



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



Blijf je zenuwen de baas: de psychologie van presteren onder druk

Door Nadesja Fijn

Soort Theoriesessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✗

Inhoud

We kennen het allemaal wel; de zenuwen die je krijgt voorafgaand aan of tijdens een belangrijk moment. Iedereen heeft zenuwen, zo ook jouw atleten.

Tijdens deze workshop gaan we in op diverse aspecten rondom zenuwen: hoe herken je ze bij je atleten? Zijn zenuwen altijd slecht? Hoe kan je ervoor zorgen dat zenuwen omgezet kunnen worden in goede prestaties? En welke technieken kan je gebruiken om jouw atleten beter te kunnen laten presteren onder druk?

Over Nadesja

Hi allemaal, mijn naam is Nadesja, ik ben 29 jaar en sport- en prestatiepsycholoog (en basispsycholoog, personal trainer en turncoach). Mijn passie voor sport komt voort uit mijn eigen sportverleden. Ik ben zelf opgegroeid in de turnwereld, waar ik een langere tijd op regionaal en nationaal niveau turnde. Rond mijn 18e heb ik zelf een stapje terug gedaan als turnster en ben ik trainster geworden. Deze ervaringen hebben mij duidelijk gemaakt hoe belangrijk onze geest is in prestaties. Hoe belangrijk het is om mentaal goed in je vel te zitten, om te kunnen gaan met tegenslagen en met stress. Hierdoor heb ik gekozen om mij te specialiseren in sport- en prestatie psychologie.

Daarnaast heb ik ook mijn master in klinische psychologie, wat mij in staat stelt om atleten nog net wat extra te helpen met diepgaandere problematieken en ben ik personal trainer, omdat bezig blijven met sporten op fysiek level me nooit los heeft gelaten.

