





BELGIAN SC NATIONALS COACH MEETING 1

Leuven | November 2021




SPORT.
VLAANDEREN





NATIONAL TEAM PROJECT



NATIONAL TEAM PROJECT



VOORBEREIDINGEN 2020–2021

- Aligneren zwemfed/FFBN
- Waarom deze keuze?
- Impact volledige spectrum

PRÉPARATIONS 2020–2021

- Aligner FFBN/zwemfed
- Pourquoi ce choix?
- Impact spectre complet

CONTENT OF TODAY

INHOUD

- Project nationale ploeg
- Nationaal team coach project
- Coach meeting nationale kampioenschappen
- Project regionale werking

CONTENU

- Projet équipe nationale
- Projet coach équipe nationale
- Réunions entraîneurs championnats de Belgique
- Projet entraînements régionaux

NATIONAL TEAM PROJECT

NATIONALE PLOEG VOERTAAL: ENGELS

- Tijd of tijd x2
- In groep (trainingen, activiteiten, team meetings ..)
- Goede manier om Vlamingen en Franstaligen op een neutrale manier dichterbij elkaar te brengen
- Goede voorbereiding op internationale toernooien
- Individuele feedback in de moedertaal
- Indien niet begrepen = ruimte voor verduidelijking in moedertaal
- Bevorderen van open geest (fixed vs growth)
- Minder uitsluiting tijdens groepsdiscussies
- Politiek inert / Mix vd 3...

LANGAGE ÉQUIPE NATIONALE: ANGLAIS

- Durée ou durée x2
- En équipe (entraînements, activités, réunions, ...)
- Bonne façon de rapprocher les Wallons et Flamands
- Bonne préparation aux championnats internationaux
- Retour individuel dans la langue maternelle
- Si pas compris = explications en langue maternelle
- Promouvoir l'esprit ouvert (vs esprit fixé)
- Moins d'exclusion pendant discussion en groupe
- Politiquement inerte / mélange des 3

NATIONAL TEAM PROJECT

SPIEGEL STELLING

- Federatie moet (veel) beter functioneren om clubs te ondersteunen in hun werking
- Uitdagingen:
 - ↳ Budget
 - ↳ Personeel
 - ↳ Opleiding (passie sport)
 - ↳ Idem als in club?

THÉORÈME DU MIROIR

- La Fédération doit (beaucoup) mieux fonctionner pour soutenir les clubs dans leur fonctionnement.
- Défis:
 - ↳ Budget
 - ↳ Personnel
 - ↳ Formation (sport passion)
 - ↳ Idem clubs?

NATIONAL TEAM PROJECT

NATIONALE PLOEG PROJECT

- Klein land:
 - ↳ Zwemfed/FFBN -> KBZB
- Gezamenlijke stages
- Gezamenlijke wedstrijden
- Gezamenlijke voorbereiding
- Gezamenlijke omkadering
- Sterker team tijdens kampioenschappen

PROJET ÉQUIPE NATIONALE

- Petit pays:
 - ↳ FFBN/Zwemfed -> FRBN
- Stages commun
- Compétitions commun
- Préparation commun
- Encadrement commun
- Equipe plus forte pendant des championnats

NATIONAL TEAM PROJECT

PLANNING

- Deelname = werken volgens gelijkgestemde planning
 - ↳ Stages & Wedstrijden
 - ↳ Filosofie (training / coaching)
 - ↳ (EYOF), EJK, EK
 - ↳ ELITES
 - ↳ Criteria

PLANIFICATION

- Participation = travailler selon une planification unie
 - ↳ Stages & compétitions
 - ↳ Philosophie (entraînement / coaching)
 - ↳ (EYOF), CEJ, CE
 - ↳ ELITES
 - ↳ Critères

NATIONAL TEAM PROJECT

FILOSOFIE

- Jeugd ► Junioren ► Senioren
 - ↳ Jeugdsprinters bestaan niet
 - ↳ Ongetrainde jeugdzwemmers wel
 - ↳ VDH, Popov, Dressel, Sjöström, ...
 - ↳ Er zijn uitzonderingen (maar 99/100 niet bij ons)
 - ↳ + Recuperatie = lange termijn
- Techniek > Volume > Intensiteit

PHILOSOPHIE

- Jeunes ► Juniors ► Seniors
 - ↳ Les jeunes sprinters n'existent pas
 - ↳ Des jeunes sous-entraînés bel & bien
 - ↳ VDH, Popov, Dressel, Sjöström, ...
 - ↳ Bien sûr des exceptions (mais 99/100 pas chez nous)
 - ↳ + Récupération = long terme
- Technique > Volume > Intensité

NATIONAL TEAM PROJECT

FILOSOFIE

- Ontwikkeling:
 - ↳ Technisch
 - ↳ BEPERKT maar nooit te laat
 - ↳ BASIS van snel zwemmen
 - ↳ GRATIS SNELHEID
 - ↳ Coach in het water?
 - ↳ Uithouding -> Snelheid
 - ↳ AER Beperkte ontwikkeling
 - ↳ ANAER Langdurige ontwikkeling

PHILOSOPHIE

- Développement
 - ↳ Technique
 - ↳ LIMITÉ mais jamais trop tard
 - ↳ BASE de nager vite
 - ↳ VITESSE GRATUITE
 - ↳ Coach dans l'eau?
 - ↳ Endurance -> Vitesse
 - ↳ AER développement limité
 - ↳ ANAER développement à long terme

NATIONAL TEAM PROJECT

FILOSOFIE

- Meer zwemmen = beter zwemmen
- Beperkte tijd? VOLUME!
 - ↳ 6x400 (100 Sw – 50 Kick – 50 Drill...) R30" = tijdverlies
 - ↳ 6x400 V5'45"
 - ↳ 6x400 V5'45" + 3 Kicks
 - ↳ " +/3 Adm + SC + neg/spl + ...
- 20' regel (TECHNIEK)

PHILOSOPHIE

- Nager plus = nager mieux
- Créneau limité? VOLUME!
 - ↳ 6x400 (100 Sw – 50 Kick – 50 Drill...) R30" = perte de temps
 - ↳ 6x400 D5'45"
 - ↳ 6x400 D5'45" + 3 Ondulations
 - ↳ " +/3 Resp + CdB + nég/spl + ...
- Règle de 20' (TECHNIQUE)

NATIONAL TEAM PROJECT

FILOSOFIE

- Iedere week 200's / 400's / 800's
- Wisselslag (afstand) als basis van langdurige progressie
 - ↳ Motorisch
 - ↳ Uithouding
 - ↳ Skills
- 2 à 4km sets van hetzelfde, V↓

PHILOSOPHIE

- Chaque semaine 200's / 400's / 800's
- 4nages (fond) comme base de progression long terme
 - ↳ Motricité
 - ↳ Endurance
 - ↳ Compétences
- Séries de 2 à 4km de la même chose, D↓

NATIONAL TEAM PROJECT

FILOSOFIE

- Kick sets altijd V & FAST!!!
 - ↳ 1 à 2km!
 - ↳ 2 à 3x /week
- Vlinderslag
- Consequent = volg op wat je vraagt

PHILOSOPHIE

- Séries en jambes toujours D & VITE!!!
 - ↳ 1 à 2 km
 - ↳ 2 à 3x /semaine
- Papillon
- Cohérence = suivez ce que vous demandez

NATIONAL TEAM PROJECT

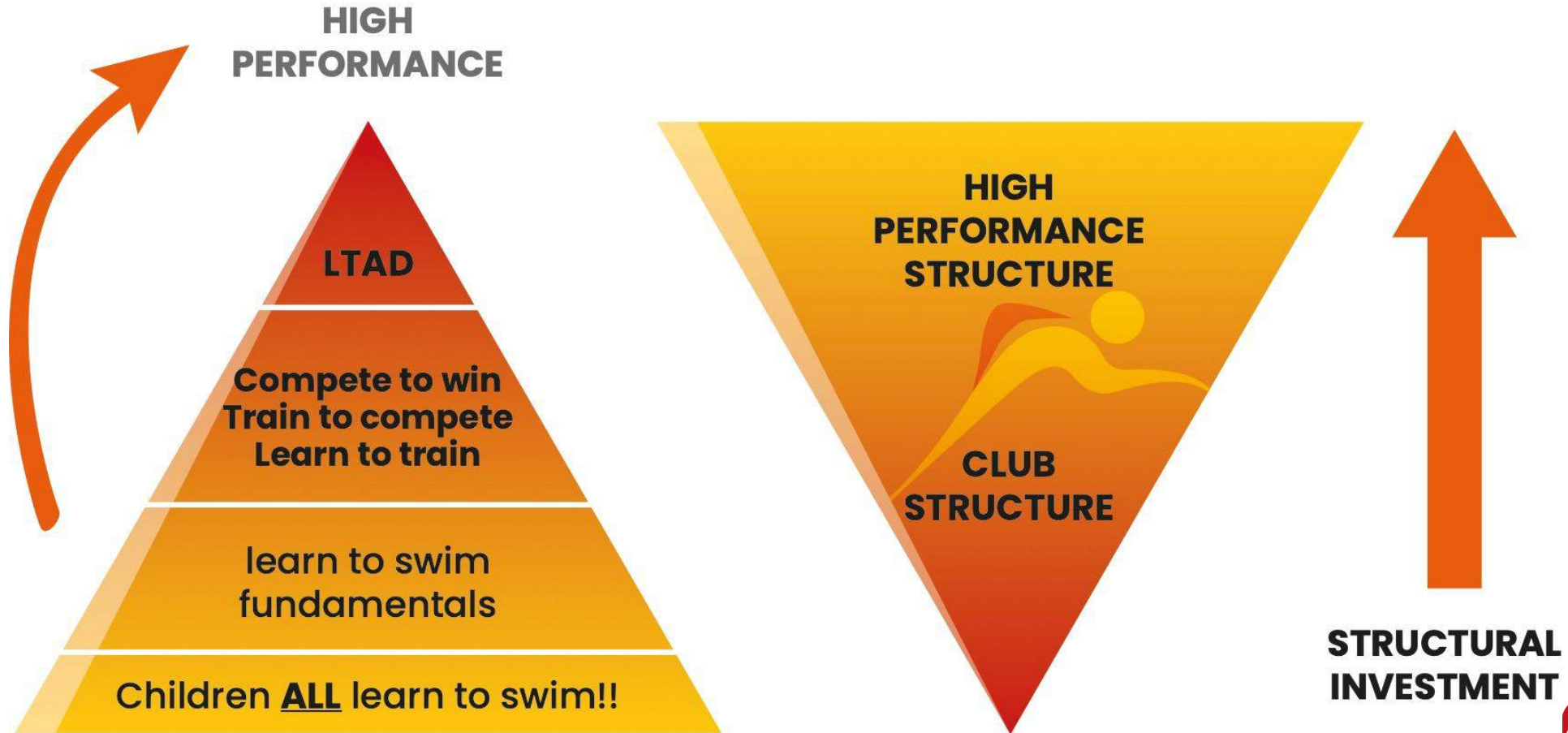
NATIONALE PLOEG PROJECT

- Prestatiecultuur (Jef Brouwers)
- Coach ondersteuning
- Club support
- Basis verbreden?
Wij hebben een zeer brede basis:
 - ↳ Basis verbeteren!
 - ↳ Instroom vs uitkomst

PROJET ÉQUIPE NATIONALE

- Culture de la performance (Jef Brouwers)
- Support pour entraîneurs
- Support pour clubs
- Élargir la base?
Nous avons une base très large:
 - ↳ Améliorer la base!
 - ↳ Afflux vs résultat

INFLUX VS OUTCOME





NATIONAL TEAM COACH PROJECT



NATIONAL TEAM COACH PROJECT

NATIONALE PLOEG COACH PROJECT

- Wij zoeken:
 - ↳ Gemotiveerde coaches (kandidatuur)
 - ↳ Engagement stages & competities nationale ploeg
 - ↳ Project HP Environment

 - ↳ Filosofie
 - ↳ Investeren in zichzelf
 - ↳ Eigen club omgeving
 - ↳ ...

PROJET COACH ÉQUIPE NATIONALE

- Nous cherchons:
 - ↳ Des coaches motivés (par application)
 - ↳ Engagement envers stages & compétitions
 - ↳ Project Environnement de Performance
 - ↳ Philosophie
 - ↳ Investissement en soi-même
 - ↳ Propre environnement de club
 - ↳ ...

NATIONAL TEAM COACH PROJECT

NATIONALE PLOEG COACH PROJECT

- Atleet plaatsen voor nationale ploeg:
 - ↳ = goede coach
 - ↳ ≠ noodzakelijke goede nationale team coach
- I.f.v. atleten en team en niet i.f.v. van jezelf
- Begin vh seizoen leidende coaches bekendmaken

PROJET COACH ÉQUIPE NATIONALE

- Qualifier un athlète pour l'équipe nationale:
 - ↳ = bon coach
 - ↳ ≠ nécessairement bon coach d'équipe nationale
- En fonction des athlètes et pas en fonction de toi-même
- Annoncer les coaches principaux au début de la saison

NATIONAL TEAM COACH PROJECT

NATIONALE PLOEG COACH PROJECT

- Specialisatie opleiding tot nationaal team coach
 - ↳ Coach team activiteiten (voornamelijk tijdens trainingsstages)
 - ↳ Jef Brouwers: creëren van een “high performance environment”
- Beschikbaar kunnen zijn voor nationaal team stages & wedstrijden
 - ↳ Individueel af te stemmen

PROJET COACH ÉQUIPE NATIONALE

- Formation de spécialisation pour devenir coach équipe nationale
 - ↳ Activités de l'équipe des coaches (surtout pendant des stages d'entraînement)
 - ↳ Jef Brouwers: « créer un environnement de haute performance »
- Être disponible pour les stages et des compétitions de l'équipe nationale
 - ↳ À régler individuellement

NATIONAL TEAM COACH PROJECT

NATIONALE PLOEG COACH PROJECT

- Investeringsen in eigen ontwikkeling
 - ↳ Leren van de besten
 - ↳ Terugbrengen en delen wat werkt voor onze omgeving
- Externe expertise
 - ↳ Aanwezigheid internationale coach(es) tijdens stages & wedstrijden

PROJET COACH ÉQUIPE NATIONALE

- Investissement en propre développement:
 - ↳ Apprendre des meilleurs
 - ↳ Ramener et partager ce qu'il peut fonctionner pour notre environnement
- Expertise externe
 - ↳ Présence des coach(es) international(es) pendant stages & compétitions



NATIONAL CHAMPIONSHIPS COACH MEETINGS



COACH MEETINGS 2X /Y DURING NATIONALS



25M BAD NOVEMBER

50M BAD APRIL

- Meeting met clubcoaches
- Update van projecten & activiteiten
- Contact onder coaches
- Eventuele gastsprekers

PISCINE 25M NOVEMBRE

PISCINE 50M AVRIL

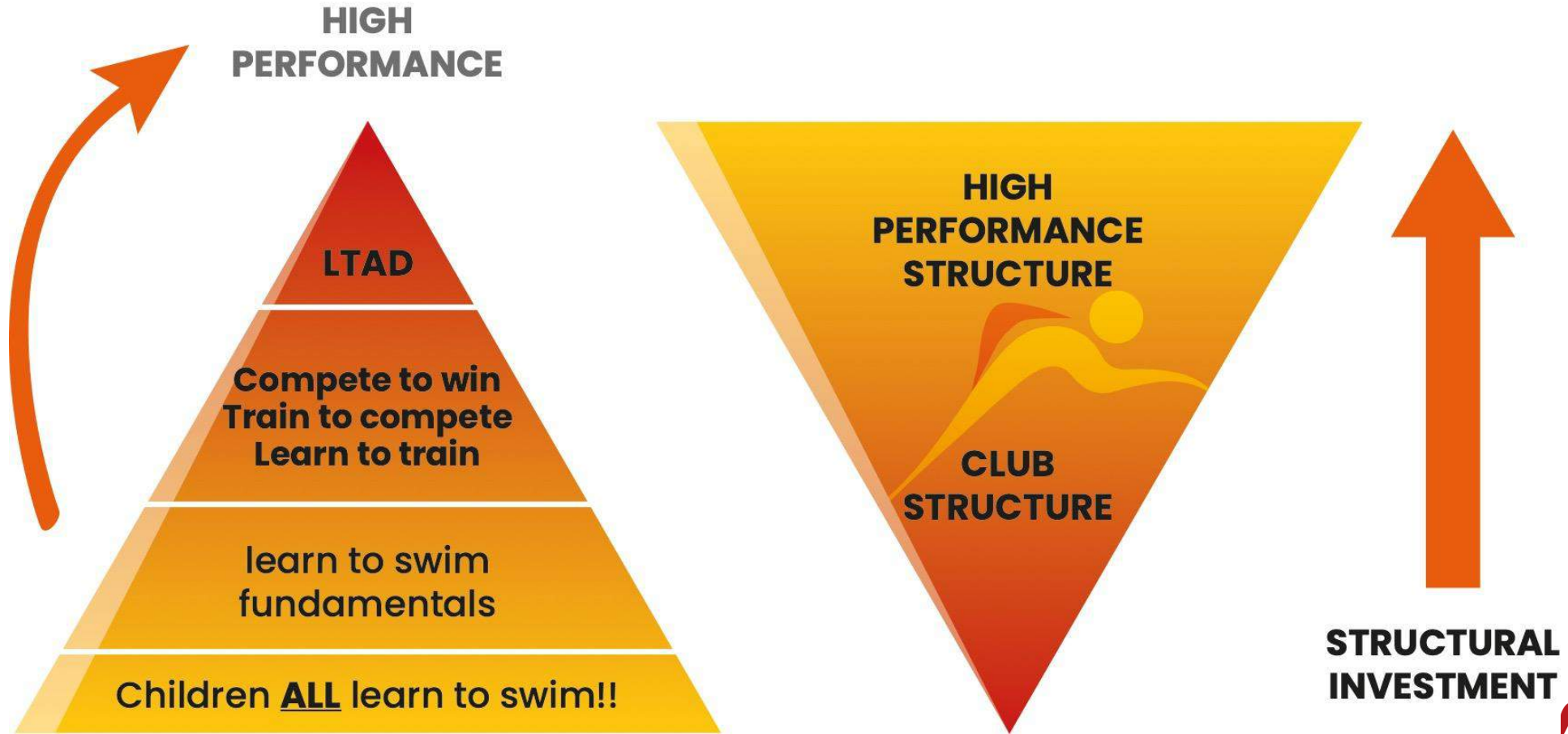
- Réunions avec les entraîneurs des clubs
- Mise à jour des projets & activités
- Contact entre entraîneurs
- Possible conférenciers invités



REGIONAL TRAINING PROJECT



INFLUX VS OUTCOME



REGIONAL TRAINING PROJECT

REGIONALE WERKING ZWEMFED

- Streven naar professionalisering “regioclub”
- Regio Coach tewerkstelling
- Piramide beleid (full-time)
 - ↳ Coach geleide club = Hoofdtrainer verantwoordelijk voor volledige technische programma, zwemschool tot “a-groep”
- Financiering (Lode)

FONCTIONNEMENT RÉGIONAL

- Professionnalisation “club régional”
- Emploi Coach Régional
- Politique Pyramide (plein temps)
 - ↳ Club dirigé par l’entraîneur = Coach principal responsable pour programme technique entier, école de natation jusqu’au groupe compétition

REGIONAL TRAINING PROJECT



REGIONALE WERKING ZWEMFED

- Kandidatuurproces voor coaches EN clubs (gezamenlijk)
 - ↳ Motivatie / Engagement
- Functie omschrijving & “draaiboek” Zwemfed
- Intake gesprek

FONCTIONNEMENT RÉGIONAL

- Processus d’application pour entraîneurs ET clubs (conjointement)
 - ↳ Motivation / Engagement
- Descriptions de la fonction & “scenario” FFBN
- Interview

REGIONAL TRAINING PROJECT



REGIONALE WERKING ZWEMFED

- Federatie beslist welke coach en club in aanmerking komt i.f.v.:
 - ↳ Locatie
 - ↳ Omgeving
 - ↳ Infrastructuur
 - ↳ Engagement
 - ↳ Kans op slagen
 - ↳ ...

FONCTIONNEMENT RÉGIONAL

- La fédération décide quel entraîneur et club sont éligibles:
 - ↳ Lieu
 - ↳ Alentours
 - ↳ Infrastructures
 - ↳ Engagement
 - ↳ Chance de succès
 - ↳ ...

REGIONAL TRAINING PROJECT



REGIONALE WERKING ZWEMFED

- Programma conform globale trainingsvisie federatie
 - ↳ Samen opstellen
 - ↳ Individuele aspecten
- Samenwerking, overleg & feedback tussen verschillende coaches
 - ↳ Wekelijkse feedback
 - ↳ Maandelijks overleg

FONCTIONNEMENT RÉGIONAL

- Programme conforme à la vision globale de la fédération
 - ↳ Composition ensemble
 - ↳ Aspects individuels
- Collaboration, consultation & feedback entre les différents coaches
 - ↳ Retour hebdomadaire
 - ↳ Consultation mensuel

REGIONAL TRAINING PROJECT



REGIONALE WERKING ZWEMFED

- Ochtendtrainingen:
 - ↳ Jonge talenten, andere zwemmers welkom
 - ↳ Engagement

FONCTIONNEMENT RÉGIONAL

- Entraînements matinaux:
 - ↳ Jeunes talents, autres nageurs sont bienvenus
 - ↳ Engagement

REGIONAL TRAINING PROJECT



REGIONALE WERKING ZWEMFED

- Gezamenlijk trainen onder 1 regio coach (nationaal team coach)
 - ↳ Samenbrengen betere zwemmers van verschillende clubs (open geest)
 - ↳ Aanvulling op bestaande clubprogramma
 - ↳ Identiteit eigen club!

FONCTIONNEMENT RÉGIONAL

- S'entraîner ensemble sous 1 coach régional (coach de l'équipe nationale)
 - ↳ Rassembler les meilleurs nageurs de plusieurs clubs (esprit ouvert)
 - ↳ Entraînements complémentaires au programme du club
 - ↳ Identité club!

REGIONAL TRAINING PROJECT



ONTWIKKELINGSDOELSTELLING

- Clubs i.s.m. federatie meer zwemmers in EJK selectie.
- Schaal is belangrijk (clubs > 500 leden)
- Een aantal structurele voorwaarden zijn noodzakelijk
 - ↳ Voldoende water
 - ↳ Droogprogramma
 - ↳ Coaching
 - ↳ Ambitieuw bestuur
 - ↳ Sterk nationaal programma/ondersteuning

OBJECTIF DE DEVELOPPEMENT

- Clubs en coopération avec la fédération qualifier plus de nageurs aux CEJ:
- Volume est important (clubs > 500 membres)
- Certaines critères structurels sont nécessaires:
 - ↳ Suffisamment d'heures de piscine
 - ↳ Programme à sec
 - ↳ Coaching
 - ↳ Comité (gestion) ambitieuse
 - ↳ Programme national fort

REGIONAL TRAINING PROJECT

ONTWIKKELINGSDOELSTELLING

- Clubs i.s.m. federatie meer zwemmers in EJK selectie.
- Schaal is belangrijk (clubs > 500 leden)
- Een aantal structurele voorwaarden zijn noodzakelijk
 - ↳ Voldoende water
 - ↳ Droogprogramma
 - ↳ Coaching
 - ↳ Ambitieuus bestuur
 - ↳ Sterk nationaal programma/ondersteuning

OBJECTIF DE DEVELOPPEMENT

- Clubs en coopération avec la fédération qualifier plus de nageurs aux CEJ:
- Volume est important (clubs > 500 membres)
- Certains critères structurels sont nécessaires:
 - ↳ Suffisamment d'heures de piscine
 - ↳ Programme à sec
 - ↳ Coaching
 - ↳ Comité (gestion) ambitieuse
 - ↳ Programme national fort



Questions?

Ronald Claes

0476/ 97 77 89

ronald.claes@gmail.com



SPORT.
VLAANDEREN

