

Lief zijn voor je lichaam

Een positieve lichaamsbeleving als bouwsteen voor een sporter in balans

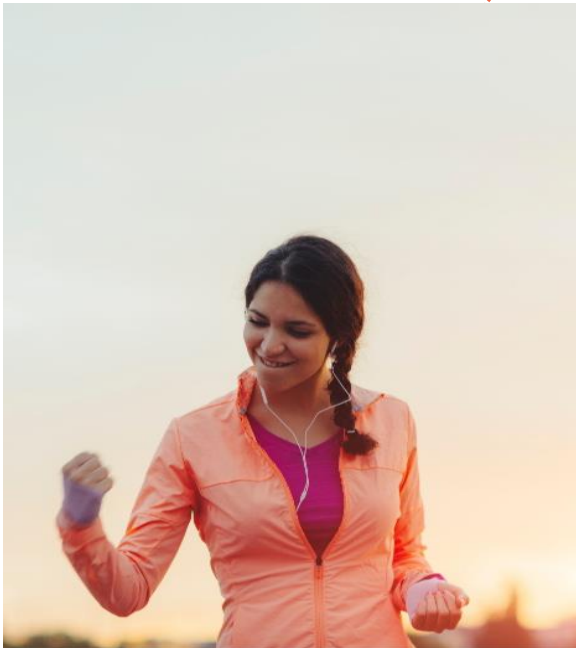


Hoe kijk je naar je lichaam?

Het lichaam is het ultieme instrument van een (top)sporter, jong of oud(er). Het is de sleutel tot optimaal presteren. Het is van belang dat atleten zowel hun lichaam en hun lichaamsbeeld in topvorm houden.

Je lichaamsbeeld bevat zowel positieve als negatieve evaluaties over je eigen lichaam. Deze evaluaties sturen je perceptie, attitude, emoties, cognities en gedrag:

- Hoe **ervaar** je je lichaam?
- Wat **geloof** je over je lichaam?
- Hoe **voel** je je bij je lichaam?
- Hoe **denk** je over je lichaam?
- Hoe **gedraag** je je naar je lichaam toe?



Positief lichaamsbeeld

Een positief lichaamsbeeld gaat niet alleen over het afwezig zijn van een negatief lichaamsbeeld. Maar het gaat over deze componenten:

Uiterlijk

Je kan je uiterlijk en eigen imperfecties aanvaarden. Je kan je lichaam beschermen tegen sociale vergelijking. Je kan focussen op je prestatie, hoe je het doet, minder op hoe je eruit ziet.

Gezondheid

Je draagt zorg voor je lichaam via een gezonde leefstijl. Je gezondheid staat voorop. Indien nodig vraag je hulp aan je coach, sportarts of iemand uit je begeleidingsteam

Bewustzijn

Je kan de noden van je lichaam aanvoelen en gepast handelen, zoals bij honger en verzadiging, rust na training, voldoende slaap enz.

Functie

Je respecteert en waardeert wat je lichaam dagdagelijks voor je doet, bv. waar het je brengt, en je met anderen in contact brengt. Je lichaam zorgt er immers voor dat je al die geweldige dingen kunt doen, sporten trainen elke keer opnieuw, maar ook ademen, lachen, dromen enz.

Plezier

Je verkent wat je met je lichaam en zintuigen kan doen, en wat jou geen pijn doet. Je kan grenzen stellen naar jezelf maar ook naar anderen toe.

Diversiteit

Je bent je ervan bewust dat elk lichaam uniek is (uiterlijk, gewicht, beperking, ...) en waardeert dit.

Praktische tips



Lichaamsontevredenheid

Dit is de mate waarin je ontevreden bent over je lichaam, en een negatieve inschatting maakt van je lichaam. Zoals lichaamsvormen, gewicht en uiterlijk.

Kenmerken

- Je ervaart je lichaamsomvang en -vormen als negatief
- Je legt een sterke focus op je gewicht en dit bepaalt je stemming en prestatie of zin in training
- Je hebt weinig vertrouwdheid met je eigen lichaam
- Je vergelijkt je lichaam met dat van anderen (ook via sociale media)
- Je eetgedrag is zeer lijngericht, je probeert je gewicht of lichaam steeds in functie van de sport te controleren.

Zoek je hulp?

www.eetexpert.be

www.anbn.be

Werken aan een positief lichaamsbeeld

Uiterlijk

- Relatieveer het belang van uiterlijk. Wees lief naar je lichaam toe. Elk lichaam verschilt van bij de geboorte. Je lichaam kies je niet, maar je kan kiezen voor gezond gedrag. Dat bepaalt meer van je gezondheid dan je uiterlijk en gewicht. Focus op wat je doet, minder op hoe je eruit ziet.
- Elke sport(er) heeft een verschillend vetpercentage. Niet iedereen presteert op zijn best met een laag vetpercentage
- Herinner jezelf eraan dat ideaalbeelden bewerkt zijn. Beelden van afgetrainde sportlichamen op (sociale) media zijn vaak speciaal belicht, of gemanipuleerd.

Gezondheid

- Focus op gezond sportgedrag. De BMI kan een richting geven zijn in de sport maar omvat niet alles. Een normaal gewicht is niet per se een gezond gewicht. Veel meer hangt af van de wijze waarop je leeft.
- Verzorg je lichaam via een gezonde sportleefstijl: evenwichtig eten aangepast naar je trainingen, gepast sporten, lief zijn voor je lichaam, emoties hanteren en voldoende slapen.
- Heb aandacht voor de 3R's na je training: Refuel, Rebuild en Rehydrate

Bewustzijn

- Luister naar de signalen van je lichaam zoals honger en verzadiging. Soms moet je je maaltijden wel aanpassen naar trainingen en wedstrijden.
- Push jezelf af en toe uit je comfort zone door iets nieuws en/of anders te doen. En neem voldoende rust na een inspanning.

Functie

- Ontdek de anatomie van je lichaam en sta stil bij hoe fantastisch je lichaam functioneert, bijvoorbeeld tijdens een training.
- Soms voel je na een training spierpijn. Dit is een teken dat je hard hebt getraind. Luister naar je lichaam.

Plezier

- Heb fun tijdens het trainen. Je traint voor je plezier en misschien droom je er wel van ooit een medaille te winnen. Als je het plezier verliest in je sport, is dit een belangrijk signaal om bij stil te staan.
- Er zijn zoveel fijne momenten die je beleeft dankzij je lichaam. Wandelen, dansen, springen, knuffelen, lachen, ...
- Gebruik ook al je zintuigen: Luister naar mooie muziek, loop met blote voeten door het gras, kijk naar een zonsopgang en de sterren, proef van een heerlijke aardbei uit je moestuin en ruik de geur van versgebakken brood.

Diversiteit

- Op sociale media kan je accounts ontvolgen die je niet goed doen voelen over je eigen lichaam.
- Leer mensen kennen die er 'anders' uitzien of met een beperking leven en sporten. Waardeer de verschillen die ons uniek maken!