



Topsportschool sabel

Samenwerking tussen Sport Vlaanderen, GO! Atheneum/middenschool Voskenslaan
en de Vlaamse Schermbond



VLAAMSE SCHERMBOND



Inhoudstabel

1. Het trainersteam
2. De trainingsuren
3. Afspraken
 - 3.1 Topsportconvenant
 - 3.2 De trainingen
 - Algemeen
 - Voeding
 - Materiaal
 - 3.3 Wedstrijden en stages
 - Belgische wedstrijden en niet-selectiewedstrijden
 - Selectiewedstrijden en internationale stages



VLAAMSE SCHERMBOND



1. Het trainersteam

- **Paul Corteyn:** Bondstrainer sabel en TSS
- **Yannick Germeau:** TSS
- **Brecht Stevens:** Fysiek trainer
- **Els Snauwaert, Viktor van der Veken:** Mentale begeleiding
- **Kristien Depluvere:** Kinesithérapie
- **Margot Calluwaert:** Sporttechnisch coördinator
- **Dr. A. Steyaert:** Sportdokter
- **Mathieu Lenoir:** U Gent



VLAAMSE SCHERMBOND



2. De trainingsuren

- **Maandag:** 8u-10u30 (eerste graad tot 9u30) & 15u30-18u
- **Dinsdag:** 8u-10u30 (eerste graad tot 9u30) & 15u30-18u
- **Woensdag:** 13u-16u
- **Donderdag:** 8u-10u30 (eerste graad tot 9u30) & 19u-21u15
- **Vrijdag:** 8u-10u30 (eerste graad tot 9u30)
- Clubtraining in overleg met de trainers



VLAAMSE SCHERMBOND



3.1 Afspraken: topsportconvenant



VLAAMSE SCHERMBOND



3.2 Afspraken: De trainingen

Algemeen

- Kwartier op voorhand in de topsporthal voor om te kleden. Op aanvangsuur stipt in de zaal in sportkledij.
- Douchen na elke training.
- De trainingen zijn verplicht, net zoals het bijwonen van de lessen op school.
- Bijhouden trainingsdagboek Spartanova
- Ziekte, blessure, doktersbezoek en dergelijke melden + verslag afgeven voor dossier.



VLAAMSE SCHERMBOND



3.2 Afspraken: De trainingen

Voeding

- Meenemen op training:
 - Intensieve schermtrainingen: minstens 1L water + 0.5L sportdrink (eventueel energetische koekjes/banaan)
 - Krachttraining: water tijdens de training + melkproduct voor achteraf (chocomelk, yoghurt,...)
 - Rustige trainingen (technieklussen, stabiliteit,...): in principe geen of weinig sportdrink nodig, wel water!
 - Na de training: best wat vast voedsel eten (boterham, koek, fruit,...)



VLAAMSE SCHERMBOND



3.2 Afspraken: De trainingen

- Meenemen op wedstrijd
 - Belgische tornooien: zelf water meenemen
 - Buitenlandse tornooien: water ter plaatse kopen
 - In het buitenland zijn er vaak geen sportdranken te verkrijgen
→ zelf voorzien! (poeder, ...)



VLAAMSE SCHERMBOND



Afspraken: De trainingen

Materiaal

- Meenemen op training:
 - Schermtrainingen: volledig elektrisch materiaal + extra kabel en sabel, extra t-shirts.
 - Fysiektrainingen: binnenschoenen, buitenschoenen, extra t-shirts, springtouw
- Op wedstrijd:
 - Volledig elektrisch materiaal, minimaal 2 extra sabels, minstens 3 extra kabels. Bij voorkeur ook 2e machette en eventueel 2e elektrisch vest indien het ander sporen van slijtage vertoont



VLAAMSE SCHERMBOND



3.3 Afspraken: Wedstrijden en stages

Wedstrijdfiche doorsturen na elke wedstrijd !!! (= verplicht voor selectie kampioenschappen)

Belgische wedstrijden en niet-selectiewedstrijden:

- Inschrijvingen gebeuren door de club
- Vervoer op eigen kracht
- Coaching door de clubtrainer
- Geen financiële tussenkomst door VSB
- Bij een ontmoeting tussen twee leerlingen van de TSS geldt de afspraak om niet te coachen, noch door de club, noch door de VSB



VLAAMSE SCHERMBOND



3.3 Afspraken: Wedstrijden en stages

Selectiewedstrijden en internationale stages

- Vast vertrek- en aankomstpunt is de Topsportthol te Gent, in Belgium-outfit. Indien mogelijk kan er wel onderweg een afspraak gemaakt worden.
- Verplaatsingen (bus, trein, taxi, vliegtuig,...) en hotel (overnachting + ontbijt) worden volgens budget door de VSB vergoed.
- Voor onkosten buiten het budget zal voorafgaandelijk de goedkeuring van de ouders gevraagd worden.
- Geld te voorzien voor ter plaatse:
 - * eten en drinken
 - * inschrijvingsgeld



Afspraken: Wedstrijden en stages

- De schermers worden begeleid door de trainers van de VSB, niet door hun clubtrainers, tenzij anders formeel op voorhand overeengekomen.
- De inschrijvingen gebeuren door de TSS/VSB.
- Geen coaching wanneer 2 Belgische schermers tegen elkaar uitkomen.



VLAAMSE SCHERMBOND



Via ontwikkeling naar de top!



VLAAMSE SCHERMBOND

