



Infovergadering
Wedstrijdzwemmers
24-09-2022

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 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. “

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: recreatief en competitief via onze masters-werking
- * 100% gediplomeerde trainers
- * Deugdelijk bestuur

Bestuur

- * Frank Baart voorzitter
- * An Poelmans penningmeester/ondervoorzitter
- * Raf Cornelissen secretaris / communicatie
- * Nathalie De Winter secretaris zwemschool
- * Jurgen Anthoni sportsecretaris / web
- * Filip Rigo hoofdtrainer
- * An Verstraelen feestbestuurder
- * Joost Vermeiren masterwerking

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

Activiteiten

❖ Informatief

- Infovergaderingen Zwemschool en WZ
- Oudercontacten (17-12-2022 en 24-06-2023)

❖ Sportief

- ClubKampioenschap Niet-Vergunninghouders – 3 rondes
03-12-2022, 11-02-2023, 10-06-2023
- Swimmathon: 11-03-2023
- SVAZ jeugdwedstrijd en PACO: 01-11-2022
- SVAZ masterwedstrijd: 29-04-2023
- Wedstrijden: zie kalender online.
 - 1st wedstrijd op 8 okt 2022 (Herentals)

Activiteiten

- De Sint op bezoek : 03-12-2022
 - Wijnverkoop
 - Ontbijt : 11-03-2023
 - BBQ : 24-06-2023
- * Helpende handen zijn hier zeker 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 18u00-19u00 Aartselaar
 - Zaterdag 9u00-10u00 Aartselaar

 - Extra droogtraining, data worden doorgegeven per mail,
in principe 1x per maand.
 - Droogopwarming start steeds 15 minuten voor het zwemmen
behalve als het droogtraining is.
- ### ▪ Trainers
- Maxim Parmentier
 - Luna Van Limbergen

Snoeken (SN)

❖ Wedstrijden

- ClubKmpioenschap Niet-Vergunninghouders (CKNV)
- PACO wedstrijden
 - 1/11/2022 Aartselaar (namiddag)
 - 2 andere wedstrijden zijn nog niet gekend, waarschijnlijk voorjaar 2023
>>> hou zeker de kalender in het oog

❖ Trainingsmaterialen

- Brilletje
 - Vinnen
 - Plankje
 - SVAZ 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: 7-9 oktober 2022**

Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



❖ Voorwaarden

Zwemmers met de intentie naar WZ1 over te stappen

❖ Trainingsuren

- Maandag 17u00-19u00 Aartselaar
- Woensdag 17u00-19u00 Wezenberg
- Vrijdag 18u00-19u30 Wezenberg
- Zaterdag 07u45-08u30 Aartselaar (Droogtraining DOJO)
- Zaterdag 07u00-09u00 Aartselaar
- Droogopwarming start 15 minuten vooraf, behalve als het droogtraining is

❖ Trainers

- Kato Raveligien
- Jannes Rigo
- Seppe Marichal

Wedstrijdzwemmers (WZ2)



- * Startwedstrijd: 8 oktober 400m Shark
- * 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 wz2@svaz.be 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 leerlingen

- ❖ Tijdens vakantie:
 - Een specifieke regeling getroffen
 - Meer trainingen, ochtendtraining mogelijk, maar beperkt

- ❖ Geen training op wedstrijddag

Wedstrijdzwemmers 2 (WZ2)



❖ Trainingsmaterialen

- Brilletje
 - SVAZ Badmuts
 - Zwemvliezen
 - Plankje
 - Pull Buoy
 - Drinkbus (alles met naam gemarkeerd)
 - Springtouw
- ❖ Kleine stage (7-9 okt) en grote stage (begin juli)



Wedstrijdzwemmers 1 (WZ1)



❖ Trainers

- Filip Rigo
- Yassin El Yousfi
- Yoshi Bierebeek

❖ Wedstrijden :

- Jeugdwedstrijden :
 - ✓ Zie <http://ww.brabosvaz.be> – kalender
 - ✓ Kijk regelmatig voor updates!
 - ✓ 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
- 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 wz1@svaz.be 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 doktersattest!
- ❖ 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
 - SVAZ Badmuts
 - Plankje
 - Drinkbus
 - Zoomers (korte zwemvliezen)
 - Pull Buoy
 - Paddles
 - Vingerpaddles
 - Snorkel
 - Springtouw
 - Rekker
 - Foamroller
- ❖ Startweekend en Grote stage (begin juli)



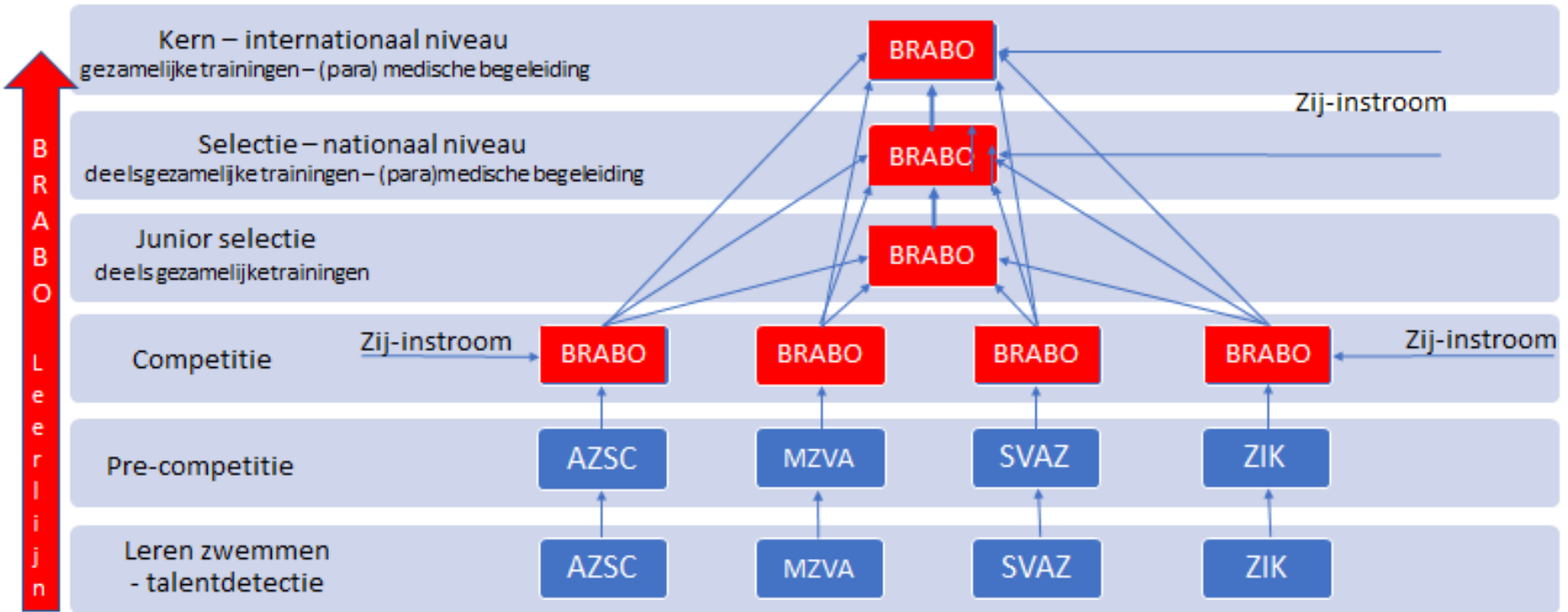
BRABO Kernploeg (KP)

- ❖ De zwemmers die aan bepaalde limieten voldoen kunnen doorstromen naar de BRABO Kernploeg waar op internationaal niveau wordt getraind.

- ❖ Toelatingsvoorwaarden: ??????
 - ❖ Jongens vanaf °2005, meisjes vanaf °2006
 - ❖ Min. 15 Rudolph punten
- ❖ Omkadering:
 - ❖ Gezamenlijke trainingen topsportbad
 - ❖ Professionele coach
 - ❖ Lactaattesten 3x
 - ❖ Fitness met begeleiding
 - ❖ Techniekanalyse
 - ❖ Buitenlandse wedstrijden 2x

- ❖ Kracht- en stabiliteitstraining door kinesist
- ❖ Voedingsadvies (en supplementen)
- ❖ Sportpsycholoog
- ❖ Stages

BRABO Topsportmodel



BRABO Junior Selectieploeg (JSEL)

- ❖ De beste jongeren van elke BRABO moederclub krijgen de kans om enkele gezamenlijke trainingen over een specifiek thema af te werken in het topsportbad, en dit onder leiding van een topcoach en/of een ex-olympier/international.
- ❖ Toelatingsvoorwaarden:
 - ❖ Jongens °2007-°2009, meisjes °2008 en °2009
 - ❖ Min. 8 Rudolph Punten of medaille op VJK/BJK
- ❖ Selectie en data moeten nog bekendgemaakt worden

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.

Stages

❖ Grote stage:

- Eerste 2 weken van juli 2022
- Inschrijvingen ten laatste eind oktober 2021
- Deelname kan enkel mits voldoen aan minimum vereisten
- Wie kan deelnemen? (WZ1 – WZ2)
- Sponsoring ten voordele van deelnemers aan stage 2022
 - ✓ - Op touw gezet door ouders
 - ✓ - 1 actie

❖ Kleine stage:

- Datum /locatie te bepalen
- Wie kan deelnemen? (SN – WZ2)

BRABO kledij

- * De officiële set BRABO kledij – zelfde voor alle BRABO zwemmers – bestaat uit:
- * BRABO badmuts
- * Rode T-shirt, witte short, rode vest met kap
- * 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
- CR, bestijden per zwemmer, limiettijden
- Praktisch – Trainingsuren
- Praktisch – Trainingsmaterialen

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

Wedstrijden - Kalender



Nieuws Over SVAZ ▾ Aanbod ▾ Praktisch ▾ Kalender ▾ Clubrecords SVAZ in actie ▾ E-zwemmertje Links

Aug 26 2019 **Wedstrijdkalender seizoen 2019 - 2020**

Webmaster

Nieuws

BRABO website



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

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 doorgaan!

Cursus: najaar 2022 en voorjaar 2023 te Antwerpen

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

Varia... Q&A