

April 2008

Wedstrijdsecretariaat: Helmi Hansma 0626-932614

e-mail wedstrijd@lac-rotterdam.nl

website www.lac-rotterdam.nl

Redactie: Helmi Hansma, Wilma Timmers, Sjaak Roobol, Anja van der Kruk, Ayse Kaya, Peter Wiegink en Jim Schalekamp

18 APRIL 2008

Per e-mail heeft iedereen een aankondiging ontvangen voor vrijdag 18 april: opnieuw een zwemclinic bij LAC door een topper. In deze korte speciale Duik aandacht voor de zwemclinic.

ZWEMCLINIC

Let op: de zwemmers van baan 1a en baan 1b worden vrijdag 18 april gevraagd om allemaal van 17.30-19.00 uur te trainen. Voor de zwemmers van de banen 2 t/m 5 geldt hetzelfde.

De zwemclinic wordt gegeven door **Thijs van Valkengoed**.

De clinic bestaat uit twee delen: het eerste halfuur worden hulpouders/trainers die wekelijks aan de badrand staan bijgeschoold in het overbrengen van de schoolslagtechniek. Het resterende uur wordt de zwemmers de fijne kneepjes van de schoolslagtechniek bijgebracht. Hieronder een korte beschrijving van de zwemcarrière van Thijs. Thijs wordt bij de zwemclinic ondersteund door Remco en Chris.

ACTIEVE LAC OUDERS

Terwijl de zwemmers vanaf 18.00 uur de zwemclinic volgen worden ouders/verzorgers verwacht in de vergaderruimte van het zwembad. Onder het genot van een drankje willen we concrete plannen maken voor het resterende zwemseizoen en het aankomende seizoen. Dit is het vervolg op de uitgebreide kennismaking die we tijdens de clinic/nieuwjaarsreceptie op 11 januari hebben gehad en de uitreiking van de boekjes met omschreven LAC vrijwilligerstaken. De actie die afgelopen kerst met het toezenden van badmutsen is begonnen is door de KNZB als voorbeeldproject beoordeeld. Daarover in de volgende reguliere Duik meer.

Concrete inzet is op korte termijn gewenst op:

- Ondersteuning wedstrijdsecretariaat
- Afsluitend feest bij clubkampioenschap in juli
- Trainingskamp in september
- Internationaal trainingsweekeind in het nieuwe seizoen

We proberen zoveel mogelijk ouders/verzorgers, die al eerder hebben aangegeven iets te doen, voor vrijdag de 18^{de} te benaderen zodat we die vrijdag zoveel mogelijk concrete afspreken kunnen maken. Natuurlijk is iedereen welkom. Als je niet kan komen, maar wel wat wilt doen: geef dat via de e-mail door!

ALGEMENE LEDENRAAD VERGADERING LAC IN DE WILGENRING

De wedstrijdtaak is een onderdeel van de zwemvereniging LAC. De zwemvereniging houdt maandagavond 21 april aanstaande haar jaarlijkse ledenraadvergadering

Deze bijeenkomst wordt niet alleen voor de ouders gehouden; ook zwemmers en hulp-ouders-trainers zijn van harte welkom.

De agenda met officiële uitnodiging volgt nog per e-mail.

THIJS VAN VALKENGOED



Nationale titels

NWK / NK korte baan (13)
50 school 2003, 2007
100 school 2000, 2002, 2003, 2004, 2007
200 school 2000, 2002, 2003, 2004, 2005, 2007

Nationale kampioenschappen (12)

50 school 2003
100 school 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2007
200 school 2001, 2002, 2003, 2004, 2005

KARAKTERISTIEK

De nu 24 jarige Thijs van Valkengoed is de eerste Nederlandse zwemmer die twee maal op rij beslag legde op de Europese jeugdtitel op hetzelfde nummer. In Duinkerken 2000 zwom hij naar het goud op de 200 meter schoolslag en in Valetta (Malta) 2001 herhaalde hij deze prestatie. Op Malta werd hij bovendien ook op de 100 meter schoolslag Europees jeugdkampioen.

De Europese Jeugd Olympische Dagen in het Deense Esjberg 1999 vormden voor Thijs van Valkengoed de springplank naar de EJK in Duinkerken. In Denemarken was hij de enige Nederlandse zwemmer die het erepodium haalde met een bronzen prijs op de 100 meter schoolslag.

In tegenstelling tot veel andere zwemtalenten beschouwde hij dit evenement niet als een leuk uitstapje of hoogtepunt van zijn pas begonnen zwemcarrière, maar juist als een beginpunt.

Op 13-jarige leeftijd maakte Van Valkengoed destijds de overstap naar DWK, waar hij nog net een paar weken trainde bij de latere jeugdbondscoach André Cats en daarna zijn opgaande lijn doortrok bij diens opvolger Mark Faber.

Na het behalen van zijn VWO-diploma zette Van Valkengoed, evenals zijn zwemmende zus Jolijn, zijn studie in 2001 voort aan de Johan Cruyff University in Amsterdam.

Sinds september 2001 is Thijs van Valkengoed onder dak bij de Stichting Top Zwemmen Amsterdam (TZA). Nadat hij met vallen en opstaan de gevolgen van de ziekte van Pfeiffer wist te overwinnen, zette hij de stijgende lijn in zijn loopbaan voort met kwalificatie voor de EK lange en korte baan in respectievelijk Berlijn en

Riesa. De wereldkampioenschappen van Barcelona draaiden op de individuele nummers uit op een teleurstelling, maar daar trok de gedreven schoolslagzwemmer lering uit. Met Nederlandse records van 1.01.52 en 2.13.32 legde hij bij de US Open in Federal Way in december 2003 niet alleen beslag op de Amerikaanse titels, maar verzekerde zich tevens van tickets voor de Olympische Spelen. In die succesvolle decembermaand veroverde hij daarna ook nog eens brons op de 200 meter bij de EK korte baan in Dublin in een Nederlands record van 2.08.30.

Na de decembersuccessen van 2003 brak er een mindere periode aan met fikse teleurstellingen bij de Spelen van Athene en de WK in Montreal. Zwaar overtraind laste hij een 'break' in, rondde zijn studie af en begon op eigen houtje samen met zus Jolijn aan de lange weg terug. Bij het EK in Eindhoven 2008 zwom hij op de 100 m schoolslag met 1.01.22 ook de Olympische limiet! Tevens verbeterde hij zijn NR van december 2003 met 0,3 seconde!

Deze zomer zal hij uitkomen op de Olympische Spelen.

Records

Nederlandse jeugdrecords

25 meterbaan

Nederlands jeugdrecord 200 m.schoolslag 2.14.13 (09.12.2000 Nieuwegein)

50 meterbaan

Nederlands jeugdrecord 200m.schoolslag 2.16.01 (08.07.2001 Duinkerken)

Nederlandse records

25 meterbaan

200 m.schoolslag 2.08.30 (14.12.2003 Dublin)

50 meterbaan

100 m.schoolslag 1.01.52 (04.12.2003 Federal Way, USA)

4x100 meter wissel­slag landenploeg WK 2003 Barcelona

Snelste estafettesplits

25 meterbaan

50 m.schoolslag 0.27.90 (EK 2003 Dublin)

100 m.schoolslag 0.59.85 (NK 2007 Amsterdam)

50 meterbaan

100 m.schoolslag 1.01.67 (WK 2003 Barcelona)

Persoonlijke records

100 schoolslag (25 m bad)	1.00.04 NK 2004, Drachten; finale
200 schoolslag (25 m bad)	2.08.30 EK 2003, Dublin; finale
50 schoolslag (25 m bad)	0.28.29 NK 2007, Amsterdam; finale
200 wissel­slag (25 m bad)	2.02.12 NK 2004, Drachten; finale
400 wissel­slag (25 m bad)	4.31.98 Int.wedstrijden Aken 2004
100 schoolslag (50 m bad)	1.01.52 US Open 2003, Federal Way; finale
200 schoolslag (50 m bad)	2.13.32 US Open 2003, Federal Way; finale
50 schoolslag (50 m bad)	0.28.90 US Open 2003, Federal Way; finale
200 wissel­slag (50 m bad)	2.06.18 NK 2003, Dordrecht; finale
400 wissel­slag (50 m bad)	4.40.50 Swimcup 2004, Eindhoven; finale

Tijdenontwikkeling in een 50-meter bad

	50 school	100 school	200 school
1997	-	1.11.76	2.36.38
1998	0.33.3	1.09.73	2.31.4
1999	0.32.17	1.06.96	2.25.61
2000	-	1.04.17	2.17.25
2001	0.29.60	1.03.43	2.16.01
2002	0.29.54	1.03.46	2.15.16
2003	0.28.90	1.01.52	2.13.32
2004	0.29.22	1.02.03	2.16.80
2005	0.28.96	1.02.09	2.14.93
2006	0.29.25	1.02.99	2.16.61
2007	0.29.03	1.02.97	2.16.18

Een reportage over de trainingsaanpak van Thijs en Jolijn van Valkengoed (Parool, 9 april 2008)

Aan de vooravond van de WK in Manchester sprak verslaggever Robert-Jan Friele van Het Parool uitgebreid met broer en zus Van Valkengoed.

Jolijn(26) en Thijs (24) van Valkengoed verbaasden vriend en vijand door zich tijdens de EK zwemmen te kwalificeren voor de Olympische Spelen. Het tweetal traint voornamelijk in hun woonplaats Lelystad, ver verwijderd van de nationale trainingscentra en hun professionele begeleiding.

Twee uur per dag hebben ze het water voor zich alleen. Of beter gezegd: twee uur per nacht, want de eerste training van Jolijn en [Thijs van Valkengoed](#) is van vijf tot zeven. Tijdens de middagtraining, van kwart voor drie tot kwart voor vier, liggen broer en zus samen met gezette vrouwen op leeftijd in het 25-meterbad. De laatsten proberen zich in de banen één tot en met vijf vooruit te bewegen, de 'Van Valkengoedjes' werken in baan zes soepel hun programma van die dag af.

De ironie van de situatie waarin ze zich bevinden, is groot. Nu de Nederlandse topzwemmers eindelijk over de faciliteiten beschikken waar ze zo lang om smeekten, hebben Jolijn en [Thijs van Valkengoed](#) er juist voor gekozen hun sport te bedrijven op de manier die jarenlang beklagd werd: ze trainen op onmogelijke tijdstippen, soms buiten de eigen woonplaats (in Amersfoort, dat een 50-meterbad heeft) en zelden onder begeleiding van een coach, zodat ze elkaar aanwijzingen dienen te geven.

Ze weten allebei hoe het andere plaatje eruit ziet. Jolijn trainde van 2004 tot 2007 in het nationale trainingscentrum te Amsterdam, Thijs van 2001 tot 2006. Ze woonden vlakbij het Sloterparkbad, werkten alle trainingen af onder toezicht van een coach, konden er hun krachttrainingen doen en hoefden verder nergens naar om te kijken.

Jolijn: "Vergeleken met de trainingscentra is onze situatie niet ideaal, maar als je erin gelooft en ervoor gaat, kan het." Thijs: "Het is niet zo dat de andere infrastructuur slecht is, of dat wat wij doen slecht is. Het is allebei goed en kan allebei resultaten opleveren."

De keuze terug te gaan naar het ouderlijk huis in Lelystad, kwam vorig jaar. Drie jaar Amsterdam had [Jolijn van Valkengoed](#) vooral een schuld van duizenden euro's bij de Informatie Beheer Groep opgeleverd. Haar broer had in 2003 een succesvol seizoen, maar raakte daarna volkomen overtraind. De scepsis in de zwemwereld was daarom groot toen de twee in februari 2007 'voor zichzelf' begonnen, met Mark Faber als coach op afstand. Thijs: "Als iemand toen had gezegd dat één van ons naar de Spelen zou gaan, was dat voor lastig of zelfs onmogelijk gehouden. En nu gaan we allebei."

Tijdens de EK in Eindhoven plaatsten ze zich voor Peking. Jolijn voldeed met haar 1.10,27 minuten op de 100 school aan de estafettelimit. Thijs zwom op dezelfde afstand zijn Nederlandse record uit 2003 uit de boeken en plaatste zich met 1.01,22 ook individueel.

[Thijs van Valkengoed](#): "Het uiteindelijke resultaat wordt door de sporter zelf bepaald. Als je plezier hebt en je bent gedreven, kom je tot de beste prestatie."

Toch is de hulp van een coach wel essentieel, betogen broer en zus. Faber schrijft de programma's, bekijkt de videobeelden die ze soms maken tijdens de trainingen en staat twee tot drie keer per week zelf langs de badrand. Het is vergelijkbaar met wat Hes doet bij Van Aggele. Thijs: "Een trainer is belangrijk voor feedback." Jolijn: "Als Thijs het zegt, geloof ik hem best. Maar als Mark het zegt, heeft het meer waarde."

Wat ze na Peking doen, weten broer en zus nog niet. Ze sluiten een terugkeer naar een trainingscentrum niet op voorhand uit. Aan de andere kant bevalt hun huidige situatie prima – op het aanvangstijdstip van de ochtendtrainingen na.



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.