



INFORMATIE

Seizoen 2024-2025

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

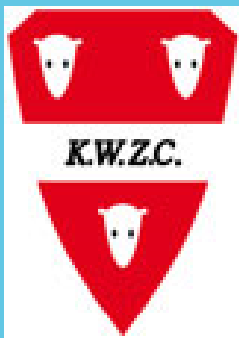
- We hebben een positieve attitude en ingesteldheid,
- We kiezen bewust voor onze sterke punten,
- We zijn constructief kritisch.



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

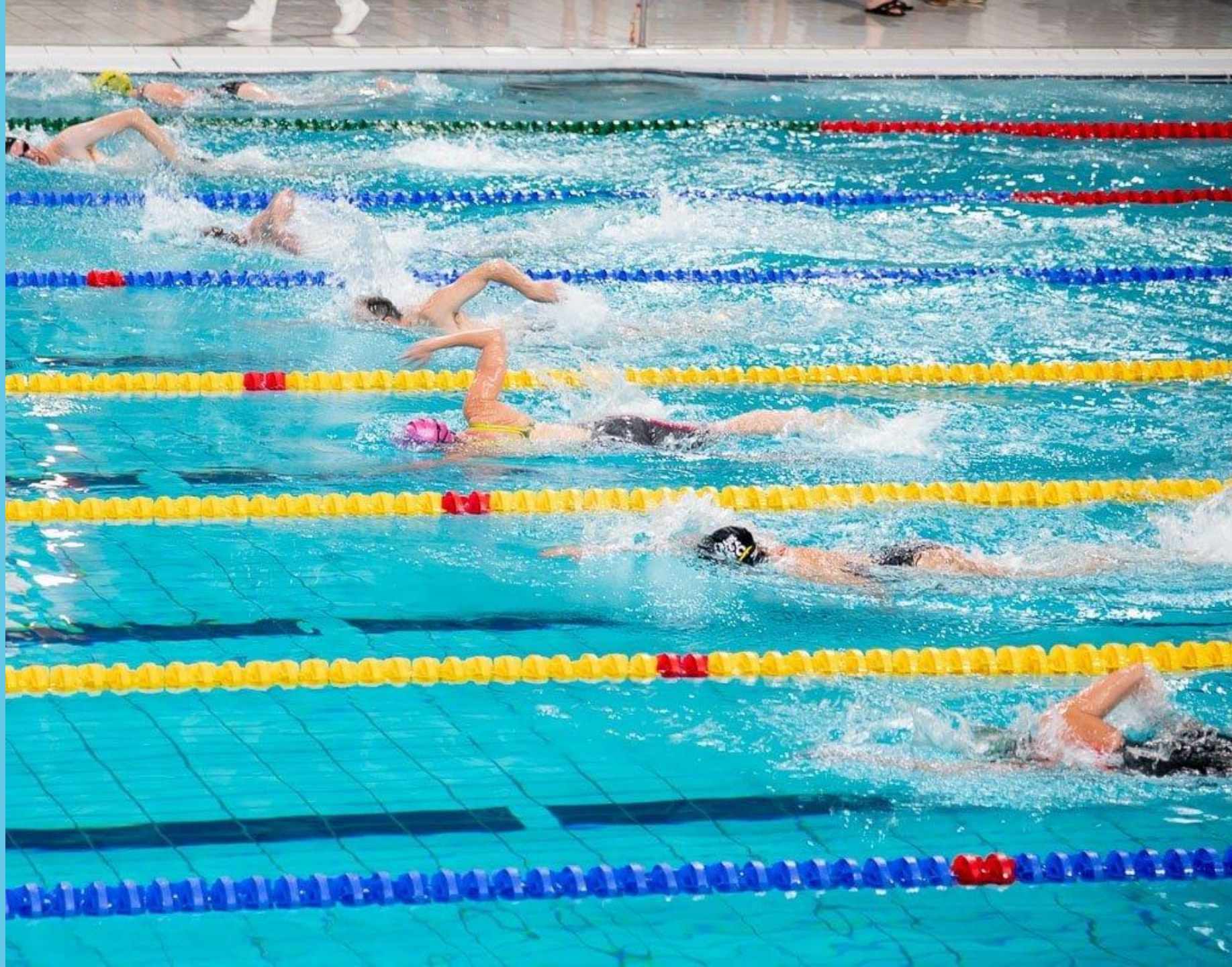
Ambitie

Respect

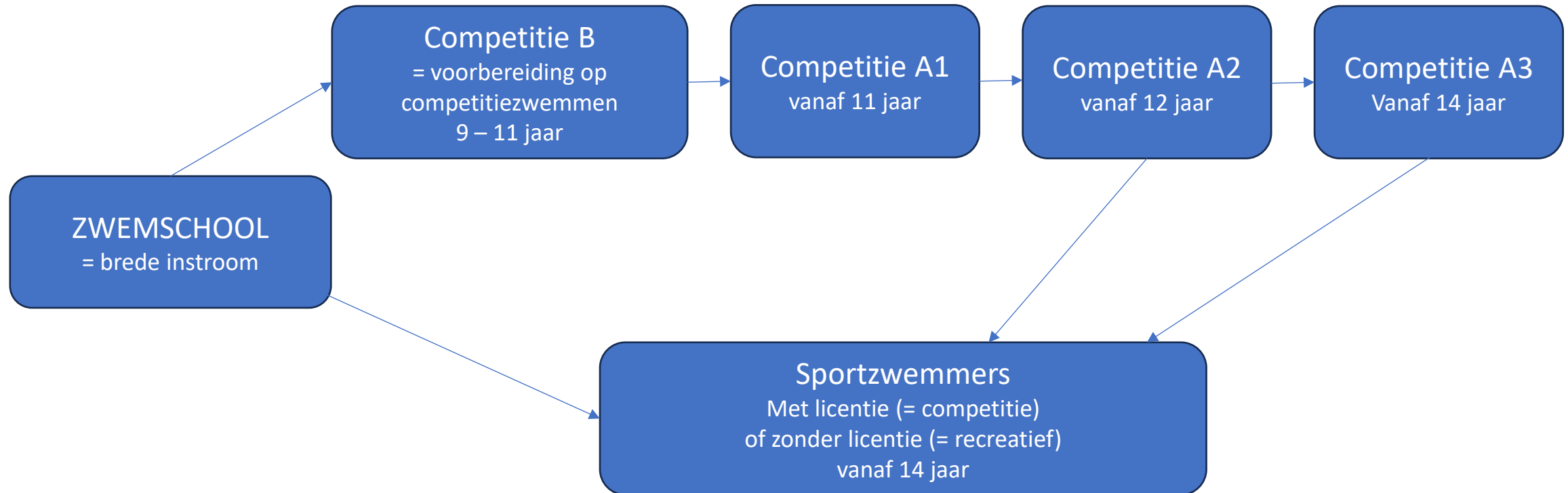
Openheid

Sociaal

Positiviteit



Groepsindeling 2024 - 2025



(!) Vermelde leeftijden zijn louter ter richtlijn



Groepsindeling 2024 – 2025: toelichting

1/ Er zijn 3 competitiegroepen: A1 – A2 & A3

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 (incl. “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 2024 - 2025

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 2024 - 2025

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 Hyllyght 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** (o.v.b. prijsstijging)
 - De 1^e test in het najaar is voor rekening van de zwemmer, een 2^e bijkomende test in het voorjaar (vb ifv stage) is voor rekening van de club,
- **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.**



Afmelden voor een training



Aanwezigheden → Afwezigheden

Competitiezwemmer → gedreven zwemmer → alle trainingen aanwezig

Aantal afwezigen klein → sneller in te geven



Home

LEDENPAGINA

Weergeven

Bewerken

- **Afwezigheid melden**
- **Wedstrijden**
- **Vakantieregeling & Infomail (update 25/05/2022)**
- **Trainingen**
- **Gedragscode**
- **Zomerstages**
- **Clubrecord melden**





Koninklijke Waregemse ZwemClub "De Waterratten"

seizoen 2021-2022 (01/09/2021 tot 31/07/2022)

Welkom Tristan

AFWEZIGHEID MELDEN

PDF HANDLEIDING

UITLOGGEN

MIJN TRAININGEN

week 24: 12/06/2022 - 18/06/2022

[vorige week](#) [deze week](#) [volgende week](#)

Dag	Uren	Groep	Meldingen
zo 12/06			
ma 13/06	18:15 - 20:00	2021-A5.A	
di 14/06	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
wo 15/06	17:30 - 19:30	2021-A5.A	
do 16/06	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
vr 17/06	19:30 - 21:30	2021-A5.A	
za 18/06	10:00 - 12:00	2021-A5.A	

MIJN PROFIEL



AFWEZIGHEID MELDEN

PDF HANDLEIDING

AFWEZIGHEID MELDEN

Reden *

Commentaar


Periode *

  tot en met: 

Reden *

- Selecteer een reden - ▾
- Selecteer een reden -
- Andere
- Blessure
- Examenperiode
- Ziek

Periode *

19/06/2022  tot en met: 19/06/2022 

Opslaan

Annuleren



Richtlijnen afmelden:

- **Voor aanvang van de training**
 - **niet voor training die reeds begonnen is;**
 - **Standaard voor 1 dag, maar mogelijkheid om meerdere dagen door te geven;**
- **Ziekte/Blessure :**
 - **< 3 dagen = afwezigheid melden “ziek” of “blessure**
 - **> 3 dagen = dokterattest nodig**
- **Gebruik “Examenperiode”:** alleen in de examenperiode (*Kerst, Pasen, juni, ...*); niet voor toetsen, schoolwerk,... tijdens het schooljaar
- **Wedstrijd = aanwezigheid; Geen afmelding → check door trainers**



Richtlijnen afmelden:

- **Commentaar is niet verplicht, maar soms handig indien je meer info wenst te geven aan de trainer (“Blessure” → “kwetsuur elleboog”)**
- **Bij reden “Andere” : ook mogelijk om een bepaalde dag te kiezen en een wekelijks herhaling mee te geven.**
- **“Extra training” en “halve aanwezigheid” kan enkel door trainer gegeven worden.**



Overzicht

AFWEZIGHEID MELDEN

PDF HANDLEIDING

UITLOGGEN

MIJN TRAININGEN

week 06: 06/02/2022 - 12/02/2022

[vorige week](#)
[deze week](#)
[volgende week](#)

Dag	Uren	Groep	Meldingen
zo 06/02			
ma 07/02	18:15 - 20:00	2021-A5.A	
ma 07/02			Niet verwittigd
di 08/02	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
wo 09/02	17:30 - 19:30	2021-A5.A	
do 10/02	18:30 - 20:30	2021-A5.A	
do 10/02			Blessure
vr 11/02	19:30 - 21:30	2021-A5.A	
vr 11/02			Extra training
za 12/02	10:00 - 12:00	2021-A5.A	
za 12/02			Extra training

MIJN PROFIEL



INSCHRIJVINGEN VOOR WEDSTRIJDEN

- Via website: houd u aan de datum – *tip: noteer in agenda!*
- Worden ruim op voorhand afgesloten
- Belangrijk: afgevaardigden en officials graag ook aangeven als je beschikbaar bent
- Forfait: toch startgeld te betalen
- Te weinig officials: boete
- Geen afgevaardigde: NIET ZWEMMEN



Home

LEDENPAGINA

Weergeven

Bewerken

- **Afwezigheid melden**
- **Wedstrijden**
- **Vakantieregeling & Infomail** (update 25/05/2022)
- **Trainingen**
- **Gedragcode**
- **Zomerstages**
- **Clubrecord melden**





Wedstrijdkalender **2021 - 2022**



Wedstrijdkalender **2020 - 2021**



Wedstrijden 2021 - 2022 : Overzicht

<u>Datum wedstrijd</u>	Toev oege n aan mijn agen da	Wedstrijd	Uiterste inschrijf datum	#	Plaats	TB	Opmerkingen
september							
25/09/2021	+	Herfstmeeting	3-9-2021	AV	Waregem	25m	ALLE KWZC COMPETITIE ZWEMMERS
oktober							
10/10/2021	+	400m van Stad Tielt	17-9-2021	1D	Tielt	25m	
16/10/2021	+	West-Vlaamse Herfstkampioenschappen	26-9-2021	2D	Brugge	50m	
24/10/2021	+	Dag 1 Westvlaams Criterium H. Lecluyse	1-10-2021	NM	Zwevegem	25m	
november							
6/11/2021	+	VJK Korte Baan	15-10-2021	2D	Kortrijk !!	25m	meisjes 11j-13j, jongens 11j-14j, LIMIETEN !
13/11/2021	+	Belgisch Kampioenschap 25m bad	22-10-2021	2D	Leuven	25m	Limieten
19/11/2021	+	Speedo Meeting	29-10-2021	3D	Oostende	50m	(nieuw zwembad!)
december							
5/12/2021	+	Dag 2 Westvlaams Criterium H. Lecluyse	12-11-2021	NM	Kortrijk	25m	
26/12/2021	+	Laatste Kans	3-12-2021	1D	Kortrijk	50m	
29/12/2021	+	Laatste Kans	8-12-2021	AV	Torhout	25m	
januari							
08/01/2022	+	Dag 3 Westvlaams Criterium H. Lecluyse	17-12-2021	NM	Waregem	25m	ALLE KWZC COMPETITIE ZWEMMERS



Herfstmeeting - wedstrijdinfo : Info

Herfstmeeting

Waregem

[Voorprogramma](#)

Programma

[Inschrijven](#)

[Overzicht inschrijvingen](#)

[Afspraken](#)

Wat zwemmen?

[Op naam](#)

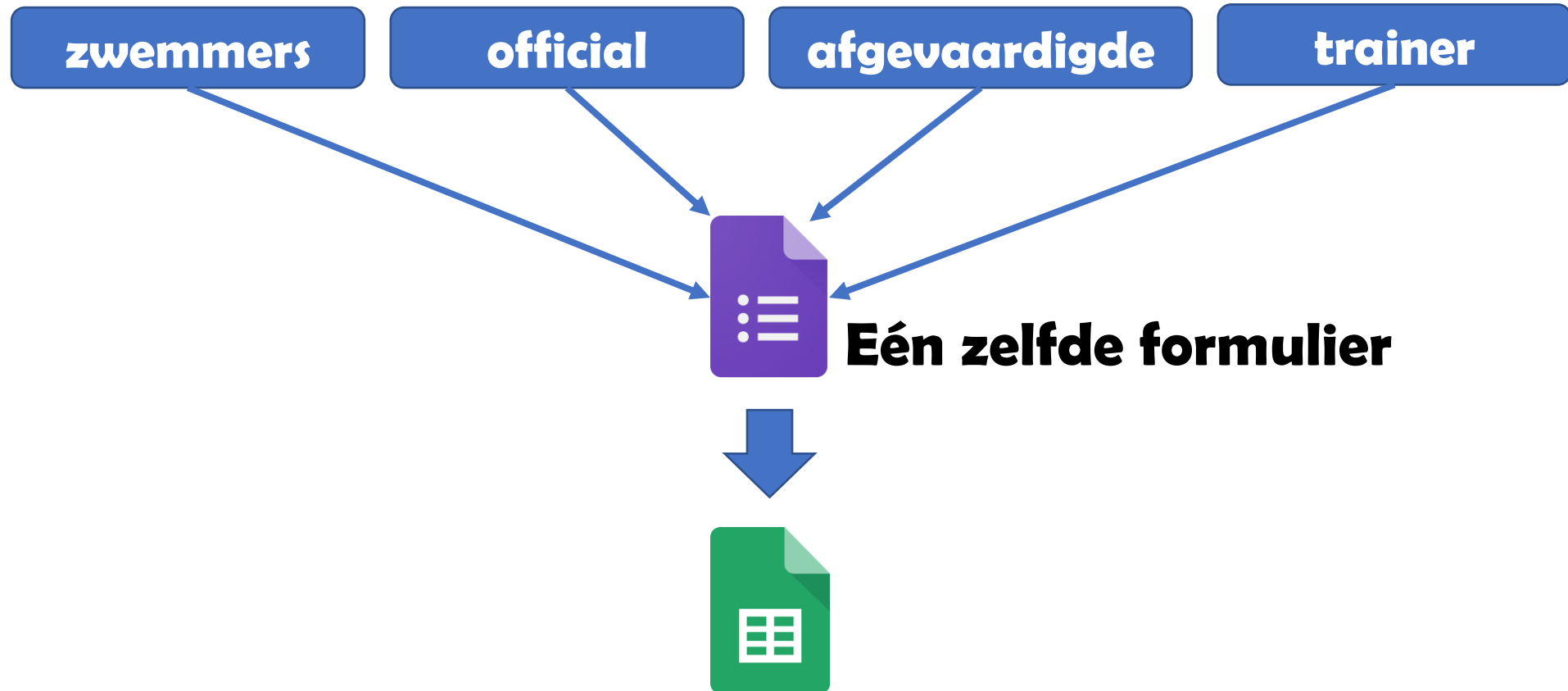
[Op wedstrijdnummer](#)

[Namenlijst](#)

Wedstrijdformulier

Resultaten





Waarom sluiten wij onze inschrijvingen vroeger af ?

- Tijd nodig voor de verwerking,
- Moet passen in vrije tijd van vrijwilliger,
- Soms nodig om zwemmers te contacteren,
- **Vaak moeilijke zoektocht naar afgevaardigden en officials !**





- **Één afgevaardigde.**
Zonder afgevaardigde mogen zwemmers van onze club **niet starten!**
- **Eén of meerdere officials,**
per dagdeel, afhankelijk van het aantal zwemmers dat we inschrijven. Indien onvoldoende officials krijgt club een **boete !**
 - Minder dan 3 zwemmers : geen official
 - 3 t.e.m. 9 zwemmers : 1 official
 - 10 t.e.m. 19 zwemmers : 2 officials
 - 20 t.e.m. 29 zwemmers : 3 officials
 - ...

GEZOCHT



**OFFICIALS
AFGEVAARDIGDEN**

Volgende TAK opleiding



- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ **Theorie ...**
- ✓ **Examen ...**
- ✓ **Kosten betaald door de club**

<https://www.zwemfed.be/.....>



Interesse ? info@kwzc.be

Clubrecords



- **Zwemmers/ouders melden zelf een clubrecord (niet automatisch geregistreerd)**
- **Melden via een formulier.**
- **Ongeacht 25m/50m bad.**



Melden

Home

LEDENPAGINA

Weergeven

Bewerken

- **Afwezigheid melden**
 - **Wedstrijden**
 - **Vakantieregeling & Infomail (update 25/05/2022)**
 - **Trainingen**
 - **Gedragscode**
 - **Zomerstages**
 - **Clubrecord melden**
-



Overzicht clubrecords



Home > KWZC

CLUBRECORDS

Weergeven

Bewerken



Jongens Meisjes Gemengd



Belanariik om weten :

KWZC, een ambitieuze zwemclub in beweging

