



**Stichting Topzwem Activiteiten Rotterdam (eo)**

Secretariaat:

Mevr. C. Rosendaal

[info@starzwemmen.nl](mailto:info@starzwemmen.nl)

[www.starzwemmen.nl](http://www.starzwemmen.nl)



rotterdam®  
**TOPSPORT**



**S\*STAR\***

**ZWEMCLINICS  
2011-2012**

**25 sep 2011: Start van blok en slag**

**16 okt 2011: Borstcrawl**

**11 dec 2011: Keerpunt en slag**

## Clinics 2011-2012

In het seizoen 2011-2012 organiseert STAR diverse zwemclinics. [Ook jij kunt inschrijven voor deze clinics!](#)

Als jij het leuk vindt om een dag lang op een leuke, maar ook serieuze manier met zwemmen bezig te zijn, geef je dan op!

### Wanneer worden de clinics gehouden?

Een folder voor 2012 volgt zo spoedig mogelijk. De volgende data en onderwerpen voor 2011 zijn reeds bekend:

#### 25 september 2011:

- Start en bijbehorende slag

#### 16 oktober 2011:

- Borstcrawl

#### 11 december 2011:

- Keerpunt en bijbehorende slag

### Waar worden de clinics gehouden?

De clinics worden gehouden in Nationaal Zwemcentrum De Tongelreep te Eindhoven. Vanaf Rotterdam gerekend ongeveer 1 uur rijden). Dit is een complex met veel mogelijkheden en prima 50m trainingsbad.

### Wat kost een clinic en wat krijg je ervoor?

Een clinic kost 75 euro. Na 1 clinic krijg je een kortingsbon voor als je nog een clinic wilt volgen. Een volgende is dan 5 euro goedkoper!

#### Je krijgt daarvoor:

- 2 x 2 uur 50m bad trainingen.
- Video-opnames met een speciaal door STAR ontwikkeld apparaat. Er worden altijd onder wateropnames gemaakt, afhankelijk van het onderwerp wordt natuurlijk ook boven water gefilmd.
- Een USB stick met de video-opnames om mee te nemen.
- Een map met techniekbeschrijving , die hoort bij het onderwerp en de landtraining of clinic.
- Een lunch.

De begeleiding tijdens de dag is in handen van ervaren STAR trainers, een fysiotherapeut en meerdere begeleiders. Op de meeste clinics zal ook **oud-Olympisch zwemmer Martijn Zuidweg** tot de trainersstaf behoren.

### Hoe ziet een clinic eruit?

- 09.30 uur : ontvangst en klaarmaken voor training
  - 10.00-12.00 uur : zwemtraining-1 met o.a. uitleg en filmen
  - 12.30 uur : lunch en uitleg, techniekmappen en bespreken videobeelden, uitdelen USB sticks met beelden
  - 15.00 uur : landtraining / clinic
  - 16.00-18.00 uur : zwemtraining-2 met terugkomen op persoonlijke aandachtspunten
  - 18.30 uur : uitdelen USB sticks met videobeelden en afsluiting. Aansluitend aan training naar huis
- \*\*\* Op 16 oktober en 11 december is alleen een uur later\*\*\**

Ons advies is om samen met andere zwemmers te rijden. Mochten er ouders willen blijven, dan zijn die uiteraard van harte welkom. Ook je eigen trainer is van harte welkom als die mee wil naar de clinic!

### Voor wie zijn de clinics?

Voor iedere zwemmer in de leeftijd van 11 jaar tot 20 jaar! Het maakt niet uit bij welke vereniging je zwemt, als jij maar zin hebt in een leuke en interessante dag om met zwemmen bezig te zijn!

### Waarom kiezen voor een zwemclinic van STAR?

- 1 Een leuke dag intensief met jouw sport bezig zijn.
- 2 Persoonlijke aandacht (~ 35 zwemmers).
- 3 Techniek analyses met een uniek onderwatercamerasysteem.
- 4 Goede begeleiding van ervaren trainers en zwemmers.
- 5 Je krijgt materiaal mee om ook na afloop met het onderwerp bezig te kunnen zijn en met je eigen trainer door te nemen.
- 6 Je krijgt veel voor een scherpe prijs.

### STAR

STAR is de Stichting Topzwem Activiteiten Rotterdam en omstreken. STAR organiseert samen met de kring ZRO een wekelijkse kringtraining, waarop ook een eigen STAR selectie traint. Deze STAR selectie zal ook deelnemen aan de georganiseerde clinics.

---

### Schrijf je snel in! Deelname is op volgorde van inschrijving!

Geef het volgende op: Je naam, leeftijd, vereniging, beste 100m vrije slag tijd, je persoonlijk beste slag en aan welke clinic je wilt deelnemen (alle drie mag natuurlijk ook). Je hoort uiterlijk een maand tevoren of je bij de deelnemers hoort.

**Mail je inschrijving naar [info@starzwemmen.nl](mailto:info@starzwemmen.nl).**