

Handboek opleiding para-zwemmen 2025-2028

Structuur binnen het JCF-team



Datum: 05 september 2025

Voorwoord

Voor u ligt het handboek para-zwemmen, gericht op het JCF-team.

Als talentcoach binnen het para-zwemmen krijg ik enorm veel energie van de gedachte dat er meer duidelijkheid en structuur komt in de weg van de breedtesport naar de topsport. Het is belangrijk dat er verschillende trainingsgroepen zijn, waarin zwemmers op hun eigen niveau en volgens hun eigen ambitie kunnen trainen. Iedereen met een beperking moet de kans krijgen om te zwemmen — of je nu droomt van de Paralympische Spelen of puur voor het plezier zwemt.

Het JCF-team bestaat uit zwemmers die bij hun eigen vereniging trainen. Met dit handboek willen we een helder overzicht geven van de mogelijkheden binnen het para-zwemmen en de route richting breedtesport en de topsport.

Vanaf de publicatie van dit handboek zal het JCF-team bestaan uit drie groepen:

1) Breedtesportgroep

2) KNZB+

3) Opleidingsgroep (OC)

Met deze driedeling willen we een breder aanbod creëren en de doorstroom naar de topsport duidelijk en zichtbaar maken.

De **Breedtesportgroep** richt zich op open trainingen, georganiseerd door de KNZB en/of de aangesloten ambassadeursverenigingen. Iedereen met een beperking is hier welkom — jong en oud, recreatief of beginnend zwemmer. Een A-, B- en/of C-diploma is voldoende; wedstrijdzwemervaring is niet vereist.

Voor **KNZB+** en de **Opleidingsgroep (OC)** geldt dat je al verbonden bent aan een vereniging. Je wordt door je coach aangemeld en kunt aan de hand van het ingevulde formulier worden uitgenodigd voor deelname aan een van deze groepen.

We hopen dat dit handboek bijdraagt aan een toegankelijke en gestructureerde opbouw binnen het para-zwemmen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Structuur	4
JCF-team vanaf 2025-2026 Aanbod & Voorwaarden	5
<i>Aanbod Breedtesportgroep</i>	<i>5</i>
<i>Aanbod KNZB+</i>	<i>5</i>
<i>Aanbod Opleidingsgroep (OC)</i>	<i>5</i>
<i>Voorwaarden Breedtesportgroep.....</i>	<i>6</i>
<i>Voorwaarden KNZB+.....</i>	<i>6</i>
<i>Voorwaarden Opleidingsgroep (OC)</i>	<i>6</i>
Instroom – Doorstroom – Voortgangsgesprekken - Uitstroom	7
<i>Instroom</i>	<i>7</i>
<i>Doorstroom</i>	<i>7</i>
<i>Voortgangsgesprek</i>	<i>7</i>
<i>Uitstroom</i>	<i>8</i>
Statussen.....	8
<i>KNZB</i>	<i>8</i>
<i>Breedtesportgroep</i>	<i>9</i>
<i>KNZB+</i>	<i>9</i>
<i>Opleidingsgroep (OC).....</i>	<i>9</i>
Protocol Hotelverblijf JCF-team	10
Activiteitentabel.....	11
Disclaimer	11

Structuur

Voor de coronapandemie trainden de zwemmers wekelijks van donderdagmiddag tot en met zaterdagochtend in Amersfoort. Ook werden er regionale trainingen georganiseerd. Tijdens de pandemie is deze trainingsstructuur grotendeels stilgevallen.

Het JCF-team bestaat op dit moment uit zes zwemmers. Zij hebben in het afgelopen seizoen deelgenomen aan meerdere stages in Amersfoort en Eindhoven, en aan enkele vrijdagmiddagtrainingen in Amersfoort.

Vanwege de centralisatie van de HPC-selectie (High Performance Center) in Eindhoven, vinden de stages vanaf nu plaats in Eindhoven. Vrijdagmiddagtrainingen blijven voorlopig in Amersfoort.

Er staat één vaste talentcoach op deze groep. Sinds de herstart in 2023 bepaalde zij in overleg met de bondscoach welke zwemmers mochten/konden aansluiten bij het team. Tot nu toe was de toelating gebaseerd op aanwezigheid bij open trainingen en/of twee seizoenen deelname aan het NK (Nederlandse Kampioenschappen). Deze werkwijze had echter weinig vaste structuur.

We willen in het seizoen 2026-2027 opnieuw toewerken naar wekelijkse stageblokken, aan de hand van de voorwaarden en het aanbod wat beschreven staat in dit handboek.

Doelen JCF-team

Het doel voor 2025-2026 is een breder en toegankelijker aanbod te creëren voor iedereen met een beperking die wil zwemmen – ongeacht het niveau of de ambitie. We starten dit met een sterke basis in de breedtesport, onder andere door het organiseren van meerdere open trainingen en het stimuleren van aansluiting bij reguliere zwemverenigingen. Op die manier bieden we sporters de mogelijkheid om zich te ontwikkelen, zowel recreatief als richting de topsport. Met de komst van ambassadeursverenigingen zullen er meerdere open trainingen plaats gaan vinden.

Daarnaast willen we een duidelijke en transparante opbouw binnen het JCF-team zichtbaar maken. Dit betekent: helderheid over de structuur, de verschillende groepen, en de stappen die een sporter kan zetten. Zo weten coaches, ouders en sporters waar iemand staat in zijn of haar ontwikkeling, en welke route gevolgd kan worden als er wordt gekozen voor een traject richting de topsport.

JCF-team vanaf 2025-2026 Aanbod & Voorwaarden

Momenteel is er één actieve groep binnen het JCF-team. Dit zal in de loop van het zwemseizoen 2025-2026 gaan veranderen, dan werken we met drie groepen: 1) de Breedtesportgroep, 2) het KNZB+ en 3) de Opleidingsgroep (OC). Sporters krijgen per groep een bepaald aanbod en moeten aan bepaalde voorwaarden voldoen om deel te kunnen nemen aan één van deze groepen.

De breedtesportgroep blijft toegankelijk voor iedereen, zodat sporters in contact blijven met hun zwemmaatjes. Het KNZB+ programma, is toegankelijk vanaf 12 jaar tot 21 jaar. De opleidingsgroep (OC) is toegankelijk vanaf 15 jaar tot 21 jaar, met de mogelijke doorstroom naar het HPC.

Dit opleidingspad is het Talentontwikkeling systeem voor sporters met reguliere ontwikkeling. Voor uitzonderlijk getalenteerde sporters zijn maatwerk en snellere wegen mogelijk.

Aanbod Breedtesportgroep

De sporters willen graag kennismaken met de paralympische zwemsport en/of bij een vereniging. Het aanbod para-zwemmen in de regio wordt versterkt.

- We organiseren als KNZB twee open trainingen per jaar
- Het aanmeldformulier voor een open training is op de KNZB-site te vinden
- Iedere ambassadeursvereniging organiseert één open training per jaar
- Wanneer er een open training is, zal hij/zij die eerder deel heeft genomen hiervoor uitgenodigd worden.
- Zie activiteitentabel, voor de activiteiten van deze groep (zie bijlage)
- Eén keer per seizoen deelname activiteit met alle groepen van het JCF-team.

Aanbod KNZB+

- De sporters, ouders en coaches worden geïnspireerd, gemotiveerd, uitgedaagd om te ontdekken waar individuele mogelijkheden liggen.
- Voor sporters vanaf 12 jaar
- Zie activiteitentabel, voor de activiteiten van deze groep (zie bijlage)
- Eén keer per seizoen deelname activiteit alle groepen bij elkaar.

Aanbod Opleidingsgroep (OC)

- De sporters willen graag toewerken naar een volwaardig trainingsprogramma die aansluit bij het niveau en de aanpak van het HPC.
- Voor sporters vanaf 15 jaar.
- Sporter neemt deel aan Nederlandse Kampioenschappen.
- Het trainingsprogramma is aanvullend op het clubprogramma
- Zie activiteitentabel, voor de activiteiten van deze groep (zie bijlage)
- Sporter krijgt een status waarmee hij/zij vrijstelling kan krijgen op school in verband met de activiteiten die worden georganiseerd.
- Vanaf 2026-2027 wekelijks aanbod vrijdag-zaterdag.
- Hotel overnachting voor de vrijdag op zaterdag worden geregeld door de KNZB, verdere informatie over het verblijf vind je in het protocol in de bijlage

- Extra overnachting hotel donderdag op vrijdag, is mogelijk tegen eigen bijdrage en is op eigen risico. Verdere informatie ontvang je wanneer je hier gebruik van wil maken.
- Eén keer per seizoen deelname activiteit alle groepen bij elkaar.

Voorwaarden Breedtesportgroep

Om deel te kunnen nemen aan de Breedtesportgroep moet je aan de volgende eisen voldoen:

- Je bent in het bezit van je A-diploma
- Je beheerst de basiszwemslagen, zoals borstcrawl, rugcrawl en schoolslag
- Je meld je aan of af voor de activiteiten waarvoor je wordt uitgenodigd

Voorwaarden KNZB+

Om deel te kunnen nemen aan de KNZB+ moet je aan de volgende eisen voldoen.

- De sporter is minimaal 12 jaar
- De sporter is aangesloten bij een zwemvereniging
- Voordracht door de clubcoach
[\(Voordracht KNZB+ programma \(Para\) Zwemmen | seizoen 2025-2026\)](#)
- Is in bezit van een geldig Nationale classificatie
- De sporter neemt deel aan wedstrijden
- De sporter zwemt minimaal 4 – 8 uur in de week bij de vereniging*
- De clubtrainer komt ieder seizoen één keer mee naar een JCF-training
- Leeftijd is tot en met jaargang 2005 (Seizoen 2025-2026)

Voorwaarden Opleidingsgroep (OC)

Om deel te kunnen nemen aan de Opleidingsgroep (OC) moet je aan de volgende eisen voldoen.

- De sporter is minimaal 15 jaar
- Voordracht door de clubcoach
[\(Voordracht KNZB+ programma \(Para\) Zwemmen | seizoen 2025-2026\)](#)
- De sporter neemt deel aan de Nationale Kampioenschappen
- De sporter voldoet aan de QM-limieten volgens de KNZB-tijdentabellen (2025-2028)
- De sporter van 15 – 17 jaar zwemt minimaal 8 - 12 uur in de week bij de vereniging*
- De sporter van 18 – 21 jaar zwemt minimaal 12 – 18 uur in de week bij de vereniging*
- De clubtrainer is minimaal twee keer in een seizoen aanwezig bij een zwemtraining (vrijdag of zaterdag Amersfoort of Eindhoven), meer is altijd goed.
- Leeftijd is tot en met jaargang 2005 (seizoen 2025-2026)

*Gaaf in overleg met de talentcoach para-zwemmen.



Breedtesportgroep



KNZB+



Opleidingsgroep (OC)

Instroom – Doorstroom – Voortgangsgesprekken – Uitstroom

Instroom, doorstroom en uitstroom zijn belangrijke processen binnen de sport, en in ons geval het para-zwemmen. Ze zorgen voor een gestructureerde en flexibele ontwikkeling van zwemmers, afgestemd op hun niveau en ambitie.

Instroom

De instroom verwijst naar de momenten waarop nieuwe zwemmers zich aansluiten bij het programma, vaak via open trainingen of verenigingen. Dit biedt sporters de kans om zich te ontwikkelen, ongeacht hun ervaring of niveau.

- Breedtesport
- KNZB+

Doorstroom

De doorstroom verwijst naar de overgang van zwemmers naar een andere groep, afhankelijk van hun prestaties en ontwikkeling. Dit proces is belangrijk, omdat het zorgt voor een passende uitdaging voor elke sporter, wat hen motiveert en bijdraagt aan het behoud van sporters. Hierdoor kunnen zij zich voortdurend ontwikkelen binnen het para-zwemprogramma.

- Van breedtesport naar KNZB+
- Van het KNZB+ programma naar de Opleidingsgroep (OC) en van de Opleidingsgroep (OC) naar het HPC

Voortgangsgesprek

Het doel van de voortgangsgesprekken is dat de sporter tussentijds inzicht krijgt in zijn of haar voortgang en welke stappen nog gezet moeten worden. Op basis daarvan ontvangt de sporter feedback en worden er afspraken gemaakt, die de basis vormen voor het volgende voortgangsgesprek. Zo krijgt de sporter een reëel beeld van het toekomstperspectief als topsporter en inzicht in de individuele ontwikkeling.

De gesprekken worden alleen gevoerd met sporters uit het KNZB+ programma en de Opleidingsgroep (OC).

Deze gesprekken worden twee keer per seizoen gevoerd door talentcoach & projectleider talentontwikkeling.

Kleuren voortgangsgesprek

Groen > ontwikkeling gaat goed, doorgaan

Oranje > ontwikkeling kan beter, we gaan werken aan de verbeterpunten

Rood > ontwikkeling gaat niet goed, we gaan werken aan de verbeterpunten. Als die in het volgende gesprek niet zijn verbeterd, dan worden afspraken gemaakt over uitstroom uit het programma.

Uitstroom

Het uitstromen betreft het beëindigen van de deelname aan een bepaalde groep, bijvoorbeeld wanneer een sporter een bepaalde leeftijd heeft bereikt, andere persoonlijke keuzes maakt en/of dat blijkt dat de sporter onvoldoende ontwikkeld en/of niveau heeft. Ook kan dit voorkomen uit een voortgang gesprek, waarin blijkt dat de sporter op bepaalde punten oranje en of rood scoort.

- KNZB+
- Opleidingsgroep (OC)
- De sporters die uitstromen vanuit het zwemprogramma ontvangen van NOC*NSF een uitnodiging voor de Paralympische talentdag, waar ze indien gewenst kennismaken met andere para-sporten.

Statussen

Sporters binnen het JCF-team kunnen in aanmerking komen voor de drie onderstaande statussen. Deze aanvraag kun je indienen en in overleg met de bondscoach en/of de talentcoach worden de sporters voorgedragen. NOC*NSF bepaalt de toekenning.

KNZB

Beloften-status (KNZB+)

- De Beloften-status is een status voor sporters die wekelijks een trainingsprogramma van minimaal 8 trainingsuren volgen en deelnemen aan de Nederlandse Kampioenschappen, maar nog niet beschikken over de limieten of ervaring hebben die nodig zijn voor een NT- of IT-status.

NT-status (Opleidingsgroep)

- De Nationaal Talent-status is een status waarbij je uitkomt op Nationale Kampioenschappen en je trainingsprogramma is afgestemd met de Talentcoach para-zwemmen en voldoet aan de eisen van het OC-programma waarbij je actief werkt aan de ontwikkeling richting Internationale wedstrijden (EPYG).

IT-status (Opleidingsgroep - Academie)

- De sporter heeft afgelopen Internationaal seizoen deelgenomen aan een Internationaal eindtoernooi (EPYG, EK, WK).

Voor meer informatie kun je dit lezen op de KNZB site, zie de link hieronder

<https://www.knzb.nl/kennisartikelen/statussen-en-talentprofielen>

Hieronder vind je de link om een status aan te vragen. Wanneer je de status aanvraagt wordt de sporter in overleg met de bondscoach en/of de talentcoach voorgedragen.

[Aanvraagformulier Belofte, NT & IT status Zwemmen](#)

Financiële bijdrage JCF-team

De Johan Cruyff Foundation speelt een belangrijke rol in de ondersteuning van het JCF-team door financiële bijdragen te leveren. Dankzij deze steun kan het para-zwemprogramma van de KNZB verder worden ontwikkeld en geprofessionaliseerd. De bijdrage van de Foundation maakt het mede mogelijk om essentiële faciliteiten, trainingen en materialen voor sporters te financieren, maar dekt niet alle kosten.

Breedtesportgroep

Geen eigen bijdrage

KNZB+

Eigen bijdrage bij meerdaagse activiteit, hiervoor kan een eigen bijdrage gevraagd worden. Dit wordt vooraf altijd gecommuniceerd.

Opleidingsgroep (OC)

Vaste eigen bijdrage 50,- per maand, via automatische incasso. Deze eigen bijdrage is voor overnachtingen, trainingen en begeleiding, vanaf het seizoen 2026-2027.

Protocol Hotelverblijf JCF-team

Dit protocol heeft als doel om het hotelverblijf van het JCF-team soepel en veilig te laten verlopen. Het waarborgt discipline, respect en een professionele houding gedurende het verblijf.

1. **Verantwoordelijkheid**

- De jeugdsporters zijn te allen tijde verantwoordelijk voor hun eigen gedrag.
- Het aanwezige staflid is eindverantwoordelijk en fungeert als aanspreekpunt.
- Ouders/verzorgers worden vooraf op de hoogte gebracht van de verblijfsregels.

2. **Gedragsregels**

- Respect voor hotelpersoneel, medesporters, staf en overige gasten.
- Geen overlast veroorzaken (geen harde muziek, lawaai op de gang, etc.).
- Roken, alcohol en drugsgebruik zijn ten strengste verboden.
- Het is niet toegestaan om onbevoegden op de hotelkamer te ontvangen.
- Alle sporters blijven op hun toegewezen kamers na de afgesproken tijd.

3. **Kamers en faciliteiten**

- Kamers worden in overleg ingedeeld, ruilen is niet toegestaan zonder toestemming van het staflid.
- De kamers worden netjes gehouden.
- Schade aan hotelkamers of -eigendom wordt gemeld bij het staflid en vergoed door de veroorzaker.

4. **Verzorging**

- Sporters zijn zelf verantwoordelijk voor hun persoonlijke hygiëne en verzorging. Met betrekking tot PGB-ondersteuning zijn de sporters hier ook zelf verantwoordelijk voor.
- Sporters zijn zelf verantwoordelijk voor het verzorgen van hun maaltijden, inclusief ontbijt, lunch en diner, en dienen ervoor te zorgen dat zij voldoende eten en drinken om optimaal te kunnen presteren.

5. **Vervoer**

- Vervoer tussen het hotel en het zwembad wordt georganiseerd door de KNZB.

6. **Veiligheid en Noodgevallen**

- Bij een noodsituatie moet het staflid direct geïnformeerd worden.
- Het hotelbrandprotocol moet altijd worden gevolgd.
- Bij ziekte of letsel wordt er onmiddellijk contact opgenomen met de ouders of verzorgers van de sporter.

7. **Sancties bij Overtreding**

- Bij lichte overtredingen volgt een waarschuwing.
- Ernstige overtredingen kunnen leiden tot uitsluiting van verdere deelname aan het verblijf en/of het JCF-team
- Ouders/verzorgers worden ingelicht bij herhaaldelijk of ernstig wangedrag.

8. **Slotbepaling**

- Dit protocol wordt voorafgaand aan het hotelverblijf met het JCF-team en ouders gedeeld. Het staflid heeft de bevoegdheid om in uitzonderlijke situaties aanvullende maatregelen te treffen.

Activiteitentabel

Activiteit	Datum	Locatie	Breedtesportgroep	KNZB+	Opleidingsgroep (OC)
JCF Training	10-10-2025	Amersfoort		X	X
JCF Stage	17-10-2025 18-10-2025	Eindhoven		X	X
Open Training			X		
JCF Training	07-11-2025	Amersfoort		X	X
JCF Stage	21-11-2025 22-11-2025	Eindhoven		X	X
JCF Stage	12-12-2025 13-12-2025	Eindhoven		X	X
Open Training			X		

Disclaimer

Dit document is geldig op het moment van publicatie.

Eventuele wijzigingen in het programma, de voorwaarden en de richtlijnen kunnen op elk moment aanleiding geven tot aanpassingen.