



# Infovergadering KZK: seizoen 2022 - 2023



**IT TAKES**

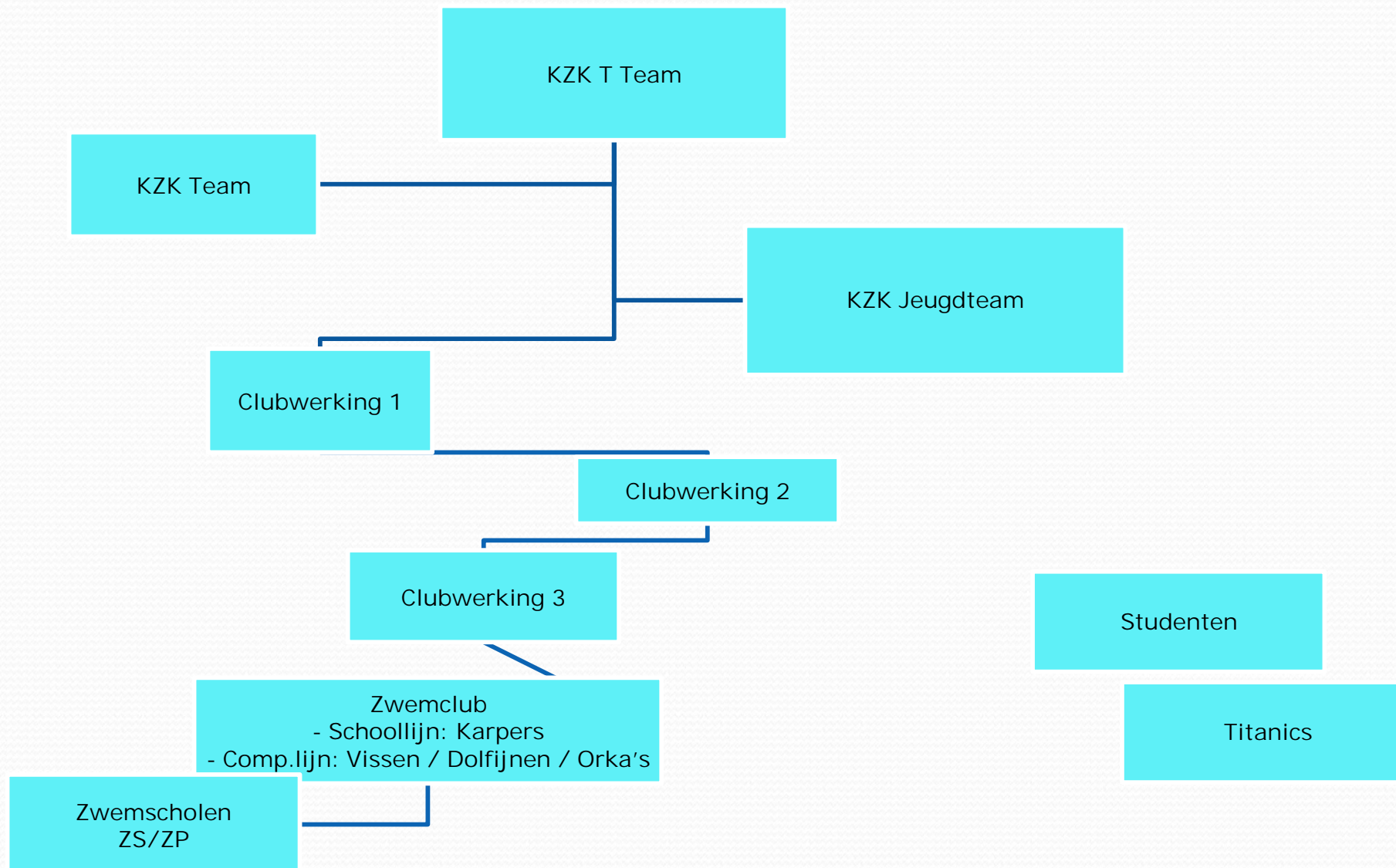
*teamwork*

*to make a*

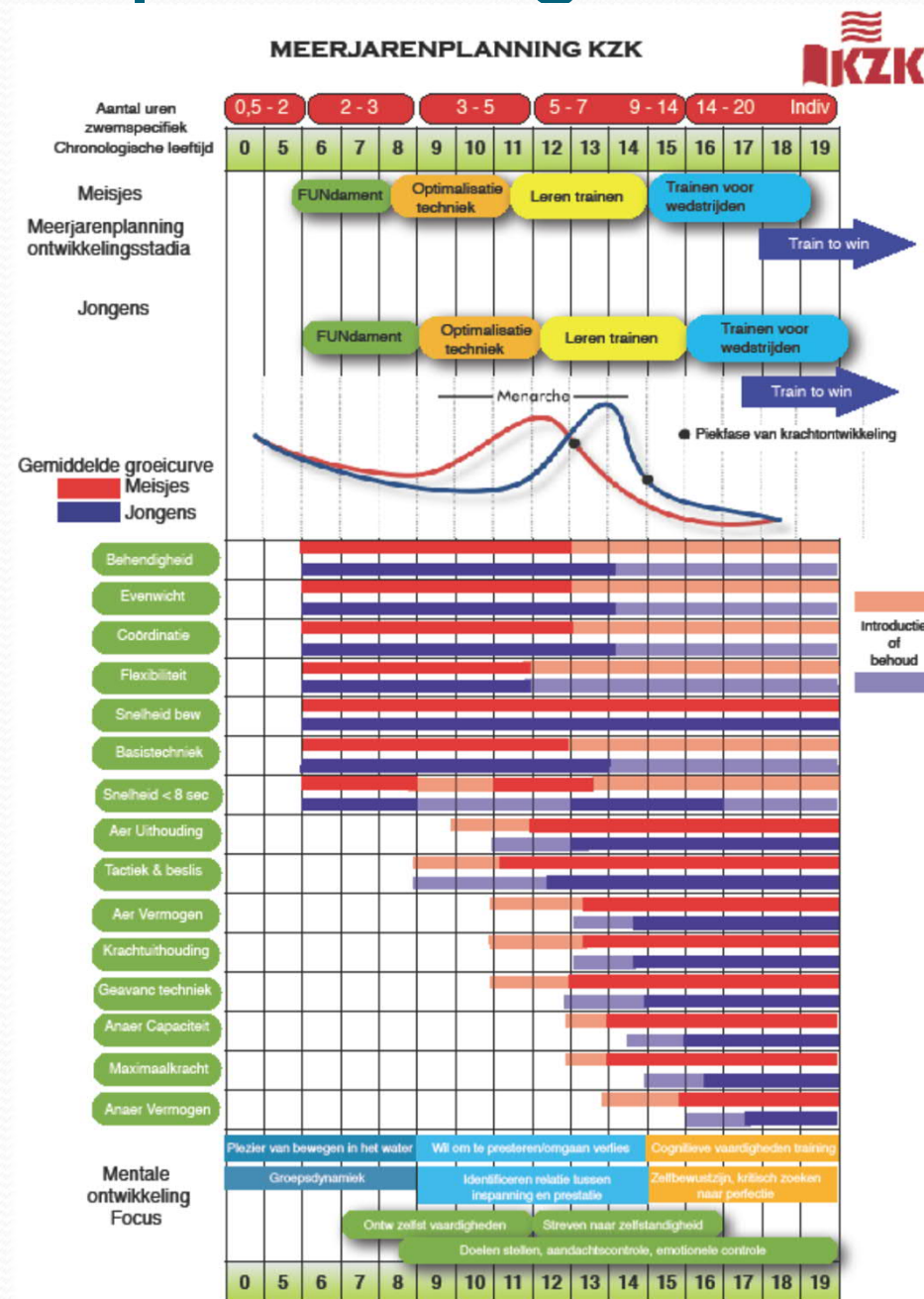
**DREAM**

**WORK**

# Structuur KZK - zwemmers



# Meerjarenplanning KZK



# LEARN TO SWIM - Zwemschool

## LEARN TO TRAIN - Zwemclub

- ZWEMSCHOOL:
  - NIVEAU 1: ZEESTERREN
  - NIVEAU 2: ZEEPAARDJES
  
- ZWEMCLUB:
  - Schoollijn: KARPERS
  - Competitielijn: VISSSEN, DOLFIJNEN, ORKA'S /  
Learn to compete

# Zwemclub: TRAIN TO COMPETE

- CLUBWERKING 3 – zwemmers tot 12 jaar
  - Vanaf hier duidelijke en onvoorwaardelijke keuze voor het competitiezwemmen, volgens de KZK-convenanten
  - Nadruk blijft op techniek liggen, meerdere stijlen
  - Ontwikkeling van de fysiologische capaciteiten: accent ligt op techniek en volume, eerder dan op intensiteit
  - Intensiteit oefenen via spelvorm en korte afstanden
  - Verdere opbouw droogtraining, opwarming en stretching zijn een deel van de zwemtraining
  - Minimum aantal trainingen volgens leeftijd, niveau, biologisch ritme, belastbaarheid
  - Atletisch vermogen blijvend nastreven

# Zwemclub: TRAIN TO COMPETE

- CLUBWERKING 2

- Competitiezwemmen op 2 niveaus:
  - 1/ zwemmen op een “beperkter” niveau
  - 2/ zwemmers die zich voorbereiden om hogerop te klimmen
- Trainingen worden verder uitgebreid en afstanden worden groter
- Trainingen zijn in mindere mate gebaseerd op de KZK-macro, wegens geen deelname aan VK/BK en onvoldoende continuïteit in de trainingen
- Belangrijk: NIET het vangnet voor zwemmers die in hogere groepen afhaken, eerder de kweekvijver voor de hogere groepen!!

# Zwemclub: TRAIN TO COMPETE

- CLUBWERKING 1

- Duidelijke keuze voor de grote kampioenschappen
- Trainingen op basis van macroplanning
- Doorgedreven aandacht voor ALLE facetten van de trainingsarbeid: droogopwarming, techniek, volume, snelheid, weerstand, stretching, voeding, rust, mentale sterkte, attitude, ambitie, goesting, talent
- Duidelijke seizoensplanning met engagement voor het volledige seizoen
- Springplank naar meer...



# Zwemclub: TRAIN TO BE THE BEST YOUNGSTER

- NIVEAU KZK JEUGDTEAM

- Selectie van de beste jeugdzwemmers (11 – 14 jaar)
- Selectie door de sportieve staf voor dit team, met een duidelijk engagement voor het volledige traject dat moet afgelegd worden!
- Hoofdtrainer heeft het laatste woord in de deelname
- Blijvende nadruk op techniek, op alle zwemstijlen en afstanden, op het volledige zwemplaatje, geen specialisatie
- Doorgedreven aandacht voor ALLE facetten van de trainingsarbeid: droogopwarming, techniek, volume, snelheid, weerstand, stretching, voeding, rust, mentale sterkte, attitude, ambitie, goesting, talent
- Doel blijft deelname VJK en BJK, wel enkel deelname indien de limiettijden gerealiseerd worden!
- Indien limieten VJK & BJK: verplichte deelname & verplichte (buitenlandse) stage!
- Indien geen deelname aan BJK door niet behalen limieten, dan wél verplichte deelname Zomercriterium en verplichte stage.
- KZK-waarden worden hoog in het vaandel gedragen

# Zwemclub: TRAIN TO BE THE BEST

- NIVEAU KZK TEAM

- Selectie van de beste zwemmers (vanaf 15 jaar)
- Selectie middels Rudolph-punten (9 groot bad – 11 klein bad – 1 tijd)
- met de WIL en een duidelijk ENGAGEMENT voor het volledige traject dat moet afgelegd worden in EIGEN club!
- Hoofdtrainer : laatste woord in de deelname, uitzonderlijke deliberatie kan
- Blijvende nadruk op techniek, op alle zwemstijlen, op het volledige zwemplaatje, "start" specialisatie
- Doorgedreven aandacht voor ALLE facetten van de trainingsarbeid: droogopwarming, techniek, volume, snelheid, weerstand, stretching, voeding, rust, mentale sterkte, attitude, ambitie, goesting, talent
- Doel blijft deelname VK en BK, wel enkel deelname indien de limiettijden gerealiseerd worden! Indien limieten VK & BK: verplichte deelname & verplichte (buitenlandse) stage!
- Indien geen limiettijden BK: verplichte deelname Zomercriterium en verplichte stage
- KZK-waarden worden hoog in het vaandel gedragen

# Zwemclub: TRAIN TO REACH THE TOP

- NIVEAU KZK T TEAM

- Alle voorwaarden van het KZK team, opnieuw op basis van Rudolph-tabellen! (13 groot / 15 klein / 2 tijden)
- Mogelijkheid tot deliberatie door sportieve staf
- Kans om hoger te scoren: eventueel extra trainingen
- Kans op specifieke internationale wedstrijden
- Mogelijke begeleiding op maat: kiné, voeding, mental, beeldanalyse
- Ambassadeur in en van KZK
- Nadruk op de prestatieverbetering, scherpe doelstellingen

# Zwemclub: NEVENGROEPEN

- KZK Student
  - Ingedeeld volgens niveau, T Team: limiet op 50m kan
  - Deelname aan belangrijke competities indien er voldoende getraind wordt
  - Selectie voor “een” team door de sportieve staf met een mogelijke “eigen” invulling omwille van de studie



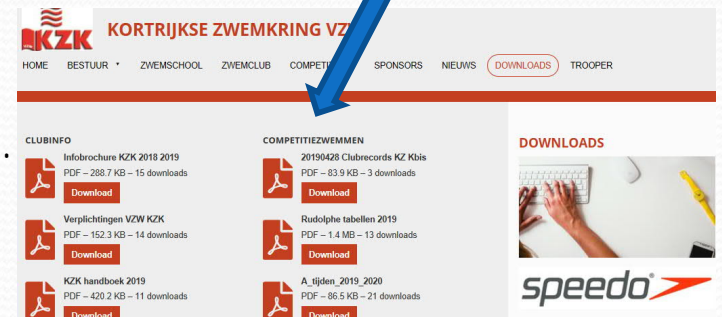
- Titanics
  - 18+
  - Zaterdagavondtraining

# Indeling groepen vanaf 22 - 23

- CLUBWERKING 3 / CW3
  - eendjes en benjamins zonder VJK en BJK, wel eendjescriterium en zomercriterium.
- CLUBWERKING 2 / CW2
  - B-zwemmers vanaf 12 jaar die geen limieten V(J)K en B(J)K halen, wel zomercriterium.
  - A-zwemmers die niet kiezen voor V(J)K en B(J)K, indien er voldoende ruimte is in de groep, geen plaats voor uitbollende zwemmers!
- CLUBWERKING 1 / CW1 – limieten VK & BK
  - Vanaf 2de jaar miniem / deelname VK en BK

# Indeling groepen vanaf 21 - 22

- Jeugdteam KZK = selectie staf , B- en A-groep
  - Benjamins en miniemen
  - Deelname VJK en BJK
  - Engagement en te volgen parkoers
  - Voldoen aan alle voorwaarden voor de groep
- KZK team = Rudolph 9 / 11 / 1 tijd
  - Vanaf '08 of beslissing hoofdtrainer
  - Deelname VK en BK
  - Engagement en te volgen parkoers, voldoen aan alle voorwaarden voor de groep
- KZK Tteam = Rudolph 13 / 15 / 2 tijden
  - vanaf '08 of beslissing hoofdtrainer
  - Deelname VK en BK / Rudolph 13 groot bad/15 klein bad.
  - Géén 50m afstanden , uitzondering: studenten
  - Minimaal 2 afstanden!
  - Mogelijk: deliberatie door de sportieve staf





Traject KZK:  
voorwaarden en  
consequenties - convenanten

# Voorwaarden en consequenties

- Voor alle groepen
  - Individueel schema opgemaakt door trainer
  - Deelname aan minimaal 5 wedstrijden/seizoen
  - Materiaal: handpaddels, pullbuoy, snorkel, zoomers, rekker (rek in Lago Kortrijk Weide!)
  - Consequenties:
    - *na onvoldoende trainingsvolume in een periode: geen wedstrijden na die periode*
    - De trainer kan individueel aanpassen indien nodig



# Voorwaarden en consequenties

- Clubwerking 3
  - Deelname Interclub en selectie wedstrijden trainer
  - VJK: bij het behalen van 1 limiet (400 VS of 200 WS) EN selectie door de trainer
  - Consequenties:
    - voldoende trainingen volgen
    - Aanbod 5 trainingen, 3 à 4 keer trainen per week (zwemtrainingen)
    - Startende competitiezwemmers : advies hoofdtrainer voor aantal trainingen

# Voorwaarden en consequenties

- Clubwerking 2
  - Deelname Interclub, WOU, Provinciale kampioenschappen
  - Aan te bevelen: Zomercriterium 2023 (wel met verplichte stage!)
  - Consequenties:
    - Voldoende trainingen volgen
    - Aanbod 6 trainingen, 4 à 5 keer trainen per week (zwemtrainingen)
    - Inzet is een sleutelwoord

# Voorwaarden en consequenties

- Clubwerking 1
  - Deelname aan Interclub, Provinciale wedstrijden, VK, BK en geselecteerde wedstrijden door trainer
  - Specifieke andere wedstrijden na overleg
  - Wel: VK en BK!
  - Consequenties:
    - Deelname VK/BK = trainen tijdens de vakantie in de voorbereiding! (Herfst / Kerst / Krokus / 2<sup>de</sup> week Pasen / Zomer) - vrije week = 1<sup>ste</sup> week paasvakantie
    - Deelname BK = verplichte deelname (buitenlandse) stage
    - Trainingsschema stipt opvolgen!
    - Aanbod 8 trainingen, 6 zwemtrainingen & 2 drylandtrainingen per week
    - Inzet en attitude zijn sleutelwoorden

# Voorwaarden en consequenties

- Jeugdteam
  - selectie door de sportieve staf
  - Deelname wedstrijden: selectie door trainer
  - Wel: VJK en BJK!
  - Consequenties:
    - Deelname VJK/BJK = trainen tijdens de vakantie in de voorbereiding! (Herfst / Kerst / 2de week Pasen / Zomer) - vrije week = Krokus en 1<sup>ste</sup> week paasvakantie
    - Deelname VJK/BJK = verplichte deelname stage
    - VJK: 1 limiet halen is voldoende (400 VS of 200 WS)
    - Trainingsschema stipt opvolgen
    - Aanbod 6 + 2 trainingen, benjamins 5 / miniemen 6 zwemtrainingen (afhankelijk van biologische leeftijd) & 2 drylandtrainingen per week (tenzij ander advies hoofdtrainer)

# Voorwaarden en consequenties

- KZK Team
  - Toetreden = Rudolph 9 (50bad)/11 (25bad)/1 afstand (geen 50's), of deliberatie sportieve staf
  - Enkel toetreding indien alle trainingen in de club kunnen gevolgd worden!
  - Deelname wedstrijden: selectie door trainer
  - Wel: VK en BK!
  - Consequenties:
    - Deelname VK/BK = trainen tijdens de vakantie in de voorbereiding! (Herfst / Kerst / Krokus / 2de week Pasen / Zomer) - vrije week = 1<sup>ste</sup> week paasvakantie
    - Deelname VK/BK = verplichte deelname stage
    - Trainingsschema stipt opvolgen
    - Ochtendtraining!
    - Aanbod 8 + 2, minimum 6 zwemtrainingen & 2 drylandtrainingen per week afhankelijk van biologische leeftijd, belastbaarheid en/of wedstrijdperiode.

# Voorwaarden en consequenties

- KZK T Team
  - Rudolph 13 (50 bad) / 15 (25 bad) – 2 afstanden (geen 50's), of deliberatie door de sportieve staf
  - Enkel toetreding indien alle trainingen in de club gevolgd worden
  - Deelname wedstrijden: selectie door trainer
  - Wel: VK en BK!
  - Consequenties:
    - Deelname VK/BK = trainen tijdens de vakantie in de voorbereiding! (Herfst / Kerst / Krokus / 2<sup>de</sup> week Pasen / Zomer) - vrije week = 1<sup>ste</sup> week paasvakantie
    - Deelname VK/BK = verplichte deelname stage
    - Trainingsschema stipt opvolgen
    - Ochtendtraining(en)!
    - Aanbod 10 + 2, 7 à 8 zwemtrainingen en 2 drylandtrainingen per week
    - Extra ondersteuning via kiné Delie – na akkoord hoofdtrainer



# Voorwaarden en consequenties

- Vrij tijdens eerste week Paasvakantie CW1 Team Tteam Jeugdteam. Jeugdteam ook Krokusvakantie indien kalender het toelaat.
- Individuele uitzonderingen (bijvoorbeeld studie): kunnen *in overleg* met de trainer, belang van bewaken soorten training!
- Bij elke afwezigheid: seintje/sms naar hoofdtrainer en zwemtrainer of drylandtrainer!
- € 100 ,00 extra bij basislidgeld T Team, Team, Jeugd, Cw1 : indien volledig parkoers 2021 – 2022 ok = terugbetaling via korting stage (let op: jaarengagement!)
- Zwemmer kan opteren voor lagere groep
- Na onvoldoende trainingsvolume in een periode: geen wedstrijden !

# Voorwaarden en consequenties

- 2022 – 2023: wedstrijden en trainingen 'anders' gegroepeerd. Nood aan langere trainingsperiodes zonder wedstrijden! Ook de zwemmer mag dit bewaken...!
- 2022 – 2023: Lago Kortrijk Weide
  - De unieke trainingsplek van KZK
  - Moet mogelijkheden bieden naar meer, beter, hoger, ...
- Handboek KZK: belangrijk document!!
  - Duiding van onze visie en missie.
  - Duiding van de rol en taak van elke deelnemer, als zwemmer, trainer, bestuurder, ouder.
  - Elk lid draagt zorg voor de waarden van onze club.
  - Geen interpretatie voor eigen gebruik...!



# Wat kost een competitiezwemmer?

- Bijdrage van de zwemmer / ouder(s)
  - Gemiddeld € 440,00 per zwemmer
- Kosten van een zwemmer aan KZK
  - Startgeld, Zwemfed, stemrecht, trainingen, logies trainers, kledij, overhead, ...
  - Gemiddeld € 2.000,00 per zwemmer
- Conclusie: KZK moet elk jaar op zoek naar
  - Gemiddeld € 1.560,00 per competitiezwemmer
  - 50 zwemmers = € 78.000,00

# Wat kost een competitiezwemmer?

- Bijdrage van de zwemmer / ouder(s)
  - Gemiddeld € 440,00 per
- Kosten van een zwemmer aan
  - Startgeld, Zwemfed, ste
  - Gemiddeld € 2.000,00 p
- Conclusie: KZK moet elk jaar
  - Gemiddeld € 1.560,00 p
  - 50 zwemmers = € 78.00



# OFFICIALS...



- Vorige jaren: herhaaldelijke oproepen vielen in dovemansoren...
- Vanaf heden: indien ouder/familielid géén actieve KZK-official is, € 50,00 extra lidgeld.
  - Actief = geslaagd voor alle proeven, 5x per jaar
  - Benoemd door de VZF
  - Kansen in september en maart!
  - Licentienummer via KZK
  - Polo via KZK
  - Chrono: geslaagd = houden



# BESTUUR...



- We nemen binnenkort afscheid van Kurt (en Dominique)



- We verwelkomen Luc!

*Welkom!*

# STAGES...

- Zomerstage 2022: Oostende en Malaga (Spanje)
  - Opnieuw een stage-T-shirt met dank aan Nele & Bart!
  - Alle stages: attest mutualiteit voor tussenkomst van € 5,00 per dag – bezorg dit vooraf bij Bart!
  - Malaga:
    - Geldige ID-kaart, controleer de geldigheidsduur!
    - Document toestemming reizen naar het buitenland (-18)!
    - Bezorg dit document tegen ten laatste 15 juni aan Bart!
    - Zonder deze documenten: geen stage!

# KLEDIJ...

- Clubkledij = shirt, rode short, badmuts
- Trainingspak (gratis voor Team en T Team)
- Sweater en extra materiaal: bestellen bij Martine ([mmarquillie@gmail.com](mailto:mmarquillie@gmail.com)) en afhalen op de zitdagen van Chantal in Lago Kortrijk Weide
- Op wedstrijden, events, onderweg: altijd in perfecte clubuitrusting!

# HOTELRESERVATIES...

- Voor BK, BJK, VK, VJK, buitenlandse wedstrijden
- Verplichting om met KZK mee te gaan
- Reservaties via KZK (Martine), tenzij anders wordt gecommuniceerd
- Onder begeleiding van KZK
- Ouders: collateral damage



# SPONSORED BY SPEEDO...

- Nieuw sponsorcontract werd onderhandeld!
- KZK zwemt exclusief met Speedo!
- Op alle media: Speedo!
- Trainers: in uitrusting Speedo!
- Op stage: trainen met Speedo!
- Winkels met Speedo-producten: Lauwers, Sportics, zwemshop Geel, ...
- Kledij: ook mogelijkheid tot onlineshop (Lauwers)!





# ATHENA POTTTELBERG...



- Athena: specialisatie zwemmen – we gaan door!
- Vanaf de 1<sup>ste</sup> graad
- Samenwerking met KZK
- Contactpersonen:
  - Directie
  - Jonathan De Gryse
- Meer info via de school / presentatie door het directieteam en de verantwoordelijke leerkrachten

# TROOPER...

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.trooper.be/kzk>. The browser tabs include 'Start', 'KZK', and 'Trooper - Kortrijkse Zve...'. The website's navigation bar contains links for 'Hoe kan jij trooper?', 'Zoek troopervereniging', 'Word troopervereniging', 'Blog', 'FAQ', and 'Contact'. The main content area features the KZK logo and the text 'POWERED BY TROOPER'. Below this is a promotional banner for a pasta contest with the text 'Klik op de pasta voor meer saus!' and 'WIN EEN PASTA FESTA MET PEPPE VAN TEEVEE' from April 1st to June 30th. At the bottom, there is a group photo of a troop and a large orange banner with the text: 'AAH, DAAR BENT U! NOG IEMAND DIE AAN KORTRIJKSE ZWEMKRING VZW DENKT. SUPER BEDANKT!'. The browser's taskbar at the bottom shows the Windows logo, search, and taskbar icons, along with system information: 'NLD 18:46', 'BEC 14-5-2019'.

Start KZK Trooper - Kortrijkse Zve...  
https://www.trooper.be/kzk

Hoe kan jij trooper? Zoek troopervereniging Word troopervereniging Blog FAQ Contact

KZK POWERED BY TROOPER

f Klik op de pasta voor meer saus!  
1 april tot 30 juni  
WIN EEN PASTA FESTA MET PEPPE VAN TEEVEE

AAH, DAAR BENT U! NOG IEMAND DIE AAN KORTRIJKSE ZWEMKRING VZW DENKT. SUPER BEDANKT!

https://www.trooper.be/zoek-vereniging

NLD 18:46  
BEC 14-5-2019

# ACTIES VOOR DE STAGES...

- Alle acties worden gecoördineerd door ouders
- "Club-actie": geen mix meer van acties ouders, eigen acties, bestuursacties, ...
- Eén (grote) actie met een specifiek doel
- Zoeken om buiten de eigen vijver te vissen
- Duidelijke en heldere communicatie
- Meedoen = delen
- Bij elke actie: verplicht in cluboutfit!

# LAGO: STEUN JEZELF ÉN KZK...

- Jouw toegangskaart is geld waard!
- WIN-WIN-voorstel!
- Bij elke aankoop in de cafetaria:
  - Laat je kaart scannen
  - Krijg zelf 5% directe korting op jouw aankoop
  - KZK krijgt ook 5% korting dankzij jouw aankoop
  
- Geen geldelijke return voor KZK,
- Wel financiële korting bij een mogelijke actie, bv. spaghetti-festijn, ...



# Vragen

