



**WIND & WATERSPORT
VLAANDEREN**
windenwatersport.vlaanderen

WWSV **ONTWIKKELINGSLIJN** **ZEILEN**

Modeltraject voor de opleiding en
ontwikkeling van zeilers en trainers



VISIETEKST 2026

Inhoud

■ Het WWSV-ontwikkelingsmodel voor zeilers en trainers	3
Algemene ontwikkelingslijn zeilen	4
Mentale en fysieke ontwikkelingslijnen	5
■ Ontwikkelingsmodel zeilen	6
Actieve start	7
FUNdamenten	8
Leren trainen	11
Trainen om te trainen	14
Leren om competitief te zeilen / Learning to compete	15
Wedstrijdgericht trainen	16
Trainen om te winnen	17
Zeilen voor het leven	18
■ De verschillende trainersprofielen in het zeilen	19
Recreatief gericht training geven vs competitiegericht training geven	19
• Recreatief traject: de rol van de Initiators en Instructeurs	20
• Competitief traject: de rol van Trainers C, B, A	21
■ Samenhang en doorstroom Trainer C-B-A Zeilen	25
■ Gedragscode voor de zeiltrainer	27
■ Bronnen	30

Het WWSV-ontwikkelingsmodel voor zeilers en trainers



Begrijp dat onderstaande richtleeftijden indicatief zijn. Ze helpen om een algemeen beeld te schetsen, maar het zijn geen harde grenzen.

Elk van deze fases kan versneld of op latere leeftijd worden doorlopen. Sommige jongeren zullen de fundamentele vaardigheden pas aanleren als ze 10, 12 of 15 jaar oud zijn, en kunnen daarna nog steeds een competitietraject afleggen. Ook wie als volwassene begint te zeilen, start met dezelfde fundamentals.

Anderen beheersen de fundamentals reeds als 8-jarige, en stromen op die leeftijd al door naar de fase “leren trainen”.

Algemene ontwikkelingslijn zeilen

		Levenslang zeilen						
LTAD	Actieve start →	Fundamentals →	Leren trainen →	Trainen om te trainen →	Leren om competitief te zeilen →	Wedstrijdgericht trainen →	Trainen om te winnen →	Levenslang zeilen
RICHTLEEFTIJD*	0 tot 6 jaar	6 tot 9 jaar	9 tot 12 jaar	12 tot 15 jaar	15 tot 19 jaar	19 tot 23 jaar	23+	
FILOSOFIE	Speel, en groei op tot een goede beweging, wen aan het water. Probeer een brede waaier van sporten en activiteiten uit om een goede basismotoriek te ontwikkelen. Leren zwemmen is essentieel om later de zeilsport te ontdekken.	Hou het leuk. Maak plezier op het water en ontdek spelenderwijs het zeilen. Zeilkampen zijn hiervoor een heel goed middel. Doe verschillende sporten in een niet-competitieve omgeving.	Verbeter je zeilvaardigheden zonder druk. Er komt meer gerichte training en toch veel nadruk op plezier. Doe ook aan andere sporten. Eerste kennismaking met recreatieve wedstrijden zoals de Q-cup. In deze fase sluit de zeiler aan bij een club. Zeiltraining op vaste wekdagen van voorjaar tot najaar.	Het engagement voor het zeilen vergroot, en de verscheidenheid aan sporten daalt. Deelname aan wedstrijden op nationaal niveau of de buurlanden. Wedstrijden mogen niet ten koste gaan van de nodige trainingsuren. Regelmatig stages gepland tijdens de vakanties.	Specialisatie in het zeilen. Hogere intensiteit in training, de zeiler kiest voor een bepaalde bootklasse, maar blijft ook op andere boten zeilen. In deze ontdek je welke boot het beste bij jouw fysieke en mentale vaardigheden past. De planning is nu nadrukkelijk op wedstrijden gericht, en de training wordt specifieker.	Training en competitie op hoog niveau, specialisatie in zeilen. Meer competitie maar nog steeds in balans met training en ontwikkeling op lange termijn. Zeilers met topsportambities belanden nu in de olympische klassen, en meten zich met het internationale veld.	Hoogtepunt van competitie en training. De focus ligt op wedstrijden, het trainingsprogramma werkt gericht toe naar piekmomenten in het wedstrijdprogramma. In deze periode moet de training van de afgelopen jaren renderen, en moeten de resultaten worden gehaald.	Levenslang genieten van het zeilen. Volwassenen die op latere leeftijd de sport ontdekken. Jonge zeilers die na hun basisvorming minder interesse hebben in competitie, maar wel willen blijven zeilen. Wedstrijdzeilers die uitstromen maar de liefde voor de sport blijven koesteren. Zeilen op zee of deelname aan recreatieve evenementen zoals interclubs.
PROFIEL TRAINER	MULTIMOVE-COACH							
		INITIATOR	INITIATOR					INITIATOR
			INSTRUCTEUR					INSTRUCTEUR
			TRAINER C	TRAINER C	TRAINER C			TRAINER C
				TRAINER B	TRAINER B	TRAINER B	TRAINER B	
						TRAINER A	TRAINER A	

Mentale en fysieke ontwikkelingslijnen

Het algemene ontwikkelingsmodel in de zeilsport wordt gedomineerd door sporttechnische en tactische vaardigheden. Het is eigen aan de sport dat dit de prestatiebepalende factoren zijn. Het is begrijpelijk dat zij veel aandacht opeisen, maar dat mag er niet toe leiden dat de mentale en fysieke ontwikkeling wordt verwaarloosd. Want een gebrekkige ontwikkeling op mentaal of fysiek vlak zal prestatiebeperkend worden voor de ontwikkelende zeiler.

LTAD	Actieve start →	Fundamentals →	Leren trainen →	Trainen om te trainen →	Leren om competitief te zeilen →	Wedstrijdgericht trainen →	Trainen om te winnen →	Levenslang zeilen
MENTAAL	• Plezier van bewegen • Watergewenning: comfortabel voelen in het water	• Plezier van het zeilen. • Comfortabel voelen in boot, bij sterke wind, op golven. • Durven eigen beslissingen te maken over te varen koers. Niet altijd de groep volgen.	• Engagement voor training leren nakomen. • Band opbouwen met ploeggenoten en trainer • Wil ontwikkelen om bij te leren en te experimenteren • Wedstrijden leren varen met gezonde competitieve instelling: gedreven, gefocust, wil om te winnen. Verliezen niet ervaren als falen, maar als kans om bij te leren • Eigen tactische keuzes leren maken • Leren om elke manche met nieuwe focus te starten. Ondanks eerdere successen of tegenslagen. • Respect voor tegenstanders • Respect voor omkadering	• Focus komt op zeilen • Zeilen leren combineren met school, familie, vrienden • In gesprek leren gaan met omkadering over persoonlijke ontwikkeling • Tactische keuzes leren maken rekening houdend met de vloot • In team leren zeilen, samenwerken crewleden • Materiaal onderhouden • Leren communiceren over problemen, frustraties...	• Keuze maken voor topsport op hoog niveau (of niet). Begrijpen wat dit inhoudt • Intense band opbouwen met teamleden • Actief overleggen met omkadering over persoonlijke en sportieve ontwikkeling • Keuze maken over klasse	• Leegerichte attitude • Doelen kunnen stellen • Tegenslagen verwerken • Juiste inschatting maken van eigen niveau, sterke punten, werkpunten • Zelf verblijf en vervoer kunnen organiseren	• Samenwerking en een goede band ontwikkelen met ploeggenoten • Zelfredzaamheid: zelfstandig problemen oplossen en voor zichzelf kunnen zorgen. • Mentale veerkracht: doorzetting bij tegenslagen en stress • Aanpassingsvermogen: kunnen omgaan met veranderingen, zoals nieuwe zeilpartner of nieuwe klasse • Zelfreflectie: eigen prestaties evalueren en leerpunten identificeren. • Volharding tijdens lange trainingsstages • Stressmanagement bij wedstrijden: omgaan met druk en pressureren op belangrijke momenten. • Levenslang ontwikkelen: blijven groeien op mentaal vlak	• Levenslang plezier houden in het zeilen • Genieten van vriendschap • Genieten van beweging en buiten zijn • Kunnen deelnemen aan competitie voor het plezier
FYSIEK	• Fundamentele bewegingsvaardigheden • Multi skills • Verschillende sporten			• Core/kracht/ Cardio • Algemene ontwikkeling • Start specialisatie		• Specialisatie • Functionele & doorgedreven krachttraining • Hyperspecialisatie		

Ontwikkelingsmodel zeilen

Actieve start (0-6 jaar)

Samengevat: Maak plezier, groei op tot een goede beweger, en geniet van het water. Probeer een brede waaier van sporten en activiteiten uit om een goede basismotoriek te ontwikkelen.

Profiel trainer: Start 2 Coach, Multimove-begeleider of Initiator in diverse sporten

- Kinderen kunnen bij de meeste Vlaamse clubs zeilscholing volgen in Optimist of Catamaran als ze 8 jaar oud zijn. Maar het is belangrijk dat hun motorische en coördinatieve vorming al vroeger begint. De basismotoriek wordt grotendeels gevormd in de kleuterjaren en de eerste jaren van de lagere school. Het is een cruciale periode om algemene motorische vaardigheden te ontwikkelen, die het kind later nodig zal hebben om eender welke sport aan te leren. Voor zeilen zijn een goed evenwicht, oog-hand-coördinatie, beweeglijkheid, lenigheid belangrijke fysieke vaardigheden, die voortbouwen op deze algemene motorische vaardigheden.
- Omdat de zeilschool pas start vanaf 8 jaar, is het belangrijk dat toekomstige zeilers via andere wegen een goede basismotoriek ontwikkelen. Door buiten te spelen, andere sporten te beoefenen, of deel te nemen aan multimove-initiatieven.

De ontwikkelingslijnen voor trainers zijn verbonden aan een ontwikkelingsmodel voor zeilers. Als we weten wat de zeilers nodig hebben in de verschillende fasen van hun ontwikkeling, weten we ook wat de trainers moeten kennen en kunnen, welke leer-methodes kunnen toepassen, en welke houding ze aannemen.

Actieve start (0-6 jaar)

MULTIMOVE DRAAIT OM 12 FUNDAMENTELE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN:

- > Wandelen en lopen
- > Klimmen (sluipen – kruipen – klauteren)
- > Zwaaien (hangen – slingeren – schommelen)
- > Roteren (rollen – schommelen)
- > Glijden
- > Springen en landen
- > Vangen en werpen
- > Slaan
- > Trappen
- > Dribbelen
- > Heffen en dragen
- > Trekken en duwen

Ook **watergewenning en zwemscholing** zijn belangrijke voorwaarden om later te kunnen zeilen, of voor een andere watersport te kiezen.

In Vlaanderen zien we dat heel wat jonge kinderen vanaf 6 jaar kiezen voor één specifieke sport (Bron: Infofiche Coach 4 Skills VTS, 2024). Het is echter van belang om in te zetten op een brede ontwikkeling en om zo lang mogelijk in te zetten op een brede waaier aan vaardigheden.

Om verschillende redenen:

- Vroeg specialiseren in één sport leidt tot een grotere kans op een beperktere fysieke geletterdheid, tot meer blessures, vaak door een te eenzijdige belasting en tot een hogere drop-out.
- Brede motorische vaardigheden vormen de basis voor sportspecifieke vaardigheden.
- Een brede motorische ontwikkeling zet zich best voort tot de leeftijd van 12 jaar en langer.

Breed motorisch bewegen kan door:

- Te spelen.
- Meerdere sporten te combineren (maandag sport x, donderdag sport y, ...).
- Het volgen van een apart programma met verschillende sporten (week 1 sport x, week 2 sport y, ...).
- Aan te sluiten in een (multisport)club, naschoolse sport, buurtsportcontext, sportkamp, enz...

FUNdamenten (6-10 jaar)

Samengevat: Houd het leuk. Maak plezier op het water en ontdek spelenderwijs het zeilen. Krijg de basisvaardigheden van het zeilen onder de knie, en combineer dit met verschillende andere sporten.

Profiel trainer: Initiator Zwaardboten of Initiator Catamaran

De eerste stap in elke zeilcarrière is zeilscholing, in een club of tijdens sportkampen. In Vlaanderen meestal vanaf 8 jaar. In het buitenland zijn er vaker al mogelijkheden vanaf 6 jaar.

- Deze eerste fase duurt ongeveer 3 tot 4 jaar. Kinderen proberen de sport uit en ontwikkelen de basis aan zeilvaardigheden. Ze leren het roer en zeil bedienen, ervaren hoe wind en water hun boot bewegen, oefenen zeilstanden en basismanoeuvres als overstag gaan, gijpen, opkruisen. Ze leren ook hun boot op- en aftuigen, te water gaan, kapseizen en veilig op het water gaan.
- Het is belangrijk om in deze fase op een veilige manier kinderen bloot te stellen aan water, wind en golven, zonder dat ze blijvend angst krijgen. Vermijd dat jonge kinderen door een beangstigende dag op sportkamp met veel regen, wind en een moeilijk te controleren boot, nooit meer in een zeilboot willen stappen.
- Het **WWSV-zeilpaspoort** omschrijft de vaardigheden die in 'Basis' en 'Evolutie' worden aangeleerd. Dit omvat de leerlijnen van de zeilsport.
- Plezier en participatie staat centraal tijdens deze FUNdamentele fase. Met participatie bedoelen we dat we iedereen de kans geven om de zeilsport te ontdekken. Elk kind moet op zijn of haar niveau de kans krijgen om te sporten, en eventuele drempels proberen we te verlagen.
- De FUNdamentals-fase moet leuk zijn! Spelvormen zijn een belangrijk onderdeel van de zeilscholing. En terwijl het kind leert zeilen, moedigen we het ook aan om ook andere sporten te beoefenen. Zo ontwikkelt het verder de algemene bewegingsvaardigheden.

5

FUNdamenten (6-10 jaar)

De vijf fundamentele vaardigheden van World Sailing bieden een andere interessante benadering. Het kan een nuttig houvast zijn voor een toekomstige herwerking van de Initiatorcursus.

De huidige Initiatorcursus werkt resultaatgericht: leer de zeilers overstag gaan, gijpen, aanleggen, opkruisen...

In de aanpak van World Sailing ligt de nadruk bij de scholing op het aanleren van algemene vaardigheden en het beheersen van de zeilboot.

Experimenteren met de invloed van verschillende posities in de boot – meer vooraan of achteraan, in de boot of uithangen – is een goed voorbeeld.

VAARDIGHEDEN BASIS

EÉNMANSBOTEN:

(ZIE ZEILPASPOORT)

- > Kan rond twee boeien zeilen
- > Kan snelheid regelen op bijdewindse koers
- > Kan overstag gaan zonder in de wind te blijven liggen
- > Kan beheerst gijpen
- > Kan een indewinds punt bereiken
- > Kan vertrekken aan hogerwal
- > Kan aanleggen aan hogerwal



**WIND & WATERSPORT
VLAANDEREN**
windenwatersport.vlaanderen

5

FUNdamenten

ZEILTRIM



- Leer de zeilers dat het zeil de juiste hoek met de wind moet maken om vooruit te gaan.
- Haal je schoot aan als je oploeft.
- Vier de schoot als je afvalt.
- Zoek de kilgrens (trimmen): vier de schoot zo veel mogelijk, zonder dat het zeil flappert. Doe dit continu: want de wind, de snelheid en koers van de boot veranderen ook constant.
- Toon hoe de zeilstanden veranderen als je een cirkel vaart.

GEWICHTSTRIM



- Laat de zeilers zich voor- of achterwaarts verplaatsen om de boot in balans te houden.
- Aan de wind varen lukt best met het gewicht naar voor: zowel om snelheid als om hoogte te winnen.
- Te ver achteraan zitten vertraagt de boot. Tenzij je wil planeren of op een golf surfen. Of omdat de boot bij sterke wind en ruime koers dreigt te duiken. Vooral dit laatste is relevant voor beginnende zeilers.

HET ZWAARD



- Toon de posities van het zwaard op verschillende koersen.
Aan de wind? Zwaard omlaag. Halve wind? Halverwege. Voor de wind? Helemaal omhoog.
- Laat hen ervaren wat verlijeren is.

BALANS



- Zeil de boot altijd vlak, een vlakke boot is een snelle boot.
- Ervaar hoe je met je lichaam de boot vlak houdt: in de boot zitten, op de rand, of uithangen.
- Laat hen ontdekken hoe een helling de boot laat draaien.
- Het roer is een rem, elke roerbeweging vertraagt de boot.

KOERSEN



- Leg de verschillende koersen uit.
- Moedig zeilers aan om zelf hun koers te kiezen op basis van hun eigen observaties.

Leren trainen (10-12 jaar)

Samengevat: Verfijn je vaardigheden zonder druk. Er komt meer gerichte training en toch veel nadruk op FUN. Deelname aan andere sporten, maar nog steeds niet gefocust op één sport. Eerste kennismaking met recreatieve wedstrijden. In deze fase sluit de zeiler aan bij een club. Zeiltraining op vaste weekdays van voorjaar tot najaar.

Profiel trainer: Initiator Zwaardboten of Initiator Catamaran of Trainer C

De fase “Leren trainen” valt samen met een van de belangrijkste periodes voor motorische ontwikkeling.

Het is de laatste fase voor de puberteit, waarin de motorische coördinatie zich snel ontwikkelt. Op het einde van deze periode begint de groeispurt, de start van de puberteit.

- Dit is de fase waarin om de algemene sportieve vaardigheden te verwerven die de hoekstenen vormen voor de atletische ontwikkeling van de zeiler. Bij late specialisatiesporten zoals zeilen, kan een eenzijdige ontwikkeling nadelig zijn voor de verdere atletische ontwikkeling, en de verfijning van de fundamentele sportvaardigheden.
- Het is belangrijk dat deze jonge zeilers goede basistechnieken (bootbeheersing, manoeuvres, bootsnelheid) ontwikkelen in boten die passen bij hun gewicht en vaardigheid. De jonge zeilers groeien in deze fase door van losse sportkampen en lessenreeksen naar vaste trainingsmomenten in de club. Belangrijk is dat deze jongeren de kans krijgen om veel te zeilen. Dat hoeft niet altijd lang zeilen te zijn. Om organisatorische redenen kiezen we in Vlaanderen vaak voor een volledige dag zeilen in het weekend. Maar er zijn veel voordelen aan twee korte trainingsmomenten per week. Bijvoorbeeld 2 uur op woensdagmiddag en 2 uur in het weekend.

Leren trainen (10-12 jaar)

- Recreatieve wedstrijden zoals de Q-cup of interclubs hebben hun plaats in deze fase. Sommige zeilers zijn tussen 10 en 12 jaar al klaar om deel te nemen aan de wedstrijden van de nationale Optimisten-klasse. Voor hen is er een aparte klassering: de “Benjamin-competitie”.
- Om de sporttechnische ontwikkeling te blijven verzekeren, is een minimale verhouding van twee trainingen per regatta gedurende het seizoen een goede vuistregel. Als je 60 dagen kan zeilen met een 12-jarige, zouden daarvan 40 trainingsdagen en 20 wedstrijddagen moeten zijn.
- Deelname aan wedstrijden moet leuk zijn, het kan nog niet het hoofddoel zijn van het trainingsprogramma. Het belang van rankings moet sterk worden gerelativeerd. De zeiler bouwt verder aan de competenties die ze ontwikkelden tijdens de FUNdamentals-fase: zeiltechniek, inclusief motorische vaardigheden en coördinatie.
- Coaches moeten een positief rolmodel zijn. Moedig een positieve houding aan bij uitdagingen, en leer zeilers omgaan met winnen en verliezen. Het is belangrijk dat zowel zeilers als coaches een positieve link leggen tussen fysieke training en zeilen. Deze levensfase vormt de toekomstige houding ten opzichte van training. De latere trainingsdiscipline wordt op dit moment gevormd. Leer zeilers dat een gezonde levensstijl en fit zijn zowel helpt om beter te presteren in het zeilen, als de algemene gezondheid bevordert.



Leren trainen (10-12 jaar)

INTRODUCER DE ALGEMENE PRINCIPES VOOR FYSIEKE TRAINING:

- > Opwarming
- > Balans en coördinatie
- > Ruimtelijk bewustzijn
- > Rust en herstel (eet- en drinkpauzes, lunch, slaap)
- > Reactiesnelheid en behendigheid
- > Focus op techniek en uitvoering
- > Cool-down met korte rekoefeningen en herstel van de spierbalans - belangrijk vanwege de snelle groei van botten en zachte weefsels

Formele competitie hoeft nog niet de focus te zijn in deze fase. Zeilvaardigheden kunnen ook worden ontwikkeld door spelenderwijs wedstrijdjes op training te organiseren, met een duidelijk leerdoel voor ogen. Wedstrijden zijn ook belangrijke leermomenten in het zeilen. Maar beslis bewust of een lange verplaatsing naar een wedstrijd meerwaarde biedt op een leuke en goede training.

Vaardigheden Evolutie 1 Eénmansboten (zie Zeilpaspoort)

- Zeilt steeds met joystick
- Zeilt op kilgrens aan de wind
- Kan vooropgestelde koers bezeilen (zwaard en boothelling)
- Kan overstag gaan van aan de wind naar aan de wind
- Blijft op koers na gijp
- Kan deinzen en achteruit varen
- Kan vertrekken aan lagerwal
- Kan aanleggen aan lagerwal
- Reageert op windveranderingen op ruime koersen

Vaardigheden Evolutie 2 Eénmansboten (zie Zeilpaspoort)

- Zeilt op principes van de telltales
- Past zeiltrim aan naargelang de windsterkte
- Past gewichtstrim toe op alle koersen
- Reageert op windverandering op aandewindse koersen
- Kan een roll-tack uitvoeren
- Kan verlijeren op een startlijn
- Kan manoeuvres toepassen op stroom en golven
- Reageert op windveranderingen op ruime koersen

Trainen om te trainen (12-15 jaar)

Samengevat: Vaardigheden ontwikkelen in verschillende boten. Engagement voor het zeilen vergroot en de verscheidenheid aan sporten daalt. Deelname aan wedstrijden op nationaal niveau.

Profiel trainer: Trainer C

In deze fase kan de jonge zeiler zich ontwikkelen tot atleet.

Het is een leeftijd waarop jongeren sterk reageren op aerobe, snelheids- en krachttraining, en coördinatieve vaardigheden de grootste stappen kunnen nemen.

- Dit is ook het moment om goede trainingsgewoonten te ontwikkelen. Bij beloftevolle jongeren worden de technische en fysieke trainingsprogramma's nu geïndividualiseerd. Competitie is nu een centrale bouwsteen, maar de focus blijft liggen op het aanleren van de basisvaardigheden, resultaten zijn van ondergeschikt belang is.
- Activiteiten moeten een hoog volume en een lage intensiteit hebben, met veel tijd op het water, zodat zeiltechnische vaardigheden met gemak worden uitgevoerd. Net zoals in de voorgaande fase "leren trainen", is vooral de frequentie en kwaliteit van trainingen belangrijk. Twee korte trainingen per week, brengen vaak meer bij dan één lange dag in het weekend.
- Iedereen die betrokken is bij de zeiler (trainers, ouders, clubverantwoordelijken...) heeft de verantwoordelijkheid om ervoor te waken dat er een juiste balans is tussen wedstrijd, training, en rust.
- Het blijft belangrijk dat zeilers andere sporten beoefenen voor afwisseling en crosstraining, maar de focus komt nu duidelijk op zeilen te liggen.

BELANGRIJKSTE ZEILVAARDIGHEDEN:

- > De zeiler traint gericht naar de belangrijkste basisprincipes voor een succesvolle zeilwedstrijd: start, manoeuvres, bootsnelheid, tactiek en strategie
- > Introduceer starttactieken.
- > Introductie en ontwikkeling van tactische basisvaardigheden.
- > Bewust keuzes maken tijdens wedstrijden. Moedig creativiteit en de durf om nieuwe zaken te proberen aan.
- > Ontwikkeling van teamwerk in meermansboten
- > Koers houden, strategie vs. tactiek
- > Introductie van de basis windstrategie en inspelen op windveranderingen
- > De basis zeilreglementen kennen
Zelf zorg kunnen dragen voor het materiaal.

Leren om competitief te zeilen (16-18 jaar) (Learning to compete)

Samengevat: Specialisatie in het zeilen. Hogere intensiteit in training, de zeiler kiest voor een bepaalde bootklasse, maar blijf ook op andere boten zeilen. De planning is nu nadrukkelijk op wedstrijden gericht, en de training wordt specifiek. Wedstrijden mogen niet ten koste gaan van de nodige trainingsuren.

Profiel trainer: Trainer B (of Trainer C)

Tijdens de fase “Learning to compete” trainen zeilers het hele jaar door.

Het belangrijkste doel van deze fase is om in alle omstandigheden competitief te leren zijn. De zeilers bezitten nu zowel sterke basismotorische als sportspecifieke vaardigheden, en trainen om deze vaardigheden in verschillende wedstrijdomstandigheden toe te passen.

- Hou rekening met zeilers die laat in de sport komen, of de overstap maken uit een andere klasse. Een coach moet zich ervan bewust zijn dat zeilers fysiek al ver kunnen staan, maar bepaalde zeilvaardigheden nog niet helemaal beheersen. Gun deze zeilers tijd, en sla geen stappen over. Met de juiste coaching kunnen ook deze late instappers succes behalen. Individuele begeleiding op maat van hun sterktes en werkpunten is voor deze doelgroep cruciaal.
- In deze fase is optimale wedstrijdvoorbereiding belangrijk. Fysieke trainingsprogramma's, herstelprogramma's, mentale voorbereiding en technische ontwikkeling worden nu op maat gemaakt. Deze nadruk op individuele voorbereiding richt zich op de individuele sterke en zwakke punten van elke atleet.
- In dit stadium probeert de sporter gefocust en vastbesloten om de beste zeiler te worden die hij/zij kan worden. Zeilers hebben van hun coach veel technische en tactische feedback nodig om hun vaardigheden op de juiste manier ontwikkelen. En ze moeten zelf voldoende inzicht krijgen in hun doelstellingen en werkpunten, zodat ze ook individueel kunnen oefenen en hun coach daarover achteraf brieven. De training is nu intensief, de coach biedt uitdagende doelstellingen, en geeft de zeilers verantwoordelijkheid om de eigen ontwikkeling mee in handen te nemen.

DE PRIMAIRE DOELSTELLINGEN ZIJN:

- > Verfijnen van technische vaardigheden
- > Aanscherpen van tactische en strategische vaardigheden
- > Snelheid en kracht ontwikkelen
- > Uithoudingsvermogen vergroten en flexibiliteit behouden
- > Verzekeren dat alle spiergroepen in balans zijn, en lichaamshoudingen en basisbewegingen correct zijn, om overbelastingsblessures te vermijden.

Wedstrijdgericht trainen (19-23 jaar)

Samengevat: Training en competitie op hoog niveau, specialisatie in zeilen. Meer competitie maar nog steeds in balans met training. Hier komt een scherpere opsplitsing tussen zeilers in een topsport-traject, en zeilers die met een eigen omkadering aan competitie doen.

Profiel trainer: Trainer B, Trainer A

Op dit punt kent de zeiler alle zeilspecifieke vaardigheden en fysieke parameters die nodig zijn om succes te halen. De zeiler snapt dat er veel tijd besteed moet worden aan het verfijnen van deze vaardigheden om competitief te zijn op de hoogste niveaus. Intensieve wedstrijdtrainingen en de druk van competitie op hoog niveau zijn nodig om te blijven verbeteren.

- Kunnen presteren op belangrijke momenten is essentieel. Net als onder druk kunnen concurreren met andere topzeilers.
- De trainingsfocus verschuift naar pieken voor grote toernooien.
- De training heeft een hoge intensiteit en hoog volume.
- De zeiler presteert consistent op een hoog niveau voor een langere periode.
- Alle aspecten van de training zijn gericht op consistente prestaties op het hoogste niveau.
- Blessurepreventie en herstelstrategieën zijn cruciaal in deze fase. De intensiteit van trainingen en wedstrijden wordt zeer hoog. Dus ook met rust en herstel moet zeer bewust worden omgegaan. Plan regelmatig pauzes in om fysieke en mentale burn-out te voorkomen. Individuele trainings- en herstelprogramma's voorkomen overtraining.
- De atleten in deze fase vormen de nieuwe generatie die de komende jaren topprestaties moeten leveren. Het is belangrijk om samen met hen een winnende strategie op te bouwen voor de carrière die voor hen ligt.
- Modelleer en evalueer alle mogelijke aspecten van training en prestaties.

SPECIFIEK INDIVIDUEEL TRAININGSPROGRAMMA GEBASEERD OP:

- > Tactische vaardigheden volgens de klasse
- > 6 basiselementen van fysieke training: Kracht, lenigheid, Uithoudingsvermogen, Snelheid, Coördinatie en evenwicht
- > Mentale ontwikkeling volgens de individuele noden van de zeiler, en de vereisten van de sport



Trainen om te winnen (+23 jaar)

Samengevat: Hoogtepunt van competitie en training. De focus ligt op wedstrijden, het trainingsprogramma werkt gericht toe naar piekmomenten in het wedstrijdprogramma. In deze periode moet de training van de afgelopen jaren renderen, en moeten de resultaten worden gehaald.

Profiel trainer: Trainer A

■ Dit stadium is het hoogtepunt van jaren voorbereiding en training.

De zeiler beheerst de boot, weet hoe hem optimaal af te stellen voor zijn persoonlijke voorkeuren, en bereidt zichzelf conditioneel voor.

- In deze fase ligt de nadruk op training specifiek voor grote evenementen. Bij topsporters draait het om de wereldkampioenschappen, Olympische Spelen, en wereldbikers. Ze werken met een professionele omkaderingen die alle aspecten van de prestatie optimaliseert: sport-technisch, fysiek, mentaal, tactisch...
- De vereisten van deze fase bouwen verder op de vorige fase, maar er komt nu sterke nadruk op internationale topcompetities om tactische kennis, vaardigheden en ervaring op te doen. En de confrontatie aan te gaan met de toppers van het internationale veld. Tijd op het water in competitie of wedstrijdsituaties op training zijn belangrijk.

Zeilen voor het leven (instappen in elke fase)

Samengevat: Blijf een leven lang van de zeilsport genieten. Instroom in deze fase komt uit verschillende richtingen. Volwassenen die op latere leeftijd de zeilsport ontdekken. Jonge zeilers die na hun basisvorming minder interesse hebben in competitie, maar wel willen blijven zeilen. Wedstrijdzeilers die uitstromen maar de liefde voor de sport blijven koesteren. Zeilen op zee of deelname aan recreatieve evenementen zoals interclubs.

Profiel trainer: Initiator, Instructeur

■ De overgang van wedstrijd sport naar levenslang sporten of van leren zeilen naar recreatief zeilen kan in elk stadium gebeuren.

Positieve ervaringen en vriendschappen zijn bepalend om zeilers in de sport te houden als ze een competitietraject stopzetten, of als ze na de basisscholing bewust niet voor competitie kiezen. De financiële en praktische drempels van competitiezeilen zullen altijd aanwezig zijn. Maar het is niet omdat deze zeilers het competitietraject verlaten, dat ze de sport moeten verlaten.

Moedig zeilers in deze transitiemomenten aan om:

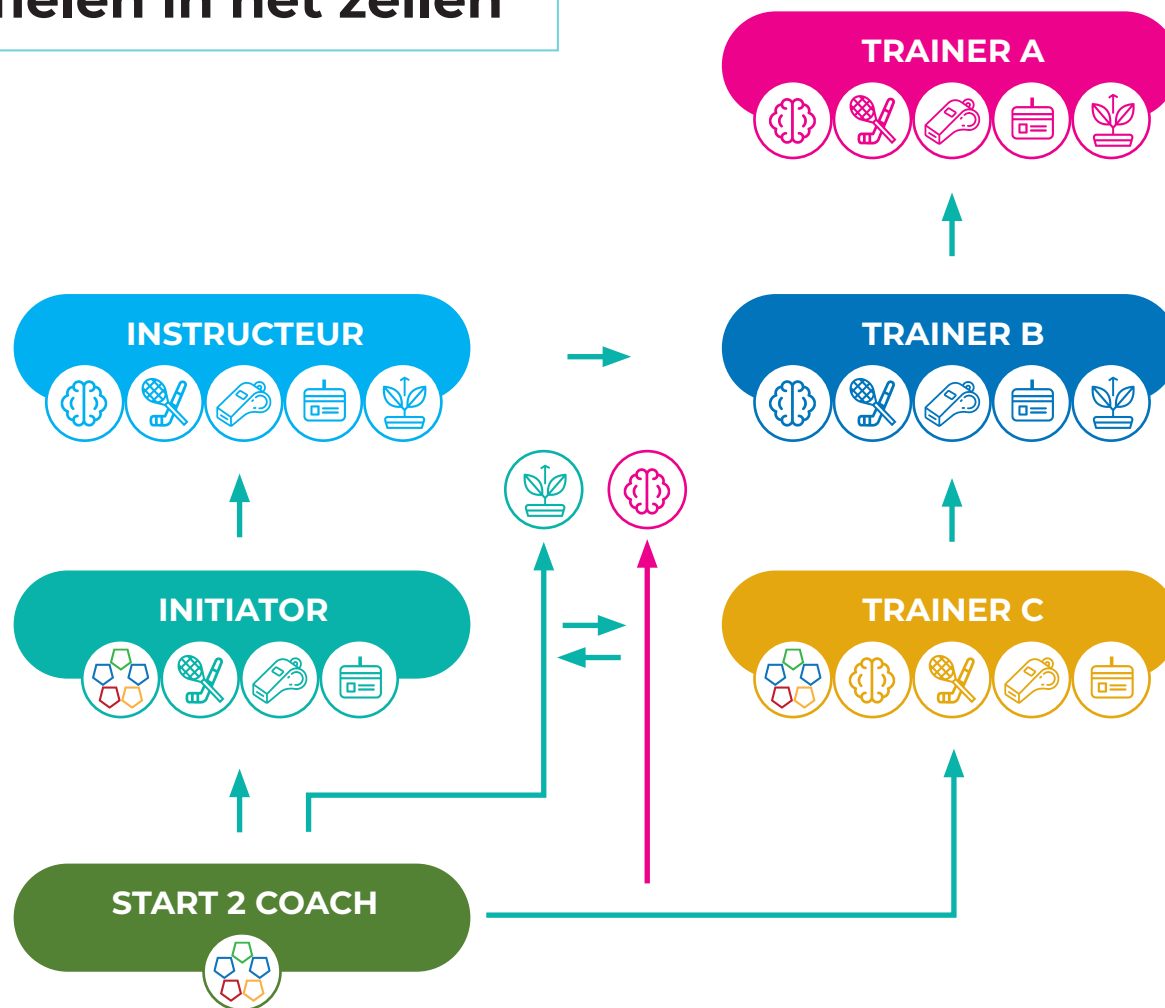
- Een andere klasse uit te proberen: een nieuwe boot biedt nieuwe ervaringen, of de kans om van een eenmansboot naar een meermansboot over te stappen. Of omgekeerd.
- Recreatieve activiteiten uit te proberen. Zoals zeetochten, of interclub wedstrijden.
- Deel te nemen aan leeftijdscompetities zoals de Master's Games.
- Een engagement in de omkadering op te nemen: coachen, assisteren van een coach, jureren, communicatie en social media, organisatie van evenementen...
- Maak hen warm om "terug te geven" aan de sport waar ze zelf plezier aan beleefden, zodat nieuwe generaties ook die kans krijgen.

De verschillende trainersprofielen in het zeilen

Recreatief gericht training geven vs competitiegericht training geven

De opleidingen van de Vlaamse Trainersschool en Wind & Watersport Vlaanderen slaan in 2025 een nieuwe weg in. Toekomstige trainers zullen kunnen kiezen voor een recreatief gericht traject (Initiator - Instructeur) of een competitiegericht traject (Trainer C - Trainer B - Trainer A).

De Initiator leert kinderen, jongeren of volwassenen de basisvaardigheden van het zeilen aan: optuigen, overstappen, gijpen, opkruisen, aanleggen, afvaren, de trapeze gebruiken... Terwijl de Trainer C werkt met sporters die hun boot al beheersen. Hij/zij bereidt hen voor op het deelnemen aan wedstrijden.



Recreatief traject: de rol van de Initiators en Instructeurs

Het recreatieve traject vormt de basis van de zeilsport:

- Scholing aanbieden door kennis en basisvaardigheden over de zeilsport over te dragen
- Door begeleiding op maat de zeilsport toegankelijk maken voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen
- Jonge sporters door een goede basisscholing op weg helpen naar een traject als competitiezeiler

Initiators en instructeurs leren zeilers alle basistechnieken, maar introduceren hen ook in het zeiljargon, veiligheid aan boord en aan de wal, en brengen hen de basis bij over zeekennis en weerkunde.

Na de basisvorming volgt voor sommige zeilers een competitietraject. De Trainer C, B en A helpt zeilers dan om verder te groeien en zichzelf en hun competitieve carrière ontwikkelen.

Er zijn ook zeilers die een hoog sporttechnisch niveau halen, zonder ooit aan wedstrijden mee te doen. Om hen te begeleiden is een belangrijke rol weggelegd voor de Instructeur.





INITIATOR

Doelstellingen:

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het initiëren van beginnende en/of recreatieve zeilers (jongeren, adolescenten en volwassenen) op clubniveau, rekening houdend met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn zeilen om hen via aangepaste sporttechnische en -tactische trainingssessies leerdoelen te laten bereiken.

Toelatingsvoorwaarden:

- Het 'A-brevet Zeilen' bezitten.
- 16 jaar zijn bij de start van de cursus



INSTRUCTEUR

Doelstellingen:

De Instructeur zwaardboten staat in voor het zelfstandig begeleiden van recreatieve zeilers in zwaardboten (jongeren, adolescenten en volwassenen) van een gevorderd niveau, rekening houdend met de (ontwikkelings)kenmerken van de doelgroep en de leerlijn van het zeilen in zwaardboten teneinde hen in wisselende contexten via een aangepaste sporttechnische opbouw naar een hoger niveau te brengen.

Toelatingsvoorwaarden:

- Kwalificatie: het diploma van Initiator Zeilen - Zwaardboten bezitten of er mee gelijkgesteld zijn.
- Minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
- Sporttechnische voorwaarde: STS-vaardigheden bezitten (kennis van Spinaker, Trapeze en Stroom conform het Internationale zeilpaspoort)

Competitief traject: de rol van Trainers C, B, A

- Competitiegerichte trainers verfijnen de technische vaardigheden van hun zeilers, tot het niveau dat nodig is om aan regatta's te kunnen deelnemen.
- De trainers werken volgens de 5 essentiële componenten die worden bijgebracht in de Trainer C, en terugkomen bij Trainer B en Trainer A: de start, manoeuvres, bootsnelheid, tactiek en strategie.
- De trainers passen dit specifiek toe voor de discipline waarin ze werken: zwaardboten, multihull, kielboot, windsurfen, kitesurfen.
- De trainers stellen een jaarplanning op, met zowel de trainingsmomenten op het water, het competitieprogramma, de fysieke training en herstelmomenten.
- Coaches kunnen voor bepaalde taken samenwerken met andere experts. Bijvoorbeeld een fysieke trainer, een video-analist of meteoroloog.
- De trainers creëren een omgeving waar atleten zelf mee over hun volgende stappen beslissen: dit kan gaan over trainingsdoelen, wedstrijden, of nieuwe klassen die ze willen uitproberen.
- De trainers analyseren en ontwikkelen de vaardigheden van hun zeilers. Ze kunnen daarbij variëren tussen sturend coachen, en coachen in wisselwerking met de sporter.



▶ **TRAINER C**

Doelstellingen:

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het trainen en coachen van zeilers (voornamelijk jongeren) die actief zijn binnen een prestatiecontext (georganiseerde zeilwedstrijden) tot op een nationaal niveau en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: 'Learn to train', 'Train to train' of 'Train to compete'.

Toelatingsvoorwaarden:

- Minstens 16 jaar zijn op het moment dat de cursus start.
- Eigen ervaring in het wedstrijdzeilen (welke klasse, welke wedstrijden, welke trainingsteams) aantonen aan de hand van portfolio.
- Of als alternatief voor voldoende wedstrijdervaring in het bezit zijn van het A-brevet of een initiatordiploma Zeezeilen of Catamaran.

▶ **TRAINER B**

Doelstellingen:

Door het volgen van deze opleiding leert de cursist in te staan voor het trainen en coachen van zeilers (jongeren, adolescenten en volwassenen) die actief zijn binnen een prestatiecontext (georganiseerde zeilwedstrijden) op nationaal en internationaal niveau en zich situeren in de LTAD-ontwikkelingsfasen: 'Train to compete' & 'Train to win'.

Toelatingsvoorwaarden:

- Leeftijd: minstens 18 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
- Sporttechnische voorwaarde:

Het diploma 'Trainer C zeilen' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.

In het bezit zijn van het 'Algemeen Stuurbrevet' van de Belgische overheid of daarmee gelijkgesteld.

Sporttechnische ervaring kunnen aantonen aan de hand van portfolio (wedstrijdervaring, bijscholingen, e-learning, activiteit als trainer...)



TRAINER A

Doelstellingen:

Door het volgen van de opleiding leert de cursist in te staan voor het trainen en coachen van competitieve zeilers (jongeren, adolescenten en volwassenen) die de normen halen van de topsportwerking binnen WWSV. De Trainer A coacht tot op het internationaal niveau. De trainer A houdt rekening met de ontwikkelingskenmerken van de doelgroep en de ontwikkelingslijn van het zeilen, ten einde de zeilers via aangepaste sporttechnische, tactische en conditionele trainingsopbouw en mentale begeleiding te laten doorstromen naar het hoogste niveau en topprestaties te behalen.

Toelatingsvoorwaarden:

- **Ervaring:** aan te tonen via portfolio en een intakegesprek met de DSKO en de Coördinator Topsport:
- **Actief zijn als trainer** op nationaal niveau binnen de sporttak Zeilen/Zwaardboten: tijdens de afgelopen 3 jaren minstens één seizoen actief zijn geweest als trainer van één of meerdere zeil(st)ers/teams die deelnemen aan wedstrijden van (inter-) nationaal niveau om een selectie voor EK of WK te kunnen behalen.
- **Engagement sportkaderopleiding:** In het bezit zijn van 6 credits behaald in de afgelopen 3 jaar, waarvan minstens 3 credits behaald werden door het volgen van sporttechnische bijscholing. De credits kunnen behaald worden door:
 - *Het volgen van een VTS-bijscholing*
 - *Het volgen van een sporttechnische bijscholing georganiseerd door de sportfederatie*
 - *1 of meerdere lesopdrachten als VTS-docent in de betrokken sporttak*
 - *1 of meerdere lesopdrachten als stagementor voor cursisten Initiator of Trainer B Zeilen/Zwaardboten*
 - *Het volgen van een externe bijscholing op niveau Trainer A. Cursisten kunnen zelf een voorstel indienen.**De DSKO kijkt na of de voorgestelde bijscholing voldoet aan het vereiste niveau.*
- **Niveaureisten stage:** Een gemotiveerd voorstel voor het begeleiden van 2 zeil(st)ers/teams die de kandidaat Trainer A Zeilen/Zwaardboten gedurende (minstens) 1 zeilwedstrijdseizoen zal begeleiden tijdens de stage. De zeil(st)ers/teams nemen deel aan wedstrijden van (inter-)nationaal niveau die toegang verlenen tot selectie voor EK of WK. Indien de kandidaat Trainer A Zeilen/Zwaardboten niet meteen zelf zeil(st)ers/teams vindt met een voldoende hoog niveau kan hij/zij een aanvraag doen om minstens 2 zeil(st)ers uit een federatieteam mee te begeleiden.
- **Kwalificatie:** het diploma 'Trainer B Zeilen/Zwaardboten' bezitten of ermee gelijkgesteld zijn.



Samenhang en doorstroom Trainer C-B-A Zeilen

De tabel op de volgende pagina geeft richting aan de toekomstige opleidingsstructuur.

De opleiding Trainer C werd nieuw geïntroduceerd in 2025. Daarin werden belangrijk lijnen uitgetekend, die de komende jaren moeten worden doorgetrokken in een herwerking van de huidige cursussen Trainer B en Trainer A.

Samenhang en doorstroom Trainer C-B-A Zeilen

		Intro en persoonlijke ontwikkeling van de trainer	Opleidingsvisie	Leren trainen & coachen	Trainingsleer, blessurepreventie, mentale begeleiding en voedingsleer	Zeiltechniek, tactiek & strategie	Wedstrijdorganisatie en -reglementen	Algemene kennis en veiligheid
TRAINER C	1A			Start 2 coach				
	1B				Trainingsmethodiek basis			
	1C				Ontwikkelingsleer			
	2	Introductie tot de opleiding trainer C zeilen	Opleidingsvisie WWSV		Introductie fysieke training en blessurepreventie	Basiscompetenties wedstrijd-zeilen: techniek, strategie en tactiek	Basisreglementen wedstrijdzeilen	Veiligheid Motorbootvaren Materiaalkennis en -onderhoud wedstrijdboten
	3			Trainingspraktijken Trainer C: zeilen Coachingspraktijken Trainer C: zeilen				
	4	Stage Trainer C zeilen Feedback en reflectie stage Trainer C zeilen						
TRAINER B	1A			Anatomie				
	1B			Motorisch leren				
	1C			Trainingsmethodiek gevorderd: kracht en bewegingsefficiëntie				
	1D			Sportpsychologie basis				
	2	Introductie tot de opleiding trainer B zeilen	Opleidingsvisie WWSV Talentdetectie & -ontwikkeling in de zeilsport		Fysieke training en blessurepreventie zeilen Ontwikkelingsleer en motorisch leren in de zeilsport	Gevorderde competenties wedstrijdzeilen: technisch, strategisch en tactisch	Toegepaste reglementen wedstrijdzeilen	Veiligheid & regelgeving / Motorbootvaren op zee / Gevorderde materiaalkennis en -onderhoud wedstrijdboten / Technologische ontwikkelingen in de zeilsport / Multimedia in de zeilsport / Weerkunde
	3			Trainingspraktijken Trainer B: zeilen Coachingspraktijken Trainer B: zeilen				
	4	Stage Trainer B zeilen Feedback en reflectie stage Trainer B zeilen						
	5	Competentieontwikkeling als trainer niveau 1 Mentorschap niveau 1 Coaching niveau 1						



Gedragscode voor de zeiltrainer

WWSV verwacht van haar trainers dat ze sport-technisch een hoog niveau halen, maar ook dat ze zich als een rolmodel gedragen, integer omgaan met hun sporters, en veiligheid voorop stellen.

Deze principes worden aangeleerd in Start 2 Coach, en we verwachten dat zeiltrainers van elk niveau dit toepassen in de praktijk. Met aandacht voor de specifieke omstandigheden waarin een zeiltraining plaatsvindt: het weer en de kracht van de wind, de toestand van de zee, de lichamelijke letsels die botsingen in een zeilboot kunnen veroorzaken, het gebruik van motorboten...

OPENHEID

- Verlaag drempels: probeer iedereen de kans te geven om te zeilen.
- Discrimineer niet op basis van geslacht, burgerlijke staat, ras, huidskleur, handicap, seksuele identiteit, leeftijd, beroep, religieuze overtuigingen of politieke voorkeur.

INTEGRITEIT

- Stel het welzijn van je zeilers voorop, zowel mentaal, fysiek, als sociaal.
- Ga geen ongepaste relaties aan met je sporters.
- Ken de principes van het Vlaggensysteem. Laat ze de leidraad zijn voor je eigen gedrag, en om uitdagende situaties te beoordelen.
- Weet welke stappen je kan nemen als je bezorgd bent over een zeiler of collega-trainer. Ken de API van je club, de API van de federatie, en informeer je indien nodig over externe hulplijnen.
- Wees een positief rolmodel, in communicatie en gedrag.
- Maak goede afspraken bij buitenlandse verplaatsingen.

FAIR PLAY

- Handel binnen de regels en de geest van het zeilen.
- De zeilsport is historisch een sport waarin deelnemers zelf verantwoordelijkheid nemen in conflictsituaties: gedraag je bij discussies over voorrangsregels open, eerlijk en respectvol.
- Respecteer officials, aanvaard hun beslissingen.
- Leer je zeilers om een goede partner te zijn van de nationale en internationale antidopingautoriteiten.

VEILIGHEID

- Organiseer activiteiten en oefeningen steeds met veiligheid als hoogste prioriteit.
- Zorg dat activiteiten steeds passend zijn voor de leeftijd en het vaardigheidsniveau alle zeilers.
Heb oog voor iedereen. Soms zeil je in omstandigheden die voor de meesten van je trainingsgroep aanvaardbaar zijn, maar voor enkelen niet. Neem voor hen gepaste maatregelen.
- Controleer altijd de weersvoorspelling en waarschuw zeilers voor mogelijk slecht weer.
Informeer je over de eigenheden van nieuwe trainingslocaties: waar zijn ondieptes, stromingen, obstakels onder water, zones waar je professioneel of recreatief verkeer kan verwachten.
- Blijf tijdens de training alert voor weersveranderingen, zoals windstoten, onweersbuien en snel opkomende golven.
- Houd altijd een overzicht op alle zeilers en zorg dat niemand achterblijft.
- Beperk de afstand tot je zeilers, zodat je snel kunt ingrijpen bij noodsituaties.
- Zorg dat iedereen een goedgekeurd en goed passend zwemvest draagt.
- Wees voorbereid op noodsituaties: ken de algemene noodnummers, en zorg voor een contact aan de wal.
- Ken de procedures voor Mayday-oproepen.
- Maak tijdens de briefing afspraken over de aanpak bij noodsituaties, signalen om hulp te vragen, plan voor vroegtijdige terugkeer naar de haven.
- Gebruik marifoons of andere betrouwbare communicatiemiddelen om in contact te blijven met andere boten en de wal.

MOTORBOOT

- Controleer altijd de dodemansknop voor vertrek.
- Zorg dat alle veiligheidsuitrusting, zoals brandblussers, ankers, VHF-radio's, en noodsignaalapparatuur, aanwezig en operationeel zijn.
- Zorg voor een sleeplijn aan boord.
- Draag altijd een zwemvest en zorg dat je eigen uitrusting goed onderhouden is.
- Schat je eigen vaardigheden met de motorboot goed in: vaar niet uit bij zware wind en hoge golven, als je niet zeker bent dat je de boot in de omstandigheden onder controle kan houden.
- Houd bij zware omstandigheden rekening met het aantal zeilers dat je kan helpen indien nodig.
- Pas ofwel de grootte van je groep aan, of vraag ondersteuning van een extra coachboot.
- Pas je snelheid aan als je zeilers kruist, zodat de golven in het kielzog van je motorboot hen niet hinderen.
- Film niet terwijl je een motorboot bestuurt. Leg je boot ofwel vast aan een boei of anker, of vraag iemand anders om te filmen of te sturen.



WIND & WATERSPORT VLAANDEREN

windenwatersport.vlaanderen

Zuiderlaan 13, 9000 Gent

info@wwsv.be

www.wwsv.be

BRONNEN

Multimove voor kinderen,
2019, Sport Vlaanderen

Instructor Handbook,
World Sailing

Ontwikkelingsleer,
2024, Vlaamse trainersschool

Adaptation to Change: A Case Study of a Sailor Who Experienced Multiple
Career-Change Events and Became a World Champion (2024) Roy David
Samuel, The Sport Psychologist

Case Marit Bouwmeester (Podcast "Op het Water")
<https://www.watersportverbond.nl/nieuws/eerste-aflevering-podcast-op-het-water-met-marit-bouwmeester-nu-live/>

Fysieke ontwikkelingslijnen WWSV-talentteam (Ward Van de Capelle)
Coach 4 Skills-model, Vlaamse Trainersschool

Prestatielijnen WWSV-topsportprogramma