

## Verfijn je doel op de juiste manier

- Jullie willen meer bewegen of blijven bewegen? Mooi! Laat ons dat nog wat specifieker maken. Hoeveel 'meer' is voldoende? Maak het concreet en realistisch. Overschat jezelf en je mogelijkheden niet, maar durf jezelf zeker wel uitdagen.
- Ligt je einddoel wat verderop in 2023 (bv. een bepaald event of een symbolische afstand)? Leuk! Denk zeker ook na over de weg erheen. Procesdoelen onderweg naar het grote moment zijn minstens even belangrijk, zo niet belangrijker. Formuleer dan ook voor jezelf aandachtspunten op zowel korte (één workout, deze week) als middellange termijn (deze maand, komende drie maanden). Stel dat je op het einde van het seizoen een goede prestatie wil neerzetten met je buddy in de padelclub. Of wacht, laat ons dat specifieker maken. Jullie willen top 10 worden in jullie huidige ranking! Dan kan je deze week nog extra aandacht beginnen besteden aan jullie communicatie tijdens het sparren. Op de middellange termijn kan je eens duo's uit een hogere ranking uitdagen om nieuwe speelstijlen te leren kennen. Beide procesdoelen zullen bijdragen tot jullie einddoel om een mooie positie te behalen.
- Je doelen specifiek en meetbaar maken is één ding, maar wist je dat je ook gerust leerdoelen voor beweging kan formuleren? Stel dat je bijvoorbeeld wekelijks gaat zwemmen. Een leerdoel zou bijvoorbeeld kunnen zijn dat je nagaat of je je beter voelt bij een ochtendsessie of een avondlijke zwempartij. Of wanneer je je comfortabel voelt bij de ontspannende yin yoga, waarom probeer je deze week niet eens de actievere vinyasa yoga? Ga op onderzoek om te ontdekken wat het beste werkt voor jou en waarom! Voldoende zelfkennis zet je op weg naar een leven lang bewegen. No brain, no gain!
- Het is belangrijk dat jij *jouw* doelen bepaalt en je je niet laat beïnvloeden door wat alle anderen wil bereiken (bv. het gekende "maatje minder"-doel). Wat wel belangrijk is dat je jouw doel bekijkt binnen je ruimere omgeving. Zorg dat je je doel hiermee afstemt. Stel je concreet de vraag *wie en wat je wanneer* nodig hebt om jou doel te laten slagen en de weg erheen vol te houden. Dit noemen we een **stelsysteemdoel**.  
Je hebt bijvoorbeeld besloten dat je crawl wil leren zwemmen dit jaar. Om je slaagkansen te verhogen wil je op zoek naar een begeleide groepsles voor volwassenen bij de lokale zwemclub. Je vraagt je partner of die op woensdagavond op de kinderen kan passen zodat jij deze lessen kan volgen. Eenmaal gestart met de lessen merk je daar al snel dat je best een zwemplankje voor jezelf aanschaft om bij je eigen trainingen aan je beentechniek te werken.
- En ten slotte: waarom?? Je weet intussen wat je wil bereiken en hoe je dat kan doen, maar waarom wil je dit doel bereiken? Personen die een diepere reden kunnen koppelen aan hun sportief doel zijn gemotiveerder en beter gewapend tegen uitdagingen of tegenslagen. En nu hoor ik je misschien denken "Dat weet ik toch al? Ik wil gezonder zijn". OK, maar waarom wil je gezonder zijn? Wat levert jou dat op? Misschien omdat het waardevol is voor jou lang fysiek fit te kunnen blijven voor je familie. Of omdat een goede fysieke gezondheid je in staat stelt nog enkele avontuurlijke reizen te maken waar je van droomt. Find your why!

Als je al deze tips kan vorm geven, dan zou jouw doel van 'meer bewegen' al iets beter afgelijnd moeten zijn en kan je tastbaar aan de slag met jouw sportieve voornemens!

*Auteur: bewegingspsycholoog Cedric Arijs*