

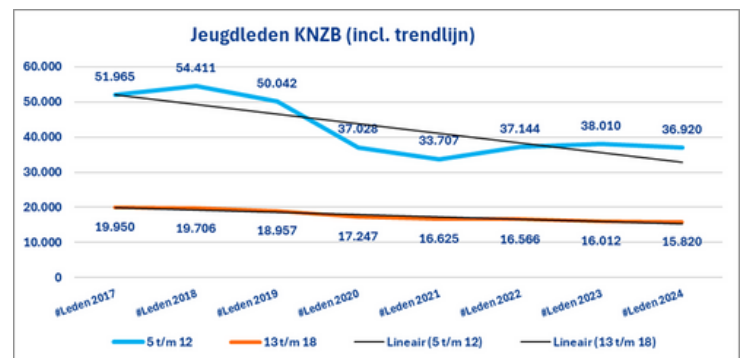
Vernieuwde jeugdformat wedstrijdzwemmen

Doel: Een leven lang zwemmen voor al onze zwemmers

- Jong geleerd is oud gedaan
- Iedereen telt mee, alle leeftijden, alle niveaus, alle ambities
- Verschillende paden om een leven lang te (blijven) zwemmen
- Grotere kweekvijver met potentiële talentvolle zwemmers

Aanleiding versterken jeugdsport, o.a.:

- Teruglopend aantal jeugdleden
- Kinderen motorisch minder vaardig
- Grensoverschrijdend gedrag en vervelende incidenten



Jeugdsportvisie: zorgeloos zwemplezier voor ieder kind

- Kinderen centraal
- Plezier voorop
- Bewuste en bekwame begeleiding
- Een veilige basis

De KNZB Jeugdsportvisie is inhoudelijk gebaseerd op de theorie van 'pedagogisch sportklimaat' (Schipper-Van Veldhoven, 2016). Om kinderen te binden en behouden voor sport moet er aandacht zijn voor alle vier kwadranten uit het jeugdsportkompas.

Richtlijnen jeugdsport

- Vertaling van de jeugdsportvisie naar de praktijk
- Eenduidigheid voor alle zwemsporttakken

Totstandkoming vernieuwde wedstrijdformats jeugd

- Onderzoek wensen en behoeften jeugd
- Kennisdeling met andere sportbonden en andere zwembonden in Europa
- Pilots bij verenigingen
- Werkbezoek Zweden
- Uitwerking projectgroep, Taakgroep O12 en Commissie Officials & Reglementen

Vernieuwde jeugdformat wedstrijdzwemmen

Uitgangspunten jeugdformat wedstrijdzwemmen

- Aandacht voor álle zwemmers
- Focus op individuele ontwikkeling
- Vergroten plezierbeleving
- Alle kinderen gelijke kansen
- Toegankelijke sport met minder diskwalificaties
- Iedere zwemmer een herinnering aan de wedstrijd (bijv. medaille)
- Passend sportaanbod: onderscheid in twee niveaus (instap en gevorderd)

De essentie van wedstrijdzwemmen blijft onveranderd:

- Je blijft wedstrijden zwemmen
- Je zwemt zo snel als je kan naar de overkant
- Je haalt het beste uit jezelf
- Je racet tegen andere kinderen (van vergelijkbaar niveau)
- Iemand tikt als eerste aan en wint
- Er volgt een uitslag met jouw zwemtijd

Seizoen 2025-2026 en verder

- Seizoen 2025-2026 is een eerste jaar in het nieuwe format, waarin we starten met de doelgroep O10 jaar. Gedurende het seizoen vinden observaties plaats, gesprekken met kinderen, trainers en clubs en andere vormen van evaluatie. We nodigen je dan ook van harte uit om je bevindingen en tips met ons te delen.
- De opgehaalde feedback wordt meegenomen in de voorbereiding op seizoen 2026-2027, voor zowel de doelgroep O10 als ook O12.
- Verandering is wennen en niet alles zal in één keer goed gaan. De ervaring van de kinderen staat voorop. Laat kinderen het eerst zelf ervaren, zonder oordeel van volwassenen.



Vernieuwde format wedstrijdzwemmen 010 jaar

Instapniveau: eerste duik in het wedstrijdzwemmen

Een eerste duik in het wedstrijdzwemmen

Voor zwemmers die net beginnen of weinig wedstrijdervaring hebben, bieden we een laagdrempelig en plezierig instapniveau. Hier staat het ontdekken en een positieve ervaring opdoen centraal:

- Iedereen zwemt samen: er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes.
- Series worden ingedeeld op basis van inschrijftijd, zodat je altijd met zwemmers van gelijk niveau start.
- Er wordt niet gediskwalificeerd: fouten maken mag.
- Een valse start? Geen zorgen, je krijgt een tweede kans met een herstart.
- Uitslagen van de wedstrijd worden weergegeven op alfabetische volgorde.
- Geen podiumplaatsen: alle zwemmers worden beloond met een herinnering of prijs voor hun persoonlijke prestatie.
- Er zijn geen ranglijsten, je eigen voortgang telt.
- De volgorde van aankomst wordt bewust niet genoteerd.
- Officials hoeven geen specifieke kleding te dragen (behalve de scheidsrechter).
- Wedstrijden worden met een minimale officialbezetting georganiseerd, conform de nieuwe reglementen.

Vernieuwde format wedstrijdzwemmen 010 jaar

Gevorderd niveau: groeien in je prestatie

Groeien in je prestatie

Voor wie al wat vaker een start heeft gemaakt in het wedstrijdzwemmen, is er het gevorderde niveau: iets meer uitdaging, met behoud van ontwikkeling, sportiviteit en positieve beleving!

- Iedereen zwemt samen: er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes.
- Series worden ingedeeld op basis van inschrijftijd, zodat je altijd tussen zwemmers van gelijk niveau start.
- Er wordt alleen gediskwalificeerd bij duidelijke overtredingen:
 - Langdurig de verkeerde slag zwemmen (minimaal vijf slagen)
 - Opzettelijke hindering van anderen
 - Voorttrekken aan de lijn
 - Tweede valse start
 - Muur niet aanraken bij keerpunt of finish
 - Lopen of afzetten van de bodem
 - Te vroege estafetteovername
 - Bij rugslagkeerpunt tenminste 5 meter op de borst zwemmen
 - Bij vlinderslag en schoolslag de kant met 1 hand raken en de andere hand langs het lichaam houden.
- Ook hier: een eerste valse start levert een herstart en tweede kans op.
- Uitslagen van de wedstrijd worden weergegeven op alfabetische volgorde.
- Geen klasseringen: alle zwemmers worden beloond met een herinnering of prijs voor hun persoonlijke prestatie.
- Er zijn geen ranglijsten, je eigen voortgang telt!
- Wedstrijden worden met een reguliere officialbezetting georganiseerd, conform de reglementen.

Vernieuwde jeugdformat wedstrijdzwemmen

Tips voor de organisatie van jouw wedstrijd

De eenvoudige aanpassing is om iedere O10-zwemmer een medaille, vaantje of oorkonde te geven in plaats van alleen de top drie. Daarmee heb je al een grote stap gezet. Eventueel kan je extra elementen toevoegen en de kinderen belonen voor hun inzet en prestatie. Hieronder een aantal suggesties:

"Lucky Heat" – De Verrassingsserie

Bij elke afstand wordt vooraf 1 serie willekeurig aangewezen als "Lucky Heat" (zonder dat kinderen dat weten). Alle zwemmers in die serie krijgen na afloop een leuke verrassing (bijv. mini-diploma of zwemtattoo).

 **Waarom dit werkt:** spanning, verrassing en geen nadruk op wie het snelst is.

Teamestafette met 'Cheer Bonus'

Laat gemengde teams (verschillende leeftijden en niveaus) samen een estafette zwemmen. Naast de tijd krijgen ze ook punten voor hoe goed ze elkaar aanmoedigen of samenwerken.

 **Waarom dit werkt:** iedereen voelt zich belangrijk, en je versterkt het clubgevoel.

"PR-held"

Spaar bandjes, stickers of muntjes die verdiend kunnen worden door het zwemmen van PR's.

 **Waarom dit werkt:** kinderen vinden verzamelen leuk én krijgen erkenning voor inzet en persoonlijke prestatie.

Verder kunnen clubs denken aan de volgende beloningen:

- Oorkonde met naam en zwemtijd
- Medaille van karton of kunststof
- Sportbadge (strijk- of plakvariant)
- Gekleurde sportband (textiel of siliconen)
- Mini-handdoekje met naamvakje
- Glow-in-the-dark schoenveter
- Lintje
- Sleutelhanger
- Minibeker met sticker
- Herinneringsbutton
- Zonnebril in clubkleur
- Waterijsbon

Vernieuwde jeugdformat wedstrijdzwemmen

Verwijzingen, onderbouwing en bronnen

Verwijzingen:

- [KNZB Jeugdsportvisie](#), met o.a. aanleiding, visie, totstandkoming en onderbouwing.
- [Richtlijnen Jeugdsport](#), met o.a. negen richtlijnen, implementatie proces en veelgestelde vragen.
- Voorgestelde [reglementswijzigingen wedstrijdzwemmen](#).
- [Jeugdvisie NOC*NSF](#) over een passend sportaanbod voor jeugd.
- Succesvolle [voorbeelden van sportbonden](#) betreffende positieve sportcultuur.

Onderbouwingen, o.a.:

- Intrinsieke motivatie van kinderen verhogen door tegemoet te komen aan drie basisbehoeften: autonomie, binding en competentie (Self Determination Theory, Deci & Ryan, 2000).
- Zes thema's om sportplezier voor de jeugd te bevorderen (Mulier Instituut, 2022).
- Presteren op jonge leeftijd is vaak indicator van vroege drop out (onderzoek naar 10.000 Olympische sporters, Gullich, 2017).
- Geen noodzaak voor vroege specialisatie om te top te halen (Moesch et al. 2011 en 2013).
- Door presteren niet te belangrijk te maken (maar juist ontwikkeling en plezier) kun je werkhouding en sportief leervermogen goed ontwikkelen (Platvoet, 2020).
- Vroege specialisatie leidt tot meer blessures en motivatieverlies (Coté, 1999).
- Sociale isolatie, vroegtijdig afhaken, burn-out, toename blessuregevoeligheid, kortere (top)sportcarrière als nadelige effecten van vroege specialisatie (oa Gullich 2016, 2019, 2023, kliethermes e.a. 2020, Bergeron e.a. 2015, Coté e.a. 2011, Rees e.a. 2016, Malina 2010).
- Een pedagogische sportklimaat (Schipper-van Veldhoven, 2016, 2024) en het jeugdsportkompas (Bronkhorst e.a., 2021).
- Afname van de motorische vaardigheid van jeugdigen (Anselma e.a., 2020).
- Grensoverschrijdend gedrag is een actueel en urgent probleem van (jeugd). (top)sportorganisaties (Vertommen e.a., 2016; Mulder e.a., 2020).