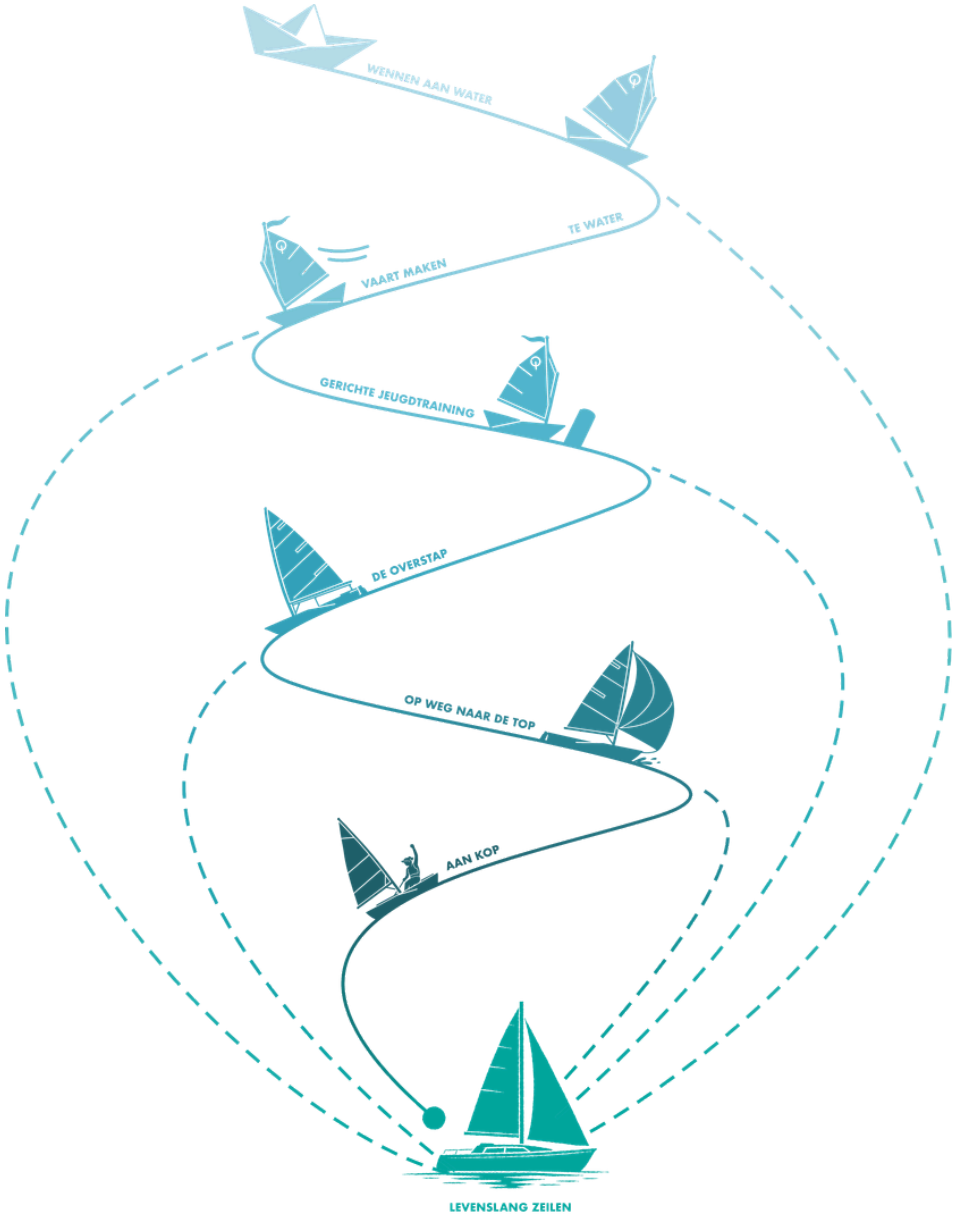
GROEIMODEL ZEILEN

Een goede zeiler word je niet per toeval. Je wordt het omdat iemand de koers heeft uitgezet: van je eerste zeilkamp tot de dag dat je zelf beslist waar je heen vaart. Dat is wat dit model doet. Het legt vast wat een zeiler in elke fase nodig heeft:
Sporttechnisch, mentaal en fysiek

Zo bouwt elke coach in elke Vlaamse club aan hetzelfde doel: mensen zo goed én zo graag laten zeilen dat ze willen blijven zeilen.

In één zin: elk kind in Vlaanderen kan een goede zeiler worden,
en gebeten blijven voor het leven als de koers ernaartoe goed is uitgezet.



WIND & WATERSPORT VLAANDEREN
windenwatersport.vlaanderen

DE 8 FASES IN ONTWIKKELING

De ontwikkelingslijnen voor coaches zijn verbonden aan het ontwikkelingsmodel voor zeilers. Wat zeilers in elke fase nodig hebben, bepaalt wat coaches moeten kennen en kunnen, welke leermethodes ze toepassen en welke houding ze aannemen.





INSTROOM IN ELKE FASE

LEVENSLANG ZEILEN

Blijven genieten van zeilen, bewegen en vriendschap. De deelnemer kiest een zeilvorm en rol die passen bij eigen mogelijkheden en interesses. Nieuwe instromers en ervaren zeilers krijgen passende begeleiding.

LEVENSLANG ZEILEN

Levenslang zeilen is mogelijk vanuit elke fase: na de basisscholing, na een wedstrijdtraject of bij een latere kennismaking. Plezier en een haalbaar engagement staan centraal.

FYSIEK
Onderhoud functionele kracht, balans, mobiliteit en conditie voor de gekozen boot en rol. Stem inspanning, duur en rust af op ervaring en herstel.

MENTAAL
Behoud eigen motivatie, bruikbare doelen, vertrouwen en communicatie. Bespreek veranderende ambities en een passende rol in de club. Nieuwe instromers leren deze vaardigheden op hun eigen niveau.

BEGELEIDING
Kies enkele passende werkvormen. Recreatieve competitie is een keuze. De bundel geeft geen prestatiequotum of uniforme trainingsdosering voor alle leeftijden.

ACCENTEN VAN DEZE BUNDEL

GROEIMODEL ZEILEN

- Functionele kracht onderhouden
- Comfortabel bukken en draaien
- Balans en verplaatsen
- Conditie op eigen niveau
- Eigen doelen en zeilplezier
- Samen duidelijke afspraken maken
- Herstel en grenzen bespreken
- Een passende rol blijven vinden



ZO GEBRUIK JE DE FICHES

Kies fysieke en mentale werkvormen die passen bij de deelnemer. De schetsen zijn opstellingen aan land: cirkels tonen oefen- of gespreksplekken, lijnen de route of volgorde. De coach kiest moeilijkheid en duur. Nieuwe instromers krijgen instructie; ervaren zeilers onderhouden wat bruikbaar is. Dit zijn geen zeiltechnische lesfiches.

Bronnen en afstemming

Groeimodel_Zeilen_WWSV, pp. 5 en 18. Fysiek: algemene uitgangspunten en oefenbibliotheek van de Fysieke ontwikkelingslijn, pp. 4 en 30–35; er is geen aparte fasefiche Levenslang zeilen. Mentaal: mentale Groeimodel-Excel, Tabelle1, kolom I. Werkvormen zijn praktische vertalingen, afgestemd op eigen ervaring en behoefte.

SOEPEL AAN DE VAARDAG BEGINNEN

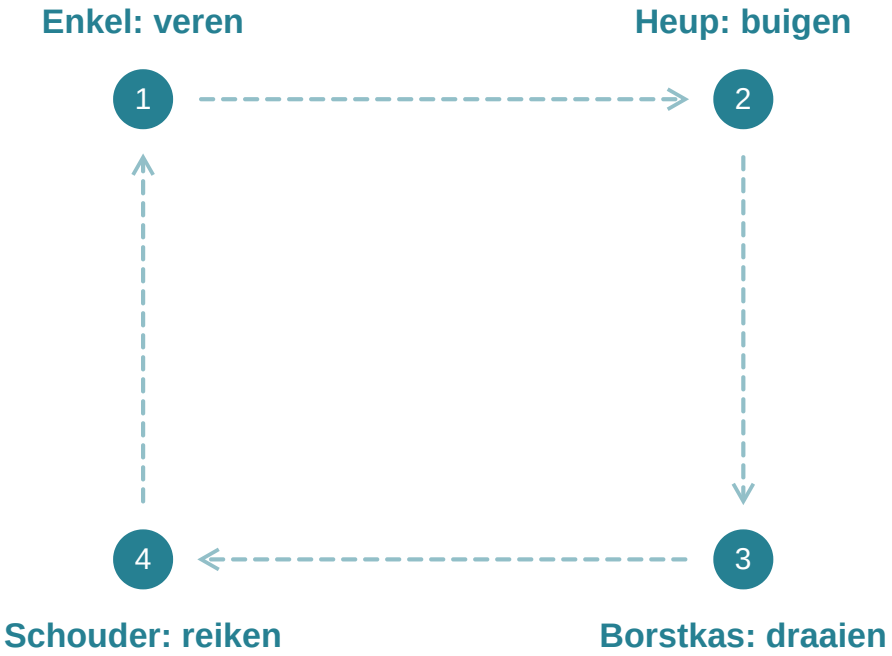
Doel

Beweeglijkheid en een rustige opwarming koppelen aan de eigen zeilvorm.

Resultaat

De deelnemer kiest comfortabele bewegingen voor bukken, draaien en reiken.

Rustige opwarming aan land



Comfortabele bewegingsruimte • staand of zittend

BESCHRIJVING

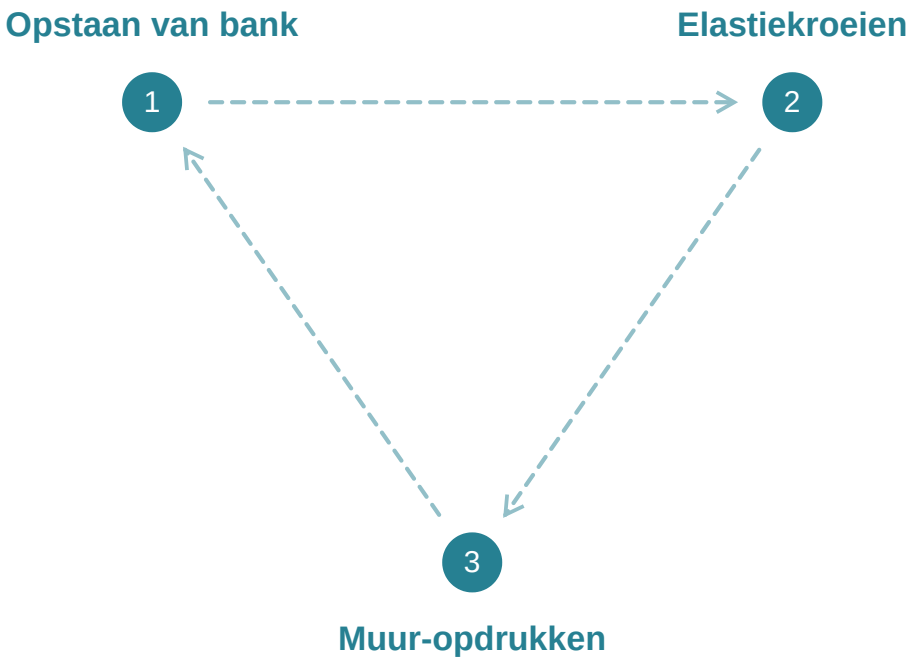
Begin op een vlakke, droge plek met rustig bewegen. Gebruik vier lage markers als plekken voor enkel, heup, borstkas en schouder. Werk in die volgorde.

Oefen bijvoorbeeld rustig door de enkels veren, naar achteren heupbuigen, gecontroleerd draaien en reiken. Kies een bewegingsuitslag die comfortabel blijft. De coach helpt een passende staande of zittende variant kiezen.

Bespreek welke beweging vandaag nodig is bij instappen, verplaatsen of schootbediening. Stop bij pijn en pas aan. Deze routine bereidt de deelnemer voor; ze is geen test of behandeling van klachten.

KRACHT VOOR DE VAARDAG

Kracht voor de vaardag



Haalbare herhalingen • rust • uitvoering blijft beheerst

Doel

Functionele been-, trek- en duwkracht op een passend niveau onderhouden.

Resultaat

De deelnemer voert gekozen bewegingen beheerst uit en houdt voldoende reserve.

BESCHRIJVING

Maak drie stabiele oefenplekken aan land: opstaan van een passende bank, roeien met een licht elastiek en opdrukken tegen een muur. Bevestig het elastiek veilig.

Laat de coach eerst de uitvoering bekijken. Kies een klein haalbaar aantal herhalingen en rust tussen oefeningen; de laatste herhaling blijft even gecontroleerd als de eerste. Blijf normaal ademen.

Maak de bank hoger, verminder weerstand of kies een kleinere beweging als dat nodig is. Bespreek de relatie met materiaal hanteren en schootbediening. Verhoog niet tegelijk weerstand, herhalingen en zeilbelasting.

EVENWICHT BIJ HET VERPLAATSEN

Doel

Balans en coördinatie onderhouden in een gecontroleerde verplaatsing.

Resultaat

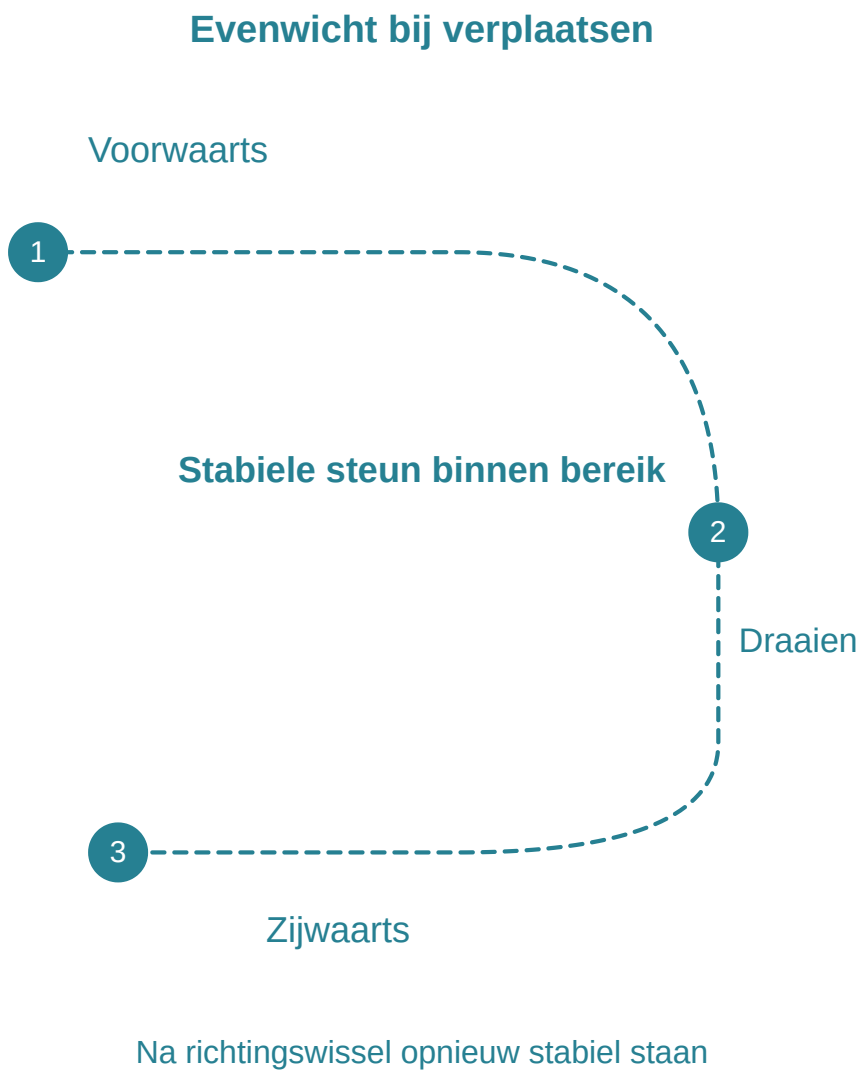
De deelnemer stapt en draait beheerst en kiest steun wanneer dat helpt.

BESCHRIJVING

Zet op een droge, vlakke ondergrond een brede route tussen lage markers uit. Zorg dat een stabiele steun binnen bereik blijft.

Stap rustig voorwaarts, zijwaarts en om een marker heen. Zoek na een richtingswissel opnieuw een stabiele houding. De coach past afstand en stapgrootte aan; snelheid is geen doel.

Koppel de oefening aan veilig verplaatsen in de gekozen boot. Voeg alleen bij goede controle een lichte handtaak toe. Gebruik geen wiebelbord of gesloten ogen. Kies een zittende gewichtsverplaatsing als staan of stappen onvoldoende veilig is.



BEWEGEN OP EEN HAALBAAR TEMPO

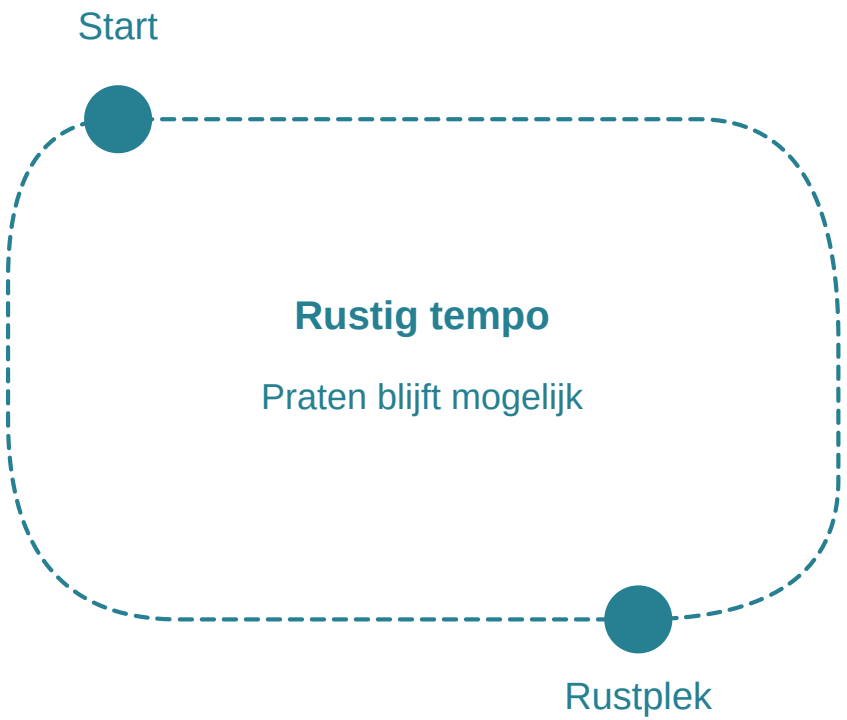
Doel

Een plezierige conditieactiviteit kiezen en inspanning met rust afstemmen.

Resultaat

De deelnemer houdt een haalbaar tempo aan en past de activiteit aan bij vermoeidheid.

Bewegen op een haalbaar tempo



Voorbeeldlus • afstand en duur individueel kiezen

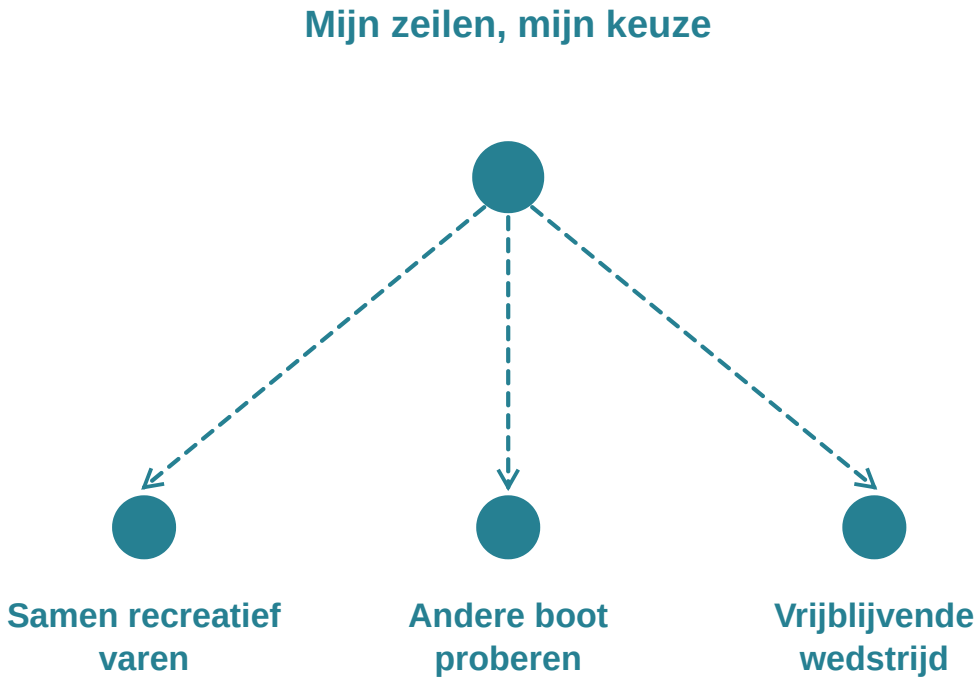
BESCHRIJVING

Kies een vertrouwde activiteit: wandelen, fietsen, zwemmen met passend toezicht of een andere plezierige sport. Spreek een haalbare route, duur en mogelijkheid tot rust af. Kies bijvoorbeeld een korte lus met een rustplek.

Begin rustig. Gebruik bij deze rustige sessie het kunnen blijven praten als eenvoudige praktische controle. Vertraag of pauzeer wanneer dat niet lukt of de uitvoering verslechtert.

Bespreek achteraf hoe het voelde en hoe het past naast de zeildag. Kies een volgende keer dezelfde, kortere of iets langere activiteit op basis van herstel. Er geldt geen minimumtijd voor alle deelnemers.

MIJN ZEILEN, MIJN KEUZE



Wat wil ik? Met wie? Wat lukt al?

Eén haalbare afspraak → achteraf keuze herbekijken

Doel

Eigen motivatie en een passend persoonlijk doel behouden.

Resultaat

De deelnemer benoemt wat plezier geeft en kiest een haalbare volgende activiteit.

BESCHRIJVING

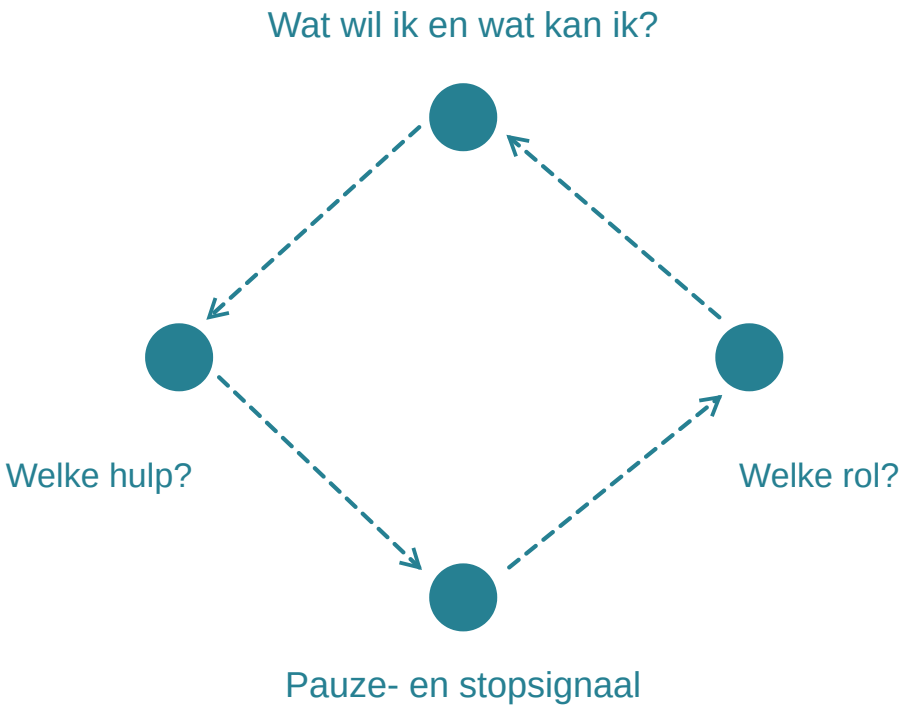
Bespreek twee of drie mogelijkheden binnen de club, zoals recreatief samen varen, een andere boot uitproberen of een vrijblijvende wedstrijd.

Vraag wat de deelnemer zelf wil, met wie en wat al lukt. Maak daar één haalbare afspraak van. Een doel kan gaan over plezier, een vaardigheid of een resultaat; de deelnemer bepaalt wat betekenisvol is.

Kijk na de activiteit terug: paste dit bij mijn verwachtingen? Behoud of verander de keuze. Veronderstel bij een nieuwe instromer niet dat zelfstandig doelen stellen al beheerst wordt.

SAMEN DUIDELIJKE AFSPRAKEN

Voor de activiteit: gesprek aan land



Afspraak in eigen woorden herhalen → na afloop terugblik

Doel

Verwachtingen, rollen en hulp bespreekbaar maken.

Resultaat

De deelnemers kennen elkaars verwachtingen en maken een duidelijke, haalbare taakafspraak.

BESCHRIJVING

Ga vóór de activiteit in een kleine kring aan land zitten of staan. Iedereen benoemt wat hij wil doen, al kan en waarvoor hulp nodig is.

Spreek rollen, een pauze- of stopsignaal en een manier van overleggen af. Laat de ander in eigen woorden herhalen wat is afgesproken. De coach bewaakt dat de taak bij ervaring en mogelijkheden past.

Bespreek na afloop één geslaagde samenwerking en één aanpassing. Ervaren zeilers onderhouden hun communicatie; nieuwe deelnemers krijgen voorbeelden en ondersteuning.

HERSTEL EN GRENZEN BESPREKEN

Herstel en grenzen bespreken

1. **Lichaam**
   Hoe vermoeid ben ik?
2. **Gevoel**
   Wat bleef hangen?
3. **Aandacht**
   Kan ik nog rustig opletten?
4. **Samen één passende actie kiezen**
   Rust, inkorten, verdelen of een zorg bespreken

Doel

Herstelbehoefte herkennen en de volgende activiteit bewust bijsturen.

Resultaat

De deelnemer benoemt een fysieke, emotionele of mentale behoefte en kiest een passende actie.

BESCHRIJVING

Gebruik na de activiteit drie rustige gesprekspunten: lichaam, gevoel en aandacht. Vraag bijvoorbeeld: hoe vermoeid ben ik, wat bleef hangen en kan ik nog rustig opletten?

Laat de deelnemer eerst zelf antwoorden. Kies samen één actie: rust nemen, de volgende activiteit inkorten, een taak verdelen of een zorg bespreken. Herstelgewoonten sluiten aan bij wat de deelnemer al kent.

Meld pijn en aanhoudende klachten aan de begeleider en zoek passende beoordeling. Er wordt niet doorgetraind om een score te halen. Nieuwe instromers leren deze reflectie met eenvoudige vragen.

EEN NIEUWE ROL IN DE CLUB

Een nieuwe rol in de club

1. **Eigen wensen bespreken**
   Wat behouden, veranderen of loslaten?
2. **Mogelijkheden verkennen**
   Varen, andere boot, helpen of opleiding
3. **Kleine eerste stap afspreken**
   Met passende ondersteuning
4. **Zelf keuze delen en terugkoppelen**
   Minder engagement is ook een geldige keuze

Doel

Veranderende ambities bespreken en betrokken blijven op een passende manier.

Resultaat

De deelnemer maakt zijn nieuwe wensen duidelijk en spreekt één haalbare vervolgstap af.

BESCHRIJVING

Gebruik dit gesprek wanneer iemand stopt met competitie, van zeilvorm verandert of een andere clubrol zoekt. Niemand moet een wedstrijdverleden hebben.

Bespreek wat de deelnemer wil behouden, veranderen of loslaten. Verken samen mogelijkheden: recreatief varen, een andere boot, helpen bij een activiteit of een passende opleiding volgen. Neem geen deskundigheid of vrijwilligersrol als vanzelfsprekend aan.

Spreek een kleine eerste stap en een terugkoppelmoment af. Laat de deelnemer zijn keuze zelf uitleggen aan betrokkenen. Respecteer dat minder engagement ook een geldige keuze kan zijn.