

gedragsregel in verhaal: “positief zelfbeeld”

De zwemmers hebben vandaag de laatste bijeenkomst van het jaar en dat vinden ze allemaal erg jammer. Ze hebben allemaal veel geleerd van de bijeenkomsten. De zwemmers hebben hard gewerkt om alles wat ze geleerd hebben toe te passen tijdens de zwemtrainingen en wedstrijden.



Henk Haai wilt het op de laatste bijeenkomst hebben over een positief zelfbeeld.

‘Wat kunnen jullie vertellen over jullie zelfbeeld?’ vraagt Henk Haai.

‘Als ik in de spiegel kijk, zie ik mezelf, dat is mijn zelfbeeld’ zegt Piet Piranha.

‘In zekere zin klopt dat wel Piet, maar het is niet alleen je spiegelbeeld wat je ziet,’ antwoordt Henk Haai.

‘Je zelfbeeld heeft te maken met hoe je jezelf bekijkt, hoe je denkt over jezelf zoals bijvoorbeeld: of je jezelf mooi vindt, of je ergens goed in bent of je kan juist heel negatief over jezelf denken en jezelf slecht vinden.’ zegt Sonia Struisvogel.

‘Heel goed Sonia’ reageert Henk Haai, ‘wat denken de anderen?’

‘Ik ben niet zo positief over mezelf’ zegt Paco, ‘Ik ben altijd bang dat wanneer ik verlies en dat mijn techniek niet goed is.’



‘Ik vind mezelf maar klein en lelijk’ snikte Piet Piranha. De andere zwemmers kijken geschokt naar Piet, dat hadden ze nooit van hem verwacht.

‘Ik ben de mooiste en de beste!’ roept Niels Neusaap.

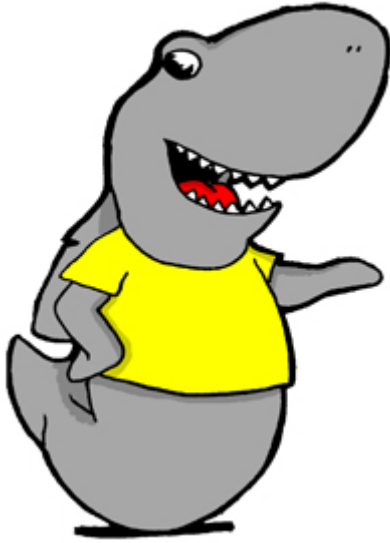
‘Zo positief hoeft je zelfbeeld ook niet te zijn hoor’ antwoordt Bert Baviaan.

‘Een te positief zelfbeeld is ook niet goed, bovendien kun je niet altijd positief denken, soms zeg of denk je aan negatieve dingen om jezelf scherp te houden.’ ‘Je moet niet alleen positief denken je moet ook iets doen zoals goed aan je techniek werken, hard trainen en altijd je best doen.’

‘Ik probeer voor een wedstrijd altijd positief te denken,’ vertelt Karel Koala, ik ga er altijd vanuit dat mijn wedstrijd goed zal gaan.’ ‘Ik heb al gemerkt dat als ik denk dat ik slecht ga zwemmen ik dat meestal ook doe’ zegt Paco.

‘Ik zwem ook slecht als ik me zorgen maak over de tijd die ik ga zwemmen, maar als ik aan dingen denk die ik tijdens de wedstrijd moet doen dan gaat het beter,’ vertelt Karel Koala.

‘Ik hoor altijd stemmetjes in mijn hoofd’ zegt Piet Piranha, die ondertussen al zijn traantjes gedroogd had. ‘Ik vind het dan moeilijk om te weten naar welk stemmetje ik moet luisteren’. ‘Een stemmetje vertelt dat het allemaal niet bijzonder is en een ander stemmetje vertelt me dat het juist een hele belangrijke wedstrijd is. ‘Daardoor word ik zenuwachtig en raak ik in de war.’ Sonia Struisvogel legde een vleugel over Piet Piranha’s schouder om hem te steunen.



'Het is heel interessant om te horen hoe jullie over jezelf denken en zoals je merkt, is dat bij iedereen anders.' Zegt Henk Haai.

'De vraag is natuurlijk hoe je een positief zelfbeeld kan krijgen.'

'Wat jullie tegen jezelf zeggen voor, tijdens en na een wedstrijd is heel belangrijk en kan zorgen voor succes of verlies.'

'Je moet proberen om alle negatieve gedachten uit je hoofd te krijgen en positief te denken.'

'Het kan niet altijd goed gaan, en als het een keer niet goed gaat, blijf er dan niet te lang bij stilstaan, maar ga met je probleem aan de slag, dat geeft je een goed gevoel. Positieve gedachten geven je energie en je voelt je dan veel sterker!

'Een trainer heeft ook veel invloed op het zelfbeeld van de zwemmer.' 'Het is onze taak om ervoor te zorgen dat jullie met een positief zelfbeeld en positieve gedachten naar een wedstrijd gaan.' 'En als er dan een keer slecht gezwommen wordt dan kijkt de trainer samen met de zwemmer naar de oorzaak en dan proberen we daar samen aan te werken.' 'Door er samen aan te werken laat de trainer zien dat hij vertrouwen heeft in zijn zwemmers en de zwemmer krijgt zo nieuwe energie om te zorgen dat het de volgende keer beter gaat.'

Om een mooie afsluiting te geven aan de bijeenkomsten had Henk Haai koekjes en limonade meegebracht. De zwemmers bleven nog lang napraten en alles wat ze dit jaar geleerd hadden van Henk Haai zouden ze niet meer vergeten.

tekeningen: Bruno Claeys

Opdracht 1

Moeilijke woorden

In de tekst die je net gelezen hebt, staan vast woorden waarvan je de betekenis niet kent. Zoek de woorden eens op in een woordenboek of vraag naar de betekenis aan je ouders, trainer of teamgenoten.

Moeilijk woord	Betekenis

Opdracht 2

Het is goed als je je goed voelt over jezelf. Probeer eens 9 dingen op te schrijven die je goed vindt aan jezelf.

1

2

3

4

5

6

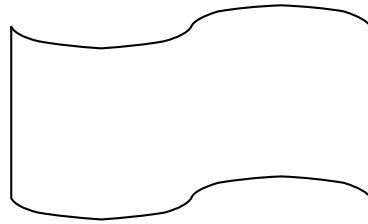
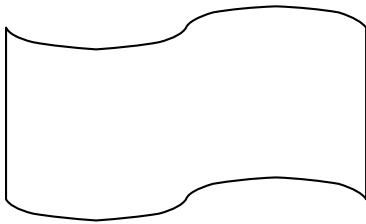
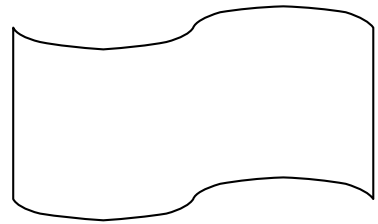
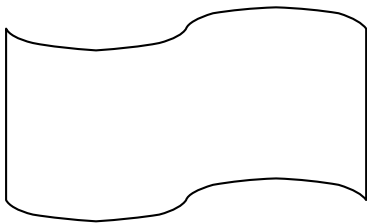
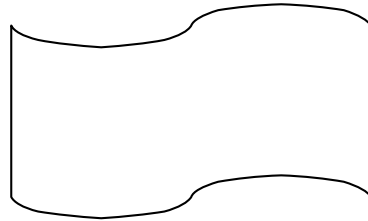
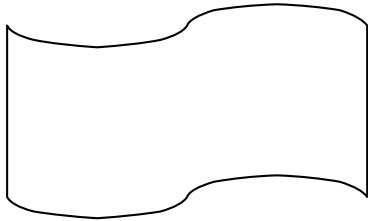
7

8

9

Opdracht 3

Schrijf hieronder de slechte gedachten op die je voor, tijdens en na een wedstrijd hebt.



Probeer van de slechte gedachten die je hierboven opgeschreven hebt positieve gedachten te maken:

