

AQUATICS **CONFERENCE** **2023**

ZATERDAG 9 SEPTEMBER 2023
TOPSPORTSCHOOL ANTWERPEN

[www.zwemfed.be/Swim Conference](http://www.zwemfed.be/Swim%20Conference)

Met **VALLEN** en **OPSTAAN** op weg naar het
internationale succes!

Wie zijn wij?



Vanspauwen Erwin

Palmer Grace

Pisane Alisée

Palmer Grace

- 18 jaar
- 3 jaar in 'het centre' (half jaar ½ -> covid)
- 2'30"38 -> 2'25"53
- EYOF Limiet - EJK - limiettijd WK '24
- Enorm veeleisend en perfectionistisch
- Geweldige ploegmaat



Pisane Alisée

- 20 jaar
- 2 jaar in 'het centre'
- 9'03"02 -> 8'32"52 17'41"59
-> 16'22"18
- EK-WK + BR 800 en 1500
- Enorm veeleisend en perfectionistisch
- Geweldige ploegmaat

Erwin Vanspauwen

- Zwemmer GZVN
- Coach GZVN (2000-2013): leren zwemmen tot hoofdtrainer (EJK-EYOF)
- Coach BRABO (2013-2016): junioren/senioren selectie (EK-WK-OS)
- Coach CENTRE DE FORMATION ET D'EXCELLENCE FFBN (2021-...) (COMEN-EYOF-EJK-EK-WK)



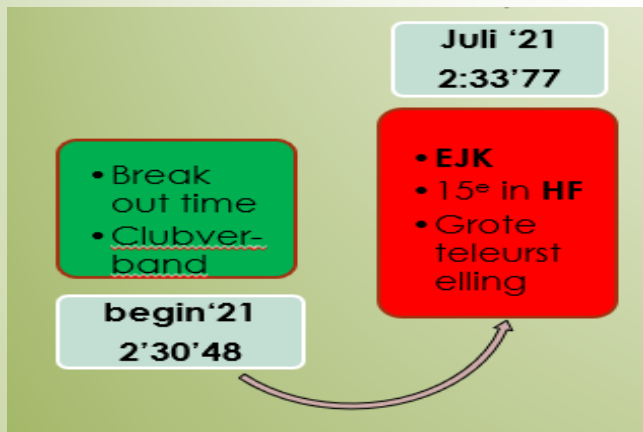
- TD: Philippe Midrez
- Coach Centre: Constant Chassagne
- Kiné: Amandine Gofflot
- Fysiek coach: Tristan Fedrigo
- Diëtist: Serge Pieters
- Mental coach: Jean Collinet
- Adeps
- BOIC
- CHU
- Prof. Bénédicte Forthome
- Prof. Jean-Francois Kaux

**Take care
of yourself.
Mentally,
spiritually,
& physically.
Surround
yourself with
people who
take care of
you as well.**

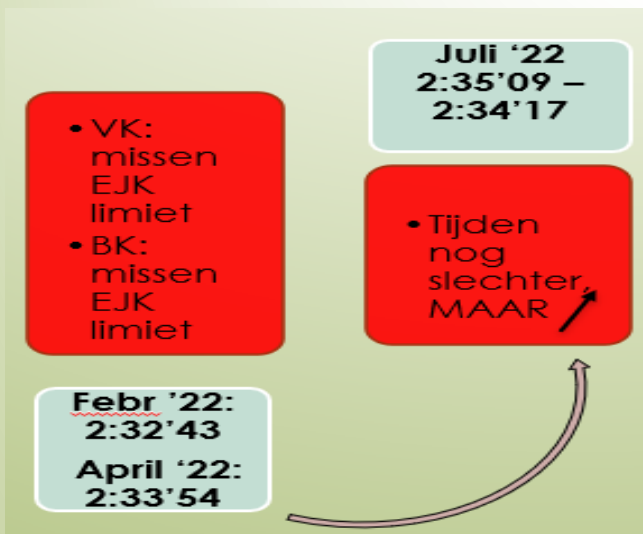


Evolutie GRACE PALMER





- Verandering club/coach
- Covid/start in het 'Centre'
- **Van** Wissel/techniek(2019-2020) (Jan Olbrecht) programma (8x/week)
- **naar** een intensiever (uithoudings)programma (9x/week) vb: 8x400Cr V5'
- **Scheiding** ouders
- **Knieblessure** mei'21 – januari '22
- Enorm teleurstellend EJK (2'33)



- Verandering programma -> voltijds 'Centre'
- Wisselslag program. (9Tr/wk – 50km)
- Voorjaar 2022: **3x pos. voor covid**
- VK: **net boven** LT -> teleurstelling/twijfel
- BK: voorbereiding op hoogte met club, opnieuw een teleurstelling (**oranje kaart B-Gold**)
- Acties: steunen/geloven/Bk-stage
- Bk/stage: **puberaal gedrag** -> beterschap

2 x	1 x 50	sp	D1'30"	S1	OPEN 200m Dive race modalities : Amb: 29 Grace: 35'5(16)
	1 x 100	sp	D2'30"	S1	BES 200m : Amb: 34-39 Grace: 38 (18-19)
	1 x 50	sp	D4'00"	S1	50 MAX push (target time : Amb:31'5 - Grace (37"8 (21)

Grace: 36'9 - 39'0 - 40'9 - 38'2

36'9 - 38'8 - 40'2 - 37'7

38'3-1'23 - 39'4

- Resultaat... **achteruitgang** 🙄
- Met veel twijfels de zomer in

• Licht
aan het
einde
van de
tunnel

Okt. '22:
Aken
8:46'52
Nov. '22: BK
2:28'33
Febr '23:
2:30'48



- Kleine veranderingen: minder wissel, kracht
 - Met **twijfels** maar 'open minded' gestart
- Super stage (herfst) -> Belek (boost)
- Januari: (hoogte)**ziekte** 1ste10dgn -> twijfel/angst/kwaad -> blijven vertrouwen geven -> stage goed beëindigd.

8 x	1 x 150	Fr	D2'20"	E2	DPS (+3)
	1 x 50	sp	D1'00"	S2	MAX
	1 x 200	ac		E0	ez
8 x	1 x 150	Fr	D2'20"	E2	DPS (+3)
	1 x 50	sp	D1'00"	S2	MAX
	1 x 200	ac		E0	ez
8 x	1 x 150	Fr	D2'00"	E1	Fins: DPS (+3)
	1 x 50	Fr	D45"	E1	Fins: DPS (+3)

- VK: evenaring bestijd na 2 jaar
- Januari -> maart: **moeilijke periode**, veel spanningen tussen ons
- Samenwerking mental coach, nieuwe diëtist



➤ Stage Mallorca <-> Las Palmas
(alg. <-> spec.) 70Km

4 x 50	Sp	D1'30"	S2	4x38"	3 x 100	Fr	D1'20"	E3	progr 1 to 3
1 x 300	ac		E0	easy swim	3 x 200	Fr	D2'40"	E2	DPS(+4); eg/spl
3 x 50	Sp	D1'45"	S2	3x37"	3 x 300	Fr	D3'55"	E3	progr 1 to 3
1 x 250	ac		E0	easy swim	3 x 400	Fr	D5'10"	E2	DPS(+4); eg/spl
2 x 50	Sp	D2'00"	S2	2x36"	3 x 300	Fr	D3'55"	E3	progr 1 to 3
1 x 200	ac		E0	easy swim	3 x 200	Fr	D2'40"	E2	DPS(+4); eg/spl
1 x 50	Sp		S2	MAX Dive 34'5"	3 x 100	Fr	D1'20"	E3	progr 1 to 3
1 x 150	ac		E0	easy swim					

- Edinburgh: turning point to high performance + perfecte balans tussen ons
- BK: vb 50-55km **schouderblessure** 3dgn voor BK -> +/- 1km zw/dag + vertrouwen geven (The job is done)
- Samenwerking op hoog niveau -> volgende opdracht: 'zelfredzaamheid' verhogen (EJK)



- Plan van aanpak richting EJK:
 - 3 wkn Hoogtestage: werken op capaciteit
 - 3 wkn spec. 50-55km (**blesure** adductoren)
 - 2 wkn taper + examens afwerken (#50m)

3x400Br progr. same # strokes D9' + 600ez
 12x50Br 4xE1 P/P + 4xE2 K + 4xSwim Rp D1'15

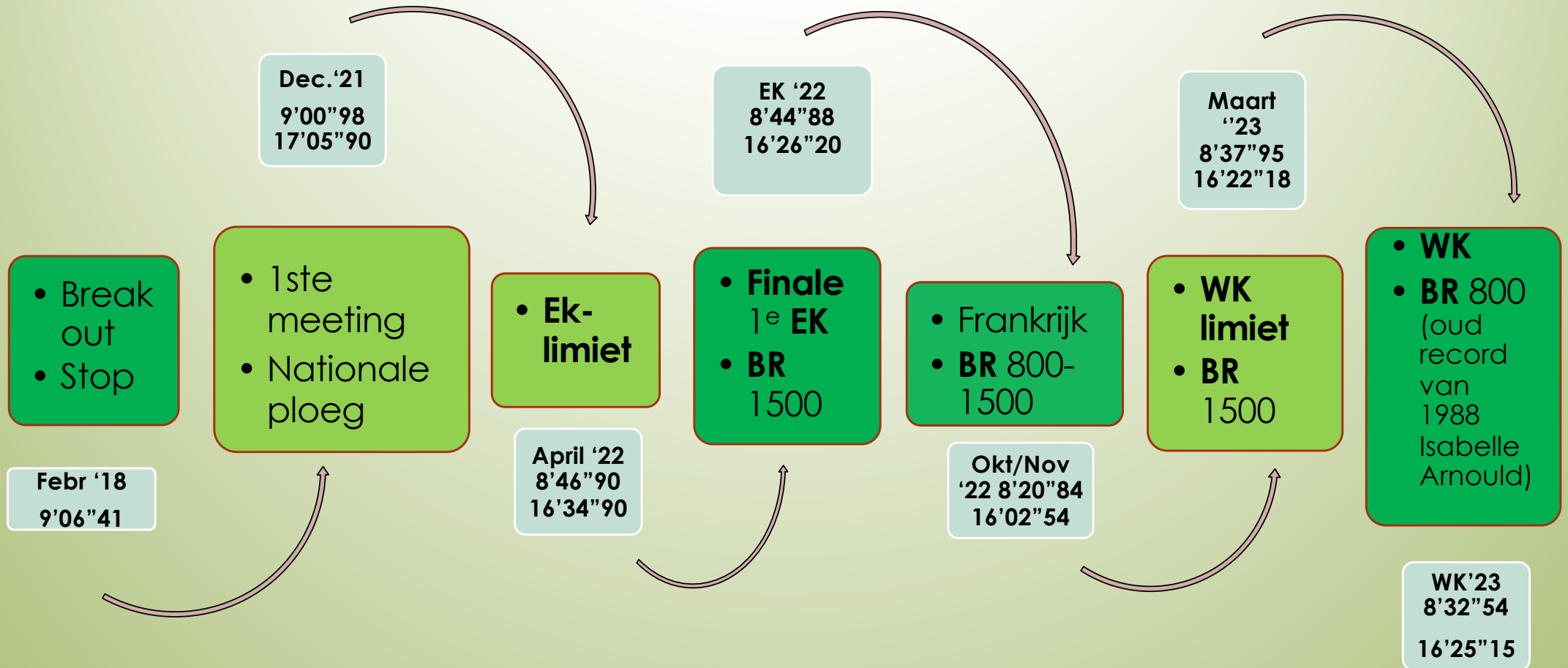
3x300Br D6' + 100ez
 8x100Br D2' 3xE2 Hp/Pb + 2xE3 K + 3xSw Max

3x200Br D4'30" + 300ez
 2x (3x100progr. D2' + 4x50Rp D1'05 + 500ez)

2x(3x100progr. D2' + 4x50Rp D1'05 + 300ez)

- EJK: serie = 2'28"41 -> overschot
 ½ finale = 2'25"53 -> WK kwalificatie, toptijd,...
 druk!
 finale = back to earth -> **grote teleurstelling**

Evolutie ALISEE PISANE



Dec. '21
9'00''98
17'05''90

- 1^{ste} comp. bij ons
- Selectie nat.team

Febr '18
9'06''41

- Break out time
- Clubverband
- Gestopt

20th Luxembourg Euro Meet January 26th - 28th 2018

226 28

exegroup
www.exegroup.eu

- Tss 2018-2020 1 jaar gestopt
- September 2021: start in het 'Centre', wissel van programma en visie. (+/-60km, meer wissel gericht)
- Eind oktober schouderblessure (3wkn out)
8'39 BK25m
- Eerste internationale competitie met een nationale selectie: Castellon: 3PR's -> misschien heeft ze toekomst?

Dec. '21
9'00"98
17'05"90

• 1ste comp.
bij ons
• Selectie nat.team

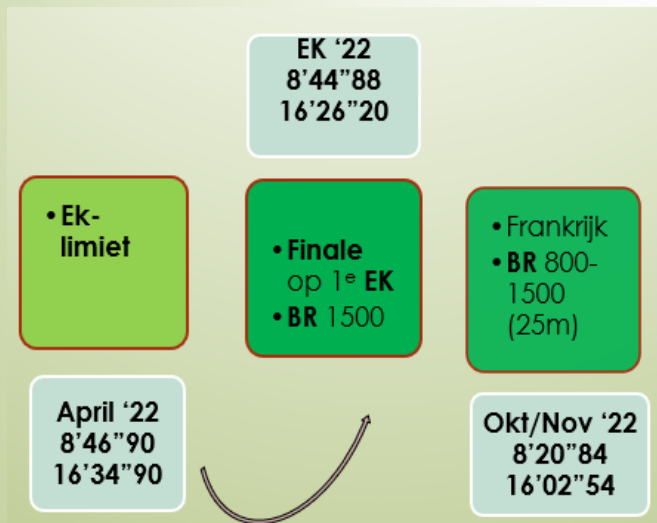
• Ek-
limiet

April '22
8'46"90
16'34"90

- Trainerswissel maart '22: Ronald -> Erwin (weinig vertrouwen)
- Jan – April: 2x Covid-besmetting
- Doel Samorin:LT-EK: 2wkn stage Ph.Lucas
- Inhoud: +/- 80Km, veel Uv

3 x	4 x 50	Bu	D1'00"	E1	nagé 38			8 x 200	Fr	D3'00"	E3	2'15-2'14		
	1 x 200	Fr	D2'45"	E3	progr per round nagé 2'21-2'16-2'14			8 x 50	Fr	D1'00"	S1	30-31		
	2 x 50	Bu	D1'00"	E1	nagé 38									
	1 x 100	Fr	D1'30"	E3	progr per round 1'09-1'06-1'04									
	30 x 100	Fr	D1'30"	E2	3xFr normal + 2xFr resp 5			2 x	4 x 50	Sp	D1'00"	E2		
									1 x 100	Sp	D2'00"	E2		
									4 x 50	Sp	D1'30"	S3	25max + 25easy	
2 x	4 x 50	Sp	D1'00"	E1					1 x 400	Fr		E3	4'56	pull elast. Paddles
	2 x 100	Sp	D2'00"	E2				6 x	1 x 100	Fr	D1'30"	E2	1'07-1'08	pull elast. Paddles
	1 x 400	Sp		E3	Nagé 6'41				1 x 50	Fr	D1'00"	S1	MAX 30"	pull elast. Paddles
	4 x 100	Fr	D1'30"	E3	progr. 1->4	pull elast.								
	4 x 100	Fr	D1'45"	E3	nagé 1'07-1'08									

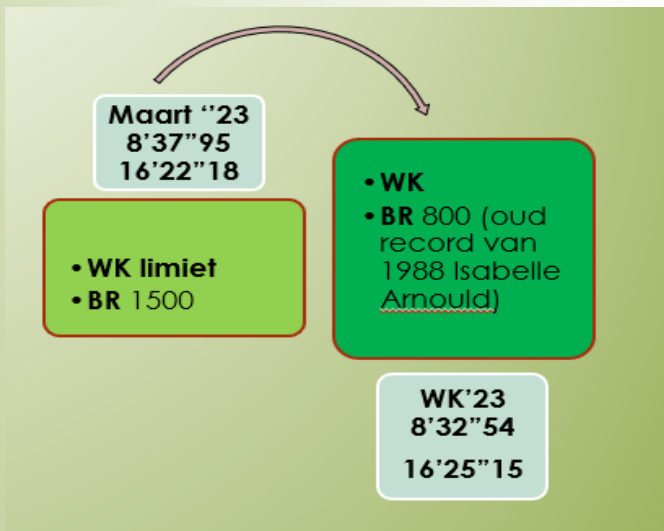
- Samorin: BR1500 en EK-limiet (oog-blessure)
- Aanpassing 'thuis' programma



- Weg naar het EK:
 - Veel **kleine blessures** tijdens stage
 - 6dgn voor EK **nekblessure**

2 x	1 x 100	Fr	D1'25"	E1	DPS (+1/2) +/-1'12"		2 x	4 x 50	Fr	D1'00"	E3	Pb/band +/-35"	Ali: +/-34'0
								2 x 100	Fr	D1'30"	E1	Pb ev/spl	
	1 x 200	Fr	D2'45"	E1	DPS (+1/2) +/-2'25								
	1 x 300	Fr	D4'00"	E1	DPS (+1/2) +/-3'40			10 x 100	Fr	D1'30"	E3	DPS (+1/2) ev/spl nice pace	Ali: +/-1'06"50
	4 x 100	Fr	D1'30"	E3	round 1: 1'07 2:1'06			1 x 200	ac		E0	easy	
	10 x 50	Fr	D1'00"	E3	round 1:33" round 2: 32'50 Feet!!			5 x 400	Fr	D5'15"	E1	DPS (+1) 1-3-5= ev/spl 2-4= neg/spl (-1'/100)	

- Sept. '22: keuze om in Frankrijk te gaan trainen -> contact/steun bleef behouden
- Okt./Nov: kb seizoen: BR's + LT WK25m
- Okt.: start zware schouderblessure, vanaf november gestopt
- Dec. '22: enorme teleurstelling WK25m en definitieve terugkeer 'Centre'



- Jan.-maart: herstart(10km)->Mallorca (+/- 70km), gepaard met kleine (rug)blessures

3 x	1 x 400	Fr	D5'00"	E2	DPS (+3) round 1: Hp/Pb round 2: fins round 3: swim	2 x	3 x 50	Fr	D50"	E2	progr
	1 x 300	Fr	D3'45"	E2	DPS (+3) round 1: Hp/Pb round 2: fins round 3: swim		1 x 150	Fr		E3	pace 800
	1 x 200	Fr	D2'30"	E2	DPS (+3) round 1: Hp/Pb round 2: fins round 3: swim		1 x 100	ac		E0	ez
	1 x 100	Fr	D1'15"	E2	DPS (+3) round 1: Hp/Pb round 2: fins round 3: swim		4 x 50	Fr	D50"	E2	progr
	4 x 100	Sp	D2'00"	E1	after the 4th: debrief + we start toghetter		1 x 200	Fr		E3	pace 800
							1 x 100	ac		E0	ez
							5 x 50	Fr	D50"	E2	progr
							1 x 250	Fr		E3	pace 800
							1 x 100	ac			ez

- Edinburgh: BR1500 en WK limiet
- Na Edinburgh:
 - 2weken ziek (28 en 42km)
 - 1 week normaal: 70km
 - Hersenschudding: 4wkn 30km
- Hoogtestage: na 1 week -> zware knie-ontsteking ->
- Mei-Juni: blessures -> Rp <-> Km's (30-50km)



- Wereldkampioenschap:
 - Tegenvallende start met de 1500.
 - Dagen ertussen = rustig getraind + getracht vertrouwen te herstellen.
- !!!**Resultaat:** Belgisch record 800 vrije slag!
(sinds 1988)!!!
- Takeaways:
 - atleten zijn onafhankelijk -> werken nauw samen met hun coach
 - altijd 'open minded' en veelal positief
 - hoge frequenties
 - sterke en brede schouders
 - zeer fit

Het plan:



De realiteit:



Het is niet
de berg die we
overwinnen,
maar onszelf

Sir Edmund Hillary



Vragen?





Vanspauwenerwin@gmail.com