



Infovergadering Wedstrijdzwemmers

14-09-2019

Filip Rigo - Jurgen Anthoni

Agenda

- ❖ Missie, visie & jeugdfonds
- ❖ Activiteiten
- ❖ Groepen (SN1 / WZ2 / WZ1 / WZR & MAS) & tips voor ouders
- ❖ Stages
- ❖ Wedstrijdkledij
- ❖ Nuttige webpagina's
- ❖ Wedstrijden
- ❖ Officials
- ❖ Varia-Q/A

Missie

“SVAZ is de sportclub ten Zuidoosten 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. “

SVAZ is onderdeel van het samenwerkingsverband BRABO

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 masterswerking
- * 100% gediplomeerde trainers
- * Deugdelijk bestuur

Bestuur

- * Frank Baart voorzitter
- * An Poelmans penningmeester/ondervoorzitter
- * Jan Parmentier secretaris
- * Ine Lodewyckx secretaris zwemschool
- * Jurgen Anthoni sportsecretaris / web
- * Filip Rigo hoofdtrainer
- * An Verstraelen feestbestuurder
- * Raf Cornelissen Communicatie
- * Joost Vermeiren Masterwerking

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

Jeugdfonds



- * VZF wil **clubs ondersteunen en motiveren** om in te zetten op een **kwaliteitsvolle jeugdwerking** en een **verhoging van de sportparticipatie van de jeugd** realiseren
- * 2016-17: zilveren druppel
- * 2017-18: gouden druppel
- * 2018-19:

Activiteiten

- ❖ **Informatief**
 - Infovergaderingen
 - infosessies
 - Oudercontacten (dec 2019 en juni 2020)

- ❖ **Sportief**
 - Clubkampioenschap – Niet-Vergunninghouders
 - ✓ Ronde 1 : 30-11-2019
 - ✓ Ronde 2 : 01-02-2020
 - ✓ Ronde 3 : 13-06-2020
 - ✓ Swimmathon : 14-03-2020
 - SVAZ jeugdwedstrijd en PACO : 01-11-2019
 - SVAZ masterwedstrijd : 25-04-2020
 - Wedstrijden: zie kalender

Activiteiten

❖ Amusement

- De Sint : 30-11-2019
- Clubfeest : 01-02-2020
- Ontbijt : 14-03-20120
- BBQ : 20-06-2020

* 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
▪ Woensdag	18u00-19u30	Aartselaar
▪ Vrijdag	19u00-20u00	Aartselaar

- Extra droogtraining Multi Skillz op vrijdag 18u00-19u00 DOJO, data zullen doorgeven worden 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
- Luna Van Limbergen

Snoeken (SN)

❖ Wedstrijden

- Clubkampioenschap Niet-Vergunninghouders (CKNV)
- PACO wedstrijden
 - 1/11/2019 Aartselaar (namiddag)
 - 2 andere wedstrijden zijn nog niet gekend, waarschijnlijk voorjaar 2020
>>> 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 19u00-20u30 Wezenberg
- Dinsdag 18u30-20u30 Hoboken
- Donderdag 18u30-20u30 Hoboken
- Vrijdag 19u00-21u00 Wezenberg (Selectie)
- Zaterdag 08u00-09u30 Aartselaar (Droogtraining DOJO)
- Zaterdag 09u30-10u30 Aartselaar
- Droogopwarming start 15 minuten vooraf, behalve als het droogtraining is

❖ Trainers

- Yassin El Yousfi
- Stephanie Molken
- Jille Collier

Wedstrijdzwemmers (WZ2)



- * Wedstrijdkalender 2019-2020 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 met vermelding van de termijn van afwezigheid en reden.
- ❖ 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.
- ❖ We moedigen aan dat je kind ook een leven buiten de sport heeft. Bijvoorbeeld: jeugdbeweging, andere sport of hobby, bij vriendjes spelen,...

Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



- ❖ Tijdens de examens:
 - Geen speciale regeling voorzien
 - Onderling af te spreken voor de middelbare school gangers

- ❖ 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 2006

❖ Trainingsuren

- | | | |
|---------------------------|-------------|------------|
| ■ Maandag | 17u00-19u00 | Aartselaar |
| ■ Dinsdag | 17u00-19u00 | Wezenberg |
| ■ Woensdag | 18u00-20u00 | Wezenberg |
| ■ Donderdag | 17u00-19u00 | Aartselaar |
| ■ Vrijdag | 19u00-21u00 | Wezenberg |
| ■ Zaterdag | 07u00-09u00 | Aartselaar |
| ■ Zaterdag | 16u00-18u00 | Wezenberg |
| ■ Droogtrainingen: | | |
| ■ Maandag van 19u00-20u00 | | |
| ■ Zaterdag van 9u00-10u00 | | |

Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



❖ Trainers

- Filip Rigo
- Yoshi Bierebeeck

❖ Wedstrijden :

- Jeugdwedstrijden :
 - ✓ Zie <http://ww.brabosvaz.be> – kalender
 - ✓ Kijk regelmatig voor updates!
 - ✓ Ingevuld voor volledig seizoen 2019-2020
 - ✓ Grote wedstrijden (BK, ...)
 - ✓ Limiettijden 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
 - ✓ Zwemmers 2005, trainen niet op donderdag
 - ✓ Zwemmers 2006, trainen niet op donderdag en zaterdag PM
- 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 en copy aan 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
 - Frontsnorkel
 - 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	20u00-22u00	Wezenberg
■ Vrijdag	20u50-22u00	Aartselaar

❖ Trainer

- ❖ Yoshi Bierebeeck
- ❖ Steven Molken

Masters – Wedstrijdzwemmers Regionaal (MAS/WZR)

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

- Wedstrijdzwemmers Regionaal
 - ✓ Kunnen deelnemen aan de jeugdwedstrijden WZ2 / WZ1
Graag op voorhand melden
- Masterwedstrijden
 - ✓ Zie <http://masters.progs.be/kalender19.html>
 - ✓ Zie <http://masters.progs.be/kalender20.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 2020, waarschijnlijk 01/07-14/07
- Inschrijvingen ten laatste eind september 2019
- Deelname kan enkel mits voldoen aan minimum vereisten
- Wie kan deelnemen (WZ1 – WZ2)
- Sponsoring ten voordele van deelnemers aan stage 2020
 - ✓ - Op touw gezet door ouders
 - ✓ - 1 actie

❖ Kleine stage:

- 1-3 november 2019 te Wachtebeke
- 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 wedstrijddag



BRABO wedstrijd kledij



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

svaz.be



- Kalender
- Clubrecords (besttijden per zwemmer, limiettijden)
- Praktisch – Trainingsuren
- Praktisch – Trainingsmaterialen

- [Facebook.com/SVAZ](https://www.facebook.com/SVAZ)
- Nieuwsbrief E-zwemmertje

Wedstrijden - Kalender



Aug
26
2019

Wedstrijdkalender seizoen 2019 - 2020

Webmaster

Nieuws

BRABO website

BRABO
ANTWERPEN

VP : Voorprogramma Iz : Inschrijving per zwemmer Rz : Resultaat van SVAZ zwemmers
U : Uitnodiging Ip : Inschrijving per programmanummer R : Resultaat van alle zwemmers
D : Afmeldingsdatum P : Programma

Augustus 2019

				VP	U	D	Iz	Ip	P	Rs	Rv
zo 25	VWZ Open Water Hazewinkel	Haasdonk	WZ-MAS			10/08					
zo 31	Doortocht	Brugge	MAS			10/08					

September 2019

				VP	U	D	Iz	Ip	P	Rs	Rv
za 7 & zo 8	Startweekend	Knokke	WZ1								
za 7	Start seizoen 2019-2020	Aartselaar	MAS/WZ2								
za 14	Start seizoen 2019-2020	Aartselaar	zwemschool								
za 14 9u - 10u	Infovergadering (Snoeken en WZ)	Aartselaar	SNWZ1/WZ2								
za 21 9u - 10u	Infovergadering (zwemschool)	Aartselaar	ZP/P/D/WA								
za 28	BK Masters	Wezenberg	MAS								
zo 29	BK Masters	Wezenberg	MAS								

Oktober 2019

				VP	U	D	Iz	Ip	P	Rs	Rv
zo 6	Startwedstrijd VWZ	Boom	WZ2								
za 19	PK Antwerpen	Wezenberg	WZ2/WZ1								
zo 20	B-raes Antwerpen	Wezenberg	WZ2/WZ1								

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

Wedstrijden : Uitnodiging / Inschrijving



wo 27/03/2019 23:08

Sportsecretaris SVAZ <sportsecretaris@svaz.be>

Oproep voor Eeklo 28/4/19

Aan Anthoni Amelie

Oproep voor Anthoni Amelie

ARSC
Eeklo (BEL), 28/4/19, 25m
Burgemeester L. Pussemierstraat 157

Persoonlijke inschrijvingen:

1	200 rugslag	2:47.37 S
13	50 vlinderslag	35.65 S
23	50 schoolslag	38.26 S
35	100 vrije slag	1:05.39 S

Opmerkingen:

Beste ouders, beste zwemmer,

Hierboven vindt u de wedstrijden waarvoor uw zwemmer is uitgenodigd.

De uiterste uitschrijfdatum is donderdag 4 april 2019.

Afmelding :

- * reply naar sportsecretaris@svaz.be, cc naar hoofdtrainer@svaz.be
- * ontvangst wordt steeds bevestigd
- * datum respecteren !
- * **afmelding na afmeldingsdatum**
-> startgeld per wedstrijdnummer te betalen
- * **afwezigheid op wedstrijddag / niet starten**
-> startgeld per wedstrijdnummer te betalen + eventueel forfait-boete

Officials : file invullen via dropbox

Indien niet kan deelgenomen worden aan één of meerdere wedstrijden wegens langdurige ziekte of blessure, graag ook melden aan sportsecretaris@svaz.be

Kampioenschappen

- * VJK – VK: aanpassingen leeftijden meisjes
- * Limieten dienen gezwommen te zijn in 50m bad (VJK ook 25m bad)
- * BJK blijft voor meisjes tem 14 jaar
- * BJK – BK alle limieten dienen gezwommen te worden voor inschrijving
- * BJK ook series en finales zoals BK

MEISJES			JONGENS		
11 jaar	400 vrije slag	06:18,46	11 jaar	400 vrije slag	06:14,11
	200 wisselslag	03:22,77		200 wisselslag	03:23,12
12 jaar	400 vrije slag	05:49,35	12 jaar	400 vrije slag	05:50,90
	200 wisselslag	03:05,61		200 wisselslag	03:05,49
13 jaar	400 vrije slag	05:26,56	13 jaar	400 vrije slag	05:14,58
	200 wisselslag	02:53,83		200 wisselslag	02:48,73
			14 jaar	400 vrije slag	05:00,19
				200 wisselslag	02:38,24

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, trainer verwittigen
- ❖ Verzamelen bij afgevaardigde/trainer aan inkomhal van zwembad
- ❖ Omkleden
- ❖ Meebrengen :
 - ✓ 3 handdoeken
 - ✓ 1 of meer zwembroeken/badpakken (Speedo)
 - ✓ zwembrilletje
 - ✓ Brabo badmuts
 - ✓ drank (water of isotonische dorstlesser)
 - ✓ eten (boterham, sandwich, broodje, pasta, géén snoepgoed)
 - ✓ Badslippers / sportschoenen (gebruik enkel in 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 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 / website checken !
- ❖ Resultaten online

Officials gezocht !

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

Cursus: najaar 2019 te Antwerpen

- * Verloop cursus
 - theoretische les en proef
 - 2 stagebeurten na de theoretische les
 - 2 praktische proeven
- * Kandidaten graag inschrijven via voorzitter@svaz.be

Varia... Q&A