

# Een mentale dip? Spreek erover!

Ruim een jaar houdt het coronavirus ons in de ban, we worden er moedeloos van... Het sociaal leven valt weg, naar school gaan is niet meer hetzelfde zoals anders, we kunnen onze vrienden niet zien en trainingen kunnen enkel in beperkte groep doorgaan. Dat kan leiden tot gepeiker: "Zal ik niet ziek worden?", "Hoe kan ik me conditioneel op peil houden?", "Wat als straks de wedstrijden herstarten: ga ik nog mijn vroegere niveau halen?"...`

Er is veel mentale druk...

Hieronder geven we een aantal tips om hiermee om te gaan.

## Neem zoveel mogelijk deel aan de trainingen, beweeg voldoende

Zoals water een dorre plant doet opveren, kunnen sport en beweging het gevoelsleven doen opbloeien: je voelt je rustiger en beter. Ga sporten in de natuur, neem deel aan de trainingen wanneer dat mogelijk is, doe wat conditionele oefeningen voor TV thuis, maak een wandeling met vrienden, ga te voet of met de fiets naar school, ...

## Ga naar buiten

Frisse lucht is goed voor je. Je slaap wordt er kwaliteitsvoller van en het versterkt je bioritme.

## Zorg voor een goed ritme

De basis van een goede gezondheid is een goed bioritme. Slaap voldoende, ga elke dag op hetzelfde uur slapen en sta elke dag op hetzelfde uur op.

## Eet veel groenten

De vezels in groenten zorgen voor een gezonde darmflora, die de beste bescherming biedt tegen ziektekiemen. Vermijd suikers zoals bijvoorbeeld frisdrank: ze bevorderen ontsteking, ontregelen je immuunsysteem en maken je vatbaarder voor infecties. Eet vers en gezond.

## Maak ruimte in je hoofd

Wees niet te streng voor jezelf. Dit zijn uitzonderlijke omstandigheden. Wellicht ben je niet zo productief als je zou willen (je bent niet de enige). Het is wat het is, laat het los. Beloon daarentegen jezelf wanneer je iets presteert waarop je trots bent.

## Ruim op

Opruimen kan helpen om rust in je hoofd te geven. Gooi weg wat je niet meer nodig hebt en maak ruimte voor nieuwe dingen. Maak je eigen plek extra gezellig.

## Leer bij

Volg webinars of brainstormsessies, bekijk filmpjes over jouw discipline, kijk naar sportfilms of lees een leuk boek.... Nieuwe zaken leren geeft je meer rust, meer mentale energie en brengt ook gevoelens van hoop en optimisme teweeg.

## Structureer je dag

Geef je dag structuur zodat je niet de hele dag door alles 'half' aan het doen bent. Maak een plan hoe je dag of je week er uit ziet en hou je er aan. Stel doelen wat je wanneer gedaan wil krijgen. Voorzie tijd voor sport, eten, schoolwerk, klusjes, gamen, ...

## Geniet van de tijd met jouw bubbel

Het mag! Samen gaan stappen of een rondje lopen en gelijk wat bijpraten, muziek beluisteren, ... het kan zo'n deugd doen.

## Stay connected

Zorg dat je het contact met je clubgenoten niet helemaal verliest. Organiseer bijvoorbeeld een wekelijkse online teammeeting, maak een whatsappgroepje en deel ervaringen of maak een teamchallenge.

## Wees aandachtig voor hoe het met je vrienden gaat

Misschien hoor je een tijdje niets van één van hen. Neem contact op en vraag hoe het met hem/haar is. Misschien gaat het niet zo goed en is hij/zij heel blij met jouw bericht. Misschien helpt jouw contact hem/haar er weer bovenop.

## Ga de natuur in

Zoek de natuurgebieden in je buurt op, maak een fietstocht met enkele vrienden

## Draag iets bij

Bekijk hoe je lokaal iets kan doen voor anderen. Zorg mee voor je club of doe iets voor je buurt of voor de samenleving.

## It's OK not to be OK

Veel mensen stellen zich in deze onzekere periode veel vragen: "Wat komt er op ons af?", "Hoelang gaat het duren?", ... Je bent niet alleen met deze zorgen. Praat erover met anderen: gedeelde last maakt het draaglijker.

Je kan terecht bij de volgende instanties wanneer je graag een gesprek wil in vertrouwen en met een deskundig onafhankelijk persoon. Indien nodig zullen ze je doorverwijzen naar de juiste hulp.

Voor jongeren: [Awel.be](http://Awel.be)

Voor Volwassenen: [Tele-onthaal.be](http://Tele-onthaal.be)

Je kan er ook terecht wanneer je bezorgd bent over iemand anders.

Verder kan je ook terecht bij de verzorgerspersoon van jouw club, die klaar staat om een luisterend oor aan te bieden. De contactgegevens vind je op de website van je club of bij de clubsecretaris.

Je kan ook de vertrouwenspersoon van de federatie contacteren:

[Paula Vanhoovels, 02/474 72 22 of 0477/24 90 38](mailto:Paula.Vanhoovels@vlaamse-atletiekliga.be)

## Nuttige literatuur, webinars en tools

- [Bijzondere tijd slim benutten](#)
- [Managen van onzekerheid](#)
- [WEBINAR - Bijzonder tijd slim benutten - deel 1](#)
- [WEBINAR - Bijzonder tijd slim benutten - deel 2](#)
- [WEBINAR - COVID, training/wedstrijd/stage én examens...hoe pak ik dat best aan?!](#)

## Tools voor planning:

- [Weekplanning](#)
- [Tool examenplanning](#)

## Topsport in coronatijden

Sport Vlaanderen deed een onderzoek naar de effecten van corona op topsporters.

De resultaten van dit onderzoek kan je [hier](#) nalezen.

## Inspiratietips van topsporters

Een aantal topsporters gaven door wat hen in deze periode geïnspireerd heeft.

Misschien inspireert het ook jou?

- [The champions mind \(motivatie, boek\)](#)
- [The champions comeback \(motivatie, boek\)](#)
- [Who moved my cheese? \(motivatie, boek\)](#)
- [Surely you're joking dr Feynman \(ontspanning, boek\)](#)
- [Calm \(meditatie, app\)](#)
- [The happiness lab \(mentale gezondheid, podcast\)](#)

## Enkele goede atletiekfilms:

- **The Jericho Mile (1979)**

Peter Strauss verdiende een Emmy met zijn rol als sportieve eenling in het hardlopen een emotionele uitlaatklep vindt. Het scenario is wel wat onwaarschijnlijk: het personage dat Strauss speelt ontwikkelt zich tot een van 's lands beste midden-afstandlopers terwijl hij gevangen zit in Folsom Prison.

- **Chariots of Fire (1981)**

Deze film moet je zien omwille van de openingsscène, die je doet verlangen naar hardlopen met je maatjes op het strand en omwille van de fantastische overnamen gemaakt van de wedstrijd rond de binnenplaats van de Universiteit van Cambridge. De film vertelt het verhaal van twee uiterst verschillende olympische helden van Parijs 1924: de zwijgzame en trotse Harold Abrahams en juichende en gelovige Eric Liddell.

- **Personal Best (1982)**

Mariel Hemingway zet een geloofwaardige jonge vijfkampster in een cast die ook uit echte atleten van Olympisch niveau bestaat, waaronder hardlooperster Patrice Donnelly. De scènes met Hemingway en Donnelly, hardlopend in de duinen in Californië inspireerden velen om de sport te gaan beoefenen.

- **Running Brave (1983)**

Het is schitterend en meeslepend in beeld gebracht: de ellebogenoorlog tussen Billy Mills, Mohamed Gammoudi en Ron Clarke tijdens de 10.000 meter van de Olympische Spelen van Tokio (1964). Robby Benson speelt een sterke rol als een half-Sioux langeafstandloper. Mills' strijd tegen stereotypen en het gevecht voor de erkenning van zijn botte coach maken het een wonder dat hij Tokio überhaupt haalde.

- **On the Edge (1986)**

Akteur Bruce Dern is een voormalige ster van de atletiekbaan van de universiteit van Pennsylvania. In de film zet hij een loper neer die bij vrijwel iedereen ergernis opwekt. Het verhaal gaat over de wedstrijd van de marathonloper naar de weerszijden van Amerika. Onvergetelijk is de scene waarin de jonge Forrest steeds sneller vooruit stormt om aan de achtervolging van zijn kwelgeest te ontsnappen.

- **Forrest Gump (1994)**

De reputatie van deze film is een beetje ingezakt sinds de Oscars die de makers er twintig jaar geleden mee vergaarden, maar lopers komen aan hun trekken met de prachtige loopscènes, waaronder die van Gumps duurloop naar de weerszijden van Amerika. Onvergetelijk is de scene waarin de jonge Forrest steeds sneller vooruit stormt om aan de achtervolging van zijn kwelgeest te ontsnappen.

- **Spirit of the Marathon (2007)**

Deze film volgt zes lopers, sommige acteurs en sommige niet, in de voorbereiding op de marathon van Chicago in 2005. Spirit of the Marathon laat ervaringsdeskundigen uit de marathon een prachtig verhaal vertellen.

- **De Marathon (2012)**

Om hun garage van de financiële ondergang te redden, besluiten de vier medewerkers de Rotterdam Marathon te lopen, maar dat gaat niet vanzelf. Een tragikomedie voor lopers én voor niet-lopers.