



Agenda



- Algemeen
- Organisatie
- Wedstrijden
- Open Water Eindhoven 2012
- WMK 2012 + EMK 2013
- Trainingen
- Tot besluit

Algemeen



- Welkom
- Kent iedereen elkaar ?!?!
 - Naamstickers

Organisatie



Vereniging

- Bestuur
 - Algemeen Bestuur (vz, pm, secr)
 - Voorzitters afdelingen (Z, WP, SS, SY, Ma, CREZ)
 - ALV
- Commissies
 - Jeugdcommissie / Spetterkamp
 - Clubhuiscommissie
 - Financiële- en ledenadministratie
- Betrokken instanties
 - Stichtingen+sponsoren, KNZB, NOC/NSF, Gemeente, Zwembad, etc., etc.
- Stand van zaken

Organisatie



PSV Masters

- Commissie
 - Voorzitter : Harold Matla
 - Penningmeester : Bianca Cox
 - Secretaris : (Lottie Geurts)
 - Hoofdtrain(st)er : Agnes van Doesburg
- Trainers
 - Agnes, Alexandra, Harold, John, Maurice, Rob2+, Ronald, Ton
- Activiteitencommissie (vacature)
- Wedstrijdorganisatie
- Officials + Omega
- Overige vrijwilligers

Trainers

PSV Masters



Historie



- Aparte afdeling sinds 1 september 1998
- Op dit moment ruim 180 leden, 14 trainingsuren
- Doelstellingen
 - van klein naar groot
 - van kwantiteit naar kwaliteit
 - van nationale top naar internationale top
 - van individuen naar team
 - meer focus op activiteiten
- Missie: bestendigen organisatie
 - qua trainingen is dit al aardig op orde
 - qua betrokkenheid kan het een stuk beter

Statistieken



Wedstrijdstatistieken per jaar	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Eigen wedstrijddagen	1	1	7	5	5	7
# wedstrijddagen	24	32	35	35	59	60
# landen	3	5	6	5	8	7
# Open Water wedstrijden	7	7	16	24	29	23
# PSV Masters op wedstrijden	34	55	78	72	81	72
# persoonlijke starts	449	550	967	764	1196	898
# estafette starts	33	41	66	32	76	67
Wereld Masters Records					3	3
Europese Masters Records					8	10
Nederlandse Masters Records	28	23	42	32	62	45
Brabantse Masters Records	136	110	171	136	234	87
Clubrecords 25m-baan	142	160	142	135	194	83
Clubrecords 50m-baan	59	37	229	100	156	83

Leden



inclusief kader

Ad, Agnes, Alessia, Alexandra, Aloys, André, Angela, Anke, Anne, Anneke, Annetje, Annie, Anny, Ardy, Arjaan, Arthur, Bart, Bastiaan, Bernard, Berry, Bert, Bianca, Brend, Carla, Chantal, Cindy, Clara, Cleo, Cor, Corine, Daniëlle, Daniëlle, Daniëlle, Danilo, David, Denise, Dion, Donja, Dorry, Egbert, Elles, Emilie, Enny, Erik, Erwin, Esther, Eveline, Eveline, Evertjan, Evi, Femke, Flip, Frank, Frank, Frank, Frank, Frans, Fred, Freddie, Frits, Gerrit Jan, Gijsbert, Gonnie, Gudule, Gwenda, Han, Harold, Helena, Henk, Ian, Ian, Ina, Ineke, Inge, Irma, Ivette, Jacqueline, Jan, Jeroen, Jeroen, Jeroen, Johan, John, Jolanda, Joop, Joost, Joris, Jos, José, Karin, Kees, Kees, Kees-Jan, Kim, Kitty, Klaas, Koen, Koen, Lia, Lieke, Liesbeth, Liselotte, Loek, Lottie, Louis, Luc, Machteld, Maike, Manon, Marc, Marcel, Margret, Marianne, Marieke, Marita, Marja, Marjan, Mark, Marleen, Marleen, Marlies, Marlies, Martin, Maurice, Michiel, Mike, Monique, Nadine, Nicole, Nicole, Nicole, Nicole, Nienke, Noor, Octavie, Patty, Paul, Paul, Paul, Peter, Petr, Pieter-Jan, Quirine, Ramona, Raymond, Reinco, Renee, Rik, Rinse, Rob, Rob, Rob, Rob, Robert, Robert, Roel, Roeland, Ron, Ron, Ronald, Ronald, Ronald, Rosina, Roy, Roy, Ruud, Sabine, Saskia, Saskia, Sebastiaan, Silla, Simone, Sjoerd, Stef, Stefan, Steffen, Tanja, Tim, Tineke, Tom, Tom, Ton, Ton, Tracy, Trudy, Vincent, William, Wim, Wim, Yvonne

191 personen !!

Begroting



- Contributie
- Badhuur
- Trainers
- Wedstrijden
- Activiteiten
- Materiaal

ontwikkeling:

Jaar	Kosten
2006	€ 12.426,83
2007	€ 14.558,32
2008	€ 15.191,32
2009	€ 16.630,40
2010	€ 17.347,37
2011	€ 19.560,63
2012	€ 25.650,59

- Betaald parkeren komt eraan !!!

Wedstrijden



- Organisatie regulier
 - Zuidelijke Cirkel
 - ODMC
 - 2-jaarlijks Kouros
 - Open Water (vanaf 2012)
- Organisatie los
 - Open Water Slotwedstrijd 2010
 - Testwedstrijden
 - OBMK
 - NK ROC 2010

Wedstrijden



- Deelname regulier
 - Zuidelijke Cirkel
 - NMK (25m/50m)
 - EMK of WMK
 - Open Water
 - Overige circuits: Zuyderzee, ROM
 - Internationale Kampioenschappen (LUX, GER, FRA)
 - Gayzwem wedstrijden
 - ...

Open Water



- Wat is open water zwemmen?
- PSV open water wedstrijd
 - Wanneer?
 - Afstanden?
 - Organisatie
 - Vrijwilligers



WMK 2012



- Wie wil er allemaal mee?

Annie Smits, Brend Brevé, David van 't Hooft, Erik van Dartel, EvertJan Masurel, Gonnie Bak, Harold Matla, Jeroen Wijering, Jolanda van Gendt, Kitty van Gendt, Klaas van Mierlo, Liselotte Joling, Lottie Geurts, Nienke van Stipriaan, Patty Krupiarz, Renee de Kok, Rob Hanou, Stefan Oosting, Tineke Roelofs, William Lueb, Ron Phaff

- Officials:

Cocky van Gendt, Jan de Kok, Jeanette Wissink, Jolanda van Gendt

- Synchroonzwemmen, Schoonspringen, Waterpolo ?

- Als je mee wilt: even doorgeven

- Aparte bijeenkomst

www.finamasters2012.org/swimming.asp

EMK 2013



Organisatie

- Organisatie KNZB
 - i.s.m. TaakGroep Masters Zwemmen/Synchro
- Je kan mee helpen in de organisatie
 - Vooraf en tijdens toernooi
 - Animo melden bij Harold
- Promo Filmpje EMK 2013 Mastersvillage

www.ecmasters2013.com/

EMK 2013



Met PSV Masters naar het EMK 2013 in Eindhoven

- Deelname als vrijwilliger
 - Hulp als kader PSV Masters

- Deelname als zwemmer
 - Iedereen kan meedoen !!
 - Werken naar limieten

Indicatie limieten: www.yaltamasters2011.org/championships/entry-time-limits

- Werken naar beste prestatie

Trainingen



- Seizoensopbouw
 - Training hele jaar door
 - Alternatieve trainingen tijdens evenementen (EK WP)
- Techniekinvulling
- Trainingsschema's
- Warming-up
- Core-trainingen
- Trainingsetiquette
- Trainingskamp(en)
- EMK

Seizoensopbouw



34	22-08 28-08	Start BaO	duur	Bc	Ss
35	29-08 04-09	Start VO	Duur	Bc	Rc
36	05-09 11-09		duur	Bc	Wi
37	12-09 18-09		Duur, tempo zc	Bc	vli
38	19-09 25-09	ZC Etten Leur	Duur, tempo zc	Rc	es
39	26-09 2-10		duur	Rc	Ss
40	3-10 09-10		Interval duur	Rc	Rc
41	10-10 16-10		Interval tempo	Ss	Wi
42	17-10 23-10		tempo	Ss	vli
43	24-10 30-10	ZC Kapelle	Tempo	Ss	es
44	31-10 06-11		Duur/herstel	vli	Ss
45	07-11 13-11		Duur interval	vli	Rc
46	14-11 20-11		Fartlek	vli	Wi
47	21-11 27-11		Interval tempo	Es	vli
48	28-11 04-12	2-3-4: geen training	tempo	Es	bc
49	05-12 11-12	10: ZC Eindhoven	tempo	Es	es
50	12-12 18-12		Duur/herstel	Bc	Ss
51	19-12 25-12	25/12 Kerst	Ac	Bc	Rc
52	26-12 01-01	Oud/nieuw	Ac	Bc	Wi
01	02-01 08-01			Bc	vli

Techniek invulling



- Seizoensopbouw
- Techniek opdrachten in de training
- Vragen aan de trainer
- Trainer geeft aanwijzingen

Trainingsinvulling

- Schema's avondtraining: Harold
- Schema's zondag: Maurice en Agnes
- Schema's ochtend: Agnes

Warming-up



- Reden
 - Voorkomen van blessures
 - Een goede warming up scheelt min. 200m inzwemmen
 - Hartslag verhogend

Core training

Rompstabiliteitstraining



- Voor een betere ligging in het water
- Blessures in schouder en rug voorkomen
- Minder weerstand
- Betere afzet

Core trainingen

voorbeelden



De 'Superman'



Core-training kan ook
bij de koffieautomaat



Office Exercise



- Sit on an exercise ball instead of a chair. This will strengthen your abs and back and you'll work on your posture without even trying.
- Set an alarm to go off every hour to remind you to stand up and move around. Even if you just swing your arms or take a deep breath, you'll feel more alert.
- Use the restroom on another floor and take the stairs
- Use a pedometer and keep track of how many steps you take. Aim for 6,000 to 10,000 steps a day.
- Leave something important in your car (your lunch, your briefcase, etc.) so you have to run out to get it (and take the stairs)
- Deliver documents or messages to co-workers in person rather than by email
- Go to the mall for lunch and park on the opposite end of the food court. Don't forget to buy something healthy.
- Get a headset for your phone so you can move around while you talk.

Trainingsetiquette



Trainingsregels voor Hoffelijkheid, Plezier en Veiligheid

- Vraag eens naar elkaars naam
- Hinder elkaar niet
- Vertrek 5 sec na elkaar
- Als je later komt, haak aan bij je mede zwemmers
- Neem (minimaal) de rust die er op de schema's staat
- Training is een club training: d.w.z. geniet!
- Help met op- en afbouwen van het bad

Trainingskamp(en)



- We gaan met het oog op kennismaking, meer training op kamp
- 1^e kamp was een succes!
 - zie verslag in Mastersnieuws
- 2^e kamp: 5-6 nov.
 - gaat niet als kamp door op die datum
 - zal waarschijnlijk in januari '12 plaatsvinden
 - tijdens EK Waterpolo
- Mensen nodig bij organisatie

Vacatures



wie helpt er mee ?!?!

- Activiteiten commissie (3 personen)
 - Lief & Leed / clubhuis
- ODMC: DJ, clubhuis, opbouw
- Wedstrijden: invoer SPLASH (ook OW)
- Wedstrijden: officials, ploegleiding
- Trainer
- Secretaris
- Trainingskamp: kookstaf/inkoop
- Open Water Coördinator
- Open Water 2012 Vacatures

Tot besluit



- Vragen
- Ideeën
- Wensen
- Opmerkingen
- Discussie
- Waar wil je in bijdragen?
- ...



Bedankt



En we hebben voor iedereen nog wat leuks !!

