WWW.PROPULZTP.NL

INSPIRATIE COUNTDOWN 2022

24 INSPIRATIE-BLOGS

TITEKE POSTMA

INHOUDSOPGAVE

INSPIRATIECOUNTDOWN 2022

INSPIRATIEMAILS

1. Zwembadtaal 1
2. Durven 3
3. Spelend leren 5
4. Watertrappen en impliciet leren. 6
5. Nadenken over volgorde voor meer succes 8
6. Waarom werk jij in het zwembad? 10

7. Doe jij de kennisquiz? 11
8. Wel of geen klassikale organisatie? 12
9. Ben jij fan van tactiel begeleiden? 14
10. Babyzwemmen om de motorische. ontwikkeling te stimuleren 15
11. Controle en loslaten. 16
12. Gebruik jij de omgeving in jouw zwemlessen? 17
13. De ‘doorgaan na het Zwem-ABC brainstorm’ 19
14. Inspiratielijstjes 20

INSPIRATIEMAILS

15. Het verschil tussen expliciet en impliciet leren 21
16. De invloed van positiviteit 22
17. Doelen motiveren 23
18. Wanneer ga je voor de eerste keer naar het diepe? 24
19. Voor- en nadelen van flexibele groepen 26
20. Sneller leren zwemmen met de schoolslag als totaalslag 28
21. Lesgeven aan kleine of grote groepen? 30
22. Favoriet materiaal 32
23. Slordig zwemmen 34
24. Een heerlijke kerst 36

1. ZWEMBADTAAL

Ja! De Inspiratiecountdown begint! Vandaag! Je ontvangt vanaf nu dagelijks, ergens op de dag, een mail van mij. In ieder geval voor 12 uur ‘s avonds.
Wanneer krijg jij jouw creatieve ingevingen of ideeën? Bij mij gebeurt dat onder de douche of als ik in de auto zit. Ergens in 2022 viel ik tijdens het luisteren in de auto in een interview met Japke-D-Bouma. Zij schrijft elke week in het NRC over de taal die ze om zich heen hoort. Ze is bekend van haar boeken over jeukwoorden: jargon, clichétaal, holle frasen. Blabla-taal. Volgens Japke weten mensen door jeukwoorden vaak niet wat er van hen verwacht wordt. Jeukwoorden maken het leven onduidelijker.

Al luisterend naar de radio gaat het bij mij in mijn hoofd als volgt: 'Hebben wij in 'onze' zwembadbranche ook jeuktaal? Welke woorden gebruiken we dan eigenlijk? Kinderen snappen onze taal vaak niet, zij krijgen vast jeuk! Zou het niet leuk zijn om een boek over zwembadtaal te maken?

Vaak google ik dan, als ik thuis ben, ook nog even op internet. Toen kwam ik er achter dat er echt een 'jeuktaaltrend' in onze maatschappij is. Voor verschillende branches zijn er top tienen van jeukwoorden. Daarnaast vind je ook veel (jeuk)taalbingo's.

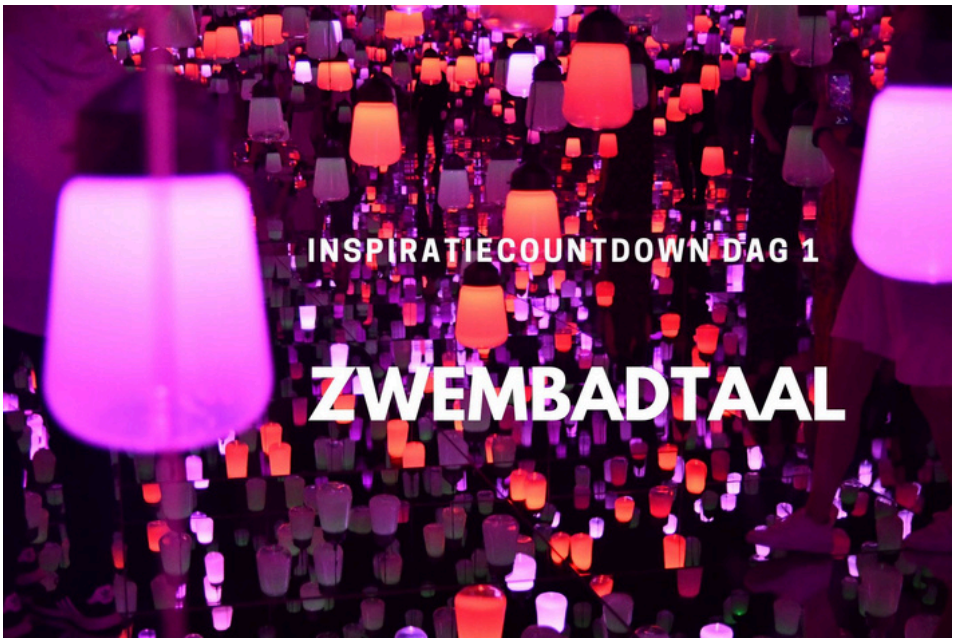
Het boek van de zwembadtaal lijkt me echt een geweldig project. Volgens mij mogen de volgende woorden zeker niet ontbreken:

- Buik omhoog
- Tenen naar buiten
- Lang maken
- Uitdrijven
- Oren in het water
- De haak
- Goed zo

En dan bij alles een definitie geven, hier en daar met een heerlijke kwinkslag. Je snapt het al. Mijn eerste vraag van deze Inspiratiecountdown is een vraag om hulp: 'Welk woord mag absoluut niet ontbreken in het Zwemtaalboek?' Zet je jouw woord(en) in de Facebookgroep? Je mag het ook mailen.

En... ik heb, om in de stemming te komen, ook een Zwemtaalbingo gemaakt om te spelen met jouw team. Iedere keer als je een woord hoort, kun je het aankruisen. Of als je weet dat je het gebruikt. Speel het op jouw manier! Je kunt het spel hier downloaden. Veel plezier!

I



B	I	N	G
Pipotenen	Lang!	Slurf	Vleugels
Stuurkaart	Wokkel	Goed zo	Pizza doorsnijden
Uitdrijven!	Het gat	Flipperen	Sterke voeten
Buik omhoog	Kurk	Sluiten	Jammer!

2. DURVEN

Ik heb het niet nagekeken, maar volgens mij heb ik in een eerdere Inspiratiecountdown het volgende filmpje als eens gedeeld. Het blijft een mooi middel om duidelijk te maken hoe spannend iets nieuws doen kan zijn. En wat een kick het geeft als iets wat je doet lukt.

In het filmpje dat we hebben gemaakt in het kader van het project NL Zwemveilig komt een dergelijk moment ook voor. Een meisje besluit om in de zwarte band te gaan springen, maar ze heeft tijd nodig om het écht te gaan doen.

Om iets nieuws te gaan doen heb je durf nodig. Durven is volgens Van Dale 'moed hebben'. Een andere uitleg is 'niet bang zijn om risico's te nemen' of 'je niet door angst of onzekerheid laten tegenhouden'. Synoniemen van durven zijn o.a. avonturen, riskeren, wagen, lef hebben, niet bang zijn.

Alles durven
Sommige kinderen of mensen durven 'alles', ze houden van nieuwe dingen. Het lijkt alsof ze niet nadenken over wat er kan gebeuren. Ze zijn niet bang. Ze zijn gemakkelijk te verleiden tot het uitproberen van nieuwe dingen. Ze hebben het zelfs nodig. Het is volgens mij ideaal als je zulke types in je zwemles hebt. Door hun durf doen ze veel nieuwe ervaringen op en die zorgen ervoor dat ze iedere keer weer stappen maken in het leerproces. Ik word altijd blij van zulke personen in mijn trainingen. Ze zijn snel enthousiast, denken mee, zien kansen en gaan ook werkelijk doen. Tijdens een volgende training komen ze met verhalen en kunnen we weer een volgende stap maken.

Terughoudend zijn
Anderen kinderen en personen zijn veel meer terughoudend. Ze denken juist wel na. Er is sprake van een soort onzekerheid. Ik denk dat die te maken kan hebben met verschillende dingen:
Doe ik het wel goed? Wat wordt er van mij verwacht? Ik denk dat ik het niet kan. Wat gebeurt er als het doe? En wat als het niet lukt? Krijg ik op mijn kop? Ik wil niet dat ze me gaan uitlachen, ik ga het niet doen. Enzovoorts.

Je zou kunnen zeggen dat 'durven' te maken heeft met duidelijkheid en voorspelbaarheid tegenover ruimte en onvoorspelbaarheid. Voor de ene persoon geeft duidelijkheid zekerheid en daardoor meer durf. Te veel onvoorspelbaarheid leidt tot onzekerheid. Terwijl voor de andere persoon te veel duidelijkheid saaiheid oplevert. De nieuwsgierigheid wordt niet meer geprikkeld en dat kan leiden tot minder doen. Ze durven wel, maar het is gewoon niet interessant of leuk genoeg. De échte durfal gaat dan toch gewoon zijn eigen gang. Hij zoekt zijn eigen uitdagingen en probeert uit (wat fors veel irritatie kan opleveren voor een lesgever).

Jij als lesgever
Ben jij een lesgever die van duidelijkheid en voorspelbaarheid houdt? Dan kan ik me voorstellen dat je graag controle hebt over wat er in de les gaat gebeuren. Je neemt liever niet te veel risico, misschien hou je er niet van om iets 'fout' te doen. Je ergert je regelmatig aan je collega's die veel vrijer zijn en minder voorspelbaar. Hun lessen vind je soms chaotisch en wie weet zelfs onveilig. Kinderen die durven en houden van vrijheid en experiment vind je lastiger dan kinderen die houden van duidelijkheid. Je uitdaging is dan om 'los te laten', niet te veel vooruit te denken, een beetje risico nemen, kortom: durven.

Ben jij een lesgever die veel durft? Dan is je uitdaging waarschijnlijk tegengesteld. Je geeft van nature vrijheid. Voor sommige kinderen levert dat onduidelijkheid en onzekerheid op. Misschien moet je de touwtjes soms iets meer in handen nemen. Iets duidelijker zijn, meer houvast geven. Zodat (een deel van) de kinderen beter weten wat er wordt verwacht. Ideaal?

Wat is een ideale lesgever? Dat is een lesgever in balans. Iemand die van zichzelf weet waar z'n eigen voorkeur naar uitgaat. En die dan ook weet waar z'n uitdaging ligt. En die durft om die uitdaging aan te gaan. Omdat dat goed is voor het leerproces van (een deel van) de kinderen in de zwemles. Want het mooiste is als alle kinderen gaan durven. En zo betrokken zijn bij hun eigen leerproces. En steeds meer vertrouwen in zichzelf krijgen. Daar doe je het voor.

Weet jij waar jouw voorkeur ligt? En wat jouw uitdaging is? Durf jij veel? Wat durf je niet zo goed? Laat het weten in de facebookgroep. En misschien kun je elkaar tips geven!

3. SPELEND LEREN

Een soort trend van 2022 is dat er veel aandacht is voor spelend leren. Een mooie ontwikkeling. Misschien komt het door de aandacht voor impliciet leren, leren met plezier en ook de zwemles van de toekomst. Er verscheen een mooi boek van Met succes op zwemles.

Ik heb een beetje een haat-liefde verhouding met deze trend. Aan de ene kant ben ik fan van spelend leren. Als we kinderen door een spelvorm kunnen verleiden om (onbewust) bepaalde ervaringen op te doen, is dat heel goed. Spelen kan zorgen voor experiment, variatie en uitdaging. De kunst is dat je organisatie-, spel- en aanbiedingsvormen kiest waardoor kinderen precies die dingen doen die ze nodig hebben voor hun leerproces.

En daar zit de angel van spelend leren. Heel vaak leidt het tot 'spelen om het spelen'. Het is leuk, maar is het nuttig en levert het een bijdrage? Het is volgens mij ook precies de twijfel die ouders hebben bij spelend leren. Ze vragen zich af of er wel wat wordt geleerd. Ik ben ervan overtuigd dat het kan, maar ik denk dat het te vaak niet gebeurt.

Spelend leren is wat wij moeten doen, maar het is ook onze zwakke plek. We moeten er dus heel bewust mee aan de slag gaan. Zo maar een leuk spel uit een boek halen is niet voldoende. Het gaat niet om het spelletje, het spel is het middel om te bewegen en te doen. Het is daarom belangrijk dat we een spel afstemmen op wat we willen bereiken.
Het helpt als we in een spel flexibel zijn en ruimte geven aan de kinderen en het spel niet te veel 'dichttimmeren'. Bijvoorbeeld doordat er veel regels zijn of dat de opdrachten heel gesloten zijn.

Ik zie in de watergewenning vaak het spel 'Schipper mag ik overvaren'. Er worden dan opdrachtjes bedacht door de lesgever of kinderen zelf en dat leidt er vaak toe dat kinderen dingen doen die ze al lang kunnen. Een favoriet is de olifant die door het water loopt. Met je ene arm omarm je de andere arm en dan heb je een slurf. Maar wat is dan het doel? Ik zou liever zeggen: je mag overvaren als een dier uit de dierentuin of, nog doelgerichter, uit de zee. Iedereen kan dan meedoen op z'n eigen manier en z'n eigen invulling geven. Het doel is dan voortbewegen in het water of onder water gaan.

Wat vind jij van spelend leren? Herken jij de haat-liefde verhouding? Hoe gebruik jij spel in de zwemles? Ik ben benieuwd naar je reactie. Ik lees het graag in de facebookgroep!

4. WATERTRAPPEN EN IMPLICIET LEREN

Ik heb er al veel meer over geschreven, maar een stukje over impliciet leren mag ook deze Inspiratiecountdown niet ontbreken. Een specifieke, krachtige vorm van impliciet leren is differentieel leren. Het kernwoord is variatie.

De traditionele (expliciete) manier van leren bestaat uit het veel herhalen van bewegingen volgens vaste patronen. Hoe 'preciezer' een beweging wordt aangeleerd (volgens het ideaalbeeld) en herhaald, des te beter wordt het resultaat. Bij differentieel leren wordt dit principe helemaal losgelaten. Uitgangspunt is dat je technieken beter leert door bewegingen heel gevarieerd te oefenen. Door variatie ontstaat er in je hersenen een groot netwerk met verbindingen. Differentieel leren gaat over (heel veel) variëren, om leerlingen hun eigen optimale bewegingen en inzichten te laten ontdekken.

Een mooi voorbeeld is een onderzoek bij kogelstoten. In de inmiddels 'beroemde' video zie je hoe Peter Valentiner eerst traditioneel trainde en daarna differentieel. Uiteindelijk ging zijn resultaat met het differentieel oefenen beter vooruit.

In één zin samengevat gaat het differentieel leren er van it dat variatie er toe leidt dat een techniek uiteindelijk beter wordt geleerd. Variatie bij het leren van een beweging kan o.a. door te variëren met materiaal, in de beweging of de omgeving. Wanneer je kinderen in de zwemles regelmatig de volgende variaties laat uitproberen, ben je al bezig met differentieel leren:

- Grote slagen - kleine slagen
- Onder water – 'boven' water
- Langzaam – snel
- Met materiaal – zonder materiaal.

Als je kijkt naar variatie in de beweging, kunnen we de enkelvoudige rugslag, schoolslag en het watertrappen als voorbeeld nemen. Als je de enkelvoudige rugslag beheerst, is het moment daar om met de schoolslag te beginnen. Je mag veronderstellen dat de beenslag van de schoolslag dan snel wordt opgepakt. Het is een variatie op de rugslag. Met een andere houding en ligging (ruimtelijke oriëntatie).

Snel de beenslag kunnen, betekent dat je heel snel (het liefst bijna direct) kunt starten met de schoolslagcombinatie. En dat is prettig, want kinderen leren deze combinatie sneller als geheel. De slag 'in stukjes hakken' zorgt regelmatig voor een soort 'kortsluiting' in het brein. Het vraagt om bewust leren, terwijl we inmiddels dat onbewust (= impliciet) leren voor veel betere resultaten zorgt.

In de overgang van de enkelvoudige rugslag naar de schoolslag past heel goed het watertrappen. Eigenlijk is watertrappen ook een variatie van de enkelvoudige rugslag. Je ligt niet in het water, maar staat rechtop. En je maakt nagenoeg dezelfde basisbeweging met de benen. Het enige verschil is dat je het iets anders moet doen om ervoor te zorgen dat boven blijft. Want dat boven blijven is het doel van het watertrappen.

Volgens het differentieel leren zal het uitvoeren van het watertrappen, naast het leren van die vaardigheid, ook een positief effect hebben op de uitvoering van de enkelvoudige rugslag én de schoolslag. Creëer daarom liefst iedere les tijd voor het ervaren en experimenteren van deze drie onderdelen. Bedenk opdrachtjes waarbij alle drie de onderdelen voor komen. Je start er in ieder geval mee als de enkelvoudig rugslag al enigszins onder de knie is.

Een paar voorbeelden die je uit kunt proberen:
·Onder water door een hoepel zwemmen met schoolslagbenen (rondjes met je benen)
·In diep water springen, op je rug gaan liggen (daar gebruik je dan vaak onbewust de enkelvoudige rugslag voor, een soort van watertrappen) en naar de kant zwemmen
·Enkele slagen schoolslag oefenen (in het diepe), even watertrappen en dan op je rug terugzwemmen naar de kant
·Enkele slagen schoolslag zwemmen, op je rug draaien en verder zwemmen op je rug
·In een parcours bij een pion watertrappen of, nóg een andere variatie, oefenen met voetwaarts onder water gaan als onderdeel toevoegen.

Wanneer begin jij met watertrappen? Zie jij het als variatie of als een echte 'losse' techniek? Hoe zijn jouw ervaringen? En ken je nog meer voorbeelden van variaties die je tijdens de zwemlessen gebruikt?

I

5. NADENKEN OVER VOLGORDE VOOR MEER SUCCES

5 december! Sinterklaasavond. Voor mij was dit altijd een soort 'heilig' moment. Wij vierden altijd Sinterklaas en dan het liefst op de dag zelf. Corona heeft daar verandering in gebracht. De aflopen jaren konden we het door de maatregelen niet met de familie vieren en zijn we gaan doorschuiven naar Kerst. Dit jaar hebben we het er nauwelijks over gehad: we hebben de lootjes getrokken om het met Kerst te vieren. Ach, zo veranderen dingen.

Zo zijn er ook opvattingen over leren zwemmen waar ik de afgelopen jaren anders over ben gaan denken. Ik denk dat velen van jullie mijn verhaal over het leren drijven (eerst leren drijven en dan voortbewegen of andersom?) al eens hebben gehoord. Dat is voor mij echt wel een aanpassing in het denken geweest. Ken je dit verhaal nog niet? Hier vind je de link naar het Summerschoolwebinar dat ik deze zomer over dit onderwerp heb verzorgd.

Er zijn nog wel meer 'volgorde-dingen' die het waard zijn om bewust over na te denken. Tijdens trainingen kijk ik regelmatig met lesgevers naar de uitvoering van zwemslagen en de mogelijke aanwijzingen en tips die we kunnen geven. Het is belangrijk dat je eerst een goede analyse van de zwemslag maakt. Op basis van wat je ziet, besluit je dan welke opdrachten of aanwijzingen je het beste als eerste kunt geven.

Eerst uitdrijven of beter stuwen?
Stel je voor dat je een kind ziet zwemmen dat schoolslag zwemt. Het kind maakt iedere slag wel af, maar het uitdrijven is matig. Het lijkt dat het kind de slag 'afraffelt'. Hij begint snel met de volgende slag en verzuimd om even een moment te stroomlijnen ofwel uit te drijven. Veel lesgevers zullen de neiging hebben om iets te willen doen aan het uitdrijven. Kinderen krijgen dan de aanwijzing 'lang maken', 'uitdrijven', 21-22, als een raket door het water gaan. Of ze krijgen bijvoorbeeld de opdracht 'tik mijn handen aan of tik de flexibeam aan' (de lesgever houdt die beam vast of houdt de handen voor de zwemmer). We zoeken een oplossing voor het uitdrijven, maar is dat wel juist?

Ik pleit ervoor dat we meer gaan nadenken over 'waarom' een kind doet wat het doet. Dus in het geval van ons voorbeeld kunnen we ons afvragen: waarom drijft het kind niet uit? Weet het kind het niet? Kan het kind dat (nog) niet? Of is er misschien een andere reden?
Vaak kom je erachter dat een kind nog niet uitdrijft, omdat er niet voldoende stuwing is. Een 'slim' kind dat onbewust snapt hoe 'het' werkt denkt misschien: 'ik ga me niet lang maken, dan lig ik helemaal stil, dan zakken m'n benen, dan kom ik daarna niet meer vooruit. Ik kan maar beter gewoon verder gaan met zwemmen'.

Dit denkproces vindt niet bewust plaats, maar onbewust weet het kind dat het niet handig is om uit te drijven. Hoe kunnen wij het kind helpen om uiteindelijk tóch beter uit te kunnen drijven? Ik denk dat we ons dan eerst op de stuwing moeten richten. Door meer stuwing is de horizontale ligging veel gemakkelijker uit te voeren. En uitdrijven heeft dan ook echt effect (stroomlijnen, minder weerstand, gebruik maken van de stuwing).

Stuwing verbeteren
Hoe werk je dan aan verbetering van de stuwing bij de schoolslag? Je kunt natuurlijk technische aanwijzingen geven voor de voetenstand of andere (deel) aspecten van de beweging. Dat is behoorlijk expliciet.

Wil je het op een impliciete manier doen? Laat kinderen dan ervaring opdoen met veel variaties: grote slagen, kleine slagen, snel zwemmen, langzaam zwemmen, onder water, als een reus, als een muis, als een slak, als Max Verstappen. Geef daarna een voorbeeld waarbij je heel duidelijk de contrafase langzaam en de stuwfase snel uitvoert. Nodig de kinderen dan uit om je na te doen.

Tot slot: je kunt de kinderen ook de slagen te laten tellen die ze nodig hebben om een bepaalde afstand te zwemmen. En dan vragen om minder slagen te maken (of ook eens een paar meer).
En dat uitdrijven? Dat komt dan uiteindelijk wel vanzelf.

Wat vind jij van mijn volgorde-ideeën? Ken jij ook volgordedilemma's?

6. WAAROM WERK JIJ IN HET ZWEMBAD?

Als we terugkijken op het afgelopen jaar, dan is er één onderwerp waar we niet omheen kunnen: het personeelstekort in de zwembaden. Ik heb het heel vaak gehoord: zwemlessen die niet door kunnen gaan, lesgevers die werken onder flinke druk. Er is veel over geschreven.

Hoe komen we aan nieuw personeel? Vorig jaar rond deze tijd hebben we hier een brainstorm over georganiseerd. Wat is ervan terechtgekomen? Dat is de eerste vraag van deze dag: heeft jouw team een oplossing voor het tekort aan collega's gevonden?

Ik weet dat er organisaties zijn die ons beroep op een positieve manier in de schijnwerpers wil zetten. Hoe gaan we dat doen? Wat gaan we dan zeggen? Ik stel me zo voor dat als we het beroep positief onder de aandacht willen brengen, we kunnen beginnen bij onszelf. Waarom werk jij in het zwembad? Wat maakt dat jij lesgeven zo leuk vindt? Ik ga ervan uit dat iedereen die meedoet aan deze countdown intrinsiek gemotiveerd is voor het beroep. Ik hoop dat jullie kunnen verwoorden wat het beroep zo leuk maakt.

Als jullie het proberen te verwoorden, kan ik met de reacties een soort 'advertentietekst' maken. Die kunnen jullie dan weer gebruiken om te delen!

Ik ben nieuwsgierig naar jullie reacties: wat maakt het beroep (zwembadmedewerker) zo leuk? Hoe halen we nieuwe medewerkers over de streep? Reageer in de Facebookgroep!

7. DOE JIJ DE KENNISQUIZ?

Door de ontwikkelingen van het impliciete leren is voor mij de theorie over het bewegen in water steeds belangrijker geworden. Tijdens trainingen noem ik dat wel eens 'de revival of the biomechanics'. Als je weet hoe ligging, drijven-zweven-zinken, evenwicht, stuwing en weerstand werkt, kun je voor ieder kind en iedere techniek de juiste aanwijzingen en tips bedenken om verder te verbeteren.

Omdat ik bezig ben om de online opleiding Lesgever Zwem-ABC in een nieuw jasje te steken, gebruik ik jullie (Inspiratiecountdowners) om een nieuwe tool voor games en quizzen uit te proberen. Ik heb een quiz gemaakt over biomechanica. Toets je eigen kennis en maak de quiz door hier te klikken.

Wil je je eerst nog even voorbereiden? Dan kun je eerst onderstaande video's nog even bekijken die we tijdens het project NL Zwemveilig hebben gemaakt.

Gebruik jij de theorie over bewegen in water vaak? Kun je een voorbeeld geven hoe het jou helpt of heeft geholpen?

.

8. WEL OF GEEN KLASSIKALE ORGANISATIE?

In deze Inspiratiecountdown plaats ik ook een paar 'gouwe ouwes' van de afgelopen jaren. Misschien merk je het helemaal niet :-). We kunnen per slot van rekening niet alles onthouden. Bij deze '5 redenen om wel én niet te kiezen voor klassikaal werken'.

Als je kijkt naar het 'moderne zwemonderwijs', dan hoort daar bij dat kinderen in groepjes werken. Omdat goed te kunnen organiseren gebruik je stuurkaarten, zandlopers, dobbelstenen, puzzels, blokjes en allerlei andere materialen om kinderen zelfstandig aan de slag te laten gaan. Ik ben daar voorstander van. Ik merk tijdens trainingen dat lesgevers denken dat werken in groepjes daarom het enige goede is en dat klassikaal lesgeven eigenlijk niet meer mag. Ik haast mij dan om te zeggen dat ik dat helemaal niet vind!

We moeten zeker niet doorslaan. Ik denk dat we de juiste organisatievormen moeten kiezen bij de doelen die we willen bereiken. En dus kies je op sommige momenten juist wel voor klassikaal werken. Voor de verandering draai ik het daarom vandaag een keer om. En beschrijf 5 redenen om wél én niet te kiezen voor de klassikale organisatie.

Wel

- Een belangrijk kenmerk van klassikaal werken is dat kinderen allemaal dezelfde opdracht krijgen en daarmee aan de slag gaan. Dat is heel handig als alle kinderen ongeveer op hetzelfde niveau zitten (heterogene groep) en bezig zijn met het leren van hetzelfde onderdeel. Klassikaal is dan handig. Een voorbeeld kan voor iedereen worden gegeven. Dat geldt ook voor tips en aandachtspunten. Het zorgt voor duidelijkheid en focus bij de kinderen.

- Als alle kinderen met hetzelfde bezig zijn, kunnen ze van elkaar leren. Als ze een beetje vrijheid krijgen, kunnen ze naar elkaar kijken en eventueel samen oefenen. Er ontstaat een soort saamhorigheid.

- Klassikaal lesgeven geeft focus aan de kinderen, maar ook aan de lesgever. Je geeft de kinderen een aandachtspunt mee in de opdracht, en ze gaan daar mee aan de slag. Als lesgever ga je dan kijken of ze dát (aandachtspunt) goed uitvoeren. Je hoeft dan niet overal op te letten en dat geeft rust. Voordeel is dat je dan ook heel gemakkelijk het positieve kunt zien. Als het goed gaat geef je complimenten en een nieuwe uitdaging. Als het nog niet gaat geef je een aanmoediging of herhaal je het aandachtspunt. Je beweegt dus van klassikaal naar individueel (differentiëren).

- Klassikaal werken geeft overzicht voor de lesgever en controle. Je kunt het strak organiseren. Je weet wat kinderen doen. De les is voorspelbaar. Vooral voor beginnende lesgevers is dit heel prettig.

- Door het overzicht en de controle is klassikaal werken soms veiliger.

Niet

- Klassikaal werken is soms veiliger, maar een nadeel is vaak dat kinderen dan op elkaar moeten wachten. Te veel controle door de lesgever gaat vaak gepaard met rijtjes, te weinig arbeid en vervelende kinderen die tijdens het wachten gaan 'klieren'. Echte spannende en nog niet zo veilige situaties hebben meer baat bij een klein groepje kinderen. Daarom is het beter om dan met groepjes te werken.

- Een klassikale opdracht die heel gesloten is, zorgt ervoor dat sommige kinderen iets doen dat ze al lang kunnen. Ze worden te weinig uitgedaagd, gaan zich vervelen en/of gaan hun eigen gang. Als je dit weet, is het beter om voor een vrijere organisatie te kiezen, met keuzemogelijkheden.

- Een gesloten klassikale opdracht betekent soms ook dat kinderen worden overvraagd. Ze moeten iets doen dat ze nog niet kunnen of durven. Gevolg is dat ze het niet leuk vinden, in protest gaan en niet meer mee willen doen of gaan huilen (of nog erger). Dus ervaar je veel 'lastig gedrag' in je groep, kijk dan eens of je de organisatievorm kunt aanpassen en zo ruimte creëert voor individuele niveaus.

- Klassikaal werken betekent meestal dat de lesgever (bewust of onbewust) bepaalde verwachtingen heeft over de uitvoering van de opdracht. Kinderen voelen die verwachting vaak heel goed aan. Er kan dan veel druk ontstaan. En dat levert een gevoel van 'moeten' op en leidt vaak tot 'negativiteit'. Vooral als kinderen niet aan de verwachtingen kunnen voldoen, zal de lesgever sneller teleurgesteld zijn. En de neiging hebben om vooral te focussen op wat er niet goed gaat. Dit kan (prestatie)druk verder verhogen.

- Klassikale organisatie biedt meestal heel weinig ruimte voor autonomie. Kinderen mogen niet te veel afwijken van de opdracht, want dat is niet de bedoeling. We weten dat autonomie, een gevoel van 'ik kan het zelf, ik wil zelf ook meedenken' bijdraagt aan intrinsieke motivatie en plezier. Ieder kind zou eigenlijk de kans moeten krijgen om te ontdekken wat ze zelf leuk vinden. Dat gaat beter als er zelfstandig wordt gewerkt in groepjes.

Een goede lesgever is zich bewust van de positieve en negatieve kanten van de verschillende werk- en organisatievormen. Hij weet ook wat zijn eigen (lesgeef)voorkeur is, maar is in staat ook organisatievormen te kiezen die niet bij z'n voorkeur passen. Hij zorgt daarom bij voorkeur voor een goede balans in de les. Dus klassikale organisatie afwisselen met zelfstandig werken in groepjes. Of de voordelen van klassikaal werken toepassen in het werken in groepjes.

9. BEN JIJ FAN VAN TACTIEL BEGELEIDEN?

Vandaag mijn overdenkingen over ‘tactiel’ begeleiden. Daarover heb ik regelmatig discussies tijdens mijn trainingen. Tactiel begeleiden gebeurt heel vaak bij het aanleren van de enkelvoudige rugslag en schoolslag. De lesgever pakt de voeten vast, ‘zet ze ‘ in de ‘juiste’ positie en beweegt de benen. Ik zie het ook wel bij de rugcrawl en borstcrawl. Ook dan worden de voeten of de benen vastgepakt en op en neer bewogen. Ik weet dat het ook wel op andere manieren gebeurt. Ik ben geen voorstander van tactiel begeleiden. Daarvoor heb ik meerdere redenen.

Tactiel begeleiden is gebaseerd op expliciet leren; je wilt dat de kinderen de voeten op 1 manier houden. Dat is gebaseerd op een ideaalplaatje. Dat plaatje is niet voor iedere lesgever gelijk. De een is fan van de drie-takt bij de enkelvoudige rugslag en schoolslag en laat de 'hakken plakken'.. De ander ‘gaat voor’ de twee-takt. Waarom laten we de uitvoering (twee- of drie-takt) niet gewoon over aan de kinderen? Iedereen mag dan zijn eigen techniek ontwikkelen. In de begeleiding geven we tips en opdrachten die helpen om het nóg beter te doen. In het aanleren kunnen we dat als volgt doen:

- Wij geven een voorbeeld en de kinderen doen ons na. Het liefst zwem je een twee-takt, maar ik denk dat kinderen het verschil niet heel goed zullen zien. Zij zien de totaalbeweging.
- Zwemmen de kinderen een twee-takt? Dan is dat mooi! Je zou kunnen zeggen dat ze een goed watergevoel hebben ontwikkeld en dit toepassen in de uitvoering van de enkelvoudige rugslag. Je kunt dan vanuit de uitvoering die ze laten zien verder werken aan het verbeteren van de stuwing.
- Zwemmen de kinderen een beweging die tussen de twee- en drie-takt ligt? Is ook oké. Laat ze vooral veel verschillende variaties zwemmen, zodat ze leren voelen hoe ze het beste vooruit kunnen komen. Ga dan niet de voetenstand corrigeren door te zeggen: ‘plak je hakken’ of door de voeten vast te pakken. Dit is heel erg expliciet en niet effectief.

Als argument voor tactiel begeleiden wordt vaak gezegd dat kinderen het moeten ‘voelen’. Ik denk dat ook, maar ik leg dat uit op een andere manier. Het voelen is voor mij dat je zelf de beweging maakt en voelt dat je je kunt afzetten tegen het water. Daarvoor is het handig dat je de voeten kunt ‘optrekken’ (bij de enkelvoudige rugslag en schoolslag), want dan kun je met je voeten het water wegduwen. Om dat te kunnen voelen, moet je volgens mij de beweging zélf maken. En dan het liefst zo gevarieerd mogelijk: langzaam, snel, groot, klein, etc. De ervaringen worden opgeslagen door het brein, zij zorgen voor leereffect. Als iemand anders de beweging voor je maakt, heeft dat een heel ander effect. Als je kinderen tegen je handen laat duwen, dan maken ze de bewegen wel zelf. Zo’n vorm van tactiel begeleiden kan wel een goede bijdrage leveren.

10. BABYZWEMMEN OM DE MOTORISCHE ONTWIKKELING TE STIMULEREN

Ik verzorg samen met Anky van der Veen de opleiding Bewegen in water met baby's en peuters. Tegenwoordig zitten we samen naast elkaar voor het computerscherm en bespreken we alles wat met baby's en peuters te maken heeft. Na iedere cursus weten wij zelf ook weer meer. Eén van de dingen die voor ons steeds duidelijker wordt is dat we door het bewegen in water met baby's de motorische ontwikkeling écht stimuleren.

Baby's kunnen in het water bepaalde vaardigheden eerder uitvoeren dan op de kant. Dat komt natuurlijk door de opwaartse kracht en het ontbreken van de zwaartekracht: het bewegen in water gaat daardoor gemakkelijker. In het water kun je de baby die op de rug ligt, zacht naar je toe trekken. Wanneer de benen gebogen zijn (=ontspanning) en niet strekken, kan het kind over z'n zij rollen en draait hij naar de buik. Ouders die meedoen aan het B&P zwemmen geven aan dat als kinderen die beweging in het water hebben gemaakt, ze dat ook op de kant (in de box of op de commode) doen. Zo zijn er nog meer bewegingen in water waarmee je voor de ontwikkeling uit loopt.

In de film 'Dive' zie je ook dat baby's in water al heel veel kunnen, terwijl ze op de kant nog niet zo ver zijn. Je kunt de trailer van die film hier bekijken. Het is een documentaire over een Ijslandse zwemlesgever die een geheel authentieke methode van baby-zwemmen heeft ontwikkeld. Ik vind het een ontroerende film. De kinderen genieten enorm en de ouders ook.

Ik denk dat we het baby-zwemmen een nieuwe impuls kunnen geven. In veel zwembaden is het 'gewoon' lekker met je kind zwemmen. Voor het plezier, voor de gezelligheid. Maar het biedt ons veel kansen:

- De motorische ontwikkeling van de kinderen stimuleren.
- Gebruik maken van de mogelijkheid om ouders te informeren over die motorische ontwikkeling. En tips geven over het oneigenlijk gebruik van de maxi-cosi en andere gewoontes die ervoor zorgen dat kinderen zich steeds minder goed ontwikkelen.
- Ouders informeren over zwemveiligheid. Over de vaardigheden die kinderen leren, maar ook de gevaren die er zijn en de verantwoordelijkheid die zij als ouders blijven dragen.
- Kinderen voorbereiden op het leren zwemmen en de eerste stappen op weg naar zwemveiligheid zetten.
- Investeren in de binding met de ouders en de kinderen, zodat ze bij jou verder gaan met het leren zwemmen.

Hoe bieden jullie het baby-peuter zwemmen aan?
Leg je nadruk op de ontwikkeling van motorische vaardigheden?
Of gaat het vooral om het plezier?

11. CONTROLE EN LOSLATEN

Vandaag een filosofische overdenking over iets waar het tijdens trainingen heel vaak over gaat. Lesgevers zeggen vaak zuchtend: ‘ik moet leren om meer los te laten’. Vaak hebben we het dan over de uitdaging om kinderen zelfstandig te laten werken of kinderen te laten experimenteren tijdens het aanleren van de zwemslagen.

Het doembeeld dat bij 'ons lesgevers' vaak opkomt is dat kinderen die zelfstandig werken niet doen wat jij eigenlijk had bedacht. En dat de kinderen die experimenteren de techniek niet goed uitvoeren en dan misschien wel iets verkeerds gaan leren. Nee, dat wil je liever voorkomen. En daarom pakken veel lesgevers liever de touwtjes in handen en houden zo controle. Loslaten? Je wilt het wel, maar het is heel erg moeilijk.

Controledrang geeft veel stress. Hoe meer je vasthoudt aan bepaalde verwachtingen of je best doet om ongewenste situaties te voorkomen, hoe groter de kans op teleurstelling. Als je meer gaat lezen over controledrang, dan lees je dat het voorkomt als je onzeker bent, of perfectionistisch. Ook als je veel rekening houdt met anderen en graag hun goedkeuring wilt hebben, is controle houden een oplossing. Ik denk dat veel lesgevers hier mee te maken hebben in de omgang met ouders. Het is gewoon heel vervelend om kritiek te krijgen van ouders. Voor je het weet heb je de neiging om ouders ‘hun zin’ te geven en bijvoorbeeld niet te veel te gaan spelen in de les. Of je wordt kwaad op de ouders, want je begrijpt het wel, maar kan er ook niks aan doen! Ieder kind leert immers op z’n eigen tempo. (Te veel) controle zorgt voor een (vals) gevoel van veiligheid. Maar veel factoren kun je gewoon niet controleren, je hebt er geen invloed op. En dat geeft dan stress.

Een tip die ik veel tegenkom is dat je je het beste kunt richten op de factoren die je (wel) kunt beïnvloeden. Dat is misschien wel het begin van leren loslaten. Weten wat je wel kunt beinvloeden en je daar op richten.

Wat ik ook interessant vind is dat kinderen natuurlijk in dezelfde situatie zitten. Er zijn kinderen die verwachtingen (van zichzelf of van ouders) hebben, onzeker zijn of perfectionistisch. Zij willen ook graag controle hebben. Dus zij willen de dingen graag doen op de manier die zíj willen. Daar heb je als lesgever ook mee te maken. In feite hebben we het dan ook over autonomie. Autonomie gaat over het zelf mogen meebepalen. Keuzevrijheid ervaren. Autonomie is een psychologische basisbehoefte. Het kan individueel verschillen, maar we hebben deze behoefte allemaal.

Als we als lesgever veel controle willen houden, kan dat op spanning komen te staan met de behoefte van de kinderen in onze groepen. Loslaten is heel moeilijk, maar wel heel belangrijk. Ik denk dat een lesgever die meer durft los te laten uiteindelijk vrije kinderen, met weinig angst en meer vertrouwen in zichzelf in de lessen ziet. Leren loslaten is de moeite waard. Een mooie uitdaging.

Herken jij de behoefte aan controle? En de moeite om los te laten?

12. GEBRUIK JIJ DE OMGEVING IN JOUW ZWEMLESSEN?

Afgelopen jaar ontving ik een uitnodiging van Variopool om mee te gaan naar Middelkerke. Een relatief kleine plaats in België. Ik nam de uitnodiging aan. Want ik was erg benieuwd naar het zwembad dat daar is opgeleverd met de nieuwste beweegbare bodem. Essentie is dat er fonteinen in de bodem zijn ingebouwd (die je ook wel eens op een groot plein in de stad ziet). Er is ook een diaprojector ingebouwd. Daar kunnen interactieve games mee worden gespeeld. En dat is echt heel innovatief. Als kinderen bewegen in het water, reageert de diaprojector en worden er weer andere beelden geprojecteerd. Door de games, gaan dan ook de fonteinen spuiten, afhankelijk van de opdracht en de actie van de kinderen. Een kleine indruk krijg je in deze video. Meer lezen kan hier.

Mij werd gevraagd of zo'n bodem ook een rol zou kunnen spelen bij de zwemlessen. Mijn antwoord is duidelijk: zeker weten. Ik ben vooral heel erg gecharmeerd van de diaprojector. Het is echt ingenieus bedacht en gemaakt. De interactieve games geven ons de gelegenheid om kinderen op een impliciete manier bewegingservaring op te laten doen. Zij hebben het niet in de gaten, hun focus ligt op het spel. Zij leren onbewust en door de aanpassing in de projecties gaat het spel steeds door. Er is heel veel potentie.

Zo’n bodem in je zwembad plaatsen is een enorme investering. Voor veel zwembaden is dit (nu nog?) een brug te ver. Maar misschien heeft jouw zwembad al wel andere elementen die interessant zijn om zelf ‘games’ te bedenken. Het gaat er dan om hoe je elementen in jouw omgeving kunt gebruiken om kinderen in beweging te krijgen. Waarbij hun focus extern gericht is en ze implicieter leren.

Ik geef een paar voorbeelden:

- Ieder zwembad heeft (meestal) zwarte lijnen op de bodem die de baan aanduiden. Je kunt kinderen opdracht geven om te gaan zwemmen, waarbij ze alleen mogen staan op de zwarte lijn. De overige delen van de vloer zijn ‘lava’.
- Misschien heeft jouw bad wel gekleurde tegeltjes in het bad. Dan kun je kinderen tijdens de watergewenning van ‘tegel naar tegel’ laten lopen of springen. Zo zijn er in sommige baden ook gekleurde tegeltjes in de wanden. Daar kun je kinderen naar toe laten zwemmen.
- Hebben jullie foto’s of stickers op de muren? Daar kun je kinderen dingen naar toe laten brengen of naar toe laten zwemmen.
- Heb je lijnen in het bad liggen? Met gekleurde balletjes? Laat de kinderen focussen op die balletjes: zwem naar een rood balletje en dan weer naar de kant. En ga dan naar een blauw balletje (of een andere kleur in jullie lijn).
- Je kunt de omgeving ook inrichten met materiaal en dan op die manier een externe focus creëren. Bijvoorbeeld met pionnen, andere materialen, prullenbakken, stoelen of oude steps die je in het water kunt zetten.
- Ik weet dat er ook zwembaden zijn met elementen in het plafond of met spiegels op de bodem. Dat biedt veel mogelijkheden voor een nieuwe 'lesgeefboost'.

Welke elementen in jouw zwembad kun jij gebruiken? Hebben jullie misschien elementen toegevoegd?

13. DE 'DOORGAAN NA HET ZWEM-ABC BRAINSTORM'

Eigenlijk zouden we allemaal wel willen dat kinderen na het behalen van de zwemdiploma's doorgaan met zwemmen. Maar helaas gebeurt dat lang niet altijd. Ik heb niet echt onderzoeksgegevens kunnen vinden. Maar de doorstroom naar de zwemvereniging valt tegen en over deelname aan andere activiteiten in het zwembad is niet veel bekend. Zeemeerminzwemmen is nog steeds populair, maar de echte continuïteit ontbreekt.

Ik stel voor dat we vandaag een soort gezamenlijke brainstorm organiseren. Onze brainstormvraag luidt als volgt: 'Hoe kunnen we er voor zorgen dat kinderen na het behalen van hun zwemdiploma blijven zwemmen'. Ik laat mijn fantasie alvast los!

- Tijdens het diplomazwemmen de zwemvereniging uitnodigen voor voorlichting of een praatje.
- Tijdens het diplomazwemmen een demonstratie geven, bijvoorbeeld van snorkelen, survivalzwemmen, synchroonzwemmen, waterpolo, wedstrijdzwemmen.
- Tijdens een van de laatste lessen wordt een stukje van de les ingevuld door of met de zwemvereniging.
- Scholen uitnodigen voor recreatief zwemmen op bijvoorbeeld woensdagmiddag.
- Dan op die woensdag ook leuke dingen organiseren: bewegen op muziek, een estafette-race, een balspel enzovoorts.
- In de vakanties korte cursussen of losse lessen organiseren (als zwembad of (samen met de) zwemvereniging): C-diploma, snorkelen, survival, (beter) borstcrawl leren zwemmen, vlinderslag leren, waterpolo leren, jezelf redden in de winter, een opkikker voor de zomer.
- Na het behalen van je zwemdiploma mag je nog een jaar gratis doorzwemmen onder begeleiding van je vader of moeder.
- Zorgen dat alle mailadressen van ouders en kinderen beschikbaar zijn en dan regelmatig een nieuwsbrief sturen met interessante aankondigingen.
- Zorgen dat alle ouders (en kinderen) je willen vinden en volgen op instagram, tik-tok, facebook. Via dat kanaal in beeld blijven met interessante activiteiten, iedere week een raadsel, een weetje, een zwemtip.
- Activiteiten voor families, specifieke groepen (feestjes, vrienden).
- Een jaarspel organiseren: maandelijkse activiteit, punten halen met een team, stand bijhouden, toewerken naar een finale. Zoals de Nations League bij voetbal of de Worldcup schaatsen.
- Schoolzwemmen weer terug.

Ik stop voor nu, ik ben benieuwd of jullie nog meer kunnen toevoegen!

14. INSPIRATIELIJSTJES

Alweer dag 14! Vandaag even iets heel anders. Gewoon, omdat dat ook leuk en inspirerend is. Over ruim een week is het kerst(vakantie). Voor mij een tijd waarin ik even niks doe. Hoewel. Ik lees de krant(en), ik kijk televisie (24 december: All you need is love), ik kijk Netflix (nog specifieker dan de televisie). Op mijn kijklijstje staan o.a. The Swimmers, The Blacklist en nog een paar kerstfilms. Altijd heerlijk om in de stemming te komen.

Ik luister ook naar de radio, 25 december begint ie weer, de Top 2000. De volledige lijst is nog niet bekend, de top 10 wel. Ik ben vergeten om te stemmen, maar stem in met Coldplay en Pearl Jam. De andere nummers zijn ook heel erg oké.

Ik hoop ook de rust te vinden om weer een boek te gaan lezen. Hier mijn nog uit te lezen lijstje (dat gaat nooit allemaal lukken :-)):

- De meeste mensen deugen (Rutger Bregman)
- Inspiratie (Ap Dijksterhuis)
- Handboek progressiegericht leiding geven (Gwenda Schlundt Bodien
- Bescheiden vragen (Edgar H. Schein)
- Zwemmersgeluk (Jim Jansen & Kjeld de Ruyter)
- Water pakken (Kirsten van Santen)

I
k mis nog een heerlijke roman. Heeft iemand nog een tip? Deel jij de favoriete films, boeken of serie van jouw lijstje?

15. HET VERSCHIL TUSSEN EXPLICIET EN IMPLICIET LEREN

Ik heb al vaak geschreven over impliciet en expliciet leren. Ik vond een leuk artikel waarin heel mooi werd uitgelegd hoe impliciet leren werkt en waarom het zo veel potentie heeft.

Uitgangspunt is theorie over motorisch leren. Je kunt iets nieuws aanleren op een expliciete of impliciete manier. Bij expliciet leren staat uitleg en instructie over de taak centraal. De lesgever of trainer geeft instructie over de manier waarop de beweging moet worden uitgevoerd. Kinderen moeten deze instructies onthouden. Ze moeten het opslaan in het werkgeheugen. En vervolgens de beweging uitvoeren. Hiervoor is veel concentratie en aandacht nodig. Ook het werkgeheugen moet goed functioneren.

Bij impliciet leren worden nagenoeg geen instructies gebruikt om een vaardigheid aan te leren. Er wordt geleerd door te doen. Hierdoor wordt het werkgeheugen niet belast. Er kan direct worden begonnen met het doen. Een lange uitleg is niet nodig.

Het grote verschil tussen impliciet en expliciet leren zit dus in de manier waarop het (werk)geheugen wordt gebruikt. Met name voor 'speciale' kinderen en/of kinderen voor wie het aanleren van motorische vaardigheden niet vanzelfsprekend is, is impliciet leren geschikter. In het brein gaat het moeilijker, zoals ook vaak bij kinderen in het speciaal onderwijs het geval is. Deze kinderen hebben baat bij veelzijdig en gevarieerd bewegen waarbij ze niet hoeven na te denken.

Het brein van de jonge kinderen die wij leren zwemmen is nog volop in ontwikkeling. Een grote belasting van het werkgeheugen is nog niet goed mogelijk. Ook voor hen is leren op een impliciete manier heel erg geschikt.
De uitdaging voor de lesgever is dan dat hij/zij de kinderen uitdaagt om juist die bewegingen te maken die nodig zijn om motorisch verder te ontwikkelen. En het zwemmen onder de knie te krijgen.

Impliciet leren zorgt ook voor minder kans op falen, en door een grotere kans op succeservaringen voor meer plezier in het leren.
Ik ben fan. En jij? Wat heb je nodig om het in de praktijk te brengen?
Je kunt natuurlijk ook mijn boek bestellen!

16. DE INVLOED VAN POSITIVITEIT

Omdat het zo leuk is, deel ik graag nog een keer dit filmpje met iedereen. Een 'gouwe ouwe' dus vandaag. Het gaat over positiviteit.

Het is duidelijk dat de lesgever (en anderen in de omgeving) een hele belangrijke rol kunnen spelen in het leerproces van de leerling. De positieve ondersteuning in het filmpje zorgt voor vergroting van het zelfvertrouwen. De leerling krijgt door de feedback het gevoel 'ik denk dat ik het wel kan'. Schokkend is het feit dat je als lesgever het zelfvertrouwen van de leerling (de beweger) ook helemaal kan afbreken.

Het is dus heel belangrijk om je bewust te zijn van de woorden die je gebruikt tijdens het lesgeven. En het effect dat je daarmee kunt bereiken. Een van de vier regels voor feedback geven is daarom: kijk naar wat goed gaat. Om dat te kunnen bepalen moet je als lesgever weten welk doel je wilt bereiken (en dit ook delen met de leerling). Waar wil je naartoe? Wanneer is er succes? Positieve feedback richt zich op wat er nu al goed gaat. Dit wordt bij voorkeur gevolgd door een vraag of advies, gericht op iets dat nog beter kan worden gedaan. Dus als een kind bij het aanleren van de totale rugcrawl de beenslag vergeet, kun je aangeven dat het al goed ging en dat de leerling al vooruitkwam. En dan kun je bijvoorbeeld zeggen: 'probeer nu ook je motorboot eens aan te zetten, kijken hoe goed je dan vooruit komt'. De feedback is positief en gericht op het doel van de beweging. De boodschap is: er wordt succes bereikt als je vooruitkomt in het water.

Vier regels voor effectieve feedback:

- Neem het doel/effect als uitgangspunt (weet wat het doel is, wanneer succes wordt bereikt)
- Focus op wat goed gaat
- Focus op de uitvoering, de inspanning, het proces
- Focus op groei: wat kan nog beter? (Gericht op verder leren).

Heb jij misschien een voorbeeld over de invloed van positiviteit?

17. DOELEN MOTIVEREN

Vandaag een berichtje vanaf Ameland. Ik ben hier samen met mijn familie in een geweldig familiehuis voor 12 personen. De reden voor ons gezellige weekend is/was de Adventurerun die vandaag werd gelopen. Ergens in september ontstond het idee om de halve marathon te gaan lopen. Uiteindelijk hebben mijn neef en zijn vriendin dit ook daadwerkelijk gedaan. Mijn zus is door omstandigheden 'gedowngrade' naar de 10 kilometer. En mijn oudste zoon moest door ziek zijn besluiten de anderen aan te moedigen.

Ik was ook supporter, ik ben niet zo'n heel goede hardloper. En ik had gewoon geenzin. Maar ik word altijd wel enthousiast als ik zie hoeveel mensen blij over de finish komen. Je ziet gewoon dat mensen echt een doel hadden om voor te trainen. Het inspireert mij om in 2023 ook weer voor een evenement 'te gaan'. Misschien wordt het hardlopen, misschien een buitenwaterzwemtocht.

Doelen motiveren om te gaan trainen. Daarbij moeten ze wel aan een paar voorwaarden voldoen. Motiverende doelen:

- Sluiten aan bij behoeften, waarden, interesses
- Zorgen ervoor dat je zelf je vordering en/of resultaat kunt beoordelen
- Zijn zo geformuleerd dat je er zelf invloed op kunt uitoefenen
- Zijn zo geformuleerd dat je erin gelooft dat je het kunt bereiken (ze zijn uitdagend genoeg).

Dit geldt voor lange termijn doelen én korte termijn doelen. Als je kijkt naar de zwemles, gaat het om doelen op korte termijn. Kinderen zullen het leuk(er) vinden als een opdracht een duidelijk doel heeft. Ik geef een paar voorbeelden hoe je op die manier de les leuker kunt maken.

- 4 Banen zwemmen is veel saaier dan wanneer je de slagen per baan gaat tellen, moet proberen het te halen voordat de zandloper leeg is of iedere baan een beetje sneller moet zwemmen.
- Onder water zwemmen is leuker en gaat beter als je kinderen vraagt hoe ver ze kunnen zwemmen. En dan een flexibeam neerlegt bij de gehaalde afstand. En dan vraagt: kun je nu nog verder?
- Duiken is leuk, maar het is leuker als je iets op mag duiken. Of een pion mag aantikken.
- Een voetsprong maken is leuker als je de opdracht krijgt om met je voeten de bodem aan te tikken. En om het voor elkaar te krijgen (als het je nog nooit is gelukt) is het nóg leuker om te gaan proberen om in de 10e sprong de bodem aan te tikken.

Ken jij ook nog een
voorbeeld van opdrachten met een duidelijk doel?

18. WANNEER GA JE VOOR DE EERSTE KEER NAAR HET DIEPE?

Een van de vragen die regelmatig aan de orde komen tijdens trainingen die ik geef is de vraag wanneer je voor het eerst met kinderen naar het diepe water gaat. Voordat ik daar verder op in ga, eerst even een paar dingen vaststellen.

Als je alleen maar diep water hebt, is deze vraag natuurlijk niet aan de orde. Dan start je direct in het diepe en dan werk je met een drijfmiddel (een pakje, armbandjes of iets anders). En, met diep water bedoel ik water waar kinderen niet kunnen staan. Dus dat kan 1.10 zijn, maar is meestal dieper.

Ik weet dat in veel zwembaden kinderen al in het eerste niveau een uitstapje naar het diepe maken. Het is dan een beetje onduidelijk wat ze daar doen. Soms gaan ze gewoon in het water, pakken ze de kant en gaan ze langs de kant naar het trapje. Soms mogen/moeten ze het water in springen, al dan niet met hulp.

Voor sommige kinderen is dit een 'niet leuk', soms 'angstig' onderdeel van de les. Niet leuk of angstig heeft meestal te maken met het gevoel 'ik denk dat ik het (nog) niet kan'. En in feite is dat ook heel vaak zo.

Want waarom zou je naar het diepe gaan als je je daar nog niet zelf kunt redden? Dan ga je eigenlijk te snel door de leerweg, het is nog te moeilijk. Een kind kan het nog niet alleen, het heeft hulp nodig. Ga je te vroeg met de kinderen naar het diepe, dan overvraag je de kinderen. Misschien vinden ze het niet erg, maar ze zijn nog niet vaardig om zich in het diepe te redden.

Ik denk dat het juiste moment om naar het diepe te gaan het moment is dat kinderen de watergewenning hebben afgerond. In mijn definitie betekent dit dat kinderen zich prettig in het water voelen, zich zelfstandig kunnen verplaatsen (op hun eigen manier) en kunnen drijven. Ze kunnen dan qua vaardigheid de 'zwemveiligheidsproef' uitvoeren: in het water springen, op de rug draaien en zelf naar de kant zwemmen. (Ik ga er van uit dat de kinderen het oefenen zonder hulpmiddel :-)).

De eerste keer zal dat nog wel spannend zijn. Want dat geldt voor iedere nieuwe situatie. Maar een beetje spanning hoort erbij. Als lesgever zorg je ervoor dat je in de buurt van de kinderen bent, zodat je kunt ondersteunen als het nodig is. Maar je kunt kinderen op hun eigen manier laten wennen aan het diepe. En als ze zich prettig voelen, zullen ze de vaardigheden die ze al beheersen snel kunnen toepassen. De kans op succes is groot. En dat zorgt ervoor dat het positief wordt ervaren. En dat bevordert dan weer de motivatie om verder te leren.

Voor ons als lesgevers betekent ‘diepwater oriëntatie’ op deze manier dat we kinderen het vertrouwen geven, maar ook zelf meer vertrouwen kunnen hebben in de kinderen. Want ze kunnen zichzelf in het diepe al (een beetje) redden. En zodra ze de enkelvoudige rugslag onder de knie hebben, kunnen ze die ook in het diepe gaan toepassen.

Wanneer ga jij voor het eerst met kinderen naar diep(er) water? Doe je ook 'ergens' de zwemveiligheidsproef?

19. VOOR- EN NADELEN VAN FLEXIBELE GROEPEN

Vorig jaar schreef ik een stukje in de Inspiratiecountdown 2021 over flexibele groepen. Toen zaten we nog volop in de 'coronaperikelen'. De lockdown was net weer ingegaan, dus we konden alweer aan zien komen dat de wachtlijsten zouden groeien.

De essentie van het flexibele groepen-idee was dat je de lesgroepen openzet voor iedereen. En afstapt van de vaste groepen. Op die manier kunnen ouders zelf bepalen wanneer hun kind zwemles krijgt. En eventueel ook hoe vaak hun kind zwemles krijgt. Je houdt dan wel rekening met het niveau waar het kind in zit.

Er zijn naast voordelen ook nadelen. Ik schreef hierover vorig jaar het volgende:

Voordelen

- Er is volledige flexibiliteit. Ouders kunnen intekenen wanneer zij kunnen. Vooral interessant voor ouders met wisselende werktijden.
- Geen gedoe meer met inhaallessen. Dat scheelt het zwembad een hoop geregel en tijd.
- Tevredenheid bij de ouders, ze hebben autonomie en kunnen het zelf regelen. Mogelijkheid voor de 'customised' zwemles (maatwerk).
- Tevredenheid bij ouders, ze kunnen zelf de lesgever kiezen die bij hun kind past.
- Nieuwe mogelijkheden voor ouders, ze kunnen als groepje intekenen op bepaalde tijdstippen. Wat dan weer leidt tot meer tevredenheid.
- Gemotiveerde lesgevers die zich uitgedaagd voelen om het beste te geven voor volle groepen en hun best doen voor tevreden klanten.

Nadelen

- Er is geen automatische groepsbinding voor de kinderen. Voor sommige kinderen zorgt dit voor een onveilig gevoel dat nadelig is voor het leren.
- Soms kiezen ouders voor wisselende lesgevers, dat is niet altijd in het voordeel van het kind.
- Het team van lesgevers moet op 1 lijn zitten, want iedereen moet de scores bijhouden.
- Lesgevers raken gedemotiveerd door de onvoorspelbaarheid. Wie zitten er in de groep? Wat kunnen ze wel en wat kunnen ze niet? Een vaste groep draagt bij aan tevredenheid over het werk (werkgeluk door verbondenheid).
- Er worden nieuwe competenties van lesgevers gevraagd. Kunnen differentiëren is heel belangrijk.
- Lesgevers worden gestrest en/of gedemotiveerd door de strijd die wordt gevoeld doordat ouders mogen kiezen.
- Volledige vrijheid bij ouders kan leiden tot meerdere weken niet naar zwemles komen. Dat is niet bevorderlijk voor de vorderingen in het leerproces.

Uit de reacties bleek dat niet iedereen stond te springen. Maar er waren al best veel zwembaden die dit ‘flexibele systeem’ gebruikten tijdens de vakantieperiode. Ouders kunnen dan flexibel lessen kopen en zelf beslissen wanneer ze hun kind naar de zwemles wilden brengen. Ouders zijn daarover enthousiast. Als ze zelf op vakantie gaan, staat de zwemles even stil, als ze weer thuis zijn wordt de frequentie opgevoerd.

Ik heb het idee afgelopen jaar in verschillende groepen geopperd. De belangrijkste ‘ja maar’ die ik hoor, heeft te maken met de verbinding tussen lesgever en kind of groep. Veel lesgevers houden van het zien van de leerontwikkeling bij een kind. Dan is het veel fijner om kinderen langer in je eigen groep te hebben. Ook wordt er gekeken vanuit het kind: het is beter voor een kind om een vaste lesgever te hebben. Dan voelt het kind zich vertrouwder en veiliger en wordt er makkelijker geleerd.

Het idee van flexibele groepen kun je op heel veel verschillende manieren uitwerken. Van totale vrijheid, tot iets minder vrijheid, maar nog wel flexibel. Wie weet ga ik er in het nieuwe jaar wel een webinar over geven.

De flexibiliteit past niet bij iedereen, maar kan wel voordelen opleveren. Zeker nu we door minder personeel de vaste lesgever niet altijd kunnen waarborgen, is het de moeite waard om te kijken naar de kansen. Met als voornaamste reden de ‘tevredenheid van de ouders’. En ik denk ook het leerproces op maat voor de kinderen. Wordt dus vervolgd!

Ik ben benieuwd of je ervaring hebt met flexibele groepen. Wat vind je van het idee? En wat is volgens jou het grootste voor- én nadeel?

20. SNELLER LEREN ZWEMMEN MET DE SCHOOLSLAG ALS TOTAALSLAG

Vorig jaar schreef ik een stukje over ‘zwemversnellers’. Toen was de aanleiding het feit dat er weer een lockdown was en dat er overal stukjes verschenen over de lange wachtlijsten en het feit dat veel kinderen ‘laat’ zouden leren zwemmen. In zo’n situatie wil je gewoon de zwemlessen versnellen. Ik brainstormde weer eens hardop. En deel deze versnellers hier nog een keer.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat het leren zwemmen sneller verloopt?

- Lange wachtlijsten helpen op zichzelf al. Want hoe ouder de kinderen zijn, hoe gemakkelijker ze zwemvaardigheden onder de knie kunnen krijgen.
- Zwemmen leer je door te doen. Laten we kijken hoe we extra oefentijd per week kunnen creëren: in het weekend, tijdens recreatief zwemmen, onder schooltijd, in het buitenbad, in het buitenwater, in het eigen zwembad.
- Faciliteer de ouders. Richt speciale momenten in dat ouders met hun kind kunnen oefenen. Gebruik het boek Leren zwemmen is leuk om ze te ondersteunen.
- Investeer in 2022 in peuterzwemmen. Dat kan nog onder schooltijd, daar is vast meer ruimte beschikbaar. Richt je op het ‘watervrij’ maken en kijk of kinderen, als ze 4 zijn, het eerste niveau van de zwemles kunnen overslaan. Laat ouders weten wat meedoen met hun peuter betekent voor de snelheid van het leren zwemmen.
- Gebruik het water in het zwembad optimaal. Gebruik zowel al het diepe als het ondiepe water. Wijk af van je standaardplekken in het zwembad, wees flexibel. Kun je het recreatiebad ook gebruiken? Werk in het diepe met zwempakjes of zwembandjes. Laat kinderen iedere les zwemmen in diep én ondiep water.
- Heb je te weinig lesgevers? Kijk of je stagiairs, Lifeguards of ouders kunt inzetten en maak je groepen groter.
- Experimenteer met internetfilmpjes. Laat het kijken niet vrij, maar geef kinderen ‘kijkhuiswerk’ en ervaar of de kinderen ervan profiteren en sneller leren zwemmen.
- Gebruik video’s tijdens de zwemlessen en gebruik ze als stuurkaarten.
- Kijk eens kritisch naar je zwemlesplan. Wat is de gemiddelde zwemlesduur van de kinderen (hoeveel uren zijn nodig op weg naar A?) Is het meer dan 50 uur? Kijk of je andere, effectieve methodische keuzen kunt maken.
- Maak kinderen eerst superwatervrij. Stel het aanleren van de techniek uit, investeer in watergevoel, vooruitkomen in het water op allerlei manieren, evenwicht in het water beheersen (= o.a. crawl beenslag, zonder technische correcties).
- Begin met het technisch aanleren van de enkelvoudige rugslag. Ga door tot ze 10 tot 15 meter kunnen verplaatsen, dan zit de techniek er goed in. En ga dan pas de schoolslag aanleren.
- Beweeg van expliciet naar meer impliciet leren.
- Varieer veel in de lessen. Wissel klassikaal af met zelfstandig oefenen.
- Kijk of je een deel van het zwembad kunt inrichten als ‘waterspeeltuin’. Laat kinderen daar tijdens (iedere) les in oefenen. Of tijdens het recreatieve zwemmen. Leren op deze manier zorgt voor een brede basis, zelfvertrouwen en plezier.
- Leer de schoolslag als totaal aan.

Ik wil 1 versneller er graag nog even uitlichten: leer de schoolslag als totaalslag aan. Dat scheelt je echt heel veel tijd. Veel lesgevers oefenen na het leren van de enkelvoudige rugslag de schoolslag beenslag met een plankje. Dat is voor het leren van de combinatie schoolslag niet een handige stap. Want als je alleen de benen kunt zwemmen, betekent dit niet dat de combinatie sneller wordt geleerd.

Het liefst wil je kinderen zo snel mogelijk met de combinatie laten experimenteren. Je checkt dan eerst wel of de kinderen de beenslag op de buik kunnen. Want een goede stuwing vergroot de kans op succes met de combinatie. Die schoolslag benen kun je het beste oefenen onder water (door een hoepel zwemmen) of kijken hoe ver je zwemt met je armen voor en je gezicht in het water (als een raket).

Vaak wordt na de beenslag de stap 'schoolslag combinatie met het gezicht in het water' gekozen. Ik zou willen voorstellen om deze stap over te slaan. Schakel na de geautomatiseerde enkelvoudige rugslag direct over op de totale schoolslag met gezicht boven water.

Geef een voorbeeld en vraag kinderen of ze dat ook kunnen. Op basis van wat je dan ziet, kun je ze altijd nog met het gezicht in het water laten zwemmen. Maar het is waarschijnlijk dat ze de combinatie ook met het gezicht boven water al snel onder de knie hebben. En dat scheelt je heel veel (leer)tijd.

Ik ben benieuwd of je het afgelopen jaar een van de versnellers hebt uitgeprobeerd. En wat vind je van het aanleren van de schoolslag als 'totaal'? Ik lees graag je reactie!

21. LESGEVEN AAN KLEINE OF GROTE GROEPEN?

Vandaag gooi ik een onderwerp in de 'groep' waarvan ik denk dat er veel meningsverschillen over zullen zijn. Het gaat over de grootte van de groepen waar we zwemles aan geven. Over het algemeen wordt verondersteld dat het leren gemakkelijker en daardoor sneller gaat als de groep kleiner is. Maar dat valt zeer sterk te betwijfelen. In het verleden is er onderzoek naar de groepsgrootte gedaan en daarin is geen verschil in leersnelheid vastgesteld.

Daarvoor zijn verschillende verklaringen te geven:

- Bij een kleine groep zal een lesgever waarschijnlijk (onbewust) explicieter lesgeven. Dat betekent veel praten, veel helpen, veel 'vragen' van de kinderen. Er zal waarschijnlijk minder ruimte zijn voor kinderen om zelf te ontdekken. Terwijl dat heel belangrijk is.
- Omdat er maar een paar kinderen zijn, is de kans groter dat de lesgever gaat helpen. In een eerder stukje van deze Inspiratiecountdown heb ik hierover al iets geschreven. Helpen is om allerlei redenen niet altijd handig.
- Kinderen leren (ook) van elkaar. In een grote groep is er altijd ruimte voor kinderen om naar elkaar te kijken. In een kleinere groep is die kans veel minder groot. En dat zorgt voor minder leereffect.
- In een grote groep kunnen kinderen die graag zelf ontdekken vrij gemakkelijk hun eigen weg vinden. In een kleine groep krijgen zij minder ruimte.
- Als een lesgever lesgeeft aan een kleine groep, zal hij waarschijnlijk heel snel feedback geven. Daarvoor is immers tijd. Vaak is feedback gericht op wat er nog niet zo goed gaat. Kinderen die daar gevoelig voor zijn, kunnen daardoor faalangst ontwikkelen.

De lesgever vindt kleine groepen vaak fijner. Er is meer overzicht, je hoeft minder kinderen in de gaten te houden, het is daardoor minder inspannend. Wat ik ook wel vaak hoor is dat je als lesgever kinderen meer aandacht kunt geven. Dat vind ik altijd dubbel. Als lesgever hou je ervan om kinderen die aandacht te geven, dat hoort ook bij het beeld dat we hebben van een goede lesgever. Het geeft ook het gevoel van controle dat we graag willen hebben. Maar of alle kinderen hier zo heel blij mee zijn?

Dezelfde overwegingen bij kleine groepen gelden voor privé-lessen. Ik ben daar zelf geen voorstander van. Ik zeg niet dat het niet kan werken, maar het vraagt veel van een lesgever. Een lesgever die graag regelt, controle houdt of perfectionistisch is, zit waarschijnlijk heel dicht op het kind. Dat maakt het leren voor het kind lastig. Ik denk dat een lesgever die privé-les geeft, heel bewust ruimte moet geven aan het kind, los moet laten en kritisch om moet gaan met verwachtingen. Dat is een pittige uitdaging.

Ik weet dat er door ouders en lesgevers heel positief wordt gekeken naar kleinere groepjes. Voor kinderen die moeite hebben met veel prikkels, is een rustige omgeving zeker prettig. En ja, de lesgever kan het gedrag van de kinderen gemakkelijker observeren en differentiëren. Toch denk ik dat we veel voorwaarden die het leren van kinderen gemakkelijker maken ook kunnen realiseren in grotere groepen.

Dat wat we gewend zijn om te doen, maakt leren in grote én kleine groepen lastig. Daarom ontkomen we er niet aan om kritisch naar onszelf te kijken. Is wat wij doen en nastreven inderdaad het beste voor het leerproces van de kinderen? Kunnen we door (nog) beter les te geven het leerproces positief beïnvloeden? Ik denk dat dat zo is. Als we daar mee aan de slag gaan, kunnen veel ouders geld besparen. En kunnen meer kinderen 'gewoon' meedoen in de groep.

Hoe denk jij over de groepsgrootte?

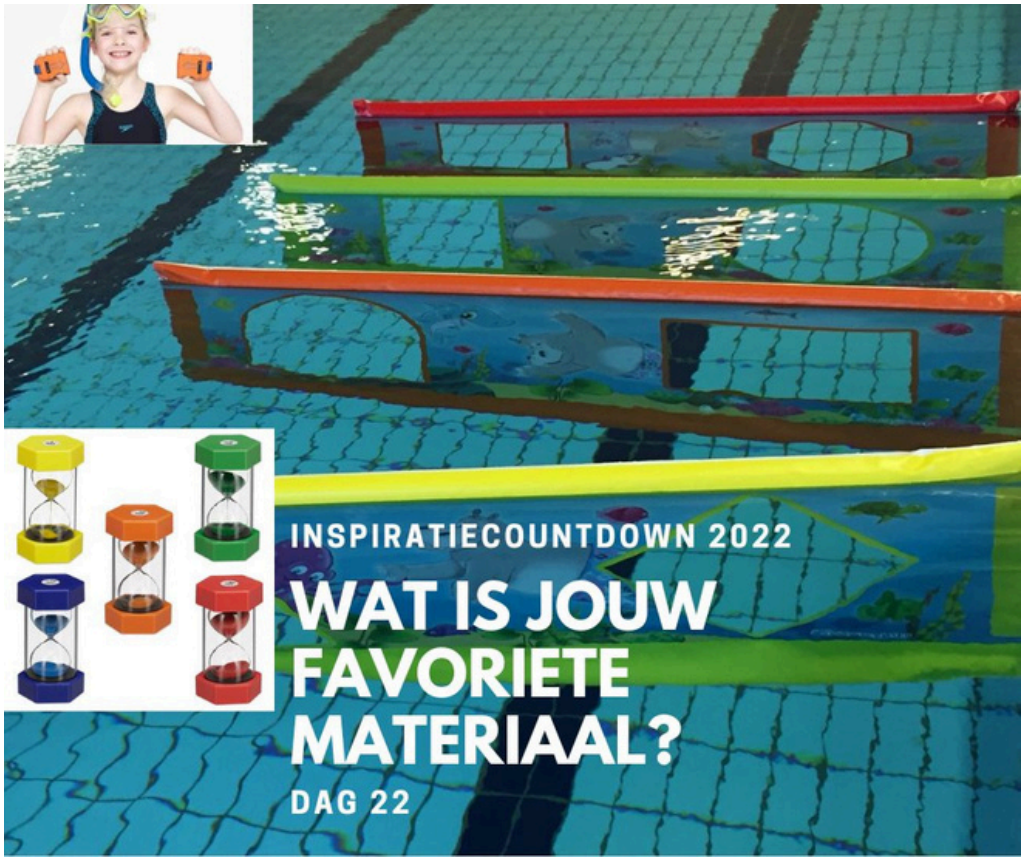
22. FAVORIET MATERIAAL

Het is al zeker weer 10 jaar geleden dat iemand me tijdens een training kennis liet maken met de zandloper. Ze was heel enthousiast en ik zag het direct: dat materiaal had potentie. Ik kocht een set zandlopers en nam ze overal mee naar toe. En iedereen werd enthousiast. Ik ontdekte dat ze bij de zwembadmateriaalbedrijven ook te koop zijn. Dus dit materiaal is een succes! Bij mij staat het op nummer 1 van mijn materialentop 10. Een lijst met materiaal waar ik niet meer zonder kan, waar ik blij mee ben, wat belangrijk is voor het huidige leren zwemmen.

Op nummer twee staat voor mij het prachtige zeil dat mijn zoon ontwierp voor zijn studie Sportkunde. In opdracht van mij (mijn bedrijf, lekker makkelijk geregeld voor de 2 studenten), waarbij het impliciete leren een uitgangspunt moest zijn om kinderen met meer plezier door het gat in het zeil te laten zwemmen. Uiteindelijk is het door het enthousiasme van vooral Stefan Vedder van Sportfondsen en Leo Pouwels van Waterfly ook echt op de markt gebracht. Ik ben er trots op, want kinderen vinden het geweldig. Het zijn flexibele zeilen die ook aan elkaar gekoppeld kunnen worden. Waarmee je heel veel spelletjes kunt bedenken, zodat kinderen onbewust gewoon door het zeil willen zwemmen. Het is even een investering, maar zeer de moeite waard.

Op nummer drie staat voor mij de Swmmr ook wel Klikkie genoemd. Een simpele uitvinding: twee enkelbandjes met daarin twee magneetjes. Doe ze kinderen om en ze zwemmen met meer power en daardoor meer stuwing. Hoe het precies werkt? Onbewust. Nagenoeg niet aan te tonen door onderzoek. Maar in de praktijk zie je dat kinderen sneller door hebben hoe ze de beenslag van de enkelvoudige rugslag moeten zwemmen. Ofwel: er is sprake van focus, ze vergeten de benen niet. Want die klikkies zitten om de enkels.

Wat is jouw nummer 1 op de favoriete materialenlijst? Waarom is dat nummer 1?



23. SLORDIG ZWEMMEN

Op mijn Inspiratiecountdownlijstje staat nog het onderwerp ‘slordig zwemmen’. Regelmatig heb ik discussie tijdens trainingen of het erg is als kinderen slordig zwemmen. Veel lesgevers vinden van wel. Ze willen dat kinderen altijd netjes zwemmen. Er is angst dat kinderen foute uitvoeringen automatiseren. Daarom wordt er heel veel gecorrigeerd, want voordat je het weet is er een verkeerde techniek geleerd. Zo kom ik ook onbegrip tegen over de normering bij het onderdeel conditiezwemmen voor het A, B en C-diploma. Na de eerste 50 meter wordt de techniek niet meer in de beoordeling meegenomen. ‘Belachelijk dat de techniek wordt losgelaten’ hoor ik regelmatig.

Ik denk zelf dat die aanname niet klopt. Want de techniek wordt weliswaar niet beoordeeld, maar dat zegt niet dat het niet nodig is. Heel kort door de bocht: zonder goede techniek hou je het zwemmen van baantjes gewoon niet lang vol. Ik heb daar al eens een blog over geschreven met de titel ‘Is een goede zwemtechniek cruciaal voor zwemveiligheid? Ja!’.

Is slordig zwemmen nadelig voor het leren van een goede, effectieve techniek? Waarom zwemmen kinderen eigenlijk slordig? En hoe voorkom je dat kinderen slordig zwemmen? Een paar gedachten op rij!

- Kinderen zwemmen slordig als ze moe worden. Vermoeidheid zorgt ervoor dat de coordinatie achteruit gaat. Daardoor is er steeds minder stuwing mogelijk en ontstaat er meer weerstand. Hierdoor wordt verder zwemmen steeds lastiger, want je komt bijna niet meer vooruit. Het ‘slimme’ kind bedenkt dat allerlei oplossingen om toch nog vooruit te komen (= slordig zwemmen) óf de vermoeidheid is zo groot dat een kind eigenlijk in de overlevingsstand komt. En ‘dus’ slordig zwemt.

- Om slordig zwemmen te voorkomen moeten we er voor zorgen dat kinderen niet te lange afstanden hoeven te zwemmen. Vandaar de opbouw van kort naar lang.

- Maar ja, kinderen zullen toch ook steeds langere stukken moeten gaan zwemmen om de conditie verder op te bouwen. Dat betekent dat slordig zwemmen niet te voorkomen is. Bedenk als lesgever dat een kind dan bezig is met leren volhouden. We hoeven dan geen techniekaanwijzingen te geven. De slordigheid van het zwemmen komt niet omdat de kinderen geen goede techniek ‘hebben’, maar ze kunnen het niet volhouden! Slordig zwemmen hoort gewoon bij conditiezwemmen.

- Kinderen zwemmen ook slordig als ze zich vervelen. Als je steeds hetzelfde moet doen en je kunt het al goed, dwaal je sneller af. Er is geen reden om bewust bezig te zijn, het is ‘saaaaai’.

- Het is daarom belangrijk dat we kinderen blijven uitdagen. Zodat ze actief bezig zijn met het zwemmen. Vanuit de visie van impliciet leren betekent dit dat we, als de beweging al is geautomatiseerd, kinderen nog steeds gevarieerd moeten laten zwemmen. Een opdracht als: ‘zwem tussen de pionnen sneller’, ‘tel je slagen’ of ‘ga steeds sneller’ zorgt voor aandacht en focus. Afdwalen is niet aan de orde.

- De variatie zorgt voor nieuwe leerimpulsen. Het zwemmen zal niet zo netjes zijn, maar slordig ogen. Maar nu komt het: door de variatie en het (in onze ogen) slordig zwemmen, wordt uiteindelijk de techniek van de zwemslag beter. Want het brein blijft geprikkeld, nieuwe ervaringen worden opgeslagen en gebruikt als er uiteindelijk weer netjes moet worden gezwommen.

Mijn stelling van vandaag is daarom: Slordig zwemmen is nodig om uiteindelijk weer beter te gaan zwemmen. Ben jij het hier mee eens?

24. EEN HEERLIJKE KERST!

Het is alweer 24 december! Ik schrijf dit stukje iets eerder dan ik de afgelopen 23 dagen heb gedaan. Want om 20.00 begint kerstfeest voor mij, dan settle ik me voor 'All you need is love'. Lekker onderuit bij de kerstboom.

De Inspiratiecountdown zit er weer op. Ik heb teruggekeken op het afgelopen jaar en geschreven over van alles dat me heeft beziggehouden. Ik hoop dat ik je heb geïnspireerd om mee te denken. Er stond nog wel meer op mijn lijstje. Maar dat bewaar ik voor een volgende keer.
Ik had jullie heel graag willen informeren over de nieuwe masterclass 'De kracht van intrinsieke motivatie' en de opleiding 'Conditiezwemmen'. Ik vertelde er al over tijdens de Summerschool. Maar er was in 2022 te weinig tijd om het te ontwikkelen. Dus kon ik niet anders dan het naast me neerleggen.

Maar gelukkig is er straks een heel nieuw jaar. En daarin gaat het zeker gebeuren. Als je denkt 'waar gaat dit over?', je kunt de webinars hier (intrinsieke motivatie) en hier (conditiezwemmen) terugkijken.

Ik had me ook voorgenomen om nieuwe podcasts te maken in deze 24 dagen. Maar dat is niet gelukt. December was een drukke maand en dan blijkt schrijven voor mij toch het gemakkelijkst (en het snelst) te zijn. Dat schuif ik ook door naar het nieuwe jaar.

Je merkt het al. Ik zit al met mijn hoofd alweer in het nieuwe jaar. Nieuwe plannen en voornemens. Ik ben heel benieuwd of jullie dat ook zo hebben. Het lijkt me leuk om dat met elkaar uit te wisselen. Daarom nodig ik je uit voor de 'zoom' nieuwjaarsborrel. Op woensdagavond 11 januari, 21.00 uur. Voorstel is dat iedereen z'n eigen drankjes en en lekkers regelt. We komen bij elkaar om lekker te kletsen over onze nieuwe voornemens in 'breakoutrooms'. Ik zorg ervoor dat dat werkt, maar praat zelf ook graag mee!

Maar eerst vieren we de komende dagen kerst! Ik wens je heerlijke, vrolijke, ontspannen dagen toe. Geniet van mooie kerstfilms, series, boeken, lekker eten en gezellig met elkaar cadeautjes uitpakken en surprises en gedichten lezen.

Om 00.00 uur wordt nummer 2000 uit de Top 2000 gedraaid. Olivia Rodrigo met Drivers License. Ik heb het al even opgezocht, ik ken het wel. Een van mijn favorieten is Fix You van Coldplay. Wat is jouw favoriete nummer uit de top 2000?

Bedankt voor het volgen van de Inspiratiecountdown! Tot in 2023!

Propulz.tP
Titeke Postma
www.propulztp.nl
titeke@propulztp.nl
0644860998

PROPULZ.tP
creatief in beweging