



TOPSPORT  
METROPOOL

Dordt Sport  
Talentcentrum



# RTC Zwemmen Dordrecht

## Seizoen 2023-2024

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) naar Dordts format. In KNZB verband werkt het RTC Zwemmen samen met het OC Zwemmen Rotterdam onder de paraplu van Team NL Metropool (NOC\*NSF). De trainingen en begeleiding worden gegeven door onze Talenttrainer Mariette Bulman, Jera Movement, andere (leerlijn) specialisten en waar nodig en mogelijk aangevuld met trainers van deelnemende verenigingen.

### Doelgroep

Ambitieuze en enthousiaste sporters in de leeftijdsgroep 11-18 jaar van zwemverenigingen uit de regio Drechtsteden, 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 3x per week (blijven) trainen bij de eigen club
- Minimaal 2x per week trainen bij het RTC, waarvan 1 krachtraining
- Ruimte voor ±18 deelnemers; proeftrainingen kunnen deel uitmaken van de procedure
- Persoonlijk ontwikkelplan (POP) invullen en participatie van de hoofdtrainer vd eigen club

### Aanbod

- Dinsdag 16.15 – 18.00 25m Zwemtraining Techniek - Video
- Dinsdag 18.30 – 19.30 PC Krachtraining Jera
- Vrijdag 05.30 – 07.00 50m Zwemtraining Techniek/Coörd - Uith. verm.
- Vrijdag 16.15 – 18.00 25m Zwemtraining Techniek/Coörd - Specifiek
- Zaterdag 07.00 – 09.00 50m Zwemtraining Techniek/Coörd - Uith. verm.
- Faciliteiten (afhankelijk van het gekozen programma):
  - Persoonlijke ontwikkeling op de leerlijnen prestatiegedrag, lifestyle en voeding
  - Multi-disciplinaire en (para)medische begeleiding mogelijk
  - Toegang tot huiskamer en studieruimte in het DST
  - Aangepast VO mogelijk voor statushouders aan het Dalton Lyceum (TTS)
  - Bijeenkomsten en bijscholing voor sporttechnisch kader i.s.m. Pro4sport
  - WinnerCam wordt gebruikt tbv videotraining

### Programma

	trainingen	per mnd
▪ RTC-Basis	- 2x p.w.	- € 39,00
▪ RTC-Plus	- 3x p.w.	- € 49,00
▪ RTC-Talent	- 4x p.w.	- € 58,00
▪ RTC-Top	- 5x p.w.	- € 67,00

### Regiotraining

De zaterdagochtendtraining wordt tevens aangeboden als Regiotraining 50m zonder de faciliteiten van het RTC. Kosten voor deelname zijn € 19,50 per maand. Vraag naar de mogelijkheden.

### Deelname:

- Inschrijfformulier (separaat) invullen en mailen naar [RTC@mnczwemmen.nl](mailto:RTC@mnczwemmen.nl)
- Proefperiode in overleg mogelijk.
- Na acceptatie ook incasso- en machtigingsformulier invullen, ondertekenen en mailen.
- Eerste training op dinsdag 5 september 2023

