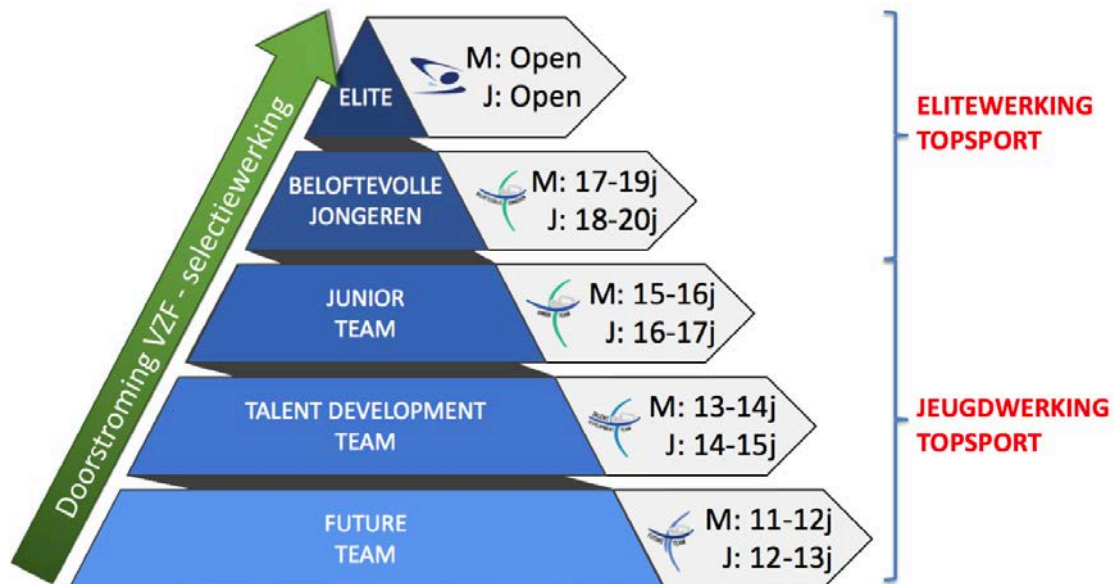


Topsport



Future Team (FT)



De doelstellingen van het Future Team (FT) zijn **talentidentificatie en aanzet tot talentontwikkeling**. Het FT is het instrument van de Vlaamse Zwemfederatie om talentvolle jongeren vroegtijdig te ontdekken en hen samen met hun omgeving te oriënteren naar een kwaliteitsvolle begeleiding.

De begeleiding gebeurt grotendeels op clubniveau, aangevuld met een startdag, een aantal door de VZF georganiseerde contacttrainingen en twee midweken. De begeleiding door de VZF gebeurt op een pedagogisch correcte manier, zodat de geselecteerden het FT ervaren als leuk en motiverend.

De nadruk in het FT ligt op **het vervolmaken van de technieken van de genormeerde zwemslagen**.



Talent development Team (TdT)



Het Talent development Team (TdT) heeft als doel om **talentvolle jongeren te begeleiden in hun verdere ontwikkeling naar mogelijke topsport**. De selectie wordt uitgenodigd voor een startdag, twee contactdagen en twee trainingsstages.

Zwemmers uit het eerste jaar van de selectie die trainen in de thuissituatie krijgen de mogelijkheid om éénmaal per week een training in de Topsportschool zwemmen bij te wonen. De begeleiding door de VZF gebeurt op een pedagogisch correcte manier, zodat de geselecteerden het TdT ervaren als leerrijk en motiverend.

De nadruk in het TdT ligt op **het opdrijven van de fysieke en fysiologische belastbaarheid en op stijlvastheid van de technieken van de genormeerde zwemslagen**. De mentale basisvaardigheden worden geïntroduceerd en er wordt een basiskennis rond sportvoeding meegegeven.



Junior Team (JT)



Het is de doelstelling om het Junior Team (JT) **intensief te begeleiden en te ondersteunen**, zodat ze de mogelijkheden hebben om door te stromen naar de selecties Beloftevolle Jongeren en Elite.

Het JT wordt uitgenodigd voor een startdag, twee contactdagen, twee lactaattesten, twee trainingsstages en één tot twee internationale voorbereidingswedstrijden.

De Topsportschool zwemmen biedt talentvolle zwemmers de omkadering die tegemoetkomt aan de noden in deze fase. De begeleiding door de VZF gebeurt op een pedagogisch correcte manier, zodat de geselecteerden het JT ervaren als leerrijk en inspirerend.

De nadruk in het JT ligt op **het verder ontwikkelen van de fysieke en fysiologische belastbaarheid en op het ontwikkelen van de persoonlijke stijl**. Er wordt aandacht besteed aan complexe mentale vaardigheden en een aangepast voedingspatroon in functie van een optimaal herstel.



Belooftevolle Jongeren en Elite



De elitewerking (Belooftevolle Jongeren en Elite) is erop gericht de missie van de VZF-topsportwerking te realiseren, zijnde **het behalen van medailles en finales (top 8) op Olympische Spelen, Wereldkampioenschappen en Europese Kampioenschappen in Olympische disciplines**.

Voor de elitewerking werkt de Vlaamse Zwemfederatie met het één-campus-model (Topsportcentrum zwemmen Antwerpen), zoals bepaald in het Topsportactieplan Vlaanderen III 2013-2016.

Zo kan de beschikbare trainings-“*know how*” en de paramedische, medische en wetenschappelijke omkadering optimaal worden benut.

Topsportschool

Sinds 2016 kunnen onze zwemmers terecht in de gloednieuwe Topsportschool. In ideale omstandigheden kunnen onze talentvolle jongeren zich hier zowel ontwikkelen op sportief als extra-sportief vlak!

Meer info: www.zwemfed.be/topsportschool/zwemmen

