

Opdracht 2

Probeer er eens achter te komen wat de zwemdoelen zijn van jezelf en je clubgenoten. Dit kan je doen door middel van een klein interview (zie hieronder). Vul het eerst zelf het interview in en interview daarna een clubgenoot.

1. Ik heb een interview met

2. Wat zou je willen bereiken als hoogtepunt van je zwemprestaties?

Voorbeeld: Olympisch kampioen, A-zwemmer worden, medaille halen op de Vlaamse kampioenschappen enz...

.....
.....
.....

3. Wat moet je nog verbeteren om die zwemprestatie te kunnen halen?

.....
.....
.....

4. Zijn er redenen waardoor je deze zwemprestatie niet zou kunnen halen? Zo ja, welke?

.....
.....
.....

5. Deze tijden wil ik dit zwemseizoen graag behalen (vul geen tijden in bij afstanden die je nog nooit gezwommen hebt!)

Afstand	Tijd die ik graag wil behalen
25m vrije slag	
25m rugslag	
25m vlinderslag	
25m schoolslag	
50m vrije slag	
50m rugslag	
50m vlinderslag	
50m schoolslag	
100m vrije slag	
100m rugslag	
100m vlinderslag	
100m schoolslag	
100m wisselslag	
200m wisselslag	
400m vrije slag	

Opdracht 3

Schrijf een doel op wat je in de toekomst wilt bereiken in het zwemmen.
Schrijf in de vakjes wat je zult moeten doen om dat doel te kunnen halen.

Dit is mijn doel in het zwemmen:

.....

Dit moet ik gaan doen om dit doel te kunnen bereiken: