

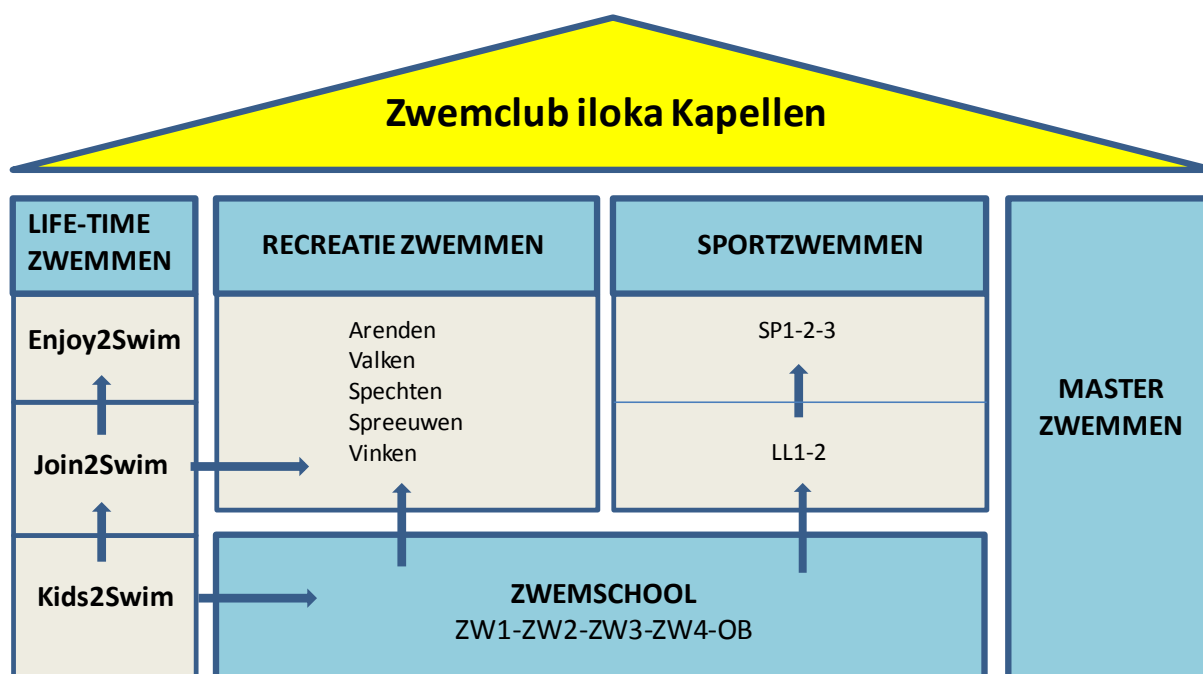
Zwemclub iloka Kapellen (ZiK) – Sportief aanbod

ZiK is een zwemclub met een brede werking. Jongeren en ouderen van alle leeftijden kunnen hier terecht. Hier vindt u meer uitleg bij de verschillende groepen die deel uitmaken van het zwemaanbod.

Algemeen

De zwemclub berust op vijf basiscomponenten (fig. 1). Dit is de Zwemschool, het Recreatie-zwemmen, het SPORT-zwemmen, het MASTER-zwemmen en het 'Life-Time zwemmen' programma.

Fig. 1

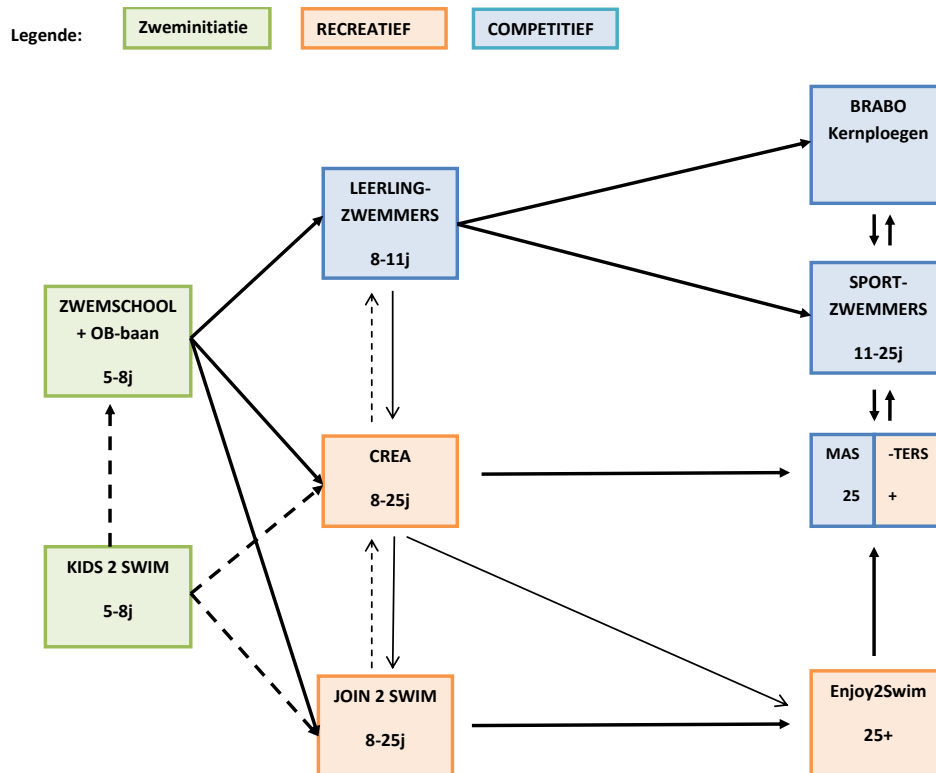


Dankzij de medewerking van de gemeente Kapellen en het zwembadbeleidplan en de koepelvereniging BRABO slagen wij er als zwemclub in, om een breed maatschappelijk (zwem)aanbod op te zetten. Zowel het recreatie als het competitie zwemmen komen ruimschoots aan bod. Als onderdeel van het 'Life-time swimming' programma is Kids2Swim opgezet. Dit programma biedt een antwoord op de vele vragen die we krijgen om jonge kinderen op een snelle en goede manier te leren zwemmen, zonder enige verplichting of ambitie om later in de zwemclub te functioneren.

Afhankelijk van interesse, leeftijd en mogelijkheden evolueren de zwemmers tussen de verschillende groepen. Dit wordt geïllustreerd in fig.2

Daarna worden de doelstellingen van elke afdeling, zwemgroep toegelicht. De leeftijden die aangehaald worden in de tekst zijn indicatief.

Fig. 2



De Zwemschool

Met onze zwemschool realiseren we een degelijke watergewenning en zweminitiatie voor vijf tot achtjarigen. Door speelse maar doelgerichte oefenvormen onder leiding van gediplomeerde zweminitiators leren de kinderen de grove vormen van de drie zwemstijlen.

De zwemschool is ingedeeld in vier lesgroepen welke telkens twee uur per week trainen. Drie maal per jaar is er een nieuwe groep die start en zo ook een overgang van de kinderen naar de volgende groep. Kinderen kunnen enkel overgaan indien zij de eindtermen voldoende onder de knie hebben.

ZW1 (zwemschool 1): Kinderen vanaf 5j krijgen een degelijke watergewenning.

ZW2 (zwemschool 2): Hier leren de kinderen hun eerste echte zwemslagen, nl. borst- en rugcrawl. Onze zwemschool opteert ervoor te starten met de borst- en rugcrawl omdat deze slagen gemakkelijker aan te leren zijn aan jonge kinderen.

ZW3 (zwemschool 3): Vanaf deze groep gaan de kinderen 1x/ week in het grote bad. Er wordt nu begonnen met het aanleren van de schoolslag. De crawl en rugslag worden verder onderhouden. Daarnaast krijgen de kinderen een initiatie duiken.

ZW4 (zwemschool 4): Zwemschool 4 is de laatste groep van de zwemschool. De kinderen zwemmen enkel nog in het grote bad. De drie grove zwemstijlen worden vervolmaakt en de kinderen leren duiken. Af en toe wordt er al deelgenomen aan een wedstrijd.

Als de kinderen deze vier groepen doorlopen hebben zijn ze klaar om verder te gaan in de club. De kinderen gaan over naar Join 2 Swim om recreatief verder te zwemmen of naar de observatiebaan waar ze voorbereid worden op de overstap naar de leerlingzwemmers.

Observatiebaan

In de observatiebaan (OB) komen kinderen uit de zwemschool terecht wanneer zij over voldoende capaciteiten beschikken om eventueel door te stromen naar de sportzwemmers. In de observatiebaan worden deze kinderen verder voorbereid op het wedstrijdszwemmen. Deze groep zwemt nog steeds twee maal in de week. De techniek wordt hier verder bijgeschaafd en er worden al eens langere afstanden gezwommen. Er wordt meer aandacht besteed aan starten en keerpunten. Verschillende keren per jaar doen de kinderen mee aan een wedstrijd.

Eén maal per jaar is er een overgang gepland. Kinderen die verder kunnen gaan in het wedstrijdszwemmen gaan over naar de leerling sportzwemmers, de anderen kunnen overgaan naar CREA of Join2Swim.

De Leerling sportzwemmers

De leerling sportzwemmers zijn zwemmers vanaf 7-8jaar die voldoende technische vaardigheden en een gezonde dosis talent hebben om verder te gaan als sportzwemmer. Als zwemmers ervoor kiezen is het belangrijk dat de ouders hier ook volledig achterstaan. Zoals bij elke competitiesport wordt er verwacht dat de sporter zich ten volle inzet tijdens de training en een aanwezigheidspercentage van 100% nastreeft. De leerling sportzwemmers zijn opgedeeld in twee groepen: LL1 en LL2.

LL1 traint drie uur in de week in het zwembad en krijgt regelmatig nog een extra uur droogtraining. Vanaf LL2 word er nog een uur meer in het zwembad getraind.

De leerling sportzwemmers kunnen deelnemen aan het jaarlijkse CREA-sportkamp georganiseerd door de club. Naast zwemmen worden er ook andere sporten uitgetoetst op deze 5-daagse.

De sportzwemmers

In de 35 jaar dat ZIK bestaat heeft onze club een heel goede reputatie opgebouwd in het competitiezwemmen. We streven naar kwaliteit en daarvoor liggen de eisen hoog. In het verleden is al bewezen dat dit zijn vruchten afwerpt. Kijk maar naar onze drie Olympische atleten: Sofie Wolfs (2000), Elise Matthysen (2008) en Dieter Dekoninck (2012).

Om sportzwemmer te worden en te blijven in ZIK is een stevige portie 'commitment to excellence' noodzakelijk. Voor deze wil om uit te blinken staan volgende waarden centraal:

- Een aanwezigheidspercentage van 100% benaderd
- Een goede trainings- en wedstrijdattitude
- Verplichte deelname aan vooropgestelde wedstrijden zoals o.a. de Vlaamse en Belgische kampioenschappen (indien de limieten worden gezwommen), of Zomercriterium (indien geen limieten voor de Belgische Kampioenschappen)
- Deelname aan een jaarlijkse stage in de zomervakantie

Via het samenwerkingsverband BRABO slagen we erin om onze sportzwemmers gebruik te laten maken van bijkomende trainingsfaciliteiten en te ondersteunen met professionele begeleiding (trainer, UZA/SPORTS voor medische ondersteuning, dietiste, sportpsycholoog).

Recreatief zwemmen

ZIK heeft een zeer uitgebreide recreatieve werking, CREA genaamd. Zwemmers tussen 8 en 25j kunnen hier terecht. Om in CREA te kunnen instappen moet je de verschillende zwemstijlen onder de knie hebben en naargelang de leeftijd een bepaalde afstand vlot kunnen zwemmen. Wie graag recreatief wil zwemmen maar nog onvoldoende techniek heeft kan instappen in Join 2 Swim.

Crea is onderverdeeld in vijf verschillende groepen op basis van leeftijd. Om origineel te blijven werd er hier niet voor waterdieren gekozen maar voor vogelnamen.

- Vinken: 8-10j, 2u/ week trainen
- Spreeuwen: 10-12j, 2u/week trainen
- Spechten: 12- 15j, 3u/ week trainen
- Valken: 15- 17j, 3u/ week trainen
- Arenden: 17-20j, 3u/ week trainen

Enkele keren per jaar krijgen de CREA zwemmers de kans om deel te nemen aan wedstrijden voor niet-vergunninghouders. (Niet vergunninghouders = Zwemmers die niet aan competitie doen)

Alle CREA zwemmers kunnen elke zomer meegaan op CREA Sportkamp. Een vijfdaagse waar niet enkel aandacht is voor zwemmen maar ook voor andere sporten en amusement. De leerling sportzwemmers kunnen hier ook aan deelnemen.

Masters en Pré masters

Ook zwemmers ouder dan 20j komen niets tekort bij ZIK. Vanaf 20j kom je bij de pré-masters terecht, vanaf 25j ben je master. Als master kan je tot 4x/ week komen trainen en heb je de keuze al dan niet een competitievergunning te nemen en deel te nemen aan wedstrijden voor de categorie 25+. Onze masters verpulverden al verschillende Belgische, Europese en zelfs Wereldrecords, individueel of als aflossingsploeg.

Kids 2 Swim

Om tegemoet te komen aan de lange wachtlijsten om te leren zwemmen richtte ZIK in september 2013 een zijtak binnen de zwemclub op. Bij Kids 2 Swim (K2S) krijgt elk kind de kans te leren zwemmen. Het grote verschil met de zwemschool is dat je je bij K2S inschrijft voor lessenreeksen van 10 in plaats van voor een heel jaar. K2S heeft als doel de kinderen correct te leren zwemmen zonder de intentie hiervan hun sport te maken. Kinderen die de zwemmicrobe toch te pakken krijgen kunnen wanneer zij de drie zwemslagen onder de knie krijgen verder gaan naar Join 2 Swim en op wekelijkse basis blijven zwemmen in clubverband.

Voor inschrijven of meer informatie omtrent Kids2Swim en Join2Swim kijk op de website:

www.kids2swim.be

Join 2 Swim

Join 2 Swim is de opvolggroep van K2S. Kinderen en jongeren tussen 8 en 20j die na K2S actief willen blijven, kunnen tot twee maal per week één uur komen zwemmen. Ook jongeren die op latere leeftijd willen starten met zwemmen, zijn hier welkom. Zij worden begeleid door ervaren lesgevers en krijgen de kans om deel te nemen aan de jaarlijkse clubkampioenschappen van ZIK . Zo kunnen ook deze zwemmers indien gewenst eens proeven van het wedstrijdzwemmen.

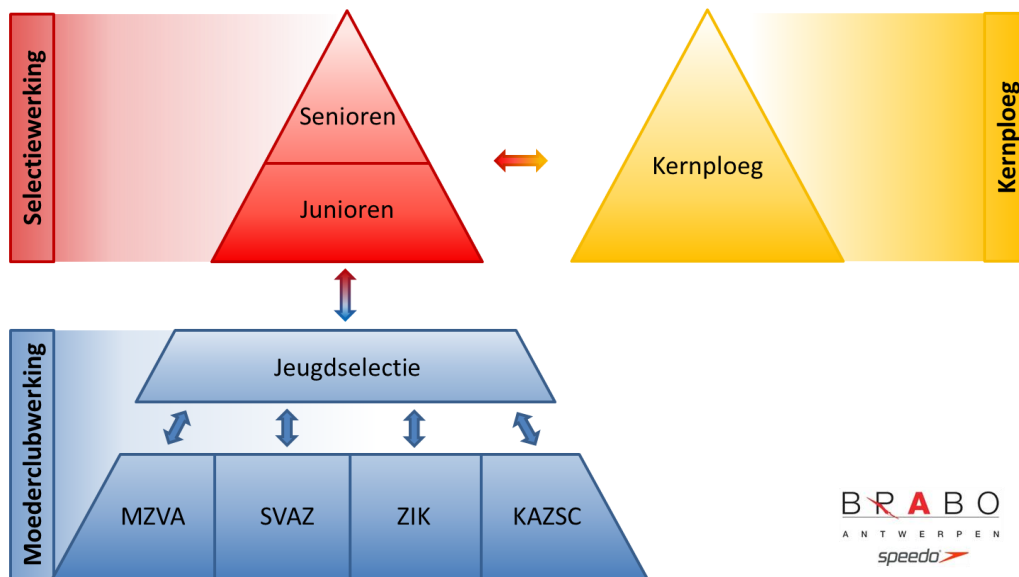
Enjoy 2 Swim

Enjoy 2 Swim is de opvolggroep voor Join 2 Swim en voor Start 2 Swim van de gemeente. Volwassenen en jongeren (vanaf 20j) die begeleid willen blijven zwemmen kunnen tweemaal per week komen trainen.

De BRABO ploegen

De BRABO ploegen verenigen de beste competitie zwemmers uit de vier Antwerpse moederclubs (ZiK - Kapellen, SVAZ - Aartselaar, MZV-A - Merksem en AZSC - Antwerpen). Voor deze zwemmers is een professioneel kader opgezet dat ondersteund wordt door het topsportfonds van de stad Antwerpen.

BRABO Structuur:



BRABO sportief aanbod:

Via de BRABO werking wordt er gezorgd voor voldoende trainingsuren waarin de zwemmers zich optimaal kunnen ontwikkelen. Sterke trainingsgroepen, verantwoorde krachttraining, kiné begeleiding, lactaattesten, voedingsadvies, sportpsychologisch screening en begeleiding, buitenlandse stage(s) en wedstrijden vormen de basis voor het verder ontplooiën van onze sportzwemmers.

BRABO verwachtingen en doelstellingen:

Net zoals bij de moederclubs, zijn er bij BRABO ambitieuze doelstellingen. In de eerste plaats wordt het succesvol combineren van (hogere) studies met prestatiesport op Belgisch topniveau vooropgesteld.

De grootste talenten binnen BRABO worden in de gelegenheid gesteld om op internationaal niveau te presteren via de kernploeg. Ook hier zijn de verwachtingen 100% engagement.