

BAAN 9

KZK in quarantaine: “We’ll be back!”

De coronacrisis is een zware streep door de rekening van KZK, zowel sportief als financieel. Maar moeilijk gaat ook. We blijven dus positief, zoeken naar creatieve oplossingen en focussen onze blik op op dat ene lichtpuntje aan het eind van de coronatunnel.

“Ik houd eerlijk gezegd mijn hart vast bij iedere week extra waarop we niet kunnen trainen”, vertelt hoofdtrainster Chantal Duck. “Ons seizoen is normaal zorgvuldig opgebouwd volgens cycli van piekmomenten en rustigere periodes op korte, middellange en lange termijn, de zogenaamde micro-, meso- en macrocyclus. Die opbouw is nu volledig verstoord. Bovendien betekent 1 week niet trainen een terugval van 3 weken in je trainingsschema. Gemiddeld. Voor zwemmertjes bij de zeesterren of de dolfijnen is dat niet zo’n probleem. Na één of twee keer de techniek te hebben opgefrist, zijn die weer vertrokken. De gevolgen zijn vooral groot voor de competitiezwemmers op hoger niveau. Hoe verder je staat, hoe sterker de terugval wanneer je een tijd niet traint.”

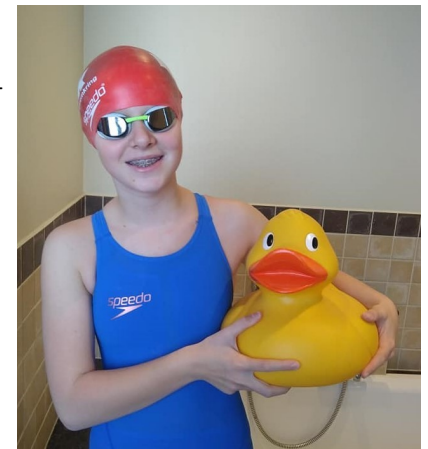
Maar er is hoop. “Bij de vorige quarantaine is de schade beperkt gebleven”, zegt Chantal. “Toen we in de loop van de zomervakantie een klein wedstrijdje organiseerden, voor de fun, viel mij op dat de resultaten beter waren dan gedacht. Ook tijdens de wedstrijden in september en oktober, in Oostende onder meer en in Gent, hebben een aantal zwemmers sterke tijden gehaald. We mogen ons daar niet op blind staren: die successen zijn voor een deel te danken aan het individuele talent van die zwemmers en aan de sterke basis die ze hebben opgebouwd in de loop van de jaren. Hoe vaker ze een tijdlang niet kunnen trainen, hoe minder dat effect zal spelen. Maar toch ben ik er van overtuigd dat ook onze aanpak, de manier waarop we opnieuw gestart zijn, een rol heeft gespeeld. We hebben gekozen voor een rustige opbouw: lichtere trainingen, speels opgevat en met veel variatie die er vooral de goesting moesten inhouden. En dat is de juiste keuze gebleken.”

Wat-als-scenarió's

Ook nu, na de tweede quarantaine, zal een groot deel van de aandacht naar motivatie gaan. “We mogen ze niet loslaten”, zegt Chantal vastbesloten. “Door de quarantaine zijn heel wat kinderen en jongeren in de club hun structuur kwijt. Het ritme van de dag is zoek, de doelen waar ze zo hard voor trainen lijken onzeker. We zullen er alles aan doen om ze zo snel mogelijk weer bij de club te betrekken en hun focus weer op het zwemmen te richten. We onderzoeken onder meer of we geen droogtraining kunnen geven aan de competitiezwemmers jonger dan 12. De oudere zwemmers gaan we proberen te bellen, voor een babbel. En er zijn zelfs plannen om online theorielessen te geven, over keerpunten bijvoorbeeld, zwemtechniek of hoe je een goede start neemt.”

“We mogen niet opgeven op basis van wat-als-scenarió's, maar moeten ons blijven inzetten volgens de inzichten en mogelijkheden die er nu zijn.”

Hoofdtrainer Chantal Duck



“Over motivatie gesproken: onlangs las ik een knap interview met een Belgische topatlete die ging deelnemen aan de Olympische Spelen in Tokyo. De journalist vroeg haar wat ze zou doen als de spelen ook in 2021 zouden afgelast worden. Haar antwoord was simpelweg dat ze daar niet van uit ging. En dat vind ik de juiste ingesteldheid: geen wat-als-senario's, maar je dag na dag blijven inzetten volgens de inzichten en mogelijkheden van dat moment.”

Scherpere keuzes

Hoewel KZK alles in het werk wil stellen om zijn competitiezwemmers aan boord te houden, wordt er rekening gehouden met een mogelijke lichte terugval. “Inderdaad”, bevestigt Chantal. “Dit is een uitdagende periode. En ik voel nu al dat sommigen het moeilijk hebben om zich nog op te laden voor hun sport. We zullen die jongeren ondersteunen, maar ze moeten ook zelf mee willen. De coronacrisis zal voor een aantal zwemmers, die twijfelen, de keuze scherper stellen. Maar misschien is dat net goed. Of ze gaan door, bewuster en met nieuwe goesting, of ze slaan een ander pad in en zoeken daar hun geluk. Sowieso: halfslachtige keuzes zijn voor niemand leuk, niet voor hen en niet voor ons.”

Financieel

Dat corona zich ook in de clubkas laat voelen zal geen geheim zijn. Er waren in september 15% minder inschrijvingen, er zijn geen inkomsten van startgelden op wedstrijden en er kunnen ook amper acties georganiseerd worden om fondsen in te zamelen (zie ook het artikel over de spaghetti-actie). Aan de andere kant vielen er wel kosten weg, maar die compenseren het verlies niet. “Voorlopig redden we het”, stelt voorzitter Martine Marquillie gerust, “op voorwaarde dat we zuinig zijn. Maar ook het komende jaar is nog heel onzeker en dan dreigen er eventueel wel problemen. We hopen dat er een toelage komt van de stad of van de Vlaamse zwemfederatie. Maar voorlopig is dat onduidelijk.”

Update vanuit het bestuur

Na geruime tijd als actief bestuurslid heeft Brecht Parmentier besloten om het bestuur van KZK te verlaten. We willen hierbij als bestuur Brecht nog eens bedanken voor zijn trouwe inzet en inbreng binnen het bestuur de afgelopen jaren. Natuurlijk blijft Brecht verder lid van de KZK-familie en zal hij ook verder actief zijn op andere vlakken binnen de club.

Sinds oktober van dit jaar vervoegt Andrew Derumeaux het bestuur. Andrew heeft er zelf een ‘zwemcarrière’ van zo’n vijftien jaar opzitten bij KZK. Na enkele jaren studiepauze kwam hij terug bij ons terecht als trainer. Sinds een viertal jaar maakt hij deel uit van het KZK-vrijwilligsteam en dus is de doorgroei naar het bestuur dan ook geen geheel onlogische stap.

Workout @ home: de 5 leukste fitnesskanalen op youtube

Trainen zit er voorlopig niet in, maar dat hoeft niet te betekenen dat je de godganse dag uitgestrekt in de zetel moet liggen om Playstation te spelen of kattenfilmpjes te kijken. Op Youtube vind je een schat aan inspirerende kanalen om thuis, in je eigen woonkamer, in conditie te blijven. Hieronder een paar leuke kanalen, getest en goedgekeurd!



The Fitness Marshall – pure fun voor het hele gezin!

Op het kanaal van fitnessgoeroe Caleb Marshall vind je een hele reeks popsongs, zoals “Levitating” van Dua Lipa of “Love Shack” van de B52’s. De bedoeling is dat je mee danst met Caleb en zijn crew. De moves zijn redelijk basic, dus ma en pa kunnen gerust meedoen. Maar vergis je niet: na een paar nummertjes sta je wel degelijk te puffen, ...tussen de lachbuien door.

Yoga with kassandra – een frisse start van de dag.

Een goede conditie betekent ook flexibiliteit. En dat is waar kassandra op focust met haar “daily morning yoga”. Het idee is om dagelijks, na het opstaan, 10 minuutjes yoga te doen. De intensiteit is laag, maar daar is niks fout mee. De bedoeling is vooral om je lichaam en geest wakker te maken door goed te rekken en te strekken. Iedere sessie wordt ook gecombineerd met een positieve gedachte voor de dag: “Alles is ok en ik ben veilig” bijvoorbeeld, of: “Ik laat mezelf toe om te spelen en gek te doen”. Klinkt zweverig? Probeer het gewoon.

Caroline Jordan – uitdagende workout met hyperkinetisch fitnesskonijn

Vind je de droogtraining van Kurt uitdagend? Probeer dan eens een sessie met Caroline Jordan. Niet meteen mijn ding, wegens net iets té schreeuwerig en te opgewekt: “keep smiling, keep smiling”, maar het is een toffe challenge voor wie een tandje bij wil steken. Na haar “Butt home workout” kon ik een dag niet meer lopen. “Feel that butt burn! Feel it burning!!!”

Fitnessblender – gevarieerde waaier aan trainingen

Fitnessblender is het kanaal van Daniel en Kelly, een echtpaar dat de voorbije jaren meer dan 500 filmpjes maakte voor hun Youtubekanaal. Een korte, krachtige set van 7 minuten voor de buikspieren, of liever 40 minuutjes vet verbranden? Om het even wat je doel is, welke spieren je wil trainen of hoeveel tijd je hebt, je vindt het hier terug.

Roberta gym – de Siri van de fitnesswereld

Ken je Siri? De sprekende artificiële intelligentie van op iPhone? Wel, haar sportievere zusje heet Roberta en heeft een kanaal op Youtube. Veel persoonlijkheid heeft ze niet, deze 3D-geanimeerde fitnesscoach. Maar de oefeningen die ze geeft zijn degelijk en duidelijk. Ook handig: op het scherm zie je hoeveel reps je nog te gaan hebt, hoeveel kcal je al verbrandde en

Wedstrijd!

Wil je graag goed uitgerust aan het bad verschijnen van zodra we weer het water in mogen? Maak de komende weken dan een leuke foto van jezelf al dan niet met andere leden van je familie in de kleuren van KZK. Stuur de foto naar kzkfeest@gmail.com. We publiceren je inzending dan op onze Facebookpagina. De grappigste, gekste of origineelste inzending wordt beloond met een cadeautje van Speedo.

Opgelet! Deze wedstrijd telt evengoed voor de competitiezwimmers als de niet-competitiezwimmers bij de karpers, zeesterren,... en zelfs onze “seniorenwerking” Titanics :-P. We zijn één grote KZK-familie en slaan ons samen door deze crisis!

Waarom geen Spaghetti Take Away op 28 en 29 november?

Omwille van tante Corona moest KZK op zoek naar een alternatief voor de jaarlijkse spaghettiavond... We vonden een goede oplossing: een spaghetti take away tijdens het weekend van 28 en 29 november 2020. Maar de strengere maatregelen maakten ook dit initiatief onmogelijk.

Het klonk als een strak plan: in plaats van de traditionele spaghetti-avond op een gezellige locatie zou er huisgemaakte spaghettisaus kunnen afgehaald worden, eventueel in pakketvorm of met lekkere wijnen. Lekker, coronaveilig en goed voor de clubkas!



Maar op 29 oktober kwam er door de gouverneur van West-Vlaanderen een politiebepsluit met aanvullende maatregelen in de strijd tegen COVID-19. Daarin is onder andere opgenomen dat take away en leveringen aan huis enkel mogelijk is door professionelen (officiële afhaalpunten, horecazaken, traiteurs en voedingswinkels). Aangezien we met de zwemclub niet onder één van deze categorieën vallen én echt wel zelf de saus willen maken, wordt de activiteit nu verplaatst naar een latere datum. Op vandaag weten we nog niet wanneer, dat zal afhangen van verdere maatregelen of versoepelingen. Van zodra de nieuwe datum gekend is, wordt deze gecommuniceerd!

Plaatste je ondertussen al een bestelling? Dan zal die meegenomen worden naar de latere datum, tenzij je wil annuleren en terugbetaling wil. Dan kan je dat laten weten. Maak in tussentijd misschien extra reclame zodat onze verkoop – één van de weinige activiteiten dit jaar om geld in te zamelen – wat extra opbrengt.

Redactie ‘Baan 9’: Michael Janart—Andrew Derumeaux—Sabrina Versyck—Mandy Desnyder—Thijs Meulemans [= vrijwilligersteam KZK]