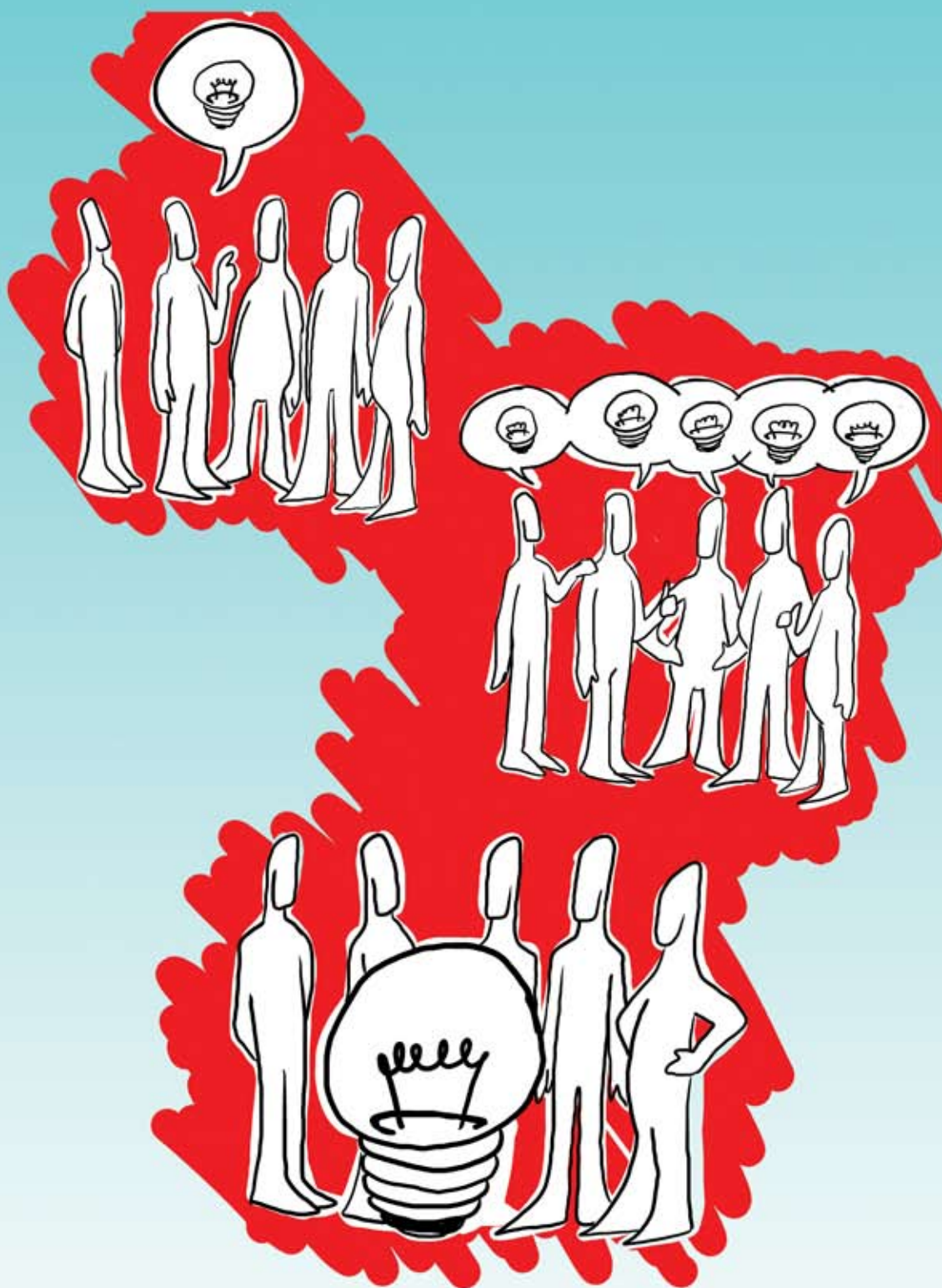


# HEB JE ZELF EEN GOED VOORSTEL/IDEE?

## KNAP, AAN DE SLAG ER MEE!



### SAMEN WERKEN AAN ONZE ZWEMSPORT!



SPORT.  
VLAANDEREN



www.zwemfed.be



ICES

Als we voelen dat we zelf vrijheid krijgen/hebben om ideeën uit te voeren dan voelen we ons meer betrokken, verhoogt onze motivatie.  
Klinkt eigenlijk vrij logisch... Maar hoe passen we dat nu toe in onze sportclub?

### **1. SPORTERS: NEEM ZELF OOK INITIATIEF**

- Is er een oefening/trainingsvorm die je graag doet? Vraag dan eens aan je trainer of het mogelijk eens deze oefening nog eens te doen.
- Als je met je club op stage gaat, is er zeker ruimte om een spel te spelen met je groep. Misschien is het wel leuk als jij (eventueel met hulp van enkele andere sporters) een spel maakt voor op dat moment.
- Is er een technisch item waar je nog moeite mee hebt? Misschien kan je hier extra op oefenen aan het begin/einde van de training en aan je trainer om feedback vragen (vb extra oefenen op je keerpunt bij het uitzwemmen).

Sporters 12 j of >

Denk eens na over de volgende vragen en bespreek deze eens met je trainer.

- \* Wat wil jij bereiken? \* Wat kan je al goed en waarin wil je je verbeteren?
  - \* Wat zijn je doelstellingen en tegen wanneer wil je deze bereiken?
- Evalueer: is je doel bereikt en hoe kwam dat?

### **2. OUDERS: ALLE (SOORTEN) HULP IS WELKOM**

Is er iets wat jij goed kan/graag doet en waarvan jij denkt dat het de club kan helpen? Of heb je zelf een idee over hoe bepaalde zaken (vb aantrekken van vrijwilligers/onderhoud website,...) beter kunnen? Spreek dan zeker de bestuursleden aan, zij waarderen zeker alle hulp die ze kunnen krijgen!

### **3. TRAINERS: LAAT JE SPORTERS MEEDENKEN**

- Sta open voor en zoek zelf naar momenten waarop je atleten iets nieuws kunnen proberen. Zo creëer je leermomenten.
- Leg, op niveau van je atleten uit, waarom bepaalde trainingsoefeningen/trainingsvormen belangrijk zijn.
- Stel samen met hen doelstellingen op.  
Zoek naar resultaat- maar zeker ook naar procesdoelen.

### **4. BESTUUR: BLIJF OP ZOEK GAAN NAAR MENSEN DIE WILLEN HELPEN**

- Weten jullie waar de ouders mee bezig zijn in hun professioneel leven? Mogelijk zijn er mensen die over vaardigheden beschikken, die in de club ook van pas komen?
- Organiseer eens een brainstorming met ouders/sympathisanten. Beslis op voorhand welke thema's/items je wil bespreken. Schets deze en luister dan naar de oplossingen en ideeën die deze groep heeft.
- Vele handen zorgen voor licht werk. Maak eens een lijst op met alle soorten taken die er op de club nodig zijn. Maak deze vervolgens bekend (op een leuke manier). Wie weet zijn er wel mensen die een taak(je) op zich willen nemen.



SPORT.  
VLAANDEREN

