



## Overschat het 'talent' niet

Door 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 per se 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 een sporter 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.

In de komende artikelen worden andere inzichten aangereikt en tips gegeven om de weg van het talent op een goede manier te begeleiden.

**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: handvatten voor tennisouders', dat wordt uitgegeven door de KNLTB.

*Dit is het eerste artikel in de reeks van tien artikelen speciaal voor ouders van talentvolle kinderen, geïnspireerd op dit boek.*

### Ivo's List



- Wees betrokken bij je kind maar maak het op jonge leeftijd zelfstandig en verantwoordelijk voor sportgerelateerde 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.