



Ivo Spanjersberg

“De taak als ouder is het faciliteren en het enthousiast meeleven met je kind”

## Ouders die doorslaan

Veel ouders leren hun eigen kind het eerste balletje te slaan, vangen of schoppen. Of begeleiden hun zoon of dochter met de eerste stappen op een toestel, veld of baan. Tot het moment dat het kind zich meldt bij een vereniging is meestal papa of mama 'hoofdcoach'. Hierna verplaatst de rol van de ouder zich meer naar de zijlijn. Voor een enkeling is dit het startschot om zich vol overgave op deze nieuwe taak te storten. Er worden uren langs het veld of de baan doorgebracht, vele kilometers van hot naar her gereden en pakken euro's uitgegeven aan nieuwe wedstrijdkleding.

Deze ouders zijn de hoeksteen van iedere vereniging en graag geziene gasten in de kantine. Soms blijft het niet bij een gezond enthousiasme. Ik zie in mijn praktijk als mental coach van talenten af en toe ouders die hierin doorslaan. Vaders, minder vaak moeders, die zich overfanatiek bemoeien met de prestaties van hun oogappel. Ze zien in hun nakomeling het talent dat bij hen nooit erkend werd en dus mag het het kind aan niets ontbreken. Dit in een poging hun gemiste carrière alsnog te doen slagen, denk ik weleens. Ze maken aantekeningen tijdens de training, printen eerdere resultaten van tegenstanders uit en filmen integraal de wedstrijd. Soms worden deze data naar de kleedkamer of het trainingskamp gestuurd, compleet voorzien van commentaar en advies. Ook tijdens de wedstrijd kunnen deze ouders zich moeilijk stilhouden en roepen ze allerlei goedbedoelde aanwijzingen.

Deze ouders vatten hun rol echter veel te ruim op en betreden het technische en tactische gedeelte van de sport. Dit is het terrein van de coach. Bemoeienissen op dit vlak worden snel als storend, verwarrend en spanningverhogend ervaren door het kind. Het is zaak voor de coach om ouders dit te laten inzien. Aan het begin van het seizoen is het handig om duidelijke afspraken te maken over welk gedrag wel en niet gewenst is langs het veld.

Ook op mentaal vlak gaan sommige ouders graag aan de slag. Ze proberen hun kind op scherp te zetten of op te peppen voor of tijdens de wedstrijd. Vaak met ongewenst resultaat. Deze ouders produceren meestal faalangstige kinderen, die bezwijken onder de druk. De taak als ouder is het faciliteren en het enthousiast meeleven met je kind. De hele prestatieverbetering kun je maar beter aan anderen overlaten.

Maar kun je als ouder dan helemaal niets betekenen voor je kind op mentaal gebied? Het belangrijkste is natuurlijk de emotionele steun: een schouder om op uit te huilen of een vuist om mee te juichen. Hierna kun je je kind leren de eigen antwoorden te vinden. Dat doe je door te 'coachen': het stellen van open vragen. Het lijkt makkelijk, maar vragen stellen zonder inhoudelijke sturing, advies of eigen mening is niet zo eenvoudig.

Als het kind emotioneel is afgekoeld, of nog liever: zelf het gesprek over de wedstrijd begint, kun je vragen stellen als: 'Hoe heb je gespeeld?' en 'Hoe ging het?' Om te sturen naar de positieve beleving (goed voor het zelfvertrouwen): 'Wat ging er goed, waar ben je tevreden over?' Eventueel doorvragen met: 'Waar kwam dat door?' Vergeet niet om af en toe samen te vatten wat je kind heeft gezegd. Dit geeft je kind overzicht en helpt met inzicht. Vervolgens kun je samen kijken naar de mogelijke verbeteringen: 'Wat ging niet zo goed, wat liep niet?' Via de analyse: 'Waar kwam dat door?' kun je nu je kind zelf laten nadenken over mogelijke oplossingen: 'Hoe kun je dat een volgende keer anders doen, hoe kun je dat trainen?'

Doe dit een aantal keer en je kind zal leren zijn eigen oplossingen te bedenken. Dit is een van de belangrijkste vaardigheden voor een topsporter en ook zeer nuttig voor de rest van het leven!

---

Ivo Spanjersberg is sportpsycholoog, communicatietrainer en coach. Hij begeleidt al jaren topsporters en professionals uit diverse disciplines. Hij schreef verscheidene artikelen over het mentale aspect van sport en het boek *Slagen, tips voor tennisouders*. ([www.ivospanjersberg.nl](http://www.ivospanjersberg.nl))