

SMART FITNESS DOELEN STELLEN

Zo doe je dat!

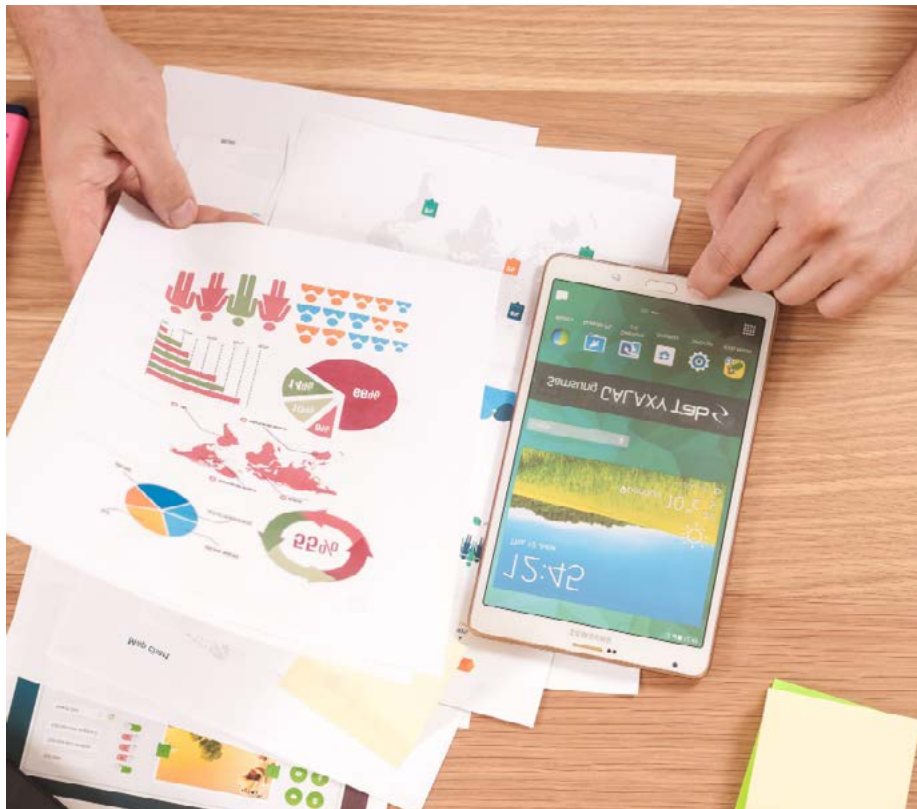


Heb jij wel eens zelf gezegd of iemand iets horen zeggen als:

“Ik wil afvallen...”
“Ik wil fit worden...”
“Ik wil me beter voelen...”

Dacht je dat dit goed gedefinieerde doelen waren? Sorry, ik moet je helaas teleurstellen, want dit zijn geen specifieke doelen.

In dit artikel vind je een “Fitnessdoelen Stellen Guide”, waarmee je specifieke, lifestyle gerelateerde doelen kan stellen en op de juiste manier een Fitnessdoelstelling Roadmap kan definiëren. Deze roadmap gaat je helpen je doelen succesvol en met plezier te bereiken en te behouden.



Laten we beginnen bij de basis: wat is de algemene definitie van een doel?

o EEN DOEL is een gewenste situatie, iets dat je wilt bereiken, het punt waarop je je richt. Het kan gezien worden als het eindpunt van een reis, van alle stapjes die ervoor gedaan moesten worden.

o FITNESSDOELEN kunnen worden opgesplitst in:

- o Eenmalige doelen (zoals deelnemen aan een wedstrijd of een sportief evenement)
- o Lifestyle gerelateerde doelen die je niet alleen wilt bereiken, maar ook wilt volhouden. Op dit laatste soort doelen gaan we in dit artikel dieper in.

Fitnessdoelen Stellen Guide

1. Wat wil ik bereiken? (SMART doelen)

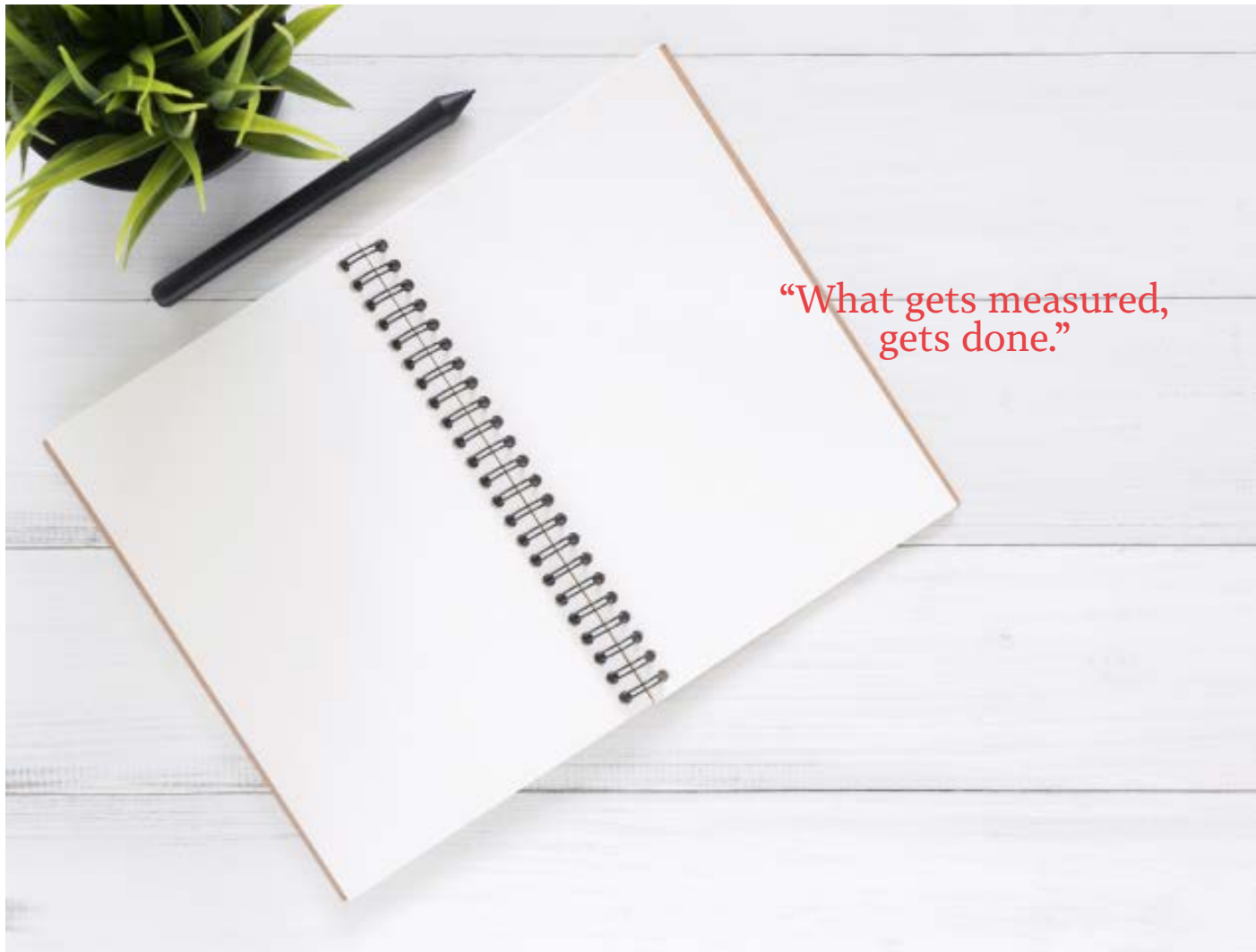
Het is bekend – en wetenschappelijk bewezen – dat mensen ‘gewoontedieren’ zijn. Ze houden zich het liefst aan hun huidige routine en levensstijl, want dat is bekend en lekker makkelijk. Er moet een heel goede reden zijn om ons gedrag en onze gewoontes te veranderen.

Het beginpunt is dat jij iets wilt veranderen, dus jij hebt al zogenaamde ‘intrinsieke motivatie’ om verandering te maken en hier stappen voor te zetten.

“Lifestyle gerelateerde doelen zijn langdurige doelen die je ook wilt volhouden.”

Fitnessdoelen moeten meestal een combinatie zijn van bewegings- en voedinggerelateerde doelen. Plan niet te veel veranderingen tegelijk en op korte termijn. Uiteindelijk wil je meestal je levensstijl veranderen.

Wij leven jarenlang op een bepaalde manier en dan opeens willen we in een paar weken alles helemaal anders doen... niet doen dus! Elke verandering heeft tijd nodig. Het duurt nu eenmaal even voordat het een gewoonte wordt. Neem kleine stapjes en voldoende tijd om te veranderen naar de ‘nieuwe jij’.



“What gets measured,
gets done.”

De juiste (fitness)doelstelling principes voor het opstellen van SMART doelen:

a) **Specific/Specifiek**

Aan het begin van dit artikel heb ik een voorbeeld gegeven van niet specifieke doelen. Maar wat is nu de juiste diepte om een doel goed te definiëren? Probeer jezelf drie keer vragen te stellen over ‘wat’ en ‘waarom’ je het wilt. De specifieke ‘wat’ gaat je dan helpen met de definitie van het juiste pad (het proces naar je doel toe = ‘hoe’). Zo kun je vervolgens je progressie te traceren.

Hoewel doelen heel vaak verbonden zijn met je emoties en gevoelens, is het toch belangrijk om meetbare doelen te definiëren. Want meten is weten! Het meestvoorkomende doel van vrouwen is ‘afvallen’. Maar dit is geen specifiek doel. Je lichaamssamenstelling is belangrijker dan je gewicht. Denk aan het definiëren van een doel voor %/kg

“Meet je progressie één keer per week op hetzelfde apparaat en een vaste dag.”

vetverlies, samen met een doel voor %/kg spiermassa. Ook is het belangrijk om je lichaamswatergehalte te meten en op het juiste niveau te houden.

Een ander voorbeeld van een specifiek doel kan gerelateerd zijn aan het verbeteren van je cardio conditie of ‘fitter worden’. Dit kan gemeten worden met bijvoorbeeld een gemiddelde hartslag per cardio activiteit of nog beter met een inschatting van VO2max. Voor fitness fanaten is het aan te raden om een sporthorloge te kopen dat in ieder geval de hartslag kan meten. De betere

varianten maken ook een schatting van de VO2max.

Een duurzaam doel voor de lange termijn (lifestyle gerelateerd) is belangrijker dan een extreem doel dat je niet kan volhouden!

b) **Measurable/Meetbaar**

Ik wil nogmaals benadrukken: ‘Meten is weten’ of nog sterker in het Engels ‘What gets measured, get’s done’. Meet je progressie regelmatig. De aangeraden frequentie is één keer per week op hetzelfde apparaat en op een vaste dag en een vast tijdstip. Wegen raad ik aan in de ochtend op een nuchtere maag na twee glazen loeiwarm water.

Voor lichaamsmetingen hebben de meeste sportscholen goede apparaten met betrouwbare resultaten/waarden (Body scan). Geavanceerde Body analyzers voor thuis zijn ook qua prijs toegankelijk (o.a.



“Breek je hoofddoel op in kleinere doelen.”

lang geen progressie maakt. Kijk naar de trend over 2 - 3 weken.

d) **Realistic/Realistisch**

Of een doel realistisch is kan beoordeeld worden vanuit gezondheidsoogpunt. Daarbij is het ook belangrijk dat je nadenkt over wat voor jou gaat werken. Neem voldoende tijd om je doel te bereiken en haast je niet te veel. Des te meer je haast, des te groter de kans is op een terugval naar de oude situatie. Het pad naar je doel zou al voor een groot deel het toepassen van je nieuwe levensstijl moeten zijn.

van het merk Tanita), maar ook normale weegschalen kunnen in het begin genoeg zijn.

Belangrijk is om de metingen consequent op hetzelfde apparaat uit te voeren. Zo zorg je voor een duidelijk beeld van je progressie.

c) **Achievable/Haalbaar**

“Denk groot, begin klein”. Breek je hoofddoel op in kleinere doelen, ook wel mijlpalen of subdoelen genoemd. Een subdoel moet haalbaar te bereiken zijn binnen 1,5 - 2 weken. Bij het afvallen (vetverlies met behoud van spiermassa en watergehalte) zou je rond de 0,5 kg vetverlies per week of twee weken als doel kunnen stellen.

De weg naar je doel toe is niet lineair, het wordt een golvend pad. Besef dit en wees niet gedemotiveerd als je soms een week



e) Timely/Tijdig

Het pad naar je doel moet langs een concrete tijdslijn worden gelegd. Probeer een planning te maken met subdoelen per één of twee weken. Zo harmoniseer je de metingen met je progressie check en kun je jouw motivatie versterken. Probeer het juiste tempo van progressie voor jezelf te bepalen, niet te langzaam en vooral niet te snel.

Waarom wil ik mijn doel bereiken en hoe belangrijk is het voor mij?

Vraag jezelf eens af waarom je het doel wilt bereiken. En dan niet alleen maar één keer, maar tenminste drie keer. Waarom, waarom, waarom??? Je wilt namelijk diep graven om achter de echte, eerlijke reden en motivatie te komen. Je wilt je rationale, maar vooral je emotionele reden bereiken.

Fitnessdoelstelling Roadmap

Hoe wil ik het bereiken?

Breek je doelen op in kleinere mijlpalen of subdoelen. Een subdoel zal haalbaar te bereiken zijn binnen 1,5 - 2 weken. Leg de subdoelen langs een concrete tijdslijn. Het voltooien van deze mijlpalen geeft je het gevoel van succes en je motivatie om verder te gaan wordt sterker. Vergeet ook

“Hang je doelen en roadmap op een zichtbare plek in huis.”

niet om jezelf kleine beloningen te geven onderweg.

Zet dit plan op papier, samen met een korte en krachtige motivatie voor het bereiken van je doel.

Toolkit om vol te houden

a) (Zelf)motivatie tools

Hang je op papier geschreven doelen en roadmap (het proces naar je doelen toe) ergens zichtbaar in huis. Het is aan te raden om je status en progressie tenminste één keer per week te bekijken. Tegelijkertijd kan je dan weer voor jezelf nagaan wat en vooral waarom je het doet. Dit gaat je helpen tijdens ‘down’ momentjes. Visualisatie van je doelen en een regelmatige ‘reality on-track check’ is een belangrijke succesfactor om je doelen te behalen.



“Wees lief tegen jezelf en geef jezelf af en toe een beloning.”

b) Sociale support

Deel je doelen en roadmap met je familie, vrienden of trainingsmaatjes. Leg ze uit wat en waarom je met dit traject gaat starten en vraag om hun begrip en ondersteuning. Het is bewezen dat als we onze progressie aan iemand moeten rapporteren, onze inzet veel hoger is evenals de kans om ‘on-track’ te blijven. Bovendien zullen de betrokken mensen je mentaal ondersteunen, je helpen om door te gaan op moeilijke momenten en obstakels verwijderen.

Potentiele risico's en hindernissen

Probeer al van tevoren te bedenken wat de risico's zijn voor mislukking in het proces naar je doel toe. En bedenk meteen hoe je die situaties gaat aanpakken en zo het juiste pad kunt aanhouden. Dit plan van aanpak gaat je enorm helpen, mocht er toch een hindernis op je pad komen.

Beloning

Wees lief tegen jezelf. Je gaat weken, maanden of soms zelfs jaren hard werken om je doelen te bereiken. Bedenk daarom een beloningsstelsel voor jezelf. Kleine beloningsmomenten na elke bereikte mijlpaal en een grote beloning na het behalen van je einddoel.

Onderhoud voor een duurzaam resultaat

Stel je voor dat jij je doel hebt bereikt. Geweldig, MAAR jij wil ‘de-nieuwe-jij-si-



tuatie’ ook behouden. Creëer daarom een nazorgplan. Hoe ga je ervoor zorgen en monitoren dat je straks blijft waar je bent? Dit zou je bijvoorbeeld kunnen meten met metingen elke twee of drie weken. Bepaal voor jezelf de frequentie die je prettig vindt. En mocht je toch een stapje teruggaan, ga dan terug naar je ‘roadmap’. Kijk naar hoe je eerder je doel hebt bereikt en je weet meteen hoe je een terugval kan fixen.

Motivatie van een PT

Zoals je ziet is het niet makkelijk om de juiste doelen en roadmap op te stellen. Het is toch een hele wetenschap. Mijn advies zou zijn: “Houd het simpel, beseft wat je echt wilt en waarom en wees eerlijk tegenover jezelf”. Een personal trainer (PT) zal een grote rol kunnen spelen bij het behalen van je doelstelling. De PT zal je helpen om je eigen doelen te definiëren, maar de belangrijkste rol van een PT is het opzetten van het juiste proces en je onderweg ondersteunen en aansturen.

Heb je interesse in meer info of ondersteuning? Neem dan contact met mij op.



Adéla Jilecková

Ik ben een 43-jarige Tsjechische vrouw die nu 17 jaar in Nederland woont. Naast mijn drukke carrière binnen een financieel bedrijf als Business Change en Project Leader ben ik al mijn leven lang fitnessfanaat. Mijn grootste passie is krachttraining. Ik geloof sterk dat dit heel belangrijk is voor gezondheid en levenskwaliteit op hogere leeftijd. Ik ben NASM International Personal Trainer gecertificeerd en afgelopen December ben ik tweede geworden op een bodybuilding competitie Bikini Fitness Masters 35+ op S.A.P. Cup Nederland.

 adelaprg  Adela Jileckova