

Inleiding:

Wielrenners hebben een enorm uitgebreid wedstrijd programma. Een heel seizoen lang in topvorm blijven is ondoenlijk. Wat kunnen we dus doen om te zorgen dat we ieder jaar kunnen verbeteren en te zorgen dat we gemotiveerd blijven? **Door doelen te stellen!**

Doelen stellen (bekend vanuit Amerika waar ze dit fenomeen goal-setting noemen en waar sporters dit al meer dan 20 jaar doen!) zorgt ervoor dat je een **focus** hebt die je gemotiveerd houdt. Doelen stellen zorgt er voor dat je **plezier** in je sport houdt. Iedere topsporter stelt doelen in een seizoen, echter in de wielersport is het nog niet helemaal door gedrongen. Zodra de kalender bekend is, is het een uitgelezen moment om doelen te gaan stellen.

Doelen stellen.

Ik kan met een gerust hart zeggen dat het stellen van doelen een van de belangrijkste, zo niet de belangrijkste, pijler is in het leven van een mens. Als je geen doel hebt, waar ben je dan op weg naar toe? Doelen stellen geeft het leven zin, niet alleen voor je sportprestaties maar ook in het dagelijkse leven. Als je geen doel hebt dan ben je doelloos. Doelen stellen geeft zin aan je leven. Het is onvoorstelbaar maar de meeste mensen in deze wereld hebben geen flauw benul van waar ze op weg naar toe zijn, ze weten niet wat ze willen en ze hebben geen idee hoe ze zichzelf kunnen ontplooiën en hoe ze hun creativiteit moeten gebruiken. En waarom? Omdat ze geen doelen stellen. En als je in de universele wet " ik weet niet wat ik wil" stopt zwalken ze eindeloos rond. Als een boot op zee waarvan het roer nog op de kade ligt. Als je leeft volgens het principe " ik zie wel waar het schip strand" dan kun je er donder op zeggen dat het schip strand.

Kortom; als je een topprestatie wilt neerzetten dan moet je hele **concrete doelen** stellen en dan langdurig op monogame wijze aan je capaciteiten werken. Als je talent hebt is dat meegenomen, maar **veel en gericht** trainen is veel belangrijker. Om niet in een zee van wedstrijden te verdrinken moeten we **keuzes maken in ons wedstrijd programma**. We stellen dus doelen. Voor een sportman natuurlijk helemaal een must.

De doelen die je voor het seizoen gaat stellen moeten wel in overeenstemming zijn met je mogelijkheden. Als je nog geen viaduct op kan is het natuurlijk geen doel om de bolletjestrui te winnen. Ben je een keirin specialist dan is het winnen van Parijs-Roubaix natuurlijk geen doel maar een utopie. Je mogelijkheden zijn nu eenmaal niet onbeperkt. In samenspraak met, eventueel je persoonlijke trainer of de trainer van je club, stel je doelen voor het seizoen. Het indelen van je seizoen geeft je al een indicatie waar je doelen eventueel kunnen liggen. Als je vliegt in het voorjaar dan kies je een aantal wedstrijden uit die je liggen, ben je een etappe renner dan kies je een aantal etappekoersen. Probeer in ieder geval doelen te stellen die zo dicht mogelijk bij je mogelijkheden liggen. Als je die doelen hebt gevonden dan schrijf je ze op een stuk papier. Niet zomaar van: dit jaar win ik de Ronde van Limburg, nee je schrijft uitgebreid op welk doel je wilt halen en waarom, definieer het zo uitgebreid mogelijk. Je zet de datum erboven van de dag dat je ze opschrijft en **je hangt die doelen op een prominente plaats in je huis of kamer.**

Je trainer of begeleider doet hetzelfde, zo zullen jullie samen naar het doel streven. Het is de bedoeling dat je ze iedere dag ziet, dat je iedere dag wordt geconfronteerd met je doelen waar je niet meer op terugkomt en waar je naar streeft. Als ik een tip mag geven, hang ze op het toilet, recht voor je neus. Je leest ze dan, bijna, iedere dag en je kunt er gelijk bij dromen hoe je jezelf al ziet staan op het erepodium met de bloemen.

Waarom moet je ze opschrijven? Omdat je er dan niet meer op terug kan komen. Van mensen die hun doelen niet opschrijven haalt slechts 3% het doel, van diegene die het wel opschrijft haalt 70% het doel, dat komt omdat je er iedere dag met je neus wordt opgedrukt en je na verloop van tijd van gaat dromen, je gaat visualiseren, je gaat het zien. En op dat moment treed je onderbewustzijn in werking. Het onderbewustzijn is je belangrijkste zintuig om je naar je doel te helpen. Als iets zich in je onderbewustzijn heeft genesteld is het heel moeilijk om het weg te krijgen. Dat geldt trouwens ook voor negatieve aspecten.

Wat moet je doen als je je doelen hebt opgeschreven en je hebt met je begeleider de route uitgestippeld naar dat doel.

Zorg dat je een **aantal kleine doelen** hebt die je gemakkelijk kunt bereiken. Die zijn als mentale voorbereiding op je grote doel (bijvoorbeeld het NK) Bijvoorbeeld; in de maand april moet ik in ieder geval twee keer tussen de eerste 10 rijden in een wedstrijd. Heb je dat gedaan dan sterkt je dat op weg naar je grote doel, het NK en geeft jou en je trainer zelfvertrouwen. Een opmerking: **wees altijd flexibel**. De weg naar je grote doel loopt maar zelden kaarsrecht. Je mag, en soms moet je, als je bijvoorbeeld ziek bent geweest, altijd van de route afwijken maar je mag nooit ofte nimmer je doel uit het oog verliezen. Daarom is het belangrijk om een groot doel te kiezen. Kies je je doel te klein dan zul je merken dat door de problemen die zich onderweg voordoen je het doel uit het oog verliest. Je gaat nieuwe doelen stellen en daar zetten zich ook weer problemen tussen, kortom je raakt uit koers en je bereikt nooit enig doel. Heb je een groot doel dan zul je, ondanks alle problemen die zich onderweg voordoen, dit altijd blijven zien. Nog een tip: vervang vanaf nu het woord probleem door uitdaging. Een probleem wordt dan plotseling een uitdaging en dat maakt de wereld al een stuk makkelijker.

Seizoensaanvang:

Het stellen van een doel wordt in de meeste sporten gedaan voor de aanvang van een seizoen. Je gaat met je trainer en je mental coach om tafel zitten en stelt een aantal doelen voor het komende seizoen.

Die doelen moet je opstellen in 3 fases: 1. Een doel voor de korte termijn (dit seizoen), 2. de middellange termijn (een tot anderhalf jaar) en 3. de lange termijn, het ultieme doel, (drie jaar). Het op deze wijze plannen van je doelen brengt structuur in je carrière. Je weet nu waar je je aan moet houden en je kunt in samenwerking met je trainer en je mental coach nu een route uitstippelen waarin je je doelen kunt halen. Het stellen van doelen is voor iedere sporter belangrijk ook al zijn de verschillen groot. Een recreatieve renner heeft bijvoorbeeld genoeg aan het neerzetten van een goede tijd op een toertocht, terwijl een getalenteerde wedstrijdrijder als doel heeft om Nationaal kampioen te worden. Het maakt niets uit, het doel blijft hetzelfde.

Wat wel heel belangrijk is dat je je doelen op papier zet. Schrijf ze zo precies mogelijk op. Als je doelen op papier zet bereikt 70% van de mensen uiteindelijk dat doel. Schrijf je ze niet op dan slaagt daar slechts 3% in. Schrijf ze op, hang ze op een voor jouw goed zichtbare plaats en kom er niet meer op terug!

De doelen die je stelt zijn aan verandering onderhevig. Je conditie kan zo verbeterd zijn dat je de doelen die je in januari hebt gesteld al in maart of april moet bijstellen, wees daar flexibel in. Ziekte, werk of blessures kunnen je plannen in de war schoppen, maar daar denken we nu niet aan (positief blijven denken!).

Hoe stel je doelen:

Doelen moeten onder controle blijven

De reden hiervoor is dat er diverse redenen kunnen zijn die buiten jouw controlebereik liggen en dat jouw doel al faalt voor je bent gestart. Bijvoorbeeld: **vermijd doelen als het winnen van wedstrijden**. Als je in gedachten houdt dat je doelen onder controle moet kunnen houden, is het winnen van een wedstrijd geen doel op zich. Je kunt tijdens een wedstrijd alles goed doen maar in de spurt worden geklopt omdat je tegenstander net even betere benen heeft. Je hebt absoluut geen controle over het niveau van je tegenstanders, wel over jezelf. **Resultaatdoelen zijn dus minder geschikt**.

Als je doel was om de wedstrijd te winnen betekent dat dan dat je gefaald hebt en je hele planning fout was? Natuurlijk niet. Let op, natuurlijk moet je proberen om iedere wedstrijd te winnen maar het is realistischer om je doelen zo te stellen dat je er een positief beeld op na houdt. Je moet je richten op iets waar je invloed op uit kunt oefenen. Ergens beter in worden heb je in eigen hand, winnen ligt buiten je invloedssfeer. **Een tijd neerzetten is een meer realistisch doel, of het continu voorin mee rijden en de slag niet missen, of het winnen**

van de leidersprijs of het bergklassement. Nogmaals; je moet een positief beeld over houden na iedere wedstrijd en training. Je haalt je motivatie uit jezelf en niet uit het verslaan van anderen. Er zullen zeker tijden komen van terugval. Iedereen heeft wel eens meegemaakt dat het tegenzit. Terugval hoort echter bij het leerproces. Accepteer dit als een bijbehorend onderdeel. Blijf in jezelf geloven, laat jezelf in je waarde wat de uitkomst van die terugval ook zal brengen. Dit is bepalend voor je verdere persoonlijke ontwikkeling. Zelfacceptatie noemen we dat en dat zorgt er voor dat je als sporter en als mens je minder zorgen maakt over je eigen kunnen en je doelen beter beheersbaar maakt. Zelfacceptatie helpt bij het volharden in wat je graag wil bereiken. 'helaas is het dit keer niet gelukt om mijn doel te halen, maar ik heb van de ervaring geleerd en ik zal terugkomen om mijn doel wel te halen'.

Grote doelen stellen

Je doel op de lange termijn (het ultieme doel) moet groot zijn. Je moet dat doel altijd kunnen blijven zien. Er zullen heel veel problemen komen op weg naar je ultieme doel. Stel je jezelf een klein ultiem doel dan zul je bij het minste probleem je doel al niet meer zien en kiezen voor een ander doel. Bij een groot ultiem doel zal dat doel altijd zichtbaar blijven boven elk probleem. Als ik zeg ultiem doel denk dan ook aan een ultiem doel. Bijvoorbeeld Nationaal Kampioen worden of Europees kampioen. Probeer eens op zijn Amerikaans te denken, in het groot dus.

In Nederland hebben we op sport gebied al genoeg grijze muizen, het wordt tijd dat we eens een eind boven het maaiveld uitkijken en maling hebben aan diegene die daar niet van houden.

Waarom denk je dat er zoveel beloftes blijven steken? Groot denken en daar naar handelen, daar is in de sport nog nooit niemand slechter van geworden.

Als je doelen stelt dan moet je je richten op de taak die daar voor gedaan moet worden, niet op mogelijke uitkomsten als winst of verlies. Je moet het doel in eerste instantie leuk vinden, daar haal je namelijk de meeste energie en motivatie vandaan. Je moet doelen stellen om te groeien, dan raak je niet ontmoedigd. En als je het doel niet meteen haalt, dan blijf je toch door gaan met je zelf te verbeteren.

Richtlijnen voor het stellen van doelen voor komend seizoen

1) Doelen moeten realistisch zijn. Als je nog nooit een wedstrijd hebt uitgereden is het niet verstandig om als doel te stellen om je eerste wedstrijd te winnen.

Uitrijden of een goede tijd neerzetten is dan realistischer.

2) Doelen moeten meetbaar zijn. Doelen zijn helder en overzichtelijk. Als je doelen stelt, dan moeten die op de een of andere manier succesvol zijn. Je moet kunnen zeggen: Ik heb X gedaan, dus ik heb mijn doel bereikt.

3) Doelen moeten uitdagend zijn. Je doelen moeten je inspireren en je tot grotere hoogten aanzetten. Doelen stellen is jezelf helpen verbeteren. Als ze niet uitdagend zijn verlies je al snel je motivatie. Kortom; realistisch-uitdagend.

4) De doelen die je stelt moeten jouw doelen zijn. Veel sporters maken de fout om een doel te stellen die een andere sporter (vaak hun trainingsmaatje) ook stelt. Je doelen moeten jou helpen, jou kunnen motiveren als je in de nattigheid of in de kou je training kilometers maakt. Als je naar de doelen toewerkt die een ander heeft ben je al fout bezig.

Je mental coach helpt je om die doelen continu te blijven stellen. Samen, met je trainer en je mental coach stippelen jullie een weg uit waarmee je uiteindelijk je ultieme doel bereikt. Dat ultieme doel is uiteindelijk waar je naar streeft. Het zal niet altijd gemakkelijk zijn en je zult vaak een omweg moeten nemen of een tijdelijke zijweg moeten inslaan maar houdt altijd het ultieme doel voor ogen! Mocht je maar even twifelen dan is het aan je mental coach om je te helpen. Natuurlijk moet je zelf de motivatie hebben om er voor te gaan maar samen met een trainer en een mental coach zul je dat doel bereiken. Alleen is nog nooit iemand bij zijn doel geraakt.