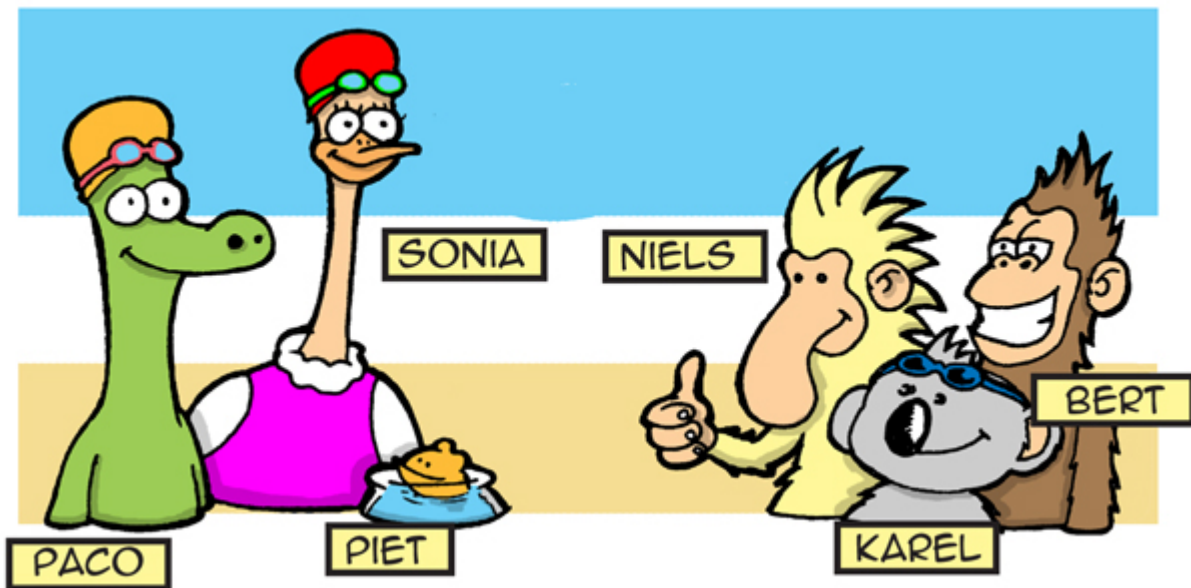


gedragsregel in verhaal: “inspannen en ontspannen”

Henk Haai is erachter gekomen dat zwemmen niet alleen maar ‘zwemmen’ is, maar dat de **omgeving** en de **intrinsieke motivatie** van een zwemmer ook heel veel invloed hebben op de zwemprestaties van een zwemmer. Daarom wil Henk Haai naast de zwemtrainingen ook een paar bijeenkomsten houden om hierover meer uitleg te geven en te kijken hoe een zwemmer het beste kan presteren.

Vandaag houdt Henk Haai zijn eerste bijeenkomst. Als hij binnenkomt ziet hij tot zijn grote vreugde dat iedereen aanwezig is:



“Hallo zwemmers, we gaan vandaag praten over **inspanning** en **ontspanning** in het zwemmen.”

“Weet iemand wat inspanning en ontspanning betekent?” vraagt Henk Haai.

“Ik denk dat dat wil zeggen dat er ergens spanning is!” zegt Niels Neusaap.

“Eerst de vinger opsteken en dan pas iets zeggen.” zegt Henk Haai.

“Anders gaat iedereen door elkaar praten.”



Piet Piranha steekt zijn vin op.

“Zeg het maar Piet.”

“Ik denk dat inspanning wil zeggen dat je ergens inzit dat spant.”

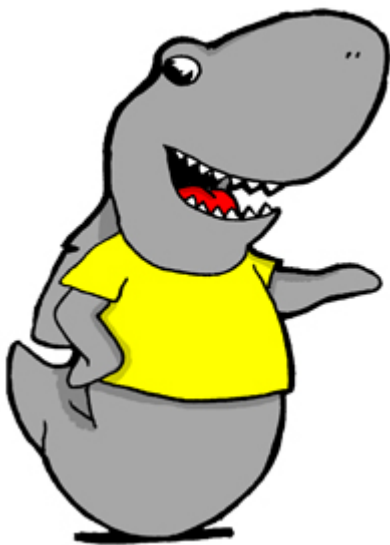
Sonia Struisvogel steekt haar vleugel op en zegt: “Ik denk dat het te maken heeft met je lichaam en hoe snel of langzaam je zwemt.”

“Heel goed.” zegt Henk Haai. “Dat komt in de buurt. Ik zal het uitleggen.”

“**Inspanning** wil zeggen dat je ergens **moeite** voor doet. We zwemmen bijvoorbeeld heel hard om een goede tijd te zwemmen.”

“**Ontspanning** is het tegenovergestelde van inspanning en wil zeggen dat je heel **rustig** bent en je je even nergens druk om maakt.”

“Teveel en te grote inspanning kan ervoor zorgen dat je lichaam té moe wordt. Teveel ontspannen is ook niet goed, want daardoor wordt je lichaam lui en gaat je conditie achteruit waardoor er geen beste tijden meer behaald kunnen worden. Om goede zwemmers te worden, moeten jullie dus inspanning en ontspanning goed kunnen combineren.”



“Laten we het eerst eens hebben over de **trainingen**.”

“Het is de taak van de trainer om te zorgen voor goede trainingen met aandacht voor **voldoende inspanning en ontspanning**.”

“Een trainer maakt de trainingen op zo’n manier dat de zwemmer op de juiste momenten de goede inspanningen levert en daarnaast voldoende ontspanning krijgt zodat de zwemmer goed kan presteren op wedstrijden.”

“Er hoeft dus niet altijd heel hard getraind te worden, er mag best een keer een leuke en grappige oefening in de training zitten.” legt Henk Haai uit.

“Daarnaast moet de zwemmer er zelf voor zorgen dat hij/zij zijn best doet in de trainingen en alles goed uitvoert.”

“Nu wil ik het even hebben over **inspanning en ontspanning tijdens zwemwedstrijden**.”

“Belangrijk is dat je **ontspannen** bent **voor een wedstrijd** en dat je helemaal **top** bent als je aan een **wedstrijd deelneemt!**” zegt Henk Haai.

“Veel zwemmers hebben een zenuwachtig gevoel bij een wedstrijd. Dat is heel normaal en bij iedereen reageren zenuwen anders.”



“Ik voel me altijd een beetje ziek voor een wedstrijd.” zegt Paco.

“Een beetje zenuwen voor een wedstrijd is een teken dat je er klaar voor bent. Je kunt deze zenuwen gebruiken om je uiterste best te gaan doen!” zegt Karel Koala.

Sonia Struisvogel legt uit dat ze altijd een beetje buikpijn heeft voordat ze moet zwemmen, maar dat dat gevoel weg is zodra ze in het water ligt.

“Elke sporter is gespannen voor een wedstrijd.” zegt Henk Haai.

“Dat komt doordat je je zorgen maakt over je **prestatie**. Alle sporters voelen voor een wedstrijd wel een beetje onrust, het is dan moeilijk om te ontspannen, maar dat is niet erg. Een wedstrijd is altijd spannend en zenuwen hebben, is volkomen normaal.”

“Weet iemand een **manier** om te **ontspannen** voor een wedstrijd?” vraagt Henk Haai.



Bert Baviaan steekt zijn vinger op en zegt:

“Ik heb geleerd om **ademhalingsoefeningen** te doen. Dat geeft energie en daardoor voel ik me ontspannen.”

“Ik luister altijd naar **muziek** voor een wedstrijd, daar word ik rustig van” zegt Paco.

“Iedereen heeft zo zijn eigen manier waar hij/zij ontspannen van wordt.” “Ademhalingsoefeningen en naar muziek luisteren zijn daar hele goede voorbeelden van.”

“Ik vat even alles samen” zegt Henk Haai: “De trainer en zwemmer zorgen samen voor de juiste inspanning en ontspanning door middel van de **juiste trainingen** en een **goede inzet** van de zwemmer.”

“Veel zwemmers hebben last van zenuwen voor een wedstrijd, dit kan zich op allerlei manieren uitten, zoals buikpijn en misselijkheid. Om ervoor te zorgen dat de zenuwen niet te erg worden, is het belangrijk om je te ontspannen voor een wedstrijd. Dit kan op allerlei manieren en is voor iedereen anders.”

“Dit was het einde van onze eerste bijeenkomst, de volgende keer behandelen we het onderwerp **blesures**”.

De zwemmers geven Henk Haai een groot applaus en kijken al uit naar de volgende leerzame bijeenkomst!

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 de betekenis aan je ouders, trainer of teamgenoten.

Moeilijk woord	Betekenis

Opdracht 2

Gevoel voor een wedstrijd

Je hebt zonet geleerd dat iedereen zich anders kan voelen voor een wedstrijd.

Bijvoorbeeld:

- Zenuwachtig
- Moe
- Vrolijk
- Boos
- Actief
- Lui
- Misselijk
- Onverslaanbaar

Hoe voel jij je voor een wedstrijd?

Hoe wil je je de volgende keer voelen voor een wedstrijd? En waarom?

Opdracht 3

Ontspannen

In het verhaal heb je gelezen dat Paco en Bert Baviaan zo hun eigen manier hebben om te ontspannen voor een wedstrijd.

Wat doe jij, of wat zou je kunnen doen om te ontspannen voor een wedstrijd?

Dit doe ik	Dit zou ik kunnen doen