

Voorwaarden voor deelname aan de activiteiten van de Competitiezwemmers GOLD-RYSC

1. Inleiding

Deze voorwaarden zijn opgesteld door de trainers, besproken met, en goedgekeurd door de hoofdtrainer en bestuur.

De voorwaarden zijn opgesteld met als achtergrond “**de atleet en zijn noden**”.

Competitie is leuk voor zowel zwemmer als trainer indien beiden zien dat hun inspanningen resultaat opleveren.

Dat steeds gemeten aan het niveau van elk individu.

2. Algemene redenen van de voorwaarden

Het eindresultaat is een samenstelling van verschillende onderdelen: zwemtrainingen, droogtrainingen, medische check-ups, laktaat-testen, wedstrijden, enz.

Het jaarplan wordt opgemaakt om de zwemmers te begeleiden naar een volgende bestprestatie op een bepaald ogenblik. Het jaarplan is een opeenvolging van trainingen, wedstrijden, testen, en nog veel meer. Elke onderbreking in het plan zorgt op zijn minst voor een stilstand of zelfs een achteruitgang van het proces. Iedere training waarop men niet aanwezig is, elke droogtraining die gemist wordt, elke geplande wedstrijd, alles heeft invloed op het resultaat dat men behaalt op de finale dag. Het plan is opgesteld om 100% resultaat te geven indien 100% opgevolgd.

De trainers willen iedereen optimale kansen geven aan elke gemotiveerde zwemmer.

3. Gebruik der voorwaarden

Afhankelijk van het beschikbare zwemwater kunnen de trainers een optimale begeleiding geven aan een bepaald aantal zwemmers.

Jeugd A: max 6 zwemmers per baan (totaal 6)

Jeugd B: max 8 zwemmers per baan (totaal 8)

Jeugd C: max 10 zwemmers per baan (totaal 10)

Comp B: max 8 zwemmers per baan (totaal 16)

Pre-comp: max 6 zwemmers per baan (totaal 6)

Zwemmers uit lagere groepen (JeugdWerking) die voldoen aan de opgestelde voorwaarden kunnen in een hogere groep opgenomen worden na overleg tussen de trainers van beide groepen. Indien alle plaatsen in een groep bezet zijn zal er aan de hand van objectieve criteria bepaald worden wie er uit de hogere groep afvalt. Elke zwemmer heeft een eigen dossier waarin hij/zij zal opgevolgd worden. Dit dossier is ook beschikbaar voor de ouders en zwemmer.

De trainersgroep zal het bestuur informeren over de gemaakte keuzes. Indien het bestuur ziet dat er meer en meer zwemmers aan de voorwaarden blijven voldoen is het aan het bestuur om er dan ook voor te zorgen dat er meer zwemwater ter beschikking komt en iedereen dan ook zijn kans krijgt.

De trainersgroep zal de voorwaarden bijsturen om steeds de zwemmers met inzet en grote motivatie zo optimaal mogelijk te kunnen begeleiden.

4. De voorwaarden

	<u>Voorwaarde</u>	<u>Meten</u>	<u>Specifieke reden(en)</u>	<u>Extra uitleg/info</u>
1	Aanwezigheid zwemtraining: Min. 60% Comp. B Min. 80% Alle andere competitiezwemmers	Aanwezigheidsblad Over een period van 1 maand.	Zie Algemene redenen	Dit zijn strikte minima. Er onder is eronder.
2	Inzet op training	persoonlijk dossier	Zie Algemene redenen	Hoe groot is het doorzettingsvermogen van de atleet?
3	Attitude op training	persoonlijk dossier	Zie Algemene redenen	Hoe gedraagt een zwemmer zich op situaties die rechtstreeks of onrechtstreeks te maken hebben met zwemmen. Bv Te laat op training aan komen en nog slenteren....
4	Attitude op wedstrijden	persoonlijk dossier	Zie Algemene redenen	Gedrag voor, tijdens en na de wedstrijd.
5	ALLE Materieel binnen handbereik op zwemtraining Op termijn is het de bedoeling dat elke competitiezwemmer over zijn eigen materiaal bezit. <u>Tijdens de training is het dragen van een badmuts verplicht</u>	persoonlijk dossier	Zo heeft elke zwemmer zijn persoonlijk materiaal voor deelname aan stages en wedstrijden. Hij/ zij leert ook de verantwoordelijkheid opnemen en respect te tonen voor dit materiaal. <u>Op wedstrijd is het dragen van de clubbadmuts verplicht.</u>	- drinkfles, zwembril, badmuts, zoomers of zwemvliezen, tijdenkaart - brede elastiek (voor rond de benen), handpadles (speedo tech). - drijfplanktje en pullboy Het dragen van de badmuts op training zorgt voor de gewenning eraan.

6	<p>Op Tijd aanwezig zijn voor <u>trainingen</u> en <u>wedstrijden</u></p>	<p>Aanwezigheidsblad Over een periode van 1 maand.</p>	<p>De trainingen zijn zo opgebouwd dat ze ongeveer de volledige tijdsspanne van de training vullen. We moeten de beschikbare tijd optimaal gebruiken.</p> <p>Op wedstrijden is het inzwemmen van essentieel belang en dient dan ook ernstig uitgevoerd te worden. Wie niet op tijd is kan dit dan ook niet naar behoren doen. Ook kunnen de noodzakelijke afspraken voor de wedstrijd niet plaatsvinden als iedereen op een verschillend tijdstip aankomt.</p>	<p>Occasioneel te laat komen is mogelijk mits een goede reden. Systematisch te laat komen met <i>EEN</i> reden is uit den boze. Bij te laat komen zal dit op het aanwezigheidsblad aangegeven worden met een getal kleiner dan 1. Dit in verhouding met hoeveel de zwemmer te laat was. De anderen kunnen er nu ook eenmaal niet aan doen dat die zwemmer/ zwemster te laat is.</p> <p>Bij systematisch te laat komen zal dit aan de zwemmer gemeld worden. Wanneer hij/ zij een volgende keer weer te laat is zal hij/ zij niet mogen deelnemen aan de training.</p> <p>Voor wedstrijden zal de zelfde regel gehanteerd worden. Veelvuldig te laat op wedstrijden = niet deelname.</p>
7	<p>Aanwezigheid zwemtraining: Min. 60% Comp. B Min. 80% Alle andere competitiezwemmers</p>	<p>Aanwezigheidsblad Over een periode van 1 maand.</p>	<p>De spieren die tijdens het zwemmen minder aan bod komen worden aangesproken en verstevigd zodat alle spieren even sterkt worden.</p> <p>Een goed lichaamsbesef van de atleet maakt het mogelijk om snel verbeteringen in de zwemtechniek te maken.</p>	<p>Een goede zwemmer is een goede atleet met een lichaam dat in evenwicht is. Het is niet eenzijdig getraind.</p>

8	Min. aan 70% van de aangeboden wedstrijden deelnemen.	aanwezigheidsblad	<p>Elke wedstrijd heeft een specifiek doel. Deze doelen zijn opgenomen in de jaarplanning. <i>Deze doelen zijn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoofddoel: Belgisch Kamp, Vlaams Kamp, Zomercriterium, DE wedstrijd waarop de beste jaarprestatie (tijd) MOET worden neergezet. • Test: Wedstrijden waarop de trainers een evaluatie maken van de verandering in techniek, snelheid, kracht, uithouding,.... Op deze wedstrijden zullen misschien geen betere tijden gezwommen worden doordat de zwemmer aanpassingen doet aan zijn vaardigheden en hierdoor tijdelijk minder snel gaat. • Training: in bepaalde periodes moet er meer en langer gezwommen worden. Daarom kan een wedstrijd deel uitmaken van het trainingsgeheel. Op deze wedstrijden kunnen zwemmers vermoeid aan de start komen. Op dat ogenblik evalueren de trainers hoe de zwemmers omgaan met deze toestand. 	<p>De trainers bepalen wie aan welke wedstrijden kunnen deelnemen. De keuze van de wedstrijdonderdelen kan door de trainer en/of de zwemmer gebeuren. Dit bepaalt de trainer. Wie onvoldoende aanwezig is op training zal niet meer kunnen deelnemen aan wedstrijden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • KAMPIOENSCHAPPEN: TWEE limieten door de organisatie opgelegd behaald hebben. Hiervoor is een tijd in een 50m bad nodig. Anders geldt de regel van 1 sec per keerpunt onder de limiet. • Verplichte deelname aan de verschillende kampioenschappen, [VI (jeugd) Kamp] en [Belg (Jeugd) Kamp] indien de limiettijd word behaald. • Wie zich niet selecteert voor bovengenoemde wedstrijden zal deelnemen aan de vervangende wedstrijd(en) en zomercriterium. Zie wedstrijdkalender.
9	Bloedanalyse: 2 á 3 maal per jaar.	Binnenbrengen bloedanalyse bij de trainer	Controle van de gezondheid is zeer belangrijk. Trainen heeft geen zin als er iets mis is met je lichaam/ gezondheid	<p>In de maanden: Augustus (voor aanvang van de trainingen), december (juist na de examens dit is net voor een periode waar er weer stevig zal getraind worden), april (voor aanvang trainingsblok naar de Belg. Kamp.)</p>

10	lactaattesten <ul style="list-style-type: none"> • ≤ 14 jaar 1 a 2 per jaar • 14 jaar 2 a 3 per jaar 	Aanwezigheid op de aangeboden lactaattesten via opvolgingsblad	<p>Lactaattesten geven een goede indicatie van de snelheden en intensiteiten waarop getraind moet worden.</p> <p>De actuele fysieke toestand van de atleet wordt er ook gemeten.</p> <p>De resultaten worden eerst besproken met de dokter die de bloedafname deed. Daarna wordt een kopij van de resultaten aan de trainer overhandigd en besproken wat de conclusies van de dokter waren.</p>	<p>Voor iemand die niet continue komt trainen heeft het maken van deze onkosten geen enkele zin. De test zal misschien genomen worden op het verkeerde ogenblik en zo een vertekend beeld geven. De investering van club en ouders moet zinvol zijn.</p> <p>De geselecteerde zwemmers zullen voor deze testen persoonlijk uitgenodigd worden.</p>
11	Deelname aan stages Deelname hieraan is (niet) verplicht, maar sterk aangeraden.	aanwezigheidsblad	Stages worden ingericht om de zwemmers gedurende een periode nog beter te kunnen opvolgen en begeleiden. Er wordt gewerkt aan specifieke aandachtspunten.	Om te kunnen deelnemen aan kampioenschappen (Vlaamse en Belgische) is deelname aan de voorafgaande stage wel verplicht.
12	Aanwezigheid op theorielessen – film en foto-analyse Aanwezigheid sterk aangeraden.	aanwezigheidsblad	Informatie meegeven over hoe er moet gezwommen worden. Ook de gemaakte foto's en films van de zwemmers zullen hier besproken worden. Het <u>zien</u> hoe iemand zwemt heeft een extra dimensie voor de zwemmer hoe zijn techniek moet bijsturen.	Op regelmatige tijdstippen zullen de competitiezwemmers uitgenodigd worden voor deze theorielessen.
13	Oudercontact		Verwachtingen afspreken tussen trainer en ouders. Bespreken gemaakte vooruitgang Gelegenheid om elkaars standpunten beter te leren kennen	Er wordt vooraf een plaats en tijdstip afgesproken.

14	Progressie	persoonlijk dossier	<p>Wie in de competitiegroep wil blijven zal een zekere progressie moeten maken. Dit zal gemeten worden aan de tijdsverbetering die een zwemmer op verschillende stijlen en afstanden maakt.</p> <p>Voor de verschillende groepen is er een <u>minimum limiet</u> in Rudolf-punten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gold – Label : 10 • Comp A : 8 • Jeugd A : 6 • Jeugd B : 5 • Jeugd C : 4 • Comp B : 3 <p>Deze limieten moeten behaald worden volgens eigen leeftijd, geslacht en met de door GOLD gebruikte Rudolf-tabel. Deze is terug te vinden op de gold website. De limiet moet voor elk kalenderjaar behaald worden voor TWEE <u>stijlen</u> of <u>afstanden</u>.</p>	<p>Op het einde van het seizoen (sep – Jul) zal er een evaluatie volgen die bepalend is of een zwemmer het volgend seizoen mag starten in de competitie en in welke groep. Het aantal plaatsen per groep is beperkt (zie totaal per groep bovenaan bij punt 3). Steeds zal er voorrang gegeven worden aan de meest talentvolle en gemotiveerde zwemmers.</p> <p>De te maken vordering is afhankelijk van vele factoren zoals: leeftijd, geslacht, niveau van instap, gezondheid, familiale omstandigheden,.... De trainers zullen dit alles in rekening brengen bij hun evaluatie.</p>
----	------------	---------------------	--	--

5. Niet voldoen aan de voorwaarden

Bij het niet voldoen aan de voorwaarden zal de trainer de zwemmer een verwittiging geven.
De ouders zullen hiervan op de hoogte gebracht worden.
Dit gebeurt ook als een zwemmer ongepast gedrag vertoond op training en of wedstrijd.

Dit geeft de zwemmer de gelegenheid om de trainer alsnog een verklaring te geven voor haar/zijn gedrag of situatie.

Bij een derde verwittiging zal er een sanctie volgen.

Dit kan gaan van uitsluiting voor x-aantal dagen tot verwijdering uit de groep of zelfs club. Dit afhankelijk van de ernst van de overtreding.

Het niet voldoen aan het noodzakelijk aantal te volgen trainingen zal tot gevolg hebben dat de zwemmer naar een groep van lager niveau zal terugvallen.

De opgelegde limieten zijn heel realistisch en zullen strikt toegepast worden.

****Het is steeds de trainer(-sgroep) die beslist over welke sanctie een zwemmer opgelegd krijgt.****

Alle beslissingen zullen steeds gemaakt worden ifv de ernst van de feiten en met het oog op het behalen van de best mogelijke sportieve prestatie van elk individu en de zwemmersgroep.

****Het is de trainer(-sgroep) die de evaluatie opmaakt en beslissingen neemt inzake de sportieve aspecten.**

Dit is een levend document dat steeds aanpast zal worden aan de noden van de zwemmers en trainers.

Het is dus continue onderhevig aan veranderingen.