



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Effectief leren

Door Matthijs Stuifzand

Soort Theoriesessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Leren doen we in allerlei situaties. In de klas, maar zeker ook in de atletiek. Maar hoe werkt leren en hoe kunnen we in de training een zo groot mogelijk (cognitief) lerend effect voor de atleten creëren? In deze interactieve workshop neem ik je mee in de werking van het geheugen en de twaalf bouwstenen van effectief leren.

Aan de hand van deze inzichten gaan jullie samen aan de slag met strategieën om dit in je eigen trainingen toe te kunnen passen.

Over Matthijs

Ik ben Matthijs, 37 jaar. Als trainer/coach explosief bij RTC noord houd ik mij vooral bezig met de technische onderdelen/meerkamp. Verder ben ik trainerscoördinator bij Groningen Atletiek.

Naast de atletiek ben ik seniorensportleider en verzorg als onderdeel daarvan valpreventietrainingen.

