WWW.PROPULZTP.NL

INSPIRATIE COUNTDOWN 2023

24 INSPIRATIE-BLOGS

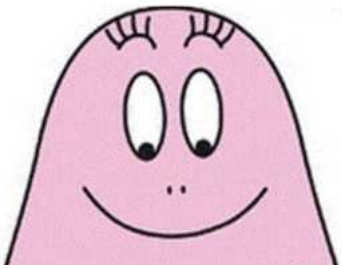
TITEKE POSTMA

INHOUDSOPGAVE

INSPIRATIECOUNTDOWN 2023

INSPIRATIEMAILS

1. Welke kleur heeft jouw zwemles? 03
2. Ben jij Barbapapa genoeg? 05
3. Welke favorieten staan op jouw lijstjes? 06
4. Is eigen initiatief in de zwemles een must? 07
5. Variatie in de zwemlessen en zwemdiploma's 09
6. Zullen we het aanleren van de schoolslag uitstellen? 11
7. Hoe ga jij om met kritische ouders? 13
8. Hoe kunnen we zorgen voor meer plezier in de zwemles? 15



Inspiratiecountd

9. Test je kennis 16
10. Is geduld voor jou een uitdaging? 17
11. Flexibele groepen, wat denk jij? 19
12. Perfecte plaatjes 21
13. Help jij veel tijdens de zwemles? 23
14. Waarom willen ouders dat hun kind snel het zwemdiploma haalt? 25

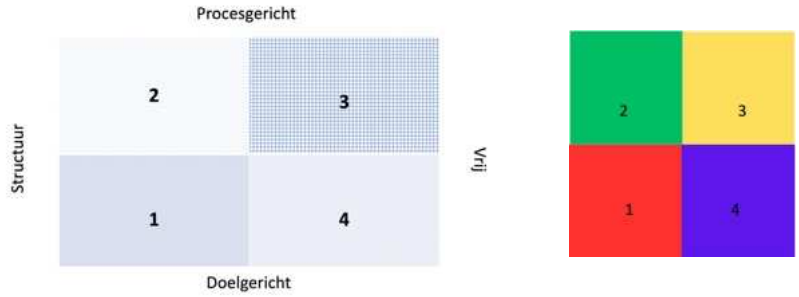
by Nizon Bentley

INSPIRATIEMAILS

15. De invloed van positiviteit 27
16. Puzzel je mee? 28
17. Wat heb jij nodig om in beweging te blijven? 29
18. Wat kunnen we doen aan een hoger zwemdiplomabezit? 31
19. Wat vind jij 'not-done'? 33
20. Liggen de kinderen bij jou in de les 'waterpas'? 35
21. Hoe ziet de zwemles er in 2040 uit? Als een game? 36
22. Maak jij iedere les een lesvoorbereiding? 38
23. Wat wil jij niet vergeten van 2023? 40
24. Fijne feestdagen zonder al teveel verwachtingen! 42

1. WELKE KLEUR HEEFT JOUW ZWEMLES?

Het is weer 1 december! De start van de Inspiratiecountdown! En hoewel ik me nu al voor het vijfde jaar heb voorgenomen om de mail ergens op het midden van de dag te versturen, is dat niet gelukt. Ga er maar van uit dat de mails in de loop van de avond in je mailbox komen! Laat schrijven geeft me de gelegenheid om in deze eerste mail te schrijven over de workshop die ik vandaag gaf tijdens de Dag van het Zwemonderwijs: 'Welke kleur heeft jouw zwemles?'. Mijn doel was om de deelnemers aan de workshop bewust te maken van hoe zij hun zwemles geven. En welke mogelijkheden er eventueel ook zijn, voor de toekomst. Allereerst kwam de vraag aan de orde hoe gestructureerd of juist vrij de les is. Dit werd uitgezet op de X-as van de grafiek. Daarna gingen we kijken of de les procesgericht of vooral doelgericht is. Op die manier ontstaan er vier vakken. En die vakken heb ik een kleur gegeven.



Rood
Rode zwemlessen kenmerken zich door strakke kaders, focus op een goed resultaat, vaak gericht op de eindterm van een niveau of het zwemdiploma. Er is sprake van een sturende lesgever die bepaalt wat er gebeurt. De kinderen moeten meedoen aan de opdrachten die de lesgever geeft. Wil een kind niet, dan wordt met zachte hand er toch voor gezorgd dat het meedoet.
Rood is de kleur van de meeste deelnemers aan de workshop. Tijdens de discussie over deze kleur gaven deelnemers aan dat ze mede door druk van ouders of het systeem denken dat deze manier van lesgeven de enige manier is om resultaat te bereiken. Druk zorgt ervoor dat je als lesgever meer gaat sturen, zodat je de controle houdt over het leerproces.

Groen
Een groene zwemles kenmerkt zich door een duidelijke route. Het leerproces is uitgestippeld in een vaste volgorde. De focus ligt op de stappen in het proces, waarbij er wel ruimte is voor individuele verschillen. Ik vergelijk het met reizen naar Rome. Rome is het einddoel en onderweg wordt gestopt in afgesproken plaatsen. Maar hoe je reist, is variabel. Pak je het vliegtuig, kies je de fiets of ga je met de auto? Dit zorgt dat je langs verschillende paden gaat, maar wel dezelfde tussenstops maakt. De lesgever is de reisleider die de route bewaakt en zorgt dat niemand verdwaalt.

Geel
In de gele zwemles ligt de focus op het proces. Maar er is ook veel vrijheid. Leerlingen mogen eigen keuzes maken, er is sprake van autonomie. De lesgever vertrouwt op het proces, reikt allerlei opdrachten en uitdagingen aan, maar de leerling bepaalt wat hij gaat doen.
Ik stel me voor dat een gele les een impliciete les is. Natuurlijk wil je als lesgever doelen bereiken.
Je kunt stuurkaarten of materialen neerleggen die uitnodigen om (onbewust) bepaalde ervaringen op te doen. Je kunt video's laten zien of zelf voorbeelden geven. Je kunt kiezen voor heterogene groepen, zodat kinderen van elkaar kunnen afkijken en leren.

Paars
In een paarse les ligt de focus op het doel en tegelijkertijd is er ruimte voor veel vrijheid in het leren. Doelgericht kan op verschillende manieren worden uitgelegd. Als de focus op structuur ligt (rood), mag je verwachten dat het doel een mooie, technische uitvoering is. Bij een paarse les is het doel waarschijnlijk vrijer, meer impliciet geformuleerd. Bij het zwemmen gaat het om vooruitkomen in het water. Bij het duiken gaat het om diep onder water gaan en naar beneden blijven kijken. Bij drijven gaat het om 'boven blijven'.
Ik stel me voor dat je in een paarse les alle vaardigheden die moeten worden geleerd centraal stelt. Bijvoorbeeld door deze op video of stuurkaart te laten zien en kinderen te laten kiezen met welke vaardigheid ze aan de slag willen gaan. Een soort Elfstedentocht, maar dan in een zelfgekozen volgorde. De lesgever hecht minder waarde aan de perfecte uitvoering, maar kijkt globaler en volgt de leerling.

Model
De kleur van de zwemles is een model om naar je eigen zwemlessen te kijken. In de workshop werd benoemd dat de kleur van de les afhankelijk kan zijn van het type leerling, van het type lesgever, van de fase van het motorisch leerproces en soms zelfs het moment in de zwemles. Het model kan je helpen om je bewuster te zijn van de keuzes die jij zelf maakt. Is de kleur van jouw zwemles juist? Of wil je misschien ontwikkelen naar een andere kleur?

2. BEN JIJ BARBAPAPA GENOEG?

Als lesgever wil je graag aansluiten bij de belevingswereld van de kinderen. Daarom is het een must om goed op de hoogte te zijn van de laatste trends op het gebied van populaire films, liedjes, woorden, enzovoorts. Voor je het weet zegt een kind in de zwemles iets tegen je dat je niet begrijpt. En natuurlijk geldt dat ook andersom: dat je als lesgever iets vraagt wat de kinderen totaal niet snappen. De pipo-voeten zijn daar het mooiste voorbeeld van. Voor ons (lesgevers en dan vooral 50-plussers) een begrip, maar de jeugd van tegenwoordig weet niet waar je het over hebt. En dan wordt het wel lastig.

Zo stond ik dit jaar bij Concert at Sea ook wel een beetje te stuntelen tijdens het optreden van De Jeugd van Tegenwoordig. Ik zing 'Watskeburt' wel mee, maar of ik weet wat ik zing? Ook als opleider en examinator van de opleiding Lesgever Zwem-ABC moet ik soms even goed doorvragen. Dan gaat het over wiebel- of schuddebenen, trappels. En wat te denken van zuurstokken, spaghettislingers of brandweerslangen. Ieder zwemteam heeft vaak zijn eigen unieke woorden en betekenissen.

Ik merk dat lesgevers regelmatig twijfelen of kinderen woorden wel begrijpen. Ik zeg altijd: 'laat kinderen langzaam en snel zwemmen door bijvoorbeeld de opdracht 'als een slak' of 'als Max Verstappen' te geven. De twijfel is dan of de kinderen Max Verstappen wel kennen. Dat blijkt erg mee te vallen, ik hoor in een volgende bijeenkomst altijd dat het een succes was. Max is écht een trend, de kinderen racen naar de andere kant.

In België zijn de woorden van het jaar 2023 onlangs bekend gemaakt. Tieners kozen 'heftig', bij de kinderen was het woord 'bro' het populairst. In Nederland kun je vanaf dinsdag 5 december weer stemmen op één van de 10 genomineerde woorden van het jaar. Ik ben benieuwd! (Het is 'graaiflatie' geworden).

Barbapapa

Onlangs werd bekend dat 50 jaar na de start van de serie in 1974 het woord 'Barbapapa' in het woordenboek wordt opgenomen. Ik keek als jong meisje altijd naar Barbapapa. Barbalientje was mijn favoriet. Ik heb even gecheckt bij mijn oudste zoon: hij kent Barbapapa ook (nog). Ik hou van de serie, het is (was?) echt grappig. Ik gebruik ook graag de spreuk 'Huup, huup, huup, Barbatruc als we iets moeten oplossen. (Ik gebruik nu ook graag de avonturen van Tita tovenaar als we tijdens een online training in breakoutrooms gaan).

Of de jonge kinderen van nu Barbapapa kennen, weet ik niet zeker. Ik zag dat de AVRO/TROS de serie in ieder geval tot in 2018 heeft uitgezonden. En je kunt op youtube ook afleveringen terugkijken
.

Het Jeugdjournaal besteedde wel aandacht aan de introductie van Barbapapa in het woordenboek. We moeten ons voorbereiden op het gebruik van dit nieuwe woord. Een (zwem) meester of -juf moet behoorlijk Barbapapa zijn! Ben je flexibel of soepel, dan is dat heel erg Barbapapa van je! Het is wachten op de eerste vader of moeder die met je komt praten over de zwemles en dan zegt: Ik vind je helemaal niet Barbapapa genoeg!

3. WELKE FAVORIETEN STAAN OP JOUW LIJSTJES?

Als je terugkijkt op 5 jaar Inspiratiecountdown, zie je dat sommige onderwerpen steeds opnieuw terugkeren. Gewoon, omdat het leuk is! Vandaag gaat het weer over lijstjes. Want je ontdekt natuurlijk ieder jaar weer nieuwe programma's, series, boeken en muziek.

Ik heb inmiddels gestemd voor de Top2000. 35 nummers heb ik doorgegeven. Het lijstje van vorig jaar heb ik niet teruggekeken. Ik heb me gebaseerd op mijn favoriete artiesten én de concerten waar ik de laatste jaren ben geweest. Nummers van Di-rect, Bruce Springsteen, Blof, Coldplay, Frank Boeijen, Stef Bos, Son Mieux, de Stones en natuurlijk U2. Vanuit nostalgie kies ik altijd iets van de BeeGees. En ook altijd Smalltown Boy van Bronski Beat. Wil je ook stemmen? Kijk dan hier. Deel je jouw lijstje in de Facebookgroep?

Ik heb me voorgenomen om in de kerstvakantie het laatste seizoen van the Blacklist te gaan kijken. Wat een heerlijke serie blijft dat toch. Het is gruwelijk, maar met name de rode draad van het verhaal blijft me nieuwsgierig maken.

Een andere serie die ik iedereen aanbeveel is 'Ted Lasso'. Ik ga daar in een andere mail nog wel iets over vertellen. Je kunt het kijken op AppleTV.
Ik moet nog een aantal afleveringen van Oogappels terugkijken. Ook zo superleuk.

Qua boeken heb ik dit jaar niet heel veel nieuws gelezen. Ik heb onlangs het boek 'Mijn ego heeft altijd gelijk' van Roos Vonk gekocht. Nieuwsgierig? Hier vertelt ze er over. Het laatste boek van de zussen heb ik verslonden (Atlas, ik vond het heel goed) en ik ben nog steeds bezig in het boek 'het lied van ooievaar en dromedaris van Anjet Daanje. Een geweldig boek, dat ga ik straks in 1 dag uitlezen.

Verder hou ik nog steeds van Flikken Rotterdam en Maastricht. Kijk ik ook uit naar hier en daar een (foute) kerstfilm en ga ik waarschijnlijk Love Actually voor de zoveelste keer kijken!

4. IS EIGEN INITIATIEF VAN KINDEREN IN DE ZWEMLES EEN MUST?

Regelmatig hoor ik verhalen over kinderen die terugkomen van vakantie en aan de lesgever vragen: 'Juf, ik kan al zonder bandjes zwemmen!' Er zijn lesgevers die daardoor een beetje geïrriteerd raken. En het negeren en zeggen: maar op zwemles gaan we ze nog wel even dragen! Als ik tijdens een training over zulke situaties en reacties praten, komt heel vaak de vraag naar voren: wie bepaalt eigenlijk wat er gebeurt in de les? De lesgever toch? En die gedachte kan dan de reden zijn om gewoon door te gaan met je eigen plan.

Er zijn ook lesgevers die op een andere manier op zo'n opmerking van een kind reageren. Iets in de trant van: 'O ja! Wat leuk! Laat eens even zien!' Wat er dan gebeurt is onvoorspelbaar. Soms zullen kinderen bijna 'verdrinken' in het diepe. Of wel goed boven blijven, maar technisch heel slecht zwemmen. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat het kind enorme vorderingen heeft gemaakt en die bandjes helemaal niet meer nodig heeft.

Ik denk dat je initiatief van een kind nooit moet negeren. Het kan zijn dat het je helemaal niet goed uitkomt, maar dan nog denk ik dat het goed is om er iets mee te doen. Als een kind heel enthousiast is en even zonder bandjes mag, biedt het altijd kans om het leerproces belangrijk te maken. Lukt het zonder bandjes niet heel goed, dan kun je duidelijk maken dat het goed is dat hij het heeft geprobeerd. En dat jullie nu verder gaan oefenen om het straks nóg beter te kunnen. En lukt het wel goed, kun je een compliment geven en aangeven dat jullie dat vanaf nu vaker gaan doen.

Ik kan het wel, maar doe het niet
Ik hoor ook regelmatig verhalen over kinderen die tijdens een oefenuurtje met ouders vaardigheden wel laat zien (doet) en dit in de les weigert. Dat kan gaan over het duiken door het zeil, maar ook over dingen oppakken onder water, onder water zwemmen, enzovoorts. Lesgevers zijn daarover vaak verontwaardigd. Ouders komen langs en zeggen: maar hij doet het bij mij wel!

Sommige lesgevers raken dan geïrriteerd. Ik hoor regelmatig reacties als: 'leuk dat ie het in het weekend doet, maar hij zal het ook in de les moeten laten zien!' Lesgevers gaan dan op hun strepen staan. Het onderdeel dat het kind moet laten zien wordt hierdoor heel belangrijk. Je zou kunnen zeggen dat het zwemmen dan vooral 'eindtermgericht' wordt. De focus is letterlijk bij de opdracht. En het kind denkt (misschien): ik doe het niet. Ik wil het niet. Of ik kan het niet.

De kans is aanwezig dat kinderen tijdens het oefenuurtje in een andere 'flow' zitten. Dat ze misschien daar zelf mogen bepalen wat ze willen doen. Dat ze daar mogen experimenteren en/of dingen 'gewoon' doen zonder er te veel bij na te denken (andersom is ook mogelijk, maar daar gaat het in dit stukje niet over).

Wanneer je in de les druk legt op het laten zien van een ‘afzonderlijke’ opdracht en het kind doet het niet, dan ben je als lesgever altijd de verliezer. Want wie bepaalt wat hij of zij doet in de les? Het kind. Het kind heeft de ‘macht’. Heeft ie echt geen zin, dan doet ie het niet. Wat doe je dan als lesgever?

Omkeren
Volgens mij zit er niks anders om dan proberen om het om te keren. Dus bijvoorbeeld kijken of je het kind kunt laten doen wat het zelf graag wil. Dat hij zin heeft om alle dingen die hij kan, tijdens de les te laten zien. Dat kan bijvoorbeeld door speelse situaties te creëren waarin het kind dan, in een andere flow, ‘spontaan’ zijn vaardigheid toont.
Ben je daar dan tevreden mee als lesgever? Ik spreek regelmatig met lesgevers die me zeggen dat ze niet tevreden zijn. ‘Hij zal het toch nog even moeten laten zien, dat hoort er nu eenmaal bij’. Ik kijk daar anders naar. We willen toch kijken of kinderen een vaardigheid beheersen? Dat hoeft toch niet alleen onder onze strikte voorwaarden? Kunnen we daar niet anders mee om gaan?

Er kunnen allerlei redenen zijn om iets wat je wel kan, niet te doen. Hoe meer dingen kinderen goed kunnen, hoe groter de kans dat ze zich gaan vervelen. Of recalcitrant worden: dit kan ik al, ik wil iets anders doen! Er kunnen ook kinderen zijn die denken: ik wil zelf bepalen wat ik ga doen. Wij kunnen dan de opdracht blijven herhalen en star worden, maar kunnen we niet beter meebewegen? Eigen initiatief van kinderen omarmen en het gebruiken om onze doelen te bereiken?

Misschien is het leuk om te bedenken hoe jij zélf in zulke situaties reageert. Als je teamleider, collega of een ouder aan je vraagt om iets op een bepaalde manier te doen, wat doe je dan? Ben je volgzaam? (wat de ander natuurlijk het liefst zou willen). Of gaat je voorkeur uit naar het oplossen op je eigen manier? En ga je er dan tegenin?

Ik ben benieuwd wat jij vindt van mijn oplossingen en ideeën. Is het eigen initiatief van kinderen een must?

5. VARIATIE IN DE ZWEMLESSEN EN ZWEMDIPLOMA'S

Tijdens de Inspiratiecountdown kijken we ook terug op wat er allemaal is gebeurd in het afgelopen jaar. Een van de dingen waar ik me opnieuw over heb verbaasd is de discussie over de Nederlandse zwemdiploma's. Op Facebook stond ergens in september de volgende 'kreet': 'Ik blijf mij maar verbazen over de verschillende eisen van de zwemdiploma's (NRZ/ ENVOZ). Hoe denken jullie daarover?' In de reacties werd o.a. een vergelijking gemaakt over de manier van leren die bij een zwemdiploma hoort. En er wordt gezegd dat bij 'de NRZ' het doel is dat je door het gat gaat. Terwijl in andere diploma's het zou gaan om oriëntatie. Ik werd er een beetje moedeloos van. Voor mijn gevoel worden er allerlei begrippen door elkaar gehaald.

Zoals iedereen waarschijnlijk wel weet ben ik al heel lang betrokken bij het Zwem-ABC. Bij de laatste veranderingen die in 2018 zijn ingegaan mocht ik ook (mede) projectleider zijn. Mijn belangrijkste drijfveer in de aanloop naar die veranderingen was om het mogelijk te maken dat de zwemdiploma's van de KNZB en EasySwim (en ook die van de ENVOZ) gelijkwaardig aan het C-diploma van het Zwem-ABC zouden kunnen zijn. Ik ben groot voorstander van eenduidige zwemdiploma's in Nederland. Ik heb daar al meerdere keren over geschreven.

Tijdens verschillende brainstorm/discussiesessies over verbeteringen voor het Zwem-ABC ontstond het idee van het maatwerk. Heel simpel uitgelegd zet je onder elkaar wat je vindt dat de kinderen moeten leren om zwemveilig te zijn. Tijdens het diplomazwemmen toets je of kinderen die vaardigheden inderdaad beheersen. Die toetsing kun je op allerlei manieren doen.

De vaardigheden zijn als het ware legoblokjes waar je proeven mee kunt bouwen. Je kunt kiezen voor de proeven van het Zwem-ABC (het standaardprogramma). Maar je kunt ook kiezen voor hele andere proeven. En dat is dan maatwerk.

Als je in de zwemles veel aandacht besteed aan survivalopdrachten (met bootjes, stroming of veel door elkaar zwemmen), dan is het mogelijk om dat ook te doen tijdens het diplomazwemmen. En als je in de lessen werkt met schatkisten en andere materialen, kun je die ook gebruiken voor eigen proeven. Alles kan, als je er maar voor zorgt dat je alle legoblokjes gebruikt om die proeven te bouwen. Alle vaardigheden komen dan aan de orde.

Het idee van het maatwerk blijkt in de praktijk moeilijk. We hebben met z'n allen jarenlang gewerkt met de proeven van de zwemdiploma's. Die proeven zijn eigenlijk ons einddoel geworden. En dat leidt tot het geven van eindtermgericht zwemles. We zijn een beetje verleerd om gevarieerde opdrachten in de zwemlessen aan te bieden. Als we gaan drijven, moeten de kinderen dat 10 tellen doen. Heel vaak zie ik ook dat we afzetten, drijven, een paar slagen zwemmen en dan nog een keer drijven. Watertrappen oefenen we als apart onderdeel. Veel lessen lijken op elkaar, terwijl er zoveel leuke variaties te bedenken zijn!

Iets nieuws bedenken kost best veel energie, je moet er even voor gaan zitten. Je kunt natuurlijk kant en klare voorbeelden uit boeken halen, maar die passen misschien niet altijd bij de doelen die je wilt bereiken. Zou je ook op een gemakkelijkere manier nieuwe ideeën kunnen bedenken? Hoe zorg jij voor voldoende variatie in jouw zwemlessen?

Het grote Zwemlesvariatiespel
Tijdens een workshop op de Dag van het Zwemonderwijs hebben we nieuwe ideeen bedacht met het grote Zwemlesvariatiespel. En het was een succes!

Het spel bestaat uit 54 kaarten die zijn verdeeld over vier categorieën. Er is een categorie die bestaat uit alle belangrijke vaardigheden. Er is ook een categorie waarin allerlei (spel)materialen zijn opgenomen. Dan heb je ook nog twee categorieën met meer algemene doelen. En er zijn twee jokers!

Je speelt het spel door vier stapeltjes kaarten klaar te leggen en dan van elk stapeltje een kaartje te pakken. Met de vier kaartjes ga je dan een opdracht of lessituatie bedenken. Je zorgt gewoon dat het gaat passen. Als je écht in teams wilt wilt spelen, spreek af dat je voor elk kaartje dat je gebruikt een punt krijgt. En zo verzamel je zoveel mogelijk punten tot de kaartjes op zijn. De winnaar heeft de meeste punten. Of de leukste opdrachten!
Leuk om te doen tijdens de (lunch)pauzes of tijdens een vergadering. En ben je het zat, dan kun je de kaarten gebruiken om te pesten of te kwartetten :-).

Zelf aan de slag?
Het (kaart)spel is vanaf nu te koop. Tot 21 december kost het € 25,- inclusief verzendkosten. Als je het vóór 16 december bestelt, heb je het voor de kerst in huis. Na 21 december gaat de prijs omhoog.

Het spel wordt geleverd in een doosje, met een uitgebreide handleiding.
Je kunt het spel hier bestellen!

6. ZULLEN WE HET AANLEREN VAN DE SCHOOLSLAG UITSTELLEN?

Een belangrijk onderwerp van gesprek met teams is altijd de vraag in welke volgorde je de zwemslagen het liefst wilt aanleren.

Watergewenning is de basis
In de watergewenning leer je de kinderen wennen aan het water en leg je de basis van 'vooruitkomen in het water'. Het gaat dan om het ontwikkelen van watergevoel en het ontdekken van stuwing. Kinderen doen dat vaak in de vorm van iets dat heel erg lijkt op rugcrawl- en borstcrawlbeenslag. Dat gaat het gemakkelijkste. En als ze dan ook nog de handen mogen gebruiken, kunnen ze zich al best goed verplaatsen in het water. Het gaat, wat mijn betreft, in het begin van de zwemlessen nog niet echt om een technisch goede uitvoering van de beenslag. Dat komt later wel.

Eerst rugslag, dan schoolslag
Ik krijg de indruk dat veel lesgevers het er over eens zijn dat je de kinderen eerst de enkelvoudige rugslag leert en daarna de schoolslag. De borst- en rugcrawl zweven daar een beetje omheen.

Beginnen met de enkelvoudige rugslag heeft duidelijke voordelen. De rugligging is stabiel, de ademhaling is vrij, de ligging wordt door de ademhaling niet beïnvloed. De technische uitvoering is relatief simpel. Het gaat alleen om de beenslag. Er is daardoor een grote kans op snel succes. En dat bevordert het plezier in het leren. En meer plezier zorgt ook uiteindelijk voor een sneller leerproces. Tot slot is een goede enkelvoudige rugslag ook de basis voor een goede schoolslag. Als je de rugslag goed beheerst, lukt het leren van de schoolslag sneller. En dat zorgt dan weer voor succes en plezier.

Motorische ontwikkeling blijft achter
We zien tijdens de zwemlessen dat de motorische ontwikkeling van jonge kinderen minder ver is dan tien jaar geleden. Het wordt daarom steeds lastiger voor kinderen om een zwemslag technisch goed uit te voeren. Er is meer tijd nodig om een zwemslag 'te ontdekken'. De uitvoering zal eerst 'globaal' worden uitgevoerd, de verfijning en coördinatie kost tijd.

Sommige lesgevers vinden het lastig om dit te accepteren. We streven immers naar een goede uitvoering. En je wilt niet dat het leerproces niet te lang duurt. Ik merk dat er een groep lesgevers is die daarom niet te lang wil wachten met het aanleren van de schoolslag. Omdat die slag moeilijk is, kun je er niet snel genoeg mee beginnen. Er wordt dan begonnen met enkelvoudige rugslag, maar de schoolslag volgt dan heel snel.

Ik vind zelf dat kinderen de enkelvoudige rugslag echt ‘goed’ moeten kunnen uitvoeren voordat je begint met de schoolslag. Met ‘goed’ bedoel ik vooral dat er sprake moet zijn van een duidelijke stuwing. En ik kan me voorstellen dat we, omdat kinderen nog volop in hun motorische ontwikkeling zitten, de schoolslag écht gaan uitstellen.

Niet te snel met schoolslag beginnen maar zelfs even uitstellen?
Stel je voor dat kinderen 12 maanden over het halen van het A-diploma doen. Dan kun je ervoor kiezen om pas in de 9e of 10e maand de schoolslag te introduceren. Omdat kinderen dan al verder zijn ontwikkeld, een brede basis voor het bewegen in water bezitten en nieuwe technieken sneller oppakken als ze wat ouder zijn, is de kans groot dat ze de schoolslag zomaar op zullen pakken. Er is een grote kans op snel succes. En dus meer plezier in het leren en het zwemmen.

Ik geloof hier wel in, ik zou het wel aandurven. Na de enkelvoudige rugslag de borst- en rugcrawl aanbieden en verder gaan met duiken, onder water zwemmen en oriënteren. En daarna pas verder gaan met het aanleren van de schoolslag. Ik denk dat het totale leerproces niet langer zal duren. De kans op succes en plezier groter. En daardoor gaat het leerproces misschien wel sneller!

Wat vind jij? Durf jij het aan om het aanleren van de schoolslag uit te stellen?

7. HOE GA JIJ OM MET KRITISCHE OUDERS?

In de aanloop naar de Inspiratiecountdown verzamel ik altijd een aantal berichtjes en video's. Een van die berichtjes kun je hier lezen.
Het gaat over een basketbalcoach die ontevreden was over zijn spelers. Steve Kerr, de coach, had opgemerkt dat zijn spelers op sommige momenten in wedstrijden niet zo serieus waren. Bij wijze van straf liet hij zijn team zichzelf coachen tijdens de volgende wedstrijd. Hij gaf zijn tactiekbord aan zijn spelers en liet hen volledig vrij in hun keuze van de systemen. Hij hoopte dat de spelers hierdoor hun verantwoordelijkheid zouden nemen. Zijn hoop kwam uit: het team won met ruim verschil.
De tegenstander kon er niet om lachen. Ze vonden de manier van coachen een gebrek aan respect voor de tegenstander. Op X (voorheen twitter) ging het er flink op los. Iedereen had er een mening over.

Ik heb het berichtje bewaard, omdat ik geloof dat het heel goed kan werken om het initiatief aan de groep te geven. Maar ik vond het vooral interessant om te lezen dat de tegenstander het respectloos vond.

Ik schrijf regelmatig over de verschillen tussen mensen en hoe er verschillend naar hetzelfde wordt gekeken. Iedereen heeft z'n eigen bril en kijkt daarmee op zijn eigen manier.
Als je kijkt naar de coach van het basketbalteam, dan kun je zeggen dat hij wilde winnen en iets nieuws uitprobeerde om dat voor elkaar te krijgen. Ik denk dat hij alle credits verdient. Zijn doel is om het team te laten winnen en dat is gelukt. Hij heeft goed afgestemd op de doelgroep . Zijn aanpak heeft gewerkt. Dat de tegenstander daar anders naar kijkt, lijkt wel een beetje logisch. Ze balen, want ze hebben verloren. En dan reageer je je af, dat lucht op.

Toen ik het bericht las, dacht ik ook aan ouders die het niet eens zijn met de aanpak van de zwemlesgevers. Ouders die zeggen: 'dat spelen, dat wil ik niet' of 'niet te lief doen hoor, pak hem maar aan'. Maar ook ouders die zeggen: 'mijn kind hoeft niet onder water als het niet wil'. Veel lesgevers worden daar onzeker van, ze hebben de neiging om rekening te houden met de wensen van de ouders. Klachten van ouders over de aanpak in de zwemles maken lesgevers onzeker. Het zorgt voor een grotere (werk)druk.

Je hebt als lesgever lef nodig om dan gewoon je eigen weg te gaan. Gewoon, omdat je ervaart dat een bepaalde aanpak niet werkt of je uit ervaring weet dat als je kinderen met rust laat, ze dan vanzelf uit hun schulp kruipen.

Lef gaat samen met vertrouwen in jezelf. Weten dat je deskundig bent en achter de zwemlesvisie van jezelf en je team staat. Weten dat je op die manier je doelen kunt bereiken: kinderen begeleiden naar het A-, B- en C-diploma. En die overtuiging gebruik je dan om ouders te informeren over jouw (jullie) aanpak.

.

De coach van het basketbalteam koos voor een maatregel waar hij in geloofde. Anderen hadden daar hun mening over, maar ik denk dat hij een volgende keer gewoon weer zo zal doen. Hij is verantwoordelijk, dus ik vermoed dat hij zich niet veel aan zal trekken van de mening van anderen.

Ik weet dat zwemlesgevers dat niet altijd gemakkelijk vinden. Als je veel kritische opmerkingen krijgt, heb je misschien de neiging om aan te sluiten bij de ouders. Gewoon, om ze tevreden te houden. En dan vergeet je jouw eigen visie. Terwijl je ouders beter kunt zeggen dat jullie een eigen visie op lesgeven hebben. En uitleggen waarom je dat zo doet. En ondertussen doe je dan jouw werk op de manier waarin je gelooft.

Hoeveel lef heb jij? Hoe ga jij om met opmerkingen van ouders over jouw aanpak? Word je onzeker? Boos? Voel je meer druk? Beïnvloedt het jouw werkplezier? Pas je je aan? Of ga je gewoon jouw eigen gang?

8. HOE KUNNEN WE ZORGEN VOOR MEER PLEZIER IN DE ZWEMLES?

Het is al jaren geleden dat er allerlei experimenten werden uitgevoerd onder de paraplu van 'The fun theory'. Deze theorie is een simpel concept. Het zegt: iemand doet eerder iets (dat ze in principe als vervelend beschouwen) als er een leuk aspect aan is.
In andere woorden: als je een activiteit verandert en het leuker maakt om te doen, dan zullen meer mensen het ook echt gaan doen.

Een slogan die bij de theorie hoort is: 'driven by fun'. Plezier is de drijfveer!
In de onderstaande video's zie je een paar van mijn favoriete uitwerkingen van de Fun Theory.

Een experimentvraag die werd gesteld was: kunnen we ervoor zorgen dat meer mensen de trap nemen door het leuker te maken? Het leidde tot het idee om een simpele trap te veranderen in een piano. Het resultaat was dat ongeveer 66% meer mensen die trap namen (en de roltrap oversloegen).

<u>Piano stairs</u>
Voor veel mensen is boodschappen doen een enorme opgave. Door een aantal relatief simpele aanpassingen aan de winkelkarretjes werd het opeens heel veel leuker! Ik zou willen dat mijn Albert Heijn zoiets in de aanbieding heeft!

<u>The shopping carts</u>
Heb je angst voor de lift? Of vind je het spannend of vervelend? Dan moet je het gewoon onverwacht en grappig maken! Dan wordt er in ieder geval gelachen.

<u>The fast lane Elevator</u>
Deze video's zorgen bij mij voor veel vragen!

- Welk experiment vind jij het leukst? Of heb je eentje die je nóg leuker vindt?
- Geven deze video's inspiratie om zelf experimenten te bedenken?
- Wat kunnen (of willen) wij in de zwemles leuker maken?
- Welk gedrag zien we niet en willen we graag bevorderen?
- Door welke 'fun' aanpassingen kunnen we dat (andere) gedrag stimuleren?

Ik ben heel benieuwd naar jullie ideeën!

9.TEST JE KENNIS!

Vandaag een korte tekst van mij!
Voor jullie een tweetal testjes. Klik op de link en test jouw kennis!

Ken jij de zwemslagen?

Wat weet jij nog van biomechanica?

Op welke manier gebruik jij de theorie van biomechanica tijdens de zwemlessen?

10. IS GEDULD VOOR JOU EEN UITDAGING?

Dit weekend mocht ik drie (!) leerlingen Lesgever Zwem-ABC beoordelen. Ze waren alle drie enorm nerveus. Dat is het lot van de beoordelaar. Je ziet je leerlingen nooit op hun allerbest. Ik geloof dat ze mij op een bepaald moment wel een beetje konden vergeten. Ze zijn gelukkig alle drie geslaagd.

Als je op de kant zit, kun je altijd heel goed zien wat er gebeurt in de groep. In één van de groepen zat een jongetje dat er totaal geen zin in had. Het was zijn tweede zwemles. De lesgeefster (mijn leerling) wilde hem graag in het water hebben, dus na enkele schermutselingen tilde ze hem erin. En omdat ze met alle kinderen aan het drijven was, wilde ze het jongetje ook op zijn rug leggen.

Zijn non-verbale reactie sprak boekdelen. Hij zette zich schrap en zei zonder geluid: nee! Mijn leerling stopte toen gelukkig even. Het gaf mij de gelegenheid om me er even mee te bemoeien (ik mocht dat van haar doen). Ik vroeg: 'zou het kunnen dat dit te moeilijk voor hem is?' Mijn leerling sputterde een beetje tegen. Ze zei: 'maar hij durfde het uiteindelijk vorige week wel'.

In mijn hoofd dacht ik: 'Ja, maar toen deed hij het vast en zeker ook tegen zijn zin. Misschien zet hij zich daarom nu schrap'. Ik stelde voor om hem een duidelijke opdracht te geven en het daarna even 'te laten'. Hij mocht langs de kant ringen om pionnen leggen.

Het was mooi om te zien wat er toen gebeurde. Hij pakte een ring, liep voorzichtig naar een pion, maar bleef kijken naar de kinderen in de groep. Bij de pion bleef hij staan. Het leek erop dat zijn aandacht was bij alles wat om hem heen gebeurde. De lesgeefster zocht contact: 'leg je de ring om de pion?' Hij schudde voorzichtig zijn hoofd. En toen stelde ze de perfecte vraag: 'zullen we het samen doen?' Ja, dat leek hem een goed idee.
Daarna liet ze hem weer zijn gang gaan. Hij pakte een nieuwe ring en het leek alsof hij een soort hupje maakte. Van blijdschap? Hij bleef bewegen en kijken. En contact houden met de lesgeefster. Het leek op een soort uitdagend spel: 'zie je mij wel?"

Plezier
De laatste 10 minuten kwamen de ouders kijken. De vader van het jochie werd getrakteerd op een 'big smile'. Van een zoon die de smaak te pakken had. Meedoen met de groep zat er nog niet echt in. Maar op eigen initiatief besloot hij om de ringen weer op te ruimen. De juf hielp met de bak en hij stopte alle ringen terug. Lachend, ik durf wel te zeggen dat hij plezier had.

Leerresultaat
Wat heeft dit jongetje geleerd? Heeft hij wel iets geleerd? Hij drijft nog (lang) niet. Hij heeft gezien wat de andere kinderen deden. Geleerd dat hij niet iets hoeft te doen dat hij echt niet wil. En dat de juf hem ziet, samen iets met hem heeft gedaan. Hij heeft (zelf)vertrouwen gekregen. En daardoor eigen initiatief durven nemen, want hij kan het wel!

Differentiëren
En de lesgeefster? Ze heeft geleerd wat loslaten kan betekenen voor het gedrag van kinderen. Ze heeft ervaring opgedaan met differentiëren. Voor haar was de uitdaging om geduld te hebben. Niet drukken, maar wel in contact blijven. En vertrouwen hebben en dat vertrouwen dan (onbewust) geven.

Stress
Veel lesgevers kunnen kinderen die eigenlijk niet mee willen doen niet goed aanzien. Er ontstaat bij hen onrust of druk, er moet immers wel leerresultaat worden bereikt. Vanuit doelgerichtheid en daadkracht gebeurt dan vaak dat ze drammerig worden. Er is sprake van een 'te veel van het goede' (Kernkwadrant, zie afbeelding). Daardoor kan de spanning bij een kind opbouwen en de verbinding tussen lesgever en kind verdwijnen. Het leerproces stokt dan. Geduld is de uitdaging, dan kan het leren weer verder gaan.

Hoe zit dat bij jou? Kun jij een kind makkelijk z'n eigen gang laten gaan? Heb jij daar het geduld voor?

11. FLEXIBELE GROEPEN: WAT DENK JIJ?

Vandaag een gouwe ouwe uit 2022! Over een interessant onderwerp dat ons misschien kan helpen om flexibeler les te geven. Maar tegen welke prijs?

In de (lange) coronatijd hebben we in de zwembaden te maken met veel kinderen die lessen moeten missen. Dat kan komen doordat de zwemles niet doorging. Of doordat kinderen in quarantaine zitten of 'echt' ziek zijn. Ik zie dat iedereen anders omgaat met het inhalen van lessen. Bij sommige baden is de automatische incasso stopgezet en is inhalen niet nodig. Bij anderen is inhalen wel nodig. Dat is dan een behoorlijke klus.

De beschikbare leerlingvolgsystemen maken het organiseren van 'inhalen' relatief gemakkelijk. Ik ben daar geen expert in, maar ik weet dat je bijvoorbeeld 2 plaatsen open kunt zetten voor inhalen. Zodat ouders daarop kunnen intekenen en zo zelf hun inhaalles kunnen plannen. Ik weet ook dat zwembaden het zo regelen dat je een inhaalles maximaal 2 weken van tevoren kunt inplannen. Je kunt ook afmeldingen in het systeem verwerken, zodat er weer een inhaalplek vrijkomt.

Het lijkt op het digitale plansysteem van mijn fitnesscentrum. Ik kan me opgeven voor een bepaalde groepsles. Vol is vol. Dit kan ook maximaal 2 weken van tevoren. Soms ontvang ik een mailtje als er een plek is vrijgekomen, dan kan ik me alsnog 'last minute' aanmelden. Het lijkt ook op het digitale plansysteem van mijn kapper. Via een app kan ik kiezen met welke kapper ik een afspraak wil maken. Ik kies dan de dag die hij of zij beschikbaar is en zie daarna welke momenten nog vrij zijn. Soms moet ik een week wachten voordat er plaats is. Mijn favoriete kapster werkt 2 dagen, dus ja, dat kun je dan verwachten.

Als ik kijk naar de mogelijkheden van de digitale systemen, zie ik nieuwe opties om de zwemlessen te organiseren. We kunnen naast de bestaande vaste groepen altijd zorgen voor een 'flexibele schil' (zoals hierboven al beschreven). We kunnen ook het begrip 'vaste groepen' loslaten en ouders laten intekenen voor de zwemles. Zoals mijn fitnesscentrum ook doet. Het wordt dan ook mogelijk om te kiezen voor je favoriete lesgever, zoals dat ook kan bij mijn kapper. Als we van vaste groepen naar totale flexibiliteit gaan, welke voor- en nadelen komen we dan tegen?

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.
- Inschrijving helemaal vrijlaten kan leiden tot veel niveauverschillen in de groep.
- Het team van lesgevers moet op 1 lijn zitten, want iedereen moet de scores bijhouden.
- Lesgevers raken demotiveerd 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.
- 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.

Flexibele zwemles een kans?

Ik heb vast nog wel dingen over het hoofd gezien. Ik ben benieuwd naar jullie mening. Zie je de voordelen? En wat vind je van de nadelen? Zijn de nadelen op te lossen? Wat weegt zwaarder?

12. PERFECTE PLAATJES

Ik hou enorm van fotograferen en kijk regelmatig naar ‘Het perfecte plaatje’. Leuk om te zien hoe naar foto’s wordt gekeken en hoe ze worden beoordeeld. Heel vaak begrijp hoe de cijfers tot stand komen. Maar soms denk ik ook: huh? Mijn conclusie is dat er altijd een grote mate van subjectiviteit bij komt kijken. En dat vind ik ook heel logisch.

Hetzelfde geldt voor het beoordelen van de technieken die kinderen moeten laten zien tijdens het diplomazwemmen. Wat de één in het team goed vindt, vindt de ander nog niet goed genoeg. Door deze subjectiviteit ontstaan regelmatig problemen, bijvoorbeeld:

- Kinderen die worden doorgestuurd naar het volgende niveau worden door de collega die daar lesgeeft niet geaccepteerd. En, in sommige gevallen, weer teruggezet.
- Kinderen die een prima stuwing hebben en voldoen aan de kenmerken van de zwemslag, mogen nog niet naar het volgende niveau omdat de uitvoering nog niet perfect genoeg is. Bijvoorbeeld omdat de voetenstand van de schoolslag nog niet goed is. Of omdat er nog geen zijwaartse ademhaling is bij de borstcrawl. Hierdoor blijven kinderen (te) lang hangen in een niveau. Met een beetje pech gaan ze bij de ene lesgever wel door en bij de andere nog niet.
- In het begin van de leerweg wordt al een hele goede techniek verwacht. De jonge kinderen die we lesgeven kunnen daar vaak nog niet aan voldoen. Onze verwachtingen zijn te hoog, kinderen raken daardoor gedemotiveerd (het lukt steeds niet) en vinden zwemles helemaal niet (meer) leuk.

Expliciet versus impliciet leren
Vanuit de traditie streven wij als lesgever naar ons ‘perfecte plaatje’. In het lesgeven staat die perfecte uitvoering centraal. Als een kind (nog) niet perfect zwemt, vinden we het fout. We streven naar goed en willen dat ook het liefst altijd zien.

De perfecte uitvoering hebben we niet zelf verzonnen. Hij is gebaseerd op biomechanische uitgangspunten en ook reglementen. Een perfecte uitvoering van een zwemslag betekent dat er sprake is van zo weinig mogelijk weerstand en zo veel mogelijk stuwing. Dan ga je per zwemslag het meest vooruit.

In het moderne (bewegings- en) zwemonderwijs is een verschuiving te zien. Uitgangspunt is dat hét perfecte plaatje niet bestaat. De technische uitvoering wordt sterk beïnvloed door individuele factoren. Het is gewoon onmogelijk dat ik de schoolslag op precies dezelfde manier zwem als mij zusje. Daarom staat de perfecte uitvoering van de beweging niet meer centraal. Het gaat juist om het effect of resultaat van de beweging. Bij een zwemslag gaat het dus om het voortbewegen (vooruitkomen).

Iedere leerling beweegt op zijn eigen manier en tijdens het leren zwemmen kijken we hoe dat nóg beter kan. Daarvoor gebruiken we de theorie van motorisch leren én de biomechanische uitgangspunten. In de praktijk levert dit een aantal voordelen op:

- Onze verwachtingen worden minder bepaald door het perfecte plaatje. We kijken met een nieuwe bril: is er sprake van voldoende stuwing? Is er veel weerstand? Komt het kind al voldoende vooruit? Voordeel is dat kinderen eerder kunnen doorstromen naar een volgend niveau.
- We geloven in het proces van blijven leren en steeds beter worden. We vertrouwen erop dat de technische uitvoering tijdens de zwemlessen steeds beter wordt. We hoeven daarom de lat in het begin niet zo heel hoog te leggen. We kunnen soepeler omgaan met technische dogma's zoals 'de voetstand' bij de ERS en Schoolslag. Stuwing kun je ook op een andere manier creëren.
- Een kind krijgt de tijd om te leren. Zo ontwikkelt zich het 'zo perfect mogelijke plaatje' dat bij het diplomazwemmen voor zwemdiploma A wordt getoond. Bij zwemdiploma B zal de uitvoering nóg beter worden.
- We begrijpen dat een kind in nieuwe omstandigheden even een 'dip' in de technische uitvoering laat zien. Ga je naar een ander niveau met een andere lesgever of naar een ander bad of andere waterdiepte, dan weet je dat de uitvoering even minder goed is. Het kind blijft dan in het nieuwe niveau en krijgt de tijd om te wennen. Dit bevordert motivatie en het plezier in het leren zwemmen.
- Subjectiviteit, dus het gebruiken van verschillende perfecte plaatjes' gaat een minder grote rol spelen. Lesgevers mogen meer naar het kind kijken en vertrouwen op het leerproces. Samenwerken wordt daardoor gemakkelijker. Je wordt als lesgever niet meer beoordeeld op de perfecte uitvoering van de kinderen. Want je weet dat die uitvoering afhankelijk is van het individu. Als lesgever probeer je het maximale eruit te halen. Maar dat houdt nooit op. Immers, het kan altijd nóg beter!

Hoe is dat bij jou? Hecht jij aan het perfecte plaatje? Waarom wel of waarom niet?

13. HELP JIJ VEEL TIJDENS DE ZWEMLES?

Tijdens de inspiratiecountdown zoek ik regelmatig naar artikelen waar ik waar ik zelf inspiratie uit kan halen. Zo kwam ik bij een artikel dat is geplaatst in De Correspondent. Eigenlijk zou ik alles uit dat artikel wel voor jullie willen overtikken, maar ja, dat is natuurlijk niet de bedoeling. Een aantal dingen dat er in staat heb ik zelf ook al geschreven. Ik geef je in ieder geval de link, zodat je het ook zelf kan lezen.

Het gaat over leren en dan met name ook uitleg vanuit de neuropsychologie. Ik heb het vanavond nog eens bekeken en vond een prachtige onderbouwing voor iets waar ik het in trainingen heel vaak over heb. Het gaat over helpen tijdens het leren zwemmen.

Bij helpen denk ik altijd aan twee dingen. De eerste gaat over helpen als kinderen iets nog niet kunnen. Ik schreef daar deze week al eerder over. Dus als een kind in les twee zit en je geeft hem dan al de opdracht om te gaan drijven, dan is de kans groot dat hij dat nog niet kan. Veel lesgevers blijven dan bij hun oorspronkelijke streven en gaan dan helpen. Het is niet als bij het te water gaan. We zeggen dan: spring er maar in. Als het kind dan niet direct gaat springen, hebben wij onze hand al uitgestoken. En dan gaan we helpen.

Het alternatief is dat we de opdracht gemakkelijker maken. Bijvoorbeeld door niet de vaardigheid maar het doel in je opdracht te gebruiken. Je zegt dan: ‘kom het water maar in’ in plaats van springen. Of je zegt ‘kun je trappelen met je benen’ of ‘de vloer is lava, kun jij naar de volgende pion gaan’? Op die manier nodig je het kind uit om een oplossing te zoeken en te ontdekken wat al lukt en kun je als lesgever aansluiten bij wat het kind je laat zien.

Er is ook nog een andere manier van helpen. Die heeft te maken met het onderwerp waar ik eerder ook al over schreef. We willen zo graag dat een kind een beweging op een bepaalde manier uitvoert, dat we die beweging vrij dwingend begeleiden. Door de voeten vast te pakken en als het ware in de juiste stand ‘boetseren’. Of kinderen precies vertellen hoe ze moeten duiken en dan de handen vastpakken en ze tijdens het duiken verder begeleiden.

Ik ben daar geen voorstander van, dat had je waarschijnlijk wel geraden. Ik verklaar dat altijd door te zeggen dat je een beweging zélf moet maken om er echt van te leren. Als iemand anders de beweging voor je maakt (ik denk ook aan het vasthouden en bewegen van de armen bij de borstcrawl of de schoolslag) wordt het brein niet getriggerd. Er worden geen goede nieuwe verbindingen gemaakt. Als je de beweging zélf maakt, heeft dat veel meer effect.

In het artikel uit de Correspondent vind ik op een andere manier steun voor mijn visie. Hoogleraar Harold Bekkering geeft aan dat volgens hem leren begint bij nieuwsgierigheid. Hij geeft aan dat als je iets volgt wat de moeite waard is, dan ben je gemotiveerd. En wat de moeite waard is, is altijd persoonlijk. Hij zegt ook dat het heel belangrijk is dat je het gevoel hebt dat je de kennis aan het opdoen bent die je ook wílt opdoen.

Er wordt verteld over een onderzoek met een joystick waaruit blijkt dat wanneer je dezelfde bewegingen maakt, je veel beter onthoudt als je zelf je aandacht kunt sturen. Een conclusie die wordt getrokken is dat autonomie heel belangrijk is, want je kunt je aandacht maar op één ding kunt richten. Als je in een klas zit (of meedoet in een zwemles) en iemand vertelt jou iets wat je niet wilt weten (of wat je niet wilt doen), dan is het heel moeilijk om te luisteren of je aandacht erbij te houden. Als je het zelf wilt weten of wilt doen, dan maak je meer verbindingen in je hersenen. Het is dus heel belangrijk dat je het gevoel hebt dat je kennis aan het opdoen bent die je ook wílt opdoen.

Dus als je écht wilt ondersteunen of helpen tijdens het leren zwemmen, dan is het belangrijk dat je de aandacht en nieuwsgierigheid van een kind weet te vangen. Dat lijkt me voor voetenstanden of duiken best lastig. Het is veel leuker om te ontdekken hoe je beter vooruitkomt. Of hoe je een pion die op de bodem staat kunt aantikken. Tips zijn dan altijd welkom!

Help jij kinderen veel tijdens de zwemles? Waarom denk je dat dat wel of niet effectief is?

14. WAAROM WILLEN OUDERS DAT HUN KIND SNEL HET ZWEMDIPLOMA HAALT?

In de Inspiritatiecountdown 2023 mag het onderwerp 'ouders' natuurlijk niet ontbreken. Als je terugkijkt op het jaar dan lijkt het wel of ouders nog veel mondiger zijn geworden en zich nóg meer met de zwemles willen bemoeien. Ik merk dat veel lesgevers hier last van hebben. Ouders begrijpen zwemles niet goed en willen of verwachten dat het sneller gaat dan het gaat. Lesgevers ervaren hierdoor veel extra (werk)druk. En dat heeft, onbewust, invloed op het leerproces van de kinderen.

Deze week verscheen een mooie column van Minette Lommers over hoe ouders zélf invloed kunnen uitoefenen op de snelheid van het leren zwemmen. Ik bekijk het vandaag van nog een andere kant. Ik hou een korte brainstorm met mezelf met de vraag: 'Waarom willen ouders dat hun kind snel het zwemdiploma haalt?'

- Het is net als met het kopen van een auto of een huis: als je eenmaal hebt besloten dat je het wilt, moet het ook direct. In je hoofd rij je al in de auto. Er lang op wachten is bijna niet op te brengen. Als je kind eindelijk aan de beurt is om mee te doen, wil je als ouder dat diploma snel hebben. Dan is je kind snel veilig.

- In het verlengde daarvan: de 'zwemdiplomawens' is groot. Omdat er een vakantie in het verschiet ligt. En de ouders graag willen dat het dan 'klaar' is. Zodat hun kind lekker kan zwemmen (en zij zelf misschien ook iets meer rust en vrijheid ervaren).

- Het is misschien niet eens dat ouders het willen, ze verwachten het gewoon. Dat komt omdat ze niet goed begrijpen hoe het werkt. Een ouder die na 2 maanden al de vraag stelt 'wanneer kan mijn kind diplomazwemmen', heeft een verkeerd verwachtingspatroon. Misschien heeft de ouder de informatie niet gelezen of is hij of zij niet voldoende geïnformeerd. Misschien verwachtte 'het zwembad' dat de ouder bepaalde dingen wel zou weten.

- De ouder begrijpt niet wat er in de zwemles gebeurt. Het is vandaag de dag compleet anders dan vandaag. Er wordt nu gespeeld, terwijl er vroeger werd 'gedrilld'. Vroeger is het referentiekader, dat was 'goed'. Dat spelen ook leren is, is voor veel ouders onbekend. De ouder ziet het misschien als tijdverspilling en raakt het vertrouwen in de zwemles kwijt. Hij of zij gaat zich er daarom mee bemoeien en stel vragen als: 'weet je wel zeker dat wat je doet werkt?', 'pak mijn kind maar aan hoor, dan leert hij het best'.

- De ouder vertrouwt 'het zwembad' niet. Omdat hij of zij niet goed begrijpt hoe het 'werkt'. Er ontstaan wantrouwen en dat doet gekke dingen met een mens. Je raakt de controle kwijt. En wilt die dan graag 'terugwinnen'. Daarom ga je je er mee bemoeien. Of je gaat mopperen en wordt argwanend: 'volgens mij houden ze die kinderen met opzet zo lang vast in een niveau. Dan verdienen ze meer! Ze zijn niet te vertrouwen'. Vergelijk het met een (nieuwe) auto die voor een beurt naar de garage moet. Voorheen was het altijd een verrassing hoeveel dat zou kosten. En al die ingrepen die ze deden, waren die wel nodig? Tegenwoordig betaal je, in de eerste jaren, een vast bedrag.

- De ouder maakt zich zorgen over het geld dat de zwemles kost. Iedere maand gaat een fors bedrag naar het zwembad. Daar kun je ook heel veel andere dingen van doen. Hoe eerder het kind klaar is, hoe fijner het is. Waarschijnlijk zijn er steeds meer ouders die hier mee te maken hebben, door alle stijgende kosten van de afgelopen jaren.

- Ouders vinden zwemles helemaal niet leuk. Dat zwembad, die omgeving, de warmte, het wachten: gedoe. Misschien herinnert het hen aan hun eigen zwemlestijd. Veel volwassenen hebben geen goede herinneringen. Dat gevoel heeft misschien onbewust nog veel invloed op de beleving. Zwemles hoort er bij, maar leuk? Nee, het moet gewoon zo snel mogelijk achter de rug zijn.

Kun jij nog meer redenen bedenken? Laat het me weten!
Inzicht in de overtuigingen en emoties van ouders, kan ons helpen om het gedrag van ouders te beïnvloeden. Het lijkt belangrijk om hen blijvend te informeren over het proces van het leren zwemmen. Over 'spelend leren', over de tijdsduur, over het belang van bewegen in het algemeen, over hoe je zelf het leerproces positief kunt beïnvloeden.

Hier nog een paar ideeën die je kunt overwegen:

- Ouders vaak mee laten kijken bij de zwemles. Dan van de gelegenheid gebruik maken om hen te informeren over jouw werkwijze. Zet kinderen zelfstandig aan het werk en laat ouders met je meekijken. Vertel ze waar jij op let, wat jouw bedoeling is. Zo begrijpen ze beter wat er gebeurt.

- Duidelijk zijn over de tijdsduur voor het behalen van het zwemdiploma. Hoe duidelijker, hoe meer vertrouwen je genereert. En dat geeft rust bij ouders. Maak gebruik van je ervaringscijfers. Hou bij hoe lang kinderen er gemiddeld bij jullie over doen en vertel dat aan de ouders. Mocht het erop gaan lijken dat een kind er langer over gaat doen? Communiceer dit tijdig met de ouders.

- Verkoop 'het zwemdiploma' in plaats van de zwemlessen. Ouders betalen een vast bedrag voor het leerproces naar het A-diploma. Dat geeft nóg meer duidelijkheid en rust. Zij weten waar ze aan toe zijn, ze weten wat het gaat kosten. De verantwoordelijkheid voor de snelheid ligt bij het zwembad. Daarover hoeven ze geen wantrouwen meer te hebben. Gebruik voor de prijsbepaling de (gemiddelde) ervarings-cijfers. Het ene kind doet er korter over, het andere langer. Bepaal een goede prijs.

- Het belang van het zelf oefenen tijdens het speciale oefenuur benadrukken. In de informatie ook benoemen dat het leerproces hierdoor sneller kan verlopen. Eventueel ook extra ondersteuning bieden tijdens deze momenten. Of ouders tips geven over wat ze tijdens die uurtjes kunnen doen.

- Overweeg of je ouders helpt om de kosten nog lager te houden. Organiseer op meer tijdstippen oefenuurtjes. Dat zal de druk op de wachtlijsten verlagen en kan de tevredenheid bij de ouders vergroten. Niet iedere ouder zal dit willen. Maar er valt dan iets te kiezen. Ouders krijgen meer autonomie, ze kunnen de controle terugkrijgen.

Wat vind je van deze ideeën? Doe je deze dingen al? Wil je jouw ervaringen delen?

15. DE INVLOED VAN POSITIVITEIT

Laatst liet ik dit filmpje weer eens zien tijdens een workshop. Ik moest er nog steeds hartelijk om lachen. Omdat het zo leuk is, deel ik het graag nog een keer 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.

Verdieping
Tegenwoordig wordt feedback gekoppeld aan feedup-feedback-feedforward. Deze verdieping helpt je om concretere informatie te geven en doelgerichter te werken.

- Feedup is 'waar wil ik naar toe?, wat is mijn doel?".
- Feedback is 'waar sta ik nu? welke vooruitgang heb ik geboekt?'.
- Feedworword is 'hoe kom ik bij mijn doel? Wat kan ik doen om beter te worden?'

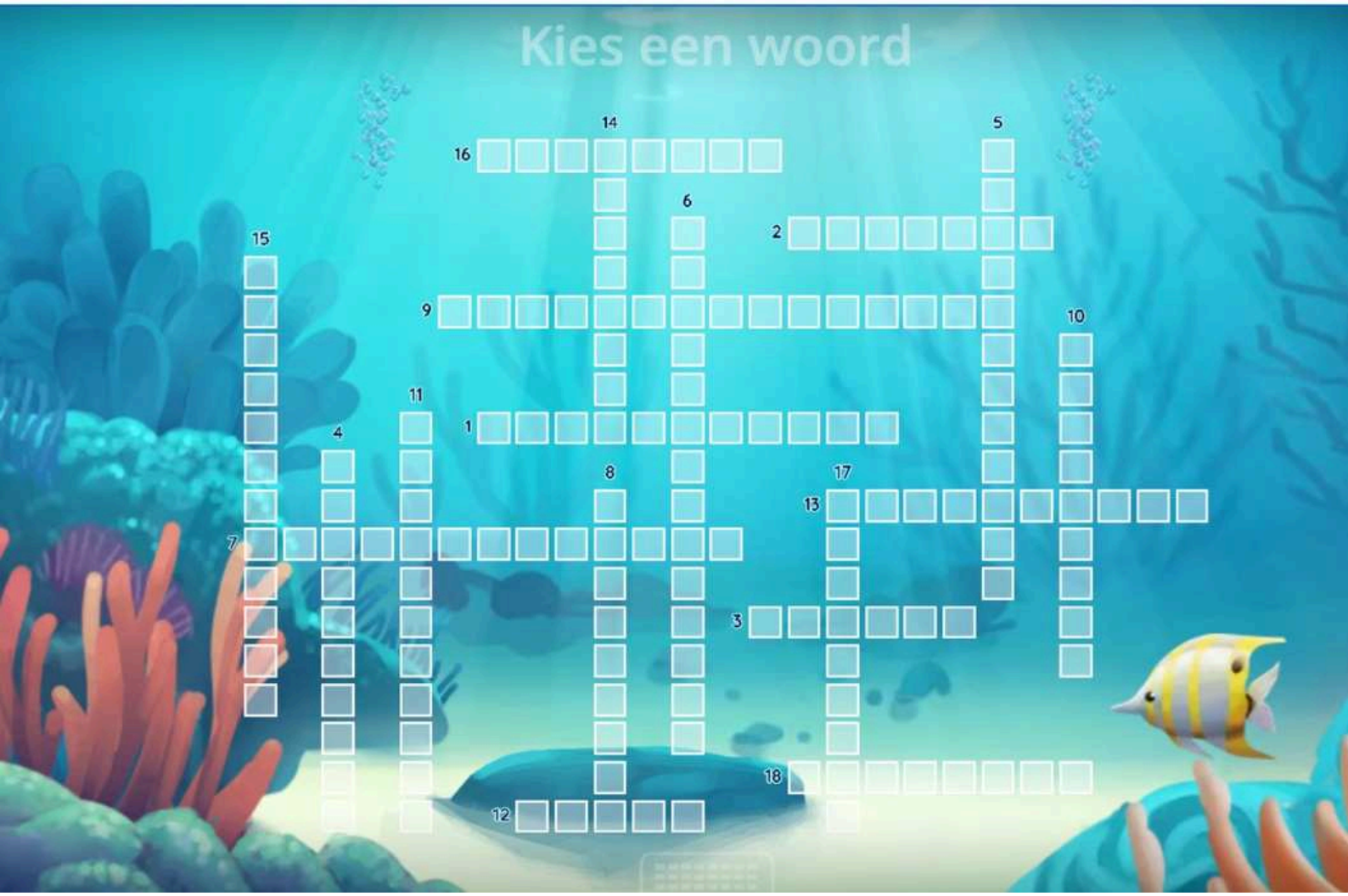
Herken je de invloed van positiviteit?
Heb je misschien een voorbeeld?

16. PUZZEL JE MEE?

Omdat het weekend is, vandaag een (nieuwe) kruiswoordpuzzel! Ik ben benieuwd of jullie hem leuk vinden :-).

https://propulztp.nl/zwemles/

Veel plezier!



17. WAT HEB JIJ NODIG OM IN BEWEGING TE BLIJVEN?

Dit weekend was ik samen met mijn familie op Ameland. Het was het weekend waarin de Adventurerun werd gehouden, hét hardloopevenement van Ameland. Mijn zus, zonen en de vriendin van één, deden mee aan de 10 kilometer. Wij waren toeschouwer en een beetje coach. Over de afstanden 1, 2, 5, 10 en 21.1 kilometer starten er meer dan 4000 deelnemers. Dat is echt fantastisch. Wat beweegt al die mensen om mee te doen?

Ik heb het ze niet gevraagd. Maar je ziet dat veel mensen ontzettend veel plezier hebben om een prestatie neer te zetten. Lekker lopen, een goede tijd neerzetten, samen als groep richting de finish lopen, je eigen doel bereiken lijken motivaties. Het zal heel verschillend zijn. Mijn zus traint 2 à 3 keer per week in een groep. Mijn zonen trainen nagenoeg niet. Ze vragen zich op de dag van de loop ook wel af waarom ze in godsnaam meedoen, maar het is echt het gezamenlijk bezig zijn met het lopen dat een boost geeft. Volgende week gaan ze weer ergens anders lopen. Gewoon, gezellig. En dan proberen sneller te zijn dan dit weekend.

Ik ben jaloers. Ik was van plan om dit jaar de 5 kilometer te gaan lopen. Maar ik begon te laat met trainen. En ging in november ook nog vreselijk door mijn enkel. Dat zorgde er direct voor dat ik het wel kon vergeten. Jammer. Maar ik weet ook dat ik niet erg gedisciplineerd ben. Mijn zonen kunnen zich dat permitteren, ik niet. De motivatie om te trainen vind ik lastig te vinden. Ik heb het in het verleden wel gedaan. Ik weet dat veel mensen zich voornemen om een doel te bereiken en daar niet in slagen. Heel interessant om te bestuderen waar dat mee te maken heeft. Ik heb dat studeren gedaan toen ik mijn boek over plezier in bewegen heb geschreven.

In het boek richt ik me op de begeleider die groepen begeleidt om doelen te bereiken met bewegen. Dus in de sport. Maar plezier hebben in de dingen die je doet is universeel. Plezier in bewegen, in werken, gewoon, in de dingen die je doet heeft met hetzelfde te maken. Het kan gaan omdat je het bewegen gewoon leuk vindt. Je denkt er niet over na, het geeft op zichzelf een kick. Ik denk dat er veel hardlopers zijn die dat hebben. Het gevoel tijdens het lopen of achteraf is zo prettig, dat het heel normaal is om het daarna weer te doen.

Het kan ook zijn omdat je weet dat bewegen goed voor je gezondheid is. Genoeg reden om te beginnen en ook om het blijvend te doen. Maar er is vaak wel meer voor nodig om het dan ook echt langer vol te houden. Je moet er wel plezier aan beleven. Een concreet doel, zoals meedoen aan de Adventurerun kan heel motiverend werken. Voor velen is het ook belangrijk om te zien dat ze steeds beter worden. Dat stimuleert om door te gaan. Samen trainen en meedoen speelt vaak ook een rol.

Voor mij is dat een beetje dubbel. Ik heb gemerkt dat ik trainen beter volhoud als ik het samen met iemand anders doe. Maar mijn weken zijn zo onvoorspelbaar dat het eigenlijk makkelijker is om het zelfstandig te doen. Maar dat vergt wel veel van mijn discipline. En daar stokt het een beetje. Inmiddels heb ik me voorgenomen om in mei mee te doen aan een grote loop in de stad. Ik hoop dat ik het red, dat wordt een uitdaging!

Het geheim van Duolingo
Ik laat me inspireren door Duolingo. Uitgangspunt is dat je iedere dag een beetje leert. Dat doe je op verschillende manieren. Duolingo houdt het bij en je krijgt (natuurllijk) een berichtje als je nog niks hebt gedaan. Als je 5 minuten oefent per dag, ben je al goed bezig. Succes heb je dus snel bereikt en het hoeft niet heel veel tijd te kosten.

Hoe meer lessen je per dag doet, hoe meer punten je scoort. Je komt ook in een ranglijst te staan. Ik ben erachter gekomen dat ik daar best gevoelig voor ben. Een beetje presteren hoort er wel bij. Als je aan het eind van de week in de top10 staat, promoveer je naar een andere divisie. Maar als ik het heel druk heb met mijn werk, interesseert me dat minder. Dan heb ik minder tijd, ik oefen wel iedere dag even, maar ik neem dan op de koop toe dat ik degradeer.

Bij Duolingo kun je ook niveau's overslaan en jezelf uitdagen om grotere stappen te maken. Je kunt connecten met vrienden. Die kunnen je feliciteren met je succes. Je krijgt een high five en natuurlijk word je attent gemaakt op het succes van jouw vrienden. Zodat je elkaar kunt feliciteren. Je kunt ook samen een challenge doen en afgeronde lessen verzamelen. Als het is gelukt, krijg je een bonus en kun je dubbele punten verdienen. Als je fouten maakt, komt je fout automatisch terug. Ik merk dat dat echt werkt. Ze hebben het zo ingenieus in elkaar gezet dat je dus gepersonaliseerd oefent. Automatisch differentiëren. En dat geeft een kick: ik word alerter en maak bijna nooit twee keer dezelfde fout. Ik leer!

Een andere succesfactor van Duolingo is, dat je ook wel eens een dag mag overslaan. Je kunt 'streakfreezes' verdienen. Die zet je in als je een dag niet oefent. Je serie loopt dan door, maar het telt dan niet als een dag. Ik heb dus over die 664 dagen iets van 680 gedaan (of zoiets). Ik zet zo nu en dan zo'n freeze in.

Met Duolingo zie je dat je leert, je gedrag wordt bijgehouden, volhouden wordt gestimuleerd door herinneringen én door vrienden (op afstand), het is niet té moeilijk en een keertje overslaan is geen ramp. Je doel is het leren van een taal. En dat gebeurt op een gevarieerde manier.

Goed voornemen
Ik denk dat voor mij in eerste instantie het doel (samen met mijn hardlopende familieleden meedoen aan de 5 kilometerloop in mei 2024 en misschien wel op Ameland in december 2024) belangrijk is. Maar daaronder ligt de wens om fitter en gezonder te worden. Interesse van anderen voor mijn vorderingen zal me helpen. Het loopschema moet gevarieerd en niet te zwaar zijn. Ik moet daarom iets verzinnen dat resultaat oplevert, niet té streng is en gemakkelijk is vol te houden. Ik denk dat ik begin met wandelen. Ik hou jullie op de hoogte van mijn vorderingen!

Wat is voor jou belangrijk om bewegen vol te kunnen houden? Welke motivatiefactor mag niet ontbreken?

18. WAT KUNNEN WE DOEN AAN EEN HOGER ZWEMDIPLOMABEZIT?

Vandaag probeer ik te begrijpen hoe het kan dat het diplomabezit af lijkt te nemen in Nederland. En of we ons echt heel erg zorgen moeten maken over de zwemveiligheid van de kinderen in de toekomst.

28 november werden nieuwe cijfers uit onderzoek van het Mulierinstituut bekend. De titel van het onderzoek is best angstaanjagend: Het percentage van de kinderen tussen de 6 en 16 jaar dat geen zwemdiploma heeft, is tussen 2018 en 2022 verdubbeld.

In de uitgebreide factsheet van het Mulierinsituut staat bij de conclusies het volgende: 'Waar er eerst een positieve trend leek te zijn in het aandeel kinderen met een zwemdiploma, lijkt deze trend vanaf de coronapandemie de andere kant op te gaan. In 2020 steeg het aandeel kinderen zonder zwemdiploma al. In 2022 is dit aandeel verder gestegen: het is nu zelfs twee keer zo hoog als in 2018. Er lijkt dus sprake van een doorzettende stijging in het percentage kinderen zonder zwemdiploma. Dat kan deels komen doordat verschillende groepen in de samenleving belemmering ervaren om zwemles te volgen. Kinderen die opgroeien in armoede, kunnen bijvoorbeeld vaak niet leren zwemmen door financiële tekortkomingen (Stuij et al., 2022). Kinderen van vluchtelingen hebben vaak moeite met de taalbarrière, maar ervaren ook andere belemmeringen (Van der Meijde et al., 2022).'

Om welke percentages gaat het?

- In 2018 had 6 procent van de kinderen geen zwemdiploma. In 2020 was dit 9 procent. In 2022 had 13 procent van de kinderen tussen de 6 en 16 jaar geen zwemdiploma.

Wat ook in de factsheet staat:

- In de leeftijdscategorie van 6-11 jaar zijn de afgelopen jaren (2018-2022) wel minder kinderen zonder zwemdiploma (14%) dan eerder (2012-2016, 17%). Dit is een positieve ontwikkeling binnen deze leeftijdsgroep.

Er zijn dus meer kinderen van 6-11 jaar dan eerst die een zwemdiploma hebben. Dan zou je kunnen zeggen dat de daling in het diplomabezit vooral komt doordat de oudere kinderen (12-16 jaar) minder vaak een zwemdiploma hebben. In de factsheet wordt daar verder niks over gezegd.

- Het percentage kinderen met A-, B- én C-diploma varieert tussen de jaren 2012 en 2022. In 2020 was dit percentage gedaald ten opzichte van 2018. Mogelijk was dit het gevolg van sluiting van de zwembaden vanwege coronamaatregelen. Een positieve ontwikkeling is dat het aandeel kinderen met alle drie deze diploma's in 2022 weer op het niveau van 2018 is.

Wat betekenen al deze cijfers?
Ik reageer even 'voor de vuist weg'.
Het onderzoek is gedaan in 2022. De cijfers zijn vergeleken met de cijfers in 2020 en 2018. Er is een daling in het diplomabezit. Mijn eerste reactie is: dat lijkt me vrij logisch.

We hebben in de periode 2020 – 2022 véél minder zwemles aangeboden. Kinderen hebben dus veel langer over het halen van een zwemdiploma gedaan, het zou heel goed kunnen dat ze wel gewoon op les zaten, maar tijdens de meting in 2022 nog geen diploma hadden gehaald.

Door de lockdowns moesten veel kinderen langer wachten om te kunnen beginnen met zwemles. De wachtlijsten zijn veel langer geworden. Kinderen beginnen later met de lessen. Er is een groep kinderen die, zonder de coronapandemie, al een zwemdiploma zouden hebben gehaald. Nu is dat niet gelukt. Het lijkt logisch dat dat terug te vinden is in de cijfers.

Het schoolzwemmen, dé plek waar ook de oudere kinderen nog de gelegenheid krijgen om een zwemdiploma te halen, heeft nog meer schade van de coronapandemie ondervonden. Veel kinderen hebben misschien wel 1,5 jaar geen zwemles gehad. Dit zal ook invloed hebben op de meting van het diplomabezit in 2022.

In de conclusies van de factsheet stond dat een lager diplomabezit deels kan komen doordat verschillende groepen in de samenleving belemmering ervaren om zwemles te volgen. Er wordt aangegeven dat kinderen uit gezinnen met een laag inkomen, met een migratieachtergrond en die wonen in sterk stedelijk gebied, minder vaak een zwemdiploma hebben. En dat het dus van groot belang is om de kansen voor kinderen uit deze groepen om zwemles te volgen te vergroten.

Conclusie?
Natuurlijk is het heel belangrijk om ons te blijven richten op deze genoemde groepen. We weten al langer dat het voor hen geen vanzelfsprekendheid is om zwemles te volgen. Tijdens het project NL Zwemveilig is volop ingezet op het vergroten van het gebruiken van beschikbare financiële vergoedingen. Het lijkt er op dat dat voor de jongere kinderen wel een beetje heeft geholpen. In de groep van 6-11 jaar is het diplomabezit immers met 3% gestegen. Maar in die groep zijn er nog steeds veel kinderen zonder diploma, dus er is nog steeds werk aan de winkel.

Ik vind het jammer dat er niet dieper is ingegaan op de invloed van de coronapandemie op het diplomabezit. Nu worden weer allerlei stokpaardjes de media ingeslingerd, terwijl er wel degelijk positieve ontwikkelingen zijn. En richten we ons wel op de juiste dingen? Want volgens mij zijn er nog steeds veel wachtlijsten. Veel kinderen die wel een diploma willen halen, moeten wachten. Er zijn dus veel kinderen die nog niet aan de beurt zijn. Gaan we die achterstand wel inhalen? Moeten we ons geen zorgen maken om de aanbodkant? En gaan kijken of we daar kunnen vernieuwen? Zodat we weer meer toegankelijk zijn?

Onderzoek interpreteren, het blijft lastige materie. Hoe denk jij dat we kunnen werken aan een hoger zwemdiplomabezit?

19. WAT VIND JIJ 'NOT-DONE'?

Toen mijn kinderen nog op zwemles zaten, ging ik samen met hen oefenen tijdens het oefenuurtje op zaterdagmiddag. Ik vond dat altijd heerlijk. Maar ik weet ook nog dat ik me soms ongemakkelijk voelde. Ik zag andere ouders worstelen met hun kinderen. Ze oefenden bijvoorbeeld met 'door het gat in het zeil' gaan terwijl het kind zwembandjes om de armen had.

Ik heb er nooit iets van gezegd. Maar ik denk wel dat daar mijn idee voor het verzamelen van tips voor ouders is ontstaan.

Veel ouders weten niet goed waar ze mee bezig zijn. Maar ik zie ook lesgevers die kinderen met bandjes of een kurkje om door het gat laten gaan. Ik vind dat 'not done'. Als een van mijn leerlingen van de opleiding Lesgever Zwem-ABC dat doet tijdens mijn beoordeling, dan moet de rest wel heel goed zijn om een voldoende te halen.

Zo heb ik nog een paar dingen waar ik 'niet blij' van word.

Ik beveel bijvoorbeeld het leren duiken 'op de knieën' ook niet aan. Tegen leerlingen Lesgever Zwem-ABC zeg ik altijd: 'probeer het zelf eens uit'. Als je op je knieën zit en dan gaat duiken, heb je helemaal geen regie (controle) meer. Je ploft als het ware voorover in het water. Afzetten lukt niet. Als ik het zou moeten doen, krijg ik last van de knieën. (Maar dat kan ook de leeftijd zijn :-)). Ik ben voorstander van het leren duiken uit stand of eventueel met één voet voor en eentje achter (eventueel op 1 knie).

Ik hou ook niet zo van ‘steeds helpen’. Dat zie ik bij ouders, maar ook bij lesgevers. Kinderen die aarzelen bij het springen, krijgen een hand toegestoken. Als dat een paar keer achter elkaar gebeurt, ontstaat een soort ‘aangeleerde hulpeloosheid’: ik spring alleen als jij me helpt (want anders kan ik het niet). Als een kind vraagt om hulp, vind ik dat geen enkel probleem. Maar het is belangrijk om het kind daarna weer ‘los te laten’.

Je zou kunnen zeggen dat ouders en lesgevers zich (onbewust) gedragen als ‘curlingouders’ of ‘curlinglesgevers’. Vanuit de beste bedoelingen behoeden ze kinderen voor negatieve ervaringen. Zo vangen ouders kinderen tijdens het springen in het water al op voordat het kind in het water terecht komt. Of lesgevers rollen het zeil op, zodat het kind er zo doorheen zwemt. Ik begrijp het dilemma: je weet als ouders of lesgever dat er iets gaat gebeuren wat kinderen misschien niet zo leuk vinden (bijvoorbeeld onder water gaan of het gat niet halen). Door voorzichtigheid in begeleiding of opdrachten die worden gegeven, probeer je dit te voorkomen.

Ik zie het ook bij lesgevers die bang zijn dat er iets (onveiligs) gebeurt in de zwemles. Bijvoorbeeld dat kinderen (om) vallen en met moeite weer kunnen opstaan. Ook dat is begrijpelijk. Maar het tegenstrijdige is: een kind heeft dat vallen nodig om te leren. Het moet ook een paar keer niet door het gat gaan om te begrijpen wat het moet doen om er wél doorheen te gaan. En dat gebeurt sneller als je kinderen hun gang laat gaan. Het is wel belangrijk dat je in de buurt bent, voor het geval het écht nodig is. Maar je moet niet te snel in de hulpstand gaan staan. En dat zie ik best veel gebeuren.

Heb jij ook iets wat je eigenlijk liever niet ziet of ‘not-done’ vindt? Ik ben benieuwd!

Tips voor zwemlesouders en kinderen om samen te oefenen.
Klik hier voor meer informatie

20. LIGGEN DE KINDEREN BIJ JOU IN DE LES ‘WATERPAS’?

In een eerdere Inspiratiecountdown en daarna een blog schreef ik over de schaarslag en hoe je daar vanaf kunt komen. In die tekst lees je dat ik zeg dat een schaarslag kan worden veroorzaakt door een ‘scheve ligging’.

‘Een ‘scheve’ houding, door verschillen in links en rechts bij de heupen, schouders of een lichamelijke beperking. Het effect is dat er geen symmetrie is in het lichaam, links en rechts (vanuit de lengte-as) zijn anders. De ligging is hierdoor ‘scheef’ en daardoor kan de beenslag niet symmetrisch worden uitgevoerd.’
Je moet goed weten waar het om gaat als je die scheve ligging wilt begrijpen. Maar laatst was ik in gesprek met een team en toen ontstond een geweldige metafoor voor wat ik eigenlijk bedoel. Een metafoor is een vorm van beeldspraak: je gebruikt een woord of beeld voor iets anders, waarmee het een overeenkomst vertoont.

Vanaf nu stel ik bij een scheve ligging de vraag: ligt de leerling waterpas? Ik denk dat het hierdoor veel duidelijker wordt. Ik ga het binnenkort aanpassen in de checklijsten die ik gebruik voor trainingen en de opleiding! Het zou mooi zijn als we nog meer van dat soort metaforen kunnen vinden voor elementen en woorden die we gebruiken in de zwemles. Kinderen begrijpen veel beter en sneller wat we bedoelen. Vandaag hoorde ik bij een training dat het ging om ‘knakworstzwemmen’. Geweldig, ik kan me er van alles bij voorstellen: als een knakworst.

Andere voorbeelden:

- Als een raket vooruitschieten (uitdrijven bij de schoolslag of enkelvoudige rugslag, in het water duiken)
- Als een plank gaan liggen (lang maken bij de schoolslag of enkelvoudige rugslag)
- Als een zeesterretje
- Handen als vorken en/of lepels
- Als een wokkel
- Als een reus, muis, slak, tijger, bodybuilder
- Als een raceauto, als Max Verstappen.

Ik realiseer me dat niet alle kinderen deze begrippen al kennen. Je moet het altijd checken. En misschien bedenken ze zelf wel mooie metaforen. Dat kunnen ze soms beter dan wij. (Mijn zoon zei, toen hij de dubbeldekker zag waarmee ze op schoolreisje gingen: ‘hé een stapelbus!’) Vanuit onderzoek over impliciet leren wordt het gebruik van zulke metaforen en ‘als een…’ voorbeelden gestimuleerd. Je hoeft er minder over na te denken, het brein wordt op een andere manier getriggerd.
In dit verhaaltje wil ik ook de klikkies noemen. Dit zijn bandjes met daarin een magneet die kinderen om de enkels kunnen doen. Als kinderen de klikkies om hebben, gaan de benen ‘als vanzelf’ naar elkaar toe. En dan ook nog met meer kracht dan zonder klikkies. Er is dan ook echt meer stuwing te zien. Je kunt dit fenomeen ook gebruiken door te zeggen: doe maar net alsof er magneetjes in jouw enkels zitten!
Welke metaforen gebruik jij in de jouw lessen?

21. HOE ZIET DE ZWEMLES ER IN 2040 UIT? ALS EEN GAME?

Ik heb al meerdere artikelen geschreven over de zwemles in de toekomst. Ik hou er wel van, een beetje fantaseren over hoe het leren zwemmen er over 10 of 20 jaar uit kan zien. Ik sta nog steeds achter het artikel dat ik mocht schrijven voor SportKnowhowXL.

Inmiddels probeer ik nog steeds nieuwe ideeën voor de toekomst te bedenken. Die ideeën worden onder andere ingegeven door het 'gedoe' dat ik in de praktijk zie met het bijhouden van het leerlingvolgsysteem.

Voordelen leerlingvolgsysteem
Dit systeem heeft heel veel voordelen. Het stelt ons in staat om de leerresultaten van kinderen bij te houden. Zodat we, als we onze lessen gaan voorbereiden, de beginsituatie kunnen inschatten en onze lessen daarbij aan laten sluiten. Ook als we in moeten vallen voor een collega, kan het leerlingvolgsysteem een enorme hulp zijn.
We kunnen het systeem ook gebruiken om ouders te betrekken bij de zwemles. Zij kunnen de vorderingen van hun kind volgen en zien hoe goed het gaat.

Van middel naar doel
Helaas is het leerlingvolgsysteem een soort eigen leven gaan leiden. Het gaat in de praktijk veelal niet om het bijhouden van ontwikkeling, maar meer om het zichtbaar maken van resultaten. En die resultaten worden hierdoor het belangrijkste. Voor je het weet ben je in de les vooral gefocust op het toetsen, dus het kijken of er alweer iets kan worden gescoord. Dat wordt extra beïnvloed door de wensen en verwachtingen die ouders hebben. Zij verwachten vooruitgang en die wordt voor hen zichtbaar in de scores. Geen score zien staat voor hen gelijk aan 'niet geleerd'. Veel klachten van ouders gaan ook over 'niet scoren'. En dat leidt weer tot extra druk bij de lesgevers. Ik hoor wel eens lesgevers die een vaardigheid nog niet als voldoende scoren, omdat er in die les al iets anders is gescoord. Ze willen liever iedere les scoren en bewaren de score liever voor de volgende les.

Op die manier ondersteunt het systeem de zwemles niet meer. Er wordt niet gescoord omdat dat kan, maar er wordt gescoord omdat het moet. Het leerlingvolgsysteem staat 'op zichzelf' en is van middel veranderd in het doel. Alle verantwoordelijkheid wordt bij de lesgever gelegd. Hoe kunnen we het weer terugbrengen naar waar het voor bedoeld is?

Toekomst?
Ik zou het fantastisch vinden als de vaardigheden die wij willen toetsen in een bepaald niveau heel duidelijk zijn voor ouders en kinderen. Misschien kunnen we die vaardigheden in een video laten zien. En op (stuur) kaarten zetten. In de zwemles van de toekomst laten we kinderen dan kiezen welke vaardigheid ze graag willen leren en welk onderdeel ze graag willen oefenen. Het onderdeel bestaat niet alleen uit het oefenen van het eindresultaat, maar uit allerlei opdrachten die samen leiden tot succes. En dat succes wordt dan zichtbaar in iets dat lijkt op het leerlingvolgsysteem (maar hipper is).

We laten de kinderen weten dat ze, als ze voldoende hebben geoefend, een duimpje (of zoiets) krijgen. En we leren ze dat ze voor alle onderdelen zo'n duimpje moeten verzamelen om verder te mogen gaan met het volgende niveau. We verpakken het leren als het ware in een game. Je moet alle challenges van een niveau aangaan voordat je doorgaat naar het volgende level. Je mag ook nog even dooroefenen voordat je doorgaat naar het volgende level. Kinderen leren om in te schatten wat ze al wel kunnen en wat ze nog niet kunnen. Dat geldt ook voor de ouders. Het proces staat dan veel meer centraal.

Haalbaar?
Als ik dit zo opschrijf, voelt het voor mij als een 'blauw idee': het is met weinig inspanning te realiseren. Je brengt (verpakt) het scoren alleen anders dan je nu doet. Een groot verschil is dat je de verantwoordelijkheid voor het leren van de vaardigheden gaat delen met kinderen én ouders. Kinderen denken mee in wat ze willen leren. Er is meer motivatie en betrokkenheid. Deze manier geeft je ook de gelegenheid om ouders meer te betrekken en eventueel een stukje verantwoordelijkheid te geven. Je legt ouders uit hoe je, samen met de kinderen, aan de onderdelen van een niveau gaat werken. En je nodigt hen uit om eventueel samen met hun kinderen te gaan oefenen op (andere) speciale oefenmomenten.

Scenario Zwemles van de toekomst
En als ik dan nog even 'doordraaf' zie ik ook een totaal andere zwemles voor me: ouders die samen met hun kind komen oefenen, de verschillende challenges aangaan en voor hun duimpjes de steun van een lesgever vragen. De challenges zijn in het zwembad te vinden (op de video's, de stuurkaarten). Hulp kan worden ingeroepen door de 'personal lesgever'. Zo nodig kan daar extra voor worden betaald.

Een compleet andere manier van kijken naar het leerproces kan dan uiteindelijk leiden tot een heel nieuw verdienmodel: ouders die met hun kind gaan oefenen en ondersteuning naar behoefte inzetten. Ze betalen om gebruik te kunnen maken van de zwemlesomgeving. De zwemles van de toekomst is dan een soort 'tocht' of 'reis' waarin je stempels, sleutels of iets anders verzamelt om verder te kunnen met de volgende etappe, op naar de volgende 'post' of bestemming. De lesgever van de toekomst is dan een soort 'hulplijn', een 'supporter', 'een reisleider' die je kunt inzetten naar behoefte. En die je bijvoorbeeld betaalt in de vorm van een strippenkaart of 'supporttegoed'.

Wat denk je, is dit realistisch?
Zou jij anders om willen gaan met het leerlingvolgsysteem?

22. MAAK JIJ IEDERE LES EEN LESVOORBEREIDING?

Gisteravond organiseerde ik het laatste examen Lesgever Zwem-ABC van dit jaar. De deelnemers zijn glansrijk geslaagd. Er zijn in de opleiding verschillende onderwerpen waarover we met elkaar discussiëren. Eén daarvan is het maken van een lesvoorbereiding. Dat is voor veel lesgevers een soort nachtmerrie. Al die lesvoorbereidingen die je moet maken tijdens je stage, voor je examen. Niemand vindt het leuk.

Nut van een lesvoorbereiding
Ik vertel mijn leerlingen altijd over het nut van een lesvoorbereiding. Dat je vooraf nadenkt over wát je wilt bereiken. Dat je nadenkt hóe je in de les aan je doel wilt werken. Hoe je rekening houdt met het (verschillende) beginniveau van de kinderen. Hoe je aansluit bij de beginsituatie en welke materialen je wilt gebruiken. Welke aanwijzingen en tips je wilt geven en hoe je dat gaat zeggen. En dat je lesvoorbereiding in de praktijk niet altijd klopt. Dat je dus flexibel mag of eigenlijk móet zijn. Afwijken van je voorbereiding, omdat de (begin)situatie anders is dan verwacht, is eerder uitzondering dan regel. Maar hoe beter je bent voorbereid, hoe flexibeler je kunt zijn en hoe gemakkelijker het is om te switchen naar een andere (effectievere) route.

Lesopbouw
Ik vind het belangrijk dat er een duidelijke opbouw zichtbaar is in de les. Ik vertel mijn leerlingen dat je begint met de inleiding, waarin je kinderen even de tijd geeft om 'erin' te komen. En waarin je zelf even checkt hoe ze in hun vel zitten en wat ze nog kunnen. Daarna komt dan het accent van de les. Dat is gekoppeld aan je doel. Je wilt bijvoorbeeld dat ze de enkelvoudige rugslag (beter) leren. En gaat daarmee aan de slag. Na maximaal 10 minuten wissel je dat af met iets anders. Iets wat de kinderen al eerder hebben gedaan of een nieuwe uitdaging die ze mogen ontdekken. Daarna keer je terug naar de enkelvoudige rugslag. Bij voorkeur bied je dat op een iets andere manier aan. En dan wissel je weer af met iets anders. Zo maak je de les vol.

Onderbouwen
Als ik dit aan mijn leerlingen vertel, weet ik dat ze tijdens hun stage niet allemaal zo gaan werken. Want we zien veel verschillen in de praktijk. Ik pas ervoor op om te zeggen dat 'mijn' manier de enige manier is. Ik geef wel allerlei argumenten waarom ik denk dat dit een hele goede manier is. In de digitale leeromgeving staat een geweldige video met een liedje waarin het wordt uitgelegd. Mijn voorgestelde lesopbouw is (o.a.) gebaseerd op breinprincipes: emotie, creatie, zintuiglijk rijk, focus, herhalen en voortbouwen.

Onzekerheid
Ondanks de aandacht die we aan het omgaan met de lesvoorbereiding besteden, merk ik dat dit onderdeel van de opleiding veel onzekerheid veroorzaakt. Leerlingen worstelen met vragen als:

- In mijn zwembad doen we het anders, doen we het dan fout?
- Mijn stagebegeleider zegt dat ik het moet doen zoals ze het in het zwembad doen.
- Ik krijg negatieve feedback, ik doe het fout.
- Als ik me niet aan mijn lesvoorbereiding hou, dan doe ik het niet goed (lees: fout)

Je eigen visie ontwikkelen
Deze onzekerheid hoort bij het leerproces. Ik ben er zelf eigenlijk altijd wel blij mee. Ik weet dan: Het kwartje gaat vallen. Leerlingen begrijpen de theorie, ze zijn aan het toepassen in de praktijk en willen niet alles meer 'zo maar' kopiëren. Ze zijn bezig om hun eigen visie te ontwikkelen. En dat is wat ik graag zie. Ik hou van mijn rol als docent om hen daarbij te inspireren. Ideeën aan te dragen om met lastige situaties om te gaan. De theorie toepassen in de praktijk en ontdekken of het werkt.

De rol van de stagebegeleider
Regelmatig heeft de stagebegeleider (onbewust) een remmende invloed op het leerproces van leerlingen Lesgever Zwem-ABC. Hoe meer wordt gestuurd op een bepaalde manier van lesgeven, hoe onzekerder een leerling wordt. Hoe negatiever de stagebegeleider is over alternatieve manieren om je les op te bouwen, hoe lastiger het voor mijn leerling wordt. Hoe kritischer ze zijn als je je niet aan je lesvoorbereiding houdt, hoe minder mijn leerling durft. De sturende begeleiding van de begeleider, gericht op controle, zorgt ervoor dat de motivatie voor het leren afneemt. Ik denk dat het goed is dat ieder zwembad goed nadenkt over hoe ze de stagiairs willen begeleiden. Afgelopen zomer, tijdens de Summerschool, heb ik hierover een webinar gegeven. Heb je dat gemist? Je kan het hier terugkijken. Het is de bedoeling dat de korte online training voor stagebegeleiders ook in 2024 wordt georganiseerd.

Plezier in leren
De (stage) begeleider speelt een belangrijke rol in een leerproces. Ik speel die rol als opleider, maar de stagebegeleider is nóg belangrijker. Die ziet de leerling veel vaker. Over de manier van begeleiden gaat mijn boek 'In 10 stappen meer plezier in bewegen'. Of je nu kinderen begeleidt bij het leren zwemmen of volwassenen bij het leren lesgeven: je impact is hetzelfde.

En altijd geldt: 'practice what you preach'. Geef het goede voorbeeld. Dat betekent ook dat je zelf lesvoorbereidingen moet maken! Eventueel zelfs (eerst) voor de leerling Lesgever Zwem-ABC. Doe het voor en de leerling (stagiair) doet je na. Dat zorgt voor meer zelfvertrouwen. Er wordt geleerd en een basis gelegd voor het ontwikkelen van de eigen mening.

Maak jij nog altijd lesvoorbereidingen?
Herken je de weerzin ertegen?
Zie je de worsteling van beginnende Lesgevers Zwem-ABC?
Hoe kunnen we hen het beste ondersteunen?

23.WAT WIL JIJ NIET VERGETEN VAN 2023?

Vanmorgen had ik moeite om uit bed te komen. Na een drukke maand, hoefde ik er niet écht uit. Van alles te doen natuurlijk, maar ik bleef nog lekker even liggen. En wat ga je dan doen? Even 'facebooken'.

Ik ontdekte daar op Facebook een advertentie van Alzheimer Nederland.
Ze verkopen een glazen Herinneringen Kerstbal. Het idee is om met kerst samen de mooiste herinneringen op te halen en met elkaar te delen én vast te leggen op papier. Dat papiertje stop je dan in de kerstbal en zo blijven ze altijd bewaard.

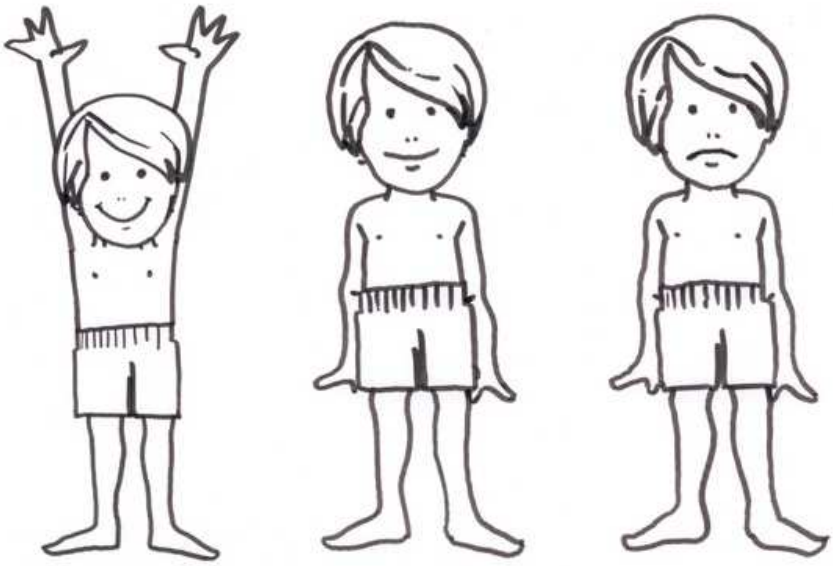
Wat een prachtig idee! (die bal schijnt al weken te koop te zijn, maar dat heb ik gemist :-)).
Ik heb twee ballen besteld. Ze komen woensdag, dan is er nog wel een plaatsje in de boom.
Als ik zo'n idee zie, dan ga ik als vanzelf associëren. Ik dacht aan een fles die je met een boodschap in de zee gooit en waarvan je hoopt dat iemand het een keer vindt en leest. Het verhaal over herinneringen deed me ook denken aan 'lichtkunst' die ik een keer zag tijdens het Amsterdam Lightfestival
Het gaat om een spreuk van Erik Kessels 'Memories are souvenirs – too'.

Ook dat vond ik toen zó mooi bedacht. Want ja, als je een souvenir koopt of krijgt, dan is daar voor altijd een herinnering aan verbonden. Dat heb ik ook met foto's. Ik weet vaak van mijn 'mooiste' foto's wanneer ik die heb gemaakt. Een foto wordt soms mooi omdát ik nog weet wat ik toen dacht of deed.

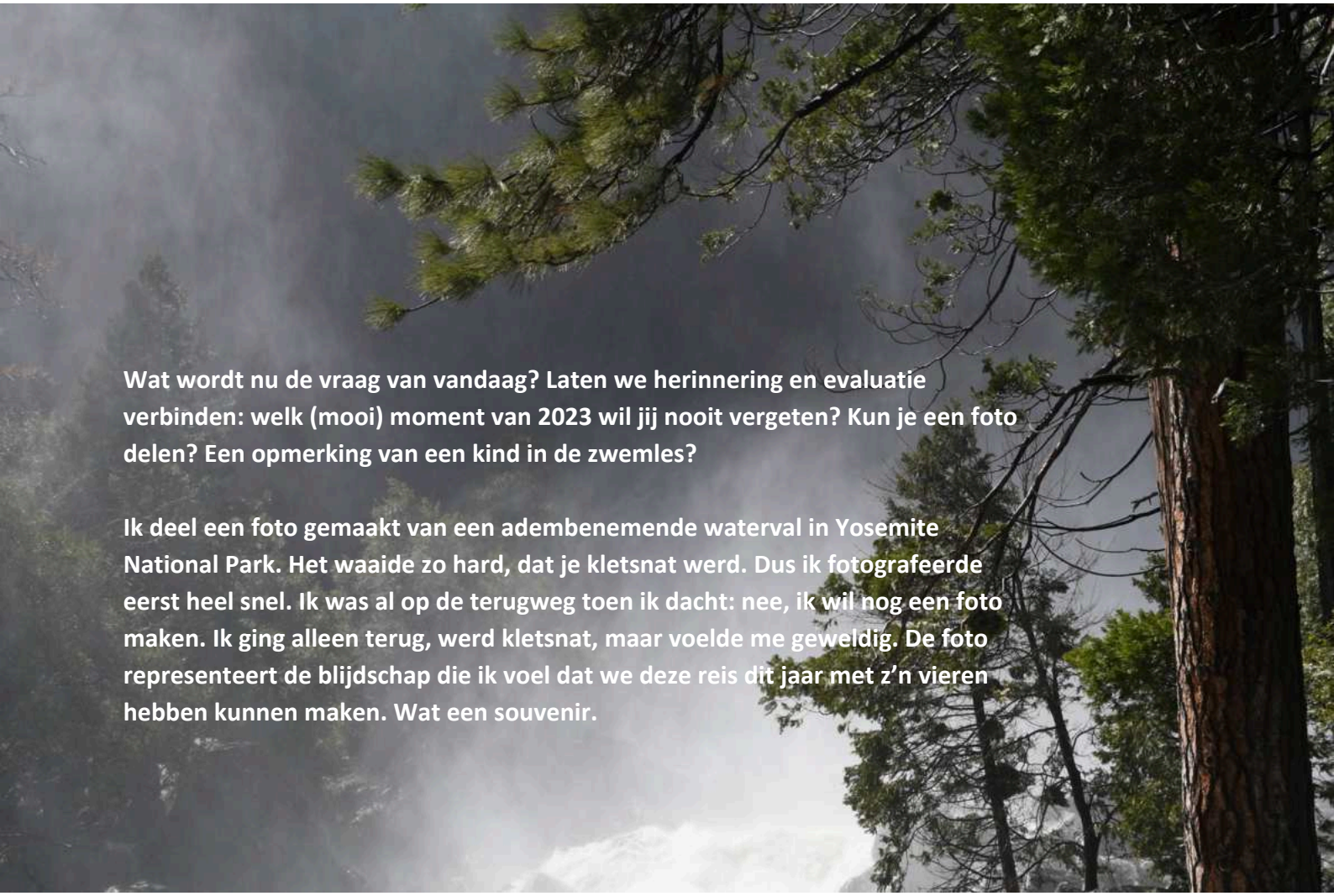
Op één of andere manier moet ik nu ook denken aan het woord 'evalueren'. Als je evalueert, geef je een gebeurtenis eigenlijk ook een herinnering.

Als je kijkt naar leren zwemmen, dan denk ik dat we graag willen bereiken dat kinderen met plezier terugkijken op de zwemlessen. Maar hoe weten we dat? Hoe kun je dat meten? Ik heb een tijd geleden geprobeerd om een soort evaluatie-instrument te ontwikkelen voor de zwemles. Ik weet dat met kinderen kunt evalueren met smileys. Maar ik wilde het nog anders. Ik heb mijn vriend gevraagd drie poppetjes te tekenen. Daar heb ik toen mee geëxperimenteerd. Leerlingen van mij kunnen deze poppetjes als stuurkaarten downloaden. Sommige van hen proberen het ook echt uit. En het werkt.

Je vraagt kinderen hoe leuk ze de les vonden en vraagt of ze bij het poppetje van hun keuze willen gaan staan. Op die manier krijg jij informatie over hun beleving. Je kunt dan het gesprek gaan voeren. Als een kind het niet leuk vond, dan kun je vragen wat er niet zo leuk was. Wat een belangrijke informatie kun je dan niet te horen krijgen!



Als je het leuk vindt om uit te proberen, je kunt de tekeningen hier downloaden.



Wat wordt nu de vraag van vandaag? Laten we herinnering en evaluatie verbinden: welk (mooi) moment van 2023 wil jij nooit vergeten? Kun je een foto delen? Een opmerking van een kind in de zwemles?

Ik deel een foto gemaakt van een adembenemende waterval in Yosemite National Park. Het waaide zo hard, dat je kletsnat werd. Dus ik fotografeerde eerst heel snel. Ik was al op de terugweg toen ik dacht: nee, ik wil nog een foto maken. Ik ging alleen terug, werd kletsnat, maar voelde me geweldig. De foto representeert de blijdschap die ik voel dat we deze reis dit jaar met z'n vieren hebben kunnen maken. Wat een souvenir.

24. FIJNE FEESTDAGEN, MET VEEL LEUKE DINGEN EN ZONDER AL TE VEEL VERWACHTINGEN!

En nu is het alweer 24 december! Vanavond laat of eigenlijk morgen heel vroeg trapt de top 2000 af. Met als eerste nummer Don Henley, New York Minute. December is omgevlogen. Het kostte me niet heel veel moeite om de dagelijkse stukjes te schrijven. Ik heb geen podcastafleveringen gemaakt. Daarvoor was ik té veel onderweg. Je houdt ze van me tegoed. Opnieuw weet ik: als ik mezelf écht iets voorneem, dan komt het gewoon voor elkaar. Alles valt en staat met motivatie.

Bedankt voor het reageren, via de mail en via de facebookgroep. Dat werkt heel goed voor mij. Ik ga proberen alle stukjes te verzamelen in een e-book. Dus mocht je een mail hebben gemist, weet dat je hem dan binnenkort kunt teruglezen.

Ik heb een aantal onderwerpen van mijn brainstormlijstje 2023 overgeslagen. Ik wilde bijvoorbeeld graag iets schrijven over verwachtingen. Indirect kwamen verwachtingen wel naar voren. Maar mijn idee was om het te koppelen aan Omdenken. Als ik dan een echt goed stukje wil maken (goed naar mijn eigen verwachtingen), dan wil ik eerst even weer het boek van Omdenken erbij pakken. En een samenvattinkje maken van hoe ze omdenken hebben opgezet en hoe goed dat kan werken bij lastige situaties of problemen.

Ik heb geen tijd gehad om het nog goed door te lezen. Daarom hou ik het een beetje algemeen. Ik nodig je uit om naar de eerste podcast van Omdenken te luisteren. De titel is ‘gedoe omarmen’

Het gaat over een moeder die moeite heeft met het gedrag van haar dochter. Die dochter wil iets wat de moeder niet wil. En daarover hebben ze iedere dag strijd.
Bertold Gunster, de grondlegger van omdenken, kijkt in het gesprek met de moeder wat de feiten zijn. Op basis daarvan stelt hij een aantal vragen. Hoe wordt er naar de feiten gekeken? Als feit? Of is er sprake van een oordeel en daardoor een probleem? En ben je dan zelf de oorzaak van het probleem? Dat is een vraag die je jezelf altijd zou moeten stellen. Welke verwachtingen heb jij? Welke overtuigingen? Bepalen die vooral hoe jij naar de situatie kijkt? En hoe je je erover voelt? Is het ook mogelijk om er anders naar te kijken? Misschien lost het probleem zich dan als vanzelf wel op.

Ik weet bijna zeker dat het ons als zwemlesgevers zal helpen om ons te verdiepen in de methodiek van omdenken. Zijn de kinderen lastig? Wat is er eigenlijk lastig? Heeft dat te maken met onze verwachtingen en overtuigingen? Kunnen we die ook loslaten?

Veel van de stukjes van de Inspiratiecountdown 2023 hebben hier mee te maken. Loslaten van je eigen verwachtingen en overtuigingen. Objectiever kijken. Zodat je de ander meer ruimte kunt geven. Waardoor het gemakkelijker wordt om met situaties om te gaan. En de kinderen uit onze groepen gemakkelijker leren zwemmen. En de omgang met ouders gemakkelijker kan verlopen.

Ik neem me voor om er in 2024 uitgebreider over te schrijven. Voor nu ‘laat ik het even los’. Ik ga (kerst)films kijken, lezen, lekker eten, na de kerst mijn to-do-lijstje afmaken en de nieuwjaarskaarten op de bus doen. Ik start vanavond met mijn favoriete kerstprogramma: All you need is love! Ik heb niet te hoge verwachtingen, ik neem het zoals het is en laat het lekker gebeuren!

Ik zag dat de film ‘Top Gun, the Maverick’ op Netflix staat. Die ga ik zeker bekijken.
Heb jij nog een tip voor een boek, film of serie die je met ons wilt delen? Ik hou me aanbevolen!

Ik wens je heerlijke feestdagen en een geweldig 2024. Je hoort weer van me!

De vijfde Inspiratiecountdown zit er op.
Vond je het leuk om de teksten te lezen?
Wil je (alsnog) reageren op een mail? Dat kan! Meld je hier aan voor de Zwemspiratiegroep. Ruim 1800 collega’s gingen je al voor!

Wil je als eerste weten of de Inspiratiecountdown in 2024 ook weer doorgaat? En op de hoogte blijven van alle blogs en ideeën van Propulz.tP en Titeke Postma?

Meld je dan hier aan voor het Inspiratienieuws!

PROPULZ.tP
creatief in beweging