

DE WEG EN HET DOEL

“Nee, ik ga het niet redden, geen tijd, moe, rotweer... ik ga maar niet trainen vandaag... morgen wel weer.” Enkele veel gehoorde ‘rationele’ verklaringen voor gemaakte keuzes, vaak ingegeven door een gevoel. Excuses voor de annulering of uitstelling van een voorgenomen training. Toch voelen we ons er uiteindelijk meestal niet zo lekker bij... Ergens knaagt dan de onvrede over de afzegging. Wat kunnen weekendlopers en recreanten leren van de manier waarop topatleten zichzelf motiveren? Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg vertelt het je.

Psychologische principes

In de topsport moet vaak keihard worden getraind. Om de concurrentie bij te houden, in te halen en voor te blijven. Om die zware mentale belasting aan te kunnen, wordt gebruikgemaakt van psychologische principes. En als het gaat over motivatie is doelen stellen de belangrijkste techniek. In de sportpsychologie wordt gebruikgemaakt van drie soorten doelen:

WINSTDOELEN



Hierbij vergelijk je jezelf met anderen. Het willen winnen van een wedstrijd bijvoorbeeld, maar ook het voornemen van een loper in de achterhoede: ‘niet laatste worden’, is een winstdoel.

PRESTATIE-DOELEN



Hierbij zet je je eigen prestaties af tegen harde meetcriteria zoals tijd, afstand, kilo's of hartslagen per minuut. Prettig hierbij is dat je het op je eigen niveau kunt doen en dus onafhankelijk bent van je tegenstander.

PROCESDOELEN



Hierbij richt je je aandacht op een bepaalde gewenste uitvoer of techniek. ‘Soepel en ontspannen’ lopen is hiervan een voorbeeld, maar ook ‘kapot gaan’ of ‘plezier hebben’. Procesdoelstellingen zijn vaak deels subjectief, maar daarom niet minder belangrijk.

‘Kies steeds een nieuw doel dat uitdagend maar haalbaar is.’

Topsport draait misschien om winnen, maar in de wedstrijd blijkt het vaak te gaan om wie zich het best kan richten op de uitvoer. Diegene die op het moment suprême moet denken aan winnen of verliezen, en dan vooral aan de gevolgen hiervan, zal meestal niet degene zijn die op het podium belandt. Dit soort gedachten zorgt voor verkramping en dat komt de uitvoer meestal niet ten goede.

Winstdoelen

In de aanloop naar de wedstrijd toe gelden andere principes. Hierbij kunnen soms juist wel winstdoelen helpen om de juiste trainingskeuzes te maken. Een inmiddels bijna klassiek voorbeeld hiervan is de foto van Erben Wennemars die schaatser Shani Davis op zijn koelkast had geplakt. Elke keer als hij de aandrang voelde om te gaan snacken, keek hij zo in het gelaat van zijn naaste concurrent. Door zich af te vragen of Erben ook zou snoepen, kon hij zichzelf motiveren om de snelle vetten te laten staan. Kortom, herinner jezelf dagelijks aan wat je wilt bereiken en de kans is groot dat trainen je een stuk makkelijker afgaat.

Prestatiedoelen helpen sporters om de lange en ongewisse weg naar de top onder te verdelen in behapbare stukken. Saaie krachthonkuren worden dan leuke wedstrijdjes tegen jezelf, waarbij elke keer nieuwe records kunnen worden gebroken. Maar ook recreanten kunnen hiervan gebruikmaken, door zichzelf ten doel te stellen een bepaalde wedstrijd uit te lopen of een bepaalde tijd te willen lopen. Kies steeds een nieuw doel dat uitdagend maar haalbaar is.

Procesdoelen kunnen je dus helpen bij het aanleren van nieuwe technieken door bijvoorbeeld de aandacht bewust te richten op de manier waarop je loopt. Of op de ‘beleving en het gevoel’, handig voor mensen die veel in hun hoofd zitten



en constant bezig zijn met schema's, tijden en tussentijden. Als je je richt op ontspannen of soepel lopen, heb je altijd een plezierige ervaring.

En dat is misschien het allersterkste argument. Want ook al denken we over onszelf als rationeel, uiteindelijk worden we allemaal gedreven door gevoel en emotie. ‘Geen tijd’ komt vaak neer op ‘geen prioriteit’. Sporten is vaak de sluitpost van onze beperkte tijd. We denken hiermee tijd te kunnen winnen, maar uiteindelijk verliezen we tijd op de lange termijn. Kortetermijnwinst levert vaak minder op dan de investering op de lange termijn. Door het sporten laden we namelijk onze batterij weer op, zodat we meer energie hebben, beter kunnen focussen en dus efficiënter onze dagelijkse dingen kunnen doen.

Maar als we ervaren dat het wekelijkse rondje door het bos ons uiteindelijk veel meer energie, plezier en gezondheid oplevert dan het uurtje tijdwinst van de besparing hierop, wordt bewust kiezen voor hardlopen ineens heel makkelijk.