



LEKKER

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

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

## KEN JE VALKUILEN

Er zijn nogal wat valkuilen waarin je terecht kunt komen als je van plan bent om regelmatig te gaan sporten. Vul de valkuilenvragenlijst in om een beter beeld te krijgen van waar voor jou persoonlijk de risico's liggen.

De vragenlijst is een opsomming van mogelijke redenen waardoor je besluit niet te gaan sporten. Per persoon verschilt het waarvoor iemand gevoelig is. De een gaat voor de bijl als er verlei-

dingen op het sociale vlak liggen, de ander is eerder geneigd niet te gaan wanneer hij niet lekker in zijn vel zit.

De uitslag van de vragenlijst laat zien waar voor jou de risico's liggen qua valkuilen. De valkuilen die we hier onderscheiden zijn: verleidingen, externe omstandigheden, lichamelijke factoren en emotionele factoren. In de komende paragrafen staat beschreven wat de juiste strategie is om de verschillende valkuilen te omzeilen.

### TIP

Op [www.sportmotivatie.nl](http://www.sportmotivatie.nl) kun je deze vragenlijst online invullen en wordt de uitslag van de test direct voor jou berekend.



## VALKUILEN VRAGENLIJST

[Omcirkel het meest passende antwoord]

	<b>Ik ga sporten als</b>	<b>zeker wel</b>	<b>misschien</b>	<b>zeker niet</b>
1.	er iets leuks op tv is	A	B	C
2.	ik me moe voel	A	B	C
3.	ik denk voor gek te staan	A	B	C
4.	ik geen tijd heb	A	B	C
5.	er een vriendin belt met een leuk plan	A	B	C
6.	ik (licht) geblesseerd ben	A	B	C
7.	ik 'niet lekker in mijn vel zit'	A	B	C
8.	mijn band lek is	A	B	C
9.	het heerlijk weer is en de terrassen vol zitten	A	B	C
10.	ik verkouden ben	A	B	C
11.	ik verdrietig ben	A	B	C
12.	ik moet overwerken	A	B	C
13.	't buiten hard regent, ellendig weer is	A	B	C
14.	ik me futloos voel	A	B	C
15.	ik boos ben	A	B	C
16.	ik mijn sportspullen niet kan vinden	A	B	C
17.	ik geen zin heb	A	B	C
18.	ik spierpijn heb	A	B	C
19.	ik met frustraties over werk of thuis zit	A	B	C
20.	ik geen oppas heb geregeld	A	B	C
21.	mijn sportmaatje afbelt	A	B	C
22.	mijn conditie heel slecht is	A	B	C
23.	ik problemen heb waar ik over tob	A	B	C
24.	er een vergadering gepland staat	A	B	C
25.	een vriend een lastig probleem wil bespreken	A	B	C
26.	ik bang ben dat ik ziek word	A	B	C
27.	ik een conflict heb met iemand	A	B	C
28.	vriend/in alleen die dag af kan spreken	A	B	C



In de tabel hieronder staan de nummers van de vragen achter de categorieën waar ze bij horen. Kijk naar het nummer van de vraag en zet een streepje in het hokje er achter. B en C staan samen in een hokje, we maken dus het onderscheid tussen óf je gaat zeker trainen óf het is niet zo zeker.

Bijvoorbeeld: zet een streepje in het vakje B+C, achter de categorie Emotionele factoren als je bij vraag 19 'misschien' (B) geantwoord hebt. Tel nu de streepjes en zet het aantal B+C per categorie er achter. Op welke categorie heb je de hoogste score? Lees voor die categorie het bijbehorende stuk in het boek met extra aandacht.

VALKUIL	NUMMERS	A	B + C
verleidingen	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25		
lichamelijke factoren	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26		
emotionele factoren	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27		
externe omstandigheden	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28		

## motifittip

### SOCIAAL

- ◆ **Begin een praatje met anderen die ook trainen, zorg dat je zo ten minste vijf personen leert kennen.**
- ◆ **Neem een positief voorbeeld in gedachten, iemand die het doet en volhoudt zoals jij het ook wilt doen.**
- ◆ **Laat je alleen adviseren door positief ingestelde mensen.**
- ◆ **Laat je niet afschrikken door het feit dat iedereen fitter, gezonder of slanker is dan jij. Bedenk je dat iedereen ook ooit ergens is begonnen. Ze zullen zeker respect hebben voor jou en jouw ambities.**

### Verleidingen

Deze categorie is de allergrootste valkuil en bestaat uit alles wat op dat moment leuker is om te doen dan gaan sporten. Sommige mensen vinden sporten heerlijk, maar anderen zien het als een noodzakelijk kwaad. Bijna iedereen is het erover eens dat het trainen naderhand een goed gevoel geeft.

Als je alleen zou gaan trainen als je er zin in hebt, zou er bij de meeste mensen niet veel van terecht komen. Wanneer hier voor jou de grootste valkuil ligt, concentreer je dan op de doelen waarvoor je traint en zorg dat je de afspraken met jezelf helder voor de geest hebt. Maak dat contract met jezelf en hang het op de ijskast naast het lijstje waar je alle gevolgen van het bereiken van je doelen zo uitgebreid mogelijk hebt opgeschreven.

De te bereiken doelen met alle positieve effecten daarvan zullen als verleiding moeten opboksen tegen de verleidingen van het moment. Wat is nou een uurtje extra op de bank tv-kijken als je het afweegt tegen het gevoel van je weer goed voelen in je lijf en op je gemak zijn als iemand naar je kijkt?

Realiseer je dat je gaat trainen met een doel en niet per se omdat je er zo'n zin in hebt... Het is dan ook het beste om het hele idee van wel of geen zin hebben géén rol te laten spelen bij je beslissing om wel of niet te gaan sporten.

Als je alleen wilt doen waar je zin in hebt, neem je wellicht je verantwoordelijkheden niet als het gaat om zorgen voor jezelf. Je hebt een lichaam waar je goed mee om moet gaan en waar je langer en meer plezier van zult hebben wanneer je er zorgvuldig mee omgaat.

Val bij dit dilemma terug op het feit dat je beslissing om te gaan sporten allang is genomen en dat je de zin ervan en de zin erin evalueert op door jou vastgestelde momenten. Laat het niet meewegen op het moment dat je gaat sporten.



# 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

