

# Doelen stellen – Hoe Doe je het goed

## 1. Beperk je tot één (of enkele) Doel(en) Per keer

Als je jezelf meerdere doelen tegelijk stelt, is de kans groot dat je geen enkele ervan zal bereiken. Je bent dan aan alle doelen een beetje aan het werken, maar je kan er niet genoeg aandacht aan besteden om ze volledig te bereiken.

Kies daarom het belangrijkste doel uit en concentreer je erop tot je het doel hebt gehaald en aan een volgende doelstelling kan beginnen.

## 2. Stel zowel Doelen op korte als op lange termijn

Het is goed om ambitieus te zijn en te stellen dat je WK's en Olympisch Spelen wilt bereiken. Maar als je niet weet hoe je dit kan bereiken is de weg ernaartoe moeilijk. Doelen op korte termijn maken je duidelijk wat je moet verwezenlijken om je lange termijn doelen te halen en geven je feedback over waar je staat.

Wanneer je een zware training hebt, kan dit soms een berg lijken waar je over moet. Maar wanneer je de training opsplitst in kleinere stukjes, lijkt het plots minder erg dan het op het eerste gezicht leek.

## 3. Stel zowel wedstrijd- als trainingsdoelen

Vaak stel je als atleet wel wedstrijddoelen, maar geen trainingsdoelen op. Toch zijn trainingsdoelen ook belangrijk. Het is vaak gemakkelijker om gemotiveerd te zijn voor een wedstrijd dan voor een training. Trainingsdoelen kunnen voor extra motivatie zorgen omdat je dan voor een training weet wat je wilt bereiken. Je inspanningen tijdens training worden dan ook beloond als je je vooropgesteld doel haalt.

## 4. Stel jezelf niet enkel resultaatdoelen, maar ook Procesdoelen

Wanneer je enkel resultaatdoelen voor ogen houdt, besteed je te weinig aandacht aan hoe je tot dat resultaat zal komen. Door procesdoelen op te stellen, verplicht je jezelf om te werken rond zaken zoals vaardigheden, techniek en strategie.

Dit zal op termijn automatisch leiden tot betere resultaten.



# Doelen stellen – Hoe Doe je het goed

## 5. Formuleer je Doelen in functie van wat je wil Bereiken en niet in functie van wat je niet wil Bereiken

Bijvoorbeeld: 'Ik wil niet verkrampen net voor de start' wordt dan 'Voor de start blijf ik rustig en concentreer ik me op mijn ademhaling'.

Wanneer je denkt aan wat je niet wil of mag doen, is dan kans groot dat je het toch zal doen.

Probeer maar eens niet te denken aan een paarse olifant.  
Waarom denk je dan .... Inderdaad, aan een paarse olifant.

## 6. Schrijf je Doelstellingen op. 'Ink it, Don't think it!'

Schrijf je doelen neer om je eraan te blijven herinneren en je gemotiveerd te houden.

## 7. Plezier is ook een Doelstelling!

