



# Infovergadering Wedstrijdzwemmers 22-09-2018

Jurgen Anthoni  
Filip Rigo



## Agenda

- ❖ Missie & visie
- ❖ Activiteiten
- ❖ Groepen (SN1 / WZ2 / WZ1 / WZR & MAS)
- ❖ Nuttige webpagina's
- ❖ Stages
- ❖ Wedstrijden
- ❖ Officials gezocht
- ❖ Varia-Q/A



## Missie

“SVAZ is de sportclub ten Zuiden van Antwerpen waar kinderen op een verantwoorde manier de zwemsport leren en ieder volgens zijn talent wordt gecoacht en getraind van een recreatief tot een internationaal niveau. “



## Visie

- \* Solide uitgebouwde zwemschool
- \* Sportaanbod voor de leerlingen van de plaatselijke lagere scholen
- \* Wedstrijdzwemmen met duidelijke doelen
- \* Recreatief zwemmen als valabel alternatief
- \* Aanbod voor volwassenen: competitief via onze masters-werking
- \* Aanbod voor volwassenen: recreatief via ons volwassenzwemmen
- \* 100% gediplomeerde trainers
- \* Uitgewerkt communicatieplan
- \* Deugdelijk bestuur



## Jeugdfonds



- \* VZF wil **clubs ondersteunen en motiveren** om in te zetten op een **kwaliteitsvolle jeugdwerking** en een **verhoging van de sportparticipatie van de jeugd**
- \* 2016-17: **zilveren druppel**
- \* 2017-18: **gouden druppel**



## Activiteiten

- ❖ **Informatief**
  - Infovergaderingen
  - Oudercontacten (15-12-2018 en 22-06-2019)
- ❖ **Sportief**
  - Clubkampioenschap – Niet-Vergunninghouders
    - ✓ Ronde 1 : 01-12-2018
    - ✓ Ronde 2 : 02-02-2019
    - ✓ Ronde 3 : 15-06-2019
  - Swimmathon : 16-03-2019
  - SVAZ jeugdwedstrijd en PACO : 01-11-2018
  - SVAZ masterwedstrijd : 27-04-2019
  - Wedstrijden / PACO op verplaatsing : zie kalender

## Activiteiten



### ❖ Amusement

- De Sint : 01-12-2018
- Clubfeest : 02-02-2019
- Ontbijt : 16-03-2019
- BBQ : 22-06-2019

\* Helpende handen zijn hier heel welkom !!!

## Snoeken (SN)



### ❖ Voorwaarden

Zwemmers uit de zwemschool of van buitenaf, met als doel door te stromen naar de WZ

### ❖ Trainingsuren

- Maandag 19u00-20u00 Aartselaar
- Donderdag 19u00-20u00 Aartselaar
- Vrijdag 19u00-20u00 Aartselaar
  - Extra droogtraining Multi Skillz op vrijdag 18u00-19u00 DOJO, Hanne zal de data doorgeven per mail, in principe 1x per maand.
  - Droogopwarming start steeds 15 minuten voor het zwemmen behalve als het droogtraining is.

### ❖ Trainers

- Hanne Pint
- Maxim Parmentier
- Naomi Baart

# Snoeken (SN)



## ❖ Wedstrijden

- Clubkampioenschap Niet-Vergunninghouders (CKNV)
- PACO wedstrijden
  - 1/11/2018 Aartselaar (namiddag)
  - 2 andere wedstrijden zijn nog niet gekend, waarschijnlijk voorjaar 2019 >>> hou zeker de kalender in het oog

## ❖ Trainingsmaterialen

- Brilletje
  - Vinnen
  - Plankje
  - Badmuts
  - Drinkbus
- Alles met naam gemarkeerd!

# Snoeken (SN)



## ❖ Aanwezigheid op training

- Maximale aanwezigheid gevraagd
- Het minimum is 2 van de 3 trainingen
- Tijdens vakanties : GEEN training

## ❖ Aanwezigheid op CKNV en PACO wordt verwacht !

## ❖ Kleine stage

## Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



### ❖ Voorwaarden

Zwemmers met de intentie naar WZ1 over te stappen

### ❖ Trainingsuren

▪ Maandag	18u00-20u00	Aartselaar
▪ Woensdag	19u00-20u30	Wezenberg
▪ Donderdag	18u30-20u30	Hoboken
▪ Vrijdag	19u00-20u30	Wezenberg (Selectie)
▪ Zaterdag	08u00-09u30	Aartselaar (Droogtraining DOJO)
▪ Zaterdag	09u30-10u30	Aartselaar
▪ Droogopwarming	start 15 minuten vooraf	

### ❖ Trainers

- Yassin El Yousfi
- Stephanie Molken
- Jille Collier

## Wedstrijdzwemmers (WZ2)



- \* Wedstrijdkalender 2018-2019 volledig online
- \* Bekijk regelmatig de **kalender** voor updates!

## Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



### ❖ Aanwezigheden

- Op training
  - ✓ Maximale aanwezigheid gevraagd
  - ✓ Wordt gestreefd naar een aanwezigheidspercentage van 75% incl. ziekte, vakantie en examens
- Op alle aangeboden wedstrijden
  - ✓ per uitz. ziekte, examens, vakantie... rekening houdend met minstens 75% aanwezigheid

## Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



- ❖ Afwezigheden steeds melden aan [yassinelyousfi1996@gmail.com](mailto:yassinelyousfi1996@gmail.com) met vermelding van de termijn van afwezigheid en reden.
- ❖ Trainingen worden volledig uitgezwommen. Zieken of geblesseerden kunnen enkel uitzondering krijgen op basis van dokterattest!
- ❖ Prestatie op wedstrijd is nog niet het belangrijkste, we verwachten vooral inzet van de zwemmers.
- ❖ We leren de kinderen trainen, maar ze moeten trainbaar blijven, dus focus gaat naar techniek.
- ❖ We vragen dan ook om van thuis uit geen druk te leggen op de kinderen, de wedstrijden moeten op een rustige manier gezwommen kunnen worden.
- ❖ Zorg dat er ook een leven buiten de sport is en dat je kind speelt met vriendjes, naar de jeugdbeweging gaat of andere hobby heeft.

## Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



- ❖ Tijdens de examens:
  - Geen speciale regeling voorzien
  
- ❖ Tijdens vakantie:
  - Een specifieke regeling getroffen
  - Meer trainingen, ochtendtraining mogelijk, maar beperkt
  
- ❖ Geen training op wedstrijddag

## Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



- ❖ Trainingsmaterialen
  - Brilletje
  - Badmuts
  - Zwemvliezen
  - Plankje
  - Pull Buoy
  - Drinkbus (alles met naam gemarkeerd)
  - Springtouw
  
- ❖ Kleine en grote stage



# Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



## ❖ Voorwaarden

Zwemmers geboren vanaf 2005

## ❖ Trainingsuren

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| ▪ Maandag   | 19u00-21u00 | Wezenberg  |
| ▪ Dinsdag   | 18u30-20u30 | Hoboken    |
| ▪ Woensdag  | 17u30-19u30 | Aartselaar |
| ▪ Donderdag | 17u00-19u00 | Aartselaar |
| ▪ Vrijdag   | 19u00-21u00 | Wezenberg  |
| ▪ Zaterdag  | 07u30-09u30 | Aartselaar |
- Droogtrainingen:
- Zaterdag van 9u30-10u30 (in principe altijd, als het niet doorgaat verwittigen we zwemmers/ouders).
  - Woensdag van 16u30-17u30, niet voor zwemmers die vorig seizoen bij WZ1 gekomen zijn (in principe altijd, als het niet doorgaat verwittigen we zwemmers/ouders).

# Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



## ❖ Trainers

- Filip Rigo
- Yoshi Bierebeek

## ❖ Wedstrijden :

- Jeugdwedstrijden :
  - ✓ Zie <http://www.brabosvaz.be> – kalender
  - ✓ Kijk regelmatig voor updates!
  - ✓ Ingevuld voor volledig seizoen 2018-2019
  - ✓ Grote wedstrijden (BK, ...)
  - ✓ Limietijden respecteren

# Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



- ❖ **Aanwezigheden**
  - **Op training**
    - ✓ Maximale aanwezigheid gevraagd
    - ✓ Wordt gestreefd naar een aanwezigheidspercentage van 75% incl. ziekte, vakantie en examens
    - ✓ Zodra het gemiddelde hieronder komt zal men hierover aangesproken worden en eventueel doorverwezen worden naar WZR
    - ✓ Seizoen 2017-2018 overgekomen naar WZ1, 1 vaste dag in samenspraak niet trainen.
  - **Op alle aangeboden wedstrijden**
    - per uitz. ziekte, examens, vakantie.... rekening houdend met minstens 75% aanwezigheid
  - **Vakanties**
    - Elke vakantieperiode leggen we de basis naar aanloop van een kampioenschap. De trainers engageren zich hier extra voor, we verwachten dit ook van de zwemmers.
    - Vakantie gepland = bespreken met trainers hoe we de trainingsarbeid kunnen indelen
    - Krokusvakantie (na VK) = ideale vakantieperiode voor iedereen!

# Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



- ❖ Afwezigheden steeds melden per e-mail aan [hoofdtrainer@svaz.be](mailto:hoofdtrainer@svaz.be) en copy aan [yoshibierebeek@gmail.com](mailto:yoshibierebeek@gmail.com) met vermelding van de termijn van afwezigheid en reden.
  - **GEEN** sms – messenger – Whatsapp – ...
- ❖ Trainingen worden volledig uitgezwommen. Zieken of geblesseerden kunnen enkel uitzondering krijgen op basis van dokterattest!
- ❖ Tijdens de examens:
  - Er wordt een regeling uitgewerkt en vooraf meegedeeld
  - Aanwezigheid op vrijdag/zaterdag steeds verplicht!
  - Binnen de normale trainingsuren, maar minder
- ❖ Tijdens vakantie:
  - Er wordt een specifieke regeling getroffen
  - Meer trainingen, ook ochtendtrainingen

# Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



- ❖ Lactaattesten, Dr. Olbrecht Jan neemt deze af, Jan geeft advies aan vele internationale zwemmers, niet alleen Belgische maar topzwemmers vanuit de hele wereld.
- ❖ Trainingsmaterialen
  - Brilletje
  - Badmuts
  - Plankje
  - Drinkbus
  - Zoomers (korte zwemvliezen)
  - Pull Buoy
  - Paddles
  - Vingerpaddles
  - Springtouw
  - Rekker
  - Foamroller
- ❖ Grote stage

# Wedstrijdzwemmers Tips voor ouders



- ❖ Schenk aandacht aan het plezier dat je kind heeft en de inspanningen die het levert. Procesgericht werken zal alleen maar bijdragen aan het gewenste resultaat.
- ❖ Benader je kind positief. Iedereen wil graag de beste zijn, maar dat lukt niet altijd. Ook kinderen moeten leren omgaan met verlies. Richt je op de dingen die wel allemaal lukken. Moedig je eigen kind, maar ook de teamgenoten aan.
- ❖ Geef geen commentaar op beslissingen die de official of coach tijdens de wedstrijd nemen.
- ❖ Praat met je kind over zijn of haar verwachtingen. Zijn die haalbaar? Ga samen op zoek naar realistische doelen. Als je twijfelt aan de realisatie van de doelen overleg deze dan met de coach.
- ❖ Let op met goedbedoelde aanmoedigingen als: 'Ik weet dat je het kan.' Die verhogen soms de druk bij het kind nog meer.
- ❖ Leer je kind omgaan met stress, bijvoorbeeld door het voor een wedstrijd iets heel anders te laten doen, zoals muziek luisteren of een spelletje spelen. Leg ook de nadruk op dingen die tijdens de training heel goed gingen.

## Masters – Wedstrijdzwemmers Regionaal (MAS & WZR)



### ❖ Trainingsuren

- |            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| ▪ Maandag  | 20u00-21u00 | Aartselaar |
| ▪ Woensdag | 20u30-22u00 | Wezenberg  |
| ▪ Vrijdag  | 20u50-22u00 | Aartselaar |

### ❖ Trainer

- ❖ Steven Molken

## Masters – Wedstrijdzwemmers Regionaal (MAS/WZR)



### ❖ Wedstrijden : Bekijk regelmatig de **kalender** voor updates!

- Wedstrijdzwemmers Regionaal
  - ✓ Kunnen deelnemen aan de jeugdwedstrijden WZ2 / WZ1
- Masterwedstrijden
  - ✓ Zie <http://masters.progs.be/kalender18.html>
  - ✓ Zie <http://masters.progs.be/kalender19.html>

## Masters – Wedstrijdzwemmers Regionaal (MAS & WZR)



### ❖ Trainingsmaterialen

- Brilletje
- Badmuts
- Plankje
- Drinkbus
- Zoomers (korte zwemvliezen)
- Pull Buoy
- Paddles

- ❖ Bij MAS & WZR vragen we dat de zwemmers minstens 1x per week aanwezig zijn.

## Stages



### ❖ Grote stage:

- Eerste 2 weken van juli 2019, waarschijnlijk 30/06-10/07
- Inschrijvingen ten laatste eind oktober 2018
- Deelname kan enkel mits voldoen aan minimum vereisten
- Wie kan deelnemen (WZ1 – WZ2)
- Sponsoring ten voordele van deelnemers aan stage 2018
  - ✓ - Op touw gezet door ouders
  - ✓ - 1 actie

### ❖ Kleine stage:

- 9-11 november 2018 te Hofstade
- Wie kan deelnemen (SN – WZ2)

## BRABO kledij



- \* De officiële set BRABO kledij – zelfde voor alle BRABO zwemmers – bestaat uit:  
Rode T-shirt, witte short, rode vest met kap, witte trainingsbroek
- \* Elke jeugdwedstrijdzwemmer wordt verondersteld de BRABO kledij te dragen tijdens de wedstrijd dag



## BRABO wedstrijd kledij



- Kledij te bestellen rechtstreeks op Jako webshop (link op website SVAZ)
- Brabo badmutsen te bestellen bij sportsecretaris (15€ per badmuts)

# Brabosvaz.be



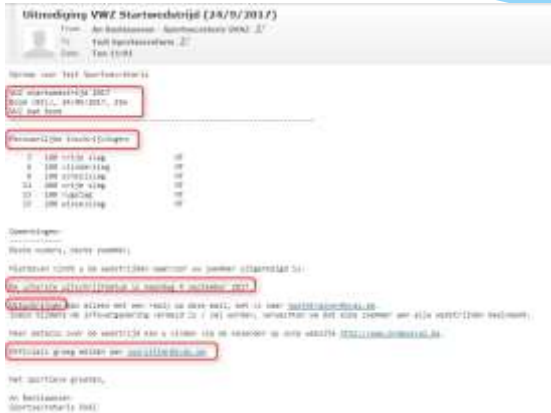
- **Kalender**
- Clubrecords (bestijden per zwemmer, limiettijden)
- Praktisch – Trainingsuren
- Praktisch – Trainingsmaterialen
  
- Facebook.com/SVAZ
- Nieuwsbrief E-zwemmertje

## Wedstrijden - Kalender



- ❖ Voorprogramma
- ❖ Uitnodiging/  
Afmeldingsdatum
- ❖ Inschrijving
- ❖ Programma
- ❖ Resultaten

## Wedstrijden : Uitnodiging / Inschrijving



Afmeldingsdatum :

- \* reply naar [sportsecretaris@svaz.be](mailto:sportsecretaris@svaz.be), cc naar [hoofdtrainer@svaz.be](mailto:hoofdtrainer@svaz.be)
- \* ontvangst wordt steeds bevestigd
- \* datum respecteren !
- \* afmelding na afmeldingsdatum  
-> boete van 5€ per koers
- \* afwezigheid op wedstrijddag  
-> boete van 15€ per koers

Officials : file via dropbox

Indien niet kan deelgenomen worden aan één of meerdere wedstrijden wegens langdurige ziekte of blessure, graag ook melden aan [sportsecretaris@svaz.be](mailto:sportsecretaris@svaz.be)

## Wedstrijden : Verloop van een wedstrijd

zie website : Praktisch - Wedstrijdzwemmen - Praktische info & FAQ

### We komen steeds in onze BRABO outfit

- ❖ Kom op tijd ! In geval van ziekte, hoofdtrainer of sportsecretaris verwittigen
- ❖ Verzamelen bij afgevaardigde/trainer in inkomhal van zwembad
- ❖ Omkleden
- ❖ Meebrengen :
  - ✓ 3 handdoeken
  - ✓ 1 of meer zwembroeken/badpakken (Speedo)
  - ✓ zwembriljetje
  - ✓ Brabo badmuts
  - ✓ drank (water of isotonische dorstlesser)
  - ✓ eten (boterham, sandwich, broodje, pasta, géén snoepgoed)
  - ✓ Badslippers / sportschoenen voor enkel zwembad
  - ✓ iets om te ontspannen





## Wedstrijden : Verloop van een wedstrijd

- ❖ Inzwemmen (soms in shiften van 30 minuten)
- ❖ Wedstrijd
  - ❖ Zitten rond bad, tribune, kleedkamer, rustig bezighouden
  - ❖ Trainer/afgevaardigde zegt wanneer zwemmers zich moeten klaarmaken
    - ❖ WC
    - ❖ Badpak / zwembroek
    - ❖ Bril/badmuts/T-shirt
    - ❖ Opwarmen
    - ❖ Oproepkamers
  - ❖ Terugkoppeling gezwommen wedstrijd
  - ❖ Melden als men de groep verlaat !!
- ❖ Medailles
- ❖ Speciale zaken graag vooraf melden (medicatie ed, ... )
- ❖ Communicatie van last 'day' wijzigingen (uur van inzwemmen, ...)
  - ✓ Website (wedstrijdpagina)
  - ✓ Per mail
- ❖ Avond/ochtend voor wedstrijd, mail / www checken !
- ❖ Bij afwezigheid zonder doktersattest (binnen 3 dagen afgeleverd) wordt een boete voor forfait aangerekend (15€ per koers)
- ❖ Resultaten online



## Officials gezocht !

- \* We zijn steeds op zoek naar extra kandidaten, zonder officials kunnen de wedstrijden niet meer doorgaan!

Cursus: voorjaar 2019 te Gent, najaar 2019 te Antwerpen

- \* Verloop cursus
  - theoretische les en proef
  - 2 stagebeurten na de theoretische les
  - 2 praktische proeven
- \* Kandidaten graag inschrijven via Frank Baart of Jurgen Anthoni



## Bestuur

- |                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| * Frank Baart    | voorzitter                     |
| * An Poelmans    | penningmeester/ondervoorzitter |
| * Jan Parmentier | secretaris                     |
| * Jurgen Anthoni | sportsecretaris & communicatie |
| * Filip Rigo     | hoofdtrainer                   |
| * An Verstraelen | feestbestuurder                |
| * Vacatures?     |                                |

Contactgegevens op website onder 'over SVAZ' / 'Contact'



## Varia... Q&A