

**HET SCHOOLJAAR IS BIJNA GEDAAN,  
MAAR EERST DE EXAMENS NOG VAN DE BAAN**



**SAMEN WERKEN AAN ONZE ZWEMSPORT!**



**SPORT.  
VLAANDEREN**



De maand juni is traditioneel de maand van de toetsen/examens. We focussen ons nu dan ook op de sporters, ouders en trainers en geven hen enkele tips/suggesties om deze maand goed door te komen.

### **1. SPORTERS: LEER PLANNEN**

- Een goede planning verhoogt de kans op resultaat, dit is zo in de sport en dat geldt ook voor je school.
- Kan je niet elke training gaan?  
Communiceer dan hierover met je coach, zo is hij/zij ook op de hoogte.
- Bewegen is en blijft een heel goede manier om te ontspannen. Misschien kan je wel eens gaan joggen/oefeningen op het droge doen... Bespreek ook dit op voorhand met je coach.

### **2. OUDERS: ZORG VOOR EEN KIND IN TOPVORM**

- Zorg dat je zoon/dochter goed eet: evenwichtige en gevarieerde maaltijden zijn in deze periode zeker belangrijk.  
Tussendoortjes die gezond en lekker zijn, scoren meestal goed!  
Bv. lievelingsfruit / yoghurtijsje / granolakoeken / smoothie...
- Voldoende slaap is belangrijk om de dag daarna met een 'fris hoofd' een examen te kunnen maken. Moedig ze dus aan om toch op tijd in bed te duiken.
- Leg de nadruk niet te veel op het presteren, maar focus je op de inspanning die je kind levert om een goed examen af te leggen.
- Wil je graag nog meer tips? Bekijk dan dit filmpje van Klasse.  
<https://www.klasse.be/38022/motiveer-je-kind-bij-examens/>

### **3. TRAINERS: LET OP BALANS SPANNING/ONTSPANNING**

- Als de sporters meer 'druk ervaren' is hun algemene belastbaarheid ook iets lager. Het is goed om hier rekening mee te houden.
- Sporters hebben in deze periode vooral nood aan ontspanning. Als je oefeningen - die ze leuk vinden en die nuttig zijn - in je training kan plaatsen, is dit een win-win situatie.  
Bv. een estafette (i.p.v. een klassiek weerstandsset) / een uithoudingsset die ze zelf mogen invullen (jij kan bv. wel het totale volume opgeven)/partnersprint (elkaars voeten proberen te tikken over een bepaalde afstand bv. 15m).
- Voorzie na de examens een teamactiviteit. Dit is zeker een meerwaarde als het seizoen op het einde van de maand afgelopen is, maar is ook een goed idee om de maand juli (waarin jullie misschien wel op stage gaan?) op een goede manier in te zetten.

