



178 keer gedeeld

reageer

## Bemoeien: wanneer wel en niet?

Door 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.

Fysiek	Techniek
Tactiek	Mentaal

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 Spanjersberg is sportpsycholoog, communicatietrainer en coach. Hij werkt al jaren met topsporters uit diverse disciplines. Hij doceert sportpsychologie aan de Fontys Hogeschool en schreef verscheidende artikelen over het mentale aspect van sport.

Samen met Gerald Weltevreden en Jeroen Otten schreef Ivo Spanjersberg het boek: 'Slagen. Tips voor tennisouders', dat wordt uitgegeven door de KNLTB. Dit is het zesde artikel in de reeks van tien artikelen speciaal voor ouders van talentvolle kinderen, geïnspireerd op dit boek.

### **Ivo's List**

- 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.