



## Wedstrijdspanning: hoe ga je hiermee om?

Door 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 te voren 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 ontbijt tafel 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.

### **Topsport-ouder checklist:**

- Bespreek ruim van te voren 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.

*[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 negende artikel in de reeks van tien artikelen speciaal voor ouders van talentvolle kinderen, geïnspireerd op dit boek.*