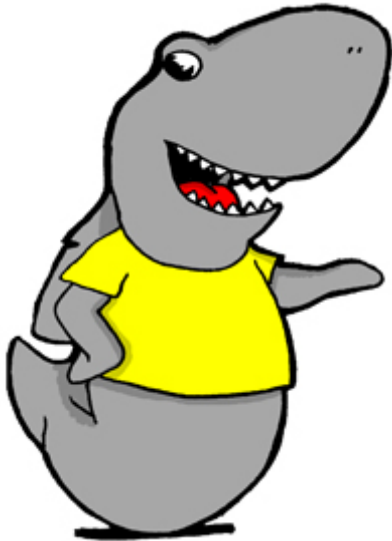


## gedragsregel in verhaal: “doelen stellen voor jezelf”

Het is een koude regenachtige dag en de zwemmers hebben zich vandaag warm aangekleed. Sonia Struisvogel heeft haar winterjas al aangetrokken en Piet Piranha heeft al een dikke sjaal om zijn zwembokaal gebonden. Gelukkig is Henk Haai al wat vroeger aangekomen dan de zwemmers dus heeft hij de verwarming al aangezet. Daar zijn de zwemmers heel blij mee.



“We gaan het vandaag hebben over ‘doelen stellen’.”  
zegt Henk Haai.

“Weten jullie wat ik bedoel met doelen stellen, en doen jullie dat ook wel eens voor jullie zelf?” vraagt Henk Haai aan de groep.

“Ik heb altijd een doel nodig als ik aan een wedstrijd deelneem.”  
vertelt Karel Koala.

“Als ik geen doel heb, bereik ik ook heel weinig.”

“Ik stel mijn doelen ook altijd bij.  
In het begin stelde mijn vorige trainer de doelen voor mij op,  
maar tegenwoordig doe ik dat zelf.”

“Ik word soms een beetje gek van mijn doelen en dan ben ik bang dat ik ze niet ga halen.”  
vertelt Bert Baviaan.



“Dan heb je te moeilijke doelen voor jezelf gesteld.” antwoordt  
Sonia Struisvogel.

“Ik verdeel mijn doelen in kleine stapjes, zo is het gemakkelijker om  
ze te halen. Je moet je meer richten op de taak dan op het  
resultaat.”

“Doelen stellen is gemakkelijk.” zegt Paco.

“Maar daarna bedenken hoe je die doelen gaat halen...dat is het  
moeilijkste deel!”



“Ik wil altijd de beste zijn, ik wil mijn tegenstanders altijd verslaan.”  
zegt Niels Neusaap.

“Het is niet goed om alleen maar altijd de beste te willen zijn.”  
antwoordt Sonia Struisvogel.

“Als je een doel opstelt voor jezelf moet je ook weten wat je doel precies is, dus bijvoorbeeld welke tijd je wilt halen op een bepaalde afstand, bovendien moet je ook weten hoe je dat doel wilt gaan bereiken en wanneer...”

Henk Haai keek vol verbazing naar zijn zwemmers, hij had nooit gedacht dat zijn zwemmers al zoveel wisten over doelen stellen.

“Zoals jullie horen heeft iedereen een andere manier van doelen stellen en de ene manier is beter dan de andere.

“Doelen stellen voor jezelf kan je mentaal heel erg helpen, maar dan moeten het natuurlijk wel positieve en haalbare doelen zijn. Je moet nooit onduidelijk of onmogelijke doelen stellen voor jezelf, dan verlies je het plezier in het zwemmen en dat is natuurlijk niet de bedoeling.

“Ik heb plezier als ik mijn techniek verbeter en als ik me voor 100% ingezet heb.” vertelt Paco.  
“Als ik dat niet heb, verlies ik het plezier en geef ik al op nog voordat ik weet wat ik had kunnen bereiken...”

“Medailles halen en op hoger niveau geld verdienen is belangrijk, maar vaak is dat niets vergeleken met het plezier wat je in het zwemmen hebt als je je doel bereikt en het plezier dat je hebt met je teamgenoten.” vult Henk Haai aan.

Alle zwemmers sprongen op en wilden gaan trainen. Ze waren enthousiast geworden door het verhaal van Henk Haai over het stellen van doelen. Ze wilden meteen al aan de slag gaan om te gaan werken aan hun nieuwe doelen.

*tekeningen: Bruno Claeys*