

Mozka

20 september

Infoavond

Sportfilosofie

- Recreatief = spelen
- Competitief = presteren

- Plezierbeleving staat steeds centraal

Mozka = competitief

- Steeds beter worden is een doel
- Trainingen en wedstrijden
- Regelmaat en discipline

Zowel zwemmers als ouders moeten zich hiervan bewust zijn

Sportieve begeleiding

- Pedagogisch en fysiek verantwoord
- Capaciteiten van een trainer:
 - ✓ Technisch onderlegd
 - ✓ Voldoende oefenstof kennen
 - ✓ Didactisch deskundig
 - ✓ Goed kunnen observeren en evalueren
 - ✓ Inleven in de sporter
 - ✓ Geschikte doelstellingen formuleren
 - ✓ ...

Doelstellingen

- Doelstellingen worden opgesteld afhankelijk van:
 - ✓ Fysieke capaciteit
 - ✓ Motorische capaciteit
 - ✓ Mentale weerbaarheid
 - ✓ Sociaal omgeving

Indien men hier geen rekening mee houdt is de kans op slagen nihil

Vroeg- of laatrijpe ontwikkeling

- Kalenderleeftijd ≠ biologische leeftijd

12	14	16
benjamin	miniem	kadet

- Ontwikkelingstempo kan voor of achter lopen
- Nooit onder druk zetten

Niets is zo eenvoudig als kleine kampioentjes kweken

Normen en waarden

- Basisnormen en waarden gelden
- Regels eigen aan de sport en de visie van de club
- Zwemmers onder toezicht van trainers
- Afspraken dienen nageleefd te worden

Communicatie

- Lidgelden, Zovo Gerd
- Nieuwe vergunningen Bruno
- F-Groep Chris
- Inschrijvingen, dokterbriefjes Monique (tot 31/12/08)
- Trainingen, wedstrijden, stage, ... Dirk
- Andere kanalen:
 - Bord
 - Mail : dirkboets@gmail.com guy.geenen@pandora.be
 - Website : www.mozka.com (algemeen) of mozka online (privé) <http://groups.msn.com/MOZKAon-line-groep>

Groepen

- A competitie
- B competitie
- C competitie
- D competitie
- E competitie
- F competitie of niet-vergunninghouder

Limieten

▪ E- Groep

- 4 zwemslagen technisch voldoende beheersen
- 400C : 7'30" = richttijd
- 100W : 2'00" = richttijd

Trainers beslissen in overleg wanneer men van de F- naar de E-groep mag

Limieten

	D-Groep	C-Groep	B-Groep (1jaar)
▪ 400C:	6'15"	5'30"	5'10"
▪ 100C:	1'25"	1'15"	1'10"
▪ 100S:	1'45"	1'35"	1'30"
▪ 100R:	1'35"	1'25"	1'20"
▪ 100D:	1'35"	1'25"	1'20"
▪ 200W:	3'15"	3'00"	2'45"

Te behalen: 2x100 - 200W - 400C

Trainingen

- F-Groep : 2x per week 1u (1T)
- E-Groep : 3x per week 2u (1T)
- D-Groep : 5x per week 5u (1T)
- C-Groep : 6x per week 7u (1T)
- B-Groep : 6x per week + 2x per week fitness 9u
- A-Groep : 6 tot 8x per week + 2x krachttraining 13u

Kwaliteit en kwantiteit worden beetje bij beetje opgebouwd

Seizoen

- Start : 2de maandag september
- Winterrust : Krokusvakantie
- Zomerrust : na zomercriterium of na JK-BK

Wedstrijden

- **Verplichte** :
 - Mozka-Cup
 - Speedo-Meeting
 - Lange afstand (Clubkampioenschap)
 - Clubkampioenschap
 - Laatste Kans
 - Echternach
 - GP Mol
 - Alle andere bekerwedstrijden
- **Vrije deelname** : alle andere wedstrijden

Schrijf je enkel in indien je goesting hebt om deel te nemen

Afspraken - Trainingen

- 5min voor de training aanwezig in het zwembad
- Banen en vlaggetjes worden door de zwemmers (niet steeds dezelfde) geplaatst en opgeruimd (dit mag 5min voor aanvang van de training, niet vroeger)
- Ga naar het toilet voor de training niet tijdens
- Vergeet je materiaal niet mee te brengen (kenteken)
- Zorg voor reservemateriaal; extra zwembril en badmuts
- Eventuele blessures of andere problemen voor de training melden
 - Vraag een duidelijke omschrijving van de blessure aan je dokter
- Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer
- Niet met de schoenen door de gangen wandelen (meisjes)
- Gelieve de trainer te verwittigen bij afwezigheid (vanaf B zeker en wenselijk voor de andere groepen)
- Indien je bepaalde dagen niet kan komen (school, andere activiteiten) bespreek dit dan bij aanvang van het seizoen met Dirk

Afspraken - Wedstrijden

Algemeen:

- Mozka-training wordt gedragen naar en terug van de wedstrijd (kenteken)
- T-shirt en short tijdens de wedstrijd (kenteken)
- Draag slippers of sportschoenen om rond te lopen in het zwembad
- Rode Mozka-badmutts dragen tijdens het inzwemmen en de wedstrijd
- Draag zorg voor je zwemspullen (orde)
- 3 kwartier voor aanvang in badpak aan de rand van het zwembad
- Indien je pas na de pauze zwemt mag je, mits overleg met de trainer, later aanwezig zijn
- Verwittig de trainer/afgevaardigde indien je even weggaat
- Zwemmer is uiteindelijk zelf verantwoordelijk om tijdig aan de start te verschijnen
- Geen snoep of frisdranken meebrengen naar de wedstrijden
- Niet spelen in het kleine bad, enkel loszwemmen indien toegestaan
- Forfaits zo snel mogelijk melden en doktersbriefjes zo snel mogelijk binnenbrengen

Specifieke afspraken

Jeugdkampioenschappen en Belgische kampioenschappen:

- Eventuele overnachting steeds in groep
- Er kan enkel deelgenomen worden indien er regelmatig wordt getraind
 - A-Groep : 90%
 - B-Groep : 80%
 - C-Groep : 65%
 - D-Groep : 60%
 - E-Groep : 50%

Dezelfde regel geldt voor deelname aan de stage

Fitness:

- Enkel indien je 2x per week kan komen

Stage

- **Wat** ?
 - Optimale voorbereiding op BK, JK en zomercriterium
- **Wie** ?
 - Iedere competitiezwemmer die aan de voorwaarden voldoet mag mee
- **Wanneer** ?
 - 2 weken begin juli
- **Kostprijs** ?
 - onder de €1000
- **Plaats** ?
 - nog niet gekend

Enkel indien je 100% gemotiveerd bent neem je deel aan een trainingsstage

Vragen

?