

10 Artikelen voor ouders van sporttalenten

# SPORTOUDER ...EEN VAK APART

**Ivo Spanjersberg**  
*Sportpsycholoog*

**Gerald Weltevreden**  
*Sportpsycholoog*



**Samen**  
naar een veiliger  
sportklimaat

10 Artikelen voor ouders van sporttalenten

# SPORTOUDER ...EEN VAK APART

**Ivo Spanjersberg**  
*Sportpsycholoog*

**Gerald Weltevreden**  
*Sportpsycholoog*



## INHOUD

<b>De auteurs</b>	4
<b>Voorwoord</b> <i>Francesco Wessels</i>	5
<b>1. Overschat het “talent” niet.</b> <i>Ivo Spanjersberg</i>	7
<b>2. Stimuleer de zelfstandigheid</b> <i>Ivo Spanjersberg</i>	11
<b>3. Ondersteun de motivatie van je kind</b> <i>Gerald Weltevreden</i>	15
<b>4. Leer je kind omgaan met emoties</b> <i>Gerald Weltevreden</i>	19
<b>5. Hoe praat jij met je kind?</b> <i>Gerald Weltevreden</i>	23
<b>6. Bemoeien: wanneer wel en niet?</b> <i>Ivo Spanjersberg</i>	27
<b>7. Het lukt niet! En nu?</b> <i>Gerald Weltevreden</i>	31
<b>8. Zo versterk jij het zelfvertrouwen van je kind</b> <i>Ivo Spanjersberg</i>	35
<b>9. Wedstrijdspanning: hoe ga je hiermee om?</b> <i>Ivo Spanjersberg</i>	39
<b>10. Wat kun je als ouder doen aan talentontwikkeling?</b> <i>Gerald Weltevreden</i>	43
<b>Nawoord</b> <i>Boudewijn de Vries</i>	46

### **IVO SPANJERSBERG (1970)**

*is sportpsycholoog, communicatietrainer en coach. Hij werkt al jaren met topsporters, coaches en topsportouders uit diverse disciplines. Hij schreef verscheidende artikelen over het mentale aspect van sport. Samen met Gerald Weltevreden en Jeroen Otten schreef hij het boek: 'Slagen: tips voor tennisouders', dat wordt uitgegeven door de KNLTB.*

### **DE AUTEURS**

#### **GERALD WELTEVREDEN (1973)**

*is docent Sportpsychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Hij is verantwoordelijk voor het afstudeertraject Sport- en prestatiepsychologie. Samen met Ivo Spanjersberg en Jeroen Otten schreef hij het boek: 'Slagen: tips voor tennisouders', dat wordt uitgegeven door de KNLTB.*

## **VOORWOORD**

Ik zou dit voorwoord willen beginnen door alle sportouders op het schild te hijsen: eindeloos heen en weer rijden, stapels kleren wassen, nieuwe spullen kopen en ga zo maar door. Dank jullie wel voor jullie eindeloze energie, het aanhoren van al die verhalen maar ook voor het maken van soms lastige keuzes die horen bij het 'vak' van sportouder.

Ouders zijn de grootste sponsoren van de Nederlandse sport, zonder jullie geen gevulde zalen of velden met kinderen die met plezier hun sport kunnen beoefenen of hun ambitie kunnen najagen. Soms is het leuk, vaak is het prachtig, maar niet zelden is het moeilijk en lastig.

In de auto terug komen de verhalen over gedrag van vriendjes, tegenstanders of de trainer. Met geduld hoor je die als ouder aan en probeer je te vertalen wat dat betekent en wat er van jou verwacht wordt: "Moet ik hier iets mee of moet ik het loslaten, hoort dit er bij, is het acceptabel?". Met het intensiever worden van trainingsuren en wedstrijdmomenten, groeien ook die lastige overwegingen. Iedere keer weer geef je je kroost

in de handen van de coaches en trainers; verantwoordelijkheden lijken soms in elkaar over te vloeien. Ook lijken de belangen wel eens te botsen of is het lastig de groeiende eisen die het sporten met zich mee brengt te verenigen met wat praktisch haalbaar is. Eens te meer dank en begrip voor de rol van de ouder. Gelukkig gaat het meestal erg goed en dat komt veelal omdat de ouders goede keuzes maken: afstand bewaren waar het kan en efficiënt communiceren met trainers of de bond waar het moet. Voor trainers en coaches geldt ook dat zij overwegingen moeten maken. Zuivere intenties en goede communicatie tussen ouders en begeleiders leveren voor het kind het beste perspectief op om zijn of haar sport optimaal te kunnen beleven. In dit boekwerkje vind je voorbeelden en handvatten die het vak van sportouder meer inzicht geven.

Laten we doorgaan met het eindeloos brengen en halen, wassen en overwegen wat het beste is voor onze sporters!

*Francesco Wessels*

# 1. OVERSCHAT HET 'TALENT' NIET

Ivo Spanjersberg

*Je kind doet aan sport. Fijn, want dat is goed voor de algehele ontwikkeling, de fysieke- en sociale vaardigheden. Misschien is je kind er zelfs 'goed' in, wint het wel eens een wedstrijd of zelfs een toernooi. Dan wordt je kind al snel een 'talent' genoemd. Maar wat kan of moet je daar als ouder mee? Hoe ga je om met je kind dat sport op een hoog niveau? Wat is verstandig en vooral, wat niet? In deze serie artikelen krijgen ouders van sportende kinderen adviezen over deze vraagstukken. Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg trapt af.*

Als je kind goed is met een bal, inzicht of snelheid heeft, kan er een trainer, coach of kenner zijn die je kind als 'talent' aanmerkt. Dat is hartstikke leuk natuurlijk, je kind heeft blijkbaar ergens aanleg voor. Maar wat moet je ermee als ouder? En wat betekent het om een 'talent' te zijn? Wat zijn de voor en nadelen van een dergelijke 'betiteling'?

Talent in sport betekent dat je kind een aantal erfelijke, aangeboren eigenschappen bezit, die helpen in de beoefening van een bepaalde sport. Bijvoorbeeld lengte, motoriek of intelligentie. Het sporten gaat je kind gemakkelijk af, zonder al te veel inspanning overtreft het anderen. Maar is het hebben van 'talent' ook echt een garantie voor toekomstig succes?

Talent is, zo zullen we in dit artikel aantonen, slechts één van de vele voorwaarden die nodig zijn

om de uiteindelijke top te halen. Slagen in de sport, en die kans is uitermate klein, is uiteindelijk een optelsom van alle kwaliteiten en vaardigheden.

We lichten de belangrijkste factoren er uit:

## **FYSIEK**

Het hebben van 'talent' op jonge leeftijd is vaak een gevolg van aangeboren fysieke kwaliteiten en eigenschappen. De verdere ontwikkeling hiervan, die nodig is om aan de top mee te kunnen doen, blijkt een lange weg en loopt niet voor iedereen even snel. Vaak zie je dat talenten die jonge leeftijd een fysieke voorsprong hebben, op latere leeftijd worden ingehaald door andere kinderen. En het komt voor dat de mindere talenten door hard werken uiteindelijk verder komen. Dit brengt ons bij het volgende aspect: training

## TRAINING

Het maken van veel trainingsuren blijkt één van de belangrijkste factoren te zijn in de ontwikkeling van talent tot topspeler. De Zweedse psycholoog Erikson berekende dat er 10.000 trainingsuren voor nodig zijn om van een talent een topper te maken. En volgens hem moest dit ook nog 'gerichte training' zijn. Dus niet een beetje met een balletje klooiën op het trainingsveld, nee, doelbewust en geconcentreerd blijven werken en sleutelen aan de balbeheersing, de plaatsing en startsnellheid.

Voordeeltje voor het predicaat 'talent': door op jonge leeftijd te worden geselecteerd voor regionale- of landelijke bondstrainingen, verhoog je wel je uiteindelijke slagingskans. Dit door de toename van het aantal en de kwaliteit van de trainingen. Maar realisme is op zijn plaats, slechts 10 % van de talentvolle jeugdsporters haalt de nationale seniorentop. En een fractie hiervan haalt uiteindelijk de internationale top.

## MOTIVATIE

Om al die uren gefocust te kunnen trainen is de wil om dit te doen van wezenlijk belang. Dit is een mentale kwaliteit die lastig aan te leren is, niet perse samenhangt met talent en bovendien snel afneemt als je er

'verkeerd' mee omgaat. Vooral als ouders te veel gaan pushen is het snel gedaan met de innerlijke drive om te willen verbeteren. Het is geen schande als de motivatie voor hard trainen ontbreekt. Misschien is je kind gelukkig met een andere hobby, wil je dochter eigenlijk liever op gitaar- of dansles of wil je zoon alleen maar voor de lol sporten. En wie weet komt de wil om hard te trainen later alsnog, dat kan ook.

## MENTALE VAARDIGHEDEN

Hoe dichterbij de top komt, hoe belangrijker de mentale vaardigheden blijken te zijn. In de top is iedereen goed getraind, fit en tactisch geschoold. Het mentale aspect geeft dan vaak de doorslag. Daar waar je dochter zich in haar jeugd nog op haar 'talent' kan beroepen, zal zij later moeten leren ook onder grote druk te blijven presteren.

## VERWACHTINGEN

Er bestaat bijna geen grotere ballast voor een talent dan worden vergeleken met één van de grote helden uit vervlogen tijden. Als van jouw kind gezegd wordt dat het 'de nieuwe Johan Crujff, Joop Zoetemelk of Sjoukje Dijkstra is', dan krijgt hij of zij een zware belasting op de schouders gelegd, waar slechts weinigen tegen bestand zijn. Hooggespannen verwachtingen

worden zelden waargemaakt. Daarom is het aan de ouders om hier verstandig mee om te gaan en geen grote verwachtingen naar je kind uit te spreken. Het is jouw taak als ouder om vooral de motivatie intact te laten en er zo voor te zorgen dat je kind

gewoon plezier blijft hebben in het sporten. Mocht je kind gaandeweg besluiten te willen gaan voor de topsport, kun jij het ondersteunen en faciliteren. Maar pushen, druk en te hoge verwachtingen helpen hier zeker niet bij.

## IVO'S TIPS

- Wees betrokken bij je kind, maar maak het op jonge leeftijd zelfstandig en verantwoordelijk voor sport gerelateerde zaken.
- Leer je kind dingen zelf doen en geef de verantwoordelijkheid over aan je kind.
- Laat je kind zelf leerervaringen opdoen (ook als het dan soms 'mis' gaat).
- Leer je kind door het stellen van vragen hoe het de eigen doelen kan bereiken, met behulp van een plan van aanpak, evaluatie en bijstelling.

## 2. STIMULEER DE ZELFSTANDIGHEID

Ivo Spanjersberg

*Je kind doet aan sport. Fijn, want dat is goed voor de algehele ontwikkeling, de fysieke- en sociale vaardigheden. Misschien is je kind er zelfs 'goed' in, wint het wel eens een wedstrijd of zelfs een toernooi. Dan wordt je kind al snel een 'talent' genoemd. Maar wat kan of moet je daar als ouder mee? Hoe ga je om met je kind dat sport op een hoog niveau? Wat is verstandig en vooral, wat niet? In deze serie artikelen krijgen ouders van sportende kinderen adviezen over deze vraagstukken. Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg over het ontwikkelen van zelfstandigheid.*

### **KEUZES, KEUZES, KEUZES**

In de sport leert je kind op jonge leeftijd keuzes te maken. Zeker in een individuele sport kan het zich in de zaal, op het veld of op de baan niet verschuilen achter teamgenoten of tactiek van de trainer. De ideale sporter neemt de verantwoordelijkheid over zijn eigen acties en beslissingen, heeft zelfbeheersing en kan goed plannen. Het is zaak om dit als jonge sporter zo snel mogelijk onder de knie te krijgen. Geen gemakkelijke opgave.

### **VALLEN EN OPSTAAN**

Als ouder kun je jouw kind ondersteunen in dit leerproces, zodat het op een verantwoorde manier zelfstandig wordt. Dat valt sommige ouders soms zwaar. Ze grijpen in en bemoeien zich ermee, om fouten, verlies en pijn te voorkomen. Ze dubbelchecken hun kind en geven adviezen over tactiek of uitvoer. Of ze gaan

verbieden dat hun kind naar een verjaardagsfeestje gaat, omdat er een zware training wacht op zondag. Goed bedoeld, maar een kind leert pas echt wanneer het de consequenties van het eigen gedrag ervaart.

### **RENNEN EN STILSTAAN**

Maar hoe leer je jouw kind die zelfstandigheid dan aan? En hoe weet je hoeveel je kind aankan? De groei in zelfstandigheid verloopt stap voor stap maar ontwikkelt zich voor elk kind in een ander tempo. Soms staat de wens naar meer zelfstandigheid een tijdje stil, soms zijn er enorme groeispurten. Dan heeft je kind ineens behoefte aan veel meer verantwoordelijkheid en vrijheid. Anders dan de groei in bijvoorbeeld 'lengte' is deze 'psychologische groei' moeilijk waar te nemen. Het blijft opletten geblazen. Ga je te snel, dan gaan dingen mis. Ga je te langzaam,

dan gaat je kind op je 'leunen' of het gaat 'zeuren' om meer zeggenschap. In beide gevallen blijf jij verantwoordelijk.

### **TEGEN BETER WETEN IN**

Stel, je wil dat je kind zelf de was gaat doen. Je gooit het dan niet in het diepe met: "Vanaf nu doe jij zelf je was". Het begint met een uitleg, wat je wil dat je kind zelf gaat doen en waarom je dat wilt. Leg dan de stappen uit welke nodig zijn en doe het voor. Sta er een keertje bij als het kind het zelf doet. Geef complimenten voor wat goed gaat, geef eventueel een tip hoe het nog beter kan en check of hij dit nu zelf denkt te kunnen. De volgende keer kun je nog met een half oog meekijken, maar let op: als je verantwoordelijkheid geeft, moet je het ook loslaten. Accepteer het risico dat witte shirts roze uit de machine komen. En als je kind ervoor kiest om tóch naar dat verjaardagsfeestje te gaan, kan het die zondag op de training kotsend langs de kant komen te staan, of traint het die dag waardeloos. Een prima leerervaring. Je kind zal een volgende keer in staat zijn een betere keuze maken. Laat je kind zijn eigen fouten maken, maar zorg dat het niet te hard valt, laat het niet helemaal los. Onthaal het dan wel liefdevol na de training en wrijf het er niet nog eens in met: "Ik had het je toch gezegd?".

De ervaring zelf is de beste leermeester.

### **HET PUBERBREIN**

Planning, budget, studie en relaties, de keuzes worden er naarmate het kind ouder wordt, niet makkelijker op. Het lastige hierbij is dat de hersenen van een puber nog niet af zijn. Hierdoor kan het kind de lange termijn maar moeilijk overzien. Organiseren en prioriteren zijn ingewikkeld en een puber leeft zo'n beetje van weekend tot weekend. Pas rond het 23ste jaar zijn de hersenen volgroeid.

### **SUCCES DOOR ZELFSTANDIGHEID?**

Zelfbeheersing, planning en vooruitdenken moeten dan al lang ontwikkeld zijn, wil het kind in de sport kunnen meedraaien met de top. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat voor de ontwikkeling van talenten de 'zelfregulatie' van wezenlijk belang en doorslaggevende betekenis is. Diegene die zich niet alleen een doel stellen, maar ook weten hoe ze dit gaan aanpakken, uitvoeren, evalueren en bijstellen, hebben de meeste kans op sportief én maatschappelijk succes. Als ouder kun je helpen deze succescirkel op jonge leeftijd aan te leren, elke keer als je kind een doel wil bereiken of jullie samen een nieuwe stap zetten op weg naar meer zelfstandigheid. Stel je kind de juiste vragen, zodat

het inziet wat het wil, hoe het dit kan bereiken en wat het kan doen om succesvol bij te stellen.

Het beroemde marshmallow experiment liet in de jaren '70 van de vorige eeuw zien, dat wie zich op jonge leeftijd kan beheersen, hier later de

vruchten van kan plukken. In het experiment was de beloning een extra marshmallow, door even te wachten met het opeten ervan. In de sport kan de beloning voor een vroege zelfstandigheid en goede planning bestaan uit een prachtig gevulde prijzenkast.

### **IVO'S TIPS**

- **Wees betrokken bij je kind, maar maak het op jonge leeftijd zelfstandig en verantwoordelijk voor sport gerelateerde zaken.**
- **Leer je kind dingen zelf doen en geef de verantwoordelijkheid over aan je kind.**
- **Laat je kind zelf leerervaringen opdoen (ook als het dan soms 'mis' gaat).**
- **Leer je kind door het stellen van vragen hoe het de eigen doelen kan bereiken, met behulp van een plan van aanpak, evaluatie en bijstelling.**



### 3. ONDERSTEUN DE MOTIVATIE VAN JE KIND

Gerald Weltevreden

*Motivatie is belangrijk in sport, en ouders spelen daar een belangrijke rol in. Ze zien het als eerste als de motivatie van hun kind verandert en als ze te kritisch of te betrokken zijn, dan daalt de motivatie. Waar kan je als ouder opletten? In deze serie artikelen krijgen ouders van sportende kinderen adviezen over deze vraagstukken. Sportpsycholoog Gerald Weltevreden gaat in op het thema motivatie.*

Als ouder zie je vaak het beste of je kind gemotiveerd is. Een gemotiveerd kind vindt trainen leuk, pakt uit zichzelf zijn sportspullen, doet uit zichzelf zijn best op de training, komt thuis met enthousiaste verhalen en wil graag naar wedstrijden. Een niet-gemotiveerd kind is blij als de training afgelast wordt, moet aangemoedigd worden om haar best te doen en vertelt vooral wat niet leuk was op de training. Bedenk daarbij wel dat motivatie variabel is: soms is er wat meer en soms wat minder. Heb je het idee dat de motivatie blijvend is gedaald, begin dan vooral een gesprekje met je kind. 'Het lijkt of je niet meer zoveel plezier in judo hebt als vroeger. Is er iets veranderd?'

Motivatie bepaalt op de langere termijn of kinderen doorgaan of stoppen met hun sport. En hoewel veel kinderen plezier hebben in hun sport en gemotiveerd zijn, gaat het soms toch mis. Hoe kan dat en wat

kun je als ouder doen om dat te voorkomen?

#### **INTRINSIEKE EN EXTRINSIEKE MOTIVATIE**

We maken onderscheid tussen twee soorten motivatie: die van binnenuit komt (intrinsieke motivatie) en motivatie van buitenaf (extrinsieke motivatie). Vooral de motivatie van binnenuit is belangrijk. Die motivatie komt uit drie bronnen:

- Zelfvertrouwen
- Autonomie
- Verbondenheid

Zelfvertrouwen is het geloof in eigen kunnen. Als een kind het gevoel heeft dat hij ergens goed in is gaat de motivatie omhoog, als een kind het gevoel heeft dat hij ergens slecht in is daalt de motivatie.

Autonomie betekent dat een kind het gevoel heeft dat hij zelf de keuzes mag maken in zijn sport. Als je als ouder teveel stuurt dan neemt de autonomie en daarmee ook de motivatie, snel af.

Verbondenheid betekent dat een kind zich verbonden voelt met haar leeftijdsgenoten, de trainer en met jou als ouder in de context van het sporten. Als je belangstelling hebt en betrokken bent dan draagt dat bij aan de motivatie.

### WAT VAAK MIS GAAT

Ouders hebben met hun gedrag veel invloed op de motivatie van hun kinderen. Iets dat vaak mis gaat is dat ouders kritiek geven. Ze wijzen na een wedstrijd op momenten die fout gingen en dragen verbeterpunten aan. Dat kan gemakkelijk de motivatie verminderen. Enerzijds geef je zo de boodschap dat de prestatie van je kind niet goed genoeg was, waardoor het zelfvertrouwen daalt. Anderzijds krijgt je kind het gevoel dat hij moet doen wat jij wilt, waardoor het gevoel van autonomie daalt.

Mag een ouder dan niets zeggen over hoe haar kind het gedaan heeft? Kort gezegd: Nee. Beter van niet. Vooral niet als het kritisch is. Omdat veel ouders kritiek hebben op hun kind in en rond sport lijkt het een normale zaak, maar het leidt al snel tot motivatieproblemen. Als je merkt dat je kind ergens mee worstelt en er niet uit komt, kun je wel helpen door een suggestie te doen.

### ALTERNATIEF

Een veel beter alternatief voor kritiek is het geven van een welgemeend compliment. Dat draagt enorm bij aan de motivatie van je kind. Let er bij het geven van een compliment op dat het specifiek is, dus geen algemene positieve opmerking als: 'Hartstikke goed gedaan!'. Kies één of twee dingen waarvan je vond dat die dit keer echt goed gingen en benoem dat. Bijvoorbeeld: 'Omdat je niet opgaf, ging je in de laatste meters nog twee man voorbij. Wat een doorzettingsvermogen heb jij!'

Om de autonomie te bevorderen is het goed om je kind zoveel mogelijk zelf te laten kiezen. Dat kan niet altijd; soms moet je als ouder grenzen stellen. Als dat nodig is, leg dan vooral goed uit waarom iets niet mag. Hoe beter de onderbouwing, hoe groter de kans dat je kind je mening overneemt.

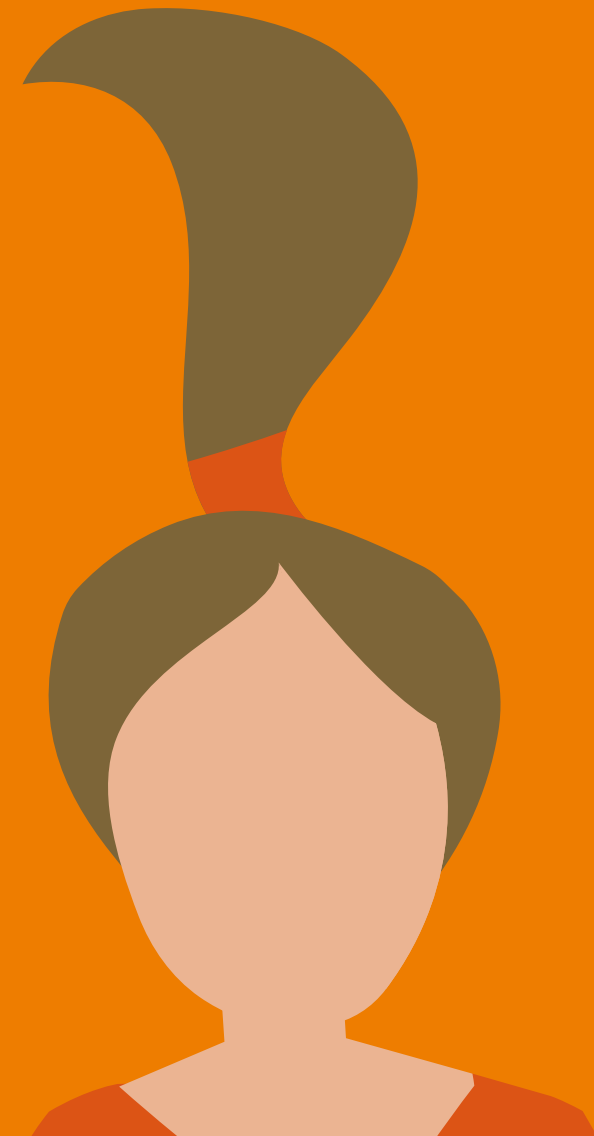
Misschien denk je nu: dat is wel heel soft. Soms moet ik mijn kind gewoon even aanjagen. Dat kan. Soms helpt een beetje druk van buiten, bijvoorbeeld als het stroomt van de regen als je moet gaan trainen. Dan is het goed als een volwassene je leert dat je gewoon moet gaan, maar geef ook dan een goede uitleg. Als het de regel wordt dat jij je kind moet aanjagen, in plaats van de

uitzondering, bespreek dan met je kind of er misschien iets moet

veranderen om het weer leuk te maken.

### GERALD'S TIPS

- **Houd de motivatie van je kind in de gaten en begin een gesprekje als je denkt dat het plezier in de sport minder is geworden.**
- **Geef complimenten voor wat goed ging, in plaats kritiek op wat niet goed ging.**
- **Geef een goede, inhoudelijke uitleg als iets moet, of niet mag.**



## 4. LEER JE KIND OMGAAN MET EMOTIES

Gerald Weltevreden

*'Sport is emotie'. Dat geldt ook voor kinderen. In sport maken ze kennis met trots na een gewonnen wedstrijd, frustratie over de scheidsrechter, opwindend over wedstrijden in het buitenland of teleurstelling als ze een minder leuke trainer krijgen.*

Emoties geven kleur aan het leven, maar kinderen kunnen er niet vanzelf goed mee omgaan. In sport hebben kinderen andere emoties dan thuis of op school en die emoties zijn in sport vaak sterker. Ouders kunnen hun kinderen leren om ermee om te gaan, maar ze kunnen ook verkeerd reageren op emoties en zo afstand creëren tussen zichzelf en hun kind.

### WAT GAAT MIS?

Het is niet makkelijk om altijd goed om te gaan met de emoties van kinderen of andere volwassenen. Vooral sterke emoties, zoals kwaadheid en verdriet vinden mensen lastig. Toch is daar veel te winnen. Als je er goed op reageert groeit er een band en kom je nader tot elkaar. Als je er niet goed mee omgaat, ontstaat er verwijdering en weerstand. Regelmatig keren kinderen zich af van hun ouders als die verkeerd omgaan met hun gevoelens. De volgende voorbeelden zijn bedoeld om voelbaar te maken hoe het is als iemand voorbij gaat aan jouw

beleving. Stel je eens voor hoe je dit zou vinden: je hebt een goede voetbalwedstrijd gespeeld en jullie hebben met 3-2 gewonnen. Als je trots van het veld komt zegt je partner: 'Gefeliciteerd! Maar je had je verder moeten laten terugzakken, nu had je steeds ruimte achter je.'

Een ander voorbeeld: je krijgt ten onrechte een straf van de scheidsrechter. Achteraf zegt je partner: 'Dat heb je weleens. Misschien was die straf ook wel terecht.'

Soms hebben ouders het idee dat ze de gevoelens van kinderen niet serieus hoeven te nemen, omdat het kinderen zijn. Maar die gedachte klopt niet. Als je de wereld door de ogen van je kind bekijkt, zijn de meeste emoties wel degelijk terecht. Bijvoorbeeld als je kind bang is voor een namaak-haai. Jij weet dat die niet echt is, maar als je het gevoel van je kind serieus neemt en daarnaar handelt, doet dat wonderen voor de relatie. Je laat dan zien dat zijn gevoelens belangrijk voor je zijn.

## WAT MAAKT HET LASTIG?

Veel ouders vinden het moeilijk om gevoelens te erkennen, omdat ze denken dat ze hun kind dan gelijk geven in iets dat niet klopt, maar dat is niet zo. Bijvoorbeeld in het geval van Jesper (13) die aan wielrennen doet. Na de training is hij boos op de trainer, omdat zijn vriendje naar een speciaal groepje mag en hij niet. Zijn vader legt uit waarom Jesper niet boos moet zijn: 'Als hij beter is dan jij, dan moet je harder trainen.' Waarschijnlijk juist, maar nu voelt Jesper zich nog slechter. Vragen naar Jespers gevoel is beter ('Hoe voel jij je hierdoor?') of als het overduidelijk is: 'Je baalt ervan dat je je maatje kwijtraakt.'

Wees niet te bang om de verkeerde emotie te benoemen. Als je belangstelling hebt voor iemands gevoel zal hij daar niet zwaar aan tillen. Jesper zegt bijvoorbeeld: 'Ik zie hem op school, dus ik ben hem niet echt kwijt. Maar we zijn tegelijk op wielrennen gegaan en nu is hij beter dan ik. Ik heb het gevoel dat ik er nooit echt goed in ga worden.' En opeens kom je te weten wat er écht omgaat in zijn hoofd.

Nog een voorbeeld: Ilse is zenuwachtig voor de clubkampioenschappen. Een niet-

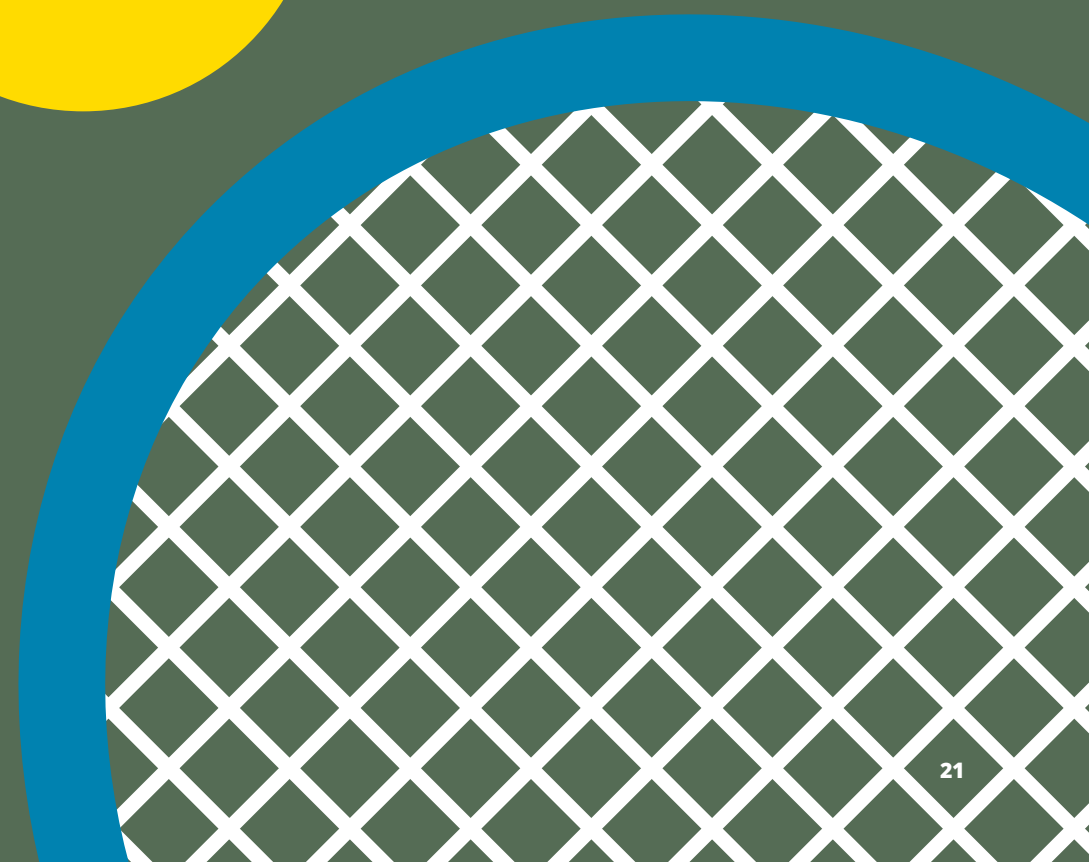
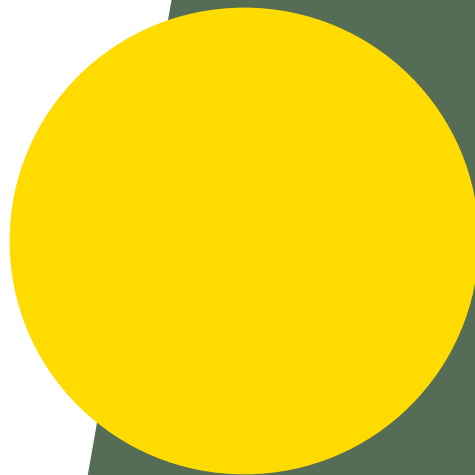
invoelende reactie is: 'Stel je niet aan. Dit zijn wedstrijden van niks. Daar hoef je niet zenuwachtig voor te zijn.' Wel-invoelend is: 'Zenuwen kun je op de gekste momenten hebben. Heb je een idee waar het door komt?'

Moet je dan alle emoties van je kind serieus nemen? Jazeker, maar dat betekent niet dat je kind nooit een vervelend gevoel mag hebben. Negatieve emoties horen bij het leven en soms moet je die op de korte termijn verdragen om op de lange termijn iets te bereiken. Als je basketballende zoon geen wedstrijden meer wil spelen nadat hij smadelijk verloren heeft, ben jij degene die hem kan leren waarom hij toch opnieuw het veld op moet stappen.

Emoties geven richting aan je leven. Als je de emoties van je kind negeert, raken ze hun kompas in het leven kwijt. De kern van sport is dat je je tegen een vervelend gevoel verzet om iets te bereiken, maar dat betekent niet dat je je gevoel systematisch moet onderdrukken. Daarvan word je depressief. Als je kinderen leert hoe ze met emoties moeten omgaan worden ze emotioneel intelligent en gelukkig.

## GERALD'S TIPS

- Accepteer het gevoel van je kind en neem dat als uitgangspunt.
- Probeer te begrijpen waar een bepaald gevoel vandaan komt.
- Word zelf beter in het omgaan met emoties. Hoe beter jij het kunt, hoe beter je dat ook aan je kind kunt leren.



## 5. HOE PRAAT JIJ MET JE KIND?

Gerald Weltevreden

*Als ouder investeer je heel wat tijd, geld en energie in de sport van je kind. Dan wil je er ook wel iets over zeggen als het niet goed ging, maar dat roept snel weerstand op. Een kind zegt niet: 'Dankjewel voor je goede advies, heb je nog meer?' Maar eerder: 'Bemoei je er niet mee! Je weet er niks vanaf.' Hoe komt het dat goede raad in de wind geslagen wordt? Dat ligt meestal aan de communicatie. Hieronder kun je lezen wat je kunt doen om de lijnen open te houden.*

### **ADVIES GEVEN TEGENOVER LUISTEREN EN VRAGEN STELLEN**

Het gaat vaak mis als ouders hun kind willen vertellen wat er niet goed was en hoe dat beter kon. Kinderen weten dat meestal best zelf. Dat het niet goed ging komt niet omdat ze niet genoeg weten, maar omdat ze nog niet alles kunnen. En dat is begrijpelijk, zelfs topsporters spelen geen foutloze wedstrijd.

Soms zie je als volwassene dingen die je kind niet door heeft, bijvoorbeeld dat je dochter niet in balans is als ze een bal gooit. Het is moeilijk om daar niets over te zeggen, maar als je wacht tot je kind zelf merkt dat het gooien niet helemaal lukt, dan komt de oplossing veel beter over. Als ze merkt dat ze veel harder kan gooien als ze er anders voor gaat staan, dan zal ze het door die ervaring beter begrijpen en onthouden.

Je kunt je kind helpen het probleem helder te krijgen door een klankbord te zijn. Dat betekent dat je luistert en probeert te begrijpen wat er in het hoofd van je kind omging en hoe dat leidde tot bepaald gedrag. Als mensen aan een ander vertellen over hun gedachten en hun gevoel dan gebeurt er iets. Dan worden dingen sneller duidelijk dan wanneer ze er alleen over nadenken. Vaak heeft je kind meer aan zo'n luisterend oor dan aan advies, hoe goed dat ook bedoeld is.

Veel ouders vinden het moeilijk om zich zo op te stellen omdat ze geneigd zijn om oplossingen te geven. Je hoort je kind bijvoorbeeld zeggen: 'Ik kwam alleen voor de keeper te staan en toen wist ik niet wat ik moest doen.' De eerste reactie van veel ouders is om te vertellen wat je moet doen op zo'n moment, maar het levert vaak meer op

als je doorvraagt, bijvoorbeeld: 'Wat vond je daar moeilijk aan?' Misschien krijg je dan als antwoord: 'Ik was bang dat ik zou missen en dat iedereen dan boos op me zou worden.' Zo'n uitspraak geeft het gesprek een heel andere wending.

### STEL OPEN VRAGEN

Als je een gesprek op gang wilt houden is het goed om open vragen te stellen. Dat zijn vragen die beginnen met wie, wat, waar, hoe, welke, waarmee en wanneer. Waarom-vragen zijn een apart verhaal, want die komen al snel aanvallend over: 'Waarom heb je dat niet gedaan?' Als je een waarom-vraag wilt stellen, kun die beter laten beginnen met 'Hoe komt het dat...?' of 'Wat maakte dat je...?' Zo geformuleerd nodigt het iemand uit om over zichzelf na te denken in plaats van zich te verdedigen.

Tegenover open vragen staan gesloten vragen. Dat zijn vragen die je met 'ja' of 'nee' kunt beantwoorden, of met een ander kort antwoord: 'Heb je grond oefeningen gedaan?', 'Ja.' 'Was het moeilijk?', 'Nee.' Gesloten vragen zorgen voor korte antwoorden; open vragen geven je kind juist de ruimte om zijn of haar eigen verhaal te vertellen.

### ORDEEL NIET

Open vragen nodigen iemand dus uit om vrijuit te praten, maar dat effect gaat verloren als er een mening in de vraag verborgen zit ('Hoe kun je er nu voor zorgen dat je de volgende keer niet zo gemakkelijk opgeeft?'). Veel ouders vinden het moeilijk om te luisteren naar hun kind omdat ze graag hun eigen mening willen geven. Dat is begrijpelijk. Je bent betrokken en je wilt graag tegen je kind zeggen wat je allemaal gezien hebt. Soms krijg je dan gesprekken zoals dit:

'Hoe ging het?'

'Goed.'

Echt, vond je dat alles goed ging?'

'Ja.'

'Wat vond je dan van de manier waarop jouw mannetje steeds om je heen kon draaien?'

Zulke open vragen leiden niet tot het vertellen van een verhaal. Een kind voelt feilloos aan dat zijn ouder hier een mening heeft, maar dat verpakt in een vraag.

De eerste stap is om je oordeel voor jezelf te houden, maar het is nog beter om helemaal geen oordeel te vellen. Het is veel leuker voor zowel ouder als kind om te bespreken hoe je kind de wedstrijd of training beleefd heeft. Je kunt bijvoorbeeld vragen wat er gebeurde op het moment dat je kind zijn best niet

meer deed tijdens de wedstrijd, of waarom hij een periode niet geconcentreerd leek te zijn, of waarom hij zo boos werd op een

bepaald ogenblik. Als je hoort wat erachter zat zijn de reacties van je kind vaak heel logisch.

### GERALD'S TIPS

- **Geef geen advies maar luister naar hoe je kind de wedstrijd of training beleefd heeft.**
- **Stel open vragen zonder verborgen oordeel.**
- **Als je oprecht belangstellend bent, nodigt dat uit tot praten.**

**FYSIEK**

**TECHNIEK**

**TACTIEK**

**MENTAAL**

## 6. BEMOEIEN: WANNEER WEL EN NIET?

Ivo Spanjersberg

*'Speel breed die bal!' 'En nu naar voren!' Bij een willekeurige sportwedstrijd zijn het vaak de ouders die langs de kant het hoogste woord voeren. Niet alleen roepen ze van alles, ze bemoeien zich hierbij soms ook met de specifieke taken van de trainer. Waar kun je je nu wel en waar beter níet mee bemoeien als ouder langs de zijlijn?*

In sport, zeker in topsport, gaat het om het leveren van prestaties. Deze prestaties zijn opgebouwd uit vier bouwstenen.

**De eerste bouwsteen is de fysieke, waaronder lichamelijke fitheid, conditie, uithoudingsvermogen en kracht vallen.**

**De tweede bouwsteen is de technische. Daaronder vallen bijvoorbeeld een goede looptechniek, balbehandeling en grip van racket of stick.**

**De derde bouwsteen is de tactische – zoals het opbouwen van je race, of het volgen van een aanvalsplan.**

**De vierde bouwsteen is de mentale, waartoe bijvoorbeeld vechtlust, concentratie en zelfvertrouwen behoren.**

Hoeveel invloed hebben ouders om deze bouwstenen verder te ontwikkelen? Niet heel veel. Het uitgangspunt

is dat de vier bouwstenen vooral de verantwoordelijkheid van de trainers en coaches zijn. Toch heb je als ouder je verantwoordelijkheden. Waar liggen die en wanneer overlappen ze die van de trainer?

### **BEWAAK HET FYSIEKE ASPECT**

Het fysieke aspect vormt in sport vaak de basis. Zaken als fitheid, kracht, uithoudingsvermogen komen grotendeels aan bod tijdens de trainingen en zijn voor rekening van de trainer. Daar hoeft jij je als ouder niet mee te bemoeien. Toch liggen er enkele taken voor jou als ouder op fysiek gebied. Je bent natuurlijk verantwoordelijk voor goed materiaal, zoals goede kleding, schoenen en andere hulpmiddelen. Hiernaast is het als ouder van belang de balans tussen belasting en belastbaarheid in de gaten te houden. Kinderen willen meestal graag sporten. Daar is niets mis mee (als ze tenminste hun huiswerk doen) maar zorg voor voldoende rust. Anders

dan mensen vaak denken, ontwikkelen spierkracht en uithoudingsvermogen zich niet tijdens oefening, maar juist tijdens de herstelfase. Rust is noodzakelijk voor progressie. Voortdurend trainen put slechts uit.

In het verlengde daarvan: waak voor overtraining. Wees alert op blessures en zorg ervoor dat je kind ervan kan herstellen. In de waan van de dag en het belang van de volgende wedstrijd kan een zeurend pijntje nogal eens over het hoofd gezien en zo structureel worden. Hiermee is je kind natuurlijk veel verder van huis.

### **WEES TERUGHOUDEND IN JE TECHNISCHE EN TACTISCHE INBRENG**

Als een kind wedstrijden gaat spelen gaan ouders zich nogal eens bemoeien met technische en tactische zaken, vooral als kinderen de sport ooit van paps of mams hebben geleerd. Doe dat niet. Laat de techniek en tactiek over aan de trainers en coaches, is hier de strekking. Het geven van training is vakwerk. Laat trainers hun werk doen, zoals je je ook niet bemoeit met de pianoles.

De tweede reden voor terughoudendheid, ook als je verstand hebt van de sport van je kind, is dat je kind al een trainer/coach heeft. Twee kapiteins op een schip geven

verschillende instructies, wat leidt tot verwarring bij de bemanning. Zo stond voetballer Ryan Babel tijdens een wedstrijd eens aan de grond genageld omdat hij, door verschillende instructies van zijn vader en van zijn coach, niet meer wist of hij nu buitenom moest passeren of juist binnendoor.

### **ONDERSTEUN DE MENTALE WEERBAARHEID VAN JE KIND**

Je hebt als ouder een belangrijk aandeel in de vorming van het karakter van je kind, al is het alleen maar door het aanleveren van de genen. In de opvoeding worden normen en waarden gevormd en kun je je kind iets leren over discipline en werklust. Deels gebeurt dit door het geven van een voorbeeld. Kinderen leren namelijk veel via imitatie. Een andere belangrijke invloed kun je als ouder hebben via het stellen van grenzen en geven van feedback. Vooral positieve feedback, complimenten, blijkt hierbij een krachtig middel.

Maar waar ligt je verantwoordelijkheid als ouder, als het gaat over de mentale aspecten tijdens het spelletje? Ook die zijn minimaal. Als je toch wat wilt roepen langs de lijn, beperk je dan tot aanmoedigingen op het gebied van inzet en doorzetting. Veel ouders willen zich ook graag bemoeien met de mentale

kant van het spel en geven aanwijzingen over concentratie of bijvoorbeeld het creëren van de rust. Ook hierbij is het aan te raden om dit te beperken, omdat deze goedbedoelde adviezen vaak niet werken. Zeker niet als een ouder zelf op de tribune niet in staat is zich rustig te houden en gefrustreerd raakt over een gemiste kans. Geef hierin vooral het goede voorbeeld, straal rust en vertrouwen uit, ook als het even niet meezit. Ga in gesprek met je kind en vraag het wat het graag wil horen van jou tijdens de wedstrijd.

Ook is het niet raadzaam te veel te gaan zitten peuteren aan

lastige mentale obstakels, als je kind hier hinder van mocht ondervinden. Het is dan wellicht zaak een sportpsycholoog in te schakelen. Het is immers diens vak om mensen te leren om met deze kwesties om te gaan.

Toch zijn er zijn wel degelijk dingen die je kunt doen om je kind te helpen om zich tijdens de wedstrijd beter te concentreren en het zelfvertrouwen te verhogen. In de volgende artikelen vertellen we meer over de mentale vaardigheden tijdens de wedstrijd en hoe je daar als ouder een rol in kunt vervullen.

### **IVO'S TIPS**

- **Wees alert op het fysieke aspect: hou de balans in de gaten en waak voor overbelasting en blessures.**
- **Ga niet op de stoel van de coach zitten met technisch en tactische aanwijzingen, beperk je tot aanmoedigingen over inzet.**
- **Geef op mentaal gebied vooral het goede voorbeeld: leer zelf om te gaan met frustraties en tegenslag.**



## 7. HET LUKT NIET! EN NU?

Gerald Weltevreden

*Mentale weerbaarheid betekent dat je kind kan omgaan met tegenslagen en de bijbehorende emoties. Mentaal weerbare kinderen laten zich niet uit het veld slaan en blijven doelgericht als het tegenzit. Veel ouders willen dat hun kind mentaal weerbaar wordt, maar hoe zorg je daarvoor?*

### OMGAAN MET TEGENSLAGEN EN DE KIESKUBUS

Mentale weerbaarheid betekent in de eerste plaats dat je kind weet hoe ze kan omgaan met tegenslagen, dus als dingen niet zo gaan als ze zou willen (bijvoorbeeld een terugkerende blessure). Je kunt dan met je kind bespreken wat het probleem precies is en hoe ze daarmee om wil gaan. Eventueel kun je de Kieskubus gebruiken; die laat zien uit welke vier reacties je kunt kiezen (zie pag. 32).

Het beste is meestal om iets te doen aan de situatie; dat geeft je een gevoel van controle en leert je om te veranderen waar je last van hebt. Voorbeelden zijn: een petje opzetten als je last hebt van de zon, of een teamgenoot aanspreken als hij niet meeverdedigt. Het is niet altijd mogelijk om iets te doen aan de situatie. Soms is accepteren daarom de beste optie, bijvoorbeeld als de scheidsrechter partijdig is. Misschien protesteer

je eerst, maar als dat niet helpt is het handiger om het te accepteren zoals het is. Klagen is zelden de beste keuze, je komt dan vast te zitten in negativiteit zonder dat er iets verandert. Bijvoorbeeld bij de eerdergenoemde scheidsrechter. Daarover klagen leidt af en kost energie. Ook vluchten is meestal niet goed. Het geeft je het gevoel dat je machteloos bent en dat je niets kan doen om de situatie te veranderen. Toch zijn er situaties waarin vluchten wel de beste keuze is. Bijvoorbeeld als je kind in een groep zit waar onderling gepest wordt. Je kind kan dat een keer tegen de trainer zeggen, maar als het de groepscultuur is, dan is het beter om over te gaan naar een andere ploeg.

De Kieskubus laat dus zien dat je op verschillende manieren met tegenslagen om kan gaan. Als duidelijk is welke oplossingen er zijn, dan kun je met je kind de beste aanpak uitkiezen.

<p><b>VLUCHTEN</b></p> <p>Weggaan uit de situatie of er niet meer aan denken.</p>	<p><b>DOEN</b></p> <p>Iets doen, zodat de situatie verandert.</p>
<p><b>KLAGEN</b></p> <p>Zeggen dat je iets niet goed vindt, maar er niets aan doen.</p>	<p><b>ACCEPTEREN</b></p> <p>Aan de situatie kunnen denken, zonder dat je er nog heel boos of verdrietig over wordt.</p>

**MENTALE WEERBAARHEID IS OOK: RUSTIG BLIJVEN ALS HET NIET ZO GAAT ALS JE WILT**

Het tweede onderdeel van mentale weerbaarheid is goed kunnen omgaan met je emoties. Dat wil zeggen dat je rustig blijft als het niet zo gaat als je wilt. Als je dat als ouder aan je kind wil leren, is er geen betere manier dan zelf een ontspannen voorbeeld te zijn. Stel je het volgende eens voor.

Op vakantie in Frankrijk stopt de auto ermee. Het hele gezin moet

uitstappen en kijkt toe. Er komt rook onder de motorkap vandaan als Joanne's vader die opendoet. Hij wacht even totdat de rook opgetrokken is, waarna hij zich voorover buigt en onderzoekt wat er aan de hand is. Dan komt hij naar hen toe en zegt: 'Jongens, ik weet niet precies wat het is. We zullen de wegenwacht moeten bellen. Het zal wel even duren, maar we zijn op vakantie, dus we hebben geen haast.'

Hoe anders is de reactie van Stephanie's vader. Ook zijn gezin

is gestrand op de Autoroute, waar zwarte rook uit de motor komt.

Stephanie's vader slaat zo hard op de auto dat het knalt. Iedereen schrikt en de kinderen houden hun hart vast. Stephanie's vader is een fanatieke man. Hij kan heel driftig worden, net als nu. Hij vloekt en zweet en roept dat hij ervan baalt dat hij nu einde-lijk vakantie heeft en dat dit hem weer moet overkomen. Hij maakt boze armgebaren en kijkt omhoog.

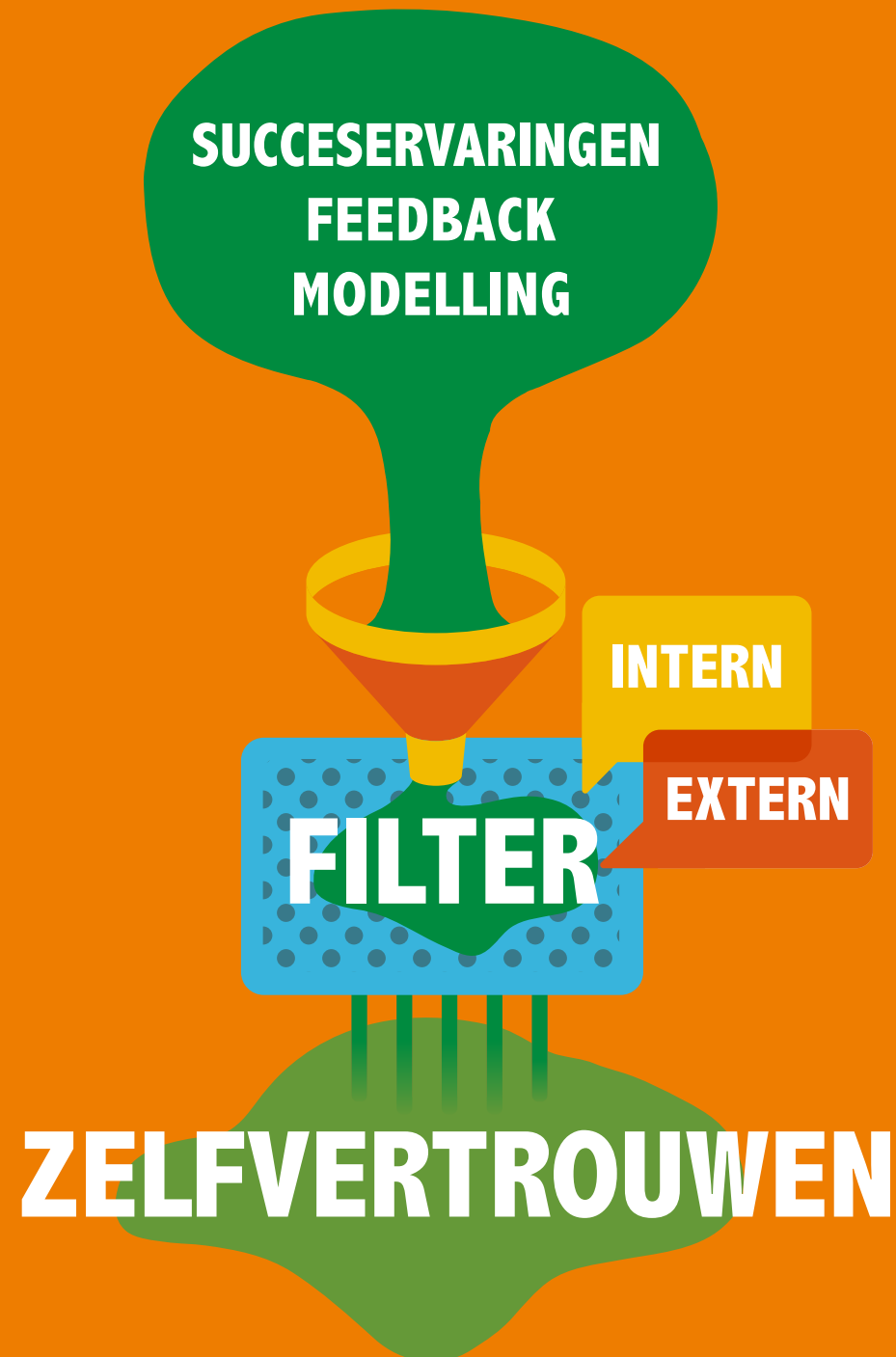
Wie van deze kinderen geef jij de grootste kans om zich te ontwikkelen tot een mentaal weerbare sporter? Wij zetten ons geld op Joanne. Veel trainers zeggen dan ook dat het een goed teken is als een ouder rustig kan blijven bij spanning. Meestal zijn de kinderen van zulke ouders ook emotioneel stabiel.

**WORD JE NIET JUIST MENTAAL WEERBAAR VAN EEN HARDE AANPAK?**

Misschien denk je dat je een kind hard moet aanpakken als je wil dat hij mentaal weerbaar wordt. Dat is deels waar. Het is inderdaad zo dat mensen hun grenzen verleggen als je ze uit hun comfortzone haalt, bijvoorbeeld als je ze de hele nacht door een bos laat marcheren. Ze ontdekken dan dat ze meer konden dan ze dachten. Maar bij kinderen leidt afbeulen en de grond in boren niet vanzelf tot mentale weerbaarheid; je moet die ervaring ook met ze evalueren. Bespreek dan zowel de gevoelens ('Dus je wilde weggelopen toen jullie nóg langer door moesten gaan, maar je was bang dat de trainer boos zou worden.') als hoe je kind gereageerd heeft, eventueel met behulp van de Kieskubus. Bovendien is het niet de bedoeling dat de ouder degene is die een kind uit zijn comfortzone haalt, dat is de taak van een trainer. Dan kun je als ouder een veilige haven blijven voor je kind.

**GERALD'S TIPS**

- **Breng samen in kaart hoe je kind met tegenslagen om kan gaan.**
- **Wees een ontspannen voorbeeld.**
- **Vraag achteraf hoe je kind grensverleggende ervaringen beleefd heeft, zowel gevoel als gedrag.**



## 8. ZO VERSTERK JIJ HET ZELFVERTROUWEN VAN JE KIND

Ivo Spanjersberg

*'En, gewonnen?' 'Nog een doelpunt gescoord?' Zomaar vragen die na de wedstrijd vaak gesteld worden aan een kind. Of neem een trots ouderlijk Facebookberichtje van zoonlief met een grote beker. Leuk natuurlijk en goed bedoeld, maar wat is het effect hiervan?*

Niet altijd even positief op de lange termijn, zo blijkt. Hoe kun je als ouder er voor zorgen dat je kind een stabiel zelfvertrouwen krijgt?

Sporten is goed voor de ontwikkeling van een kind. Motorische, sociale en mentale vaardigheden worden aangeleerd. Misschien wel het belangrijkste is het opdoen van een gezond en stabiel zelfvertrouwen. Hiermee bedoelen we niet het schreeuwerige overschatten van jezelf, maar een realistische inschatting van de eigen mogelijkheden. In de topsport is dit zelfvertrouwen de grootste voorspeller van succes. Als ouder kun je hier je steentje aan bijdragen door te voldoen aan een paar basisprincipes.

Zelfvertrouwen, zo blijkt uit onderzoek, wordt gevormd door een aantal factoren: (1) succeservaringen, (2) feedback, (3) rolmodel en (4) de manier waarop je verantwoordelijkheid

neemt voor je resultaten. Als je deze factoren op een goede manier voedt, groeit het zelfvertrouwen van je kind.

### 1. SUCCESERVARINGEN

De belangrijkste bron van zelfvertrouwen is succeservaringen. Het doel wat je als sporter stelt, heeft via het al dan niet behalen ervan, invloed op het zelfvertrouwen. Als ouder beïnvloed je je kind op vele manieren. Door je aan- of afwezigheid langs de kant, hoe je juicht, wat je roept en welk bericht of foto jij op de sociale media plaatst, het heeft allemaal invloed op wat een kind voor zichzelf ook belangrijk gaat vinden.

Het is jouw rol als ouder om er voor te zorgen dat het kind plezier heeft en houdt, en merkt dat het door hard werken, inzet en discipline, verder kan komen. Dat kun je bereiken door je te richten op de lange termijn-ontwikkeling. Winnen is leuk, maar is erg korte

termijn en niet zo belangrijk. De ontwikkeling als sporter (en als mens) van jouw kind is eigenlijk veel belangrijker dan de winst en de gescoorde doelpunten op zondag. Dus kijk naar het proces: hoe is je kind technisch vooruitgegaan? En is het mentaal sterker geworden door niet te snel bij achterstand het koppie te laten hangen? Benoem deze zaken op een positieve manier en plaats ook eens een foto van een verloren wedstrijd, waarbij je trots aangeeft hoe hard je kind heeft gevochten zonder op te geven.

## 2. FEEDBACK

Via de feedback die je op de verrichtingen van je kind geeft, beïnvloed je het zelfvertrouwen van je kind. Een aantal zaken zijn hierbij van belang. Geef het zo snel mogelijk, maar wacht wel tot de emoties afgekoeld zijn. Anders werkt het averechts en zal je irritatie oogsten. Als je kind wat ouder wordt is het wellicht verstandig om te wachten tot je kind zelf om jouw waarnemingen vraagt. Een tussenstap hierbij is: vragen of je kind wilt horen wat je gezien hebt. Geef dan je feedback vervolgens zo specifiek mogelijk. Zeg niet: 'Het was geweldig/ waardeloos', maar vertel wat je gezien hebt en wat volgens jou het gevolg was: 'Ik zag je in de eerste helft niet veel vrijlopen en hierdoor konden medespelers

de bal niet kwijt en ontstond er weinig ruimte'.

Doseer je feedback. Kom niet met te veel leerpunten ineens. Kies er een of twee die je kind kan verbeteren. Geef ook altijd positieve feedback, in hoeveelheid meer dan opbouwende feedback. Zeker ook als het verloren heeft.

## 3. ROLMODEL (MODELLING)

De derde bron van zelfvertrouwen is een aansprekend rolmodel (ofwel modelling). Als ouder ben je per definitie een rolmodel, waar je kind zich aan spiegelt. Leren gaat grotendeels door imitatie, dus wees je ervan bewust dat veel van wat je doet door je jonge kind wordt nagedaan. Je kunt je kind tot voorbeeld zijn door in lastige situaties (zowel rond het sportveld maar ook erbuiten) rustig te blijven en vertrouwen uit te stralen. Makkelijk? Misschien niet, maar als je kind aan topsport doet, dan kun jij niet achterblijven.

## 4. HET NEMEN VAN VERANTWOORDELIJKHEID

Hoe je de eigen prestaties na afloop van een wedstrijd verklaart, zegt iets over de manier waarop je verantwoordelijkheid neemt (het 'filter'). Als de verloren wedstrijd wordt afgeschoven op de slechte scheids, het veld of de

oneerlijke tegenstander, wordt er geen verantwoordelijkheid genomen voor het verlies. Een logische emotionele reactie: de schuld ligt nu bij externe veroorzakers. Het zelfvertrouwen blijft hierdoor onaangetast, want 'mij treft geen blaam'. Mooi zou je denken, deze zelfbescherming. Alleen is het nadeel van deze strategie dat er niets wordt geleerd voor toekomstige situaties. Als je het moeilijk vindt om te spelen met harde wind, is dat niet iets om de schuld op af

te schuiven, maar vooral iets om komende tijd flink op te trainen. Dus geef hierin als ouder het goede voorbeeld, zoek zelf geen externe excuses, maar help je kind zelf het eigen aandeel te vinden. Alleen door het inzien van het eigen aandeel bij falen (maar net zo goed bij succes) kan men zorgen voor succes in de toekomst. Want slechte velden, harde wind en partijdige scheidsrechters zijn nu eenmaal dingen die bij het (sport)leven horen.

## IVO'S TIPS

- **Richt je als ouder op de lange termijn ontwikkeling (het proces); technische en mentale vooruitgang zijn belangrijker dan de winst.**
- **Geef concrete opbouwende en vooral positieve feedback, als je kind er emotioneel klaar voor is.**
- **Geef als ouder het goede voorbeeld, wees een rolmodel.**
- **Zoek naar het eigen aandeel bij falen en succes.**



## 9. WEDSTRIJDSPANNING: HOE GA JE HIERMEE OM?

Ivo Spanjersberg

*Over een paar dagen is het zover: de grote wedstrijd. Daar waar het hele seizoen naartoe is getraind. Ondanks de goede voorbereiding kan de spanning oplopen, je kind kan niet eten van de zenuwen, jijzelf bent misschien ook gespannen. Hoe ga je hiermee om? Hoe kun je je kind steunen – direct voor, tijdens en direct na de wedstrijd? In dit artikel krijgen ouders van sportende kinderen advies van sportpsycholoog Ivo Spanjersberg over wat te doen rondom de wedstrijden.*

### **RUIM VOOR DE WEDSTRIJD**

Wacht niet tot vlak voor de wedstrijd, maar maak afspraken ruim van tevoren over welke verwachtingen jullie van elkaar hebben. Dit geeft rust en duidelijkheid. Bespreek de verantwoordelijkheden; wie doet wat. Bespreek ook met je kind welk gedrag voor jou onacceptabel is tijdens de wedstrijd. Geef aan dat emoties, woede, boosheid en teleurstelling prima zijn, maar dat gooien met spullen of respectloos gedrag naar de tegenstander of scheidsrechter voor jou niet acceptabel zijn.

Maak evenzo afspraken over jouw eigen gedrag. Welke gedrag wil je kind niet hebben langs het veld? Je kind weet vaak precies waar jij zit op de tribune. Jouw diepe zucht en vragende blik opzij na een mislukte actie kan soms al lastig zijn voor je kind.

Vraag ook hoe je het beste kunt steunen. Waar kun je het beste gaan zitten, pontificaal vooraan, of liever hoog op de tribune? En hoe wil je kind dat jij je gedraagt? Rustig en ingetogen, of uitbundig en enthousiast? Moet je aanmoedigen wanneer het slecht gaat of juist niet?

### **KORT VOOR DE WEDSTRIJD**

De dag van het toernooi is aangebroken en aan de ontbijttafel zegt je kind niet veel maar ziet het wel wat bleekjes. Tijd voor een peptalk? Nee, laat het met rust. Spanning hoort erbij en ook dat gevoel mag er zijn.

In de auto is er tijd om te kletsen. Of niet. Wil je kind niet praten? Houd dan je mond, ook als jij wel wilt praten omdat je het zelf prettig vindt. Houd je onmisbare tactische tips voor jezelf. Je haalt hem/haar er mee uit de concentratie. Misschien zet hij/

zij muziek op. Respecteer dat, muziek is een prima manier om het hoofd leeg te maken.

### **TIJDENS DE WEDSTRIJD**

De wedstrijd begint. Gespannen volg je hoe de eerste acties worden gemaakt. Hoe blijf je nu optimaal je kind tot steun?

Treed je kind en de wedstrijd met kalmte en vertrouwen tegemoet. Je kind moet zich richten op de wedstrijd en, als het even kan, in een flow terecht komen. Een rustige houding van jou maakt dat een stuk gemakkelijker.

Je invloed is groot, puur door aanwezig te zijn. Je rol is daarentegen klein: je kunt slechts toekijken. Val je kind nu niet lastig met je emoties. Hij heeft het in het veld al moeilijk genoeg, met de tegenstander, de bal of met zichzelf.

Misschien voel je aandrang om frustraties te uiten, aanwijzingen te geven of de scheidsrechter te adviseren. Doe dat dus niet. Laat de wedstrijd over je heen komen en vertrouw op de vaardigheden en trainingsuren van je kind. Accepteer het huidige niveau van je kind.

Maak je, moeilijk als dat is, niet druk – niet over winnen of verliezen. Klap en wees enthousiast voor mooie acties,

van zowel je kind, medespelers en tegenstanders, leg niet de nadruk op de acties van jouw kind.

Bewaar je commentaar voor later. Registreer wat er fout gaat, wat er goed gaat en onthoud je, voor nu, van commentaar, ook het non-verbale.

Vragen, opmerkingen en kritiek: prima, maar niet nu.

### **NA DE WEDSTRIJD**

De wedstrijd is gespeeld, tijd voor ontlading – blijdschap of tranen. Direct na de wedstrijd komen de emoties misschien naar buiten, bij je kind en misschien ook bij jou. Als je kind heeft gewonnen, zal het met een grote grijns jouw aanwezigheid opzoeken. Wat heeft het nodig? Niets, hooguit erkenning van deze positieve gevoelens. Laat je kind genieten, kritische op- en aanmerkingen komen wellicht op een ander moment.

Ook als je kind heeft verloren: wacht ook dan met je opmerkingen. Het zit vol boosheid, teleurstelling, verdriet. Erken deze gevoelens zonder commentaar te geven. Dat komt later. Accepteer ze en geef je kind de ruimte emotioneel en zelfs onredelijk te zijn. Luister en benoem gevoelens (“dat was heel frustrerend”). Trap bij verlies niet in de valkuil emoties

te relativiseren (“Het is maar een wedstrijdje”; “Zo slecht was het nu ook weer niet”). Je hebt misschien gelijk, maar je kind kan hier niets mee.

Iets langer na de wedstrijd, onderweg naar huis bijvoorbeeld, is er meer ruimte voor reflectie op de gebeurtenissen. Wees ook nu terughoudend met je

observaties en adviezen maar stel vragen en laat je kind zelf conclusies trekken. Waar is het tevreden over, wat ging goed, wat niet? Hoe kwam dat? Heeft het de doelen gehaald, heeft het plezier gehad? Bied je kind een veilige plek waar het tot zichzelf kan komen en vrijuit over de wedstrijd kan analyseren. Dat is de beste nabespreking die het kan hebben.

### **IVO'S TIPS**

- Bespreek ruim van tevoren welke verwachtingen je van elkaar hebt.
- Wees kalm en rustig tijdens de wedstrijd, leef niet overdreven mee met de prestaties van je eigen kind.
- Wees een steun na afloop: laat emoties er zijn en help je kind over zichzelf na te denken als het weer rustig is.

## 10. WAT KUN JE ALS OUDER DOEN AAN TALENTONTWIKKELING?

Gerald Weltevreden

*Ouders vragen ze zich vaak wat ze kunnen doen om hun kind te steunen in zijn ontwikkeling in sport. Het antwoord is: zorg voor een taakklimaat. Daarin ligt de focus op het leerproces en op groei en ontwikkeling. Het staat tegenover een winklimaat, waarin de nadruk ligt op winnen en competitie.*

Leer je kind plezier te beleven aan het proces van leren en beter worden. Onbewust denken kinderen soms dat er een moment komt waarop iemand zegt: 'Je bent klaar: nu kun je volleyballen.' Maar dat moment komt nooit. Je kunt altijd nieuwe dingen leren, dat is juist wat een sport leuk maakt. Plezier beleven aan leren en groei is de beste basis voor langdurige motivatie. Als je een taakklimaat wilt bevorderen, let dan op de volgende drie punten:

### 1. DENK VANUIT EEN GROEI-MINDSET

Een groei-mindset is het idee dat je alle sporten kunt leren en dat je altijd (nog) beter kunt worden door training. Deze manier van denken staat tegenover een vaste mindset. Dat is het idee dat je talent hebt voor sommige sporten en niet voor andere. Bij een vaste mindset horen uitspraken als: 'Tafeltennis, daar ben ik niet voor in de wieg gelegd.' Als je het zo

benadert is je motivatie snel weg als het even niet lukt.

Het idee dat je bepaalde sporten niet kunt leren is onjuist. Een gemiddeld mens kan elke sport leren en zelfs een behoorlijk niveau halen als hij er een paar jaar voor traint. Tegelijk is talent geen alternatief voor oefening: ook talentvolle kinderen moeten trainen om beter te worden.

Als ouder kun je je kind helpen in te zien dat trainen en nieuwe dingen leren de enige manier is om beter te worden. Voor kinderen is dat niet zo vanzelfsprekend als je zou denken.

### 2. LAAT JE KIND EIGENAAR ZIJN VAN HET PROCES

Als sportende kinderen, door advies of bemoeienis van ouders, het gevoel krijgen dat ze het voor hun ouders doen, dan daalt de motivatie onmiddellijk. Het lastige is dat je als volwassene,

veel eerder dan een kind, ziet wat er niet goed gaat. Het is dan moeilijk om niets te zeggen, zeker als je veel tijd, geld en energie investeert in de sport van je kind.

#### **GOED NIEUWS!**

Hoe los je dat op? Dat is niet eenvoudig. Als je het echt graag kwijt wilt, kun je het beste wachten op een moment waarop je kind je opmerkingen ervaart als hulp. Soms kun je door alleen te luisteren en vragen te stellen ook bereiken wat je wilde. Bijvoorbeeld als je dochter bij wedstrijdzwemmen steeds in de laatste 25 meter door iedereen ingehaald wordt. Jij hebt gezien dat ze haar race niet goed indeelt, maar als je dat direct na afloop tegen haar zegt, wordt ze boos op je. Vraag daarom later, op een rustig moment, hoe ze terugkijkt op de wedstrijd. Misschien kun je terloops noemen dat ze op het laatste stuk werd ingehaald en zegt ze dan uit zichzelf al dat ze haar wedstrijd niet goed had ingedeeld. Dat is goed nieuws! Nu kun je vragen wat ze daaraan kan doen. Als ze zegt dat ze het met haar trainer gaat bespreken, heb je bereikt wat je wilde, zonder dat je iets hoefde te zeggen.

#### **MEEDENKEN**

Het is niet zo dat je alle keuzes aan je kind moet overlaten. Zekere op jongere leeftijd hebben

ze wel degelijk een volwassene nodig die meedenkt. De kunst is om je kind het gevoel te geven dat hij zelf de leiding heeft, terwijl je hem toch op de belangrijke punten begrenst en bijstuurt.

#### **3. VERMIJD KRITIEK**

Kritiek betekent in dit geval dat je iemand een negatief gevoel bezorgt, om herhaling in de toekomst te voorkomen. Die aanpak kun je inzetten bij wangedrag, bijvoorbeeld pesten of beledigende dingen zeggen, maar zelfs dan is het belangrijker om goed uit te leggen waarom dat gedrag verkeerd is.

Als het gaat om prestatiegedrag, bijvoorbeeld de bal te kort spelen bij hockey, dan is kritiek geen goed idee. Je kind is aan het leren en daarbij hoort dat je fouten maakt. Dat gebeurt zelfs bij de beste spelers. Kritiek leidt tot faalangst en daarvan dalen zowel de motivatie als de prestatie. Het zorgt ervoor dat angst en vermijding de drijfveer worden, in plaats van de wens om het goed te doen en dat is een zeer ongunstige verschuiving. Wil jij je kind helpen goed te worden in presteren onder druk? Maak dan duidelijk dat fouten niet erg zijn en erbij horen als je iets moeilijks probeert.

Een taaklimaat is dus een sfeer die je als ouder kunt creëren

rondom de sport van je kind. Kenmerkend zijn de gedachte dat je altijd beter kan worden en dat fouten maken erbij hoort. Zeker voor jonge kinderen heeft dat grote voordelen vergeleken met

een winklimaat, waarin winnen voorop staat en waar ze hard worden afgerekend op fouten.

#### **GERALD'S TIPS**

- Denk vanuit een groeimindset
- Laat je kind eigenaar zijn van het proces
- Vermijd kritiek



## NAWOORD

***“Ik geniet ervan dat hij zijn talent heeft benut.”***

*Eric de Vries (topsportouder)*

***Al ruim 17 jaar zijn mijn ouders mijn grootste fans en supporters. In al deze jaren heb ik geleerd dat de topsport een harde wereld is, maar dat het voor mijn ouders ook een vak apart is.***

Plezier leidt, naar mijn mening, naar een succesvolle ontwikkeling als topsporter. Als je iets leuk vindt, zal je het veel oefenen en word je er vanzelf beter in. Of je doorstijgt naar de top is echter van meer factoren afhankelijk waaronder het gedrag van de topsportouder.

Mijn ouders hebben het niet altijd gemakkelijk gehad met mij. Zo was ik eens na een wedstrijd zo verdrietig dat ik niet bij de

prijsuitreiking aanwezig wilde zijn. Het omgaan met teleurstellingen was voor mij destijds best lastig. Het heeft mijn ouders dan ook enige tijd gekost om erachter te komen hoe zij het beste op mij konden reageren als het niet ging zoals ik gepland had.

Gedurende mijn gehele sportcarrière hebben mijn ouders mij altijd ondersteund in het nastreven van mijn doelen. Zij brachten mij naar trainingen en

wedstrijden en hebben mij vrij gelaten in mijn doen en laten. Ik heb altijd zelf mogen beslissen wat ik met mijn leven wilde doen. Daar ben ik hen enorm dankbaar voor.

Als klein jongetje stond ik er niet zo bij stil wat mijn ouders allemaal voor mij deden en heb ik dit als ‘normaal’ ervaren. Toen ik op mijn 17e op mijzelf ging wonen viel er een hoop van deze ondersteuning weg. Ik moest ineens zelf boodschappen en de was doen. Ik kreeg inzicht in wat mijn ouders voor mij hebben gedaan. Mijn ouders zijn

momenteel op de achtergrond nog steeds aanwezig en zullen mij altijd ondersteunen waar nodig.

De soms lastige rol als topsportouder en het bovenstaande heeft ervoor gezorgd dat ik met veel motivatie en met nog meer plezier een bijdrage heb geleverd aan het ontwikkelen van de thema-avond ‘Sportouder, een vak apart’. Ik hoop dat u als lezer veel heeft gehad aan dit boekje.

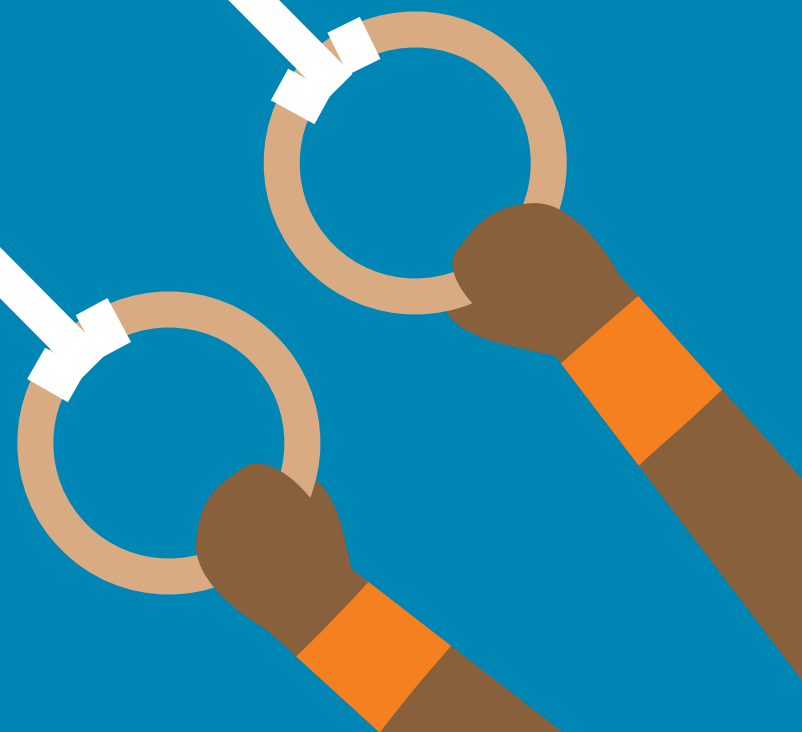
*Boudewijn de Vries*

*(topturner & Toegepast Psycholoog)*

***“Constructief reageren op destructief gedrag is moeilijk, maar enorm belangrijk”***

*Boudewijn de Vries*

Al deze artikelen en meer zijn te vinden op [www.tvSPORTPLEZIER.nl](http://www.tvSPORTPLEZIER.nl)



Concept &  
Vormgeving:



Een productie van het  
programma Naar een  
Veilig Sportklimaat