

JOURNAL VOOR JOUW
SPORTIEVE DOELEN

R
U
N
your
story

Japke Janneke Sybesma

PAPER LIFE

‘Sometimes it’s the
JOURNEY that teaches
you a lot about your
DESTINATION.’

Inleiding

Yes! Wat tof dat je deze planner in handen hebt. Dit is jóúw planner, om je eigen *story* in te schrijven. Het is jouw boekwerk om de weg naar jouw sportieve doel te plannen en te behalen, en om als herinnering te bewaren.

Voordat we naar jouw doelen gaan, wil ik graag iets over mezelf vertellen. Mijn naam is Japke Janneke en momenteel werk ik als fulltime contentcreator. Van kleins af aan ben ik al bezig met sport. Vanuit mijn topsportverleden leerde ik al snel toewerken naar doelen. Sommige klein, andere groot. Ik merkte niet alleen dat ik dat nodig had, ik vond het ook heel fijn. Het gaf houvast, richting en structuur. Bovendien was het heel motiverend om een doel te hebben.

Al jarenlang deel ik mijn persoonlijke en sportieve leven online, via mijn blog en Instagram. Dit begon nadat ik mijn eerste rondjes door het Noorderplantsoen in Groningen rende. Die werden al gauw groter en in 2011 schreef ik mij in voor mijn allereerste hardloopevenement: een 5 kilometer. Daarna wilde ik meer. Ik stelde nieuwe doelen en werkte toe naar een 10 kilometer, daarna naar een halve marathon, en uiteindelijk liep ik zeven marathons over de hele wereld. Ik heb alleen de Tokyo Marathon nog te gaan, dan mag ik mezelf Six Star Finisher noemen. Iedere marathon liep ik overigens sneller dan de vorige, want ook hierin probeer ik steeds mijn grenzen te verleggen en mijn doelen bij te stellen.

Het toewerken naar doelen heeft me altijd beziggehouden. Ik heb ontzettend veel geleerd in het voorbereidingsproces voor een evenement, of het nu klein was, of groot. Het plannen en bijhouden van mijn doelen heeft me veel opgeleverd en dat deel ik heel graag met anderen. Dat doe ik online, en nu – door middel van deze planner – dus ook in boekvorm.

Japke Janneke

CHAPTER

ONE

Inleiding

Waarom dit journal?

HET STELLEN VAN JE DOELN GEEFT HOUVAST, STRUCTUUR EN MOTIVATIE

Ten eerste heb ik ontdekt dat het stellen van een doel houvast, structuur en motivatie geeft. Het zorgt voor een stok achter de deur, maar het geeft ook richting. Waar wil je naartoe? Ik vind het zelf heel prettig om het gevoel te hebben dat ik ergens aan bouw. Hiervoor hoeft een doel overigens helemaal niet groot te zijn. Ook kleine doelen kunnen ontzettend motiverend zijn.

JEZELF LEREN VERGELIJKEN MET JEZELF

Het trainen voor een doel heeft mij veel geleerd. De grootste les is misschien wel dat ik mezelf leerde te vergelijken met mezelf, en niet langer met anderen. Dit is een belangrijke reden voor mij om deze planner te maken. Dit is namelijk jouw verhaal. Het is *jouw* weg naar *jouw* doel. Hoe klein of groot dat doel ook is. Door jouw weg vast te leggen, leer je terug te kijken naar jouw startpunt. Je hoeft jezelf niet te vergelijken met anderen, met alle sportieve mensen op sociale media, of met mij. Vergelijk jezelf enkel en alleen met waar jij een tijdje geleden stond. Daar is deze planner een mooie tool voor.

‘Don’t compare yourself to others. Compare yourself to the person you were yesterday.’

FOCUS OP DE WEG ERNAARTOE IN PLAATS VAN OP HET EINDDOEL

Eigenlijk is de inhoud van jouw doel niet eens zo belangrijk. Het gaat erom wat je leert onderweg. Hoe je groeit, je jezelf uitdaagt en verbetert. Zo heb ik ervaren dat het niet altijd gaat om die medaille, die je bijvoorbeeld krijgt na het uitlopen van een marathon. Wat ik het leukste vond van al die marathons die ik heb gelopen? De weg ernaartoe. Als de weg naar jouw doel niet leuk of fijn is, wat betekent die medaille dan voor jou?

‘The greatest part of a road trip isn’t arriving at your destination. It’s all the wild stuff that happens along the way.’

Ook daar is deze planner voor. Die leert je stilstaan en bewust te genieten van de weg naar het doel. Hij geeft je naast inzichten over jezelf een heel mooie herinnering aan deze reis.

Wat mij betreft zijn dit genoeg redenen om met deze planner aan de slag te gaan. Dus *go run your story!*

Hoe stel je *doelen*?

Doelen stellen kan natuurlijk op ieder gebied in je leven. Je kunt financiële doelen hebben, zoals spaardoelen, maar ook doelen op het gebied van werk, relaties of gezondheid. In dit journal gaan we het vooral hebben over sportieve doelen. Die zijn ontzettend persoonlijk. Voor de een kan een bepaalde afstand fietsen, zwemmen of lopen een doel zijn, voor een ander kan het puur gaan om conditie. Natuurlijk kan je doel het afleggen van een bepaalde afstand zijn, en misschien zelfs in een bepaalde tijd, maar het kan ook gaan over een bepaalde lichamelijke of mentale staat waar je naartoe wilt werken. Wil je aankomen in spiermassa? Wil je wat kilo's kwijt? Wil je een betere conditie? Of wil je kunnen spelen met je kinderen zonder buiten adem te raken? Wat je doel ook is, het is het belangrijkste dat het **jouw** doel is.

Wat voor de één een groot doel is, kan voor de ander juist een klein doel zijn en andersom. Dit is een van de drie pijlers van deze planner: vergelijk jezelf met jezelf.

'Een marathon lopen, dat moet ik toch wel kunnen? Inmiddels heb ik een paar halve marathons gelopen. Zal ik het gewoon doen? Ik wil wel een marathon dicht bij huis. Geen buitenlandse in ieder geval. Over Rotterdam heb ik goede verhalen gehoord. Wanneer is die eigenlijk?'

Het is halverwege oktober 2015 en er waait een herfststorm rond mijn huis. Het is totaal geen lekker loopweer en de motivatie om te gaan kan ik al dagen niet vinden. Ik heb een doel nodig. Een heel groot doel.

Via Google ben ik al snel op de juiste plek. Rotterdam klinkt perfect. Het is niet te ver weg, maar wel een mooi en groot evenement. Ik heb nog een halfjaar om te trainen. Zou dat genoeg zijn? Via de website is inschrijven zo gepiept. 80 euro? Dat is wel wat anders dan een plaatselijke 5 kilometer. Ik besluit het gewoon te doen. 'Met annuleringsverzekering? Nee, ik ga gewoon!'

Hoe weet je nou wat een goed doel is voor jou? En hoe formuleer je dat? Wellicht heb je weleens gehoord van SMART-doelen. Deze afkorting staat voor specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. Ook wanneer je sportieve doelen stelt, is het handig om ze SMART te houden.

Eigenlijk heeft het alles te maken met heel duidelijk en concreet zijn. Zo kun je jezelf een aantal vragen stellen: Wat is precies je doel? Wanneer wil je dit doel behaald hebben? Zit er een bepaalde einddatum aan vast of wil je het voor een bepaalde datum behaald hebben? Is het een specifiek evenement op een bepaalde datum waar je naartoe werkt? Kun je jouw doel meten? Hoe dan? Wil je een bepaalde tijd behalen, of juist een bepaalde afstand in een bepaalde tijd? Heeft je doel te maken met een bepaald gewicht of met iets wat je kunt meten met een meetlint? Probeer het doel zo meetbaar mogelijk te maken en schrijf ook op hóé je het gaat meten.

Het is heel belangrijk dat je doel realistisch en haalbaar is. Wanneer je nog nooit hebt hardgelopen is het niet realistisch om binnen een paar maanden een marathon te kunnen lopen. 5 of 10 kilometer zou dan wel haalbaar zijn. Probeer helder te krijgen of je doel realistisch is. Niets werkt zo demotiverend als een doel dat eigenlijk net een beetje te hooggegrepen is.

Bij een eerste marathon is het uitlopen ervan natuurlijk het voornaamste doel. Toch hoor ik om me heen vaak dat mensen een bepaalde eindtijd in hun hoofd hebben. Zelf had ik dit ook bij mijn eerste marathon. Dat heeft me echter veel stress opgeleverd. Eigenlijk had ik de lat veel te hoog gelegd. Ik moest en zou die eindtijd lopen. Uiteindelijk bleek die tijd voor mij niet realistisch en haalbaar. Hierdoor heb ik helemaal niet kunnen genieten van mijn eerste marathon en was ik na afloop teleurgesteld. Ik had mijn eindtijd niet gehaald. Maar hé, ik had wel gewoon een marathon gelopen! Als dat mijn gestelde doel was geweest, had ik die hele periode heel anders beleefd. Dan was ik trots op mezelf geweest na afloop en had ik mijn behaalde doel kunnen vieren.

Je weet gewoon niet wat je kunt verwachten als je voor het eerst een marathon gaat lopen. Zowel lichamelijk als geestelijk is het een enorme uitdaging en daarom is het uitlopen van een eerste marathon al een doel op zich. Wanneer je toch een bepaalde eindtijd in je hoofd hebt, raad ik aan daar niet te strikt aan vast te houden. Het mag een richtpunt zijn, want het kan je ook helpen in je trainingen, maar pin je er niet te veel op vast. Het zou zonde zijn als je er niet aan kunt voldoen en daardoor zo'n eerste marathon tegenvalt.



Vierwekenoverzicht

WEEK 1

weekdoel	MAANDAG ___/___	DINSDAG ___/___	WOENSDAG ___/___

DONDERDAG ___/___	VRIJDAG ___/___	ZATERDAG ___/___	ZONDAG ___/___

WEEK 2

weekdoel	MAANDAG ___/___	DINSDAG ___/___	WOENSDAG ___/___

DONDERDAG ___/___	VRIJDAG ___/___	ZATERDAG ___/___	ZONDAG ___/___

WEEK 3

weekdoel	MAANDAG ___/___	DINSDAG ___/___	WOENSDAG ___/___

DONDERDAG ___/___	VRIJDAG ___/___	ZATERDAG ___/___	ZONDAG ___/___

WEEK 4

weekdoel	MAANDAG ___/___	DINSDAG ___/___	WOENSDAG ___/___

DONDERDAG ___/___	VRIJDAG ___/___	ZATERDAG ___/___	ZONDAG ___/___

‘Focus on YOURSELF.
Don’t get lost in
OTHER PEOPLE.’

Habittracker

WEEK 1	M	D	W	D	V	Z	Z
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WEEK 2	M	D	W	D	V	Z	Z
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WEEK 3	M	D	W	D	V	Z	Z
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WEEK 4	M	D	W	D	V	Z	Z
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Weekoverzicht

WEEK ____	MAANDAG ____/____	DINSDAG ____/____	WOENSDAG ____/____	DONDERDAG ____/____	VRIJDAG ____/____	ZATERDAG ____/____	ZONDAG ____/____
TRAINING
INTENSITEIT	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
SLAAP UUR MIN UUR MIN UUR MIN UUR MIN UUR MIN UUR MIN UUR MIN
BIJZONDERHEDEN
ONTSPANNING / MENTALE GEZONDHEID

LEERMOMENT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SUCCESMOMENT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DANKBAAR VOOR

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Terugkijken op de afgelopen week

Waar ben je trots op?

Wat had je anders willen doen?

Waar wil je komende week je aandacht op richten?

Hoe wil je dat gaan doen?

Wat neem je mee van de afgelopen week?

Wat wil je loslaten?
