



TOPSPORT
METROPOOL

Dordt Sport
Talentcentrum



RTC Zwemmen Dordrecht

Seizoen 2022-2023

Het RTC Zwemmen maakt deel uit van het Dordt Sport Talentcentrum (DST), een gemeentelijk initiatief dat is gevestigd in de Sportboulevard Dordrecht. 8 verschillende sporten organiseren hier ieder een eigen Regionaal Talent Centrum (RTC). In KNZB verband werkt het RTC als RTZ Dordrecht samen met het OC Zwemmen Rotterdam/Den Haag onder de paraplu van Team NL Metropool (NOC*NSF). De trainingen en begeleiding worden gegeven door onze Talenttrainer Mariette Bulman, Jera Movement, andere specialisten en waar nodig en mogelijk aangevuld met assistent-trainers.

Doelgroep

Ambitieuze en enthousiaste sporters in de leeftijdsgroep 11/12-18 jaar van zwemverenigingen uit de regio Zuid-Holland Zuid, West Brabant en Zeeland, die op zoek zijn naar aanvullende faciliteiten op het gebied van training en persoonlijke ontwikkeling.

Voorwaarden deelname

- (Potentiële) deelname aan NJK/NK en leeftijd vanaf Junioren 1-2
- Minimaal 3 trainingen (±4 uur) per week bij de eigen club
- Minimaal 2 trainingen per week, waarvan 1 krachttraining, bij het RTC
- Ruimte voor ±18 deelnemers; proeftrainingen kunnen deel uitmaken van de procedure
- Persoonlijk ontwikkelplan (POP) invullen
- Actieve participatie van de hoofdtrainer van de eigen club

Aanbod

- Dinsdag 16.15 – 18.00 Zwem- en techniektraining Sportboulevard 25m
18.30 – 19.30 Krachttraining Jera Performance Centrum DST
- Vrijdag 05.30 – 07.00 Zwemtraining Sportboulevard 50m
- Vrijdag 16.15 – 18.00 Zwem- en techniektraining Sportboulevard 25m
- Zaterdag 07.15 – 09.00 Zwem- en techniektraining Sportboulevard 50m
- Overige faciliteiten:
 - Persoonlijke ontwikkeling op de leerlijnen prestatiegedrag, lifestyle en voeding
 - Multi-disciplinaire en (para)medische begeleiding
 - Toegang tot huiskamer en studieruimte in het DST
 - Aangepast voortgezet onderwijs (VO) voor statushouders aan het Dalton Lyceum (Topsport Talent School) op 500m van de Sportboulevard
 - Bijeenkomsten en bijscholing voor sporttechnisch kader

Programma	zwem	kracht	totaal	per mnd
▪ RTC-Basis	- 1x	- 1x	- 2x	- € 38,00
▪ RTC-Plus	- 2x	- 1x	- 3x	- € 47,00
▪ RTC-Talent	- 3x	- 1x	- 4x	- € 56,00
▪ RTC-Top	- 4x	- 1x	- 5x	- € 65,00
▪ Inclusief WinnerCam Account tbv videotraining				

Inschrijven:

- Correspondentieadres is info@mnczwemmen.nl
- Inschrijfformulier separaat invullen, ondertekenen en mailen
- Proefperiode in overleg mogelijk
- Na acceptatie ook een incasso- en machtigingsformulier invullen, ondertekenen en mailen

