



LEKKER

ZO MOTIVEER JE JEZELF OM TE GAAN EN TE **BLIJVEN** SPORTE

SPORTEN

Marianne van der Sluis

Tweede herziene uitgave

Uitgever: Fitmind, Hattem  
[www.fitmind.nl](http://www.fitmind.nl)

Vormgeving: Annemarie Zijl  
Illustraties: Larry Feign

2de herziene uitgave juli 2010  
ISBN/EAN 978-90-813219-2-1

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
en/of openbaar worden gemaakt, zonder schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

# INHOUDSOPGAVE

|           |   |
|-----------|---|
| 05        | Lekker sporten!                                 |
| 07        | Wat is motivatie?                               |
| 09        | Motiveer jezelf in drie stappen                 |
| <b>10</b> | <b>STAP 1: WAT IS JE DOEL?</b>                  |
| 11        | Waarom ga je sporten?                           |
| 12        | Wat wil je bereiken?                            |
| 14        | Wat zijn de positieve gevolgen?                 |
| 16        | Tijd besteden aan dat wat belangrijk voor je is |
| <b>20</b> | <b>STAP 2: VERBIND JEZELF MET HET DOEL</b>      |
| 21        | Geduld  |
| 23        | De macht der gewoonte                           |
| 24        | Discipline                                      |
| 27        | Afspraken met jezelf                            |
| 30        | Neem de beslissing om je doel te bereiken!      |
| <b>32</b> | <b>STAP 3: JE DOEL BEREIKEN</b>                 |
| 33        | Het belang van een positieve benadering         |
| 37        | Maak je doelen meetbaar!                        |
| 42        | Ken je valkuilen                                |
| 53        | De kunst om in beweging te komen                |
| 55        | Samen sporten                                   |
| 57        | Nawoord   |
| 58        | Motifittips                                     |
| 60        | Oefenschema's                                   |

## DISCIPLINE

Gedisciplineerd handelen is handelen vanuit een idee of overtuiging waarbij er geen rekening wordt gehouden met gevoelens en omstandigheden van het moment.

Voor het gaan sporten betekent dit dat je de beslissing neemt dat je gaat sporten, omdat je je doelen wilt bereiken en... dat je op het moment dat je gaat sporten geen rekening houdt met gevoelens en omstandigheden!

Het kan dus zijn dat je handelt tegen je gevoel in. Het kan zijn dat je helemaal geen zin hebt, maar toch gaat sporten.

### De kern van gedisciplineerd kunnen zijn is vertrouwen!

Dit verrast je misschien, maar het vertrouwen zit in het feit dat je vertrouwt op een beslissing die je eerder hebt genomen en waar je toen goed over hebt nagedacht. Je vertrouwt hier zodanig op dat je op het moment zelf niet meer gaat nadenken over de handeling, zelfs niet als de gevoelens en gedachten van het moment (moeheid, geen zin, regen buiten) je normaal gesproken zouden overtuigen dat je beter iets anders kunt gaan doen dan sporten.

Dat nadenken op het moment voor een training is namelijk wat mensen in de problemen brengt. Vlak voor een training zijn er misschien vele argumenten om iets anders te gaan doen. Vertrouw op het plan dat je voor jezelf hebt uitgestippeld, wat zijn effect heeft op de lange termijn.

Nu denk je misschien nog: 'Ja maar, discipline? Dat is echt niets voor mij. Dat heb ik al zo vaak geprobeerd, ik heb geen discipline.' Als je denkt dat je geen aanleg hebt voor discipline, geef dan antwoord op de volgende vraag:

### Poets je iedere dag je tanden?

Er zullen niet veel mensen zijn die deze vraag met 'Nee' beantwoorden. Tandpoetsen is niet iets wat je doet omdat het zo leuk is om te doen. Het is je aangeleerd en na vele herhalingen heb je het opgenomen in je dagelijks patroon, je zult er nauwelijks bij stilstaan en het vast niet als een last ervaren.

Bijna iedereen is in staat om op basis van discipline bepaalde handelingen uit te voeren. Dit geldt ook voor sporten – de beslissing dat je gaat sporten heb je namelijk al genomen. Verder hoeft je alleen maar te plannen en uit te voeren.

WAT BEDOEL JE IK GEEN DISCIPLINE?!  
IK POETS EDERE DAG MIJN TANDEN!



Dit is de investering die je in jezelf moet doen: Gedurende een maand handel je volgens een plan dat je van tevoren hebt bedacht om je doelen te bereiken. Daarbij laat je je niet beïnvloeden door weerstand in je gevoel.

De weerstand is erop gericht om comfort te zoeken. Je hoeft op dat gebied natuurlijk niets te kort te komen, maar 24 uur per dag comfort is echt niet nodig.

Na een maand merk je dat sporten al een beetje een gewoonte aan het worden is en dat het steeds minder energie kost om te gaan.

Discipline is tegengesteld aan alle gedachteprocessen om onder het trainen uit te komen. Gewoon doen, niet nadenken.

### **Just do it!**

Lees dit stukje drie keer als het niet tot je doordringt of als je nóg denkt dat je er niet toe in staat bent... ga het gewoon doen!



### **TIP**

#### **Optimale omstandigheden**

Het aanleren van een nieuwe gewoonte kost energie. Om het proces zo goed mogelijk te laten verlopen is het aan te raden om jezelf op dit gebied optimaal te ondersteunen en te zorgen dat je over voldoende energie beschikt.

Dat betekent regelmatig en gezond eten. Geen maaltijden overslaan, want daarmee verzwak je jezelf. Voldoende rust is in deze periode ook heel belangrijk. Probeer een regelmatig slaappatroon aan te houden.



## AFSPRAKEN MET JEZELF

We gaan ervan uit dat je graag je doelen wilt bereiken. Het helpt om je voornemens nu om te zetten in echte afspraken met jezelf.

Het is essentieel om je trainingen in je agenda in te plannen. Zo houd je er automatisch rekening mee tijdens het inplannen van andere activiteiten en kun je vaststellen hoe je uitkomt met je tijd. In eerste instantie moet je je niet laten verleiden om van je voornemens af te stappen, je krijgt dan namelijk niet de kans om een nieuwe gewoonte op te bouwen. Probeer je daarom vooral de eerste maand heel strikt aan de voorgenomen tijden te houden. Pas daarna kun je wat flexibeler worden en afwijken van je rooster wanneer er spontaan dingen op je pad komen.

Het is erg belangrijk om je aan je afspraken met jezelf te houden en om regelmatig te evalueren hoe het trainen je bevalt. Maak hiervoor met jezelf een contract zoals het voorbeeld. Achter in het boek vind je een leeg exemplaar om in te vullen, schrijf hierin duidelijk je doelen, hoe belangrijk het voor je is, je voornemens en de evaluatiedata.

Bepaal het moment waarop je het proces gaat evalueren. Wanneer je net begint met trainen

evalueer je na twee weken voor de eerste keer, dit is een goed moment om eventueel wat bij te stellen.

Schrijf die datum in je agenda en neem de tijd om er op dat moment serieus naar te kijken.

Op het moment van evaluatie kun je jezelf de vraag stellen of je plezier beleeft aan het sporten, of je er baat bij hebt, of je conditie verbeterd en of je de vooruitgang boekt die jij voor ogen hebt.

Dit is het moment om, als je er niet veel plezier aan beleeft, eens te kijken hoe je je programma kunt aanpassen zodat er meer dingen in voorkomen die je leuk vindt. Je kunt bijvoorbeeld meer of juist minder groepsfitnesslessen in jouw programma opnemen, maar ook meer oefeningen voor spierversterking doen of juist meer oefeningen voor conditieverbetering, een andere route lopen of fietsen of meer intervaltrainingen in plaats van duurtrainingen.

Ook evalueer je dan of het aantal trainingen in de week je bevalt. Misschien wil je naar één of juist drie keer per week trainen in plaats van twee keer.

## AFSPRAKEN MET JEZELF

We gaan ervan uit dat je graag je doelen wilt bereiken. Het helpt om je voornemens nu om te zetten in echte afspraken met jezelf.

Het is essentieel om je trainingen in je agenda in te plannen. Zo houd je er automatisch rekening mee tijdens het inplannen van andere activiteiten en kun je vaststellen hoe je uitkomt met je tijd. In eerste instantie moet je je niet laten verleiden om van je voornemens af te stappen, je krijgt dan namelijk niet de kans om een nieuwe gewoonte op te bouwen. Probeer je daarom vooral de eerste maand heel strikt aan de voorgenomen tijden te houden. Pas daarna kun je wat flexibeler worden en afwijken van je rooster wanneer er spontaan dingen op je pad komen.

Het is erg belangrijk om je aan je afspraken met jezelf te houden en om regelmatig te evalueren hoe het trainen je bevalt. Maak hiervoor met jezelf een contract zoals het voorbeeld. Achter in het boek vind je een leeg exemplaar om in te vullen, schrijf hierin duidelijk je doelen, hoe belangrijk het voor je is, je voornemens en de evaluatiedata.

Bepaal het moment waarop je het proces gaat evalueren. Wanneer je net begint met trainen

evalueer je na twee weken voor de eerste keer, dit is een goed moment om eventueel wat bij te stellen.

Schrijf die datum in je agenda en neem de tijd om er op dat moment serieus naar te kijken.

Op het moment van evaluatie kun je jezelf de vraag stellen of je plezier beleeft aan het sporten, of je er baat bij hebt, of je conditie verbeterd en of je de vooruitgang boekt die jij voor ogen hebt.

Dit is het moment om, als je er niet veel plezier aan beleeft, eens te kijken hoe je je programma kunt aanpassen zodat er meer dingen in voorkomen die je leuk vindt. Je kunt bijvoorbeeld meer of juist minder groepsfitnesslessen in jouw programma opnemen, maar ook meer oefeningen voor spierversterking doen of juist meer oefeningen voor conditieverbetering, een andere route lopen of fietsen of meer intervaltrainingen in plaats van duurtrainingen.

Ook evalueer je dan of het aantal trainingen in de week je bevalt. Misschien wil je naar één of juist drie keer per week trainen in plaats van twee keer.



Het doen van een regelmatige evaluatie zorgt ervoor dat je een goede beoordeling kunt maken van je trainingsprogramma en de effecten ervan op je leven, zonder dat je wordt beïnvloed door gevoelens van het moment.

Vlak voordat je gaat sporten is het niet verstandig om je trainingen te evalueren, het kan best zijn dat je dan geneigd bent om te luisteren naar gevoelens van het moment en dat je op basis daarvan een beslissing neemt die niet overeenkomt met jouw langetermijn doelen.

‘Zin hebben’ om te gaan is niet van belang op het moment dat je gaat sporten. Je hebt met jezelf afgesproken om te gaan sporten, omdat je weet hoe belangrijk het voor jou is om je doelen te bereiken.

### **Het plan ligt nu klaar.**

Je hebt je doelen geformuleerd en je bent je heel bewust van alle positieve effecten die het halen van het doel op jouw leven zullen hebben.

Je bent je bewust van hoe belangrijk het halen van het doel voor jou is ten opzichte van andere tijdsbestedingen in je leven.

Je hebt een vorm gekozen waarmee je je doelen wilt bereiken.

Je weet dat je daarvoor aan je leven een nieuwe sportieve gewoonte moet gaan toevoegen.

Je hebt afspraken met jezelf gemaakt.

Nu is het moment gekomen dat je werkelijk de beslissing neemt om dit pad in te slaan. Om aan je doelen te gaan werken en om ze te bereiken. Dit is het pad naar een toekomst waarvoor jij kiest.

## CONTRACT MET MIJZELF OVER EVALUATIE VAN TRAININGEN

Mijn doelen om te trainen zijn: *lekker in mijn vel zitten / 20 kg afvallen /*  
*betere conditie hebben / ...*

Het halen van mijn doelen is voor mij:

niet belangrijk      1    2    3    4    5    6    7    8    9    10      héél belangrijk

Ik ga *2* X per week trainen.

Ik evalueer dit traject op *3 oktober* (twee weken vanaf nu).

Vervolgens evalueer ik op: *3 november, 3 december,*  
*3 februari, 3 april, ...*

Tussentijds ga ik mij niet afvragen (zeker niet vlak vóór het sporten), of ik het trainen wel of niet leuk vind; ik doe dit voor mijzelf, mijn gezondheid, niet in eerste instantie voor het plezier.

Ik ben voornemens mij hieraan te houden.

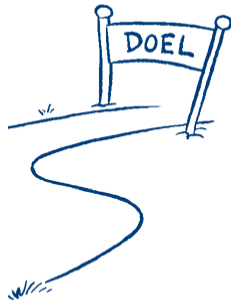
plaats *Amsterdam*

datum *19 sept. 2010*      handtekening *A. van den Heuvel*

**EVALUATIEDATA IN AGENDA SCHRIJVEN!**

## NEEM DE BESLISSING OM JE DOEL TE BEREIKEN!

Het nemen van de beslissing is als de eerste stap op je nieuwe aangepaste route. Iedere volgende stap brengt je dichterbij het bereiken van je doelen. Als het gaat hagelen, zul je misschien minder hard lopen, maar je blijft je weg vervolgen.



Het bijltje erbij neergooien als het een periode wat moeilijker gaat is niet meer nodig. Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid en dat is een beslissing, geen poging!

Neem een moment voor jezelf om alles even op een rijtje te zetten en vraag jezelf af of je klaar bent om deze beslissing te nemen.



# LEKKER SPORTEN!

Marianne van der Sluis

Dit boek is voor iedereen die wel een steuntje in de rug kan gebruiken om te gaan en vooral om te blijven sporten. Met het volgen van de stappen in dit boek, ondersteund door de oefeningen, ben je in staat om je motivatie om te sporten te beïnvloeden en optimaal te houden. Zo kun je de stap maken van leven met het schuldgevoel van 'ik zou eigenlijk iets aan sport moeten doen', naar het tevreden gevoel van het daadwerkelijk doen!

Marianne van der Sluis is fysiotherapeut en psycholoog. Door deze achtergrond is zij goed doordrongen van het belang van sporten en bewegen voor de gezondheid. Tegelijkertijd is zij zich ervan bewust, hoeveel moeite het mensen kost om in beweging te komen en te blijven. Vanuit deze gedachte schreef ze dit boek. In het boek wordt duidelijk dat motivatie iets anders is dan gewoon heel hard je best doen, maar meer een samenspel van wensen, voornemens, doelen, energie, kennis, discipline en de handigheid om eigen valkuilen te vermijden.

Deze tweede herziene uitgave is op een aantal punten aangescherpt op basis van de nieuwste inzichten op het gebied van motivatie en sport.



ISBN 978-90-813219-2-1

