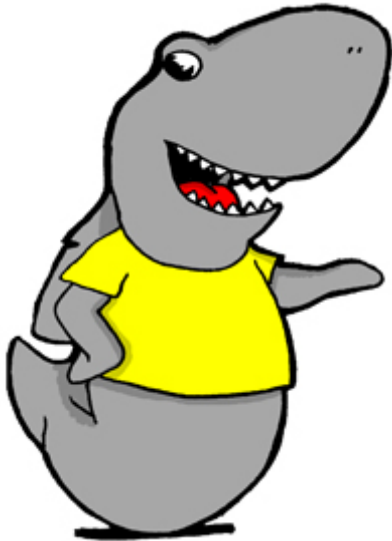


## gedragsregel in verhaal: “doelen stellen voor jezelf”

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*

## 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

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:**