



Beleidsplan 2024

ZWEMSCHOOL (ZWEMCLUB LABIO ZOTTEGEM)
&
COMPETITIE (FIRST)



Inhoudstafel

1.	Missie	2
2.	Visie.....	2
3.	Organisatiestructuur.....	3
3.1.	Algemeen bestuur	3
3.2.	Technisch bestuur.....	3
3.3.	Officials	4
3.4.	Samenstelling cellen	5
3.4.1.	financieel (budget – boekhouding – sponsoring - subsidiedossiers)	5
3.4.2.	administratief (ledenadmin – wedstrijdadmin – communicatie).....	5
3.4.3.	dagelijkse kernwerking	5
3.4.4.	social media & website	5
3.4.5.	events.....	5
4.	‘Core-business’.....	6
5.	Waarden	6
6.	Doelstellingen	7
6.1.	Korte termijn (1 jaar)	7
6.2.	Lange termijn (4 jaar)	7
7.	Strategie (leerlijn)	8
7.1.	Watergewenning	8
7.2.	Zwemschool Labio - Leren zwemmen en zwemvervolmaking.....	10
7.3.	Competitie	13
7.4.	Sportzwemmen.....	15
7.5.	Recreatie.....	15
8.	SWOT	16
8.1.	Zwemschool	16
8.2.	Competitie	16
9.	Kalender.....	17
9.1.	wedstrijdkalender	17



1. Missie

Wij willen voor ieder kind/jongere toekomstgericht een succesvolle zwemclub zijn:

- die via een duidelijke, kwalitatieve leerlijn een continuïteit verzekert in al haar zwemgroepen
- die ieder kind, gelijk welke origine, via het uitpassysteem de kans wil geven om te leren zwemmen
- die op alle niveaus (provinciaal, nationaal en internationaal) met het wedstrijdszwemmen resultaten behaalt
- die in onze regio een professionele gelijkgeschakelde omkadering verwezenlijkt
- die een vaste sportieve waarde wil worden
- die op een grote ondersteunende en geïnteresseerde populatie kan terugvallen om te rekruteren
- die innovatief is en zich op die manier tracht te onderscheiden

2. Visie

Wij trachten hiervoor

- de leerlijn binnen de zwemschool duidelijk te omschrijven en om te zetten naar lesdoelstellingen per week en per zwemgroep (gecontroleerd en geëvalueerd door de hoofdtrainers)
- Extra middelen (trainers, banen en materiaal) vrij te maken om binnen de competitieafdeling de groepen zoveel mogelijk te differentiëren en te specialiseren
- Innovatief te blijven door o.a. de trainers en bestuursleden zoveel mogelijk te stimuleren om opleidingen en bijscholingen te volgen
- De communicatie en betrokkenheid tussen de verschillende stakeholders (oa ouders) te optimaliseren via allerlei kanalen en activiteiten



3. Organisatiestructuur

3.1. Algemeen bestuur

Ruth De Fraine	voorzitter Labio + ondervoorzitter FIRST algemeen
Koen De Carne	ondervoorzitter + voorzitter FIRST algemeen
Isabel Campens	secretaris en API (aanspreekpunt persoonlijke integriteit)
Dominick De Boever	penningmeester Labio + bestuurslid First
Michaël De Troyer	jeugdcoördinator zwemschool
Kobe Sapijn	IT- verantwoordelijke
Frederik Defoort	bestuurslid
Mathias Van Breusegem	hoofdtrainer Labio + bestuurslid First

3.2. Technisch bestuur

Mathias Van Breusegem	hoofdtrainer en eindverantwoordelijke competitie A-trainer, master bewegingswetenschappen, hoger redder
Michaël De Troyer	jeugdcoördinator en verantwoordelijke leerlijn Labio A-trainer, master bewegingswetenschappen, hoger redder
Bart De Backer	zwemtrainer precompetitie en C- groep, verantwoordelijke doorstroom zwemschool- competitie instructeur B, bachelor LO, hoger redder
Margot Van Heghe	zwemtrainer basisgroep en sportzwemmen, admin competitie, wedstrijdinschrijvingen Instructeur B, hoger redder
Dieter Blom	assistentie competitie instructeur B, bachelor LO, hoger redder
Justine Sys, Fleur Vander Kelen, Lonneke Ruyskensveld	afgevaardigden wedstrijden



3.3. Officials

De Carne Koen	kamprechter TAK (tijdsopnemer, aankomstrechtter, keerpuntrechtter) JP (jurysecretaris provinciaal)
De Fraine Ruth	TAK
De Smaele Michael	TAK
Gauchier Reinhilde	TAK
Hellinckx Jessica	TAK
Maesschalck Mieke	TAK
Ruyskensveld Christof	TAK JP
Troch Gracy	TAK
Uvyn Jonas	TAK



3.4. Samenstelling cellen

3.4.1. financieel (budget – boekhouding – sponsoring - subsidiedossiers)

- Dominick De Boever
- Frederik Defoort
- Ruth De Fraine

3.4.2. administratief (ledenadmin – wedstrijdadmin – communicatie)

- Isabel Campens
- Margot Van Heghe
- Ruth De Fraine

3.4.3. dagelijkse kernwerking

- Michael De Troyer
- Ruth De Fraine
- Isabel Campens

3.4.4. social media & website

- Koen De Carne
- Michael De Troyer
- Kobe Sapijn
- Mila De Carne
- Michiel Van Raemdonck

3.4.5. events

- Liesbet Reyns
- Dominick De Boever
- Isabel Campens
- Jessica Hellinckx
- Koen De Carne
- Margot Van Heghe



4. 'Core-business'

De kernactiviteiten zijn er nog steeds op gericht om kinderen op een kwaliteitsvolle manier te leren zwemmen vanaf watergewenning tot competitie. Het algemeen bestuur tracht hiervoor de juiste omkadering te creëren en het technisch bestuur zorgt voor het uitschrijven, controleren en opvolgen van de verticale leerlijn.

Bij de zwemschool ligt de focus op rekruteren en aanleren, bij de competitie op het faciliteren van trainingsmogelijkheden en organiseren van stages en wedstrijden.

5. Waarden

We hechten enorm belang aan volgende waarden:

- continuïteit: we willen ouders en (ex-)competitiezwimmers blijven betrekken bij de club
- engagement:
 - o Bestuur en werkgroepen zetten zich belangeloos in
 - o Trainers nemen een engagement voor minstens één jaar (en meer)
- kwaliteit door continue bijscholing: cursussen gratis voor alle lesgevers
- toegankelijk voor iedereen en laagdrempelig (Uitpas)
- het beste halen uit al onze zwimmers – elk op zijn niveau
- nastreven van een open, transparante en constructieve communicatie met alle relevante interne en externe stakeholders gebaseerd op wederzijds respect
- creëren van betrokkenheid met ouders
- activeren van vrijwilligers (bestuur, officials, afgevaardigden, medewerkers, ...)
- eerlijk en correct besturen in het algemeen belang (good governance)
- Een cultuur en sfeer creëren van samenwerking en welbevinden waarbinnen iedereen zich naar eigen capaciteiten en mogelijkheden kan ontplooien en inzetten
- Aanspreekbaarheid verhogen door het aanstellen van een **API** (aanspreekpunt persoonlijke integriteit)
- de juiste omkadering (opleiding, materiaal, expertise, ...) voorzien voor trainers zodat ze hun taken professioneel kunnen uitvoeren en zich verder kunnen ontplooien
- Goede samenwerking met andere organisaties (First afdelingen, VZF, KBZB, stadsdiensten, NLS, ...)



6. Doelstellingen

6.1. Korte termijn (1 jaar)

Zwemschool

- Zelf interne bijscholing aanbieden aan de lesgevers
- Aantrekken van voldoende gekwalificeerde trainers voor de verschillende groepen
- Motiveren van trainers om bijscholing te volgen
- Testjes zwemschool toepassen en evaluatie aan koppelen inclusief feedback naar ouders via meerdere contactmomenten

Competitie

- Motiveren van trainers om bijscholing te volgen
- Zoveel mogelijk deelnemers op V(J)K's en B(J)K's
- Financiële draagkracht versterken zodat er ruimte komt voor extra inspanningen naar trainers door sponsoring

6.2. Lange termijn (4 jaar)

Zwemschool

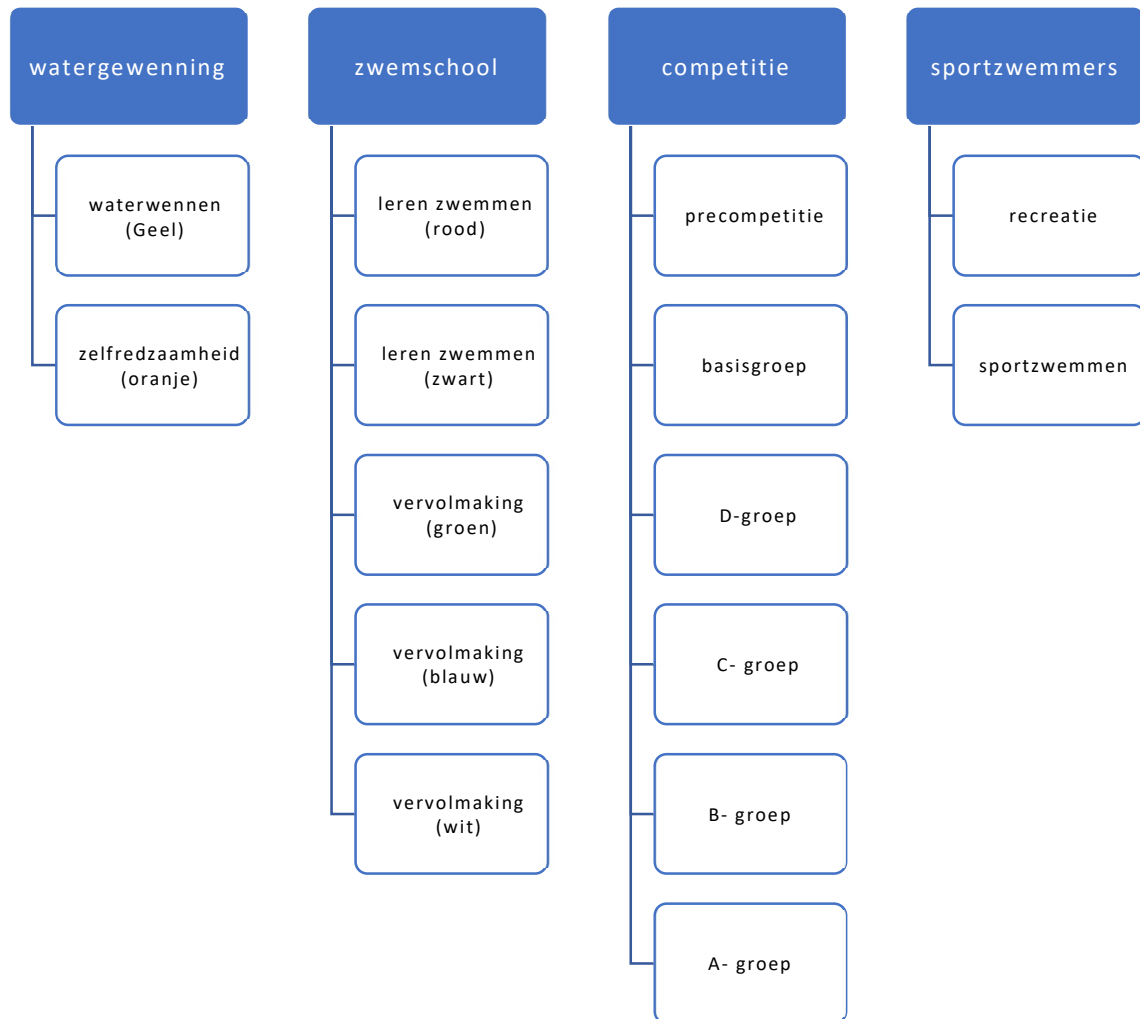
- Wij willen studenten en afgestudeerden Lichamelijke Opvoeding en Kinesithérapie aantrekken om verder een goed kader te kunnen uitbouwen
- De communicatie stimuleren zodat we meer binding met en medewerking van de ouders realiseren vanaf de eerste contacten/lessen

Competitie

- Wij willen door kennisvergaring, bijscholing en samenwerking met specialisten een professioneel omkaderde organisatie opbouwen
- Wij willen studenten en afgestudeerden Lichamelijke Opvoeding en Kinesithérapie aantrekken om verder een goed kader te kunnen uitbouwen
- Verder uitbouwen van de bijkomende begeleiding (naast de zwemtraining) van onze competitiezwemmers: zoals kine, fitness, lactaattesten, voedingsadvies, ed
- De link tussen zwemmen en wetenschap verder uitdiepen
- Zoveel mogelijk zwemmers in Vlaamse selecties



7. Strategie (leerlijn)



7.1. Watergewenning

gele badmutsen (klein bad – ondiep)

Doelstellingen:

- Waterangst overwinnen
- Angstreflexen in het water wegwerken
- Leren ontspannen in het water
- Wennen aan het water

Testjes:

- In het ondiepe water springen,



- Voorwerp van de bodem halen met hoofd onder water
- 3 tellen ontspannen drijven op de buik, 3 tellen drijven op de rug met hulpmiddel
- Door een hoepel zwemmen (hoeft nog niet volledig onder water)
- Belletjes blazen

Algemene opmerking:

Maak veel gebruik van spelelementen waarbij de nadruk komt op positieve feedback en participatie.

DUS geen zwemspecifieke oefeningen maar algemene motorische basisvaardigheden in het water zoals aquatisch ademen, vallen en evenwicht verliezen, verplaatsen in verticale en horizontale richting,... → zie extra document multimove in het zwembad

oranje badmutsen (klein bad – diep + diep baan 6)

Doelstellingen:

- Veiligheidsgevoel verder vergroten door spelvormen
- Kennis maken met diepe delen van het water
- aanvoelen van remming en stuwing, gebruik maken van waterweerstand
- Komen van statisch tot dynamisch drijven in buik- en ruglig
- Rotaties rond breedte en lengte as
- Oriëntatie onder water

Testjes:

- Inspringen in diep water en 10'' watertrappen (met drijfhulp?)
- 5m voortbewegen op de buik of op de rug
- 3 tellen ontspannen drijven op de buik, 3 tellen drijven op de rug met hulpmiddel
- Door een hoepel zwemmen in diep water (lichaam volledig onder water)
- 5 x in - en uitblazen boven en onder water (ritmisch ademen)
- Rollen in het water (lengte- en breedte-as)

Algemene opmerking:

De watergewenning duurt tot het moment dat het kind klaar is om een genormeerde zwemslag te leren. De minimum vereisten hiervoor zijn:

- ontspannen drijven op rug en buik,
- ontspannen in- en uitademen (aquatisch ademen),



- zich zelfstandig en op eigen wijze horizontaal over een korte afstand verplaatsen.
→ Op eigen wijze betekent dat dit nog niet hoeft te gebeuren op een gestructureerde manier (bv crawl benen of in pijl). Deze zaken kunnen al, bij uitbreiding, bij oranje aan bod komen maar zijn niet prioritair. Er bestaan honderden zwemslagen maar slechts 4 officiële zwemstijlen! Een kind zou in het diepe kunnen vallen maar moet in staat zijn om zelf naar de kant te geraken (zelfredzaamheid), ongeacht op welke manier.

7.2. Zwemschool Labio - Leren zwemmen en zwemvervolmaking

Leren zwemmen – rode badmutsen

- Rechte koprol maken (ter plaatse vanuit buiklig, niet tegen muur)
- Verscheidene drijf- en wrikoefeningen
- Benen rugslag, armen afwaarts houden (goede ligging en beenbeweging = zwemmen met gestrekte benen, niet ‘fietsen’, ‘schuim aan de voeten’)
- Beenbeweging crawl, 1 arm opwaarts (geen ademhaling): minimum 5m

Leren zwemmen – zwarte badmutsen

- Rugwaarts wrikken (met pull-buoy tss benen) -> vormspanning!
- Rugslag afslag afwaarts (focus: met gestrekte armen naast lichaam naar voeten duwen en overhalen)
- Beenbeweging rug, 1 arm opwaarts, 1 arm afwaarts
- Beenbeweging crawl, 1 arm opwaarts + ademhaling (ligging + juiste hoofdpositie)
- Crawl met 1 arm met hulpmiddel (ademhaling zijwaarts door rotatie aan de zijde van de arm die werkt, oor op schouder van de steunarm)

Zwemvervolmaking – groene badmutsen

- Afstoten in pijl op de buik en op de rug (onderwaterfase = stroomlijnen + benen crawl)
- In pijl verticaal in het water springen (gestrekt lichaam bij het raken van het wateropp)
- Schroeven van buik naar rug (benen rugslag met 1 arm opwaarts, schroeven naar buik, verder zwemmen op buik met 1 arm opwaarts)
- Halve afslag (voorloper 6KS)
- Afslag crawl, ademhalen om de 2 slagen



- Beenbeweging schoolslag op de rug (smalle knieën, voeten naar buiten draaien bij aanvang stuwfase)

Zwemvervolmaking – blauwe badmutsen

- Duiken vanuit stand op het muurtje
- Rugslag molendraai (vormspanning, goede benen, juiste hoofdpositie, gestrekte armen, afwisselende armbeweging): duim uit, pink in
- Halve afslag crawl (voorloper 6KS)
- Beenbeweging schoolslag op de buik + ademhaling (coördinatie)

Zwemvervolmaking – witte badmutsen

- Rugslag schouderrol (+catch)
- Coördinatie schoolslag (armen + benen + ademhaling)
- Crawl ademen om de 3 slagen (vlakke ligging, vlotte beenbeweging, armbeweging recht naar achteren)

➤ Uitbreiding:

- Benen vlinder
- Keerpunt en aankomst rugslag
- Duiken vanop startblok
- Keerpunt crawl

Uitbreiding wordt niet geëvalueerd!

BELANGRIJK!

- Testperiode voor kerstvakantie (midden december), paasvakantie (eind maart) en zomervakantie (juni) (opmerking seizoen 2021-2021 krokus)
- Elke lesgever beschikt over de doelstellingen van zijn/haar groep. Deze zijn duidelijk uitgeschreven;
- Elke lesgever zal de leerlijnen ontvangen met hieraan gekoppeld een gamma aan oefenstof om tot de doelstellingen te komen;
- Elke lesgever heeft een evaluatiedocument voor zijn/haar groep;



Beleidsplan 2024

- Evaluatiedocument: bij elke vaardigheid staan enkele aandachtspunten vermeld dewelke worden geëvalueerd
- Evaluaties gebeuren door de lesgever of sporttechnisch coördinator zwemschool en competitietrainers.
- Indien je als lesgever denkt dat een kind al voor de eerste testperiode alle vaardigheden voldoende onder de knie heeft, mag dit kind al vroeger getest worden (na de les, in overleg met de sporttechnisch coördinator zwemschool);
- Sporttechnisch coördinator en trainers competitie engageren zich om regelmatig lessen bij te wonen en tips aan te reiken



7.3. Competitie

Pre-competitie

- Instapvoorwaarden:
 - Selectie door trainer pre-competitie
- Vervolmaking 4 slagen
- 5^{de} zwemstijl: kicks onder water
- Keerpunten 4 stijlen
- Starts 4 stijlen

Basisgroep

- Instapvoorwaarden:
 - Beheersen van de 4 zwemstijlen met bijhorende starts en keerpunten
 - Selectie door de trainer
- 3 trainingen/week (4,5u/week)

C- groep

- Instapvoorwaarden:
 - Selectie door de trainer
 - 400m crawl <6'00"
- Minimum 4 trainingen/week (5-6u/week)

B- groep

- Minimum 5 trainingen/week (8u/week)
- Instapvoorwaarden:
 - Selectie door de trainer
 - 400m crawl < 5'15
 - In staat om VJK/BJK limieten te zwemmen

A-groep

- Minimum 6 trainingen/week (10u+/week)
- Instapvoorwaarden:
 - Selectie door de trainer
 - 400m crawl < 4'45"



- In staat om VK/BK limieten te zwemmen

-

Extra aandachtspunten competitiegroep

1. Kracht

- Droogopwarming: 10' voor elke zwemtraining droogopwarming
 - Doel: opwarmen, blessurepreventie, proprioceptie en kracht bij winnen
 - Eigen lichaamsgewicht
 - Rechte en schuine buikspieren
 - Rugspieren
 - Schouderspieren
 - Juiste uitvoering!
 - Postuur behouden
 - Omgekeerde spiergroepen dan de zwemspieren die gebruikt worden om het lichaam (antagonisten en agonisten) in balans te houden.
- Fitness
 - A-groep
 - Via skill-up: persoonlijk schema met oog op blessurepreventie en krachtvergroting

2. Lenigheid:

- Voor training (voor droogopwarming) 5' los zwaaien
 - Schouders & benen
 - Van kleine ROM (Range Of Motion) naar grote ROM
 - = opwarmen, spierspoeltjes activeren, proprioceptie starten, ROM geleidelijk groter
- Na training: actieve lenigheidsoefeningen
 - Na belastende training (hoge intensiteit of hoog volume)
- Na training: passief stretchen
 - Rustige training (lage intensiteit én laag volume)
 - Meest gebruikte spiergroepen
 - Elke oefening +/- 10s aanhouden



7.4. Sportzwemmen

- Verplichte deelname aan wedstrijden
- Geen voorwaarden op vlak van aantal trainingen of niveau
- 3 x /week (ma-woe-za)
- 2 x trainer aanwezig, 1 x met schema

7.5. Recreatie

- Jongeren 12+ en volwassenen
- 1 x /week (zaterdag)
- 3 trainers aanwezig



8. SWOT

8.1. Zwemschool

<p>Strenghts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grote instroom - Continuïteit bestuur en trainers - Verschillende niveaugroepen - Goede reputatie - Doorstroming vanuit competitie als lesgevers - Democratisch lidgeld 	<p>Weaknesses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekort aan vrijwilligers en medewerkers - Betrokkenheid lesgevers - Verloningspotentieel
<p>Opportunities</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betere communicatie met ouders - Sterkere binding met club - Sponsoring - Samenwerking met sportdienst 	<p>Threats</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschikbaarheid zwemwater - Evolutie tarieven accommodatie - Communicatie met cafetaria - Afhankelijkheid van overkoepelende instelling

8.2. Competitie

<p>Strenghts</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prestaties vd zwemmers - Hoog niveau van de trainers (A/B) - Synergie met andere First-afdelingen - Familiale sfeer binnen de club 	<p>Weaknesses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verloningspotentieel - Communicatie ouders - Té afhankelijk van inkomsten zwemschool
<p>Opportunities</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sponsoring - Meer zichtbaarheid 	<p>Threats</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschikbaarheid zwemwater - Te kort aan trainers



9. Kalender

9.1. wedstrijdkalender

	Wedstrijd	Locatie	Voor wie?
SEPTEMBER			
OKTOBER			
1	Regionaal criterium STW - dag 1	St-Niklaas	C-groep/Basisgroep/sportzwemmen
14 & 15	Provinciaal Kampioenschap O-VL	Ronse	ABC-groep - basisgroep (limiettijden)
21 & 22	Memorial Anteunis	Gent	ABC-groep - basisgroep
NOVEMBER			
11 & 12	BK klein bad	Gent	Selectie - limiettijden
18 & 19	ZN 2-daagse	Nijlen	iedereen behalve die naar VJTC gaan
18 & 19	VJK - klein bad	Diksmuide	Selectie - limiettijden
25	Regionaal criterium dag 2 -DZO	Dendermonde	onder voorbehoud (nog bekijken wie)
26	ALGT Diamond Cup	Temse	ABC-groep + Basisgroep
30 nov - 3dec	QM Rotterdam	Rotterdam	Selectie
DECEMBER			
23	Laatste kans	Temse	Enkel voor wie nog een limiettijd
30	Allerlaatste kans	Sint-Niklaas	of record wil zwemmen
JANUARI			
14	Wintermeeting	St-Niklaas	wie geen limiet heeft voor v(J)K



Beleidsplan 2024

19-21	Flanders Swimming Cup/ Vlaamse kampioenschappen	Antwerpen	Selectie - limiettijden
26-28	Vlaamse Jeugd Talent Challenge	Antwerpen	Selectie - limiettijden
FEBRUARI			
3 & 4	Vlaams Wintercriterium	Antwerpen	iedereen die niet aan V(J)k deelnam
18	Regionaal criterium Dag 3 - TSZ	Temse	C-groep + basis
MAART			
2 & 3	Mega Swimmeet	Gent	ABC- groep + Basisgroep+ Sportzwemmen
17	Regionaal Criterium Dag 4	Ronse	C-groep + Basis+ sportzwemmen
23 & 24	ADSR	Antwerpen	selectie -limiettijden
24	Beker Van Puymbrouck	St-Niklaas	wie geen limiettijden voor ADSR heeft
APRIL			
1	Paasmeeting	Waregem	ABC-groep + sportzwemmen
19 - 21	Belgische kampioenschappen	Open Antwerpen	Selectie - limiettijden
MEI			
4 & 5	FIRST-Meeting	Gent	iedereen
8&9&10	Speedomeeting	Oostende	iedereen
19	Regionaal criterium dag 5 - FAST	Ronse	C-groep + Basis+ sport
JULI			
12 & 13 & 14	Vlaams Zomercriterium	Antwerpen	Voor wie geen limieten heeft voor B(J)K
19-21	Belgische jeugdkampioenschappen	Antwerpen	Limieten
26-28	Belgische kampioenschappen	Antwerpen	Limieten

