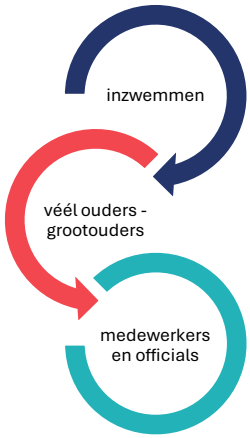
GROEITRAJECT
Nieuwsbrief april 2026

Dag 3 – Strop Gent – 1 maart. Enige zenuwachtigheid bij de organisatie vooraf … we starten namelijk met minder officials ter ondersteuning… aan helpende handen van de Oost-Vlaamse clubs geen gebrek. Leuk dat ieder zich voor dit project wenst in te zetten.

Groeitraject Zwemwedstrijd



Wat ook leuk is, is dat we telkens dezelfde gezichten zien van de begeleiders. Dat helpt de kinderen (en onze organisatie) enorm. Als een (nieuwe) begeleider onwennig staat rond te draaien valt die meteen op. Dán weet je dat je organisatie gesmeerd loopt!

Je kan in Gent makkelijk meer dan 200 personen plaatsen in de tribune, rond het zwembad en in de cafetaria. Dat is een heel groot voordeel … leve de oude zwembadstructuren…

Dat niet alle (groot)ouders opgezet zijn met een inkomgeld van € 2,00 en dit luidkeels aan de omstaanders wensen mee te delen moet je erbij pakken…

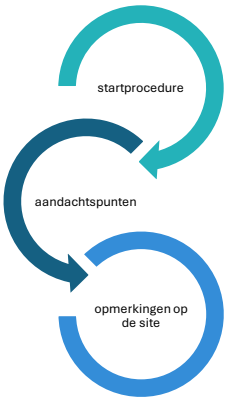
Medewerkers en officials

Meer dan 20 medewerkers (ouders, trainers, competitiezwemmers) hebben zich aangemeld om van de 3e dag groeitraject een succes te maken. Het was dan ook voor ons een test om het met “iets minder” gediplomeerde officials te laten doorgaan. Die had men nodig op het regionaal criterium in Dendermonde – diezelfde dag.
Persoonlijk heb ik de indruk dat dit geen probleem mag geven, maar dat we de échte officials strategisch moeten opstellen. Heb iets meer vertrouwen in de ouders en trainers – die doen het prima!



Verantwoordelijke nieuwsbrief: Carine Verbauwen (carine_verbauwen@telenet.be)
Bezoek ook onze website van het groeitraject!

GROEITRAJECT
Nieuwsbrief april 2026



Procedure oproepkamer



Vriendschap…



Startprocedure en aandachtspunten

Herhalen, herhalen, herhalen … als een bandrecordertje. Kinderen leren door herhaling. Of met de meer geleerde woorden van AI:
…omdat het informatie van het korte- naar het langetermijngeheugen verplaatst en neurale netwerken in het brein versterkt. Het biedt structuur, veiligheid en grip op de wereld. Herhaling zorgt voor dieper begrip, inslijpen van vaardigheden en zelfvertrouwen.
Er was dan ook heel veel aandacht van de kinderen tijdens de uitleg van de startprocedure.
Een pluimpje voor alle jeugdtrainers want wat zij in de eerste plaats moeten hebben is GEDULD!

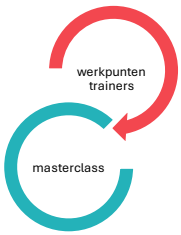
We hebben tijdens deze sessie vooral de nadruk gelegd **op wat "rond" het zwembad gebeurt.** Bij een reguliere wedstrijd hoort (meestal) ook een oproepkamer. Het op tijd komen om je aan te bieden voor je wedstrijd. Het geduldig wachten voor de official tafel tot je naam wordt opgeroepen en doorschuiven naar je stoel – het hoort er allemaal bij…

Ook als verantwoordelijke voor de oproepkamer een sneer krijgen van een 10-jarige: "ik moet niet wachten, ik weet wanneer ik moet zwemmen" mét de air en het draaien met de ogen …

VEELGEMAAKTE FOUTEN:
(https://livetiming.zwemfed.be/groeitraject/)
Via deze link kan je naar de resultaten van de zwemmers. Die bevatten naast de gerealiseerde tijd ook de (eventuele) opmerkingen. **We vragen aan de trainers om deze na te kijken en op training te werken aan deze "opmerkingen" die in reguliere wedstrijden tot een uitsluiting leiden. Het groeitraject is er om te leren, aan de trainers om deze fouten dan ook serieus aan te pakken.**

Verantwoordelijke nieuwsbrief: Carine Verbauwen (carine_verbauwen@telenet.be)
Bezoek ook onze website van het groeitraject!

GROEITRAJECT
Nieuwsbrief april 2026



Aanpassing reglementen:

Ook op internationaal vlak “schaven ze de uitsluitingsregels bij”. Als trainer moeten we die kennen (nóg meer werk…☺). De belangrijkste van eind vorig jaar is een zegen voor de jongsten voor de vlinderslag: armen en handen mogen incidenteel het water raken. Enkel wanneer er gedurende meerdere slagen water **over de armen stroomt**, kan dit leiden tot een uitsluiting. Hehe… ik lees dus: wat niet onder water is, is boven water – niet?

Masterclass

Wat ze op training leren moeten ze uitvoeren in een wedstrijdsituatie zonder nadenken. Eén van die situaties die voor verwarring zorgt, is het keerpunt rug tijdens een wedstrijd in rug en een keerpunt rug naar schoolslag in een wisselslag-wedstrijd. Als jeugdtrainer is het belangrijk om weten dat je best op “safe” speelt en de kinderen (allereerst) altijd laat aantikken. Wat velen niet weten is dat je – na het aantikken – gelijk welke beweging mag uitvoeren. Dus ook op je buik draaien en een rolkeerpunt maken in een wisselslagwedstrijd. Eéns iets verder gevorderd, met het groeien van het zelfvertrouwen, kan je beide keerpunten uit elkaar gaan halen.
Een ander punt dat we hebben aangehaald tijdens de (korte) masterclass is het aanleren van het onder water afduwen en het oefenen op ademcontrole.
Veel succes!





Bedankt voor jullie inzet en enthousiasme!
We bouwen samen verder aan een groeitraject waar elke zwemmer, ouder, trainer en vrijwilliger zich welkom én ondersteund voelt.

Zien we jullie bij de volgende wedstrijd? Lebbeke – zondag 12 april- Lebbeke

Regioteam Groeitraject Oost-Vlaanderen

Verantwoordelijke nieuwsbrief: Carine Verbauwen (carine_verbauwen@telenet.be)
Bezoek ook onze website van het groeitraject!