



Competitievergadering zondag 6 oktober 2019

WELKOM!



COMPETITIE 4

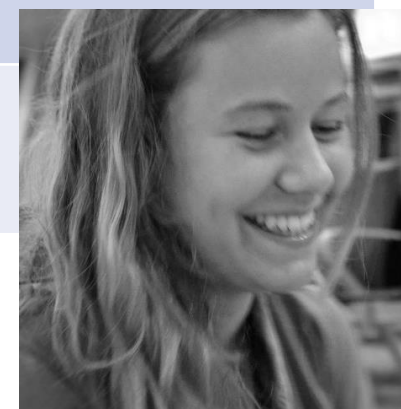
- Dalia
- Xena
- Anouk
- Linde
- Mehmet
- Jack
- Augustas
- Gauthier
- Milan
- Samuel



Trainer



	Alexandra Gillain
Zwemverleden	Competitiezwemmer SCZ > lesgever zwemschool, G-zwemmen en volwassenen > lesgever C4
Beroep	Kinesitherapeut @ UZ Leuven
Diploma VTS	Trainer B (i.o.) en redder
Contact	Alexandra.gillain@scz.be 0471/02.53.78





COMPETITIE 3

- Marie
- Erik
- Ayoub
- Tim
- Lara
- Lisa
- Nore
- Sonia
- Kobe
- Luca
- Benjamin



Trainers



KILLIAN DE BLOCK		ELINE VAN DER LINDEN
Topsport > lesgever zwemschool > competitie C4 > droogtrainer > competitie C3	Zwemverleden	Competitiezwemmer SCZ < lesgever zwemschool en volwassenen > droogtrainer > competitie C3+ > competitie C3
Student Kinesithérapie	Beroep	Kinesitherapeut bij KineZaventem Student Osteopathie
Instructor B (i.o.) en redder	Diploma VTS	Instructor B (i.o.) en redder
Killian.deblock@scz.be 0471/59.62.64	Contact	Eline.vanderlinden@scz.be 0474/32.84.24





COMPETITIE 2

- Milo
- Casper
- Thibault
- Nicolas
- Aiden
- Neo
- Ruben M.

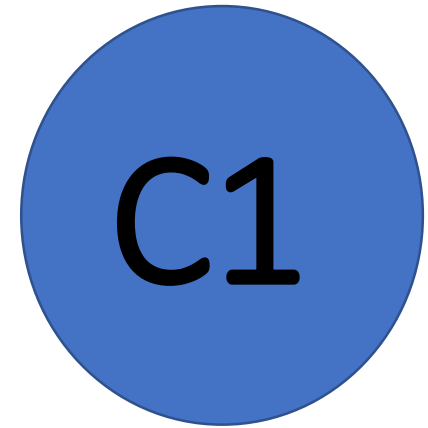


Trainer



	LEEN LEYS
Zwemverleden	Competitiezwemmer SCZ > lesgever zwemschool > lesgever C4 > lesgever C3 > hoofdtrainer > lesgever C1 > lesgever S1 en C2
Beroep	Master Criminologie Master Pedagogie Jeugddienst Zaventem
Diploma VTS	Trainer B en redder
Contact	Leen.leys@scz.be XXX





COMPETITIE 1

- Laurenz
- Brent
- Kervens
- Ruben P.
- Jonathan
- Leonore
- Lien



Trainers

	MICHEL BOGAERTS
Zwemverleden	Competitiezwemmer SCZ < lesgever zwemschool > Competitie C2 > Competitie C1
Beroep	Boekhouder
Diploma VTS	Trainer A (i.o.) en redder
Contact	Michel.bogaerts@scz.be 0499/36/73.58





SENIOREN

- Celine
- Dauphine
- Fran
- Luna
- Floor
- Lena
- Nathan



Wat is competitie?

- Werken naar piekmomenten
- Doelstellingen nastreven
- Jaarplan
- Trainingen, droogtrainingen en wedstrijden
- Engagement kinderen, trainers én ouders
- Verwachting: inzet



Voorbeeld jaarplan

Macro																															
week	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?	#NAAM?				
	Zomervakantie									Herfstvakantie								Kerstvakantie													
				OPBOUW																		OPBOUW WEDSTRIJD			WEDSTRIJDSPECIEK						
Meso				1				2					3				4				5				6			7			8
Micro																															
MIDW/OPW/RUST/VoluW/Piek																															
Maandag					17/9	24/9	1/10	08/10	15/10	22/10	29/10	5/11	12/11	19/11	26/11	3/12	10/12	17/12	24/12	31/1	7/1	14/1	21/1	28/1	4/2						
aantal trainingen					19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	KVZP	VJK						
uren/week					4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						
droogtraining					5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
Stretching					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
Rec					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
AER1												1					1							1	1						
AER 2			1		1	4	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	4	4					
AER 3								1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1		1	1								
WC									1			1			1				1			1									
UV																															
WV																															
snelheid						1						1					1														
Wedstrijden							DIZV	ZCK		PK					Laqua		Lor lange														
wedstrijddagen (halve dagen)							1	1		1																					
Uvc																															
WVc																															
Ma AM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Ma PM			-	-	-	1,2	1,4	1,4	3,0	1,2	1,6	2,5	0,8	1,5	1,5	2,0	1,5	2,0	1,6	2,0	3,0	2,0	2,3	2,5	1,3	1,5					
Di AM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Di PM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Woe AM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
woe PM			-	-	-	1,4	1,4	2,0	1,0	1,5	1,8	2,0	1,3	1,8	2	1,5	1,5	1,6	1,8		3,5	2,3	2,2	2,2	1,5	1,5					
Do AM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Do PM			-	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vrij AM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vrij PM			-	-	-	1,3	1,5	1,6	1,8	1,6	1,5	2,5	-	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	3,0	2,0		-	2,0	2,2	-						
Za AM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Za PM			-	-	-	2,5	3	3	3,5	2,4	3,4	2,0	2,0	3,4	4,0	3,0	4,4	2,0	4,0	4,0	4,0	5,0	2,4	4,2	4,0	1,0					
Zon AM			-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Zon PM			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gemiddeld # km/training			0,0	0,4	0,5	2,1	2,4	2,7	3,1	2,2	2,8	3,0	1,4	2,9	3,2	2,8	2,8	2,2	3,5	3,8	4,8	2,2	3,6	3,6	1,3	1,0					
Totaal aantal km			0,0	0,0	0,0	6,2	7,8	7,3	7,4	6,7	7,9	7,0	4,1	6,7	8,3	8,8	7,4	4,5	5,6	10,5	11,5	6,7	8,7	8,5	3,8	3,0					
Effectief gezwommen			0,0	1,2	1,5	6,4	7,3	8,0	9,3	6,7	8,3	9,0	4,1	8,7	9,5	8,5	8,4	6,6	10,4	11,5	14,5	6,7	10,7	10,9	3,8	3,0					



Zwemtrainingen SCZ



Zwemtrainingen SCZ

- Algemene afspraken
 - 75% aanwezig
 - Indien geen 75% aanwezig in de maand, volgende maand GEEN wedstrijden
 - Uitzonderingen mogelijk
 - Bij ziekte wordt het percentage niet berekend
 - Bij afwezigheid melden via sms of mail
 - Na de training materiaal opruimen



Zwemtrainingen SCZ

- Wat heb je nodig op training?

Zwempak Zwembril Badmuts Handdoek Drinkbus	Droogtraining handdoek Rekker Springtouw (eventueel)	Plankje (zwembad) Zwemvliezen (zwembad) Pullbuoy Vingerpaddles Snorkel
---	---	---

Materiaal

- **Zwemvliezen** vs. **zoomers**
 - Te leen in het zwembad



- Plank
- Pullbuoy

- **Handpaddles** vs. **vingerpaddles**
 - Te leen in het zwembad



Materiaal

- **Snorkel**

- Aankopen (hygiëne)
- Decathlon: 15 euro

- **Rekker**

- Decathlon: 5 euro

- Kan je na de vergadering bestellen bij Eline



Drinkbus

- Liefst herbruikbaar !
- Geen glas
- Wat mag ik drinken?
 - Water
 - (Isostar)
 - (High 5)
 - (Aquarius)
 - ...
- Wat mag ik zeker niet drinken?
 - Fruitsap
 - Frisdrank
 - ...



Trainingsuren Competitie C4

	omkleden	droogtraining	zwemtraining	stretchen	omkleden
dinsdag	18:20		18:30	19:30	20:00
zaterdag	17:50		18:00		20:00



Trainingsuren Competitie C3

	omkleden	droogtraining	zwemtraining	stretchen	omkleden
maandag	19:45	19:50	20:00	21:00	21:15
woensdag		18:30 (ZAVO)	20:00		21:00
vrijdag	17:45	17:50	18:00	19:00	19:15
zaterdag	18:25	18:30	19:00		21:00



Trainingsuren Competitie C2

	omkleden	droogtraining	zwemtraining	stretchen	omkleden
maandag	19:45	19:50	20:00		21:30
dinsdag	19:45		20:00		21:00
woensdag		18:30 (ZAVO)	20:00		21:00
vrijdag	18:45	18:50	19:00	20:00	20:15
zaterdag	18:20	18:30	19:00		21:00



Trainingsuren Competitie C1

	omkleden	droogtraining	zwemtraining	stretchen	omkleden
Maandag > 2005	19:45	19:50	20:00		21:30
Maandag < 2005	19:45	19:50	20:00		22:00
dinsdag	19:15	19:20	19:30		21:00
woensdag	18:50		19:00		21:00
Donderdag		FITNESS JUPITER			
Vrijdag					
Zaterdag < 2005	7:50		8:00		9:00
Zaterdag	18:20	18:30	19:00		21:00



Trainingsuren Competitie S

	omkleden	droogtraining	zwemtraining	stretchen	omkleden
Maandag > 2005	19:45	19:50	20:00		22:00
dinsdag	19:15	19:20	20:00		21:00
woensdag	19:15	19:20	20:00		21:00
Donderdag		FITNESS JUPITER			
Vrijdag			20:30		22:00
Zaterdag	18:20	18:30	19:00		21:00





Droogtraining



Droogtraining

- Waarom droog trainen?
 - Lichaamscholing
 - Linken droge > zwemmen
 - Algemene ontwikkeling
 - Preventie



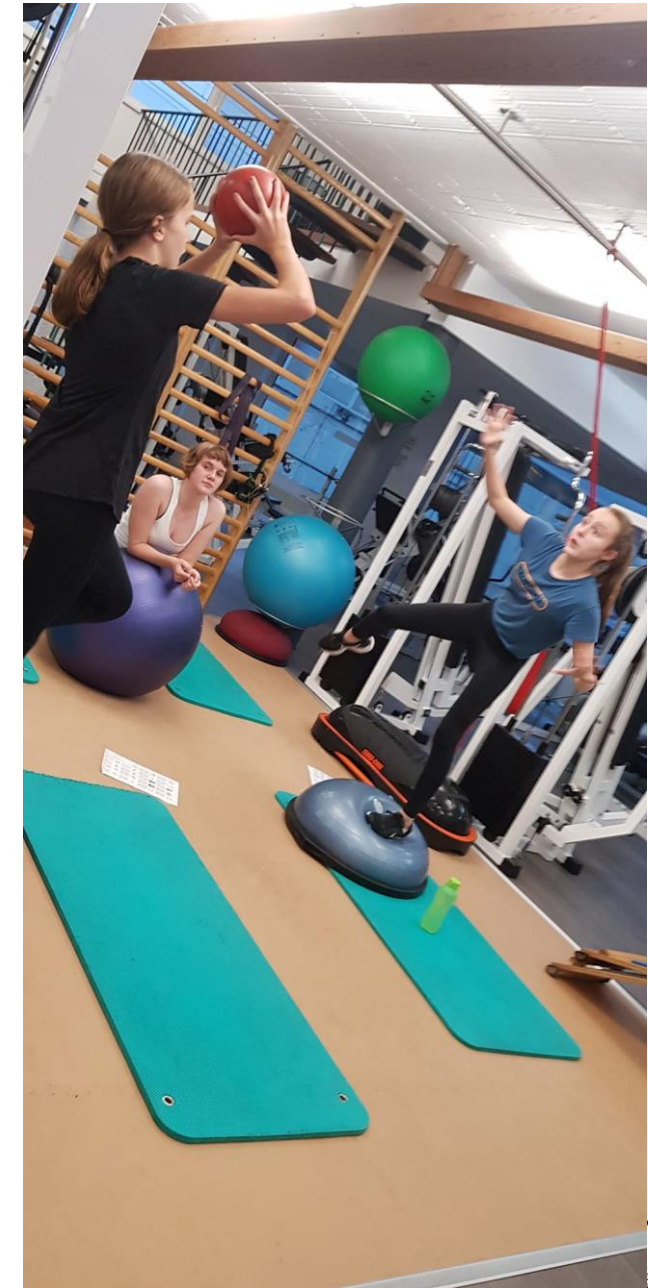
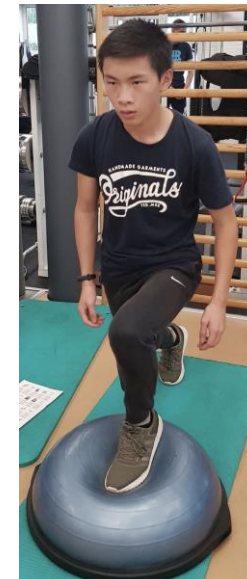
Grote droogtraining (C3 – C2)

- Woensdag van 18u30 tot 19u45
- Algemene afspraken:
 - Sportievekledij
 - Inzet
 - Elkaar respecteren



Fitness (C1 - S)

- Algemene afspraken:
 - Aandacht
 - Serieus werken met snuifje fun
 - Inzet
 - Respect (voor elkaar en anderen)



Kleine droogtraining (rond zwemmen)

- VANAF C3 IEDEREEN: Zaterdag van 18u30 tot 19u
- Algemene afspraken:
 - IEDEREEN DOET MEE = Inzet
 - Materiaal meebrengen (rekker, springtouw (ev.), droogtraining handdoek,...)
 - Binnen sportschoenen toegelaten



Wedstrijden

- Eendjes – Benjamins – Miniemen – Junioren - Senioren
- Soorten wedstrijden
- Klein bad (25m) vs. groot bad (50m)
- Limieten voor wedstrijden



Wedstrijden

- Algemene afspraken:
 - Minimaal 6 wedstrijden per jaar (4 voor startende zwemmers)
 - Maximum 15 wedstrijden per jaar (+/-2 per maand)
 - Trainers kunnen hier uitzonderingen op maken
 - Trainer beslist welke nummers er gezwommen worden (ev. in overleg met zwemmer)



Wedstrijden

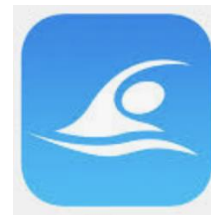
- Aanvraag vergunning
 - Geneeskundig onderzoek (1 keer/2jaar)
 - <http://www.scz.be/competitie/geneeskundig-onderzoek>



Wedstrijden

- Verloop zwemwedstrijd
 - Infobrochure voor competitiezwemmers:
<http://www.scz.be/onze-zwemclub/meer-info/informatiebrochures>

- Splash Me - app (eenmalig 1 euro)



Informatiebrochure Competitiezwemmen bij Swimming Club Zaventem vzw. (SCZ)



De zwemmer die zegt "Dat kan niet worden gedaan" wordt voorbij gezwommen door de zwemmer die het doet.



Wedstrijden

- Wat heb je nodig op wedstrijd?

Zwempak (minimum 2) Zwembril x 2 Badmuts x 2 Handdoek (minimum 2) Haaienpak ev. Herbruikbare drinkbus Tussendoortjes	T-shirt SCZ Short SCZ Trui SCZ Sportschoenen en/of slippers	Bezighouderij bv. gezelschapsspelletjes, boek,... Stoel, bedje (eventueel) * BEPERKT GSM GEBRUIK * afspraken met verantwoordelijke trainer
---	--	---



Haaienpakken

- MAG vanaf C2
- Reeds gekochte pakken mogen nog gedragen worden
- **Strakke** zwembledij = efficient genoeg



- MAAR wetenschappelijk pas productief vanaf 1:05 op 100 crawl
 - => techniek verbetering zorgt voor MEER winst, ook op lange termijn!

Wedstrijden

- Wat mag ik eten en drinken op wedstrijd?
 - Wel: pasta (mag/moet niet), droge koeken (boudoirs, sultana,...)
 - Wel: water, sportdrank,...
 - Niet: hotdogs, koffiekoeken, snoep, chips,
 - Niet: fruitsap, frisdrank,...



Wedstrijden

- Moet ik loszwemmen?
 - Indien mogelijk, JA (zwembad infrastructuur)



Wedstrijden

- Hoe schrijf ik me in voor een wedstrijd
 - www.scz.be > competitie > wedstrijden
 - Opgelet: na inschrijvings-deadline NIET meer mogelijk om in te schrijven

Wedstrijden

Wedstrijden 2019-2020													
Maand	Dag	Plaats	Naam	C4	C3	C2	C1	S*	Inschrijven	Deelnemerslijst	Info	Uitslag	Bijkomende
												Wedstrijd	Info
September	15	Aarschot	Aflossing (KAZS)	x	x	x	x	x	Afgesloten	Zwemmers	Info		
Oktober	6	Vilvoorde	Lange Afstand (KVZP)		x	x	x	x	Afgesloten	x	x		geen deelname
Oktober	13	Sint-PietersLeeuw WIJZIGING LOCATIE	Swimming Cup Zennevallei		x	x	x	x	Afgesloten	Zwemmers	Info		enkel niet PK zwemmers
Oktober	19-20	Leuven	PK										limieten
Oktober	27/10 1/11	te bevestigen	PK Lange afstrand	x	x	x	x	x	06/10				NIEUW

te Antwoorden VOOR : 06 oktober 2019

Enkele belangrijke richtlijnen :

- wie zich inschrijft na de hier bovenvermelde datum, zal niet worden weerhouden en kan niet mee gaan
- vul eveneens het document in wanneer je niet kan komen
- officials/afgevaardigde geven ook aan dat ze bereid zijn te komen

Naam : *

Jouw antwoord

Voornaam : *

Jouw antwoord

Neemt deel aan de wedstrijd op 27/10 of 1/11: *

☐ JA

☐ NEEN

Functie : *

Zwemmer

te Antwoorden VOOR : 06 oktober 2019

Enkele belangrijke richtlijnen :

- wie zich inschrijft na de hier bovenvermelde datum, zal niet worden weerhouden en kan niet mee gaan
- vul eveneens het document in wanneer je niet kan komen
- officials/afgevaardigde geven ook aan dat ze bereid zijn te komen

Naam : *

Jouw antwoord

Voornaam : *

Jouw antwoord

Neemt deel aan de wedstrijd op 27/10 of 1/11: *

☐ JA

☐ NEEN

Functie : *

Official



Wedstrijden

- Hoe schrijf ik me in voor een wedstrijd
 - www.scz.be > competitie > wedstrijden
 - Opgelet: na inschrijvings-deadline NIET meer mogelijk om in te schrijven

Wedstrijden

Wedstrijden 2019-2020

Maand	Dag	Plaats	Naam	C4	C3	C2	C1	S*	Inschrijven	Deelnemerslijst	Info	Uitslag	Bijkomende
September	15	Aarschot	Aflossing (KAZS)	x	x	x	x	x	Afgesloten	Zwemmers	Info		
Oktober	6	Vilvoorde	Lange Afstand (KVZP)		x	x	x	x	Afgesloten	x	x		geen deelname
Oktober	13	Sint-PietersLeeuw WIJZIGING LOCATIE	Swimming Cup Zennevallei		x	x	x	x	Afgesloten	Zwemmers	Info		enkel niet PK zwemmers
Oktober	19-20	Leuven	PK										limieten
Oktober	27/10 1/11	te bevestigen	PK Lange afstrand	x	x	x	x	x	06/10				NIEUW

Swimming Club Zaventem Season Start Relay Cup

Overzichtslijst volgens programmanrs.

Sessie 1 - zondag 15 september 2019 - 14:00

Prog.nr. 1	4 x 50 vrije slag Heren	SCZ-Zaventem Heren 1	1: Bogaerts Michel	75	28.10
			2: Matthijs Laurenz	04	27.97
Prog.nr. 2	4 x 100 vrije slag Dames	SCZ-Zaventem Dames 1	1: Baum Nore	08	1:47.31
			2: van der Poel Lara	08	1:27.58
Prog.nr. 5	4 x 50 wisselslag Heren	SCZ-Zaventem Heren 2	1: Vanhoegaerden Casper	06	40.24
			2: Bogaerts Neo	08	52.59
Prog.nr. 7	4 x 200 vrije slag Heren	SCZ-Zaventem Heren 3	1: Bogaerts Michel	75	2:18.50
			2: Matthijs Laurenz	04	2:11.51
Prog.nr. 8	4 x 200 vrije slag Dames	SCZ-Zaventem Dames 2	1: Torrao Rebocho Leonore	06	2:25.25
			2: van der Poel Lara	08	3:20.02
Prog.nr. 11	4 x 50 wisselslag Heren	SCZ-Zaventem Heren 4	1: Didden Nicolas	06	44.38
			2: McLoughlin Aidan	06	40.09
Prog.nr. 12	4 x 50 vrije slag Dames	SCZ-Zaventem Dames 3	1: Geeroms Lien	07	31.79
			2: Baum Nore	08	NT
Prog.nr. 14	4 x 50 vrije slag Heren	SCZ-Zaventem Heren 4	1: Bogaerts Neo	08	36.05
			2: van der Poel Milo	06	35.67
		SCZ-Zaventem Heren 5	1: Didden Nicolas	06	34.10
			2: Vanhoegaerden Casper	06	34.88
Prog.nr. 16	4 x 100 wisselslag Heren	SCZ-Zaventem Heren 6	1: Warron Kervens	04	1:05.91
			2: Matthijs Laurenz	04	1:14.19

Wedstrijd : "Aflossingswedstrijd - Aarschot"

Datum : Zondag 15 september 2019

Organisator: KAZS

Zwembadgegegevens: Stedelijk zwembad, Demervallei 8 - 3200 Aarschot

Zwemmer	Inzwemmen	Wedstrijd
Zo	13:00	14:00

We spreken af **15 minuten** voor het inzwemmen **aan de ingang** van het zwembad en gaan tezamen binnen. Indien je te laat bent verwittig je de trainer / afgevaardigde.

Trainer	15/09/2019
	Michel/Leen

Afgevaardigden:	15/09/2019
	Leen

Officials:	15/09/2019
ZO NM	Michel van der Poel Jessika Guns Reserve : Geert Didden

Bij vragen of problemen, volgende trainers verwittigen (zie hierboven)

Leen Leys : leen.leys@scz.be 0476/61 09 08
Michel Bogaerts : michel.bogaerts@scz.be 0499/36 73 58
Killian DeBlock : killian.deblock@scz.be 0471/59 62 64
Eline Vanderlinden: eline.vanderlinden@scz.be 0474/32 85 24
Alexandra Gillain: alexandra.gillain@scz.be 0471/02 53 78



Wedstrijden

- Welke badmuts moet ik dragen?



Wedstrijden



PODIUM

Logo SCZ moet zichtbaar zijn



Eigen wedstrijden

- Verwachten dat iedereen aanwezig is
- Nood aan helpende handen
- Sint-Pieters-Woluwe: 3 november 2020
- (volledige dag)
- Zaventem: 8 maart 2020
- (volledige dag)
- De gouden eend - Zaventem: 24 juli 2020
- Recordpoging – Zaventem: 14 juli 2020



Teambuilding



Teambuilding – lopen voor het goede doel

- Vorige jaren: 11.11.11
- Dit jaar: Try-out 'De warmste week'
- Kostprijs: 15 euro



Teambuilding – Cross-fit

- Datum volgt nog



Ontmoeting met Sinterklaas



Uitleven op het springkasteel



Clubkampioenschap





Zwemstage 2020

Waarom gaan we op zwemstage?

- Voorbereiding laatste kans, VZC, BJK en BK
- Wedstrijden enkel indien mee op stage



Locatie

2010 Wachtebeke

2011 Duitsland

2012 Wachtebeke

2013 Hongarije

2014 Hongarije

2015 Hongarije

2016 Narbonne

2017 Lanzarote

2018 Aix les Bains

2019 Luxemburg

2020 ???



Hoe ziet onze dag eruit op zwemstage?

- | | | | |
|---------|---------------------|---------|---------------------|
| • 7:00 | opstaan | • 13:00 | platte rust |
| • 7:30 | ontbijten | • 14:00 | vrije tijd |
| • 8:30 | droogtraining | • 15:30 | droogtraining |
| • 9:00 | zwemtraining | • 16:00 | zwemtraining |
| • 11:00 | stretchen | • 18:00 | stretchen |
| • 11:15 | vrije tijd | • 18:30 | eten |
| • 12:00 | eten | • 19:30 | avondactiviteiten |



Praktische info stage



Zonder ouders geen competitie

Verschillende rollen als vrijwilliger

- Official
- Vrijwilliger zwemschool
- Organiseren eetfestijn
- Organiseren wedstrijd
- Hulp waar mogelijk

