



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Omgaan met sportouders

Door Tino Claessens en Jefta Timmer

Soort Theoriesessie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Ouders hebben een grote invloed op de sportomgeving van jonge atleten. Ze kunnen plezier, motivatie en zelfvertrouwen versterken, maar onbewust ook spanning en prestatiedruk vergroten. Als coach speel jij een sleutelrol: samen met ouders kun je een sportomgeving creëren waarin de ontwikkeling en plezier van de atleet centraal staat.

In deze interactieve workshop onderzoeken we hoe je vanuit ACT (Acceptance & Commitment Training) een sportcultuur kunt neerzetten waarin plezier, groei en mentale gezondheid voorop staan. We werken met herkenbare situaties uit de praktijk en gaan in gesprek over wat écht helpt voor de ontwikkeling van kinderen in sport.

Je leert onder andere:

- hoe je met ouders samenwerkt aan een omgeving waarin plezier en ontwikkeling leidend zijn;
- hoe je vanuit waarden communiceert, zodat gesprekken niet gaan over resultaat, maar over groei, inzet en veerkracht;
- hoe je omgaat met lastige emoties, verwachtingen en druk bij ouders én sporters;
- hoe je grenzen stelt en toch de relatie met ouders versterkt;
- het resultaat: een coach die bewuster kan sturen op een positieve, waarde-gedreven sportomgeving, waarin jonge sporters met vertrouwen, plezier en ruimte voor ontwikkeling kunnen groeien.

Over Tino en Jefta

Wij zijn Jefta en Tino, sport- en prestatiepsychologen bij Tough Minds. Wij combineren ACT, theoretische kennis en onze eigen ervaring als 400m-atleten om atleten én hun omgeving praktisch te begeleiden zodat zij met plezier, mentale kracht en vertrouwen kunnen groeien en presteren.



