

## Startdocument vinzwemmen **Jeugdtraining CONCEPT / 1<sup>e</sup> gedachten**

Alvorens voorbeelden van trainingsvormen uit te werken hebben we een aantal voorwaarden geformuleerd waar naar onze mening rekening mee gehouden dient te worden:

- Jeugdige zwemmers moeten bij voorkeur diploma A en B hebben en/of dusdanig zwemvaardig zijn dat je je als trainer met een gerust hart 10 seconden kunt omdraaien zonder bang te zijn dat er een kind verdrinkt. Zo niet, luidt het advies: oefenen met zwemmen en kom gerust over 1 jaar weer terug. Als vinzwemtrainer moet je niet de zwemles gaan overdoen.
- Minimale leeftijd van aanname 6 jaar.
- De jeugdtrainer moet een VOG ( Verklaring omtrent Gedrag ) hebben.
- De jeugdtrainer moet communiceren op het niveau van de kinderen.
- De jeugdtrainer heeft een actieve houding; loopt mee in plaats van de hele tijd te zitten.
- Spelenderwijs leren staat centraal.
- Zeer jonge kinderen op een training van 45 minuten maximaal 2 x 5 minuten met zwemvliezen laten zwemmen. Ze zijn in de groei en hebben nog niet veel kracht ontwikkeld.
- Bij wat oudere kinderen ook letten op de belasting met zwemvliezen en monovin. Bij overbelasting kan dit tot medische problemen leiden. Er zijn kleine monovinnen voor jeugdigen.
- Het moment van het beginnen met monovin te zwemmen hangt af van de techniek en lichaamsbouw van het individuele kind. Vergelijk het met een brugklasser met een zware rugzak met boeken. Gaat ie hol lopen of kan hij het gewicht van de zware rugzak normaal aan? Des te mooier de techniek en des te krachtiger de lichaamsbouw des te eerder dat kind met monovin kan zwemmen. Overbelast het kind niet. Geeft het kind pijnklachten in de voeten aan? Onmiddellijk monovin/zwemvliezen uit!
- Begint een kind met neusklem te zwemmen, probeer hem te overtuigen deze af te zetten en door de neus uit te blazen. Eenmaal gewend aan de neusklem kun je meestal je ( zwem- ) leven lang niet meer zonder.
- Kinderen in de puberleeftijd mogen best moe worden.
- Heb aandacht voor bepaalde angsten bij het kind; stel het kind gerust en doe qua uitdaging een of meerdere stapjes terug.
- Vinzwemles geven aan de kinderen betekent extra aandacht voor de veiligheid! Realiseer je dat ze over het algemeen niet zo gedisciplineerd als de volwassenen.

### Trainingsvormen:

- Een jong kind moet verder watervrij worden als vervolg op de zwemlessen. Een mooie oefening hierbij is het kind de bodem laten aantikken en zich vervolgens door het water naar de oppervlakte te laten drijven zonder te bewegen. Of op de bodem een zware bal vooruit laten rollen
- Omgang met de vinzwemsnorkel moet worden aangeleerd. Begin hiermee door de kinderen naar de kant te halen en ( indien mogelijk dat ze kunnen staan ) rustig met snorkel onderwater te laten gaan; onder water de snorkel voor 95% laten uitblazen. Controleren of ze doorademen door de snorkel. Dit een aantal keren herhalen ( maar niet tot herhalens toe!! Spelenderwijs, weet u nog? ). Vervolgstep 1: ademend door de snorkel aan de oppervlakte 1 baan laten zwemmen. Vervolgstep 2: als vervolgstep 1, maar onderweg 1 keer

de bodem aantikken, uitblazen en verder zwemmen zonder te stoppen om de snorkel uit te blazen. Op deze manier verder naar believen uitbreiden.

- Laat de kinderen veel met voorhanden zijnd materiaal zwemmen. Denk hierbij aan plankjes, ballen, slurven, matten, hoepels, 'het gat'. Maak het leuk!
- Laat ze zeemeerminnetje spelen zonder vinnen.
- Laat ze duiken als een potloodje of door een hoepel. De hoepel langzaam ietsjes verder van de kant af en zo leren ze spelenderwijs strakker en verder te duiken.
- Aanleren doe je door elke training weer te herhalen.
- Aanleren monoslag; eerst op de kant laten zitten, laten voelen hoe ze moeten strekken. Daarna in het water.

Bij leszwemmen hanteerden we aanvullende afspraken:

1. Je kijkt min of meer regelmatig (15-30 seconden) naar de kinderen van de groep van de trainer rechts naast je. Er mogen geen kinderen onder water zijn zonder dat ze een oefening doen. Mocht dat toch zo zijn dan roep je de naam van die trainer en wijs je naar de situatie. Dit voorkomt dat een kind dat onderwater is, maar dat door de eigen trainer niet gezien kan worden omdat er een ander kind voor/onder zwemt, ongemerkt blijft.
2. Spreek met elkaar af wie een trainer opvangt als die even van de badrand af is (bv toilet). Ook hier kun je afspreken dat een trainer wordt vervangen door de trainer links van hem, maar er moet wel middels gebaar c.q. geluid worden aangegeven dat opvang nodig is, wanneer de opvang begint en wanneer de opvang eindigt. Dus vooraf is duidelijk dat trainer B wordt vervangen door trainer A (die links van hem staat), trainer B geeft middels armgebaar aan dat hij even weg is en trainer A bevestigt dit door OK te zeggen of te gebaren. Als trainer B weggaat roept hij trainer A en geeft met een armgebaar aan dat hij nu echt weg gaat en trainer A geeft aan dat het OK is. Als trainer B terugkomt roept hij trainer A en geeft aan dat hij terug is en dat wordt weer bevestigd door trainer B.
3. In een noodsituatie (bijvoorbeeld een kind is te lang onder water en er wordt een ernstige situatie vermoed) roept de betreffende trainer (X) ALLE andere trainers, maar minimaal de trainer links van hem, die begrijpend reageert en direct de groep van X over. Trainer X gaat redden. Alle andere trainers halen al hun kinderen naar de kant, waar ze gaan en blijven. Als de situatie is opgelost geeft trainer X dit aan de andere trainers aan waarna ieder zijn les vervolgt. Als er sprake is van een blijvende noodsituatie, te bepalen door de trainer RECHTS van trainer X (hier genoemd Y) geeft iedere trainer aan zijn kinderen aan dat ze rustig naar de kleedkamer moeten lopen en daar moeten wachten. Y zorgt ervoor dat alle kinderen uit het zwembad zijn en dat de kinderen in de kleedkamer blijven tot het moment dat normaliter de les zou worden beëindigt. Alle andere trainers gaan trainer X assisteren c.q. begeleiden zodra hun kinderen onder beheer zijn van trainer Y. Trainer Y kan zijn taak overgeven aan een andere aanwezige (bijvoorbeeld enkele ouders) en X gaan assisteren nadat duidelijk is dat deze taak is overgenomen.