

GYMFED
**Sport
model**

Het proces

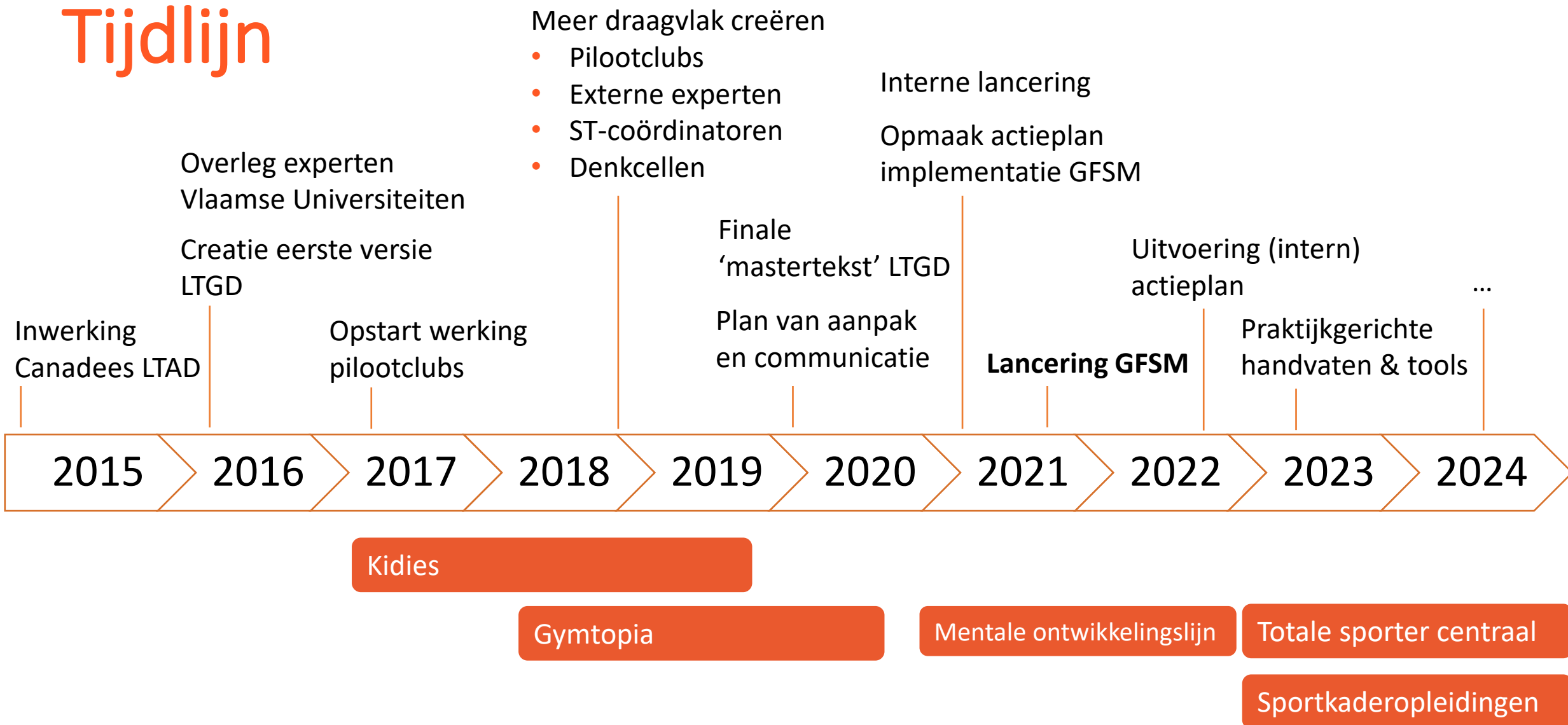
8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

Tijdlijn



8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

2



Schrijven < uitdragen < implementeren

Nieuws

Ook benieuwd hoe je het Gymfed-sportmodel nu effectief moet toepassen in jouw trainingen? Ontdek er alles over!

Zoeken

 >

Thema's

 ∨

donderdag 18 jan. 2024

SOS mijn gymnast blokkeert

Stond jij er al eens bij stil dat gymnastiek de enige sport is waarbij het aspect angst zo aanwezig kan zijn? Het is een sport waarbij je telkens je eigen grenzen verlegt. Dit is de schoonheid van de sport maar tegelijkertijd de grootste uitdaging. Als coach kom je hier sowieso mee in aanraking. En hoe ga je daar dan het best mee om? Je ontdekt het in dit artikel.

[Lees meer](#)

8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

2



Schrijven < uitdragen < implementeren

3



Betrokkenheid – gedragenheid
Intern & extern

Betrokkenheid – gedragenheid (extern)

- Overleg experten Vlaamse Universiteiten (voorjaar 2016)
 - VUB, KUL, UGent
 - ≠ topics (trainerscompetenties, planning, periodisering, belasting, recuperatie, ontwikkeling)
- Werken met pilootclubs (2017 – 2019)
 - Informeren – input verzamelen – testen
 - Via infomoment, enquêtes, mailing, Google Drive
- Terugkoppeling en bijsturing met externe experten (2017 – 2020)
 - O.a. Janne Bouten, Stefan Deckx, Felien Laureys
- Afstemmen met trainers (2021)
 - Recreatie, wedstrijd sport, topsport

Betrokkenheid – gedragenheid (intern)

- Terugkoppeling en bijsturing (2017 – 2020)
 - ST-coördinatoren
 - Denkcellen (per discipline)
- ≠ topics → ≠ teams (2016 – 2023)
 - Rol van de trainer – team sportief beleid
 - Rol van de club – team clubondersteuning
 - Wedstrijdgerichte fasen – team organisaties
 - (weg naar) topsport – team topsport
 - Communicatieplan – team communicatie
- Interne werking met “Gymfed-sportmodellen” (2021 – 2023)

8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

2



Schrijven < uitdragen < implementeren

3



Betrokkenheid – gedragenheid
Intern & extern

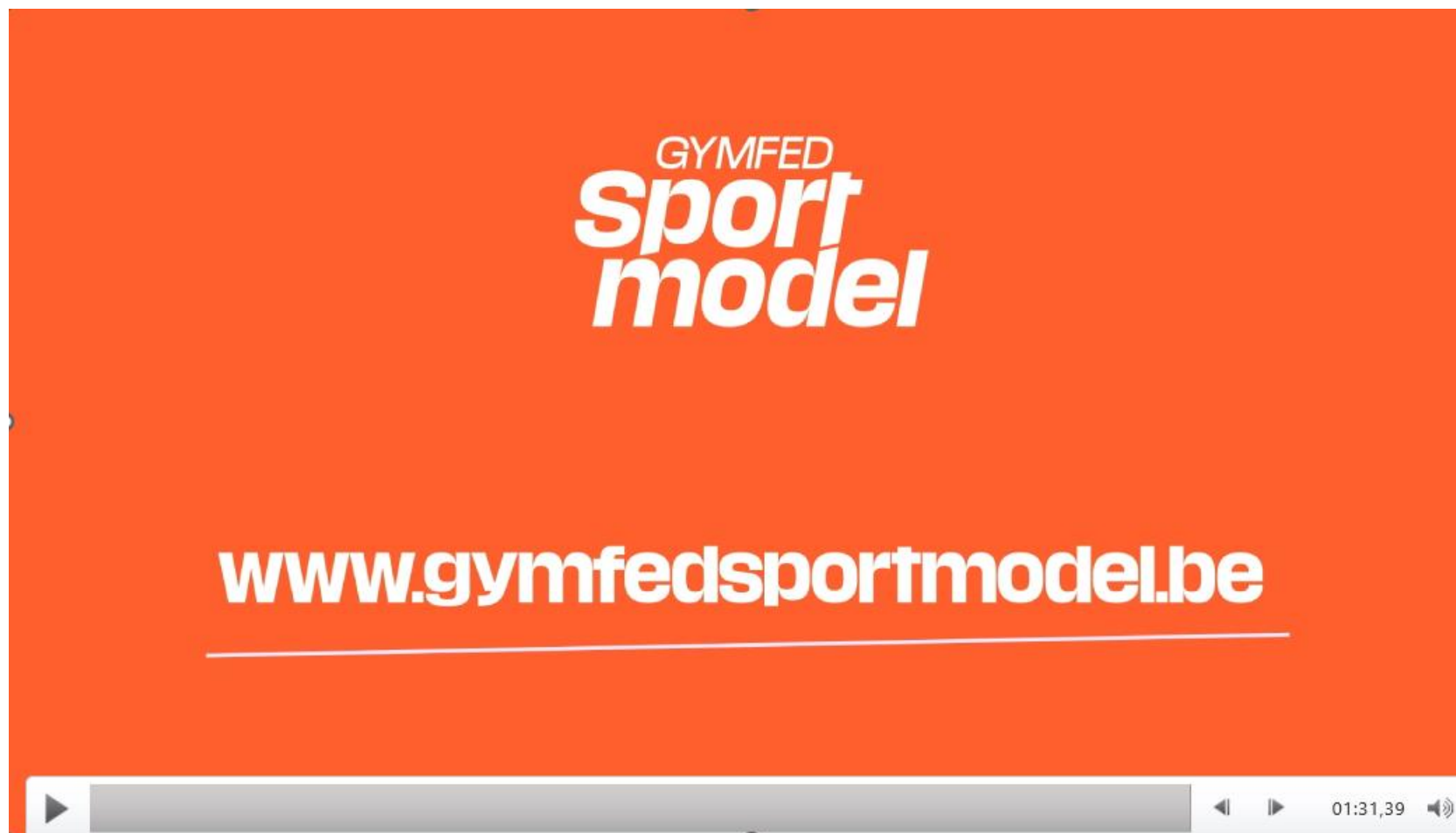
4



Duidelijke visie – communiceren naar hoofd en hart

EXPLAINERVIDEO

→ <https://youtu.be/nNZ6jJHWjpM>





**ACTIEVE
START**

**BASIS
VORMING**

**GERICHTE
TRAINING**

**DOORGEDREVEN
TRAINING**

**WEDSTRIJD
TRAINING**

**TOP
TRAINING**

**VOOR ALTIJD
SPORTIEF**

♀

0 – 6 jaar

7 – 12 (9) jaar

10 – 12 jaar

13 – 15 jaar

16+ jaar

17+ jaar

13+ jaar

♂

0 – 6 jaar

7 – 12 (10) jaar

11 – 14 jaar

15 – 17 jaar

18+ jaar

21+ jaar

13+ jaar



**ACTIEVE
START**

Spelend bewegen
en ontdekken

**BASIS
VORMING**

Bewegen om
te leren

**GERICHTE
TRAINING**

Leren trainen

**DOORGEDREVEN
TRAINING**

Trainen om
te trainen

**WEDSTRIJD
TRAINING**

Trainen voor
prestaties

**TOP
TRAINING**

Presteren op
topniveau

**VOOR ALTIJD
SPORTIEF**

Een leven lang in
de gymnastiek

10 basisprincipes van het Gymfed-sportmodel

1. De sporter staat centraal
2. Levenslang sporten is het doel
3. Gymnastiek biedt een waaier aan mogelijkheden
4. Elke training is een mix van fun, fitness, fundamentals en friendship
5. Ieder sport op zijn of haar niveau
6. De fases van het Gymfed-sportmodel zijn gebaseerd op maturiteit
7. De trainer is de sleutelfiguur
8. Alle neuzen wijzen in dezelfde richting
9. Het Gymfed-sportmodel als kader om de praktijk vorm te geven
10. Constante kwaliteitsbewaking is noodzakelijk

Interne lancering (april 2021)

KRUISWOORDRAADSEL
 VINDEN JULLIE DE 10 WOORDEN VAN HET KRUISWOORDRAADSEL EN DE EINDOPLOSSING?

EINDOPLOSSING:
 1 Opgelet! De letters van de eindoplossing staan daar elkaar als je de nummering volgt. Je moet er zelf een bestaand woord van maken!

VERGEET GEEN FOTO VAN HET INGEVULD BLAD TE STUREN NAAR 0479 53 43 02 (LORE)

Handwritten signatures and initials are visible at the bottom of the crossword puzzle page.

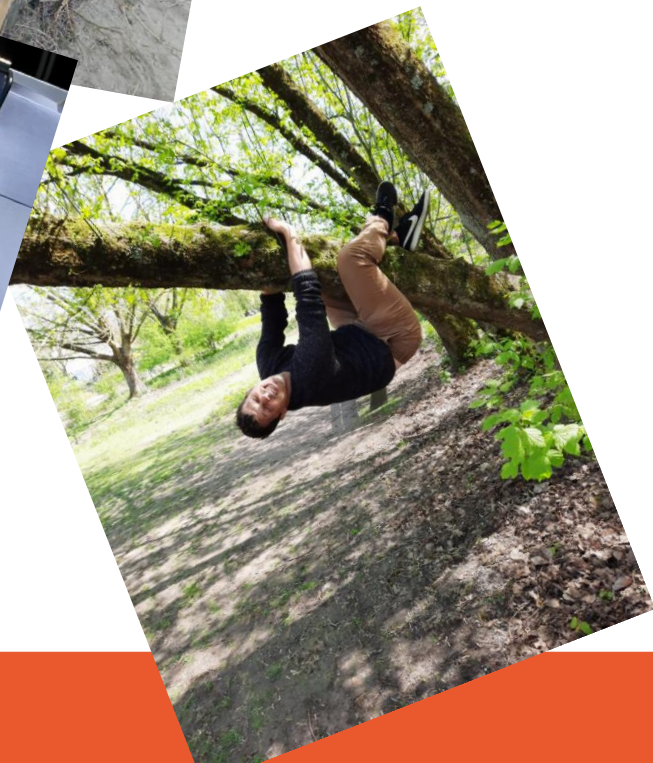


INVULFORMULIER GYMTOPIA
 KENNEN JULLIE DE NEGEN DIENEN VAN GYMTOPIA EN HUN BIJHORENDE BEWEGINGSFAMILIE?

Dier	Bewegingsfamilie
1 <i>Ap</i>	<i>Primate</i>
2 <i>Flamige</i>	<i>Wagge & ruzzen</i>
3 <i>Kangeroe</i>	<i>ecaridit</i>
4 <i>Kat</i>	<i>primate met leeuw</i>
5 <i>leekje</i>	<i>leekje, leeuw, kat</i>
6 <i>spreekhoer</i>	<i>primate</i>
7 <i>stolpkaai</i>	<i>primate & leeuw</i>
8 <i>Zoekend</i>	<i>leeuw</i>
9 <i>leeuw</i>	<i>leeuw</i>

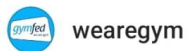
BEZORG ONS NEGEN FOTO'S OF VIDEO'S WAAROP WIJ HET DIER EN DE BEWEGINGSFAMILIE KUNNEN HERKENNEN. HAVE FUN!
 0479 53 43 02 (LORE)

Tip: Surf zeker even naar www.gymtopia.be



Externe lancering

- Startvergadering - bespreking
- Kaderweekend – training



communicatie



unieke, kwalitatieve en persoonlijke sportervaring te kunnen bieden, dat is het Gymfed-sportmodel! ▶ Meer weten? Check de link in bio #wearegym

#gymfedsportmodel

1 opmerking bekijken

25 augustus 2021

wearegym Onze gymnasten 🤸 laten turnen op eigen niveau? Daar streven we naar! 🙌 Maar als je training geeft aan een grote groep, is dit niet altijd zo simpel... 💡 Inge, Yente en Yara (Sportiva Sint-Gillis-Waas vzw) geven je graag enkele tips zodat ook jij differentiatie kan toepassen 😊

8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

2



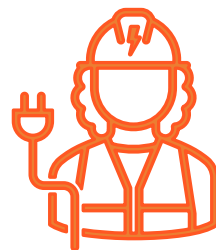
Schrijven < uitdragen < implementeren

3



Betrokkenheid – gedragenheid
Intern & extern

5



Handvaten & tools

4



Duidelijke visie – communiceren naar hoofd en hart

Checklist voor activiteiten en wedstrijden

randacht zijn voor de totale sporter. Niet ng, choreografie, mentale training, ... beleving en ontwikkeling stimuleren.

DOEL VOOR DE SPORTER

✓ DO'S

✗ DON'TS

ACTIEVE START
4-6 - 6 jaar
7-8 - 8 jaar

Speels ontdekken hoe leuk 'performen' is door te tonen wat ze aangeboden krijgen tijdens de lessen

- ✓ Steeerval toonmoment in vertrouwde omgeving
- ✓ Elke deelnemer belonen voor deelname en inzet
- ✓ Focus op brede motorische ontwikkeling

- ✗ Formele competitie met ranking
- ✗ Focus op één discipline
- ✗ Ouders (als toeschouwers) niet betrekken
- ✗ Toonmoment gebruiken als scoutingstool

BASIS VORMING
4-7 - 2 (9) jaar
7-7 - 2 (10) jaar

Plezier beleven aan tonen wat je kan

- ✓ Steeerval toonmoment, demonstratie, happenin
- ✓ Elke deelnemer kan tonen wat hij kan
- ✓ Stimulerend voor sportplezier en goesting om t
- ✓ Gericht op meerdere disciplines

- ✗ Forme
- ✗ Focus

BASIS VORMING
↓
GERICHTE TRAINING

Kennismaken met deelname aan een wedstrijd

- ✓ Leuke (eerste) ervaring met (verschillende form
- ✓ Context creëren waarin tonen van beheerste &
- ✓ Passie stimuleren om met zelfvertrouwen te 'pe
- ✓ Insteek: "Van proberen kan je leren" -> appreci

- ✗ Forme
- ✗ Focus

GERICHTE TRAINING
4-10 - 12 jaar
7-11 - 14 jaar

Kijken hoe goed je kan en wil 'performen' in een wedstrijd situatie

- ✓ Setting creëren die aanzet tot tonen van nette,
- ✓ Focus op (continue) individuele progressie
- ✓ Stimulerend om optimaal te kunnen tonen wat of wedstrijd
- ✓ Verschillende soorten activiteiten (wedstrijden) zijn een meerwaarde voor de ontwikkeling van de sporter

- ✗ Focus op resultaat
- ✗ Eénmalige/beperkte deelname
- ✗ Wedstrijddeelname zonder pl

DOORGEDREVEN TRAINING
4-13 - 15 jaar
7-15 - 17 jaar

Leeren omgaan met de fysieke en mentale uitdagingen van deelname aan wedstrijden (met prestatiedoelen voor ogen)

- ✓ Deelnemen aan voorbereidende wedstrijden in kader van (individuele) progressie
- ✓ Plekwedstrijden bieden de mogelijkheid om (individuele) prestatiedoelen te behalen
- ✓ Setting creëren waarin elke deelnemer regelmatig en kwaliteit kan nastreven

- ✗ Eénmalige/beperkte deelname-mogelijkheid
- ✗ Prestatiedoelen vergelijkend met anderen voorop stellen
- ✗ Prestatiedoelen nastreven op voorbereidende wedstrijden
- ✗ Wedstrijddeelname zonder optimale periodisering

WEDSTRIJD TRAINING
4-16+ jaar
7-18+ jaar

(Individuele) doelen behalen

- ✓ Voorbereidende wedstrijden moeten in kader van (individuele) progressie staan
- ✓ Plekwedstrijden bieden de mogelijkheid om individuele prestatiedoelen te behalen
- ✓ Sporters worden gestimuleerd fysiek, mentaal én sportspecifiek op hun best te zijn met voldoende zelfvertrouwen om optimaal te kunnen presteren op plekwedstrijden

- ✗ Eénmalige/beperkte deelname-mogelijkheid
- ✗ Wedstrijddoelen niet voldoende op voorhand bepalen
- ✗ Trainingsprogramma niet afstemmen op wedstrijddeelnames en -doelen

VOOR ALTUD SPORTIEF
4-13+ jaar
7-13+ jaar

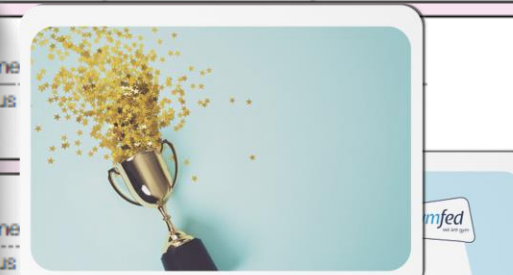
Plezier beleven aan tonen wat je kan

- ✓ Focus op sociaal aspect van sportbeleving
- ✓ Organisaties bieden de mogelijkheid om doelen (individueel of team) te behalen met gedeelde verantwoordelijkheid van sporter(s) en trainer(s)
- ✓ Positieve en constructieve sfeer tussen deelnemers onderling
- ✓ Elke deelnemer kan tonen wat hij kan

- ✗ Formele competitie met ranking
- ✗ Eénzijdige focus op sportieve prestatie

CHECK-IN EN CHECK-OUT KAARTEN

BLIJ DAT JE ER BENT!



GOESTING

In samenwerking met Impetus Academy

Combinatie met andere sporten/bewegactiviteiten is een meerwaarde

Combinatie met andere sporten/bewegactiviteiten is een meerwaarde

Recreatoernooien

Tot 5 uur per week

Tumbling

9 uur per week	4-6 uur per week
12 uur per week	4-7 uur per week
20 uur per week	6-9 uur per week
10 uur per week	4-6 uur per week
14 uur per week	6-8 uur per week
30 uur per week	7-10 uur per week
11 uur per week	4-6 uur per week
16 uur per week	6-10 uur per week
32 uur per week	10-14 uur per week
32 uur per week	16-18 uur per week

8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

2



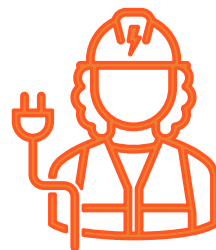
Schrijven < uitdragen < implementeren

3



Betrokkenheid – gedragenheid
Intern & extern

5



Handvaten & tools

6



Belangrijk, dringend & nuttig

4



Duidelijke visie – communiceren naar hoofd en hart

Belangrijk, dringend & nuttig

- Kidies vs. Gymtopia
- Podcast 'SOS, mijn gymnast blokkeert'



S.O.S

MIJN GYMNAST HEEFT SCHRIK EN BLOKKEERT!

95%

COACHES GEEFT AAN HIERMEE
GECONFRONTEERD TE WORDEN...

WE GOT YOU!



STAY TUNED · PODCAST COMING SOON

DE TOTALE SPORTER CENTRAAL

GYMFED
Sport
model



8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

2



Schrijven < uitdragen < implementeren

3



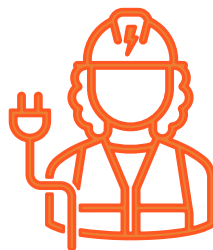
Betrokkenheid – gedragenheid
Intern & extern

7



Blijven herhalen

5



Handvaten & tools

6



Belangrijk, dringend & nuttig

4



Duidelijke visie – communiceren naar hoofd en hart

Blijven herhalen ...

- ≠ manieren
 - Opleiding, good practices delen, subsidies jeugdsportfonds, ...
- ≠ kanalen
 - Online (sociale media, artikels, podcasts, video's, ...)
 - Offline (affiche-campagne, quotes in ballen-automaat, ...)
- ≠ doelgroepen
 - Trainers ≠ niveaus en ≠ disciplines
 - Personeel
 - Jury
 - (topsport)gymnasten & -ouders

8 Lessons learned

1



Projectmatig aan de slag – Kapstok + zij-projecten

3



Betrokkenheid – gedragenheid
Intern & extern

7



Blijven herhalen

2



Schrijven < uitdragen < implementeren

5



Handvaten & tools

6



Belangrijk, dringend & nuttig

8



(kleine)
Successen vieren

4



Duidelijke visie – communiceren naar hoofd en hart

Op de planning



Wedstrijd-
en topsport



Verankeren in clubstructuur



Implementatie \neq onderdelen
Gymfed-sportmodel IN trainingen



loremarguillier@gymfed.be



#wearegym

