

# Programma Aquatics Day



WORLD  
AQUATICS  
DAY



## Ouders Schoonspringen en Synchronzwemmen

### Onderdelen

#### *Lezing van Pedro de Bruyckere*

Pedro de Bruyckere is onderzoeker en pedagoog aan de Arteveldehogeschool in Gent en verdiept zich al jaren in de leefwereld van jongeren en is een zelfverklaarde verslaafde aan populaire cultuur. Pedro de Bruyckere neemt je tijdens deze lezing mee in alles wat trainers en ouders moeten weten over de nieuwe generatie jongeren. Compleet met tips en aanbevelingen. Pedro is een inspirerend spreker, die met zijn enthousiasme en humor telkens weer zijn publiek een bijzonder leerrijk moment bezorgt. Hij schetst een genuanceerd en soms grappig beeld waarin je vaak jouw zoon/dochter of sporter zult herkennen.

#### *Wedstrijdvoorbereiding met Maarten Jongma*

Hoe kan jouw kind zich het beste voorbereiden op een wedstrijd? Is jouw kind gespannen of juist heel relaxed? Sportpsycholoog Maarten Jongma vertelt wat je als kind én ouder wel en niet moet doen om je zo goed mogelijk voor te bereiden op jouw trainingen en wedstrijden.

#### *Watertraining*

U hoeft niet zelf van de plank af of het water in maar mag vanaf de tribune een kijkje nemen bij de watertraining van zowel de schoonspringers als synchronzwemsters.

#### *Demo*

We sluiten de dag af met een demo van het Nationaal Duet synchronzwemmen; Noortje en Bregje de Brouwer.

### Tijdschema

10.30	Aanmelding en opening
11.00	Lezing Pedro de Bruyckere
12.30	Lunch
13.30	Wedstrijdvoorbereiding
15.00	Watertraining
16.15	Demo