



Fysieke begeleiding voor toppers!

Fokke Zwart 04-01-1964

Het voetbaltalent van Fokke werd al vroeg opgemerkt. Via het Friese Jeugdelftal werd hij op 14 jarige leeftijd geselecteerd voor het Nederlands Jeugdelftal t/m 15 jaar waarna hij alle nationale selecties t/m 21 heeft doorlopen. Als 15 jarig talent verhuisde Fokke van Dokkum naar Alkmaar om te gaan voetballen bij AZ'67. Via Ado den Haag, Haarlem en RBC kwam Fokke terecht bij het Belgische Schoten. Hier liep hij een dubbele beenbreuk op wat indirect het einde van zijn loopbaan als voetballer betekende.

Inmiddels werkte Fokke als sportinstructeur bij de Koninklijke Luchtmacht. Bij de luchtmacht heeft Fokke veel ervaring opgedaan als revalidatietrainer. Samen met de fysiotherapeuten heeft Fokke een compleet aqua trainingsprogramma en fitnessprogramma voor revalidatie opgezet. Op zoek naar een nieuwe uitdaging binnen de sport ging Fokke zijn tennistrainer licenties halen. Fokke kwam via zijn opleiding tot tennisleraar B in aanraking met de Koninklijke Nationale Lawn Tennis Bond (KNLTB). Voor deze bond ging Fokke werken als conditietrainer voor het district Zeeland. Hier ontstond de passie om te werken met jonge talenten en hen te helpen de coördinatieve en conditionele vaardigheden te verbeteren. Fokke: *'Als ex-topsporter weet ik hoe belangrijk goede begeleiding voor jonge talenten is. Ik hoop dat ik mijn ervaringen en kennis over kan dragen op toekomstige toppers'*.

Binnen de KNLTB trainde Fokke samen met Fred Hemmes de jonge talenten van de Nationale dameselectie t/m 17 jaar in Vught. Vervolgens werd hij twee jaar lang de assistent van de Bondsconditietrainer Sjouke Tel die de talenten van de nationale selecties 12, 14 en 16 trainde in Almere. Ook trainde hij gedurende anderhalf jaar Kristie Boogert. Tijdens deze periode won Kristie, samen met Mirjam Oremans zilver op de Olympische Spelen. Na de grote veranderingen binnen de tennisbond in 2003, de bond ging van 19 districten naar 5 regio's, werd Fokke Regio Conditietrainer van Zuid Nederland. Hier werkte hij o.a. drie jaar samen met Alex Reijnders, ex-coach van Paul Haarhuis, Jacco Elting en Sjeng Schalken.

In 2002 verruilde Fokke de Koninklijke Luchtmacht na 18 jaar voor een baan als docent lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs. Momenteel werkt Fokke als docent lichamelijke opvoeding op het Ostrea Lyceum in Goes.

Voor de KNLTB heeft Fokke, samen met Robert de Groot en Bondsconditietrainer Miguel Jansen een compleet **handboek bewegingsscholing en conditietraining** geschreven voor de KNLTB. Dit handboek wordt binnen de Bondsjeugdopleiding landelijk gebruikt om talenten vanaf 5 jaar te scholen. Doel van het handboek is de achterstand van het bewegingsonderwijs op de basisscholen op te vangen. De talenten zijn ingedeeld in vier categorieën: Instroom (5-8), Basisniveau A (8-10), Basisniveau B (10-12) en LOOT (voortgezet onderwijs).

Na drie jaar de functie van Regioconditietrainer te hebben vervuld werd het tijd voor een nieuwe uitdaging. Fokke start in juli 2008 zijn eigen bedrijf **Fokke Zwart Fysieke Topsportbegeleiding**. Doel van zijn eenmanszaak is om toptalenten vooral op het fysieke vlak te begeleiden. Om ook op het mentale vlak de talenten beter te kunnen begeleiden heeft Fokke inmiddels een cursus **Coaching** afgerond.

Fokke Zwart Fysieke Topsportbegeleiding werkt samen met twee grote tennisscholen. **Top Shot** in Roosendaal en **T.O.Z.** in Goes. Voor deze twee tennisscholen traint Fokke de grootste talenten.

Voor een deel van zijn trainingen maakt Fokke gebruik van de faciliteiten van het **Paramedisch Centrum** van Geert Hoppenbrouwers in Roosendaal. Via Geert Hoppenbrouwers komt Fokke in contact met Dominique Filion. Dominique is een van de grootste talenten van Nederland binnen de paardendressuur. Dominique traint met haar paarden bij Ankie van Grunsven. Inmiddels traint Fokke Dominique ruim een jaar.

Voor meer informatie: zwart39@kpnplanet.nl