



SPORT.
VLAANDEREN

't Is menens met de goede voornemens

Sport Vlaanderen, Studio Brussel en Jef Brouwers schieten je te hulp

2 januari 2017 - Persbericht

Traditiegetrouw brengen we rond deze tijd gemotiveerd onze sportieve goede voornemens in de praktijk. Volgens diezelfde traditie zal het overgrote deel (50%) zijn voornemens opgeven nog voor het einde van deze maand, en al zeker voor het einde van het jaar (88%). Dat betekent dat maar de helft van ons met zijn nieuwe voornemens januari uitdoet, en slechts 12% december haalt.

En dat is jammer, want met iets meer begeleiding en inzicht in hoe we onze goede voornemens het best kiezen en ze kunnen doen slagen, zou het aantal mensen dat volhoudt gevoelig stijgen. Sport Vlaanderen, Studio Brussel en sportpsycholoog Jef Brouwers slaan daarom de handen in elkaar. 'Deze keer is het menens met de goede voornemens', onder deze vlag zullen we alle Vlamingen in 2017 helpen vol te houden.

Brussel, 2 januari 2017 – In de afgelopen weken hebben we aan de rijkelijk gevulde feesttafel onze sportieve goede voornemens uitgesproken. En nu is het dan zover: begin januari, het moment dat we massaal de daad bij het woord voegen. Helaas houdt gemiddeld slechts twaalf procent van die gemotiveerde Vlamingen zijn sportieve voornemens een heel jaar vol. Veel te weinig, vindt het team van Sport Vlaanderen. We gingen dan ook op zoek naar een methode om de 'success rate' significant te verhogen. Jef Brouwers, de bekende sportpsycholoog die in zijn carrière al samenwerkte met talloze topsporters zoals Tom Boonen, Yanina Wickmayer, de familie Borlée en Evi Van Acker, besloot mee zijn schouders te zetten onder het project. Zijn mening over dat massale en vroegtijdige opgeven? *"Als we onze sportieve voornemens uitspreken, houden we veel te weinig rekening met het 'fun'-aspect. We behandelen zo'n goed voornemen als een opgave, een berg waar we overheen moeten, een doelstelling waar we karakter voor moeten tonen. Dat is uiteraard een verkeerd vertrekpunt. We moeten vooral individueel op zoek gaan naar datgene waar we plezier uit halen tijdens het sporten. Want dat zal ervoor zorgen dat we het langer volhouden."*

Jef Brouwers weet ook hoe je jongeren aanspreekt: *"Jongeren willen helemaal geen belerend vingertje. Het moet gaan over pret, over solidariteit, over je amuseren, zonder gemoraliseer."*

Samen formuleerden we 3 eenvoudige en duidelijke tips die je helpen om je sportieve voornemens vol te houden:

1. **'Stel haalbare doelen'**: vaak laat je je er aan de feesttafel toe verleiden voornemens te kiezen die het je haast onmogelijk maken om te slagen. Door haalbare doelen te stellen, zie je jezelf ook evolueren naar dat doel, en dat werkt erg motiverend.
2. **'Zoek een buddy'**: alleen is maar alleen, zeker tijdens het sporten. Kies een buddy, dat maakt sporten voor velen een stuk leuker. En zo motiveer je elkaar om vol te houden, ook als je eens een dagje wat minder goesting hebt.
3. **'Kies een sport voor de fun, niet voor het calorieverbruik'**: de sport waarmee je het snelst calorieën verbruikt, is niet noodzakelijk de sport die je het leukst vindt om te doen. Nochtans is dat laatste essentieel om gemotiveerd te blijven. En wie gemotiveerd blijft, zal het langer volhouden en op termijn dus toch meer calorieën verbruiken. Twee vliegen in één klap!

Deze 3 tips vormen de leidraad in evenveel humoristische filmpjes die we maakten en via sociale media verspreiden. Stijn Vlaeminck speelt er de hoofdrol in. Hij is de presentator van o.a. Studio Sport op Studio Brussel: *"Ik ben er elke dag mee bezig om sport en fun met elkaar te combineren. Uiteraard zet ik graag mijn schouders onder dit project."*

Stijn is trouwens niet de enige StuBru-presentator die zich engageert. De hele radiozender die net een zeer succesvolle Warmste Week achter de rug heeft, zal zich met hart en ziel storten op 'het is menens met de goede voornemens'. Een week lang zal de zender de sportende Vlaming motiveren met tips, interviews, muziek en live-gesprekken met luisteraars.

En ook onze topsporters dragen hun steentje bij. Zo zullen o.a. tienkamper Hans Van Alphen en hockeyspelers Thomas Briels en Manu Stockbroekx de komende weken oproepen om met hen mee te trainen. Uiteraard openen ook duizenden Vlaamse sportclubs en alle sportfederaties met plezier hun deuren om mensen te laten proeven van hun sport. Probeer een sport bij een club, en de kans is groot dat je er vindt wat je zoekt: de sport en het bijbehorende plezier.

Raadpleeg de tips om jouw sportieve goede voornemens in 2017 wél vol te houden op [sport.vlaanderen/sportersbelevenmeer](#), luister van 2 tot en met 8 januari naar Studio Brussel of doe mee aan één van de events van onze topsporters op 3 of 5 januari.

'Het is menens met de goede voornemens' is een onderdeel van het grote plan van Sport Vlaanderen om meer mensen het plezier van sporten te doen ontdekken. Onder de noemer **#sportersbelevenmeer** lanceren we het hele jaar door initiatieven die stuk voor stuk aantonen hoeveel leuke momenten je beleeft als je sport.



Jef Brouwers verrichtte al in de jaren tachtig pionierswerk door psychologie in de sport te betrekken. Daarvoor kreeg hij de trofee 'Psycholoog van het Jaar 2013'. Hij werkte samen met verschillende topsporters, zoals Tom Boonen en Evi Van Acker, en met scheidsrechter Frank de Bleeckere.

Resultaatgericht, zo laat Jef zich het best omschrijven. Zijn motto luidt: 'When fun stops, stress starts'.

Meer info?

Contacteer Jan Mahy, 0478 79 02 42, jan.mahy@sport.vlaanderen