

Algemene info White Sharks seizoen 2026-2027

De **White Sharks** zijn samen met de groep **Young Shraks** onze competitiezwemmers. De White Sharks is de vervolggroep van de Young Sharks. Hier trainen vooral de oudere competitiezwemmers.

De groep richt zich voornamelijk op zwemmers vanaf **12 jaar** (geboren in **2014 en ouder**).

De focus bij de White Sharks ligt op:

- Uitbouwen landtraining (maximalisatie lichamelijke belastbaarheid)
- (Initiatie) krachttraining (afhankelijk van ontwikkeling)
- Stijlvastheid van de zwemslagen
- Ontwikkelen aerobe capaciteit/snelheid + (beperkte initiatie) anaerobe trainingsvormen
- Pieken naar 2-3 belangrijke zwem wedstrijden per seizoen
- Investeren in training, afhankelijk van ambitie en mogelijkheden (ambitie ontdekken)

Plaats binnen de meerjarenopleiding

Binnen onze meerjarenplanning situeert deze groep zich in de fasen "**Train to Train**" en "**Train to compete**".

In deze fasen verschuift de focus van het verfijnen en automatiseren van zwemtechnieken naar onderhoud van de zwemtechnieken en het ontwikkelen van een persoonlijke stijl. De fysieke basis wordt verder ontwikkeld, zowel op het land als in het water. Het trainingsvolume en de trainingsintensiteit nemen geleidelijk toe en de zwemmers pieken naar 2-3 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen.

Trainingsaanbod

Van de zwemmers wordt een aanwezigheid van **minimaal vier zwemtrainingen en minimaal één core-/krachttraining per week** verwacht.

Volgende zijn de verplichte trainingsmomenten:

- maandag Strop 18u20 - 20u00
- dinsdag topsporthal 18u00 - 19u15 (core) OF 19u00 - 20u30 (kracht)
- donderdag Rooigem 17u30 - 19u30
- vrijdag Strop 18u20 - 20u00
- zaterdag Rozebroeken 16u00 - 18u00

Vanaf leeftijd 3e middelbaar en ouder (2012 +/- 1 jaar) wordt een aanwezigheid van **minimaal vijf zwemtrainingen en minimaal één core-/krachttraining per week** verwacht. Als minimaal 1 extra training zwemmen heb je de keuze:

- woensdag Puyenbroeck 20u00 - 21u30
- zaterdag Rooigem 7u45 - 9u00 (zwemmen) + 9u15 - 10u00 (core)

opmerking: zaterdagochtend Rooigem, zwemmen + core, wordt samen als 1 extra training zwemmen beschouwd

Wedstrijden

*De zwemmers in deze groep nemen deel aan officiële zwemwedstrijden en pieken naar 2-3 belangrijke zwemwedstrijden per seizoen. Gemiddeld gaat het om ongeveer **12 wedstrijden per seizoen**.*

*De White Sharks zijn onze competitiezwemmers en hebben een in de club een voorbeeldfunctie. Daarom zijn **motivatie, inzet, engagement en een positieve trainingsattitude** belangrijke verwachtingen binnen de groep. We werken met deze groep op korte termijn naar wedstrijden toe, maar de focus ligt vooral op lange termijn. Een succesvol traject is een fiere competitiezwemmer die zich op een positieve wijze identificeert met de zwemclub en met de zwemsport.*

Wij streven naar een omgeving waarin onze competitiezwemmers met plezier samen trainen, elkaar ondersteunen tijdens zowel successen als moeilijker momenten en elkaar stimuleren om voortdurend vooruitgang te boeken.

Wanneer we merken dat de verwachte attitude of betrokkenheid ontbreekt, gaan we hierover steeds in gesprek met de zwemmer en zijn of haar ouders.

Tot slot

Zoals meervoudig olympisch kampioen Michael Phelps het mooi verwoordde:

“There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work, there are no limits.”

Vrij vertaald:

“Er zullen hindernissen zijn, er zullen twijfels ontstaan en er zullen fouten gemaakt worden. Maar met hard werken zijn er geen grenzen.”

Samen bouwen we stap voor stap aan betere zwemmers, sterke sporters en zelfverzekerde jongeren.