

Waregem SPORT.



INFORMATIE

Seizoen 2023-2024

KWZC, een ambitieuze zwemclub in beweging

Wie of wat is KWZC en waar staan we voor? We vertaalden onze visie in deze 6 kernwaarden:

1. KWZC biedt **zwemsport** aan, met of zonder competitie:
 - Zwemschool
 - Competitie
2. KWZC heeft **ambitie**
 - Als club zijn we ambitieus,
 - Als zwemmer zijn we ambitieus.
3. KWZC heeft **respect**
 - Wij hebben respect in al zijn richtingen,
 - Voor alle betrokkenen en iedereen,
 - Voor en door de zwemmer,
 - Voor en door het bestuur, de trainers, officials, vrijwilligers en ouders.



4. KWZC vindt **openheid** belangrijk

- KWZC is toegankelijk voor iedereen,
- We zijn transparant op organisatorisch vlak,
- We kiezen voor een open en eerlijke communicatie.

5. KWZC is **sociaal**

- Samenhang is cruciaal,
- Vriendschappen zijn essentieel,
- Verbinding maakt ons sterker.

6. KWZC vindt **positiviteit** belangrijk

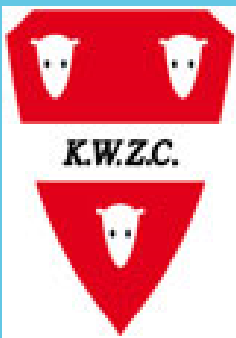
- We hebben een positieve attitude en ingesteldheid,
- We kiezen bewust voor onze sterke punten,
- We zijn constructief kritisch.



Onze kernwaarden worden een missie

- KWZC is een ambitieuze zwemclub in beweging, dit zowel op competitief als recreatief niveau,
- KWZC draagt respect heel hoog in het vaandel. Respect voor alle mogelijkheden van de zwemmer, maar ook respect voor de inzet en het enthousiasme van alle bestuursleden, trainers, ouders, vrijwilligers en sponsors,
- KWZC is een open zwemclub, toegankelijk voor iedereen waar transparantie en eerlijke communicatie belangrijk zijn,
- KWZC draagt ook op gebied van sociaal engagement zijn steentje bij en wil verbinding en samenhang creëren binnen een positieve omgeving,
- KWZC kiest dan ook voluit voor een positieve ingesteldheid.





Sport

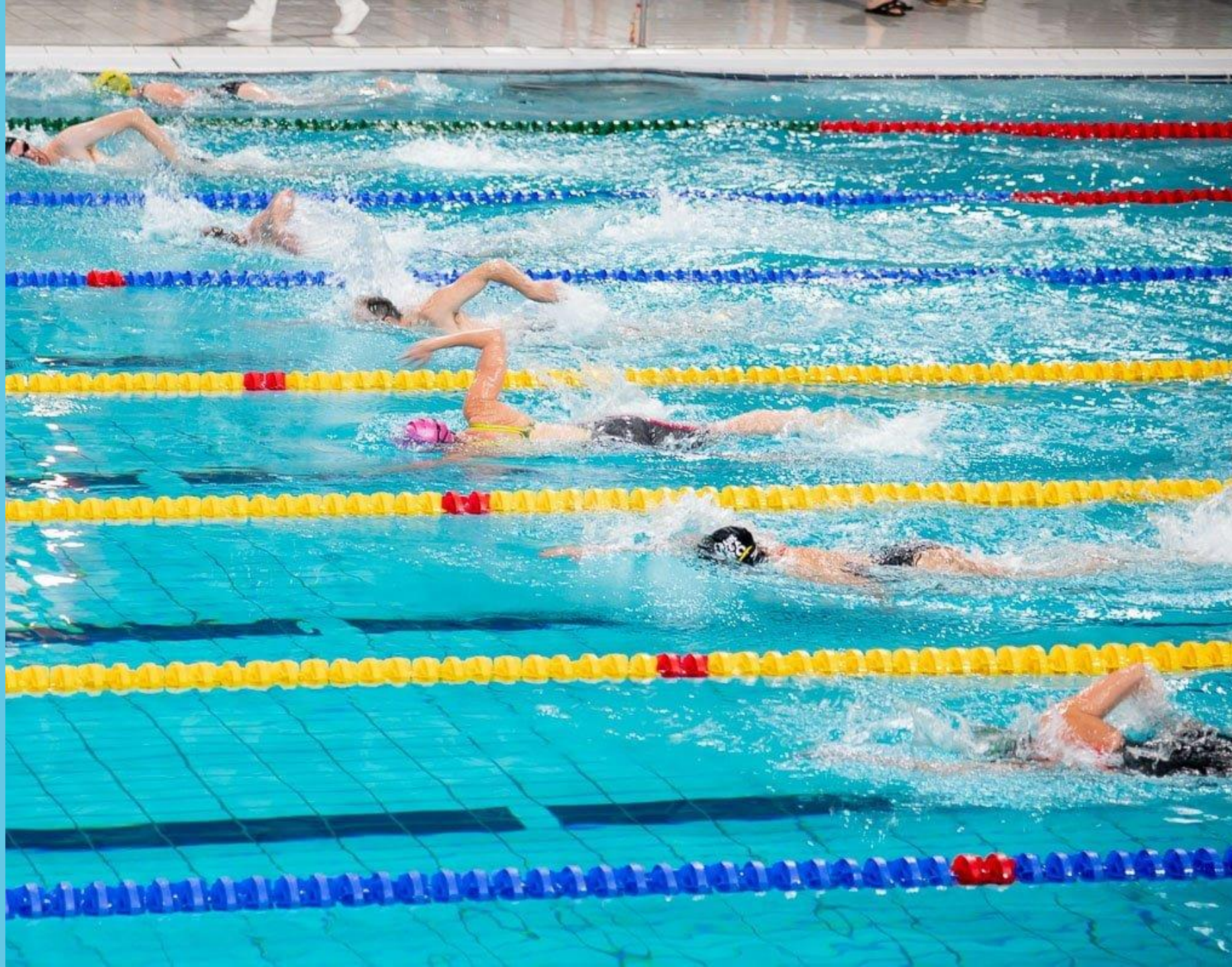
Ambitie

Respect

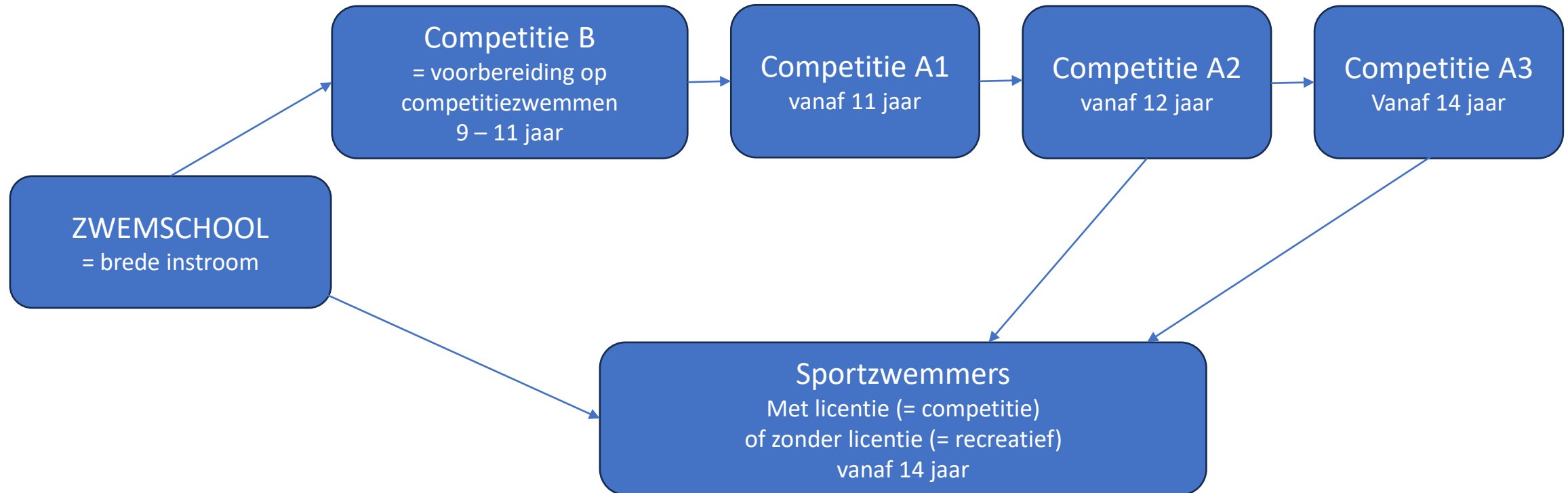
Openheid

Sociaal

Positiviteit



Groepsindeling 2023 - 2024



(!) Vermelde leeftijden zijn louter ter richtlijn



Groepsindeling 2023 – 2024: toelichting

Er zijn 2 belangrijke wijzigingen in de groepsindeling ten opzichte van seizoen 2022-2023:

1/ Er zijn 3 competitiegroepen ipv 5

Deze zwemmers kiezen bewust voor een iets zwaarder trainingsprogramma. Door de onderverdeling in 3 groepen kan gericht gewerkt worden per competitiegroep en liggen er geen verschillende competitiegroepen meer bij elkaar op hetzelfde moment. Competitie A1 heeft bijvoorbeeld nog meer techniekaanpassingen en opvolging nodig dan groep A2 en A3. Competitie A2 is de overgang tussen techniek naar volume. Bij Competitie A3 ligt het trainingsvolume dan weer het hoogste.

2/ Sportzwemmers zijn uitgebreid met de “Masters”

Deze zwemmers kiezen bewust voor minder training dan de competitiegroepen. Dit neemt echter niet weg dat je ook in deze groep nog aan wedstrijden kan deelnemen en gericht traint, maar de mogelijkheden zijn beperkter. Er blijft keuze tussen Sportzwemmer mét licentie of Sportzwemmer zonder licentie. Door beide groepen te combineren, krijgen zij meer trainingsmomenten tijdens de week om toch nog aan hun zwemconditie te werken.



Groepsindeling 2023 - 2024

COMP B : (9 – 11 jaar)

- ✓ Tijdige doorstroom vanuit recreatief;
- ✓ Verder verfijnen van techniek (4 zwemstijlen – aanleren keerpunten);
- ✓ Mogelijkheid tot eerste wedstrijden (na aanvraag licentienummer op selectie trainers)
- ✓ 1x droogtraining per week
- ✓ **Aanbevolen richtlijn: 70 à 80% aanwezigheid** (maandelijkse opvolging);

COMP A.1 : (vanaf 11 jaar)

- ✓ Doorstroom op basis van beoordeling trainers (*talent/techniek/maturiteit/aanwezigheden*);
- ✓ Verder verfijnen van techniek en opbouw trainingsvolume + deelname wedstrijden;
- ✓ 1x droogtraining per week + Screening voor opstart krachttrainingen bij Squadt
- ✓ **Aanbevolen richtlijn: 70 à 80% aanwezigheid** (maandelijkse opvolging);



Groepsindeling 2023 - 2024

COMP A.2 & A.3: (vanaf 12 jaar A.2; vanaf 14 jaar A.3)

- ✓ Competitiegroepen met extra focus om het maximum uit zichzelf te halen.
- ✓ Maximaal inzetten op trainingsvolume; trainingsuren afhankelijk van leeftijd;
- ✓ Focus op grotere wedstrijden, V(J)K, B(J)K, ZC/WC;
- ✓ 1 à 2x droogtraining + 1x krachttraining bij Squadt september – januari
- ✓ **Aanbevolen richtlijn 80 à 90% aanwezigheid** (maandelijkse opvolging);

SPORTZWEMMERS (incl “masters”): (vanaf 14 jaar)

- ✓ Sportzwemmen is een recreatieve vorm van competitiezwemmen;
- ✓ Mogelijkheid (provinciale) wedstrijden;
- ✓ Beperkt aantal zwemuren per week (-/+ 4 à 5 u);
- ✓ Keuze mét of zonder licentie
- ✓ Facultatief: screening door Squadt om dmv Hylyght gepersonaliseerd programma te volgen



Sport-technisch

- Ondersteuning door Lieselotte Desmet = trainer A: opbouw macroprogramma & trainingsschema's, maandelijkse techniektraining & follow-up, advies & ondersteuning trainers
- Kiné-screening & krachttraining door Squad: 1x/week van september tot en met januari voor A2 & A3 (voor A1 dient voorafgaandelijk screening te gebeuren – is belangrijk ifv groei)
- Lactaat-testing door Pulso Zwevegem (zie verder)
- Droogtraining vanaf competitie B
- Trainingen in 50-m bad
- Zomerstage in voorbereiding op ZC/B(J)K

Wedstrijden

- Wedstrijdkalender wordt ter beschikking gesteld per semester.
- Competitiegroepen: verplicht 1x/jaar 800 of 1.500m;
- Deelname aan thuiswedstrijden
- Deels selectie trainer ; deels zwemmer; bij twijfel => trainer
- Specifiek traject wordt per zwemmer besproken indien hij/zij in aanmerking komt voor V(J)K/B(J)K



Lactaattesten

- **Wat:** test om de fysiologische vooruitgang te meten
 - gemeten via kleine prik in het oor,
 - meting na 400m cr + na 100/200m voluit
 - basis voor het uitwerken van trainingsschema's + trainingstijden
- **Wie:** afgenomen door Pulso Zwevegem
- **Kost: 55 EUR/test**
 - 1 test per seizoen betaald door de club, bijkomende test (vb ifv stage) te betalen door zwemmer
- **Richtlijn 2-tal keer per jaar**

20/30 minuten test

- **Wat:** test om te peilen naar conditionele basis van onze zwemmers
 - Zwemmers zwemmen zo veel mogelijk meters gedurende 20/30 minuten.
 - Vanaf competitie B
 - Basis voor het uitwerken van trainingsschema's + trainingstijden
- **Wie:** georganiseerd door de club – met de hulp van enkele ouders die graag tellen
- **Verplichte deelname voor alle zwemmers**
- **Wordt tweemaal per seizoen georganiseerd.**



KWZC, een ambitieuze zwemclub in beweging

