



KONINKLIJKE KORTRIJKSE ZWEMKRING v.z.w.

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



KONINKLIJKE KORTRIJKSE ZWEMKRING VZW

1

HANDBOEK 2017



KZK vzw - Kortrijkse Zwemkring

p/a Leiaarde 28

8501 HEULE – KORTRIJK

0032 56 37 14 88

0032 476 500588

kzk@mail.zwemfed.be

www.kzk.be





INHOUDSTAFEL

2

INLEIDING.....	3
WAAROM ZWEMMEN?.....	3
COMPETITIEZWEMMEN IN VLAANDEREN EN BELGIË.....	5
WELKOM BIJ KZK.....	5
CLUB INFO.....	6
KZK SLOGANS.....	6
KZK MISSIE.....	6
KZK VISIE.....	6
KZK DOELSTELLINGEN.....	7
FILOSOFIE VAN DE KZK-COACHING.....	7
ROLLEN IN KZK: DEFINITIE.....	8
TRAININGSPROGRAMMA'S.....	9
CRITERIA VOOR DE GROEPSINDELINGEN.....	9
INDELING VAN DE DIVERSE GROEPEN.....	10
TRAININGSFILOSOFIE.....	13
WEDSTRIJDFILOSOFIE.....	15
PRAKTISCHE RICHTLIJNEN VOOR DE ZWEMMER.....	16
PRAKTISCHE RICHTLIJNEN VOOR DE OUDER.....	17
VRIJWILLIGERSBELEID.....	19
VISIE.....	19
ORGANISATIE.....	20
VRIJWILLIGERSBELEID.....	20
ETHISCH VERANTWOORD SPORTEN.....	21
STAGES.....	21
INTERDISCIPLINAIR TEAM.....	22
OFFICIALS.....	23
BESTUUR.....	23
AFGEVAARDIGDE.....	24
INTERN REGLEMENT.....	24
FINANCIËLE INFORMATIE.....	24
KZK EVENEMENTEN.....	25
ZWEMSTIJLEN.....	25
RUDOLPHPUNTEN.....	26
LIMIETTIJDEN.....	26
COMMUNICATIE.....	26
BEKNOPT GEDRAGSCODE.....	27
STUDIE EN SCHOLEN.....	28
SPONSORS.....	28
BESLUIT.....	28
7 KENMERKEN VAN EEN KAMPIOEN IN WOORD EN BEELD.....	29



INLEIDING

Het doel van dit handboek is dubbel.

3

Eenzijds willen we aan nieuwe leden uitleggen wat KZK is, waar KZK voor staat en willen we hen een complete feedback over onze club geven. Dat betekent meteen ook dat dit handboek voor de bestaande leden een belangrijk document is. Het beschrijft immers onze werking, die een invloed heeft op alle zwemmers, jaar na jaar.

Vele zaken hebben betrekking op het competitiezwemmen, de uiteindelijke focus van onze club. Dat wil niet zeggen dat we niet de ambitie hebben om elk kind performant te leren zwemmen, een basisvoorwaarde trouwens voor een goede (competitie)zwemmer. KZK biedt in een boeiend traject een leuke zwemopleiding aan. De keuze voor het competitiezwemmen laten we aan de zwemmer en zijn entourage over, de hoofdtrainer heeft in die keuze wel het laatste woord. Indien die keuze niet gemaakt wordt, eindigt het traject op 12-jarige leeftijd.

Dit handboek zou door alle leden van KZK en hun familie gelezen moeten worden. Op die manier raken ze vertrouwd met belangrijke feiten, afspraken en regels van ons team.

WAAROM ZWEMMEN?

KZK prijst zich gelukkig dat je voor de zwemsport hebt gekozen. Wij zullen er alles aan doen om er voor te zorgen dat je de goede keuze hebt gemaakt. Dat gaan we uiteraard samen doen.

KZK meent dat er goede redenen zijn om voor het zwemmen te kiezen:

1. Zwemmen is een belangrijke (Olympische) sport in ons land. Veel Olympische medaillewinnaars in België zijn bovendien afkomstig uit onze streek...
2. Zwemmen is exemplarisch voor en ontwikkelt gewilde waarden, attitudes en gedragingen. In het competitiezwemmen blijven er geen zwemmers op de bank zitten, er zijn geen discussies met medesporters of scheidsrechters, geen dubieuze goals. Resultaten komen er door hard werken, inzet en doorzettingsvermogen, niet door geluk of het beïnvloeden van de reglementen en regels.
3. Zwemmen kan beoefend worden door meisjes en jongens. Competitief zwemmen is één van de weinige sporten waarin de verwezenlijkingen van jongens en meisjes op gelijke manier gewaardeerd worden.
4. Zwemmen is één van de beste manieren voor de fysieke én intellectuele ontwikkeling van een individu.
 - a. Fysieke ontwikkeling:
 - i. Zwemmen ontwikkelt het aerobe vermogen, de belangrijkste factor voor fysieke paraatheid en fitheid
 - ii. Zwemmen spreekt alle spiergroepen aan, zodat het lichaam proportioneel beter ontwikkelt. Geen enkele sport doet beter.
 - iii. Zwemmen zorgt voor een betere flexibiliteit omwille van de veelheid aan diverse bewegingen.

- iv. Zwemmen zorgt voor de ontwikkeling van superieure coördinatie. Het vereist immers een combinatie van complexe bewegingen van het hele lichaam en vergroot het bewegingsbereik door harmonieuze spierfuncties en vloeiende bewegingen. Bovendien leren kinderen te bewegen buiten hun gezichtsbereik, wat de coördinatie nog meer ten goede komt.
 - v. Zwemmen is de meest blessurevrije sport bij kinderen.
 - vi. De zwemsport is een sport voor het leven. Kinderen zijn fitter, ouderen blijven fitter door deze sport, die tot op hoge leeftijd kan beoefend worden, al dan niet in competitie.
- b. Intellectuele ontwikkeling:
- i. Door de fysieke ontwikkeling worden kinderen ook intellectueel sterker. Verschillende rapporten bewijzen dat goede sporters ook goede leerlingen zijn. Leren zwemmen betekent goed nadenken over de eigen bewegingen. Nieuwe technieken leren, impliceert de ontwikkeling van gecompliceerde bewegingen en het denkproces hieraan verbonden. Kinderen verbeteren door zelf zaken uit te proberen en het gebruik van hun eigen creatieve talent leert hen hoe ze sneller kunnen verbeteren. Bovendien dragen die successen bij tot een beter zelfbeeld.
 - ii. Zwemmers moeten meer en frequenter trainen dan andere sporters. Een goed time management is een voorwaarde voor goede school- en zwemresultaten. Zwemmers kunnen deze skills ook gebruiken in hun carrière na het zwemmen.
5. Zwemmers maken vrienden voor het leven. Zwemmers spenderen uren samen in het zwembad. Dat geeft hen de kans om hun teamgenoten te steunen en aan te moedigen in hun inspanningen. Naast je teamgenoten staan, zowel bij een overwinning als bij een ontgoocheling, is de basis voor een langdurige vriendschap.
 6. Zwemmen geeft kansen tot persoonlijke ontwikkeling. Op wedstrijden in binnen- en buitenland ontmoeten zwemmers gelijkgestemde sporters. Dat vergroot hun horizon en bevordert de verdraagzaamheid tegenover anderen.
 7. Er is meer dan één manier om te winnen. Voor vele sporten zijn er maar twee kanten: winnen of verliezen. Een zwemmer heeft meer winstkansen: in een hogere competitie zwemmen, persoonlijke records realiseren, zich plaatsen voor een finale, een clubrecord breken, een prestatietijd zwemmen, het gaat in zwemmen niet uitsluitend om de medaille.
 8. Lid zijn van een zwemclub impliceert betrokkenheid. Niet alleen voor de zwemmer, maar ook voor zijn omgeving. Ouders ondersteunen hun kinderen door het betalen van het lidgeld, het kopen van goed materiaal, het vele vervoer van en naar trainingen en wedstrijden, het helpen bij de organisatie van wedstrijden en evenementen, het fungeren als official, en noem maar op...
 9. Trainers zijn opgeleid en bijgeschoold. KZK eist dat alle coaches een opleiding volgen en zich regelmatig bijscholen. Die professionele houding moet zorgen voor een goede omkadering en begeleiding van alle zwemmers, met als doel jonge kinderen performant te leren zwemmen en hen desgevallend te begeleiden naar het competitiezwemmen. Ook daar moeten coaches over de nodige skills beschikken om zwemmers naar een zo hoog mogelijk niveau te tillen.



KONINKLIJKE KORTRIJKSE ZWEMKRING v.z.w.

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



COMPETITIEZWEMMEN IN VLAANDEREN EN BELGIË

5

De Koninklijke Kortrijkse Zwemkring vzw is lid van de Vlaamse Zwemfederatie vzw. Alle leden van KZK zijn dus eveneens lid van de VZF. Naast die Vlaamse structuur bestaan nog twee andere structuren.

KZK maakt op provinciaal vlak deel uit van de Vlaamse Zwemfederatie provincie West-Vlaanderen. De hoogste structuur in ons land is de Koninklijke Belgische Zwembond, die de Vlaamse en Waalse federaties verenigt.

Als lid van KZK ben je dus eveneens lid van de VZF. Hetzij als niet-vergunninghouder (dat is een zwemmer die niet over een licentie beschikt voor zwemwedstrijden), hetzij als vergunninghouder (en dan ben je een competitiezwemmer die kan deelnemen aan zwemwedstrijden in binnen- en buitenland, je beschikt dan ook over een licentienummer).

De KBZB richt steeds alle Belgische Kampioenschappen in. De VZF richt steeds alle Vlaamse Kampioenschappen in. De VZF West-Vlaanderen richt enerzijds de Provinciale Kampioenschappen in en richt ook het Criterium Henri Lecluyse in (een criterium van 8 wedstrijden per jaar, in diverse West-Vlaamse zwembaden, met een aanbod van alle stijlen en afstanden).

De wedstrijden van KBZB, VZF en VZF West-Vlaanderen gebeuren in samenwerking met Belgische en Vlaamse clubs.

Elke club kan nog eigen wedstrijden inrichten. Zo richt KZK elke jaar een eigen Clubkampioenschap in en houdt KZK op 2^{de} Kerstdag zijn "Wedstrijd van de Laatste Kans". Daarnaast is KZK ook elk jaar kandidaat voor 1 wedstrijd van het West-Vlaamse criterium.

KZK richt ook elk jaar een PACO-wedstrijd in: dat is een wedstrijd voor niet-competitiezwemmers en dient als kennismaking met het wedstrijdzwemmen.

WELKOM BIJ KZK

Welkom bij de Kortrijkse Zwemkring en de boeiende en uitdagende wereld van het zwemmen. KZK werkt een jaar lang met zwemmers van diverse leeftijden, op diverse niveaus en met verschillende doelstellingen. We bieden hen een zwemopleiding met technische sessies, gevarieerde trainingen en competitiezwemmen. We doen dit met gediplomeerde trainers, die zich ook geregeld bijscholen.

KZK traint in diverse zwembaden in Kortrijk (Heule, Mimosa en Magdalena) en Moeskroen. Het maakt ook gebruik van de sportzalen in Mimosa en Heule voor de drooglandtraining.

De coaches van KZK willen dat alle zwemmers een waardevol deel van onze club zijn. Zij zullen er alles aan doen om elke zwemmer een zwemjaar vol uitdaging, plezier en kameraadschap te bezorgen. Elke coach is aanspreekbaar en bereid om al je pertinente vragen te beantwoorden. Op die manier willen de coaches dat elke geëngageerde zwemmer zich thuis voelt in de club.

Ook de leden van het bestuur staan klaar om op al jullie vragen een antwoord te geven.

KZK heeft zwemprogramma's voor elke zwemmer op elk niveau, zodat iedereen zijn of haar persoonlijke doelen kan nastreven en bereiken. KZK onderschrijft de lange-termijn-ontwikkeling in





KONINKLIJKE KORTRIJKSE ZWEMKRING v.z.w.

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



de zwemsport, met als overtuiging dat er ook plezier moet zijn, zodat zwemmers succesvol kunnen blijven zwemmen tot op latere leeftijd en een levenslange liefde ontwikkelen voor hun sport.

Nogmaals welkom bij KZK! Wij wensen dat het engagement van elke zwemmer en zijn of haar familie lang en gelukkig mag zijn!

6

CLUB INFO

Secretariaat:	Leiaarde 28 8501 Heule – Kortrijk
Email:	kzk@mail.zwemfed.be
Telefoon:	0032 56 371488 0032 476 500588
Website:	www.kzk.be
Email headcoach:	chantal.duck@gmail.com
Clubkleuren:	rood en wit
Bankrelatie:	BE81 9791 7121 6624 / (BIC) ARSP BE22

KZK SLOGANS

Wat is karakter anders, dan te weten wat je wil en te willen wat je weet?

Hard work beats talent, if talent doesn't work hard!

It takes a team to make dream!

KZK MISSIE

Wij willen onze zwemmers verenigen en inspireren om groots te durven dromen, hard te werken en om met hun eigen talent op hun niveau de beste te worden. Wij willen aan de hand van onze passie voor en expertise in het zwemmen een omgeving creëren, waarin iedereen welkom is en waar het streven naar uitmuntendheid aangemoedigd wordt.

KZK VISIE

Wij verbinden ons er toe om onze zwemmers van jongs af te begeleiden in het zwemmen en hen op een leuke en uitdagende manier te trainen. Wij willen jonge zwemmers naar de competitie begeleiden en hen laten presteren op alle mogelijke niveaus. Bovendien willen wij dat – ongeacht de keuze voor de recreatieve of competitieve pijler – elke zwemmer zijn sport levenslang kan promoten als een bron voor sportieve gezondheid.





KZK DOELSTELLINGEN

1. Kwaliteitsvolle coaching, training en competitie voor alle leden organiseren.
2. Alle zwemmers in het competitiezwemmen begeleiden in hun streven naar hun grootste potentieel.
3. Opportuniteiten bieden aan de zwemmers zodat ze de waarden van hard werken, toewijding, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen leren kennen.
4. Idealen promoten als eerlijkheid, integriteit, sportiviteit, loyaliteit en teamspirit.
5. Kansen bieden om op emotioneel en opvoedkundig vlak te groeien doorheen training, competitie en hard werk.
6. Van jonge mensen complete atleten én complete mensen maken.

FILOSOFIE VAN DE KZK-COACHING

1. Er bestaat geen alternatief voor hard werken.
Zwemmers moeten tijd en moeite investeren in hun sport, zij zullen hiertoe uitgedaagd worden. Succes in competitie is het rechtstreekse resultaat van de eigen individuele inspanningen. Voortdurende en volgehouden inspanningen door atleten én trainers zijn een voorwaarde om waardevolle zwemresultaten te behalen.
2. Elke atleet telt.
De belangrijkste mensen in ons leven – na ons gezin en onze familie – zijn de atleten die wij elke dag zien en trainen. Wij geven om alle zwemmers in ons team, of zijn nu de snelste of minder snelle tijden zwemmen. De attitude en verbetering van elk teamlid is onze zorg. De sterkte van het team is het resultaat van de sterkte van alle teamleden.
3. Winnen betekent niet uitsluitend de eerste zijn.
Winnen moet gemeten worden ten opzichte van een betekenisvol en betrouwbaar ijkpunt: jezelf. Elke zwemmer in het team kan en moet een winnaar zijn. Een winnaar bepaalt doelen en streeft er naar om ze te bereiken. Zwemmer en trainer die samen streven naar hun doelen zijn winnaars.
4. Atleten moeten succes kennen.
Een atleet die zijn doel bereikt, is een gemotiveerde atleet. Naargelang de ontwikkeling van een atleet, zal er gestreefd worden naar een hoger competitieniveau. Een zwemmer die een doel bereikt, wil gewoonlijk een nieuw doel bereiken op een hoger niveau. We zullen succes erkennen, ongeacht op welk niveau dit ook behaald wordt.
5. Verantwoordelijkheid is een must.
De trainer is verantwoordelijk voor de resultaten van zijn team. Daar tegenover staat dat elke zwemmer de verantwoordelijkheid moet nemen om het beste van zichzelf te geven op training en tijdens de wedstrijden.
6. Leren komt op de eerste plaats, trainen volgt daarna.
Elke zwemmer moet een sterke technische basis hebben vooraleer hij/zij efficiënt kan trainen. De trainers moeten die technische basis en bagage te allen tijde blijven bewaken.

7. Gelijke kansen betekent niet noodzakelijk dezelfde investering in tijd.
Het is praktisch niet haalbaar om voor elke atleet een gelijke tijdsbesteding te hebben, elke zwemmer heeft immers andere noden. Belangrijker is het om aan elke zwemmer gelijke kansen te geven en zo voordeel te halen om met hen allen goed te werken. De zwemmers die meer van zichzelf willen geven op training en in competitie, boeken de beste resultaten van onze inspanningen als trainer.
8. Verandering is een noodzaak.
Trainingsprogramma's moeten dynamisch zijn om het enthousiasme van de atleten en de coach op peil te houden. Onze atleten en de "beste" manier van leren en trainen veranderen. Daarom moeten coaches creatief naar nieuwe ideeën en inzichten zoeken.
9. Voortdurend hongerig naar nieuwe kennis.
Trainers moeten voortdurend hun kennis uitbreiden. Opportuniteiten om (bij) te leren zijn alomtegenwoordig, succesvolle coaches leren om die te (h)erkennen en te gebruiken.
10. Loyaliteit is een sleutelwoord.
Elk lid van KZK draagt de waarden, de visie en de missie van de club uit. Dat moet blijken uit een dagelijkse inzet, door zowel bestuur, trainers als zwemmers. Het merk KZK moet er één zijn waar we met zijn allen continu aan werken en dat we met zijn allen trots uitdragen.
11. KZK gelooft dat het beste model voor de ontwikkeling van een sporter het "Athletic Skills Model" is. Dat model wil de volgende ontwikkeling zien: eerst een veelzijdige, goede beweging worden; deze goede beweging groeit uit tot een atleet; de atleet gaat zich specialiseren in één sport; en tot slot zal de atleet zich binnen de sport tot een absolute specialist ontwikkelen. Lichaam en geest worden gezien als een eenheid. Onderontwikkeling van het één leidt tot beperkingen bij het ander. Deze visie impliceert een langetermijn-denken.

ROLLEN IN KZK: DEFINITIE

Onze bezorgdheid om elke zwemmer voldoende kansen te bieden om zich te ontwikkelen, vertaalt zich in een rol die specifiek is voor elk individu. Eenvoudig gezegd:

- Zwemmers = zwemmen
- Trainers = trainen en coachen
- Officials = jureren op zwemwedstrijden
- Bestuur = besturen
- Ouders = ondersteunen

De sportieve staf eist dat alle taken van de trainers ook door die trainers uitgevoerd worden, en door niemand anders. We vragen aan de ouders om discussies over techniek en tactiek te vermijden. Elke vraag over de coaching of de prestatie van een zwemmer, moet aan de trainer gericht worden. We begrijpen dat sommige ouders wellicht enige zwemkennis hebben of de zwemsport van vroeger kennen. Maar dan nog: het trainingsprogramma – gebaseerd op een meerjarenplanning enerzijds en een jaarlijkse macrocyclus anderzijds – is zeer specifiek uitgewerkt



voor de ontwikkeling en training van alle KZK-groepen. Instructies van ouders of andere trainers anders dan die van KZK kunnen een nefaste invloed hebben op die ontwikkeling en training. Ze kunnen bovendien het wederzijdse vertrouwen ernstig schaden. Ongeacht wie het woord ook neemt, als het niet om een KZK-coach gaat, dan kan die boodschap het KZK-doel ernstig verstoren. Wij wensen dat iedereen 100% achter het de resultaten van KZK staat, op welk niveau en in welke groep die ook bereikt worden.

Ouders zijn experts in het opvoeden van hun kinderen. Wij zijn experts in zwemopleidingen, training en coaching. Samen kunnen we dus grootse zwemmers én grootse mensen creëren, elk binnen onze specifieke rol en taak!

TRAININGSPROGRAMMA'S

Criteria voor de groepsindelingen:

Leeftijd: zwemmers worden initieel ingedeeld in leeftijdsgroepen.

Prestaties: zwemmers worden vervolgens ingedeeld volgens hun kunde en mogelijkheid.

Techniek: doorheen de zwemopleiding (en naarmate de progressie van de atleet) dient een zwemmer zich voor te bereiden op en meester te maken van de fitnesses in techniek in de diverse stijlen, starts, keerpunten en wedstrijdstrategie.

Trainingsimpact: de zwemmer moet bewijzen dat hij/zij in staat is om de workload van de nieuwe groep te ondergaan, dat hij/zij die nieuwe trainingsarbeid aankan. In staat zijn om zich aan te passen aan de gevraagde trainingsarbeid voor een bepaalde groep, zorgt voor een positief zelfbeeld en vertrouwen bij de zwemmer.

Aanwezigheid: zwemmen betekent zich verbinden om voldoende en regelmatig te trainen en ook wedstrijden te zwemmen. Hoe hoger een zwemmer de competitieladder opklimt, hoe meer, langere en zwaardere trainingssessies afgewerkt dienen te worden. Als een zwemmer niet regelmatig traint, zal hij/zij nooit in staat zijn om de prestaties te verbeteren.

Attitude: hoewel competitiezwemmen uitgaat van een langetermijnvisie en een gestage verbetering op langere termijn, zal de kortere trainingstermijn ups en downs kennen. Hoe hoger het niveau waarop de zwemmer dient te presteren, hoe hoger de trainingsbelasting en het competitieritme. Hier moet een zwemmer me leren omgaan en in balans brengen met de andere aspecten van zijn/haar leven.

Doorschuiven: wanneer een zwemmer 100% van zijn/haar doelen heeft bereikt in een groep – en dat moet een doel zijn! – kan er doorgeschoven worden naar de volgende/hogere groep. Dat moet een uitdaging voor iedereen zijn. De gouden combinatie is niet alleen leeftijd en prestatie, maar ook techniek, trainingsbelastbaarheid, aanwezigheid en positieve houding! Niemand kan verwachten om door te kunnen schuiven naar een volgend/hoger niveau, als er niet gestreefd wordt naar maximale aanwezigheid en trainingsarbeid in de huidige groep.

Indeling van de diverse groepen:

ZWEMSCHOOL

- * zeesterren – niveau 1
- * zeepaardjes – niveau 2

Toetreden tot de zwemschool kan indien men 50 meter kan zwemmen. Bij nieuwe inschrijvingen wordt steeds een test afgenomen, om het niveau te bepalen. Zeesterren zijn startende zwemmertjes, Zeepaardjes zijn zwemmers die de groep zeesterren doorlopen hebben en een voldoende evaluatie van hun trainer kregen. Spelenderwijze worden de basistechnieken van het zwemmen en de diverse zwemstijlen aangeleerd. Deze trainingen gaan 1 keer per week door.

Doel:

- Zeesterren:
 - Beheersen van rugslag benen.
 - Beheersen van crawl benen.
 - Beheersen crawl (15 m)
 - Beheersen rugslag (15 m)
 - Ademhaling bij crawl en rugslag kunnen toepassen.
 - Beheersen van schoolslag benen met een aangepaste ademhaling.
- Zeepaardjes:
 - Beheersen van de algemene vorm van crawl (kruiselingse doorhaal met zijdelingse ademhaling en goede beenstuwing). (25 m)
 - Beheersen van de algemene vorm van rugslag (kruiselingse doorhaal met goede beenstuwing). (25 m)
 - Beheersen van de grove coördinatie van de schoolslag. (100 m)
 - Drijven als een zeester
 - Pijlen na afstoot uit de muur.

ZWEMCLUB

- * Vissen – niveau 1
- * Karpers – niveau 2
- * Dolfijnen – niveau 3

In de zwemclub wordt op drie opeenvolgende niveaus verder gewerkt aan de diverse zwemstijlen en aan de basistechnieken van het zwemmen. Leden van de zwemclub dienen verplicht twee keer per week te trainen. Doelstelling is om de zwemmers naar de competitiegroepen te begeleiden. Voor zwemmers die ten laatste op 12 jaar niet kiezen voor competitie, bestaat er geen verder aanbod binnen KZK.

De competitiegroepen starten ten vroegste op 10 jaar (eendjes), maar zeker vanaf de leeftijd van 12 jaar (benjamin). Naargelang de vorderingen die de zwemmers maken, komen ze via de groepen jeugdwerking/clubwerking - na positief advies van de trainers - in de hogere competitiegroepen terecht.

Doel:

- Vissen
- Duikstart kunnen toepassen.
- Volledige rugslag over korte afstand kunnen uitvoeren met een goede ligging en stuwing. (50 m)
- Volledige crawl over korte afstand kunnen uitvoeren met een goede ligging, stuwing en ademhaling. (50 m)
- Schoolslag over korte afstand kunnen uitvoeren met een goede beenslag, ademhaling en coördinatie. (200 m)
- Handen onder de kin versneld naar voor brengen.
- Actief sluiten beenbeweging.
- 2" glijden wanneer de armen vooraan liggen.

- Karpers
- 100 meter rugslag/schoolslag/vrije slag ononderbroken kunnen zwemmen op een technisch correcte manier.
- Ontspannen met de handen eerst kunnen duiken.
- Schoolslag keerpunt kunnen uitvoeren.
- Sleutelgatbeweging na de start kunnen uitvoeren.
- Crawl en rug keerpunt in grote lijnen kunnen uitvoeren.
- Door een efficiënte beenstuwing een goede ligging en hoofdpositie verkrijgen bij crawl waardoor een ontspannen overhaal mogelijk wordt.
- Door een efficiënte beenstuwing een goede ligging en hoofdpositie verkrijgen bij rugslag waardoor een ontspannen overhaal mogelijk wordt.
- Bij schoolslag gelijktijdig kunnen ademen met het plooiën van de benen zodat men samen met de beenstuwing een goede pijl kan maken.
- De vlinderslag beenslag met behulp van zwemvliezen kunnen uitvoeren met een mooie golving.

- Dolfiinen
- 150 meter kunnen zwemmen in crawl, rugslag en schoolslag op een technisch correcte manier.
- Vlinderslag kunnen zwemmen met een goede golfbeweging. (25 m)
- Uitvoeren van een efficiënte stuwing van de armbeweging bij crawl.
- Uitvoeren van een efficiënte stuwing van de armbeweging bij rugslag.
- Uitvoeren van een efficiënte stuwing van de armbeweging bij schoolslag.
- Beheersen van een rustige ademhaling bij crawl, rugslag, schoolslag en vlinderslag.
- Schoolslag kunnen zwemmen met een goede coördinatie tussen armen, benen en ademhaling.
- Aanleren van keerpunt crawl en rug.
- 100 m wisselslag kunnen zwemmen.
- Break-out na sleutelgatbeweging

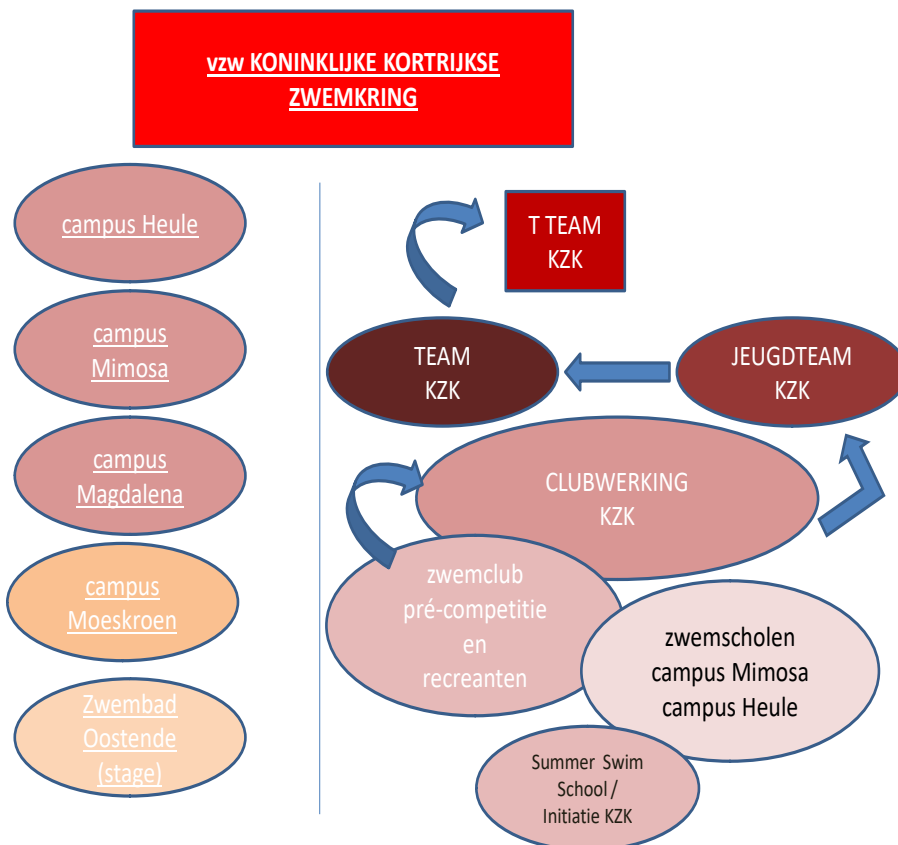
KZK blijft als doelstelling de competitieve sportbeoefening promoten, waarbij niet alleen het provinciale, Vlaamse en Belgische niveau belangrijk is, maar ook de ambitie daarboven (Europees, Wereld, Olympisch) geïmplementeerd wordt.

COMPETITIEGROEPEN

- * Clubwerking 4
- * Clubwerking 3
- * Clubwerking 2 / Clubwerking 2.2
- * Clubwerking 1

- * Jeugdteam
 - * KZKteam
 - * KZK T team

12



Doel:

Het doel van de deze groepen is de competitiesport. Jongere zwemmers starten in clubwerking 4 en stromen vandaar door naar de hogere groepen, hetzij in de clubwerking, hetzij in de teams. Het verschil tussen die groepen heeft te maken met het niveau dat een zwemmer haalt. We laten onze beste zwemmers trainen in de teams, met zeer duidelijke gerichtheid op doorgedreven trainingsarbeid en (hogere) competitie. De teams nemen bijvoorbeeld zeker deel aan de Vlaamse en Belgische Kampioenschappen.

Waar de groepen van de clubwerking enerzijds "leer-en kweekscholen" zijn, kan het ook dat een zwemmer bewust kiest voor een 'trager ritme': minder trainingen, minder hoge competitie. De

zwemmer komt dan in de Clubwerking terecht. KZK wil aan iedere zwemmer een aanbod op zijn maat en keuze bieden. De groepen clubwerking zwemmen bijvoorbeeld in het Provinciaal Criterium: een regelmatigheids criterium in diverse zwembaden in onze provincie.

Naast voorgenoemde wedstrijden bestaan er nog een resem andere wedstrijden:

- WOU (wedstrijd op uitnodiging – dit zijn wedstrijden die door een bepaalde club worden ingericht en waar KZK desgewenst kan aan deelnemen).
- Internationale wedstrijden: KZK zwemt traditioneel in Bonn (november), Ettelbruck (april) en Eindhoven (april). De staf maakt een selectie voor deze wedstrijden
- Provinciale Kampioenschappen: wedstrijden ingericht door het provinciaal bestuur

13

SPECIALE GROEPEN

- * Titanics
- * Triatleten
- * Open Water
- * Studenten KZK

Doel:

- Titanics zijn ex-competitiezwemmers of recreatieve zwemmers vanaf 18 jaar die één keer per week hun conditie op peil houden
- KZK laat triatleten toe in de werking, die atleten kunnen deelnemen aan elke ochtendtraining, behalve op zaterdagmorgen.
- Enkele zwemmers van KZK nemen in de zomermaanden deel aan het Open Water-circuit: wedstrijden in "open water" (rivieren, vaart, stromen, vijvers, ...) over langere afstanden.
- Het studentenstatuut is voorbehouden voor zwemmers die een hogere studie aangaan, op regelmatige basis willen en kunnen trainen en zeer gericht deelnemen aan bepaalde wedstrijden

TRAININGSFILOSOFIE

Oefening is essentieel voor de ontwikkeling van de atleet. Daarbij is het uitgangspunt steeds het welzijn van en de opbrengst voor de atleet. Doorheen de trainingen zal de atleet diverse leerprocessen ondergaan: interactie met anderen, zelfdiscipline, toewijding, volharding, ... zijn daar enkele voorbeelden van.

De trainers – waar we een professionele houding van verwachten – zullen voortdurend de zwemmers op een positieve manier uitdagen om beter te worden. Trainers hebben de opdracht om hun zwemmers te begeleiden, hen via uitdagende trainingen progressie te laten maken, met als leidraad groei en ontwikkeling binnen de langetermijnvisie van KZK.

Volharden tijdens dit ontwikkelings- en trainingsproces betekent dat elke zwemmer zijn doelen kan bereiken, binnen zijn eigen potentieel. Sleutelwoorden zijn inzet en volharding, het betekent veel meer dan enkel aanwezig zijn op de trainingen.

Zwemmen als totaalplaatje betekent zwemtraining, drooglandtraining en wedstrijdvoorbereiding. Het vraagt een zeer gerichte attitude van elke zwemmer, op welk niveau ook.

- Zwemtraining: zal de zwemmers initieel leren zwemmen, vervolgens leren trainen. De focus ligt op ontwikkeling van het talent, de conditie, de techniek en in ultimo op de voorbereiding om de zwemmers te leren racen.
- Drooglandtraining wordt afgestemd op de leeftijd, waarbij de focus ligt op de coördinatie, kracht, explosiviteit, uithouding en lenigheid. Wij merken op dat zwemmers eerst (complete) atleten moeten zijn, vooraleer ze zwemmers zijn!
- Wedstrijdvoorbereiding betekent doelen stellen, zwemstrategieën ontwikkelen, routines voor en na de wedstrijd aanleren, mentale weerbaarheid kweken.

Het spreekt voor zich dat naar aanleiding van een competitie(wedstrijd) het trainingsschema aangepast kan worden. Trainingen komen dan te vervallen. De trainers zullen zwemmers en ouders hiervan op de hoogte brengen.

Ook meerdaagse wedstrijden brengen verandering in het trainingsschema, zowel voor, tijdens of na deze meerdaagse. Zwemmers kunnen na meerdere dagen nood hebben aan rust zodat de trainer kan beslissen tot annulering van de training. Ook hier worden zwemmers en ouders op voorhand geïnformeerd.

Het kan gebeuren dat een training niet kan doorgaan wegens overmacht (geen toegang tot het zwembad, ziekte van de trainer, weersomstandigheden, ...). We appreciëren jullie begrip in die omstandigheden.

KZK zal er alles aan doen om in die voorkomende gevallen de zwemmers of ouders op de hoogte te brengen, hetzij via telefoon, mail of de website.

Zeer belangrijk blijven volgende zaken:

- Elke wedstrijd is een onderbreking van het trainingsritme. Hoewel wedstrijden noodzakelijk zijn en een beeld kunnen geven van de progressie van de zwemmer, is het niet de bedoeling om elke week een wedstrijd te hebben.
- Elke training is minitueus gepland in de meerjarenplanning, de macrocycli en vervolgens de mesocycli (meerjarenplanning, vervolgens jaarplanning, vervolgens weekplanning). De weekplanning zorgt bovendien voor een uitgebalanceerd geheel van de diverse trainingen: zwemtrainingen versus drooglandtrainingen, diverse soorten trainingen binnen die twee voorgaande groepen (extensieve training, intensieve training, recuperatietraining, enzovoort). Dat betekent dat elke training zijn nut heeft en dus belangrijk is. De beslissing om niet deel te nemen aan een training, ligt om die redenen enkel bij de trainer en nooit bij de zwemmer of de ouder!
Mocht om één of andere reden toch niet deelgenomen worden aan een training, dan moet er steeds vooraf verwittigd worden bij de hoofdtrainer én de trainer van de groep met opgave van de reden van afwezigheid. In voorkomend geval kan gevraagd worden om de gemiste training op een ander moment in te halen. Dit wordt enkel door de trainer bepaald, een zwemmer kan geen trainingen inhalen op eigen initiatief of op advies van zijn ouders. Ook extra trainingen kunnen enkel door de trainer beslist en dus ingelast worden.
- Indien een zwemmer te veel trainingen mist of belangrijke trainingen mist, kan dit gevolgen hebben voor de wedstrijden. De trainer kan beslissen om wedstrijden te schrappen indien een zwemmer onvoldoende getraind heeft of onvoldoende voorbereid is.
- De competitiezwemmers worden opgevolgd door middel van het ATISSODA®-rapport. Dat rapport meet op geregelde tijdstippen de attitude, techniek, inzet, stiptheid, stretching, orde, droogopwarming/droogtraining, aanwezigheid en het (school)rapport van elke

zwemmer, door middel van diverse criteria. Het rapport wordt op geregelde tijdstippen gemaïld naar ouders en zwemmers. Zwemmers die mindere scores halen, worden hier van op de hoogte gebracht en bij herhaalde negatieve scores worden sancties voorzien.

- Naarmate een zwemmer beter wordt, zal hij/zij meer moeten trainen. Hou er rekening mee dat een seizoen start op 1 september en eindigt op 31 juli. Augustus is dé vakantie maand bij uitstek, wellicht goed om dit ook in te plannen. Onze competitiezwemmers krijgen ook de eerste week van de Paasvakantie een weekje vakantie. Alle andere vakanties zijn belangrijke trainingsperiodes, immers: het geeft ons de kans om in die periodes veel volume te trainen en zo blijvend de basis te kunnen leggen voor goede prestaties. Het spreekt vanzelf dat we verwachten dat alle competitiezwemmers in die vakanties stipt op de trainingen staan!

WEDSTRIJDFILOSOFIE

1. Wij benadrukken de competitie van het individu met zichzelf: medailles, bekens en trofeeën winnen is niet alleen het hoogste doel. De vooruitgang en de verbetering van elk individu zijn onze belangrijkste doelstellingen.
2. Sportiviteit is een must bij KZK. Respect voor de officials, felicitaties voor de tegenstander, aanmoediging van de teamgenoten, doorgedreven inzet, rijpe attitude, ... zijn maar enkele voorbeelden van gewenst, geprezen en beloond gedrag door de KZK-staf.
3. Een zwemmer wordt geprezen indien hij zijn stijl én tijden verbeterd. Het is de taak van de trainer om constructieve kritiek te leveren bij de zwemprestatie van zijn atleet. Het is de verantwoordelijkheid van de ouders om hun atleet liefdevol en attentvol aan te moedigen en hen vol vertrouwen te ondersteunen. Ouders die op die sportieve manier handelen zijn een hulp voor de coaches.
4. Zwemmers worden geleerd om realistisch te zijn, maar voldoende uitdagende doelen te stellen voor hun wedstrijden. Deze doelen staan steeds in directe verhouding met hun trainingsarbeid, belastbaarheid en potentieel.
5. Zwemmers worden voorbereid voor en aangemoedigd om alle soorten wedstrijden, afstanden en stijlen te zwemmen. Deze houding zorgt voor veelzijdigheid en moedigt de zwemmer aan om zijn eigen potentieel te ontdekken in de diverse zwemcompetities.
6. Racen kan enkel indien de trainingsarbeid daarvoor correct verlopen is.
7. We racen altijd aan minimum 100% van onze mogelijkheden.
8. Enkel de trainer kan beslissen om een race te schrappen.
9. Enkel de (hoofd)trainer beslist aan welke wedstrijden een zwemmer kan deelnemen.



PRAKTISCHE RICHTLIJNEN VOOR DE ZWEMMER

Er is een groot verschil tussen “goed” zijn en “de beste” zijn. Wij streven er naar om al onze zwemmers de beste te laten zijn, binnen hun eigen mogelijkheden. Je uiterste best doen is niet alleen belangrijk voor het individu, maar kan ook het team ten goede komen.

16

Speciale aandachtspunten zijn:

- Het opvolgen en respecteren van de aanwijzingen van de coach is een must.
- Aanwezigheid op alle trainingen is een must.
- Zwemmers moeten zich op elke training voor 100% inzetten.
- Het startuur van een training geeft aan wanneer een training start, niet wanneer een zwemmer aanwezig moet zijn.
- Zwemmers worden verwacht om de volledige training af te werken.
- Toiletbezoek gebeurt aan het begin of aan het einde van de hoofdset (dit is het belangrijkste onderdeel van de training, die bestaat uit de opwarming, een set benen, een set armen, de hoofdset, het loszwemmen. Voor de training gebeurt een droogopwarming, na de training wordt er gestretched).
- De training eindigt wanneer de volledige trainingsarbeid afgewerkt is.
- Geen enkele training mag als een optie beschouwd worden, ook niet in het weekend.
- Er moet steeds een trainer aanwezig zijn bij elke soort training.
- Beleefdheid en hoffelijkheid zijn sleutelwoorden.
- Geen enkele zwemmer bemoeit zich met de progressie of trainingsarbeid van een andere zwemmer, noch tijdens de training, noch op een ander moment.
- Zwemmers onderbreken de coach niet tijdens een uitleg over een training, een set of wanneer de trainer directieven aan het geven is aan andere zwemmers of groepen.
- Zwemmers moeten op elk moment een modelvoorbeeld zijn.
- Zwemmers brengen voor elke training het correcte materiaal mee.
- Zwemmers mogen geen juwelen dragen tijdens de trainingen.
- Tijdens de training kan er (sport)drank gedronken worden. Snoep en voedsel is verboden. Een reep of recoverydrank kan wel.
- Er mogen geen persoonlijke waardevolle bezittingen in de kleedkamer blijven tijdens de training.
- Een zwemmer rookt niet en drinkt geen alcoholische dranken, ook niet wanneer hij/zij daartoe de toelaatbare leeftijd heeft.

PRAKTISCHE RICHTLIJNEN VOOR DE OUDER

Zoals eerder aangegeven hebben ouders een ondersteunende rol: zij begeleiden hun kinderen en zorgen voor hun opvoeding. Geen enkele ouder kan zich in de plaats van de trainer stellen.

17

Speciale aandachtspunten zijn:

- Ouders kunnen de training volgen in de tribunes. Zij hebben geen toegang tot het zwembad.
- Ouders worden gevraagd om niet tussen te komen tijdens de trainingen en wedstrijden, noch door de coach op dat moment aan te spreken, noch door de zwemmer aan te spreken. Feedback over de sportieve prestaties wordt enkel door de coach gegeven.
- KZK zal niet tolereren dat een ouder of iemand die geen lid is van de sportieve staf van onze club de coaching in handen neemt of beïnvloedt.
- Van elke ouder wordt een positieve houding verwacht, zowel ten opzicht van het eigen kind als van de andere teamgenoten.

De driehoek trainer-zwemmer-ouder is een belangrijk gegeven in onze club, deze relatie vormt een basis waarop de successen van de kinderen gebouwd kunnen worden. Begrip en samenwerking zijn hier sleutelwoorden.

Onze coaches begrijpen jullie toegewijde zorg voor jullie kind(eren). Veel trainers zijn immers zelf moeder of vader van zwemmers, of zijn dat geweest. De trainers begrijpen dus goed dat een ouder steeds het beste wil voor zijn/haar kind. Voor de coach geldt dit trouwens ook: hij heeft het beste voor met uw kind, maar zijn verantwoordelijkheid hierin geldt voor alle kinderen onder zijn hoede. De mening van een ouder en de idee van een trainer over de ontwikkeling van een kind kunnen afwijken. Geduld, begrip en – bovenal – goede communicatie zijn de hoekstenen in deze relatie! Hou dit voor ogen wanneer u onderstaande richtlijnen leest.

1. Individuen leren op een verschillende manier en met een verschillende snelheid. De ene atleet pikt een techniek al wat sneller op dan de andere. Heb dus geduld wat betreft de ontwikkeling van uw kind, hou ook voor ogen dat onze visie op competitie er eentje is dat zweert bij het langetermijndenken! Stel al uw vragen hieromtrent aan de trainer.
2. Vooruitgang boeken vraagt (veel) tijd. Nieuwe teamleden hebben zeker een aanpassingsperiode nodig, onmiddellijke resultaten zijn quasi onmogelijk. Meer trainingsarbeid, meer aandacht voor het aanleren van nieuwe technieken, of gewoon de onzekerheid en dus stress omtrent de toekomstige progressie: het zijn enkele oorzaken van het feit dat elke zwemmer een aanpassingsperiode nodig heeft. Meer dan ooit heeft elke zwemmer hier nood aan geduld, vertrouwen en communicatie met zijn trainer, teamgenoten en ouders, zodat hij/zij door deze moeilijke periodes geraakt.
3. Een periode van stagnering komt in elke zwemmerscarrière voor, zowel op trainingsvlak als in competitie. Een bepaald niveau is dan bereikt en het lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen aan een hoger level. Een gegeven dat inherent is aan alle fysieke sporten. Het is van belang dat atleten zich door een tijdelijke periode van stagnatie niet laten ontmoedigen en gestaag verder blijven werken en bouwen aan hun eigen potentieel.
4. Jongere zwemmers kunnen onstandvastig zijn in hun trainingsarbeid en resultaten, wat frustratie kan opwekken bij ouders, trainers en de zwemmer zelf. Het codewoord hier is geduld, jongere zwemmers hebben tijd nodig om te groeien.

5. KZK hamert op een langetermijnvisie: jongere zwemmers moeten de kans krijgen om zich op hun tempo te ontplooiën. Wij streven niet enkel naar grote successen op jonge leeftijd, maar willen dat de zwemmers zich gedurende een langere periode kunnen ontwikkelen. Op die manier leren zwemmers gestaag omgaan met redelijke niveaus van druk en stress. Ze leren omgaan met succes en tegenslag, een voorbereiding op het latere volwassen leven.
6. Het is de taak van de trainer om via opbouwende commentaren de prestaties van de zwemmer te verbeteren. Ouders kunnen hun zwemmer ondersteunen met veel genegenheid, erkenning en aanmoediging, zodat het kind met een goed gevoel kan sporten.
7. Kinderen kopiëren onbewust het gedrag van hun ouders. Het maakt een wereld van verschil wanneer ouders hun kinderen met enthousiasme naar de training brengen en weer ophalen, wanneer ze de acties van de club ondersteunen, wanneer ze op wedstrijden met trots de waarden van KZK helpen uitdragen, wanneer ze positief mee de werking van de club promoten.
8. Je kan met al je vragen en twijfels bij de coach terecht, liever dan kritiek te uiten waar je kinderen bij zijn. Dat ondermijnt het gezag van de trainer en is nefast voor de relatie zwemmer-coach, één van de parameters om succesvol te kunnen werken.
9. Het gedrag van een ouder mag nooit de zwemmer, het team of de club in diskrediet brengen. Elk dispuut over de werking van de club kan besproken worden met de coach of het bestuur.
10. Van levensbelang: je kind moet zelf kiezen voor de zwemsport en dus niet gedwongen worden door de ouder(s) om deze mooie sport te beoefenen. De eigen keuze voor het zwemmen en de competitie is de grootste stimulans voor elke succesvolle zwemmer.
11. Het woord competitie is afgeleid van het Latijnse "com" en "petere": het betekent dus eigenlijk 'samen streven naar'. Vermijd dus om uw kind uit te spelen tegen zijn teamgenoten, dat zal enkel tot wrijvingen leiden. Competitie in een team moet twee voordelen hebben: het brengt het beste in de atleet naar boven en het toont waar nog aan gewerkt moet/kan worden.
12. De communicatie tussen coach en zwemmer is zeer belangrijk en moet er op elke training zijn. Het is beslist noodzakelijk dat de coach de volle aandacht van elke zwemmer heeft op de training, zeker tijdens de instructies. Geen enkele afleiding mag dit verstoren. Daarom worden geen ouders toegelaten in het zwembad en wordt hen ook gevraagd om de trainingen niet te storen. Vanzelfsprekend kunnen ouders zelf niet coachen, noch op training, noch op wedstrijden.
13. Ouders projecteren hun verwachtingen best niet op hun kind. Onthou dat het niet jullie jeugd is, maar die van jouw kind. Hou van je kind, ondersteun jouw kind, ongeacht zijn/haar vorderingen of prestaties. Stel niet jouw doelen als leidraad voor de carrière van je kind. Zorg er voor dat de resultaten van je kind jouw houding niet beïnvloeden. Beloningen van materiële aard of geld zijn uit den boze: de beloning ligt in de individuele vooruitgang van de atleet en de prestaties op wedstrijden.
14. Het is beslist noodzakelijk dat jouw kind gelooft dat elke ouder de trainer steunt, ook wanneer dat niet zo is en je niet akkoord gaat met de trainer... Er kunnen meningsverschillen zijn, maar het zwembad is niet de plaats om te argumenteren of in confrontatie met de coach te gaan. Er zijn voldoende andere kanalen om in gesprek met de coach te gaan. Hou er ook wel rekening mee dat een coach ook een leven na het zwemmen heeft en dus naast de vele uren training soms ook wel eens nood aan wat ontspanning heeft.

15. Zorg voor gezonde voeding en voldoende slaap: ondersteun jouw atleet niet alleen in zijn trainingsarbeid, maar leer hem gezond te eten, op de correcte tijdstippen en in functie van het zwemmen.

Zwemmen vereist discipline, doorzettingsvermogen, integriteit, respect en vertrouwen. Jouw kind kan deze waarden alleen eigen maken, als de ouder er ook achter staat. Met de ondersteuning van de trainer en het team kan jouw kind dromen waarmaken waartoe hij/zij dacht niet in staat te zijn!

19

Ouders kunnen via diverse wegen in contact komen met de club en de coaches:

1. Website: via www.kzk.be wordt veel informatie verstrekt. Neem de site eens door!
2. Email / telefoon: op de website en in de jaarlijkse informatiebrochure vind je de gegevens van alle trainers.
3. Meeting: jaarlijks is er een informatievergadering voor de competitiezwemmers. Daar wordt het nieuwe seizoen toegelicht.
4. Zwembad: elke trainer kan na de training gesproken worden. Maak misschien vooraf een afspraak, zodat de trainer wat tijd kan voorzien.

VRIJWILLIGERSBELEID

Visie

Een vrijwilligersbeleid is het geheel aan voorwaarden dat nodig is om vrijwilligers binnen onze organisatie tot hun recht te laten komen en hun eigen doelstellingen te laten nastreven op een zodanige manier dat de doelstellingen van KZK daarmee gediend worden.

KZK wil een vrijwilligersvriendelijke club zijn en beseft dat elke ondersteuning belangrijk is. Om die reden onderscheiden we 2 groepen vrijwilligers:

1. Vrijwilligers met een gerichte functie in KZK.
Het gaat onder meer om bestuursleden, trainers, afgevaardigden en officials. Deze mensen werken op zeer regelmatige basis voor KZK en hebben een zeer duidelijk engagement om regelmatig te presteren, op zich genomen. Hun engagement spreidt zich over een langere periode uit.
2. Occasionele vrijwilligers, mensen die meehelpen wanneer de noden daar zijn. Deze mensen ondersteunen onze werking wanneer dat nodig is en volgens hun eigen mogelijkheden. Ze zijn belangrijk om tijdens evenementen van KZK hulp te bieden en de spirit van KZK mee te helpen uitdragen. Aan deze vrijwilligers worden geen eisen gesteld: ze kiezen hun taken en tijdsbesteding naar eigen vermogen.

KZK drukt in grote mate zijn appreciatie voor elke vrijwilliger uit. Of iemand zich nu voor langere tijd en in een prominentere functie engageert, of even komt bijspringen op een clubfeest: elke bijdrage wordt op dezelfde manier gehonoreerd. We zijn elke vrijwilliger dankbaar voor zijn of haar inzet, zonder hier een maatstaf aan te koppelen!

Organisatie

Het vrijwilligersbeleid van KZK ligt in handen van 4 mensen, het vrijwilligerscomité. Zij maken geen deel uit van het bestuur en handelen onafhankelijk, maar binnen de visie en missie van KZK. Zij rapporteren aan het bestuur en worden desgevraagd ondersteund door het bestuur. Deze trekkers zorgen voor het vrijwilligersbeleid en zoeken hier een draagvlak voor binnen KZK.

Vrijwilligersbeleid

Het beleid bij KZK kent drie pijlers: richten, inrichten en verrichten.

1. **Richten:** wie zijn de vrijwilligers bij KZK? Waarom doen ze dat en wat zijn de activiteiten die ondersteund moeten worden?

KZK promoot als occasioneel vrijwilligerswerk het onverplicht en onbetaald verrichten van werkzaamheden ten behoeve van KZK. Deze vrijwilligers zijn van grote betekenis voor onze club en bieden een grote meerwaarde. Met hun specifieke expertise kunnen zij KZK ondersteunen. Bovendien zijn zij belangrijke ambassadeurs van onze club.

KZK maakt een duidelijk onderscheid – zoals hierboven aangegeven – tussen een regelmatige activiteit als vrijwilliger en een occasionele passage.

2. **Inrichten:** Vrijwilligers met een uitgesproken engagement verrichten taken op bestuursvlak, als trainer, als official of als afgevaardigde. Deze taken zijn een noodzaak om KZK dagelijks te draaiende te houden en vragen een grote loyaliteit en inzet van de betreffende vrijwilliger. Het zijn kerntaken, die specifieke capaciteiten en skills vereisen.

Daarnaast doet KZK een beroep op occasionele medewerkers: mensen die een taak op zich willen nemen wanneer de noden zich stellen. Deze mensen worden aangestuurd door het vrijwilligerscomité, dat hen een taak toevertrouwt bij diverse evenementen van KZK. Elke medewerking – hoe klein ook – is van zeer groot belang voor KZK en wordt enorm geëvalueerd en gewaardeerd.

KZK sluit geen overeenkomsten af met zijn vrijwilligers. Het engagement van elke vrijwilliger vertaalt zich in een stilzwijgende overeenkomst. Wel zijn de verwachtingen ten opzichte van de 'vaste' vrijwilligers hoger dan bij de occasionele mensen. De bestuurlijke en sportieve staf kent zijn eigen taken en de duiding hiervan.

Elke vrijwilliger wordt verzekerd tijdens de activiteiten die hij/zij verricht voor KZK.

3. **Verrichten:** het vrijwilligerscomité gaat onafhankelijk op zoek naar vrijwilligers. Zij kunnen hiervoor alle mogelijke kanalen gebruiken. Belangrijk blijft om nieuwe vrijwilligers goed te introduceren, hen te begeleiden in hun taak, naar hun verwachtingen te peilen en hun feedback te vragen. Het vrijwilligerscomité vergadert onafhankelijk en brengt informatief verslag uit bij de raad van bestuur. De raad van bestuur ondersteunt de onafhankelijke werking van het vrijwilligerscomité en zet die werking maandelijks op de agenda.

Ouders en geïnteresseerden kunnen steeds contact opnemen met het vrijwilligerscomité of het bestuur van KZK. Wij vernemen graag hoe mensen KZK willen en kunnen ondersteunen en hoe wij dit in onze werking kunnen implementeren.

ETHISCH VERANTWOORD SPORTEN

KZK heeft de Panathlon-verklaring met betrekking tot Ethisch Verantwoord Sporten ondertekend en geeft daar mee aan om een goed ethisch beleid te willen voeren.

KZK heeft de wil uitgedrukt om ethisch management te implementeren in haar werking:

21

- **WAARDEN:** volgende waarden zijn voor KZK belangrijk:
 - respect
 - inzet
 - doorzettingsvermogen
 - fairplay
 - camaraderie
 - oprechtheid
 - fysieke, psychische en sociale integriteit
- **MISSIE:**

KZK wil kinderen kansen geven in de zwemsport: vanuit een goede zwemopleiding met veel aandacht voor FUN, via goed gestructureerde zwemscholen naar topsportzwemmen. Doorheen elk niveau wil KZK:

 - dat kinderen plezier beleven aan hun sport
 - dat kinderen respectvol omgaan met mekaar en hun omgeving
 - dat kinderen begeleid worden door goed opgeleide trainers
 - dat elk lid van KZK respect heeft voor de waarden van de club
 - dat elk kind de kans krijgt om zich te ontplooien op zijn ritme en zijn niveau
- **VISIE:**

KZK wil een sportclub zijn, die vanuit een brede basis alle kinderen een gelijke kans geeft om zich te ontplooien, met als hoogste doel om zwemmers de kans te geven om aan topsport te doen. Elk kind krijgt de kans om zijn talenten te ontwikkelen, in een uitdagende en leuke omgeving. We starten vanuit een basiszwemopleiding, over de zwemschool (zeesterren en zeepaardjes) naar het niveau van zwemclub. De competitiegroepen worden in niveaus ingedeeld, zodat een ruim aanbod ontstaat voor elke zwemmer.

De volledige brochure is beschikbaar op de website van de club.

STAGES

KZK richt diverse stages in tijdens het seizoen.

De Kerststage is verplicht voor alle deelnemers aan de Vlaamse Kampioenschappen. De zomerstage is verplicht voor alle deelnemers aan de Belgische Kampioenschappen. De Paasstage is een jeugdstage, waar jonge competitiezwemmers kunnen aan deelnemen. Deze stage is geen verplichting, wel een aanrader.

De stages van KZK gaan door in Oostende. Er wordt gezwommen in het stedelijk zwembad van Oostende (50 meter) en het verblijf gaat door in hotel Royal Astrid. Een buitenlandse stage behoort steeds tot de mogelijkheden.

Financiële informatie omtrent de stages staat verder in dit handboek.



INTERDISCIPLINAIR TEAM

22

Om onze competitiezwemmers compleet te kunnen begeleiden en omkaderen, beschikt KZK over een IDT-team. Dit zijn specialisten in hun vakgebied, die KZK ondersteunen wanneer nodig. KZK vraagt aan alle competitiezwemmers om op deze mensen een beroep te doen, omdat zij het beste geplaatst zijn om onze zwemmers te begeleiden, mee de filosofie van KZK onderschrijven en de beste garantie zijn om een zwemmer van KZK te begeleiden, hetzij in de algemene opbouw gedurende het seizoen, hetzij bij blessures of andere te remediëren momenten.

Wanneer gekozen wordt voor een eigen dokter, kinesist of andere specialisten, dan draagt de zwemmer hierin de eigen verantwoordelijkheid. Op dat moment kan en zal KZK zich niet langer engageren in de correcte begeleiding, revalidatie of remediëring van een zwemmer.

De specialisten waar KZK mee samenwerkt zijn:

CLUBARTS

Dokter Reinhilde ZWAENEPOEL
Huisartsenpraktijk ARCUS
Bekaertstraat 13B
8550 ZWEVEGEM
☎ 056/65 01 50
www.huisartsenpraktijkarcus.be

INSPANNINGSFYSIOLOOG

Professor dokter Jan OLBRECHT

KINE

Vincent CALLEWAERT - Manu WEMEL
Windhoek 13
8790 WAREGEM
☎ 056/44 46 41
info@callewaert-wemel.be
www.callewaert-wemel.be

VELDKINE

Op afroep

VOEDINGSDESKUNDIGE / MENTAL COACH

Voedingsanalyse en mental coaching gebeuren op afroep of naar noodwendigheid.



OFFICIALS

23

Voor elke wedstrijd moet KZK een aantal officials afleveren, conform de reglementen van de VZF en de KBZB. Vanaf 3 zwemmers moet 1 official fungeren, vanaf 10 zwemmers 2 officials, vanaf 20 zwemmers 3 officials, vanaf 30 zwemmers 4 officials, enzovoort.

Indien onvoldoende officials aanwezig zijn voor de club, dan worden boetes aangerekend. Hoe meer ontbrekende officials, hoe hoger de boete oploopt.

KZK roept alle ouders op om official te worden. Alle informatie hieromtrent kan steeds op het secretariaat verkregen worden. De basistaak van een official is tijdopnemer, aankomstrechtter of keerpuntrechtter. Hiervoor bestaat een basisopleiding van 3 uur, gevolgd door een theoretisch examen, enkele praktische stagemomenten en een praktische proef. De kostprijs van deze opleiding wordt door de club gedragen. Elke official krijgt ook een officialpolo via de club. Extra taken (en opleidingen) zijn: starter, jurysecretaris en kamprechtter.

Indien er voor een wedstrijd een tekort aan officials is, dan kan die wedstrijd geannuleerd worden. In voorkomend geval kunnen dan enkel de kinderen van de trainer en de afgevaardigde aan deze wedstrijd deelnemen. KZK stelt zich als doel om nooit een tekort aan officials te hebben en op die manier de kosten van boetes te vermijden. Het Intern Reglement beschrijft deze procedure.

BESTUUR

KZK beschikt over een dagelijks bestuur en een algemene vergadering. KZK heeft er voor geopteerd om het aantal bestuursleden beperkt te houden, met een specifieke taak voor elke bestuurder.

De dagelijkse leiding is handen van de voorzitter en secretaris. Het bestuur wordt verder ondersteund door de sportsecretaris en de bestuurder materiaal. De hoofdtrainer vormt samen met de andere bestuurders de algemene vergadering.

Bestuurders dienen over de nodige competenties en skills te beschikken om onze club op een degelijke manier te besturen. Corporate governance, dagelijkse inzet en bekwaamheid zijn basisvoorwaarden. Het bestuur draagt de waarden van KZK uit en bewaakt de statutaire en sportieve doelstellingen.

Het bestuur vergadert maandelijks, uitgezonderd tijdens de zomermaanden. Naar noodwendigheid kunnen extra vergaderingen georganiseerd worden.

Bijscholing is ook voor het bestuur geen ijdel woord: elke bestuurslid krijgt de kans om opleidingen te volgen die de werking van KZK ten goede komen.



AFGEVAARDIGDE

Op elke wedstrijd moet er een afgevaardigde van KZK aanwezig zijn. Hij of zij is de contactpersoon met de organisatie en de wedstrijdleiding. Zonder afgevaardigde kan een club niet deelnemen aan een wedstrijd, de afgevaardigde moet dan ook verplicht over een licentie bij de VZF beschikken en voor aanvang van de wedstrijd het aanwezigheidsblad aftekenen.

Een complete beschrijving van de taken van de afgevaardigde vormt een apart document binnen KZK en kan desgevallend opgevraagd worden.

INTERN REGLEMENT

Naast dit handboek, beschikt KZK over een uitgebreid Intern reglement. Waar het handboek onze verwachtingen en filosofie beschrijft, dient het Intern Reglement als een duidelijke regelgeving voor onze club. Elke zwemmer en ouder zou dit reglement moeten doornemen. Het is een belangrijk document, dat niet enkel een aanvulling is van dit handboek, maar regels en procedures in onze club beschrijft.

FINANCIËLE INFORMATIE

Lidgelden

De lidgelden worden elk jaar gepubliceerd op de website van de club. Alle lidgelden zijn steeds betaalbaar tegen de deadline die het bestuur vooropstelt. Nieuwe leden betalen in het eerste jaar van aansluiting € 25,00 extra. Bestaande leden die – om welke reden ook – betalen na de vooropgestelde deadline, verliezen de korting die het bestuur desgevallend toegekend heeft.

In het lidgeld zijn alle kosten opgenomen: aansluiting, verzekering, toegang tot het zwembad, startgelden, trainingen, aansluiting bij de VZF als vergunning- of niet-vergunninghouder.

Voor elke start van een competitiezwemmer op een wedstrijd, moet er een startgeld betaald worden. Indien een zwemmer bijvoorbeeld 4 wedstrijden zwemt op een Belgisch Kampioenschap en het startgeld bedraagt € 8,00 per race, dan betaalt KZK voor die zwemmer € 32,00 aan startgelden. Alle startgelden zijn in het lidgeld begrepen.

Boetes

Alle boetes (overschrijding limiettijden, te kort aan officials, ...) worden door de club betaald. Uitzondering hierop is de boete omwille van een forfait, waarbij een zwemmer zonder verwittiging of duidelijke reden niet deelneemt aan een wedstrijd waarvoor hij/zij is ingeschreven. In dat geval zal voor elke gemiste race op die wedstrijd het startgeld én een boete van € 15,00 per race verschuldigd zijn aan de club.

Het spreekt vanzelf dat KZK zo veel als mogelijk alle boetes – hetzij te betalen door de club, hetzij te betalen door een zwemmer – wenst te vermijden!



Speciale kosten / stages

Alle andere kosten (uitrusting, stages, hotels, ...) zijn steeds ten laste van de zwemmer. De richtprijzen voor de binnenlandse stages zijn: Kerststage € 250,00 – Paasstage € 200,00 – Zomerstage € 900,00 – buitenlandse stage € 1 400,00. KZK richt acties in om de kostprijzen van de stages te drukken (bijvoorbeeld pannenkoekenverkoop). Wie deelneemt aan die acties, krijgt een korting op een stage, op voorwaarde dat in het betreffende seizoen ook effectief deelgenomen wordt aan een stage.

KZK EVENEMENTEN

KZK richt gedurende het jaar diverse zwemwedstrijden en evenementen in.

Zwemwedstrijden

Traditioneel worden drie wedstrijden georganiseerd. Het jaarlijkse Clubkampioenschap, met in de voormiddag een PACO-wedstrijd (dit is een wedstrijd voor zwemmers zonder vergunning, om hen kennis te laten maken met een competitiewedstrijd); de Wedstrijd van de Laatste Kans (traditioneel op 2^{de} Kerstdag) en een wedstrijd in het criterium Henri Lecluyse (ingericht door de VZF West-Vlaanderen in samenwerking met de West-Vlaamse clubs).

Voor deze wedstrijden worden diverse andere clubs uitgenodigd. De administratie gebeurt door de diverse bestuurscellen van KZK. Wel worden deze wedstrijden ondersteund door het vrijwilligerscomité, dat zorgt voor de logistieke omkadering.

Evenementen

Andere evenementen zijn: aanwezigheid op de jaarlijkse Tinekesfeesten in Heule, jaarlijks eetfeest met voorafgaand de informatievergadering voor competitiezwemmers, de startdag in september aan het begin van het nieuwe seizoen, de inschrijvingsdag voor nieuwe zwemmers, het bezoek van de Sint aan KZK, deelname aan de Open Bedrijven Dag (bij chocolatier Beugnies) ter ondersteuning van onze werking.

Voor al deze evenementen doet KZK een beroep op het vrijwilligerscomité.

ZWEMSTIJLEN

Er bestaan vier soorten zwemstijlen: crawl (vrije slag), schoolslag, rugslag en vlinderslag. Voor elk van deze stijlen zijn er bepaalde afstanden gedefinieerd. De combinatie van de 4 stijlen in een wedstrijd wordt wisselslag genoemd.

Doel van een zwemclub is om alle zwemmers elke stijl goed aan te leren. Een zwemmer kan een voorkeur hebben voor een bepaalde stijl, maar echte specialisatie in een bepaalde stijl gebeurt pas op latere leeftijd, ongeveer vanaf 16 jaar! Doel van de competitie is om 'een' race zo snel als mogelijk te zwemmen. Hierbij moet rekening gehouden worden met de voorschriften voor elke onderscheiden stijl: de FINA (Fédération Internationale de Natation) heeft voor elke stijl zeer duidelijk beschreven hoe die moet gezwommen worden. Maakt een zwemmer fouten tegen deze voorschriften, dan wordt hij/zij 'uitgesloten': dat wil zeggen dat er voor die race geen tijd



gezwommen is, de race telt als het ware niet mee. De uitsluiting gebeurt door een official, die de zwemmer observeert. De uitsluiting krijgt ook een code, zodat de trainer weet welke fout de zwemmer gemaakt heeft en er zo voor kan zorgen dat dit niet opnieuw gebeurt.

Op training worden aan de jongste zwemmers alle stijlen aangeleerd. Daarnaast wordt ook getraind op het starten (van de startblokken), het goed nemen van de keerpunten en het behoorlijk aantikken. Naarmate een zwemmer ouder wordt, vergroten de afstanden, worden diverse stijlen op de training gezwommen, maakt de trainer een uitgebalanceerd programma op met diverse soorten training (uithouding, vermogen, capaciteit, regeneratie, recuperatie, enzovoort...) en wordt er ook 'op het droge' getraind. Voor de training gebeurt er een droogopwarming, na de training wordt er gestretched.

RUDOLPHPUNTEN

Om bepaalde selecties te maken, hanteert KZK geregeld de "tabel met Rudolphpunten". Dit zijn tabellen, die een scoren geven per leeftijd, per geslacht, per stijl en per afstand. Hoe hoger die score, hoe performanter een zwemmer is.

Het gebruik van deze tabellen garandeert een onbevooroordeelde classificatie. Toch is het zo dat voor bepaalde wedstrijden andere normen gehanteerd worden om te mogen deelnemen: dan moet voor een bepaalde stijl en afstand een bepaalde minimumtijd gezwommen worden. Een limiettijd.

LIMIETTIJDEN

Deelname aan grote kampioenschappen (Vlaamse en Belgische Kampioenschappen) of aan bepaalde wedstrijden (Ettelbruck, Bonn, ...) impliceert dat voor elke afstand en stijl vooraf een minimumtijd gezwommen moet zijn. Indien een zwemmer vooraf niet voldoende snel gezwommen heeft, dan kan voor die bepaalde race niet ingeschreven worden.

Bovendien is het zo dat op bepaalde wedstrijden (Belgisch Kampioenschap) de limiettijd ook nog eens op de wedstrijd zelf moet gezwommen worden. Zwemt een zwemmer te traag, dan wordt een boete aangerekend.

COMMUNICATIE

KZK kent verschillende communicatiekanalen. Het officiële mailadres van de club is kzk@mail.zwemfed.be. We hebben een website waar tal van informatie op te vinden is: www.kzk.be. Competitiezwemmers kunnen via de website ook inschrijven voor hun wedstrijden.

Daarnaast wil KZK een open huis zijn: de bestuurlijke en sportieve staf staan steeds open voor dialoog. Wat KZK wel niet wil zijn, is een discussieforum. We hebben een duidelijke visie en missie. We rekenen er dan ook op dat mensen die lid worden van onze club, die visie en missie delen en akkoord gaan met onze manier van werken.

Tot slot geven we ook mee dat KZK een API heeft, die meteen ook fungeert als ombudsdienst. API staat voor "aanspreekpunt integriteit". Via de website vind je hier alle informatie over.

Het mail adres voor de ombudsdienst is: kzk.ombudsdienst@gmail.com. KZK wil op die manier alle mensen met een "moeilijke vraag" van dienst zijn en zorgen voor een oplossing voor elk probleem dat zich stelt.

BEKNOPTE GEDRAGSCODE

Het interne reglement beschrijft uitvoerig de rechten en plichten van elk lid van KZK. Lees dit document zeker eens door!

Toch willen we hier kort meegeven wat voor KZK waardevol is, wanneer we met zwemmers, coaches, begeleiders en ouders op stap gaan, hetzij naar wedstrijden, hetzij op stage, of noem maar op.

KZK wil dat anderen een positief beeld hebben van onze club: daarom maken we graag een aantal basisafspraken onder de vorm van een gedragscode, die elk lid van KZK dient uit te dragen.

1. We reizen steeds in KZK-uitrusting. De volledige KZK-training, het shirt, de short en op sportschoenen. Deze uitrusting dragen zou geen verplichting mogen zijn, maar juist een teken dat je trots bent om tot onze club te behoren!
2. Geen enkele zwemmer drinkt alcohol of gebruikt verboden middelen (hetzij drugs, hetzij doping), ook niet die zwemmers die hiervoor de "juiste" leeftijd hebben. Zwemmers die speciale geneesmiddelen moeten nemen, vragen hiervoor een attest aan hun dokter en bezorgen dat attest aan hun coach.
3. Geen enkele zwemmer rookt.
4. Goede manieren zijn verplicht. Ongewenst gedrag zal niet getolereerd worden. Dit kan betekenen dat je op een wedstrijd niet mag zwemmen (en hier voor alle kosten opdraait) of dat je een stage dient te verlaten, met alle financiële en sportieve gevolgen van dien.
5. KZK promoot verantwoordelijkheid, orde en rust bij alle zwemmers. Een hoffelijke omgang met een correct taalgebruik is verplicht op wedstrijden, op stages, op buitenlandse trips. Dit gedrag wordt geëtaleerd op de bus, in het hotel, in het restaurant en in het zwembad.
6. Etiquette tijdens een hotelverblijf betekent: een gedrag ten toon spreiden volgens KZK-normen. De rust van alle hotelgasten wordt te allen tijde gerespecteerd: we lopen niet door de gangen, we laten de hoteltelefoon met rust, de lift is geen speelgoed, muziek en televisie overschrijden de geluidsnormen niet, we zijn rustig in het hotel, we brengen geen vernielingen aan, we hebben correcte tafelmanieren.
7. Zwemmers van een verschillend geslacht worden niet verondersteld een kamer met mekaar te delen. Indien een zwemmer van een ander geslacht op jouw kamer komt, laat dan de kamerdeur open.
8. Zwemmers van andere teams horen niet op onze kamers te zijn, tenzij daar de uitdrukkelijke toestemming voor werd gegeven door de staf.
9. Iedereen respecteert de rust van een ander en zorgt er voor dat hij/zij zelf voldoende rust neemt. De tijdstippen waarop gerust moet worden of wanneer geslapen moet worden, worden nauwgezet gerespecteerd.
10. Elke zwemmer distantieert zich van gedrag dat niet strookt met de gedragscode en wijst zijn teamgenoten in voorkomend geval op ontoelaatbaar gedrag.

11. Het hotel of logement wordt onder geen beding verlaten, tenzij met de uitdrukkelijke toestemming van de staf.
12. Zwemmers die niet akkoord gaan met het interne reglement en de gedragscode, kunnen geen zwemtrips maken of deelnemen aan een stage. Zwemmers die het reglement of de code niet volgen, kunnen gesanctioneerd worden.

STUDIE EN SCHOLEN

KZK heeft met diverse scholen convenanten afgesloten: onderlinge overeenkomsten die de verhoudingen regelen. KZK wil een goede communicatie voeren met de scholen, zeker wanneer een zwemmer afwezig is omwille van wedstrijden. Om die reden worden voor afwezigheden attesten afgeleverd door het secretariaat.

Studie en goede schoolresultaten zijn een must voor KZK. Onze zwemmers moeten goede leerlingen zijn, met goede resultaten. De keuze voor de competitiesport kan moeilijk zijn in combinatie met school en studie, maar KZK is er van overtuigd dat mits een goed timemanagement elke zwemmer goed kan presteren op school. KZK is er ook van overtuigd dat de keuze voor zwemmen én de keuze voor ambitieuze studies kan samengaan. Wat niet kan, is dat omwille van de studie te veel trainingen gemist worden. Elke zwemmer moet voor zichzelf uitmaken waar hij/zij wil geraken in zijn sport en op schoolvlak. Nadat die keuze is gemaakt, zullen wellicht een aantal andere zaken wat op de achtergrond geraken. Kiezen lijkt hier een beetje verliezen, maar niets is minder waar: (top)sport en (top)studie gaan hand in hand en zorgen voor een harmonische fysieke én psychische ontwikkeling van elke adolescent! Diverse studies hebben bewezen dat competitiezwemmers – ook al hebben ze minder tijd dan hun niet-sportende leeftijdsgenoten – betere studenten zijn. Ze leren sneller informatie verwerken in minder tijd en ontwikkelen zo skills die ook na de zwemcarrière hun nut bewijzen.

Mocht een zwemmer toch moeilijkheden ondervinden, dan bestaat het aanbod om die zwemmer te begeleiden in zijn/haar studiemethode. Via het secretariaat kan je een afspraak maken, waarbij de leermethodes en de tijdsbesteding van de zwemmer onder de loep genomen worden. Wij blijven er van overtuigd dat naast goed en performant trainen, er ook goed en performant gestudeerd kan worden. KZK steunt daarin haar atleten.

SPONSORS

KZK mag rekenen op enkele mecenasen: mensen die investeren in jouw kind, op welk niveau het ook zwemt... We zijn hen onmetelijk dankbaar, want de centen die zij in onze toekomst investeren, hebben meestal geen financiële return. Echter: hun onbaatzuchtige steun betekent voor ons de kans om elk kind te laten ontwikkelen, als mens én als sporter. Een hartelijke dankjewel hiervoor!

BESLUIT

KZK heeft in 2012 zijn honderdste verjaardag gevierd. We zijn dus een club met een lange en rijke traditie. Enkel indien we met zijn allen hard verder werken, kunnen we die traditie verderzetten. KZK is een club van een individuele sport, maar beseft dat we enkel met zijn allen, samen, onze doelen kunnen bereiken, iedereen op zijn niveau, op zijn ritme en met zijn mogelijkheden.

It takes a team to make a dream!

7 KENMERKEN VAN EEN KAMPIOEN IN WOORD EN BEELD

29

Champions never quit



They possess an unshakable will to win

They understand that "what's in it for me?" is a self-defeating question



They see the good in themselves and in others

They have positivity in their blood



They push through the pain



KONINKLIJKE KORTRIJKSE ZWEMKRING v.z.w.

Aangesloten bij de Vlaamse Zwemfederatie/K.B.Z.B.



They often leave their comfort zone