

See page 3 for English

Beste ouders van Blue Marlins,

Je hebt ze waarschijnlijk al voorbij zien komen: de Learn2Train levelkaarten, waarmee jouw Blue Marlin naar de coach gaat na elke race. We krijgen hier regelmatig vragen over en daarom leggen we graag uit hoe de kaarten werken.

Bij Learn2Train ligt de focus op plezier en het verbeteren van techniek. Met de levelkaarten leren we zwemmers tijdens hun race bezig te zijn met datgene waar ze zelf invloed op hebben, namelijk de uitvoering van de techniek.

De kaart

- Op de achterkant van de kaart zie je per wedstrijdslag 2 rijtjes: Slag en Elementen.
- Bij de afstanden 50 en 100 meter beoordeelt de coach de aandachtspunten onder Elementen. Bij een 200 meter en langere afstanden kijken we naar de punten onder Slag.

Uitzonderingen:

- Bij de 100m vlinderslag beoordelen we de punten onder Slag. Dit is omdat de 200m vlinderslag heel zwaar is voor minioren en daardoor ook zelden wordt gezwommen.
- Bij de wisselslag kijken we alleen naar Elementen, omdat de Slag-aandachtspunten al worden beoordeeld bij de betreffende wedstrijdslagen.
- Tijdens een estafette ligt de focus op teamspirit en kun je geen levels verdienen.
- Tijdens een 50 meter in een 50-meterbad kun je ook geen levels verdienen, omdat daar geen keerpunt in zit. De focus ligt dan op sprinten.
- Helemaal onderaan staat T30. De T staat voor tijd. Hier schrijft de trainer hoeveel meters een zwemmer tijdens een training in 30 minuten kan zwemmen. Door dit met enige regelmaat te testen, zien we hoe de snelheid en conditie van de zwemmer zich ontwikkelt. Bij de jongere minioren kan een trainer ervoor kiezen, kortere afstanden te testen. Deze uitslagen houdt de trainer dan zelf bij en komen niet op deze kaart.

| | |
|---|--|
| VLINDERSLAG SLAG 1 2 3 ELEMENTEN 1 2 3 | RUGCRAWL SLAG 1 2 3 ELEMENTEN 1 2 3 |
| SCHOOLSLAG SLAG 1 2 3 ELEMENTEN 1 2 3 | BORSTCRAWL SLAG 1 2 3 ELEMENTEN 1 2 3 |
| WISSELSLAG ELEMENTEN 1 2 3 | |
| T 30 | DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> AFSTAND: <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |

info@blue-marlins.nl
www.blue-marlins.nl

Voor- en nabespreking

- In de voorbespreking bespreekt de coach de technische aandachtspunten van de slag, die de zwemmers gaan zwemmen. Dit gebeurt meestal met alle kinderen die in hetzelfde programma zwemmen. Het is belangrijk dat zwemmers goed luisteren bij de voorbespreking, want ze kunnen hierdoor én levels verdienen én diskwalificatie voorkomen.
- Een zwemmer krijgt alleen een level als hij/zij gedurende de hele race de technische punten van een level laat zien; niet slechts 1x. Is er geen level verdiend, dan legt de coach uit waar de zwemmer de volgende keer extra op moet letten om wel dat level te krijgen. Ook hier geldt: goed luisteren.
- Level 2 kun je alleen halen als ook level 1 correct is uitgevoerd; level 3 als level 1 en 2 goed zijn uitgevoerd.
- Als een zwemmer al een level 1 heeft bij een bepaalde slag en hij/zij laat bij de volgende race wel zien dat 'ie level 2 beheerst, maar niet meer level 1, dan krijgt de zwemmer level 2 niet. De levels zijn cumulatief. Je moet dus om een level 2 te verdienen ook level 1 weer laten zien. En bij level 3 dus ook level 1 en 2 gedurende de hele race.
- Als een level is verdiend, dan kruist de coach dat aan op de levelkaart.



Verantwoordelijkheid zwemmers

- Als zwemmers nog geen levelkaart hebben, geven zij dit aan bij één van de coaches. Zij hebben levelkaarten bij zich.
- De zwemmer zorgt ervoor dat hij/zij de levelkaart elke wedstrijd bij zich heeft. Geen levelkaart = geen levels. Deze worden niet na de wedstrijd, bijv. bij een training, alsnog ingevuld.
- De zwemmer neemt de levelkaart mee naar het startblok en legt het bij zijn of haar shirt/slippers. Na de race gaat de zwemmer -met levelkaart- naar de toegewezen coach voor de nabespreking. Hier hoort de zwemmer of er een (extra) level is verdiend.
- Als een zwemmer de levelkaart kwijt is, kan hij/zij een nieuwe krijgen. Omdat de behaalde levels dan ook kwijt zijn, moet de zwemmer opnieuw laten zien dat hij/zij de levels beheerst.
- Ook als de levelkaart van een zwemmer onleesbaar wordt, kan hij/zij een nieuwe krijgen. Als de zwemmer dit op tijd vermeldt, dan is het vaak nog mogelijk om de behaalde levels over te schrijven op een nieuwe levelkaart.

We hopen dat we met deze brief hebben verduidelijkt hoe de levelkaarten werken. Heb je hier nog vragen of heb je andere vragen? Maak dan gerust een afspraak voor een 10-minuten gesprek met de Programma Manager van jouw zoon en/of dochter.

Verantwoordelijkheid ouders

Kinderen willen plezier aan hun sport beleven. Onderzoeken wijzen uit dat kinderen plezier halen uit hun eigen ontwikkeling. Bij Blue Marlins werken gekwalificeerde trainers met jarenlange ervaring, die jouw kind helpen zich te ontwikkelen en steeds een beetje beter en sneller te worden. Ondermijn de trainer niet door zelf advies te geven over zwemtechniek of een racestrategie en bekritiseer de trainer niet.

Als ouder speel je een belangrijke rol in het sportplezier en de motivatie van je kind. Blijf daarom altijd positief, geef complimenten en stimuleer je kind alleen om z'n best doen.

Met vriendelijke groet,
Programma Managers Learn2Train

Dear parents of Blue Marlins,

You've probably already seen them: the Learn2Train level cards, with which your Blue Marlin goes to the coach after each race. We regularly get questions about them, so we'd like to explain how the cards work.

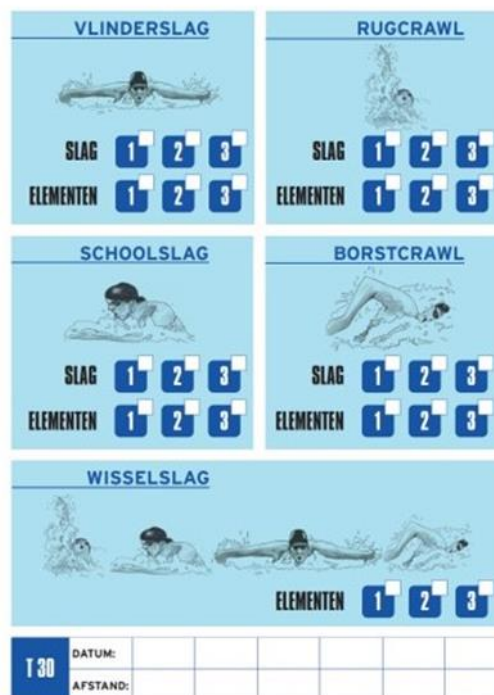
At Learn2Train, we focus on having fun and improving technique. With the level cards, we teach swimmers to focus on what they can influence during their race: the execution of technique.

The level card (only available in Dutch)

- On the back of the card, there are two rows for each race stroke: 'Slag' (stroke) and 'Elementen' (elements).
- During 50 and 100-metre distances, the coach assesses the focus points under 'Elements'. During a 200 metre and longer distances, they look at the points under 'Stroke'.

Exceptions:

- During a 100m butterfly stroke, the coach assesses the points under 'Stroke'. Because the 200m butterfly is too heavy for minioren it's therefore seldom swum in minioren competitions.
 - During a medley, the coach only assesses 'Elements' because the 'Stroke' focus points are already assessed in the respective competition strokes.
 - During a relay, team spirit is the focus and no levels can be earned.
 - During a 50-metre distance in a 50-metre pool there are also no levels to be earned, because there is no turning point in it. The focus then is sprinting.
- At the bottom of the card it says T30. The T stands for time. This is where the trainer will write how many metres a swimmer can swim in 30 minutes during a training session. By testing this with some regularity, we can see how the swimmer's speed and fitness develops. With younger minioren, a trainer can choose to test shorter distances. These results are then kept by the trainer and will not be written on this chart.



info@blue-marlins.nl
www.blue-marlins.nl

Pre- and post-race talks

- In the pre-race talk, the coach will address the technical focus point of the stroke the swimmers will swim. This is usually done with all children swimming in the same programme. It is important that swimmers listen carefully during this briefing, as this helps them both earn levels and avoid disqualification.
- A swimmer is only awarded a level if he/she demonstrates the technical points of a level throughout the race; not just once. If a level is not earned, the coach will explain in the post-race evaluation what the swimmer needs to do next time to earn that level.
- Level 2 can only be earned if level 1 is also performed correctly; level 3 if levels 1 and 2 are performed correctly.
- If a swimmer already has level 1 on a particular stroke and shows in the next race that he/she has mastered the focus points of level 2 but no longer those of level 1, the swimmer will not be awarded level 2. The levels are cumulative. So, to earn level 2, the swimmer must also show level 1 again. To get level 3, the swimmer must also show level 1 and 2 throughout the race.
- When a level is earned, the coach will cross it off on the level card.

Swimmers' responsibility



- If a swimmer does not yet have a level card, he/she can tell one of the coaches. They carry level cards with them.
- The swimmer must bring the level card to every competition. No level card = no levels. These will not be filled in after the competition, e.g. at a training session.
- The swimmer takes the level card to the starting block and places it by his/her shirt/slippers. After the race, the swimmer goes to the assigned coach -with level card- for the post-race evaluation. The swimmer will hear from the coach whether a level has been earned.
- If a swimmer can get a new card if it's lost. Since the levels earned are then also lost, the swimmer must again show that he/she has mastered the levels.
- If a swimmer's level card becomes unreadable, he/she can also get a new one. If the swimmer reports this in time, it is often still possible to transfer the levels already achieved to a new level card.

We hope that with this information we have clarified how the levels work. If you still have questions about the levels or have other questions? Please feel free to make an appointment for a 10-minute talk with your son and/or daughter's Programme Manager.

Responsibility of parents

Children want to have fun with their sport. Studies show that children get pleasure from their own development. At Blue Marlins, qualified trainers with years of experience are working to help your child develop and get a little better and faster each time. Please do not undermine the trainer by giving your own advice on swimming technique or race strategy and do not criticise the trainer.

As a parent, you play an important role in your child's enjoyment of sport and motivation. Therefore, always stay positive, give compliments and only encourage your child to do his best.

With kind regards,
Programme Managers Learn2Train