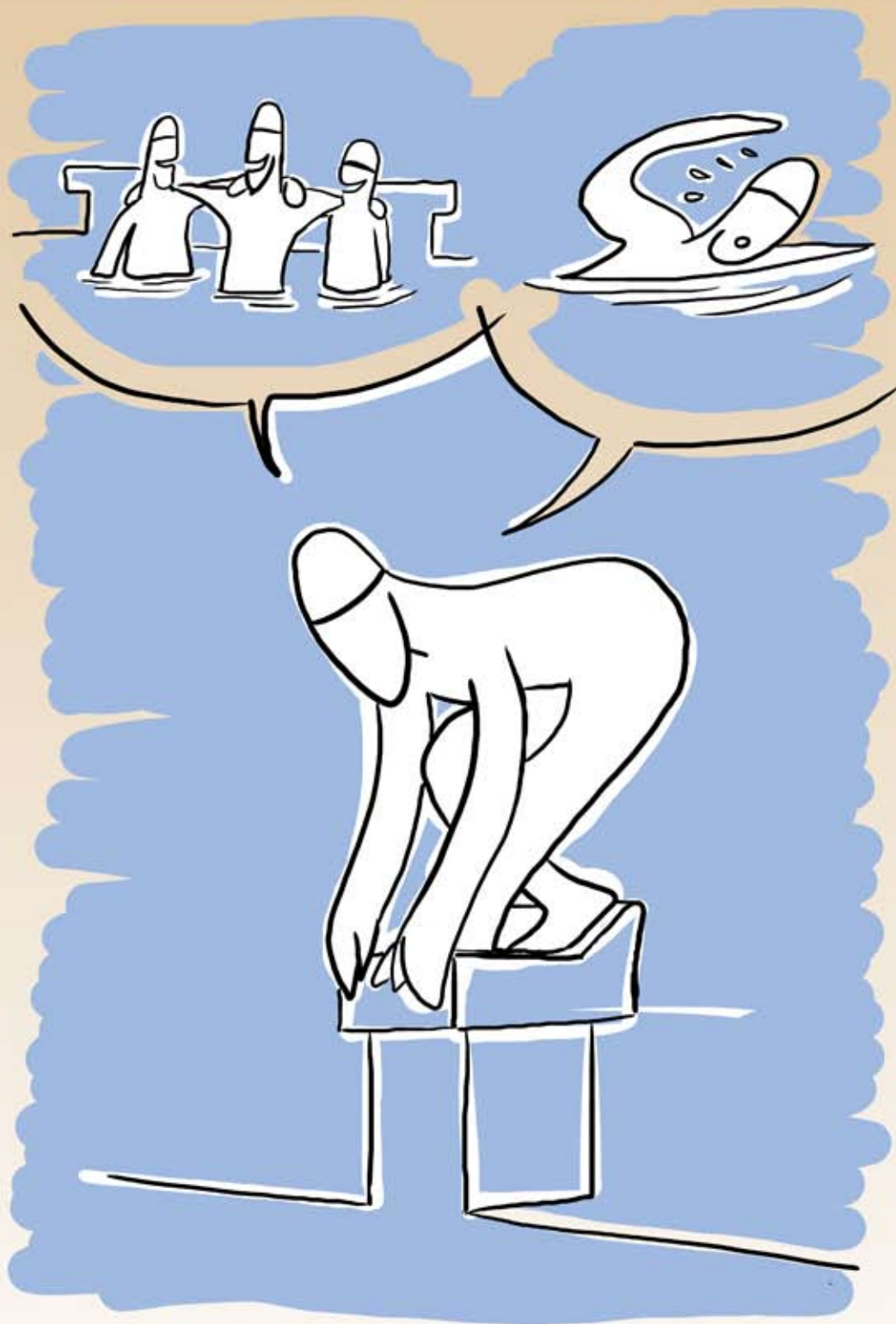


**MET INZET EN VEEL PLEZIER ALS PLAN,
LAAT JE ZIEN WAT JE KAN**



SAMEN WERKEN AAN ONZE ZWEMSPORT!



**SPORT.
VLAANDEREN**



www.zwemsfed.be



ICES

De maand juli is de maand van de zwemkampioenschappen (Zomercriterium/BJK/BK per categorie...)

Veel clubs gaan ook op stage en de zwemmers (en hun begeleiding) willen deze inspanningen graag beloond zien met goede prestaties.

Deze situatie zorgt soms ook wel voor spanning en druk.

Hoe kan je hier goed mee omgaan?

1. ZWEMMERS: STAP VOOR STAP

- Voordat de wedstrijden er aan komen, staan er eerst nog heel wat trainingen op het programma. Probeer deze zo goed mogelijk af te werken.
- Wat kan je nu al beter dan vorig jaar? Waar heb je technisch progressie in gemaakt? Zijn je trainingstijden beter als vorig seizoen? ...
Schrijf deze zaken eens op en kijk er de volgende weken regelmatig naar.
- Op de wedstrijden doe je hetzelfde (inzwemmen/eten-drinken/rusten...) als dat je normaal zou doen op een wedstrijd (= routine).

2. OUDERS: ZORG VOOR EEN POSITIEVE SFEER

- Jullie staan aan de zijlijn om te supporteren voor jullie zoon/dochter. Dit uiteraard op de wedstrijd, maar ook in de voorbereidende periode.
- Spreek niet (te) veel over het zwemmen, laat de verhalen vanuit je kind komen.
- Supporter samen met de andere ouders voor elk clublid.
- Sluit deze periode ook af in een positieve sfeer.
(bedankje voor de trainers/iets gaan eten/drinken met de hele groep...)

3. TRAINERS: COACH OP PROCES

- Geef regelmatig complimenten aan je sporters over de progressie die ze boeken in het leerproces.
- Leer je sporters dat ze naar zichzelf en hun eigen progressie moeten kijken.
- Bespreek met de sporters op voorhand welke zaken je wil terugzien op de wedstrijddag. Een aantal zaken kan je hen ook op voorhand al eens laten doen.
(vb. wedstrijdinzwemprogramma/opwarming op het droge...)
-> check ook eens de factsheet van een wedstrijddag

4. BESTUUR: WIE HULDIGEN OP EEN KAMPIOENENVIERING?

- Sporters die goed presteren worden automatisch (ook terecht) in de bloemetjes gezet (medaille/foto op website...).
- Indien we sporters willen leren om zich te focussen op het proces, is het misschien ook wel mogelijk om de sporters die hierin de meeste progressie maken eens te huldigen. Misschien kan je op de kampioenviering een extra trofee uitreiken aan de sporter die hierop het beste scoort?



SPORT.
VLAANDEREN

