

Augustus 2023

## **INFO VOOR ZWEMMERS DIE DOORSCHUIVEN NAAR DE GROEP COMPETITIE B**

### ***Wie zwemt in de Competitie B groep?***

Zwemmers die alle groepen van de zwemschool doorlopen hebben, en die ambitie hebben om competitie te zwemmen, kunnen doorschuiven naar de Competitie B groep. De trainers van de zwemschool en van de competitiezwemmers bekijken wie hiervoor in aanmerking kan komen. De leeftijd varieert van ca. 9j. tot ca. 11j.

### ***Doel van de Competitie B groep***

De bedoeling is om zich als zwemmer voor te bereiden op het competitiezwemmen. De stap naar competitie betekent niet alleen 'veel en snel' zwemmen, maar vraagt ook veel inzet, doorzettingsvermogen en voldoende wilskracht.

Zwemmen is een heel technische sport en om een wedstrijd reglementair correct te zwemmen moeten heel wat vaardigheden ontwikkeld worden. In de zwemschool wordt hiervoor de basis gelegd, bij de Competitie B groep wordt dit nog verfijnd. Dit omvat alle zwemstijlen (vlinder, rug, schoolslag en crawl) en de daarbij horende starten en keerpunten. Daarnaast krijgen de zwemmers hier ook hun eerste initiatie van 'droogtraining'. Met het aanleren van specifieke oefeningen worden lenigheid, vormspanning en lichaamsbeheersing aangescherpt. Van september tot december wordt hier hard aan gewerkt zodat de zwemmers klaar zijn om mits een positief advies van de trainer, vanaf januari hun eerste wedstrijden te zwemmen.

De zwemmer/ouder kan op dat moment nog steeds beslissen om toch geen competitie te zwemmen. Zie verder voor wat de mogelijkheden dan zijn.

### ***Trainingen***

Voor de Competitie B groep zijn er 4 momenten van training voorzien:

Maandag : 17.00u-18.00u  
Woensdag : 16.30u-17.30u  
Donderdag : 17.00u-17.45u + droogtraining 17.45-18.15u  
Zondag : 8.00u-9.00u

We verwachten van de zwemmers dat ze minstens naar 3 trainingen/week komen. Dat is belangrijk om voldoende vooruitgang te boeken i.f.v. de competitie.



**Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

**info@kwzc.be**

**Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve**

**BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61**



**www.kwzc.be**

## **Wedstrijden**

In het begin van het seizoen maken de trainers een wedstrijdplanning op, met alle wedstrijden waaraan we als club zullen deelnemen. Dit is terug te vinden op de website van de club. Er hoeft niet aan alle wedstrijden deelgenomen te worden. Wel raden we aan om ongeveer 1 wedstrijd/maand te doen, al is het maar om hier een beetje aan te wennen en ervaring op te doen. Dat kan op zaterdag of zondag zijn, en de trainers bekijken dan wat de zwemmers kunnen zwemmen (voor de 9 en 10-jarigen zijn het aantal wedstrijden meestal beperkt). Waar de wedstrijden zijn varieert; we proberen meestal een mix te maken van wedstrijden dichtbij (vb. Zwevegem, Tielt, Kortrijk, ed), maar soms gaan we ook wat verder. Het is vooral de bedoeling om eens te proeven van het wedstrijdgebeuren en alle disciplines eens te zwemmen (de trainers kijken steeds wat haalbaar is.)

Eens de zwemmers bij Competitie A zwemmen (vanaf 11j), verwachten we dan wel een zekere mate van deelname aan wedstrijden.

Er is steeds de mogelijkheid voor ouders om de wedstrijden te bekijken ofwel in het zwembad of op een tribune. Er is naast de trainer ook steeds een clubafgevaardigde (= geëngageerde zwemouder) nodig in het zwembad om de zwemmers vòòr, tijdens en nà de wedstrijd te begeleiden. Vooral eer ze hun eerste wedstrijd zwemmen, worden de zwemmers door hun trainer nog gebriefd over het verloop van het wedstrijdgebeuren en wat er zeker allemaal in zijn/haar zwemtas moet zitten.

## **Wat na de Competitie B groep?**

Een zwemmer die het seizoen start in de Competitie B groep blijft normaal gezien het volledige seizoen bij die groep zwemmen.

Indien je op het einde van het seizoen toch beslist om geen competitie (meer) te zwemmen dan kan je het seizoen erna aansluiten bij de recreatieve groep 'Zeeleeuwen'.

Indien je wel verder competitie wil zwemmen kan je (afhankelijk van de leeftijd) en op basis van een positieve beoordeling van de trainers doorstromen naar de Competitie A groep. De jongste zwemmers van de Competitie A groep zijn 11 jaar. Uitzonderlijk schuiven jongere zwemmers door naar de Competitie A groep, maar dit is enkel na overleg met de trainers. Jongere zwemmers kunnen gewoon bij Competitie B blijven zwemmen tot ze de leeftijd bereikt hebben om naar de Competitie A te gaan.

Voor de zwemmers van Competitie A gelden strengere regels betreffende de deelname aan de trainingen en wedstrijden. Het kan interessant zijn dit al eens te bekijken en is te vinden op onze website: [www.kwzc.be](http://www.kwzc.be) ->competitie->gedragscode competitiezwemmers (wachtwoord vereist)

## **Contactgegevens trainers**

Via het mailadres [info@kwzc.be](mailto:info@kwzc.be) kunnen jullie de trainers contacteren.



**Koninklijke Waregemse Zwemclub - KWZC**

[info@kwzc.be](mailto:info@kwzc.be)

Secretariaat : Sparrentuin 42 - 8793 Sint-Eloois-Vijve

BE71-9796-3139-8869 - 0407.834.025 - KBZB 61



[www.kwzc.be](http://www.kwzc.be)