



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Motivatie en zelfvertrouwen

Door Bart Schmeits

Soort Theoriesessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Motivatie

Iedere trainer-coach heeft wel eens gewerkt met een sporter die niet vooruit te branden lijkt, die zijn we dan geneigd als ongemotiveerd te betitelen. Maar is dat eigenlijk wel zo? Vanuit jouw perspectief als trainer kun je daar best gelijk in hebben, maar wat zou er gebeuren als je het perspectief van de sporter zou innemen? Hoe dat sportersperspectief eruitziet en aan welke 'knoppen' jij als trainer-coach vervolgens kan draaien om daarop invloed uit te oefenen, bespreken we tijdens deze workshop.

Zelfvertrouwen

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt, een ouder die komt vertellen dat zijn of haar kind onzeker is. Het onzeker zijn wordt dan gebruikt als een tegenpool van zelfvertrouwen. Onzekerheid en een gebrek aan zelfvertrouwen gaan weliswaar vaak samen, maar zijn niet hetzelfde. Er zijn namelijk heel goed situaties denkbaar waarin iemand vol zelfvertrouwen omgaat met onzekerheid. Hoe je dat als trainer-coach kan stimuleren en welke valkuilen daarbij op de loer liggen bespreken we tijdens deze workshop."

Over Bart

Als sportpedagoog werk ik met kinderen, pubers en hun trainers aan het creëren van een fijne sfeer tijdens de trainingen. In workshops help ik je de onderliggende mechanismen te snappen en met het maken van scenario's voor je eigen praktijk.



