

# De sprinkplank naar succes

Visie Talentontwikkeling Zwemmen 2025+

NJK 2025 – Annemieke Beute

# Talentontwikkeling & Topsport



# 2020+ We bieden een springplank richting mondiale top

- We leiden talentvolle sporters op tot zelfstandige en zelfbewuste personen, die zich klaarmaken voor een volgende succesvolle carrière stap zowel binnen als buiten de sport.
- We ondersteunen zelfstandige en zelfbewuste topsporters die op juiste momenten individueel en/of in teamverband uitblinken.
- **Deze uitgangspunten blijven centraal staan!**
- **2025+ is verder bouwen aan de toekomst van (top)zwemmen in Nederland met een duidelijke opleidingslijn (performance pathway)**

| KNZB Topsporters                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KNZB talent- en topsport omgevingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durven uit te blinken, durven fouten te maken, hebben de wil om te leren en durven grote ambities te hebben</li> <li>• Staan voor het verbeteren van eigen prestaties</li> <li>• Hebben een hoog niveau op het gebied van inzicht, zelfsturing, onverstoorbaarheid en creativiteit</li> <li>• Nemen zelf initiatief en houden sportplezier (ook als het even tegen zit)</li> <li>• Zijn tactisch, technisch, fysiek en mentaal in optimale conditie</li> <li>• Stellen hun eigen individuele ontwikkeling voorop</li> <li>• Vinden zelfstandig uit wie ze zijn op het gebied van leervermogen, mentale kracht &amp; gezondheid</li> <li>• Hebben ook oog voor hun sociale en maatschappelijke ontwikkeling</li> <li>• Kunnen een goede balans tussen topsport en persoonlijke ontwikkeling (studie/privé) houden</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creëren een veilige sfeer waarin uitblinken, leren, jezelf en elkaar uitdagen de norm is</li> <li>• Bevorderen zelfinzicht, zelfsturing, zelfvertrouwen en creativiteit van sporters</li> <li>• Stimuleren bij sporters het maken van eigen keuzes, het zelf initiatief nemen en het houden van sportplezier (ook als het even tegen zit)</li> <li>• Stellen sporters in staat zich tactisch, technisch, fysiek en mentaal optimaal te ontwikkelen.</li> <li>• Bereiden een sporter voor op het leven van een topsporter</li> <li>• Hebben ook oog voor sociale en maatschappelijke ontwikkeling zodat tijdens en vooral na de sportcarrière volwaardig geparticipeerd kan worden in de samenleving</li> <li>• Werken uitstekend samen met onderwijs, lokale verenigingen, ouders en andere stakeholders</li> </ul> |

2020+

## We bieden een springplank richting mondiale top

- We leiden talentvolle sporters op tot zelfstandige en zelfbewuste personen, die zich klaarmaken voor een volgende succesvolle carrièrestap zowel binnen als buiten de sport.
- We ondersteunen zelfstandige en zelfbewuste topsporters die op juiste momenten individueel en/of in teamverband uitblinken.

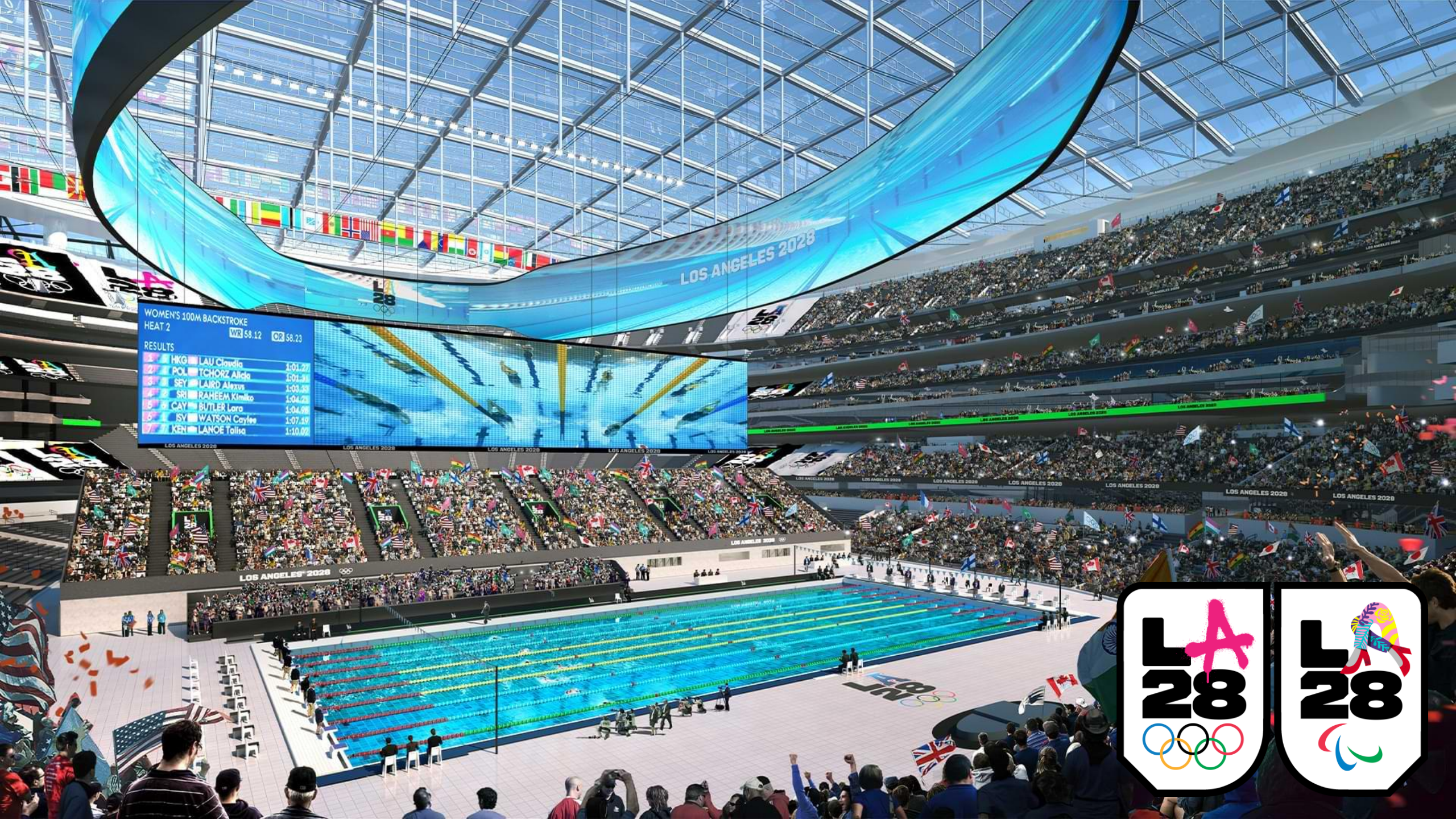
**Deze uitgangspunten blijven centraal staan!**

**2025+ is verder bouwen aan de toekomst van (top)zwemmen in Nederland met een duidelijke opleidingslijn (performance pathway)**

# ***Uitgangspunten 2025+***



- We ondersteunen een geleidelijke weg naar de top, waarbij het niveau voorop staat en de leeftijd ondersteunend is.
- Supertalenten kunnen afwijken van deze geleidelijke weg indien dit voor hun ontwikkeling gewenst en passend is. Dit is echter maar 0,01% van de sporters in onze programma's.
- We leiden op voor het Nationale seniorenteam en uitzending naar internationale senioren toernooien.
- We maken gebruik van bestaande clubstructuren en vullen aan waar nodig
- Jonge zwemmers zijn geen Mini-Olympier en dat houdt in dat de trainingsprogramma's waarin sporters trainen beschikken over faciliteiten die passen bij de fase van hun ontwikkeling (niveau, cognitief, fysiek). Plezier vormt de basis. Per fase worden richting Elite de benodigde faciliteiten passend uitgebreid.
- Duurzaam opleiden ten behoeve van de zwemsport zit in ons DNA. We willen dat sporters na afronding van hun deelname aan het talentontwikkelings- en topsportprogramma terug kunnen kijken op een mooie tijd



WOMEN'S 100M BACKSTROKE  
HEAT 2  
WR 58.12 OR 58.23

RESULTS

|   |     |               |         |
|---|-----|---------------|---------|
| 1 | HKG | LAU Claudia   | 1:01.27 |
| 2 | POL | TCHORZ Alicja | 1:01.36 |
| 3 | SEY | LAIRO Alexis  | 1:03.35 |
| 4 | SRI | RAHEEM Kimiko | 1:04.26 |
| 5 | CAY | BUTLER Lora   | 1:04.98 |
| 6 | ISV | WATSON Caylee | 1:07.49 |
| 7 | KEN | LANOE Talisa  | 1:10.02 |



# BRISBANE

HOST CITY OF 2032 OLYMPIC  
& PARALYMPIC GAMES



**Als je relatief jong bent en al van wereldklasse.... Ga trainen en word die jonge Olympisch kampioen...**



**Voor ALLE anderen – de andere 99,9999% ontwikkel 'allround' en 'geleidelijk'. Met die andere aanpak kom je er niet sneller of beter en meestal helemaal niet.**



# Ons doel!

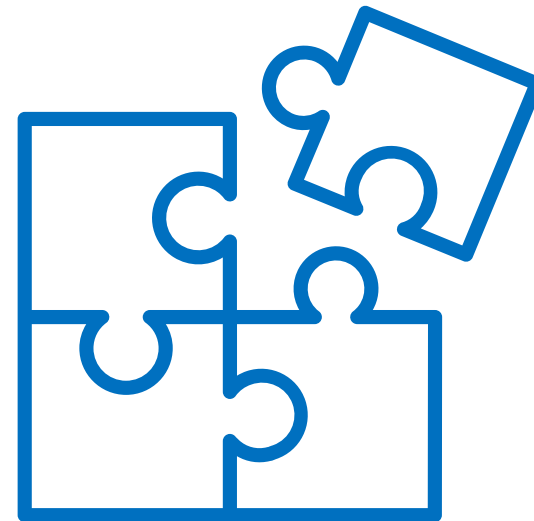
- **Talenten\* hun maximale potentie laten behalen**
- Talenten identificeren die de elite kunnen halen (benchmarking)
- Talenten ontwikkelen via onze visie
- Talenten ontwikkelkansen geven via begeleiding, faciliteiten, programma en activiteiten

\*Onder talenten verstaan we atleten, coaches en staf



# Hoe?

- **Samen leren**
- Groei gedreven
- Talent gefocust
- Door coaches geleid
- Door experts gesteund
- Geïntegreerde teamaanpak



# 2025+ Highlights

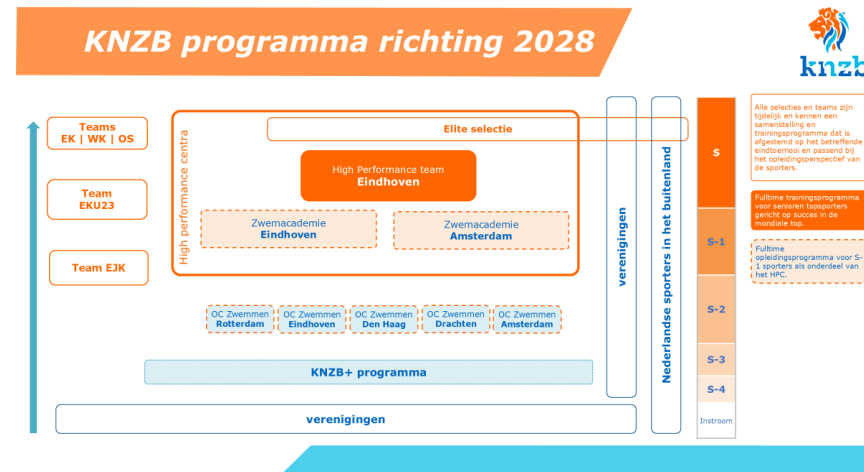
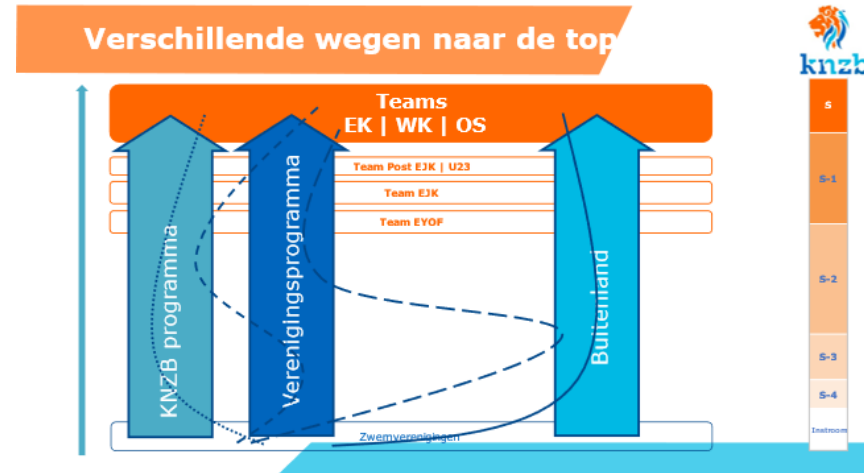
- Opleidingscentrum stimuleert en versterkt de regio
  - Regionale kennisdeling via OC talentcoach
  - Opleidingscentrum is aanvullend aan clubprogramma
  - Verschuiving leeftijden sporters in KNZB programma
  - Andere trainingsomvang in OC leeftijd
- 
- 12 tot 15 jaar | ambitieuze sporters | vanaf brugklas
  - KNZB+ & regiotrainingen (6 locaties)
- 
- 15 tot 19 jaar | talentontwikkeling | middelbare school
  - 5 OC locaties & hybride lange afstandsprogramma
- 
- 17 tot 21 jaar | opleiding tot topsporter
  - 2 ZwemAcademie locaties



# Een leven lang zwemmen



# Talentontwikkeling & topsport



**2025+**  
Talentontwikkeling  
& topsport  
binnen het KNZB  
Sportmodel en de  
jeugdsportvisie



# Athlete performance pathways

Identificeren, ontwikkelen en ondersteunen van de topsporters van de toekomst in hun ontwikkeling richting podium en daarna.

- Sporter gefocust
- Integrale holistische sporter ontwikkeling
- Geoptimaliseerde transitie periodes
- Besluitvorming op basis van data intelligence
- Duurzame directe sportersondersteuning

Gekwalificeerde en competente coaches zijn essentieel op alle niveaus!

Ontdekkende sporter

Actieve sporter

Competitieve sporter

Ambitieuze sporter

Talentvolle sporter

Elite Athlete

Tm 12 jaar  
basisschool

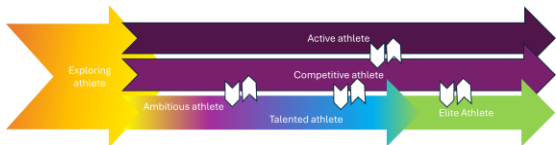
Tm 18 jaar  
Middelbare school  
Onderbouw MBO

17 tm 22 jaar  
Bovenbouw MBO  
HBO | WO

Vanaf 21+  
Bovenbouw MBO  
HBO | WO | werk

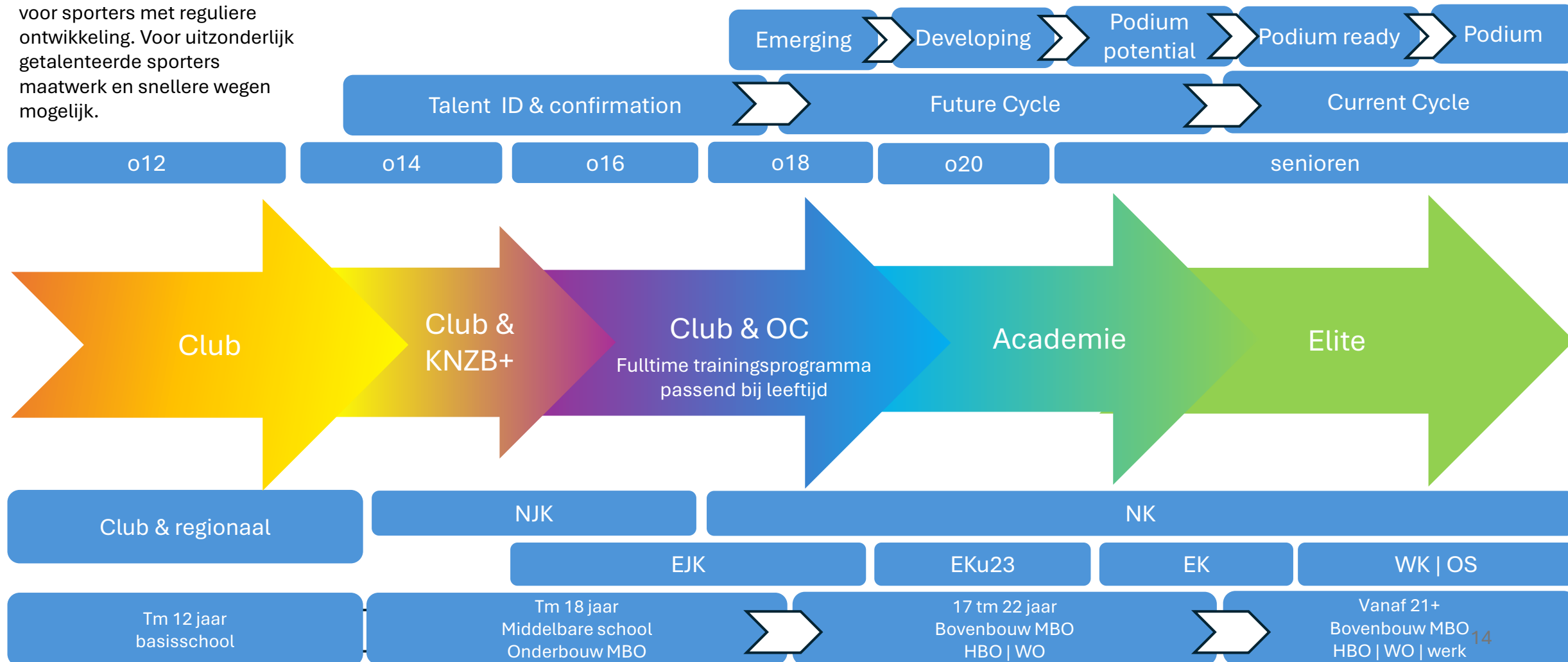


# Athlete performance pathways in het KNZB talentontwikkeling systeem



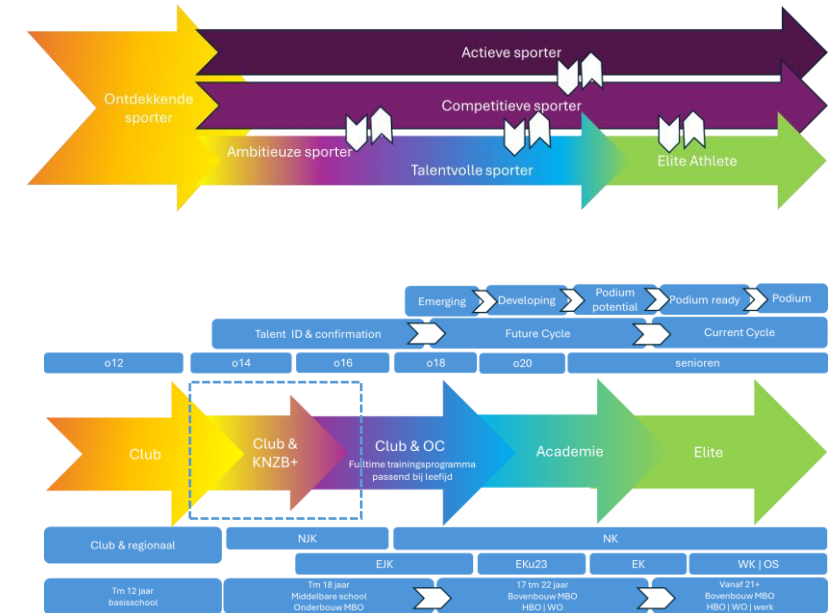
Het ontwikkelen en verbeteren van de effectiviteit van de high-performance-trajecten om getalenteerde sporters succesvol te identificeren, ontwikkelen, ondersteunen en laten groeien, zodat zij in de toekomst podium prestaties kunnen leveren.

Talentontwikkeling systeem voor sporters met reguliere ontwikkeling. Voor uitzonderlijk getalenteerde sporters maatwerk en snellere wegen mogelijk.



### Talentidentificatie

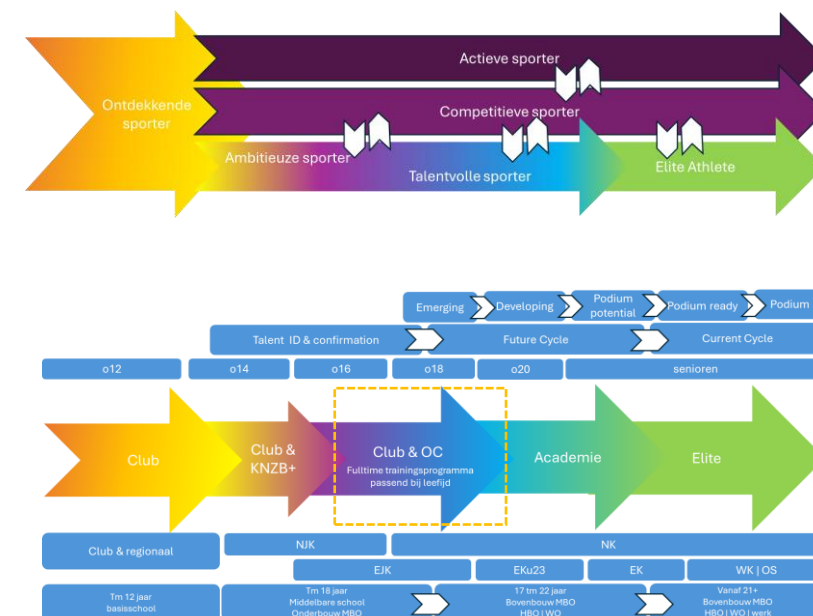
- 13 tm 16 jaar
- Voordracht door clubcoach
- Kennismakingsprogramma bij OC locatie in de regio
- Regiotrainingen ter aanvulling op het clubprogramma voor ambitieuze sporters (Invulling verschilt per OC locatie)
- Kennisdeling vanuit OC met clubcoaches uit omliggende verenigingen



**Doel:** sporters, ouders en coaches te inspireren, te motiveren, uit te dagen en te ontdekken waar individuele mogelijkheden liggen en de regio versterken.

## Talentontwikkeling

- 15 tm 19 jaar
- OC coaches stimuleren de ontwikkeling van clubs en coaches in de regio in combinatie met KNZB+
- Overleg tussen clubcoach en OC coach
- Clubprogramma in combinatie met aanvullend OC programma
- OC heeft basisprogramma passend bij niveau en noodzakelijkheid
- Sporter gefocust en coach geleid
- Experts alleen bij specifieke situaties



**Doel:** toewerken naar een volwaardig trainingsprogramma die aansluit bij het niveau en de aanpak van de Academie.

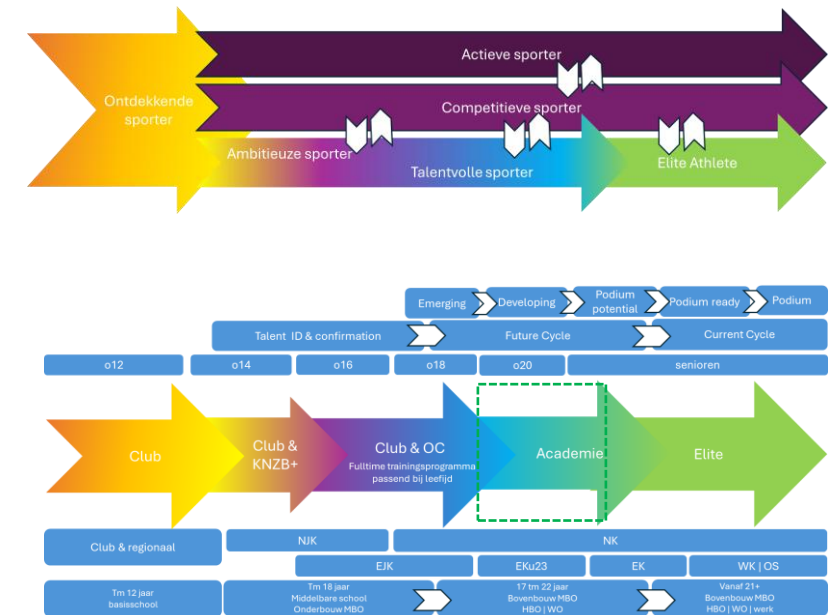
De individuele ontwikkeling tot topsporter staat centraal. Deelname aan de EJK is voor een sporter een logisch tussentijds resultaat van deelname aan het programma en geen doel op zich.

## Podiumpotentie

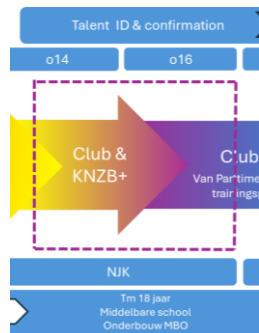
- 17 tm 22 jaar
- Eindhoven & Amsterdam
- Eigen aanmelding sporter, plaatsing na intensieve selectieprocedure
- 'Fulltime trainen, wonen en studeren in Eindhoven of Amsterdam
- Hoogwaardige trainingsomgeving met professionele begeleiding

**Doel:** De focus ligt op de ontwikkeling van de talentvolle zwemmer tot een zelfstandige en zelfbewuste topsporter richting WA-A standaard en transitie naar Elite.

In deze fase wordt duidelijk in welke mate een sporter podiumpotentie heeft.



# Performance pathway – Training load, activiteiten, services & experts per fase & leeftijd per sporter\*



**Minimum lft:** 13  
**Maximum lft:** 16

**Minimum training load**  
Niet gedefinieerd

**Maximum training load**  
10 uur water | 1 uur GMV\*

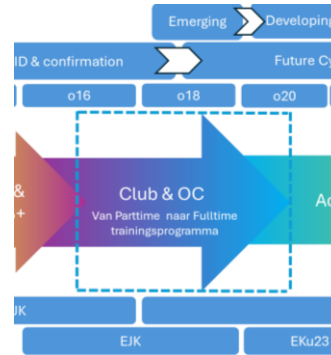
## Activiteiten

2x introtrainingen oktober - november  
2x KNZB+ trainingen januari – mei (NJK niv)  
1x meetrainen met OC groep in januari – mei  
2x NJK metingen

Maatwerk, aanvullende KNZB+ trainingen bij OC groep als trainingsprogramma hier om vraagt. (maximaal 2x per week of in vakanties)

**Extra services & experts**  
None

Verschillen per OC mogelijk



**Minimum lft:** 15  
**Maximum lft:** 19

**Minimum training load**  
8 uur water | 1 uur GMV | 1 uur S&C

**Maximum training load**  
16 uur water | 2\*1 uur S&C

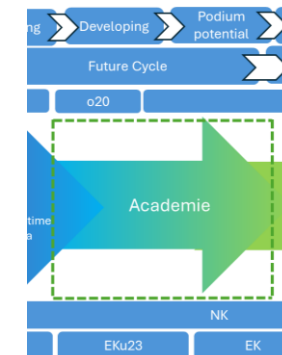
## Activiteiten

1x Startdag met alle OC's  
1x Trainingsstage  
1x Wedstrijd buitenland  
1x Wedstrijd met alle OC's  
3x Innolab metingen & 2x NK/NJK metingen

## Extra services & experts

Fysio (op afstand), S&C (coach-de-coach), arts (op afstand), experts tbv basisworkshops voeding, anti-doping, topsportleefstijl, prestatiegedrag.

Verschillen per OC mogelijk



**Minimum lft:** 17  
**Maximum lft:** 22

**Minimum training load**  
12 uur water | 2\*1 uur S&C

**Maximum training load**  
20 uur water | 2\*1,5 S&C

## Activiteiten

Trainingsstage NL  
Trainingsstage Buitenland  
Wedstrijden Binnen- en buitenland

## Extra services & experts

Video analyse, Innolab, fysio, arts, Smartabase, Embedded Scientist, S&C coach, expert prestatiegedrag, pedagogisch expert, voeding en indien nodig andere ondersteuning op maat.



Vragen?