



Race Day Readiness – Bereid jouw atleten optimaal voor op de wedstrijddag

Door Niels Esmeijer
Soort Theorie
Doelgroep Senioren, Masters
Niveau 2, 3
Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Een goede voorbereiding stopt niet bij de laatste training. Voor atleten is de wedstrijddag vaak spannend en vol onzekerheden: hoe ga je om met zenuwen, voeding, slaap of het raceplan? Als coach speel jij hierin een cruciale rol. In deze interactieve workshop ga je aan de slag met alle onderdelen van een succesvolle racedag.

Je leert hoe je samen met je atleten scenario's kunt doordenken, praktische checklists opstelt en mentale tools inzet om vertrouwen te geven. Theorie en praktijk wisselen elkaar af: van het simuleren van een wedstrijddag tot het oefenen met mentale strategieën zoals mantras en visualisatie.

Deelnemers gaan niet alleen met inspiratie, maar vooral met concrete handvatten en werkvormen, die ze direct kunnen inzetten in hun eigen trainingsgroepen. Zo zorg je dat jouw atleten fit, gefocust en met een glimlach aan de start verschijnen.

Over Niels

Niels Esmeijer is hardloop- en triathloncoach, nationaal subtoploper en triatleet, oprichter van MTFU Coaching en docent sportbusiness aan de HvA. Hij werkt met (top)atleten en geeft inspirerende workshops over prestatie, coaching en voorbereiding op wedstrijddagen.