



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Storytelling als krachtbron voor de atleet

Door Hans Koeleman

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Kan een verhaal de loper inspireren om verder of zelfs harder te lopen dan deze voor mogelijk heeft gehouden? Wij denken van wel.

Bob Boverman, voormalig bondstrainer marathon en gerenommeerd midden- en langeafstandstrainer, zei altijd dat er naast de wetenschappelijke en cijfermatige krachtbron ook een vertellende en inspirerende bron is die hardlopers langer en/of sneller kon doen lopen.

Hoe dan? In deze workshop geven we je tips en veel voorbeelden hoe de trainer 'Het Verhaal' kan gebruiken om de loper bij de training en wedstrijd te helpen beter te presteren; de beginnende loper te helpen betekenis te geven aan de verschillende trainingsvormen. Een goed verhaal kan een nieuwsgierig iemand zelfs over de streep trekken om lid te worden van een atletiek- of loopclub.

Over Hans

Hans Koeleman is hardloper, schrijver, storyteller. Hij is oprichter en hoofdredacteur van het hardlopmagazine Mystical Miles, een tijdschrift met verhalen uit alle delen van de wereld.

