

KAMPIOEN IN JE HOOFD

Bij Clavis Uitgeverij staat het kind centraal.
Wij geloven namelijk dat de wereld van morgen er zal uitzien als
de dromen van de kinderen van vandaag. Het is onze missie
om hun leefwereld elke dag zo mooi mogelijk te maken.



Kars Zoon

Kampioen in je hoofd

© 2025 Clavis Uitgeverij, Hasselt – Amsterdam – New York

Illustraties: Michaël Olbrechts

Trefw.: judo, sport, mentale kracht

NUR 283-284, 229, 213

ISBN 978 90 448 5554 8

D/2025/4124/043

Alle rechten voorbehouden

Tekst- en datamining niet toegestaan

www.clavisbooks.com

www.inthezoneperformance.nl

www.michaelolbrechts.be

Bij dit boek worden digitale toepassingen of diensten aangeboden.
Clavis Uitgeverij kan niet garanderen dat deze toepassingen of
diensten een blijvende werking of compatibiliteit zullen hebben.



KARS ZONN

met illustraties van
Michaël Olbrechts

Kampioen IN JE HOOFT

Clavis



Dit is een boek met een kampioen-in-je-hoofddiploma en opdrachten. Omdat het niet handig is om in een boek te schrijven (want na jou zijn er misschien nog andere lezers die dit boek willen gebruiken), kun je het diploma en alle opdrachten met de QR-code hieronder downloaden, zodat je ze kunt printen en invullen.



Inhoud

Zelfvertrouwen	8
Esmee	10
Kampioen-in-je-hoofddiploma	13
Judo	14
WITTE BAND. Beginnen	19
OPDRACHT WIT	24
WIT-GEEL. Beter leren	25
OPDRACHT WIT-GEEL	30
WIT-ORANJE. Een droomdoel	32
OPDRACHT WIT-ORANJE	36
WIT-GROEN. Durf je trainer dingen te vragen	37
OPDRACHT WIT-GROEN	41
WIT-BLAUW. Esmee krijgt tips	42
OPDRACHT WIT-BLAUW	46
WIT-BRUIN. Esmee leert over kleine en grote pijn	47
OPDRACHT WIT-BRUIN	51
GELE BAND. Esmee denkt aan de tegenstander	53
OPDRACHT GEEL	62

GEEL-ORANJE. Es mee durft tegen betere tegenstanders te judoën	63
OPDRACHT GEEL-ORANJE	67
GEEL-GROEN. Es mee heeft verloren, maar door wie?	68
OPDRACHT GEEL-GROEN	73
GEEL-BLAUW. Es mee heeft een doel voor de training	75
OPDRACHT GEEL-BLAUW	78
GEEL-BRUIJN. Es mee vergelijkt zichzelf met gisteren, niet met anderen	81
OPDRACHT GEEL-BRUIJN	86
ORANJE BAND. Es mee weet wat goed gaat en wat beter kan	88
OPDRACHT ORANJE	92
ORANJE-GROEN. Es mee is trots op anderen in plaats van jaloezers	93
OPDRACHT ORANJE-GROEN	98
ORANJE-BLAUW. Es mee leert focussen	99
OPDRACHT ORANJE-BLAUW	105
ORANJE-BRUIJN. Es mee slaapt lekker voor een wedstrijd	106
OPDRACHT ORANJE-BRUIJN	112
GROENE BAND. Es mee kan een ademhalingsoefening	113
OPDRACHT GROEN	119

GROEN-BLAUW. Esmee kan na de training positieve punten benoemen	121
OPDRACHT GROEN-BLAUW	126
GROEN-BRUIJN. Esmee verandert haar taalgebruik	127
OPDRACHT GROEN-BRUIJN	132
BLAUWE BAND. Esmee doet de samserai	134
OPDRACHT BLAUW	138
BLAUW-BRUIJN. Esmee is gefocust tijdens de training en het toernooi	140
OPDRACHT BLAUW-BRUIJN	143
BRUIJNE BAND. Esmee maakt Netflixvideo's in haar eigen hoofd	145
OPDRACHT BRUIJN	156
ZWARTE BAND. Esmee geniet van judo	157
OPDRACHT ZWART	171
Gefeliciteerd!	173
<i>Hoe hebben de tips en opdrachten in dit boek sporters al geholpen?</i>	175

Zelfvertrouwen

Joke gaat naast Esmee zitten en fluistert: ‘Denk om je tactiek, hè? Deze keer lukt het.’

Yes, denkt Esmee, zo is het.

Esmee zet een koptelefoon met muziek op en ziet de wedstrijd, de halve finale van het Nederlands Kampioenschap, voor zich. In gedachten lukt het Esmee om Floor steeds goed vast te pakken. Daar krijgt ze zelfvertrouwen van.

Een paar minuten later moet Esmee klaar gaan staan voor de wedstrijd. Ze concentreert zich op haar ademhaling en wordt rustig. Esmee slaat haar spieren wakker. Kracht en focus, denkt ze. Kracht en focus. Esmee is er klaar voor.

‘Hajime!’ schreeuwt de scheidsrechter. De wedstrijd begint.

Esmee heeft niet altijd zo veel zelfvertrouwen gehad. Ze doet vaak spannende dingen, zoals paardrijden op de grootste paarden of klimmen op hoge bergen. En meestal heeft ze daar plezier in. Maar soms vindt Esmee spannende dingen niet leuk. Toen ze laatst op school een spreekbeurt moest houden, kreeg ze kriebels in haar buik, begon ze snel te ademen en kwam ze niet meer uit haar woorden. Als dat gebeurt, baalt Esmee vreselijk.

Gelukkig is er een oplossing. Als Esmee iets spannend vindt,

gaat ze naar Joke toe. Joke heeft heel veel geoefend met spannende dingen en heeft hierdoor veel ervaring. Ze geeft Esmee tips om met spanning om te gaan.

Esmee

Dit boek gaat over Esmee. Esmee wordt een sterke judoka. Maar Esmee voelt zich soms gespannen en denkt af en toe negatief, waardoor ze twijfelt als ze een wedstrijd of een examen heeft. Ze zou zich dan anders willen voelen.

Heb jij dat ook? Dat je hoopt op minder kriebels in je buik bij een wedstrijd? Dat je zou willen dat je minder verdrietig was als je verliest? Het is goed om een positieve stem in je hoofd te hebben als je klaarstaat voor een sportwedstrijd of een dansoptreden.

De titels van de hoofdstukken in dit boek komen overeen met de kleuren van de verschillende banden en slippen die je kunt verdienen met judo. In dit verhaal leert Esmee door judo steeds sterker te worden in haar hoofd. Joke helpt haar daarbij. Die heeft namelijk de zwarte band gehaald, en dat is het hoogste wat je in judo kunt halen. En als je een zwarte band *in je hoofd* hebt, ben je rustiger en kun je makkelijker met spannende dingen omgaan. Dat kun jij ook leren. Want als je het echt wilt, kun je in alles beter worden.

Na elk hoofdstuk komt een opdracht of oefening. Het zou kunnen dat je de ene oefening lastiger vindt dan de andere. Dat hoort erbij. Elke sporter vindt tijdens een sporttraining de ene oefening ook moeilijker dan de andere. Iedereen leert op zijn ei-

gen manier en in zijn eigen tempo. Een bekende sporttrainer zei ooit: ‘Gras gaat ook niet sneller groeien door eraan te trekken. Het heeft vooral een goede bodem, water en tijd nodig.’ Door dit boek te lezen geef je jezelf een ‘goede bodem’ en ‘water’. En als je jezelf genoeg tijd geeft om rustig de oefeningen te leren, word je vanzelf beter. Je zult sterker worden in je lichaam en je hoofd, maar dat kost tijd. Je zult sneller sterker worden door naast het lezen van dit boek ook opdrachten uit te voeren en af en toe te praten met je ouders, trainer en/of teamgenoten.

In elk hoofdstuk leert Esmee iets over wat ze denkt en wat ze voelt. Zo krijgt ze steeds meer kracht in haar hoofd, waardoor ze een nieuwe band of slip verdient. De kleuren van band en slip in de hoofdstuktitels verwijzen naar de stappen die Esmee (en jij als lezer) zet om *in haar/jouw hoofd sterker* te worden. Die kleuren zijn niet noodzakelijk dezelfde als van de band en slip die Esmee op dat moment in het verhaal op de judomat draagt. Jij kunt alle dingen die Esmee ontdekt ook leren – vooral door ze te doen. Je wordt namelijk beter in je sport door er niet alleen aan te denken, maar vooral door te doen.

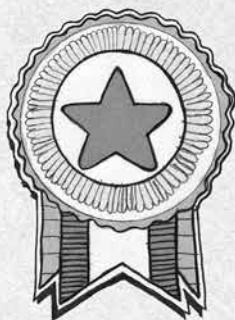
Het is wel belangrijk om te weten dat je niet elke dag een nieuwe slip kunt halen. Net als bij sporten is het een goed idee om de oefeningen van een techniek een paar keer te oefenen tot je ze echt kunt. Lees daarom hooguit twee hoofdstukken en opdrachten per week. Dan kun je de oefeningen en opdrachten ook doen op de dagen dat je niet leest.

Vind je een hoofdstuk lastig, dan kun je bij de inhoud op pagina 5-7 een potloodstreepje zetten bij dat hoofdstuk. Op die manier herinner je jezelf eraan dat je dat hoofdstuk later nog een keer kunt lezen om extra te oefenen en te leren.

Als jij de opdracht van een hoofdstuk kunt laten zien aan een van je ouders of je trainer, verdien je een vinkje op het kampioen-in-je-hoofddiploma. Als je alle banden en slippen tot en met de zwarte band hebt gedaan, verdien je het hele diploma.

Als jij er klaar voor bent, kun je beginnen met het eerste hoofdstuk. Ik wens je veel plezier en succes!

KAMPIOEN-IN-JE-HOOFD- DIPLOMA



Behaalde banden en slippen

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> wit | <input type="checkbox"/> oranje |
| <input type="checkbox"/> wit-geel | <input type="checkbox"/> oranje-groen |
| <input type="checkbox"/> wit-oranje | <input type="checkbox"/> oranje-blauw |
| <input type="checkbox"/> wit-groen | <input type="checkbox"/> oranje-bruin |
| <input type="checkbox"/> wit-blauw | <input type="checkbox"/> groen |
| <input type="checkbox"/> wit-bruin | <input type="checkbox"/> groen-blauw |
| <input type="checkbox"/> geel | <input type="checkbox"/> groen-bruin |
| <input type="checkbox"/> geel-oranje | <input type="checkbox"/> blauw |
| <input type="checkbox"/> geel-groen | <input type="checkbox"/> blauw-bruin |
| <input type="checkbox"/> geel-blauw | <input type="checkbox"/> bruin |
| <input type="checkbox"/> geel-bruin | <input type="checkbox"/> zwart |

Ik heb er alles aan gedaan om alle kampioen-in-je-
hoofdopdrachten te doen en zo mijn diploma te halen.

Naam of handtekening sporter: