

Valkuil nr 3.

“Niet luisteren naar je lichaam”

Deze valkuil zal veel sporters bekend in de oren klinken. Ik vind het zelf ook erg lastig om goed te luisteren naar de signalen van mijn lichaam. Soms hoor ik het niet eens en dan wordt ernaar luisteren helemaal lastig. Het lichaam geeft vaak signalen die meerdere dingen kunnen betekenen. Zo kan een klein pijntje een waarschuwing voor een beginnende blessure zijn, maar het kan ook zomaar niets betekenen. Het is belangrijk dat je de echte betekenis van de signalen hoort, oftewel leert herkennen.

Dit betekent niet dat het eindigt bij het horen van een signaal. Als je het eenmaal hoort, moet je er ook nog naar willen luisteren. Soms lijkt het namelijk veel aantrekkelijker om een signaal te negeren. Bijvoorbeeld wanneer je het signaal van een beginnende blessure krijgt terwijl die blessure helemaal niet uitkomt. Je hebt namelijk een uitdagend doel gesteld en een blessure zou roet in het eten gooien wat betreft de haalbaarheid hiervan. Dan lijkt het veel aantrekkelijker om je kop in het zand te steken en hard door te trainen, dan te luisteren en even gas terug te nemen.

Ik zeg bewust 'lijkt', want het negeren van een blessure-signaal blijkt meestal niet verstandig. Op het moment dat je door blijft lopen met een beginnende blessure, wordt de klacht vaak erger, waardoor je het hardlopen voor een periode helemaal stop moet zetten. Terwijl als je direct handelt bij een beginnende blessure het vaak voldoende is om een aantal dagen rustiger aan te doen.

Het is dus taak bewust bezig te zijn met de signalen van je lichaam. En schroom ook niet om je, net als de topatleten, te laten behandelen voor een beginnende blessure. Je bent voor jezelf namelijk ook met een topprestatie bezig!

Sportpsycholoog Martin Pet.
www.martinet.nl