



TOPSPORT
METROPOOL

Dordt Sport
Talentcentrum



RTC Dordrecht – Zwemmen

Doelgroep

Talentvolle, ambitieuze en enthousiaste sporters (12-18 jaar) van zwemverenigingen uit Dordrecht, Drechtsteden, Zuid-Holland Zuid, West Brabant en Zeeland.

Aanleiding

Voortbouwend op de ambities van de KNZB en onder de paraplu van Team NL Topsport Metropool, waarin de gemeenten Den Haag, Rotterdam en Dordrecht de krachten hebben gebundeld, zijn op drie locaties talentontwikkeling en/of topsportfaciliteiten beschikbaar.

Voorwaarden deelname

- Deelname NJK/ONK vanaf Junioren 1
- Minimaal 3 trainingen / 4 uur training bij de eigen vereniging
- ±18 deelnemers per seizoen; proeftrainingen kunnen deel uitmaken vd procedure
- Minimaal deelnemen aan 3 trainingen per week, waarvan 1 krachttraining
- Persoonlijk ontwikkelplan (POP) invullen
- Participatie van de clubtrainer

Aanbod

- | | | |
|-------------|---------------|---|
| • Maandag | 17.15 – 19.00 | Zwemtraining Sportboulevard / 25m |
| • Dinsdag | 05.30 – 07.00 | Zwemtraining Sportboulevard / 50m |
| • Dinsdag | 16.15 – 18.00 | Zwem- en videotraining Sportboulevard / 25m |
| • Dinsdag | 18.30 – 19.30 | Krachttraining Performance Training Centrum |
| • Donderdag | 17.15 – 19.00 | Zwemtraining Sportboulevard / 25m |
| • Vrijdag | 05.30 – 07.00 | Zwemtraining Sportboulevard / 50m |
| • Vrijdag | 16.15 – 18.00 | Zwemtraining Sportboulevard / 25m |
| • Zaterdag | 06.45 – 09.00 | Zwemtraining Sportboulevard / 50m |
- Multi-disciplinaire begeleiding (MDB): coördinator, sportarts, sportfysio, sportpsycholoog en sportdiëtiste (inzet afhankelijk van het gekozen programma)
 - Toegang tot huiskamer en studieruimte in het Dordt Sport Talentcentrum
 - Workshops en clinics m.b.t. niet-sportspecifieke leerlijnen voor ouders en sporters
 - Samenwerking op onderwijsgebied met Dalton Lyceum (als Topsport Talent School)
 - Bijeenkomsten en bijscholing voor clubtrainers en sporttechnisch kader

Programmering

- RTC-Basis 1x zwem 1x kracht (alleen voor Junioren1)
- RTC-Plus 2x zwem 1x kracht
- RTC-Talent 3x zwem 1x kracht
- RTC-Top 4-5x zwem 1x kracht
- Eigen bijdrage wordt nader vastgesteld en geïnd middels automatische incasso.

Inschrijven

- Stuur een mail naar info@mnczwemmen.nl
- Je krijgt zo snel mogelijk een reactie
- Eerste RTC-training is op 30 augustus a.s. (o.v.)

