

Maak je sportieve goede voornemens in 2023 eindelijk echt waar met deze 5 tips

Sportbuddy's helpen om vol te houden.

wo 11 januari 2023 16:26

Een nieuw jaar, een nieuwe poging om te beginnen sporten? Goed zo! Maar al te vaak stranden de goede voornemens nog voor de eerste maand van het jaar erop zit. Toch kan ook jij je sportieve ambities wel degelijk waarmaken. Je moet alleen deze vijf tips in het achterhoofd houden.

Deze vijf vuistregels lijken misschien voor de hand te liggen, maar overenthousiaste starters durven ze al eens onder de mat te vegen. Toch is het belangrijk ze zo lang mogelijk na te leven. Voor je het weet heb je je basisconditie te pakken en ben je vertrokken voor een leven lang sporten.

Bewegingspsycholoog Cedric Arijs geeft na elke tip nog een extra inzicht mee, dat je kan helpen om vol te houden.

1. Zoek een sportbuddy

Als je niet graag alleen sport, zoek je best een vriend, collega of familielid om samen te sporten. Dat is leuker en zal jullie beiden motiveren, bijvoorbeeld om bij slecht weer toch te gaan trainen. Zoek wel buddy's van ongeveer hetzelfde niveau. Zo krijg je niet het gevoel elkaar af te remmen.

Wie begint met sporten, zal de eerste weken wat afzien, dat hoort er nu eenmaal bij. Sociaal contact leidt af van de inspanning en doet de tijd sneller voorbij gaan. Zeker als je sport met mensen waarbij je jezelf kan zijn.

Samen sport je meer! Sport Vlaanderen helpt iedereen met goede voornemens op weg om vol te houden. Zoek daarom een sportbuddy en **registreer je online**. Naast een welkomstgeschenkje krijg je 8 weken lang een nieuwsbrief met tips om door te zetten.

Denk na wat jouw uitvluchten zullen zijn en laat je sportmaatjes weten hoe ze je kunnen overtuigen om toch mee te gaan

Cedric Arijs, bewegingspsycholoog

2. Hoe concreter, hoe beter

Beginnen met sporten, dat klinkt natuurlijk wat vaag. Wil je drie keer per week een wandeling van een half uur maken? Elke zondag gaan fietsen? Of eind april de 10 Miles lopen? Hoe beter je je doel aflijnt, hoe makkelijker het is om ernaartoe te werken.

Maak ook elke training concreet. Bijvoorbeeld: morgen voor het avondeten ga ik een kwartier lopen. Bereid je daarbij al voor op onvoorziene omstandigheden: leg een regenjasje klaar om je niet te laten afremmen door mogelijk slecht weer.

Mensen staren zich te vaak blind op hun einddoel, de spreekwoordelijke piek van de berg. Maar klimmers weten allemaal dat je niet gewoon naar de top springt. Plan je route zorgvuldig

Cedric Arijs, bewegingspsycholoog

3. Begin rustig en bouw je activiteiten geleidelijk op

Heb je een concreet doel gekozen? Dan kan je aan de slag. Wie lang niet gesport heeft, is vaak te enthousiast en te overhaast. Rustig starten is beter. Liever te traag dan te snel. Zo begin je optimaal en vooral veilig met sporten.

Als je focust op afstand of snelheid en amper op de signalen van je lichaam let, is de kans op blessures groot. Geef je lichaam de tijd zich aan te passen aan het actievere leven. Denk op lange termijn en leg haalbare tussendoelen vast. Verwacht dus niet dat je meteen 10 kilometer kan lopen, maar ga eerst voor één kilometer en bouw daarna op naar 3 km, dan naar 5 km, enz.

Als bewegingswetenschapper ben ik niet onder de indruk van snelle resultaten, maar wel van mensen die hun beweegplannen op de lange termijn volhouden

Cedric Arijs, bewegingspsycholoog

4. Zorg dat je niet buiten adem geraakt

Als je in ademnood komt, train je intensiever dan nodig is om je conditie en uithouding op te bouwen. Zelfs geofende atleten trainen vaak zonder op hun adem te trappen.

Zorg er tijdens je activiteit voor dat je nog kan praten. Heb je na de training het gevoel dat je nog wat langer had kunnen doorgaan? Dan weet je zeker dat je niet over je grenzen bent gegaan.

En wat dan met het credo “no pain, no gain”? Vergeet dat. Pijn of uitputting kan stoer lijken, maar je schiet er niets mee op. Integendeel, het zal jou als starter al gauw demotiveren. Wil je je sport volhouden, dan moet het vooral leuk en haalbaar blijven.

No pain, no gain? Ik spreek liever van “no brain, no gain”. Hou je hoofd erbij, evalueer en pas aan naar de noden van jouw lichaam

Cedric Arijs, bewegingspsycholoog

5. Hou je activiteiten bij

Dat kan in een schriftje zijn, een excelbestand, je digitale agenda of een trainingsapp. Noteer na elke activiteit de datum, de afstand, de duur, je gevoel, eventuele indrukken van vermoeidheid of pijn, de weersomstandigheden...

Aan de hand van je dagboek kan je je vorderingen monitoren en trots terugblikken op al die geleverde trainingsarbeid. Dat helpt je om door te zetten. Bovendien is het nuttig om samen met je coach of arts eventuele problemen te documenteren en indien nodig je trainingsplan aan te passen.

Noteer zeker ook wat er goed ging. Zo kijk je niet enkel naar het negatieve, maar leer je ook je sterktes kennen

Cedric Arijs, bewegingspsycholoog