,99 sec</td> <td>3 punten</td> </tr> <tr> <td>29,00-33,99 sec</td> <td>25,00-29,99 sec</td> <td>21,00-25,99 sec</td> <td>4 punten</td> </tr> <tr> <td>&lt;29,99 sec</td> <td>&lt;24,99 sec</td> <td>&lt;20,99 sec</td> <td>5 punten</td> </tr> </tbody> </table> </div>	brons	zilver	goud		>44,00 sec	>40,00 sec	>36,00 sec	1 punt	39,00-43,99 sec	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	2 punten	34,00-38,99 sec	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	3 punten	29,00-33,99 sec	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	4 punten	<29,99 sec	<24,99 sec	<20,99 sec	5 punten
brons	zilver	goud																							
>44,00 sec	>40,00 sec	>36,00 sec	1 punt																						
39,00-43,99 sec	35,00-39,99 sec	31,00-35,99 sec	2 punten																						
34,00-38,99 sec	30,00-34,99 sec	26,00-30,99 sec	3 punten																						
29,00-33,99 sec	25,00-29,99 sec	21,00-25,99 sec	4 punten																						
<29,99 sec	<24,99 sec	<20,99 sec	5 punten																						
<p>Hoe hou je tijdens de techniekwedstrijd de scores bij?</p>	<p>Er zijn voor elke slag scoreformulieren ontwikkeld waarop eenvoudig de score per zwemmer kan worden bijgehouden.</p>																								



<p><b>Afsluiting van de SwimKick techniekwedstrijd.</b></p>	<p>Je kunt een techniekwedstrijden op een aantal manieren afsluiten:</p> <p>Uitreiken techniekdiploma's Elke zwemmer ontvangt een diploma met daarop de resultaten van de verschillende onderdelen vermeld met het puntentotaal. Je kunt deze uitreiking net zoveel 'cachet' geven als je zelf wilt. De puntentotalen van de verschillende zwemmers worden niet vergeleken.</p> <p>Ranglijst. De puntentotalen van de verschillende zwemmers worden nu wel vergeleken en in een ranglijst gezet. Alleen zwemmers die aan hetzelfde niveau hebben deelgenomen zijn vergelijkbaar.</p> <p>Teamwedstrijd. Als je de sporters verdeelt in twee of meer teams kun je de resultaten eenvoudig vergelijken door de gemiddelde score te berekenen. Het beste team wint.</p> <p>Ceremonie Je kunt de drie (of meer) zwemmers met de hoogste puntentotalen extra in het zonnetje zetten door het uitreiken een extra prijs</p>
<p><b>Wanneer kan een zwemmer naar een volgend niveau in de SwimKick techniekwedstrijden?</b></p>	<p>Een sporter begint met techniekwedstrijden op het niveau van brons.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Als een sporter minder dan 50% van het maximum aantal te behalen punten scoort, is het aan te raden om een volgende techniekwedstrijd dezelfde slag nogmaals op hetzelfde niveau te doen.</li><li>• Bij een score van meer dan 50% van het maximum aantal te behalen punten, kan een sporter de volgende keer zeker voor een hoger niveau gaan.</li></ul>
<p><b>Is het mogelijk om tijdens een SwimKick techniekwedstrijd meerdere slagen en niveaus af te nemen?</b></p>	<p>Het is niet aan te raden tijdens een techniekwedstrijd meerdere slagen af te nemen. Als je dit wel doet maak je het voor de begeleiders mogelijk onoverzichtelijk.</p> <p>Het is wel erg goed mogelijk om verschillende niveaus tegelijkertijd af te nemen. Alleen het aantal te beoordelen techniekaspecten neemt toe.</p>
<p><b>Vragen over SwimKick techniekwedstrijden</b></p>	<p>Medewerkers van het KNZB-bondsbureau helpen u graag als u vragen heeft over SwimKick techniekwedstrijden. U kunt contact opnemen via <a href="mailto:swimkick@knzb.nl">swimkick@knzb.nl</a>.</p>