

Valkuil nr 1.

“Onvoorbereid aan de start staan”

Ze zijn er ieder jaar: mensen die het stoer vinden om te kunnen zeggen dat ze aan de '20' meedoen, maar hiervoor niet trainen. Zij staan straks ongetraind en op afgetrapte gympen aan de start. Wat begint met een stoere blik eindigt zeer waarschijnlijk met een slecht gevoel. Ofwel vanwege hun haperende fysiek of omdat het gewoonweg enorm tegenviel om onvoorbereid aan een hardloopwedstrijd mee te doen. Dat kan ook niet de bedoeling zijn. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat u plezier beleeft aan het meedoen van een wedstrijd.

Dus u heeft nog ruim 4 weken om uzelf voor te bereiden op wat er komen gaat. Het lijkt mij dan ook handig om deze tijd goed te gebruiken. Zo is het enorm belangrijk dat u zich goede hardloopschoenen laat aanmeten. Zonder goede schoenen loopt u namelijk een verhoogd risico op blessures. Ook de gevorderde loper kan het beste nu nog even een kritische blik werpen op zijn geliefde schoeisel. Nu kan er namelijk nog gemakkelijk overgestapt worden naar een nieuw paar. Doe dit niet pas een week voor de wedstrijd, want loopschoenen dienen goed ingelopen te worden.

Uiteraard bestaat een goede voorbereiding uit meer dan alleen het trainen en het hebben van goede schoenen. Bedenkt u daarom zelf eens goed wat er allemaal kan en moet gebeuren op 11 maart. Hoe zit het wat betreft het aanmelden, het parcours en de kleding bij verschillende weersomstandigheden. Het is ook belangrijk om te weten wát je wilt, oftewel uw doel. Daar gaan we het volgende week over hebben. Voor nu: trainze!

Sportpsycholoog Martin Pet.
www.martinpet.nl