



HOE GEMOTIVEERD TE BLIJVEN WANNEER JE SPORT WERD GEANNULEERD



Wanneer je wedstrijden en groepstrainingen werden geannuleerd en het onduidelijk is wanneer je alles kan herbeginnen, is het gemakkelijk om gedemotiveerd te geraken, je focus te verliezen.



6 TIPS DIE JE HELPEN OM JE MINDSET OP HET GOEDE SPOOR TE HOUDEN TIJDENS COVID-19

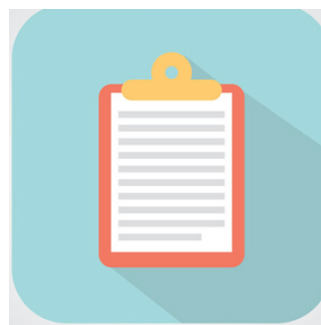
1) BEKIJK DEZE PERIODE ALS EEN EXTRA KANS



- Het is gemakkelijk om te focussen op wat je niet kan doen met de COVID19-maatregelen die nu van kracht zijn... Denk na over wat je WEL kan doen en WIL doen; denk 'out of the box' en wees creatief!
- Denk aan je sterktes en hoe je deze kan inzetten en omvormen tot supersterktes.
- Denk aan je zwaktes en hoe je deze kan aanpakken.
- Stel jezelf een aantal doelen voorop : hoe weet je of je vooruitgang boekt?
- Vraag raad aan je coach betreffende je opgestelde doelen.

2) CREEER STRUCTUUR

- Breng je **nieuwe dagelijkse routines** in kaart en evalueer wanneer je wat kan doen.
- Maak een **dagelijkse planning** en **schrijf deze neer**. Je bent meer geneigd om je planning te volgen wanneer je deze **opschrijft** en **deelt** je met naasten.
- COVID-19 is onvoorspelbaar! **Wees flexibel** in je nieuwe planning, indien het advies van de overheid zou veranderen. Dit is frustrerend, maar denk eraan dat iedereen in het zelfde schuitje zit. Maak maximaal gebruik van wat je kan en mag doen.



3) BRENG JE PROGRESSIE IN KAART



- Het in kaart brengen van je vooruitgang en 'werkpunten' van je uitgevoerde trainingen gedurende deze periode kan je bewustzijn, motivatie en vertrouwen vergroten.
- Houd een **trainingsdagboek** bij en maak **video's** om je vooruitgang letterlijk zichtbaar te maken en deel deze met jouw omgeving en of team.
- Deze periode kan mentaal uitdagend zijn en bepaalde emoties losmaken. Het kan helpen om je gevoelens en gedachten neer te schrijven en te bespreken met naasten indien nodig.

4) BLIJF VERBONDEN

- Misschien mis je de coaching, je teamgenoten en vrienden. [NEEM CONTACT OP](#) met deze vrienden en ondersteun teamgenoten op elke mogelijke manier. Dankzij huidige de huidige technologie blijf je immers in contact via telefoongesprekken, berichten, videocalls en social media.
- Probeer een [online workout](#) uit, al dan niet met teamgenoten. Dit geeft je alvast een gespreksonderwerp nadien.
- Stuur trainingvideo's door naar je coach; deze kan je van de nodige [feedback](#) voorzien en bijgevolg coachen van op afstand.
- Mis je de 'kick' van een wedstrijd? Creëer zelf een [wekelijkse uitdaging](#) voor je team en trainingspartners! (bijvoorbeeld: hoogste aantal push-ups in één minuut, ...) Leg jouw activiteit vast met een video om na afloop een winnaar te bepalen.
- Wees niet bang om [hulp en begeleiding te vragen](#) van je vrienden, teamgenoten of een professional als je worstelt met de veranderingen en aanpassingen tijdens deze periode.



5) DOE INSPIRATIE OP



- Indien je tijd hebt, zoek naar tips en ideeën die jou kunnen inspireren. Zoek naar nieuwe en andere manieren om kennis te verwerven.
- Maak kennis met nieuwe podcasts, webinars, boeken, autobiografieën, YouTube, documentaires, TED talks, online artikels, ... Vraag de mensen rondom jou naar hun favorieten.
- Overweeg een online cursus te volgen.
- Schrijf jouw leerervaringen neer en deel deze met anderen.

6) ZORG VOOR EEN GOED EVENWICHT

- Het is belangrijk om zowel je [lichamelijke als geestelijke welzijn](#) te [monitoren](#) en te [beschermen](#) in deze moeilijke tijden.
- Voorzie de nodige [recuperatie](#) naast alle lichamelijke en geestelijke belasting die je ervaart. Dit kan onder andere door je favoriete Netflix-serie te bekijken, te tuinieren, te lezen, bakken, muziek, ...
- Het is normaal om angst te ervaren tijdens deze periode van onzekerheid. Onze emotionele gedachten zijn geneigd om vooruit te denken: "Wat als...?". [Mindfulness oefeningen](#) (in het hier en nu vertoeven) kunnen zorgen voor een gevoel van kalmte en helpen om je stress onder controle te houden. Probeer apps zoals 'Headspace' of 'Calm', probeer wat yoga of ga sporten.

