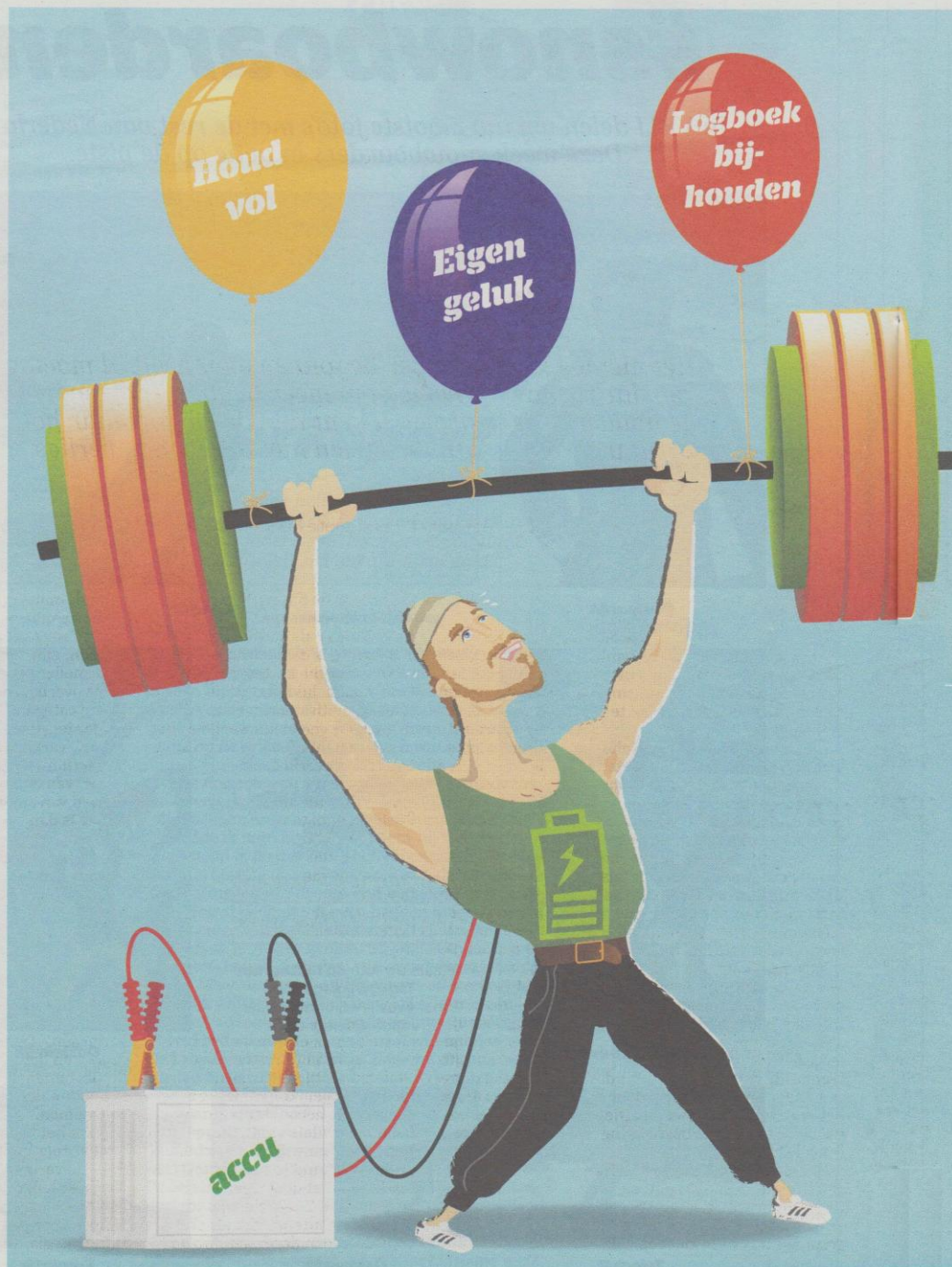




Ik doe héél hard mijn best om mijn voornemen om meer te sporten, vol te houden. Tot nu toe gaat het best aardig. Afgelopen week was ik twee keer in de yogaschool te vinden en morgen ga ik een rondje hardlopen. Met de tips van sportpsycholoog Jan Sleijfer zal het me vast lukken er een sportief jaar van te maken. Hopelijk lukt het u ook!

Hortence Chen, Leef nu!



Houd accu opgeladen

Het nieuwe jaar is amper begonnen en u heeft al moeite om dat goede voornemen om meer te gaan sporten, vol te houden. Geen zorgen, u bent niet de enige. Maar hoe zorgt u ervoor dat u uw doelen niet uit het oog verliest?

Door **Hortence Chen** Illustratie **Kees van de Nes**

Het ging zo goed. Besloot u 1 januari nog vol overgave om dit jaar van de bank te komen, nu kost het bloed, zweet en tranen om de gang naar de sportschool te maken.

Niet zo gek, stelt sportpsycholoog Jan Sleijfer (48). „We weten allemaal dat bewegen goed voor onze gezondheid is. Maar de grote uitdaging is dat we ons daar ook écht bewust van worden. Vijfennegentig procent van ons gedrag is onbewust. Dus als we besluiten onze levensstijl aan te passen door ons voor te nemen om meer te sporten, dan kost ons dat veel moeite.”

Volgens Sleijfer heeft dat alles te maken met „ons primitieve brein en onze overlevingsdrang”. „Stel dat je iets lekkers te eten ziet. Dat wil je toch het liefst meteen in je mond stoppen? Want onbewust stel je je voor dat een ander het opeet, waardoor het er morgen niet meer is. Die behoefte aan snelle bevrediging is heel sterk.”

Het is natuurlijk ook lastig. Na een drukke werkdag komt u thuis en moet er nog worden gekookt. Dan is de verleiding groot om 's avonds met een zak

Samen sterker

- **Zorg voor een sportmaatje. Samen sporten is veel leuker en daarnaast kunnen jullie elkaar motiveren om te blijven bewegen.**
- **Vier succesmomentjes, hoe klein ze ook zijn. Geef uzelf een complimentje of beloon uzelf met een 'smokkeldag'. Maar niet te vaak!**
- **Houd een logboek bij waarin u dagelijks beschrijft wat de resultaten zijn. Dit zal u motiveren om door te gaan.**

chips voor de buis te hangen. „Dat geeft je heel even een goed gevoel. Maar als je die lege zak ziet liggen, is dat voorbij.”

Niet voor die kortetermijnbeloning gaan, luidt het devies. Haal de motivatie uit uzelf. Stel dat u heeft geconcludeerd dat u te zwaar bent of dat uw conditie te wensen overlaat. Vraag u dan af voor wie u wilt sporten. Voor uw partner uit angst niet meer aantrekkelijk te worden gevonden? Of doet u het om er zelf gelukkiger van te worden?

„Alleen dat laatste is het juiste antwoord”, stelt de sportpsycholoog. „Als je sport om een ander te plezieren, gaat het om beloning van buitenaf en ook die is maar van tijdelijke aard.” Sleijfer vergelijkt het met een succesvolle accountant die zijn baan maar niets vindt, maar het blijft doen vanwege het salaris. „Hij is gedoemd te mislukken omdat hij niet doet waar hij achter staat. Zul je zien dat die accountant uiteindelijk als vrijwilliger in een derdewereldland

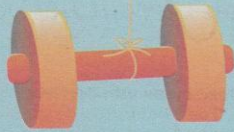
belandt omdat hij dat écht wil.”

Mensen die moeite hebben om 'nee' te zeggen en perfectionisten zijn, zijn volgens de deskundige sneller geneigd hun voornemens overboord te gooien. „Die eerste categorie zal namelijk eerder iets doen vanwege een ander”, verklaart Sleijfer. „De perfectionisten zijn geneigd om te veel van zichzelf te vragen en te hard van stapel te lopen. Het gevolg is dan een blessure of teleurstelling omdat ze hun doelen niet halen.”

Volgens Sleijfer draait alles om een batterij die we van energie moeten blijven voorzien. Of liever gezegd: batterijen. „Denkkracht, gevoelskracht en lichaamskracht zijn de hulpbronnen die ons helpen bij het volhouden van een goed voornemen.”

Want het begint bij uw reden om het roer om te gooien. „Je BMI (de verhouding tussen gewicht en lengte, red.) is bijvoorbeeld te hoog en daarom besluit je twee keer per week te sporten. Die strategie, als het ware het

Waarom is sporten in nieuwe jaar zo moeilijk?



Zorg dat je op plan B kunt overstappen

denkwerk, voedt de gevoelskracht. De zin om te sporten begint dan te komen", legt de psycholoog uit. „Als je eenmaal naar de sportschool gaat, zul je je goed voelen. Dat kan om allerlei redenen zijn: van een verbeterde conditie tot gewichtsverlies of omdat je nieuwe vrienden maakt.”

Maar dan bent u er nog niet. Die zogenoemde batterijen waarover Sleijfer spreekt, verliezen op den duur energie. Sporten wordt minder leuk omdat de trainingen zwaarder zijn dan gedacht of omdat u pijnjes begint te krijgen. „De kunst is om die accu opgeladen te houden. Een behoorlijke opgave voor velen die de verleiding om weer op de bank te gaan liggen of om een dagje sporten over te slaan, niet kunnen weerstaan.”

Het advies is om, zoals Sleijfer het noemt, een terugvalscenario paraat te hebben. „Net als een bokser die in de ring staat en

dreigt te verliezen. Die moet op plan B kunnen overstappen zodat hij de tegenstander de baas wordt.”

Bedenk vooraf dat u na een lange dag werken geen tijd en zin meer kunt hebben om boodschappen te doen én te sporten. „Als plan A in water dreigt te vallen, zorg dan dat je plan B hebt. Vraag je partner of hij of zij wat taken kan overnemen en neem bijvoorbeeld je sportkleding mee naar het werk zodat je meteen door kan naar de fitnessschool”, stelt de sportpsycholoog voor.

„Als je bijna geen puf meer hebt op het werk, heb je al helemaal geen energie om over een alternatief na te denken. Stel jezelf dus altijd van tevoren de vraag: wat als? Zo voorkom je dat je terugvalt in die kortetermijnbeloning.”

Maar als het in eerste instantie nou echt niet lukt? „Wees dan niet te streng voor jezelf”, zegt Sleijfer. „Een terugval is heel normaal bij een verandering van leefstijl. Voel je vooral niet schuldig als je je doelen niet meteen haalt, want daarmee haal je alleen maar je zelfvertrouwen omlaag. Dat is precies wat we niet willen!” ●



DÉ MENTALE TRAINERS VAN NEDERLAND

NL sportpsycholoog® is een landelijk collectief van samenwerkende sport- en prestatiepsychologen. Experts op gebied van mentale training die hun krachten hebben gebundeld, met een duidelijke missie:

**"HEEL NEDERLAND MENTAAL STERK
EN GEZOND MAKEN...
IN DE SPORT, OP SCHOOL ÉN IN HET WERK"**

