



Dag van de Atletiek

21 maart 2026



De psychologie van een groeimindset: hoe help ik mijn atleten zich optimaal te ontwikkelen?

Door Nadesja Fijn

Soort Theoriesessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✗

Inhoud

Misschien heb je het weleens gezien; een atleet waarvan je weet dat er potentie inzit, maar deze potentie komt er niet uit omdat deze atleet vastzit in zijn of haar eigen gedachtenpatronen.

Tijdens deze workshop gaan we onder andere in op de verschillende mindsets die een atleet kan hebben, wat voor invloed een mindset kan hebben op prestaties en hoe jij een mindset kan ontwikkelen bij jouw atleten die helpend is voor hun ontwikkeling en prestaties.

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 sport verleden. 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 prestatiepsychologie.



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.