

Valkuil nr 2.

“Stellen van onhaalbare doelen”

Een valkuil waar sporters in alle takken van sport met regelmaat in trappen, is het nastreven van onhaalbare doelen. Of het nu om de toppers gaat, de sporters daar n t onder, of de echte recreant, bijna allemaal stellen ze zichzelf doelen. En dat is ook zeker aan te bevelen, maar het is dan wel belangrijk dat er goed over het doel wordt nagedacht. Een slecht gesteld doel werkt namelijk vaak juist averechts.

Op het eerste gezicht lijkt het aantrekkelijk om een extreem hoog doel na te streven. In het begin is het effect hiervan gelijk aan een haalbaar doel. Het werkt in het begin enorm motiverend. Daarnaast richt het de aandacht op de zaken die belangrijk zijn om het doel te behalen, waardoor minder energie verspild wordt aan irrelevante zaken. Het wordt hierdoor gemakkelijker om bijvoorbeeld van de alcohol en andere energieverminders af te blijven.

Maar wanneer u er tijdens de trainingen achter komt dat ondanks alle inspanningen het doel nooit haalbaar is, wordt het een ander verhaal. U moet dan ook niet gek opkijken wanneer de motivatie dan geheel inklappt. Het naar beneden bijstellen van het doel is namelijk ontzettend moeilijk en werkt helemaal niet motiverend. Het is dan nog te hopen dat u aan de start verschijnt.

Wanneer tijdens of na de wedstrijd pas blijkt dat u te hoge eisen heeft gesteld, zakt uw sportplezier tot v r onder het nulpunt. Het is goed mogelijk dat u eigenlijk een heel goede prestatie heeft neergezet, maar dat u dit niet doorheeft omdat het doel bij lange na niet wordt gehaald. En dat vind ik zonde! Zorg er daarom voor dat het gestelde doel uitdagend is, maar denk ook zeker na over de haalbaarheid ervan! Succes hiermee!

Sportpsycholoog Martin Pet.
www.martinpet.nl