

Algemene info Young Sharks seizoen 2026-2027

De **Young Sharks** is een nieuwe trainingsgroep die vanaf seizoen 2026-2027 wordt opgestart. Deze groep vormt de brug tussen de instapgroep **Baby Sharks** en de **White Sharks**, waar de oudere competitiezwemmers trainen.

De groep richt zich voornamelijk op zwemmers van **10 en 11 jaar** (geboren in **2015 en 2016**). In uitzonderlijke gevallen kunnen ook 9- of 12-jarigen aansluiten. We denken hierbij aan de zogenaamde vroeg- en laatbloeiers.

Waar de doelstellingen bij de Baby Sharks vooral liggen op het kennismaken met wedstrijdzwemmen en het ontwikkelen van de basisvaardigheden, ligt de focus bij de Young Sharks op:

- Verdere ontwikkeling van de zwemtechniek met het oog op wedstrijdzwemmen (alle zwemslagen, keerpunten, starts, onderwaterfases, ...);
- Opbouw van een stevige conditionele basis door een geleidelijke verhoging van het trainingsvolume;
- Kennismaking met snelheidstrainingen en intensievere oefenvormen;
- Regelmatige deelname aan zwemwedstrijden gedurende het seizoen.

Plaats binnen de meerjarenopleiding

Binnen onze meerjarenplanning situeert deze groep zich in de fase "**Learn to Train**".

In deze fase verschuift de focus van het aanleren van basisvaardigheden (FUNdamentals) naar het verfijnen en automatiseren van zwemtechnieken. Tegelijk wordt gewerkt aan de opbouw van een duurzame fysieke basis. Het trainingsvolume neemt geleidelijk toe en de zwemmers maken de overgang naar een meer gestructureerde deelname aan wedstrijdzwemmen.

Trainingsaanbod

Van de zwemmers wordt een aanwezigheid van **minimaal drie zwemtrainingen per week** verwacht.

Er kan gekozen worden uit vier trainingsmomenten:

Dag	Locatie	Uur	Type
Maandag	Gent Strop	17.30 – 19.00	Basistraining
Woensdag	Deinze Palaestra	12.45 – 14.15	Keuzetraining
Donderdag	Gent Rooigem	17.30 – 19.00	Keuzetraining
Zaterdag	Gent Rozebroeken	16.00 – 18.00	Basistraining

Daarnaast wordt deelname aan andere sporten op deze leeftijd sterk aangemoedigd. Een brede motorische ontwikkeling vormt immers een belangrijke basis voor de verdere sportieve groei.

Ter ondersteuning van de zwemtrainingen wordt ook een wekelijkse **droogtraining (core stability)** aangeboden:

- **Dinsdag:** 18.00 – 19.00 uur
- **Locatie:** Topsportthal Gent

Wedstrijden

*De zwemmers in deze groep nemen deel aan officiële zwemwedstrijden en mogelijk ook aan enkele testwedstrijden. Gemiddeld gaat het om ongeveer **10 wedstrijden per seizoen**.*

*De Young Sharks zijn een opleidingsgroep voor toekomstige wedstrijdzwemmers. Daarom zijn **motivatie, inzet, engagement en een positieve trainingsattitude** belangrijke verwachtingen binnen de groep.*

Wij streven naar een omgeving waarin jonge zwemmers met plezier samen trainen, elkaar ondersteunen tijdens zowel successen als moeilijker momenten en elkaar stimuleren om voortdurend vooruitgang te boeken.

Wanneer we merken dat de verwachte attitude of betrokkenheid ontbreekt, gaan we hierover steeds in gesprek met de zwemmer en zijn of haar ouders.

Tot slot

Zoals meervoudig olympisch kampioen Michael Phelps het mooi verwoordde:

“There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work, there are no limits.”

Vrij vertaald:

“Er zullen hindernissen zijn, er zullen twijfels ontstaan en er zullen fouten gemaakt worden. Maar met hard werken zijn er geen grenzen.”

Samen bouwen we stap voor stap aan betere zwemmers, sterke sporters en zelfverzekerde jongeren.