

## Swim Academy

Swim Academy is een jeugdprogramma dat zich richt op verschillende processen van ontwikkeling bij jeugdzwemmers en jeugdtrainers. Het gaat daarbij onder meer om aspecten van groei (ontwikkeling en vooruitgang), leren (kennis en vaardigheden), beleving (plezier en motivatie) en interactie (betrokkenheid en samenwerking).

De inhoud van het programma en de geplande activiteiten hebben voor de zwemmers, trainers en zwemfed een specifieke benadering en intentie.

### Jeugdzwemmers

---

De Swim Academy biedt jeugdsporters verschillende activiteiten aan waarbij ze samen komen, momenten beleven, sporttechnische elementen leren en oefenen. Daarbij hoort het plezier hebben in de activiteiten en gemotiveerd worden om als jeugdzwemmer te blijven groeien in de sport.

Het programma bestaat uit regionale en centrale activiteiten doorheen het seizoen. Het traject loopt over twee leeftijdsjaren. Op het einde van dit traject willen we onze jeugdzwemmers:

- Bewuster hebben gemaakt over het belang van techniek in het zwemmen. (ontwikkeling)
- Nieuwigheden hebben meegeven voor hun technische vooruitgang. (vooruitgang)
- Gestimuleerd hebben om te blijven inzetten op technische vooruitgang. (motivatie)
- Nieuwe gezichten hebben leren kennen. (betrokkenheid)
- Kennis laten maken met zwemfed en haar kijk op ontwikkeling naar competitie en topsport. (samenwerking)

### Jeugdtrainers

---

Voor jeugdtrainers biedt Swim Academy een platform voor kennisdeling en professionele groei. Actieve deelname wordt gestimuleerd en gerealiseerd door het uitnodigen op de regionale en centrale activiteiten, het delen van inhoudelijke kennis en didactisch materiaal.

De activiteiten geven de opportuniteiten om:

- Inzichten en technieken te leren die bruikbaar en toepasbaar zijn in de dagelijkse trainingsomgeving (kennis en vaardigheden).
- Nieuwe methodieken uit te proberen, zonder dat opgelegd wordt (open leerhouding/ontwikkeling).
- Contact te leggen met zwemfed- en collega-trainers uit andere clubs, wat kan leiden tot waardevolle uitwisselingen en samenwerkingen. (betrokkenheid en samenwerking)

## Zwemfed

---

Voor zwemfed biedt Swim Academy de kans om jeugdzwemmers en trainers met elkaar in contact te brengen en waardevolle informatie te verkrijgen over hun ontwikkelingsniveau, ambities en behoeften (in functie van talentherkenning en -identificatie).

Door interactie en overleg met zwemmers en trainers, evenals door doelgerichte activiteiten, kan zwemfed nuttige informatie verzamelen over het ontwikkelingsniveau van de jeugdzwemmer en de specifieke vragen en behoeften van jeugdtrainer. Deze verkregen informatie maakt het mogelijk voor de zwemfed om gerichte ondersteuning en middelen te bieden, waarmee de groei en ontwikkeling van zowel zwemmers als trainers in zowel competitiesport als topsport kunnen worden geoptimaliseerd.

Voor competitiesport houdt dit onder meer in:

- Aanpassing of verbetering van technische inhoud voor jeugdzwemmers.
- Reflectie op inhoud en aanpak omtrent de opleiding begeleiding van jeugdzwemmers.
- Inspiratie en stimulatie van samenwerkingsverbanden in functie van het ontwikkelingsproces van jeugdzwemmers.

Voor topsport houdt dit onder meer in:

- Observatie en evaluatie van basisvaardigheden van de jeugdzwemmer.
- Beoordeling van motivatie en toewijding van de jeugdzwemmer.
- Informatie-uitwisseling over trainingsachtergrond en trainingspotentieel van de jeugdzwemmer.
- Instroomcapaciteit en mogelijkheid selectieprogramma.

## Inhoud programma

---

De inhoud van het programma bestaat uit diverse activiteiten op regionaal en centraal niveau:

- 4 regiotrainingen (OKT-JAN)
- 1 beeldopname (OKT-JAN)
- 1 groepsactiviteit (JAN-FEB)
- 1 centrale ½ dag (MRT)
- 1 online moment (MEI)

### Regiotrainingen (4x 2u)

De regiotrainingen zijn gefocust op techniek. Onze inhoudelijke doelstellingen zijn gebaseerd op onze sporttechnische visie. De regiotraining omvat zowel technische oefenstof in het water als op het droge, die zijn gestructureerd volgens specifieke leerlijnen.

De trainingsinhoud wordt opgemaakt door zwemfed en worden begeleid in samenwerking met clubtrainers. Er wordt daarbij een vaste opbouw gehanteerd. Tijdens de training op het droge worden algemene bewegingsvormen en -patronen geoefend die gerelateerd zijn aan de zwembewegingen. In het water worden technische drills aangereikt die intensief herhaald worden. Tot slot is er aandacht voor het (spier)herstel na training.

Voor het aanbieden en begeleiden van de regiotrainingen zetten we in op kwaliteitsvolle instructie, aandacht, herhaling en feedback, zowel van de zwemmer als van de trainer.

### **Beeldopname (1x 1u)**

Eén beeld zegt meer dan duizend woorden, een uitdrukking die verwijst naar het idee dat zaken die je leert door het bekijken van beelden, gemakkelijker en beter worden opgenomen door het individu. Het is tegelijkertijd boeiend en leerrijk om het eigen bewegen en de perceptie daarvan te zien via beeld. Vaak is of voelt een techniek anders aan dan dat die in werkelijkheid is.

Met gebruik van onze installatie in het Topsportbad kunnen we, met de zwemmer (en trainer), na beeldopname vanuit verschillende camerastandpunten de techniek analyseren. De zwemmer en trainer krijgen daardoor waardevolle informatie om verder mee te werken in het verbeteren van de zwemtechniek. Het geeft zwemfed informatie over het technische niveau en potentieel. Daarnaast helpt deze bron van informatie zwemfed om frequent voorkomende werkpunten te behandelen in bijscholingen en opleidingen.

### **Groepsactiviteit (½ dag)**

Deze activiteit werpt voor onze jeugdzwemmers een blik op het nationaal en internationaal competitie zwemmen. We nodigen hen uit in een omgeving die toont waar het om gaat bij (top)competitie. Ze krijgen daarbij de gelegenheid om actief deel te nemen in deze sfeer.

Het doel van deze activiteit is hoofdzakelijk gericht op beleving en betrokkenheid.

### **Centrale dag (1x ½ dag)**

Met deze activiteit richten we ons op het ontwikkelingsproces van de zwemmer en op zijn omgeving. De ontwikkeling van de jeugdzwemmer krijgt mede vorm door zijn omgeving. De trainer en ouders spelen een cruciale rol en kunnen niet los gezien worden van de zwemmer. Daarom organiseren we deze halve dag met een aanbod voor hen.

Voor de zwemmers zullen er activiteiten zijn in het water en op het droge. Trainers kunnen deelnemen aan de verschillende activiteiten en zullen betrokken worden in het ondersteunen van de trainingen en het observeren van de zwemmers.

Ouders worden geïnformeerd over enkele leerlijnen van de Swim Academy werking en deze doelgroep.