

Jaarverslagen Zwemafdeling seizoen '23/'24

REZ

Afgelopen seizoen stond in het teken van kijken naar een nieuw concept wat de REZ betreft. Het REZ-team liep er eigenlijk nog steeds wat tegenaan dat de waterpoloërs gemengd waren met zwemmers die meer wedstrijdzwemmen gericht zijn. Daarnaast hebben wij vanuit het bestuur een keer de opmerking/vraag gekregen of het niet tijd werd om de benaming van de REZ te veranderen.

Die twee aandachtspunten hebben geleid tot de volgende verandering halverwege het seizoen: een nieuwe indeling van de REZ met nieuwe benamingen.

REZ 1 -> Waterwelpen

De waterwelpen blijft de start groep bij Neptunia'24. Bekend raken met beide sporttakken (waterpolo en wedstrijdzwemmen) en natuurlijk nog beter leren zwemmen.

REZ 2 -> Minioren

Deze groep bestaat uit zwemmers die mogelijk richting het wedstrijdzwemmen willen doorgroeien. Vanaf deze groep wordt er dan ook mee gedaan met enkele wedstrijden in het seizoen. Op deze manier wordt er al jong kennis gemaakt met het wedstrijdzwemmen en hopen we kinderen al op een jongere leeftijd te enthousiasmeren om voor het wedstrijdzwemmen te gaan.

REZ 3 -> Waterpoloërs

In deze groep komen alle waterpoloërs die naast de polotraining ook aan hun conditie en techniek willen werken. Deze groep mag ook mee doen met de zwemwedstrijden die er worden aangeboden voor de minioren om zo een breder aanbod te bieden.

Zie bijlage 1 voor de informatiebrief die destijds met de ouders is gedeeld.

Dit heeft het afgelopen halfjaar best goed gewerkt, alleen de verdeling binnen de Waterpoloërs groep was wat lastig vanwege niveau en leeftijdsverschillen, dus uiteindelijk gingen de jongsten toch nog mee zwemmen bij de Waterwelpen.

Trainersbezetting

Een ander belangrijk punt het afgelopen seizoen was het vinden van nieuwe trainers. Evelien heeft begin seizoen '23/'24 aangegeven te stoppen als hoofdtrainster per seizoen '24/'25 en daarnaast heeft ook Femke aangegeven niet meer training te kunnen geven per november'24. Dit zorgt voor een grote uitdaging, want dan blijft alleen Yuri over met op dit moment 2 assistenten. Bouwien en Dieuwke. Dieuwke is een moeder van twee zwemmers bij de REZ en zij heeft aangeboden wel te willen komen assisteren. Dat is ze per direct gaan doen. Dat is heel fijn en ook zeker nodig, maar er MOET gewoon een trainer bijkomen met kennis van het zwemmen en die ook verantwoordelijkheden op zich kan nemen naast Yuri.

Dit is nog steeds het belangrijkste aandachtspunt, want op dit moment is er nog geen nieuwe trainer gevonden.

Diploma in the pocket voor Evelien!

Evelien heeft in juni'24 haar diploma in ontvangst mogen nemen voor trainerscursus niveau 2.

Evelien 10 jaar vrijwilliger bij Neptunia'24

Sinds september 2013 is Evelien de Jong al vrijwilliger bij Neptunia'24. Al die jaren staat ze met plezier aan het bad!

Vooruitblik komend seizoen (2024-2025)

Wat betreft de REZ indeling, die gaat ook dit keer weer veranderen. Deels naar hoe het was, maar niet helemaal. De benaming zal weer REZ 1,2 en 3 worden. Dit omdat dat het niveau goed aangeeft, werkt dus prettiger en daarnaast bestaat de term "minioren" niet meer bij de KNZB. Zie bijlage 2 voor meer informatie.

Daarnaast is vanaf dit seizoen het niet meer mogelijk voor de waterpolo kids om extra te komen trainen bij de REZ. Dit in verband met trainers tekort. Dit is in overleg gegaan met Joni, Bastiaan en Evelien. Zie bijlage 3 voor meer informatie.

REZ 4

REZ 4 is vanaf komend seizoen niet meer onderdeel van de REZ, maar we maken er een aparte groep van. REZ 4 zal vanaf nu de techniek- en conditietraining heten. Het is en blijft de groep waar zwemmers naar toe kunnen als ze lekker willen trainen/zwemmen, maar niet wedstrijden willen gaan doen. De mogelijkheid tot mee doen aan wedstrijden is er uiteraard wel. Catharina is per augustus'24 gestopt als assistent bij de REZ 4.

J-selectie

De J-selectie is echt een top groep! Evelien en Femke staan er dan ook 2x per week op met heel veel plezier. Ze hebben lekker mee kunnen doen aan verschillende wedstrijden en er zijn mooie resultaten geboekt. De groep zat aan het einde van het seizoen op 15 kids. Er zijn de laatste twee maanden/start nieuwe seizoen 6 REZ/nieuwe zwemmers bijgekomen. Dus dat is een mooie groei.

Vooruitblik komend seizoen (2024-2025)

Vanaf komend seizoen willen we nog meer uitdaging bieden aan de zwemmers. Ze worden uitgenodigd voor de zaterdagochtend training en daarnaast gaan wij kijken naar meer/andere wedstrijden dan de zwemmers nu gewend zijn. We gaan weer gezamenlijk indraaien en ook de trainingen zullen meer op de techniek ingaan om een verdieping te maken. Daarnaast willen we ook gaan kijken voor meer groepsgevoel (ondanks dat dat er al heel sterk is bij de J-selectie) door gezamenlijk te rijden naar de wedstrijden i.p.v. ieder voor zich en willen we gaan kijken naar externe dingen, zoals een uitje of een gast bij ons in het bad. Iemand die bijvoorbeeld een krachttraining met de kids kan gaan doen of een masterclass.

Commissie zwemafdeling

Afgelopen seizoen hebben we samen met het bestuur een “nood” ouderavond gehad i.v.m. dringende oproep voor nieuwe commissieleden. We hadden vorig seizoen nog maar 1 iemand voor het wedstrijdsecretariaat en daarnaast ondersteunden Marco, André en Evelien, als trainers, Wytske. Dat was de commissie.

Wytske heeft aangegeven te stoppen als er geen verandering in kwam.

Uit deze ouderavond zijn 7 ouders naar voren gestapt om ons te komen ondersteunen in de commissie. Een voorzitter, een secretaris, iemand voor het wedstrijdsecretariaat en daarnaast nog algemene leden.

Hieronder vinden jullie het complete lijstje:

Commissie zwemafdeling seizoen'24/'25

Voorzitter: Hanna van Overbeek (Ouder J-selectie zwemmer)

Secretaris: Janke Greidanus (Ouder J-selectie zwemmer)

Wedstrijdsecretariaat: Wytske Kouer (Ouder Wedstrijdgroep zwemmer)

Wedstrijdsecretariaat: Jan Kalter (Ouder J-selectie zwemmer)

Algemeen lid: Joke Jaspers (Ouder Wedstrijdgroep zwemmer)

Algemeen lid: Bert Jansen (Ouder J-selectie zwemmer)

Algemeen lid: Bo Walta (Ouder Wedstrijdgroep zwemmer)

Algemeen lid: Mariëtte Onstwedder (Ouder REZ zwemmer)

*Extra lid (Hoofdtrainer): Marco Verkaik (Wedstrijdgroep, TCT)

*Extra lid (trainer): Evelien de Jong (J-selectie)

*Extra lid (trainer): André Aveskamp (Wedstrijdgroep)

Neptunia mailbeheer: Wendel Hartstra (Ouder Wedstrijdgroep zwemmer)

*Zodra het kan zullen Marco, André en Evelien niet meer bij alle vergaderingen aanwezig zijn en zal de commissie de commissie taken overnemen van deze trainers, zodat zij zich volledig kunnen focussen op het geven van trainingen i.p.v. randzaken.

Het is een enthousiaste groep mensen waarmee we hopelijk mooie stappen kunnen zetten binnen de zwemafdeling!

Wedstrijdgroep

Seizoen 2023-2024

In het afgelopen seizoen is de wedstrijdgroep begonnen met Marco Verkaik als nieuwe hoofdtrainer. Hoofddoel voor het seizoen was om de motivatie weer op peil te krijgen, waardoor er beter getraind wordt en meer wedstrijden gezwommen worden. Hiervoor hebben we een jaarplanning geschreven en bijbehorende trainingen waarvoor we Casper Hut gevraagd hebben om dit voor ons te doen. Casper heeft dit in samenwerking met Marco geschreven, zodat Marco zich op dit vlak kan ontwikkelen.

Naast Marco als hoofdtrainer is André Aveskamp bereid gevonden om trainer bij de wedstrijdgroep te worden. Op deze manier was er een goede basis om op de woensdag en donderdag een goede training te geven met aandacht voor alle zwemmers.

Omdat op maandag de training voor REZ4 en J-selectie was, maar er voldoende ruimte was voor meer zwemmers, is er besloten om hier één baan beschikbaar te stellen voor wedstrijdselectie zwemmers, deze kregen zo een extra trainingsmoment. De zaterdag was tot afgelopen seizoen een minimaal bezochte training en de dinsdag nog minder. De dinsdag is daarom opgegeven, de zaterdagtraining wordt ingezet om ten minste bezocht te worden door de selectie zwemmers, ook de wedstrijdgroep als geheel wordt meer gestimuleerd om hierbij aanwezig te zijn.

Deze acties worden ingezet om meer motivatie tijdens trainingen te creëren, waardoor er weer met plezier getraind wordt. Gevolgen hiervan moeten leiden tot behoud van leden, aantrekken van nieuwe leden en stimulans om meer wedstrijden te zwemmen. Uiteraard moet het uiteindelijk leiden tot mooie prestaties bij wedstrijden. De trainers gaan dan ook meer de wedstrijden promoten en daarbij aanwezig zijn.

Nieuw element afgelopen seizoen is de introductie van krachttraining op zaterdagmorgen na de training, verzorgd door Marco. Krachttraining is namelijk een belangrijk element voor een wedstrijdzwemmer om betere prestaties te kunnen leveren.

Terugblik op seizoen 2023-2024

Afgelopen seizoen is de motivatie sterk verbeterd, er werd weer goed getraind, ook al moesten sommigen wel weer even omschakelen en zijn er een paar zwemmers uiteindelijk gestopt of overgestapt naar de REZ4 groep. Er zijn ook veel meer wedstrijden gezwommen en gaandeweg ook door meer zwemmers. De krachttraining is wel gestart, echter niet door veel zwemmers, het moment paste niet zo goed op de zaterdagmorgen. Daarnaast trainen een aantal zwemmers bij Health Club Sneek van Optisport, via het kortingsabonnement wat Neptunia'24 heeft. Daarom is deze training na een aantal maanden weer gestopt. Of en hoe dit komend seizoen weer wordt opgepakt is nog niet duidelijk.

Verder hebben de jaarplanning en trainingen van Casper goed geholpen om een gedegen plan te hebben en trainingen te geven. Marco heeft dit een paar keer met Casper afgestemd en heeft ook tips gekregen. Concluderend kunnen we wel zeggen dat dit eerste jaar heeft gezorgd voor meer motivatie en plezier tijdens de trainingen en mooie prestaties bij de wedstrijden waarbij één zwemmer ook de NK sprint heeft mogen zwemmen!

Vooruitblik seizoen 2024-2025

Komend seizoen gaan we verder met het bouwen aan een wedstrijdgroep die (nagenoeg) altijd de trainingen volgt en de trainingen gemotiveerd, met plezier uitvoert. De jaarplanning en trainingen worden nu zelfstandig door Marco geschreven, verder bouwend op de trainingen van Casper en de opgedane kennis en ervaring afgelopen seizoen. Casper is ook

nog op de achtergrond beschikbaar voor overleg en advies. André is ook dit seizoen trainer, waardoor de basis als trainers gehandhaafd blijft.

De lijn van ontwikkeling is gericht op versterken van de wedstrijdgroep, besef van waar je voor traint, plezier hebben om alles uit jezelf te halen en dat bevestigen bij de wedstrijden waar je aan deelneemt. Ook de trainers willen zich graag verder ontwikkelen, niet alleen op de manier waarop we dat nu zelfstandig doen, maar ook zijn we op zoek naar een geschikte trainerscursus. Verder willen graag de competitie weer beter uitvoeren dan vorig jaar. Alle wedstrijdzwemmers zijn altijd aanwezig bij de competitiewedstrijden (tenzij goede reden uiteraard). Om ervoor te zorgen dat de zwemmers dit op tijd kunnen plannen, hebben we een wedstrijdkalender gemaakt. Zo kun je ruim op tijd de wedstrijden inplannen en kunnen we als trainers en zwemmers de focus ook op veel meer wedstrijden richten. Welke wedstrijden zijn er, waar kun je aan meedoen? De kalender moet ook op de website komen en we willen graag bij het bad een mogelijkheid krijgen om daar onze informatie te delen. Het motto voor de wedstrijdgroep is dan ook:

Together Every Individual Achieves More = TE(I)AM.

Om dit allemaal ook weer even duidelijk voor ogen te krijgen is er een zweminformatie boekje in ontwikkeling voor de zwemafdeling. Dit boekje is vooral voor nieuwe zwemmers en hun ouders, maar ook voor de huidige zwemmers is het een nuttig naslagwerk, zeker in de beginfase, maar ook bij overstap naar een volgende groep.

REZ4 2023-2024

Het seizoen is gestart met Marco als trainer op maandag en donderdag en Catherina Berkhout op maandag. De REZ4 kreeg in baan 6 de wedstrijdselectie erbij.

De trainingen van de wedstrijdselectie werden in aangepaste vorm ook aan REZ4 gegeven. Hierdoor kreeg ook de REZ4 een gedegen training en kon Marco op deze manier de beide groepen beter trainen.

Gedurende het seizoen bleek dat de REZ4 qua zwemmers samenstelling is veranderd, de zwemmers die eigenlijk meer kwamen om te kletsen zijn gestopt en er zijn ook een paar bijgekomen vanuit de wedstrijdgroep die wel goed wilden trainen zonder wedstrijdverplichting.

Catherina is aan het eind van het seizoen gestopt als trainer, erg jammer, want ze stond goed voor de groep en begon het trainersvak steeds beter onder de knie te krijgen. Echter, haar dochter die bij REZ4 zwom is gestopt vanwege gezondheidsproblemen en daardoor vond Catherina het ook wel mooi geweest.

Vooruitblik seizoen 2024-2025

Samen met de J-selectie trainers, Evelien en Femke, hebben Marco en Catherina het afgelopen seizoen geëvalueerd. Marco wilde graag de REZ4 en de wedstrijdselectie beter op elkaar afstemmen en had daar ideeën over. Dit heeft geleid tot een nieuwe benaming van REZ4 en loskoppeling van REZ. REZ4 heeft zich zodanig doorontwikkeld dat het eigenlijk geen logisch onderdeel van REZ meer was. De groep heet nu TCT, wat staat voor Techniek en Conditie Training.

De zwemmers van TCT en wedstrijdselectie worden naar niveau over de banen verdeeld en krijgen op eigen niveau dezelfde wedstrijdtraining. Het doel van dit seizoen is om de wedstrijdselectie nog steeds de ruimte te geven voor een extra training en de TCT-zwemmers

naar een hoger niveau te tillen op zowel conditioneel als technisch vlak. Hierdoor is de TCT nu geschikt voor zwemmers die geen wedstrijden willen zwemmen, maar wel op dat niveau willen trainen. Bovendien komen er ook zwemmers die aan triathlon doen en deze zwemmers kunnen hier nu ook beter terecht. Zolang de zaterdagochtend training nog ruimte biedt, mogen TCT-zwemmers daar ook meetrainen.

Bijlagen

Bijlage 1

DE NIEUWE REZ



Jullie lezen het goed! De REZ-afdeling gaat veranderen. Maar waarom?

De afgelopen jaren liepen wij steeds vaker tegen de uitdaging aan dat de REZ groepen heel divers zijn. Dat is aan de ene kant heel leuk en iets wat wij altijd wilden, maar het werkt helaas niet zoals wij hadden gehoopt. Het is en blijft zoeken naar de juiste balans tussen waterpolo, zwemtechniek verbeteren, plezier en wedstrijdzwemmen. Plezier staat natuurlijk altijd voorop, maar wij zijn wel een zwem- en polovereniging waarbij serieus trainen hoort.

We hebben op dit moment vier verschillende doelgroepen in het bad op hetzelfde moment:

- Zwemmers die net van diplomazwemmen afkomen
- Waterpoloërs
- Zwemmers die richting het wedstrijdzwemmen willen groeien
- Zwemmers die lekker willen zwemmen en vooral komen voor plezier in het water

Het doel van de REZ afdeling is om alle zwemmers kennis te laten maken met beide zwemsporten en natuurlijk de zwemtechniek te verbeteren. Dit blijft nog steeds ons doel, maar op een andere manier. Even in het kort hoe de REZ nu in elkaar steekt:

REZ 1 (baan 1/2 - groep van Yuri) is nu de start groep voor zwemmers die hun A en B (en eventueel C) diploma hebben gehaald. Deze kinderen beginnen met het ontdekken van de zwemtechnieken en maken kennis met waterpolo.

REZ 2 (baan 5/6 - groep van Femke) is nu het tweede niveau. Hier ligt de focus op het verbeteren van de zwemtechniek en conditie.

REZ 3 (baan 3/4 - groep van Evelien) is het laatste niveau voordat er een keus wordt gemaakt tussen wedstrijdzwemmen, waterpolo of de REZ 4 groep. Dit zijn zwemmers die steeds meer op techniek gaan trainen om zo klaar te stomen voor het wedstrijdzwemmen of nog sneller/sterker te worden bij het waterpolo.

Op de volgende pagina vind je de informatie met betrekking tot de nieuwe REZ.

Neem bij vragen gerust contact op met de hoofdtrainster.

DE NIEUWE REZ



Vanaf februari gaan wij starten met de nieuwe "REZ"/indeling. Komende vijf maanden zullen wij dit gaan testen om te kijken of we met de nieuwe indeling de zwemmers specifiekere kunnen begeleiden richting wedstrijdzwemmen of waterpolo. Hieronder staan de drie groepen uitgewerkt.

Waterwelpen (oude REZ 1)

De waterwelpen blijft de start groep bij Neptunia'24. Bekend raken met beide sporttakken (waterpolo en wedstrijdzwemmen) en natuurlijk nog beter leren zwemmen.

Minioren (Oude REZ 2)

Deze groep bestaat uit zwemmers die mogelijk richting het wedstrijdzwemmen willen doorgroeien. Vanaf deze groep wordt er dan ook mee gedaan met enkele wedstrijden in het seizoen. Op deze manier wordt er al jong kennis gemaakt met het wedstrijdzwemmen en hopen we kinderen al op een jongere leeftijd te enthousiasmeren om voor het wedstrijdzwemmen te gaan.

Waterpoloërs (Oude REZ 3)

In deze groep komen alle waterpoloërs die naast de polotraining ook aan hun conditie en techniek willen werken. Deze groep mag ook mee doen met de zwemwedstrijden die er worden aangeboden voor de minioren om zo een breder aanbod te bieden.



www.neptunia24.nl



REZ



Hoe ziet de REZ er op dit moment uit? Dat bespreken we hieronder. Hopelijk informeren wij jullie zo voldoende. Mochten er vragen of opmerkingen zijn, neem gerust contact op met de trainers.

Benaming REZ

Vorig seizoen zijn we halverwege overgestapt onder een andere benaming: (Waterwelpen (REZ 1) - Minioren (REZ 2) en Waterpolo (REZ 3). Maar omdat de term minioren niet meer bestaat per dit seizoen binnen het zwemmen (vanuit de KNZB) en de waterpoloërs helaas op dit moment niet meer kunnen trainen bij ons wegens trainers tekort, stappen wij toch weer terug op REZ 1, 2 en 3. Voor nu is het even alleen REZ 1 en 2, maar straks hopelijk ook weer een REZ 3 en werken we dus weer met niveau verschillen.

REZ 1: Yuri (trainer), Melle (assistent), Hylke (maatschappelijke stage)

REZ 2: Femke (trainer tot november), Bouwien (assistent), Dieuwke (assistent)

Wel blijft het zo dat het van belang is dat er een trainer bij komt, zodat de REZ kan blijven bestaan op deze manier.

De REZ 4 is nu TCT en is dus een aparte tak wat niet meer onder de REZ valt. Het doel blijft hetzelfde: lekker trainen, maar geen verplichting wat betreft wedstrijden. TCT staat voor techniek- en conditietraining.

Veiligheid

Om de veiligheid en duidelijkheid te waarborgen gaan we vanaf dit seizoen (waar we vorig seizoen al mee zijn gestart) focussen op de volgende regels. Plezier staat altijd voorop, maar we trainen wel binnen onze normen en waarden. Op de volgende pagina zijn de regels nog een keer uitgeschreven.

REZ



VEILIG KLIMAAT



- Wij komen niet aan elkaar
- We respecteren elkaar
- We luisteren naar elkaar en naar de trainer
- 2e waarschuwing = bank, 3e = bad uit en omkleden
- Normaal douchen/aankleden
- Badmuts en duikbril dragen
- Vanaf 17.45 uur welkom
- We verzamelen voor de training in de douches
- We komen om te trainen
- We komen niet aan de kluisjes

NIEUWSBRIEF REZ

SEIZOEN '24/'25



Belangrijke mededelingen/data

 2 SEPTEMBER 18:00 UUR | START NIEUWE SEIZOEN

Maandagavond 2 september begint het nieuwe zwemseizoen weer! Onze REZ-zwemmers zijn dan weer welkom op de maandagavond en/of woensdagavond van 18:00 - 18:45 uur.

 16 SEPTEMBER & 18 SEPTEMBER 18:00-18:45 UUR | OUDERAVOND

Op maandagavond 16 september en woensdagavond 18 september organiseren wij (de gehele zwemafdeling binnen Neptunia) **een ouderavond voor alle ouders van onze zwemmers** (REZ - J-selectie en Wedstrijdgroep). De ouderavond valt onder de REZ-training, dus van 18:00 - 18:45 uur. We hebben voor twee avonden gekozen, omdat niet iedereen op dezelfde dag kan. Je kunt dus een keuze maken bij welke avond je aanwezig bent/kunt zijn. De informatie is beide avonden hetzelfde.

Graag zien we jullie allemaal, omdat er toch een aantal dingen gaan veranderen bij de REZ. Maar ook over de gehele zwemafdeling hebben wij een aantal updates.

 GROTE VERANDERING BIJ DE REZ


Komend seizoen zal anders zijn bij de afdeling REZ, dan we de afgelopen tijd gewend waren. Evelien, de hoofdtrainer, is gestopt na het seizoen '23/'24. Ook Femke stopt binnenkort, in november of december 2024. Hierdoor blijft alleen Yuri, natuurlijk samen met onze top assistent-trainers, over als trainer. Er is nog geen nieuwe trainer gevonden. Door het gebrek aan trainers kunnen niet alle activiteiten op dezelfde manier doorgaan als voorheen. De afdeling moet keuzes maken om het tekort op te vangen.

Het doel van de REZ is om kinderen kennis te laten maken met het wedstrijdzwemmen en waterpolo, zodat ze later kunnen kiezen tussen deze twee sporten. Omdat er nu minder trainers zijn, richt de afdeling zich alleen op dit basisdoel.

Kinderen die al gekozen hebben voor waterpolo kunnen dan dus voorlopig niet meer meedoen aan extra zwemtrainingen bij de REZ. Dit blijft zo totdat er misschien weer ruimte is, bijvoorbeeld wanneer er een nieuwe trainer komt.

Als er mogelijkheden zijn, zal de afdeling proberen ervoor te zorgen dat alle leden van Neptunia gebruik kunnen maken van het beschikbare zwembadwater.

Mochten er vragen zijn, kunnen deze altijd na afloop van de ouderavond gesteld worden bij de REZ-trainers/ Evelien of neem telefonisch even contact op met Evelien.

 **Afmelden voor een training gaat per komend seizoen via privébericht naar de desbetreffende trainer. Dus niet meer via de groepsapp.**

<https://neptunia24.nl>