

Jaarverslag Wedstrijdgroep seizoen '22 – '23

Inleiding

In dit jaarverslag kun je lezen hoe we vorig jaar getraind hebben, een overzicht van trainers, zwemmers en commissieleden, wie waren/ zijn dit en wat zijn de veranderingen hierin geweest. Verder ook wat er aan wedstrijden is gedaan, daarna gaat het over de doelstelling van afgelopen seizoen en blikken we even vooruit met de 'visie' voor dit seizoen. Dit laatste aan de hand van het visie document geschreven door de hoofdtrainer voor het huidige seizoen.

Verslag

Het seizoen zijn we gestart met twee nieuwe trainers. Ali Rahnami (hoofdtrainer) en Jacco Beniest (trainer).

De groep bestaat aan het begin van het seizoen uit 17 zwemmers, waarvan Fenne Kouer en Hylke Verkaik, vanaf dit seizoen zijn doorgestroomd vanuit de J-selectie.

In dit seizoen stoppen voor 31-12 Aaron en Nathan Reinsma, Jorrit Paques en Marije Sweering. Marije gaat naar een zwemvereniging in Groningen. Aan het eind van het seizoen stopt Esmee Ykema, zij zet haar sport door bij Heerenveen.

Lennart Rodenhuis, zwemmer van de REZ4, voegt medio april bij de wedstrijdgroep.

Doelstelling van dit seizoen was om de groep gemotiveerd te krijgen voor trainingen en wedstrijdzwemmen. Helaas moeten we constateren dat dit op een paar zwemmers na niet gelukt is. De meeste zwemmers hebben meegedaan aan de verplichte competitiewedstrijden, maar bij andere wedstrijden zoals Fryselcup, limiet, toernooien, was er weinig respons.

Wedstrijden waaraan we hebben meegedaan:

Competitie 4 rondes in de B-klasse: van de 9 verenigingen zijn we 6^e geworden.

Fryselcup 4 onderlinge wedstrijden met Avena, Bolsward-Workum en PWC. Als laatste geëindigd, mede door te weinig deelname vanuit de wedstrijdgroep.

Limietwedstrijden 8-10, 26-11, 25-3, 15-4.

LAC 6-11.

Christmas Swim 29-12.

Provinciale Friese Kampioenschappen 21 en 22-1.

Spring Swim 5-3.

Regionale Zomerkampioenschappen 13 en 14-5.

Heamiel 24-6.

De zwemcommissie bestaat in het begin van het seizoen uit Ingrid Boekema (voorzitter), Wendel Hartstra (algemeen lid), Wytske Kouer (wedstrijdsecretariaat), Rebecca Bartsma (algemeen lid), Andre Aveskamp (algemeen lid).

Rebecca stopt wanneer haar zonen het lidmaatschap hebben opgezegd. Ingrid Boekema stopt aan het

eind van het zwemseizoen.

Er zijn meerdere oproepen geplaatst voor vrijwilligers, maar hier komt weinig tot geen respons op!

Omdat de motivatie bij de zwemmers niet wezenlijk verbeterde, eigenlijk zelfs weer afnam en Ali helaas niet meer aanwezig kon zijn dan 1 keer in de drie weken, is er in de commissie gesproken over hoe dit beter kan. Marco Verkaik is daarom gevraagd of hij eventueel hoofdtrainer zou willen worden. Daar had hij inderdaad over nagedacht en na goed overleg met de trainers, commissie en bestuur, is Marco vanaf september 2023 hoofdtrainer. André Aveskamp is door Marco gevraagd of hij assistent trainer wilde zijn, dat wilde André graag doen en zo staan er nu bij bijna alle trainingen, altijd twee trainers aan het bad. De trainingen op maandag en zaterdag vragen nog niet om begeleiding door twee trainers. Zowel Marco als André willen ook graag trainerscursussen gaan volgen om de kwaliteit te blijven waarborgen. Overigens is de kwaliteit van de trainingen en jaarschema nu geborgd door een samenwerking tussen Marco en Casper Hut (oud-hoofdtrainer Neptunia'24). Casper schrijft de trainingen en Marco past deze aan naar niveau's binnen de wedstrijdselectie.

Bijlage

In deze bijlage vind je het visiedocument op hoofdtrainerschap van Marco Verkaik .

Hoofdtrainer Wedstrijdzwemmen Neptunia'24

Inleiding

Dit stuk schrijf ik, Marco Verkaik, als ondersteuning en uitleg bij mijn wens om het hoofdtrainerschap bij de wedstrijdselectie over te nemen van Ali Rahnama.

Ik beschrijf hier de ervaring en evaluatie vanuit mijn oogpunt van het afgelopen zwemseizoen.

De laatste jaren hebben we veel moeite gehad om hoofdtrainers en ook trainers vast te houden. We hebben zelfs even zonder hoofdtrainer moeten werken, althans de ondersteuning van Casper kwam toen alleen in de vorm van trainingen in een afgestemd jaarschema. Overigens was dit wel een onmisbaar onderdeel om toch nog een goede training aan te kunnen bieden.

Afgelopen jaar zijn we vol goede moed gestart met een nieuwe trainer (Jacco Beniest) en hoofdtrainer (Ali). Helaas is de start al niet optimaal geweest, doordat Ali niet de tijd mocht nemen van zijn werkgever om altijd bij onze trainingen aanwezig te kunnen zijn. Dit is ook iets waar Ali absoluut niet blij mee is.

Daarnaast heeft Jacco geen klik kunnen krijgen met de zwemmers en eigenlijk ook geen samenwerking met Ali kunnen opzetten. Andersom heb ik daar ook van Ali geen inzet in gemerkt.

Om dit recht proberen te trekken heb ik een samenkomst georganiseerd waarin zwemmers en trainers zich hebben kunnen uitspreken, dit heeft geen noemenswaardige verbetering opgeleverd. Ali heeft wel een aantal dingen anders gedaan, wat zeker positief aanvoelde bij de zwemmers, de zwemmers vinden zijn aanwezigheid ook inspirerend en dat zie je ook bij de trainingen. Helaas zie je dat dit onvoldoende is, wanneer Ali er niet is wordt er over het geheel onvoldoende inzet getoond, wat door Jacco niet omgezet kan worden in de juiste motivatie.

Ali heeft bij Ingrid aangegeven dat hij zo niet blij is met de situatie, hij vindt dat hij onvoldoende steun kan geven aan de club, ook al doet hij het maximale wat hij kan doen voor ons. Hij voelt dat de club zo geen volwaardige hoofdtrainer heeft. Samen met Ingrid en mijzelf hebben we dit ook zo besproken. Ali gaf aan dat zodra er een hoofdtrainer is die zijn taak kan overnemen, hij dat fijn vindt en dan een stap terug doet, met andere woorden, geen hoofdtrainer meer bij Neptunia is. Wel wil hij heel graag blijven samenwerken en waar nodig advies geven. Jacco heeft intussen een andere baan, is daar druk mee en twijfelt of hij nog trainer wil blijven.

Wat nu?

Ik heb dit een jaar lang aanschouwd en veel met Jacco, zwemmers en Ali gesproken. In de tussentijd heb ik nagedacht over hoe ik het als hoofdtrainer zou doen en wat ik daarvoor nodig heb.

In een vergadering met de commissie twee weken geleden, is er ook gesproken over wat als Ali en eventueel ook Jacco stoppen.

Mijn eventuele hoofdtrainerschap is daar besproken en ik heb mijn visie daarop gegeven. Dat viel in goede aarde en daarom hebben Ingrid en ik afgelopen week ook met Ali daarover gesproken. Ali is positief over mijn overname en zou heel graag met ons blijven samenwerken als clubs en advies geven wanneer we dat nodig hebben.

Ook Jacco heb ik gesproken en ziet dit als een goede stap.

Dat betekent dat we nu zover zijn dat ik hoofdtrainer zou willen worden en daarover

overeenstemming heb gevonden met huidige hoofdtrainer en trainer.
Ik heb ook gepolst bij trainers REZ/ J-selectie, ook daar is men er blij mee en schat men in dat ook de zwemmers hier positief over zullen zijn.
Met andere woorden, ik ben welkom en gesteund door de club.

Mijn visie en plan

Neptunia weer op niveau brengen door gemotiveerde zwemmers en goed getrainde zwemmers. Hierdoor weer presteren op bijbehorend niveau.

Als hoofdtrainer zie ik de ontwikkeling van Neptunia als volgt.

Trainingen op maandag, woensdag en donderdagavond en zaterdagmorgen. De dinsdag ochtendtraining schaffen we af. De maandag training is 1 baan, tijdens REZ4 en J-selectie training, voor de toppers (maximaal 6) van de selectie.

Hiervoor een jaarplan opstellen met bijbehorende trainingen. Ook wordt er gekeken of er een krachttraining opgezet kan worden in de fitnessruimte van Optisport.

Het jaarplan houdt ook in dat er voor het seizoen al duidelijk is welke wedstrijden gezwommen gaan worden. Deelname aan wedstrijden niet alleen voor J-selectie en wedstrijd selectie, maar ook een sterkere inzet vanuit de REZ.

Motivatie van alle zwemmers aanmerkelijk versterken, alle zwemmers volgen mijn trainingsschema, van de jongste tot aan de oudste zwemmers. Alle zwemmers doen wedstrijden mee, uitzondering in afstemming met mij, dat geldt dus niet voor het mogen volgen van andere trainingen dan die van mij.

Wat heb ik daarvoor nodig

- Het opzetten van een jaarplanning en training in samenwerking met Casper Hut.
- Het opzetten van een krachttraining, dit verzorg ik zelf.
- De mogelijkheid om krachttraining te geven in een geschikte ruimte in het zwembad, met voorkeur voor training in de fitness van Optisport.
- Het volgen van een trainerscursus zodra hier de juiste cursus voor start. Dit heb ik al uitgezocht, er is een KNZB-cursus via TOC Noord, die aansluit bij mijn wensen, zonder bij het begin te moeten starten. Hierdoor kan ik in het eerste jaar een sterke training neerzetten ervan leren en dit daarna zelf doen.
- Studieboeken ten behoeve van zwemtechniek en training, deze graag declareren of een budget voor krijgen.
- Een assistent-trainer, hiervoor heb ik André Aveskamp al bereid gevonden.

Waarom ik?

In de jaren dat ik nu trainer ben bij Neptunia, waaronder enige tijd hoofdtrainer bij REZ, heb ik veel geleerd over coachen, trainingen maken en geven en adviseren van trainers en hoofdtrainers. Zo heeft Evelien het hoofdtrainerschap van mij overgenomen. In het begin heb ik dit heel veel in samenwerking met haar gedaan, maar dit is steeds minder nodig. Als ik zie hoe het bij REZ gaat qua trainers en zwemmers gaat dat goed en hebben we nog mooie ideeën in ontwikkeling.

Bij REZ4 ben ik feitelijk de hoofdtrainer, dat is mijn groep en bestuur ik zelfstandig. Ik heb hierin Catherina Berkhout als assistent-trainer en leid haar rustig aan op, ik zie daarin ook duidelijke groei.

Mijn overstap heeft wel gevolgen voor REZ4, Catherina kan en wil dat niet alleen doen. Omdat ik mijn hoofdtrainerschap niet los zie van REZ en J-selectie heb ik dit ook al besproken met andere trainers en lossen we dit als team op.

Bovendien gaan we de banden tussen trainers ook aanhalen, veel meer samenwerken en afstemmen. Zo wordt de techniek consistent aangeleerd en de doorstroom naar wedstrijdselectie gestimuleerd.

Concluderend, ik heb een duidelijk plan, heb de steun van trainers, zwemmers en zwemcommissie en, ik heb er zin in!