

SPORTOUDERS

SPEELSE GESPREKSSTARTERS VOOR OUDERS EN TRAINERS



20 situaties op en rond het sportterrein



SPORT.
VLAANDEREN



Centrum Ethiek
in de Sport

Sportouders. Speelse gespreksstarters voor ouders en trainers

Met deze interactieve toolbox maak je het thema sportouders in de sportclub bespreekbaar voor zowel ouders als trainers. Om kinderen zich optimaal te laten amuseren en ontwikkelen in de sportclub is het belangrijk dat trainers en ouders elkaar goed begrijpen. En dat begint bij een goed gesprek.

Daarom zitten er in deze box 20 situatiekaarten recht uit de praktijk, herkenbaar en laagdrempelig. De ideale aanleiding om in gesprek te gaan en elkaars perspectieven te leren kennen. Wat denkt de trainer hiervan? En wat de ouder? Wat is voor de ene belangrijk? Wat kan voor de andere een oplossing zijn? De box bestaat uit 10 stellingenkaarten (nummers 1 tot 10) en 10 situatiekaarten (11 tot 20).

Veel plezier met het ontdekken van deze box. Gebruik het moment om vrijuit maar respectvol met elkaar te spreken. Leer elkaar kennen, breng je vragen en verwachtingen onder woorden, en laat het zo een gelegenheid zijn om de onderlinge banden te versterken.

Enkele tips om deze box te gebruiken

- De bedoeling van deze box is dat ouders en trainers elkaars verwachtingen beter begrijpen. Je gaat daarom het best aan de slag met een groep van zowel trainers als ouders.
- Niet alle werkvormen moeten door de deelnemers gespeeld worden voor een succesvol gebruik van de box. Welke werkvormen je wil gebruiken kan je zelf kiezen.
- Een oudervergadering (bijvoorbeeld aan het begin van het sportseizoen) is een ideaal moment om deze box te gebruiken.
- We werkten drie werkvormen uit maar je kan ook zelf creatief aan de slag gaan met de kaarten en situaties.



Heb je vragen of suggesties? Contacteer ons via info@ethischsporten.be.



Meer weten over het Centrum Ethiek in de Sport? Surf naar www.ethischsporten.be.

Werkvorm 1: Akkoord of niet akkoord

- Maak groepen van 3 tot 6 personen.
- Verdeel de kaarten met nummers 1-10 (herkenbaar aan de stempel "Akkoord of niet akkoord?") evenredig over de groepen.
- Duid per groep voor elke nieuwe kaart die je bespreekt een gespreksleider aan. Die proberen hun eigen mening voor zich te houden en geven de anderen aan tafel afwisselend het woord. Geef iedereen de kans om iets te zeggen!
- De gespreksleiders laten eerst iedereen stemmen (akkoord of niet akkoord), en laten dan de verschillende deelnemers hun keuze verduidelijken. Opgelet: de stellingen vertrekken telkens vanuit het perspectief van de ouder. Lees ook de uitleg onderaan de kaart.
- Op het einde van de bespreking mogen ook de gespreksleiders hun mening prijsgeven en kort toelichten.
- Reken op 5 à 10 minuten per bespreking naar gelang de grootte van de groep.

Werkvorm 2: De ladder der herkenbaarheid

- Maak 4 groepen (bij voorkeur van 3 tot 6 personen).
- Gebruik alle kaarten (nummers 1 tot 20). Schud de kaarten door elkaar en geef elke groep 5 kaarten.
- Elke groep rangschikt de situaties op de kaarten van meest tot minst herkenbaar.
- Elke groep bespreekt een echt gebeurde situatie die gelijkaardig is aan de meest herkenbare situatie op de kaarten.

- Formuleer met de groep 3 tips om de situatie aan te pakken. Op de achterkant van de kaart vind je onze tips. Vergelijk en bespreek.
- Eén woordvoerder per groep beschrijft de situatie aan de andere groepen en geeft de 3 tips mee die in het groepje werden besproken.
- De andere groepen kunnen hier op inspelen en hun ideeën meegeven.
- Reken op 30 à 40 minuten voor deze oefening, afhankelijk van hoe uitgebreid je de nabespreking en discussie wil houden.

Werkvorm 3: Kruip eens in de huid van de ander

- De trainers vormen samen een groep en de ouders vormen samen een groep. De bedoeling van deze werkvorm is dat trainers en ouders eens in de huid kruipen van de ander en zo beter elkaars perspectief leren kennen.
- Als een groep groter is dan 6 personen splits je deze best op in kleinere groepjes.
- Gebruik alle kaarten (nummers 1 tot 20). Schud de kaarten door elkaar.
- Elke groep bespreekt 2 à 3 kaarten, maar dan vanuit het standpunt van de ander. Trainers denken dus na over wat ouders hiervan zouden vinden. Ouders verplaatsen zich in het standpunt van de trainer.
- Formuleer zo 3 à 5 punten die volgens jou voor de ander belangrijk zijn in een bepaalde situatie.
- Leg ze daarna voor aan de andere groep. Is dit inderdaad wat voor hen essentieel is, of willen zij nog aanvullen?
- Reken voor deze oefening op 30 à 45 minuten naar gelang de grootte van de groepen en het aantal kaarten die je bespreekt.

Ik begrijp de regels en etiquette van de sport voldoende

AKKOORD of
NIET AKKOORD?

KOMAAAN BERTJE,
nu een pirouette
!!!




Het is voor ouders niet altijd makkelijk om de sport goed te kennen. De spelregels, tactieken of etiquette zijn mogelijk niet voor iedereen even duidelijk. Sommige ouders misdragen zich daardoor onbewust. Bijvoorbeeld wanneer een ouder de stilte niet respecteert bij de start in atletiek of bij een opslag in het tennis. Ook kan een ouder zich boos maken wanneer die niet begrijpt waarom de scheidsrechter een beslissing neemt of waarom de coach een bepaalde richtlijn geeft aan de sporters.


Bespreking situatie


Betrokken ouders zijn een grote steun voor het sportende kind. Ze helpen hun kind om te gaan met de uitdagingen, stress en teleurstellingen die bij de sport horen. Ook het plezier van positieve ervaringen in de sport vergroot als kinderen het kunnen delen met de ouders. Daarom is het goed dat ouders de sport van hun kind leren kennen.


Als ouders de sport beter begrijpen, vergroot ook de kans dat ze zich goed gedragen langs de zijlijn. Ouders zijn soms boos op de scheidsrechter omdat ze niet snappen waarom die een beslissing neemt. Of soms roepen en joelen ze, terwijl er een ongeschreven regel is om stil te zijn. Zoals bij de start in atletiek, of bij een opslag in het tennis. Sporters zelf vinden het meestal erg gênant als hun ouders zich niet gepast gedragen.

Tips voor trainers

 Neem als trainer de tijd om nieuwe ouders te introduceren in de sport. Een startvergadering aan het begin van het seizoen is een uitstekend moment om de regels te overlopen en praktische info te delen, maar ook om af te spreken hoe supporters en ouders zich tijdens de wedstrijd gedragen. Benadruk bijvoorbeeld dat je als club fair play en respect voor tegenstander en official heel belangrijk vindt.

 Organiseer een oudertraining, zodat ouders de sport zelf eens kunnen uitproberen. Naast grotere kennis levert het op termijn misschien wel nieuwe leden of officials op.

 Onder andere de voetbal-, judo- en rugbyfederatie hebben posters en pancarten om langs het veld te plaatsen tijdens jeugdwedstrijden. Daarop worden met eenvoudige cartoons de basisregels van hun jeugdcompetities uitgelegd. Veel federaties hebben ook digitale brochures met hun spelregels. Deel ze op je website en op sociale media. Zet in de nieuwsbrief een spelregel in de kijker.

 Organiseer een spelregelquiz op de spaghettiavond of de nieuwjaarsreceptie.

Tips voor ouders

- Toon interesse en probeer de sport van je kind te begrijpen zodat je het enthousiasme voor de sport kan delen en je jouw kind niet in verlegenheid brengt. Laat je kind de spelregels van de sport uitleggen, of stel je vragen aan de trainer of andere ouders.
- Ga eens naar een professionele wedstrijd kijken met je kind. Je leert de sport kennen en voor je kind is het een onvergetelijke ervaring.

De club mag van de ouders verwachten dat ze hun steentje bijdragen

AKKOORD of
NIET AKKOORD?



Bijna elke sportclub heeft heel wat helpende handen van vrijwilligers nodig om te kunnen functioneren. Vaak wordt ook van ouders gevraagd om hun steentje bij te dragen. Bijvoorbeeld door ploegafgevaardigde of official te zijn, door de sportuitrustingen te wassen, door sporters te vervoeren naar wedstrijden, ... Vaak doen ouders dat met veel enthousiasme, maar soms geraken de taken toch niet ingevuld.


Bespreking situatie


De meeste sportclubs kunnen niet zonder de steun van vrijwilligers. Vaak zijn het ouders die enkele taken op zich nemen.


Zonder die steun van de ouders, verliest de coach veel energie met karweien die niet tot zijn takenpakket horen. Mogelijk houdt die daardoor minder ruimte over voor diens kerntaken, of verliest die de motivatie door het gevoel er alleen voor te staan.

Meer informatie over het versterken van je vrijwilligersbeleid vind je via het project "De vrijwilligersvriendelijke sportclub" (via de Vlaamse Sportfederatie).

Tips voor trainers

 Overloop de verschillende vrijwilligerstaken bij de start van het seizoen. Maak taken concreet en afgebakend zodat ouders duidelijk weten waarvoor ze zich engageren. Spreek mensen aan op hun sterktes.

 Trek op tijd aan de alarmbel als het te veel wordt. Herinner aan de afspraken die werden gemaakt bij de start van het seizoen.

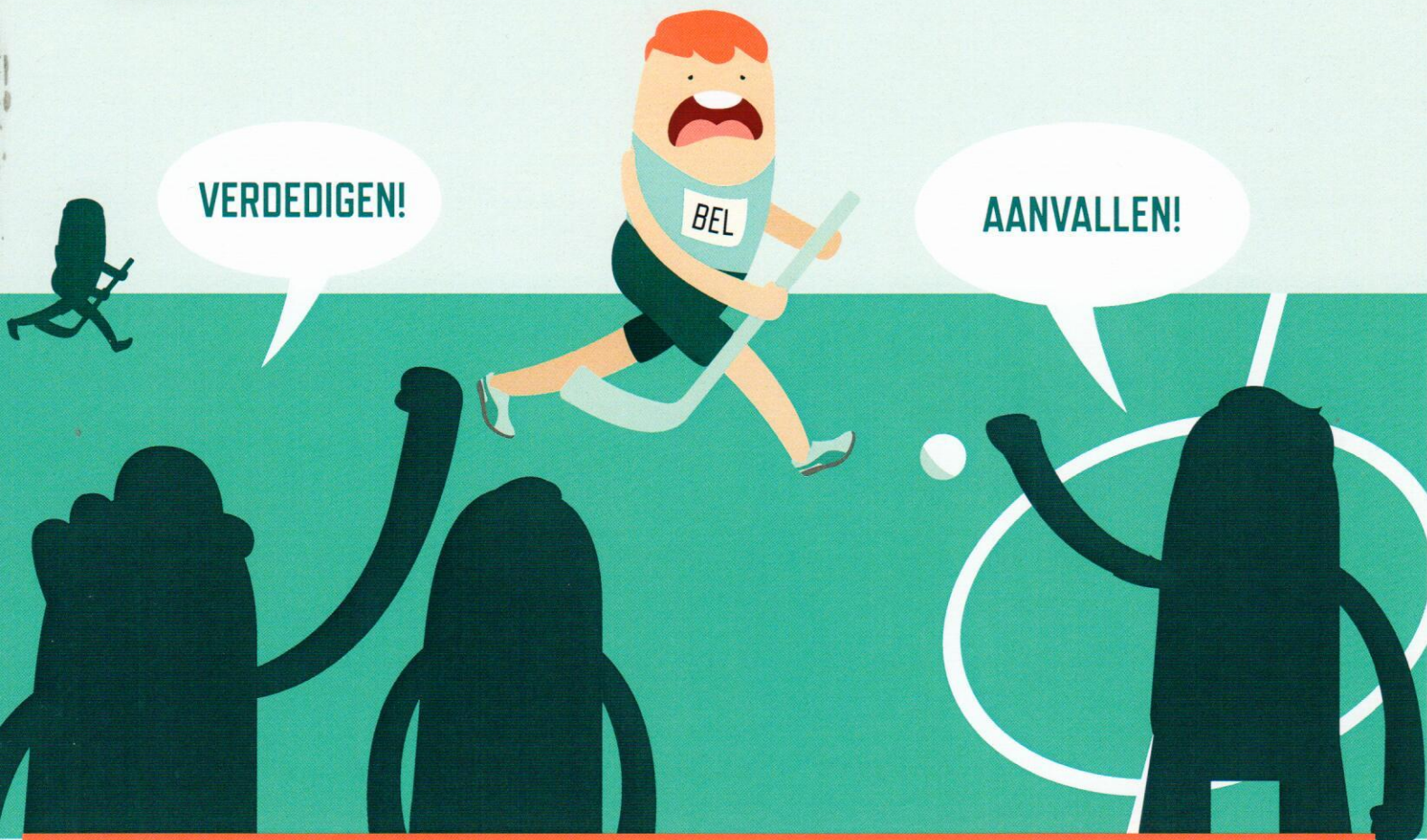
 Investeer in de band met de ouders: maak een praatje voor of na de training, ga naar de nieuwjaarsreceptie, organiseer een ouderactiviteit, ... Wie zich betrokken voelt, engageert zich sneller.

Tips voor ouders

- Probeer je steentje bij te dragen in de verdeling van het takenpakket. Vele handen maken licht werk.
- Er zijn meestal veel verschillende klusjes en taken in een club. Bekijk of er iets is wat jij goed kan en graag doet.
- Besef dat trainers en bestuurders in de meeste clubs ook vrijwilligers zijn, dus laat niet alles op hun schouders terechtkomen.

Ik probeer mijn kind te helpen door technische of tactische tips te geven tijdens de wedstrijd

AKKOORD of
NIET AKKOORD?



3

De trainer geeft voor en tijdens de wedstrijd tactische richtlijnen en technische aandachtspunten mee aan de sporters. Soms zijn er ook ouders die voor, tijdens of na de wedstrijd (tegenstrijdige) tactische of technische richtlijnen geven aan de sporters.

Bespreking situatie

Sportende kinderen krijgen instructies vanuit verschillende richtingen. Het is normaal dat de trainer richtlijnen geeft en ook de kinderen coachen elkaar. Maar ook de ouders geven vaak instructies en beseffen niet altijd hoe moeilijk dit is voor de kinderen om daarmee om te gaan. Zich op al deze verschillende richtlijnen én de wedstrijd focussen is een grote mentale uitdaging. Om echt gefocust te zijn moet het kind de aandacht op één zaak kunnen richten.

Positieve aanmoedigen zijn top maar laat de tactiek en techniek aan de trainer. Anders plaats je het kind in de moeilijke positie waarbij die moet kiezen tussen loyaliteit aan de trainer of aan de ouder. Instructies van ouders bemoeilijken het werk van de trainer en kunnen voor de trainer onrespectvol overkomen.

Het is ten slotte belangrijk dat een kind leert om zelf beslissingen te maken in wedstrijdsituaties. Dat gevoel van zelfstandigheid vinden kinderen ook het leukste.

Tips voor trainers



Leg aan de ouders uit hoe ze op een goede manier hun kind kunnen steunen. Want meestal geven ze hun richtlijnen met goede bedoelingen. Maak hen duidelijk dat supportereren wel wordt geapprecieerd, maar dat ze beter aanmoedigen dan aanwijzingen geven.



Misschien wil een van de ouders wel een voortrekkersrol opnemen als ploegafgevaardigde of fair play manager. Zo kan die het goede voorbeeld geven, of informeel de andere ouders bijsturen als ze zich niet aan de afspraken houden.



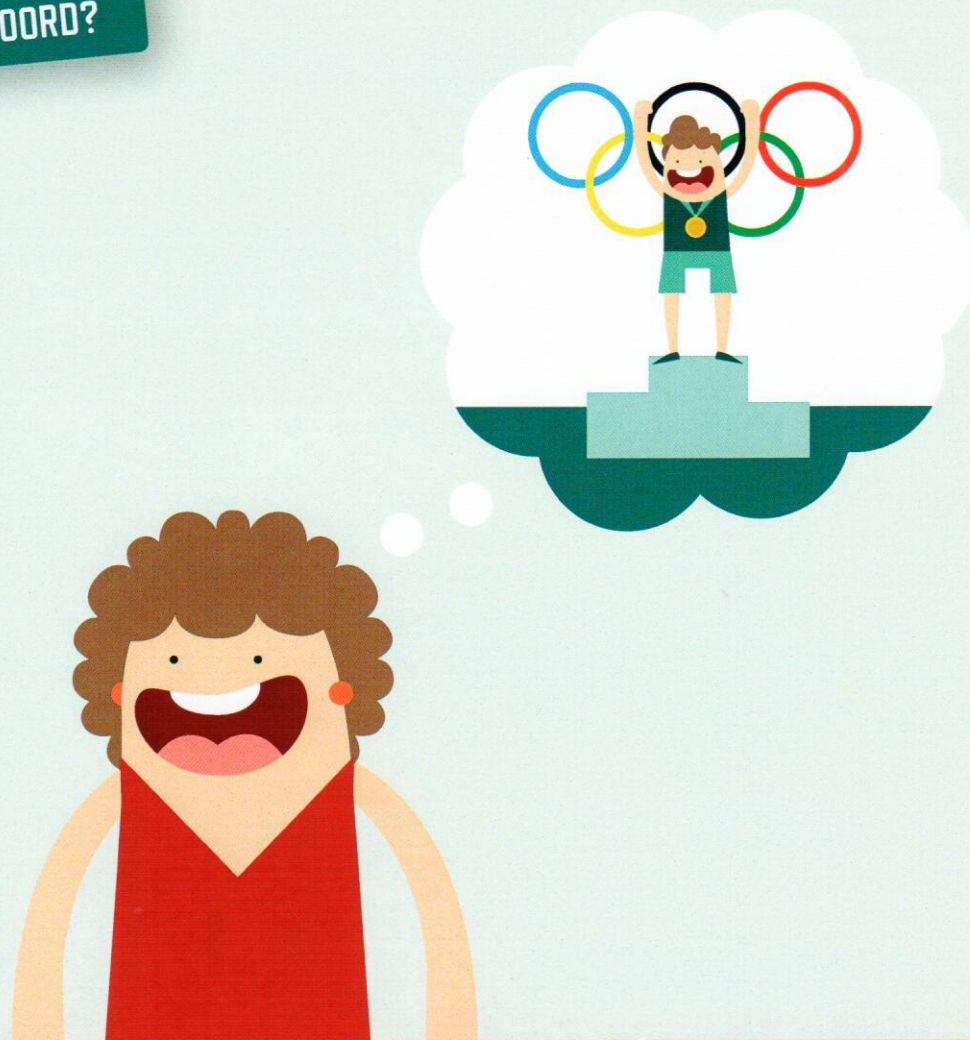
Ook hier kan een oudervergadering bij het begin van het seizoen veel voorkomen. Geef concrete voorbeelden van supportersgedrag dat je als club wel en niet apprecieert.

Tips voor ouders

- Ga kijken naar de wedstrijden, want dat vinden kinderen leuk.
- Moedig hen aan, op het juiste moment, en op de juiste manier: wees de ondersteunende ouder, en niet de geflipte supporter.
- Laat technische en tactische instructies over aan de coach.
- Moedig je kind aan op inzet en attitude. Prijs inzet, durf, doorzettingsvermogen, creativiteit, ...
- Help je kind om zich fysiek en mentaal voor te bereiden op de wedstrijd.
- Wees er na de wedstrijd voor je kind: als klankbord, om de eerste emoties te verwerken, om enthousiasme te delen, ...

Ik weet als ouder welke ambities mijn kind heeft in de sport en ik deel die ambities

AKKOORD of
NIET AKKOORD?









Ouders koesteren soms hoge verwachtingen over het niveau dat hun kind kan behalen. Soms wordt dat letterlijk geuit: “Ze kan ooit de Olympische Spelen halen” of “Hij moet prof worden”. Maar vaak zenden ouders de signalen ook onrechtstreeks of onbewust uit: door heel vaak over sportresultaten te praten, kritische analyses te maken, te vergelijken met anderen, heel hoge doelen te stellen, ...

Bespreking situatie

Door bewust of onbewust heel hoge verwachtingen te uiten, leggen ouders hun kind druk op. Vaak meer dan dat ze zelf beseffen. Hoge verwachtingen kunnen zowel letterlijk ("jij bent de beste, jij moet winnen"), als impliciet (opscheppen tegen vrienden, vergelijken met anderen, ongecontroleerde reacties op winst of verlies, ...) worden geuit. Het gevaar is dat kinderen door die druk het plezier in sport verliezen, waardoor ze er vroeg of laat mee stoppen.

Uiteraard mogen ouders enthousiast zijn over de sport en wat hun kind in die sport kan bereiken. Maar het is belangrijk dat ouder en kind op dezelfde golflengte zitten. Het is zaak de ambitie van het sportende kind te begrijpen en te steunen indien realistisch. Leg geen eigen ambities op aan je sportende kind.

Tips voor trainers

-  Geef zelf het goede voorbeeld door realistische doelen voorop te stellen. Ouders zullen vaak de manier waarop jij je gedraagt overnemen.
-  Praat niet voortdurend over resultaten, winst en verlies; richt je op persoonlijke ontwikkeling en het leerproces.
-  Zoek opbouwende feedback, breek niemand af.
-  Focus niet op de prestaties van anderen.
-  Leer sporters tevreden zijn met de geboekte winst, ook al is die klein.
-  Versterk een positief zelfbeeld door situaties te scheppen waarin sporters succes ervaren. Bijvoorbeeld door hen in een competitie te laten deelnemen die bij hun niveau past, of door hen oefenstof te geven die tegelijk uitdagend en haalbaar is.

Tips voor ouders

- Besef dat de kans groot is dat je kind druk zal ervaren door jouw hoge verwachtingen. Die ouderlijke druk vermindert voor veel kinderen het sportplezier.
- Besef dat je hoge verwachtingen niet alleen oplegt door wat je letterlijk zegt, maar ook door je gedrag, impliciete boodschappen of vergelijkingen met anderen.
- Luister naar wat de verwachtingen, dromen en ambities van je kind zelf zijn.
- Hou er rekening mee dat die ambities kunnen veranderen. Doorheen de jaren kan sport van een hobby naar een passie evolueren en misschien later opnieuw vooral een hobby worden.
- Je kind is meer dan een sporter alleen. Geef het de kans om ook op andere levensdomeinen positieve ervaringen op te doen (school, vrienden, familie, andere hobby's, ...).
- Praat niet alleen over je kind als sporter, maar toon dat je de volledige persoon waardeert.

De sportcompetities in het weekend leggen te veel druk op ons gezinsleven

AKKOORD of
NIET AKKOORD?

KALENDER

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____



Wanneer is er
eens GEEN
match?!

Zaterdag wééral
een match?!




Sommige ouders zijn heel fanatiek bezig met de wedstrijden in het weekend, andere ouders zijn eerder afwezig bij wedstrijden. Sommige ouders vinden de trainingen een goede tijdsbesteding maar houden niet zo van de wedstrijden. De redenen hiervoor kunnen verschillend zijn: omwille van de verplaatsing, de tijdsinvestering, omdat ze hun kind de druk van competitie willen besparen, ...


Bespreking situatie

Ouders met één of meerdere sportende kinderen moeten vaak een moeilijke puzzel leggen om alle activiteiten ingepland te krijgen. Communicatie is hierbij cruciaal. Zorg dat iedereen aan het begin van het seizoen open is over de verwachtingen die ze hebben in verband met het deelnemen aan trainingen en wedstrijden. Indien sommigen denken niet aan bepaalde verwachtingen te kunnen voldoen, laat hen uitleggen waarom en bekijk of er oplossingen mogelijk zijn. Dit kan heel wat problemen vermijden in de loop van het seizoen.

Tips voor trainers

 Geef bij de start van het seizoen duidelijk mee wat je verwacht over deelname aan wedstrijden, en geef op dat moment ook de kalender mee voor de rest van het seizoen, zodat iedereen alles tijdig kan inplannen en organiseren.

 Probeer te anticiperen op praktische uitdagingen. Bijvoorbeeld door een beurtrol voor carpooling voor te stellen.

 Leg uit waarom jij deelname aan wedstrijden belangrijk vindt en wat kinderen kunnen leren door deel te nemen aan competitie. Voor ouders die zelf nooit in een sportclub hebben gezeten is dat niet altijd duidelijk.

Tips voor ouders

- Stellen de wedstrijdverplaatsingen je voor praktische problemen? Te ver rijden, te lang wachten, te hoge kosten, ... Bespreek het met de club. Carpoolen of andere samenwerkingen kunnen veel oplossen.
- Begrijp dat wedstrijden deel uitmaken van het leerproces en voor kinderen een sterke motivatie kunnen zijn.

Het is moeilijk omgaan met alle emoties die je als ouder ervaart aan de zijlijn

AKKOORD of NIET AKKOORD?



Sport wekt heel wat emoties op. Of het nu gaat om een wereldkampioenschap of een wedstrijd op zondagochtend. Ook ouders kunnen niet ontsnappen aan de emoties en het is niet altijd gemakkelijk daar mee om te gaan. Gevoelens van teleurstelling, onrechtvaardigheid, boosheid kunnen jou als ouder uit je lood slaan. Dat kan heel verwarrend zijn voor de sporters en ook de trainer beïnvloeden.

Bespreking situatie


Wedstrijden kunnen hevige gevoelens uitlokken. Zowel bij sporters, trainers, als ouders. Een belangrijke mentale vaardigheid die een jonge sporter moet leren, is het beheersen van die emoties. Zowel in de euforie van winst, als bij de teleurstelling of frustratie van verlies. Een kind zal heel veel leren door zich aan het gedrag van de trainers en ouders te spiegelen. Besef dus dat jullie een rolmodel zijn, en hou het hoofd koel. Ouders weten meestal zelf welk gedrag juist is, en wat ongepast is. Maar door de emoties van de wedstrijd handelen ze daar niet altijd naar. Soms zijn ouders om begrijpelijke redenen kwaad of gefrustreerd: als hun kind te weinig speelgelegenheid krijgt, als sommige spelers bevoordeeld worden, als de coach inconsequente beslissingen neemt, ... Die oorzaken kan je als coach wegnemen door iedereen eerlijk te behandelen. Op andere bronnen van frustratie, zoals een oneerlijke of veel te sterke tegenstander, heb je minder invloed. Probeer dan de ouders te helpen om hun emoties te beheersen. Een eerste stap is daarbij om als trainer zelf je emoties te beheersen.

Tips voor trainers

 Benoem duidelijk welk gedrag gewenst en ongewenst is. Bijvoorbeeld: We supporteren voluit, maar blijven ook in moeilijke omstandigheden altijd beheerst en respectvol tegenover de tegenstander en de officials.

 Spreek ouders aan op hun gedrag als ze in de fout gaan.

 Geef als trainer zelf het goede voorbeeld in je reacties.

 Engageer de overenthousiaste ouder. Is er iemand die zo hard opgaat in de sport dat die er niet in slaagt de emoties onder controle te houden? Misschien kan je al die energie positief kanaliseren door die persoon een administratieve taak te geven, statistieken te laten bijhouden, sportvoeding klaar te maken, ... Zo'n concrete taak kan voor afleiding zorgen voor de ouder, en een hulp zijn voor jou als trainer.

Tips voor ouders

- Denk op voorhand na over wat er tijdens de wedstrijd zoal kan gebeuren, en hoe je op dat moment wil reageren.
- Besef dat je een rolmodel bent. Je kind moet leren om zijn of haar emoties te beheersen, dus toon dat jij dat ook kan.
- Zoek strategieën om je emoties te beheersen: diep in en uit ademen, tot 10 tellen voor je iets roept, uit de buurt van andere supporters blijven, verder van het veld staan, draai je desnoods om en lees de krant, ...

Als ik een probleem of vraag heb, is het duidelijk wie ik in de club kan aanspreken

AKKOORD of
NIET AKKOORD?



Binnen een club is communicatie van verwachtingen en verzuchtingen tussen sporter, ouder, trainer en bestuurder van bijzonder groot belang. Goede afspraken maken, vervolgens goed communiceren en het opvolgen van mogelijke strubbelingen zorgt dat er geen opgekropte gevoelens blijven hangen.

Bespreking situatie

Het communiceren van verwachtingen en opmerkingen is essentieel. Om de communicatie optimaal te laten verlopen is het best duidelijk bij wie je terecht kan in de sportclub. Een opmerking over de drankjes in de kantine kan bijvoorbeeld beter bij een bestuurder dan bij een trainer. Een opmerking of suggestie over de training zeg je dan weer beter aan de trainer. Het is als sportclub belangrijk om open te staan voor communicatie met de ouders. Dit kan veel frustraties en problemen voorkomen.

Tips voor trainers



Bekijk het positief dat ouders hun bezorgdheden met jou delen. Een rechtstreeks gesprek is meestal constructiever dan wanneer ze tegen andere trainers of het bestuur klagen. Probeer dus open te staan voor hun feedback. Het kan een kans zijn om uit te leggen wat jouw aanpak is, of om in te spelen op problemen die kunnen worden opgelost.



Jij mag op jouw beurt respect vragen voor je werk als trainer.



Besteed als club aandacht aan een goede ouder-communicatie.



Laat ouders weten hoe en wanneer ze hun bezorgdheden met jou kunnen delen. Je wilt geen discussies op het moment dat je training moet geven, voorbereiden, of zelf dringend naar huis moet.

Tips voor ouders

- Heb je vragen of bezorgdheden? Spreek de juiste clubverantwoordelijke aan. Als je dat respectvol doet, hoeft je geen schroom te hebben om problemen aan te kaarten.
- Vragen over de sportieve lijn? Zo herken je een goede jeugdwerking:
 - De juiste training laat toe dat je kind plezier beleeft, op een gezonde en veilige manier.
 - De training is opgesteld op basis van de technische competentie van het kind, in plaats van hoe oud het is.
 - De training verloopt op een doordachte en systematische manier.
 - De training is opgesteld en wordt gecoacht door een gekwalificeerd persoon.
 - De training bevat een brede waaier aan activiteiten en uitdagingen.

Op wedstrijddagen praten wij thuis de hele dag over de wedstrijd

AKKOORD of
NIET AKKOORD?

Belangrijke
match vandaag!

Ik wil je zien
scoren!

Gebruik je
snelheid!

Tegenstander veel
onder druk zetten



Het is voor sportende kinderen zeer fijn en positief wanneer zij merken dat hun ouders geïnteresseerd zijn in hun sportieve activiteiten. Maar waar ligt de grens: op welk moment slaat de positieve interesse om in druk en wordt het sportende kind overmand door (prestatie)stress?

Bespreking situatie

Sommige kinderen hebben veel last van competitiestress. Ouders hebben een belangrijke rol om hun kinderen daarmee om te leren gaan, maar soms versterken ze het probleem net. Bijvoorbeeld door hun kind te overladen met adviezen in de aanloop naar de wedstrijd.

Laat als ouder technische en tactische adviezen over aan de trainer. Je kan als ouder op andere manieren een belangrijke rol spelen in de voorbereiding op de wedstrijd. Ondersteun het tijdsmanagement van je kind, zorg voor gezonde voeding, help ontspannen, ...

Uiteraard praten kinderen thuis soms graag over de wedstrijd. Probeer als ouder het initiatief aan hen te laten, luister, wees een klankbord, maar dring je niet op.

Tips voor trainers



Merk je dat ouders hun kind stress bezorgen? Vaak zijn ze zich daar niet van bewust en hebben ze goede bedoelingen. Dus wijs hen op het probleem, en biedt hen alternatieven.



Laat ouders hun rol spelen: het technisch-tactische is jouw domein, maar ouders zijn uitstekend geplaatst om hun kind voor te bereiden op de wedstrijd. Help hen om te ontdekken hoe ze die rol best invullen.

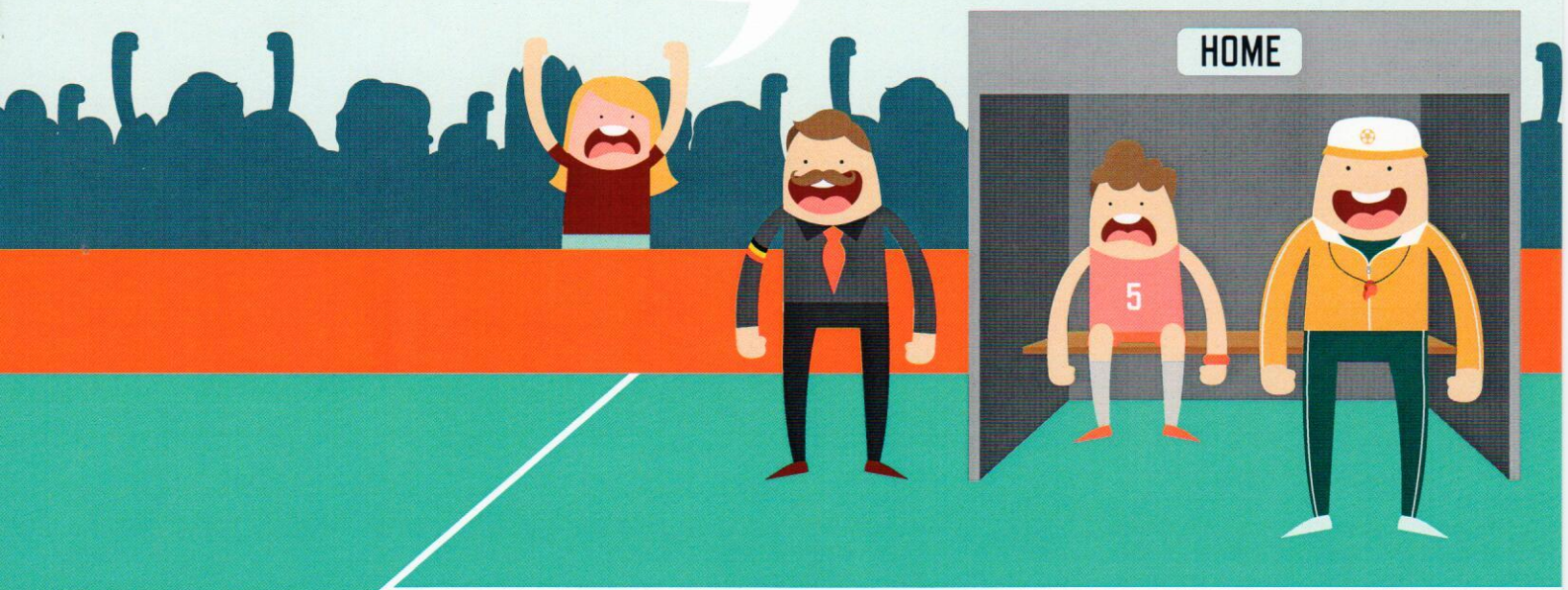
Tips voor ouders

- Luister naar je kind en laat het zelf initiatief nemen voor een gesprek over de wedstrijd.
- De focus hoeft niet de hele dag op de wedstrijd te liggen. Het is vaak beter dat je kind eerst kan ontspannen, en de focus pas later naar de wedstrijd verschuift. Bijvoorbeeld als de opwarming begint.
- Laat technische en tactische besprekingen aan de trainer.
- Wat je wel kan doen: ondersteun het tijdsmanagement van je kind, zodat het daardoor op de wedstrijddag geen onnodige stress ervaart, zorg voor gezonde voeding, zorg dat het voldoende slaapt, ...
- Help je kind ontspannen, dat is vaak nuttiger dan het te overladen met adviezen.

Elk kind moet evenveel speelkansen krijgen

AKKOORD of
NIET AKKOORD?

Voorzitter!
Mijn zoon zit veel te
vaak op de bank




Heeft jouw club een uitgesproken visie op gelijkwaardige speelkansen van (jeugd)sporters? Wordt er open gecommuniceerd over het bepalen van de hoeveelheid speelkansen voor de sporters?


Bespreking situatie

Als ouders het gevoel krijgen dat niet iedereen gelijk behandeld wordt, is het begrijpelijk dat ze ontevreden zijn. Het is een vaak voorkomende en terechte ergernis bij ouders. Niet iedereen kan altijd spelen, maar elk kind zou eerlijke speelkansen moeten krijgen. Het is belangrijk voor hun sportplezier, ontwikkeling en eigenwaarde.


Stel eerlijke speelkansen dus voorop als club, en laat ouders ook weten welke principes jullie hanteren om ploegen samen te stellen, selecties te maken en speeltijd te bepalen.

Tips voor trainers

 Leg op voorhand je visie en afspraken uit aan spelers en ouders. Een voorbeeld uit het voetbal: alle bankzitters spelen na de rust.

 Stel eerlijke speelkansen voorop: denk aan het plezier en langetermijnontwikkeling van jonge sporters.

 Geef ouders een aanspreekpunt als ze zulke zorgen of frustraties hebben.

 Als je selecties maakt: gebruik eerlijke, duidelijke en gefundeerde criteria. Communiceer duidelijk over het selectiebeleid, vooraf en achteraf. Wees beschikbaar voor feedback als mensen teleurgesteld zijn.

Tips voor ouders

- Aanvaard dat je kind soms op de bank zit. Leg je kind uit waarom het niet altijd kan spelen.
- Ongelijke behandeling? Geen eerlijke speelkansen? Aarzel niet om op te komen voor het sportplezier van je kind. Bespreek je zorgen rustig, op het juiste moment met de juiste persoon.

Als mijn kind gepest wordt op de club, is het de taak van de trainer om dit aan te pakken

AKKOORD of
NIET AKKOORD?



Pesten is een problematiek die een grote impact kan hebben op sporters en op de dynamiek in een sportteam. Het is daarom belangrijk om pesten te herkennen en te kunnen onderscheiden van plagen en ruzie maken. Ook belangrijk is het om als sportclub in te grijpen bij een pestgeval.

Bespreking situatie

Gepest worden is een zeer ingrijpende ervaring voor een kind. Het is zeer pijnlijk voor de ouders om dit te zien gebeuren. Neem dit dus ernstig als club. Daarom is niet elke ruzie of elk conflict een echte peestsituatie. Pesten heeft een aantal typische kenmerken: het is herhaald gedrag, bewust kwetsend en er is een machtsongelijkheid tussen de twee partijen. Meestal is het ook een groepsfenomeen waarbij naast de actieve pesters ook meelopers en toeschouwers een rol spelen.

Een peestsituatie is vaak moeilijk in te schatten of blijft lang onzichtbaar voor de trainer. Dat ouders jou dit komen melden is een goede zaak. Niet elke trainer weet echter hoe hiermee om te gaan. Als je niet goed weet hoe dit aan te pakken vraag dan advies bij de club-API of je collega-trainers en neem een kijkje op www.ethischsporten.be/time-out-tegen-pesten.

Tips voor trainers



Besef dat je als trainer/club verantwoordelijk bent voor het welzijn van je sporters: fysiek en mentaal.



Weet je als trainer zelf niet hoe je dit moet aanpakken? Bespreek het binnen de club, zorg dat het wordt aangepakt.



Wees aanspreekbaar: geef ouders jouw contactgegevens en/of die van een andere aanspreekpersoon in de club.

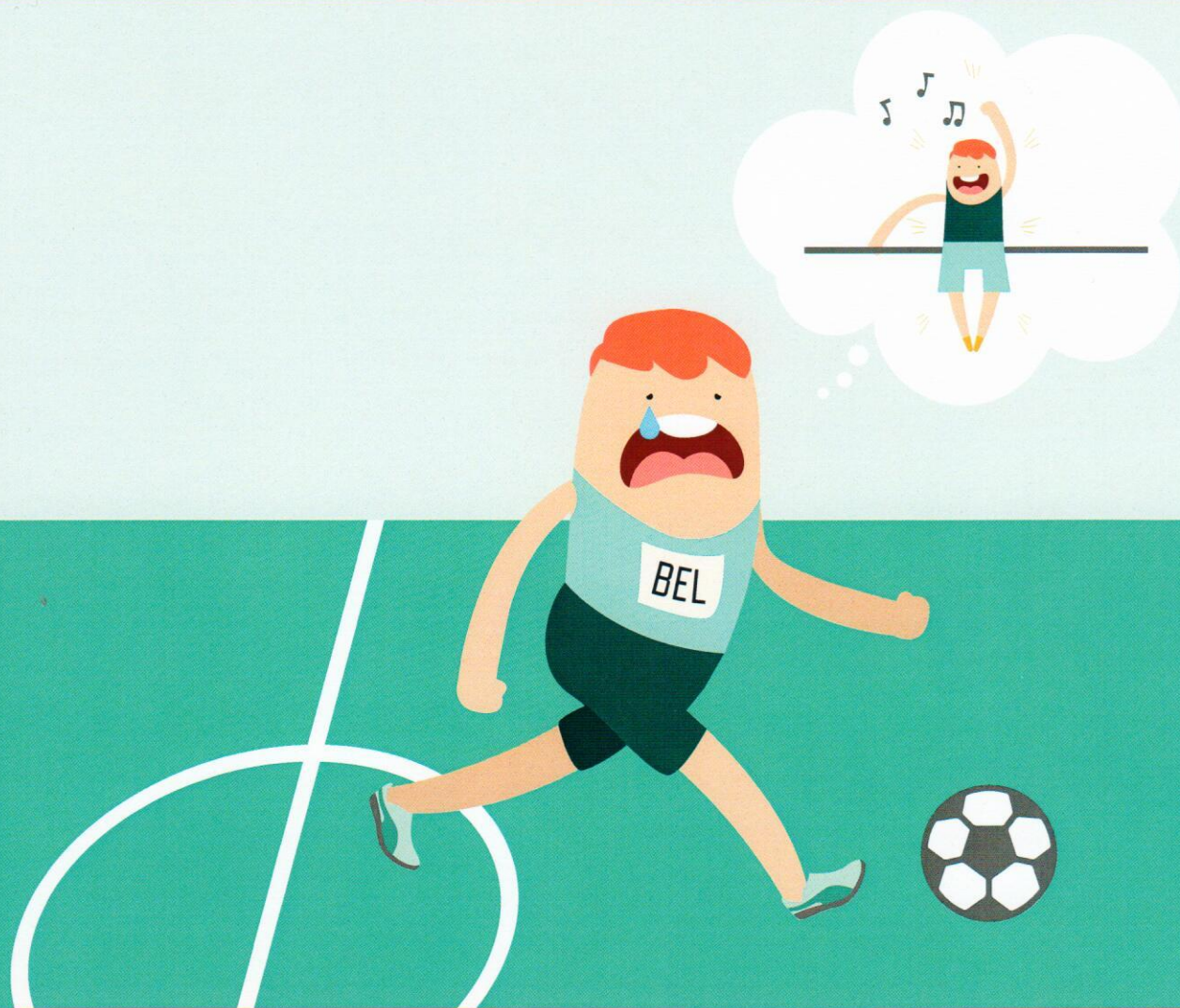


Pesten is een complex probleem, maar met duidelijk herkenbare structuren. Er bestaat specifieke ondersteuning voor. Zie www.ethischsporten.be/time-out-tegen-pesten.

Tips voor ouders

- Twijfel niet om pesterijen te melden bij de trainer/club, beter vroeg dan laat.
- Voer een open gesprek zonder verwijten. Voor een trainer is het niet gemakkelijk om dit op te merken, want pesterijen gebeuren vaak verdoken. Maar als ouder mag je wel verwachten dat de trainer dit ernstig neemt als je het komt melden.

Een kind komt sporten omdat het moet van de ouders



Er zit een kind in de groep dat door de ouders verplicht wordt om te komen, terwijl het zelf liever iets anders zou doen. Misschien sport het kind helemaal niet graag, of zou die liever een andere sport beoefenen.

Bespreking situatie

Door de verplichting is de kans groot dat het kind plezier in het sporten verliest, en minder lang zal volhouden dan als het een sport kon doen die het zelf had gekozen.

Het kind voelt zich niet begrepen door de ouders. Daardoor kan de band met de ouders onder druk komen te staan. Eigen keuzes maken is essentieel voor een sterke motivatie. Uiteraard zullen ouders hun kinderen soms een zetje moeten geven om te gaan trainen, of om iets nieuws uit te proberen. Maar als druk van de ouders de enige motivatie blijft, wordt dit nooit een succesverhaal.

Ook voor de trainer is het niet leuk om met een kind te moeten werken dat niet gemotiveerd is omdat het liever iets anders wil doen.

Tips voor trainers



Verwijt het kind niet dat het iets moet doen dat het niet leuk vindt. Vraag wat het zelf wil doen. Misschien ontdekt het sportplezier in een andere sport, een andere trainingsgroep, of een andere positie of discipline.



Probeer met de ouders in gesprek te gaan, en zoek samen met hen en het kind een alternatief.

Tips voor ouders

- Praat met je kind, en luister. Voel de sportbeleving van je kind goed aan, leer voorkeuren en interesses kennen. Erken en waardeer hun gevoelens en keuzes.
- Bied je kind inspraak bij het kiezen van de sport. Help het om zelf een activiteit te vinden waar het goed in is, en waar het zich goed bij voelt. Het sportkompas kan verschillende mogelijkheden aanreiken. Zie www.sportkompas.be.

De ouders verwennen hun kind te veel

Elaaaa, jij moet niet zeggen wat mijn kind moet doen!



COACH:

Robin, ik had jou gevraagd om stil te zijn!


Verwennen kan veel vormen aannemen. Door het kind materieel te belonen of door een zeer dure uitrusting te kopen. Het is voor de coach pas echt vervelend als ouders ook tussenkomen bij de manier waarop die training geeft (“van mij moet hij niet te veel lopen”).


Bespreking situatie

Het is een veelgehoorde klacht bij trainers: "de jongeren worden thuis te veel verwend". Soms bedoelen ze daarmee dat de jongeren op training niet de juiste instelling tonen, dat ouders te vaak toestaan dat ze trainingen of wedstrijden overslaan, of dat ouders steeds tegen beslissingen of de aanpak van de trainer ingaan.

Belangrijk in zulke situaties is dat zowel trainer als ouder hun rol kunnen opnemen, en dat iedereen complementair samenwerkt. Een goede communicatie over de eigen verwachtingen, en respect voor de aanpak van de andere zijn essentieel.

Tips voor trainers

 Maak duidelijke afspraken met sporters en hun ouders: wat behoort tot de rol van de ouder, wat behoort tot de rol van de trainer?

 Liep het uit de hand op training, of heb je een sporter moeten straffen? Breng ook de ouders op de hoogte, zodat ze snappen wat er is gebeurd.

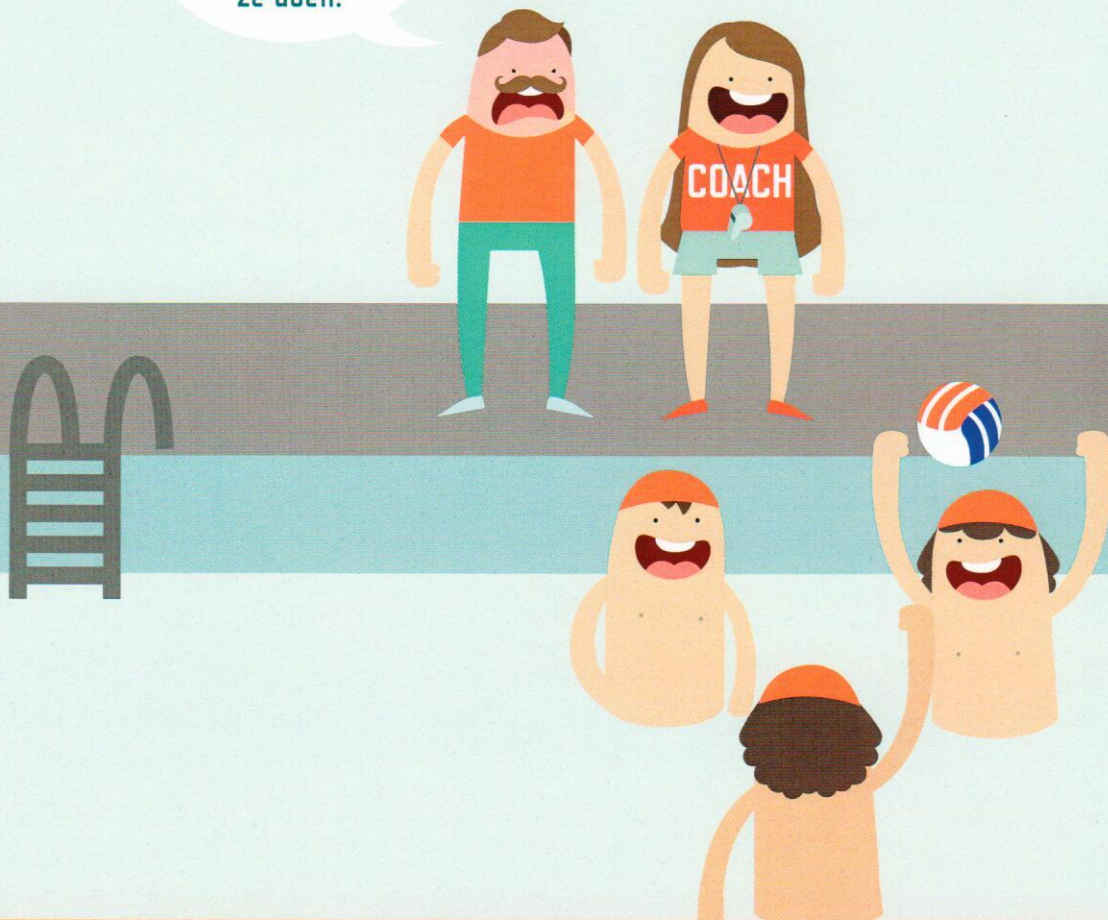
 Toon dat je iedereen eerlijk en gelijk behandelt.

Tips voor ouders

- Ontwikkel een goede band met de trainer en geef steun aan de trainer.
- Toon je kind dat je veel belang hecht aan waarden als inzet, toewijding, volharding, respect en sportiviteit.
- Leer je kind omgaan met kritiek. Moedig het aan om zelf na te denken over verbeterpunten, en positieve lessen te trekken uit zowel successen als tegenslagen, lof en kritiek.
- Ben je niet akkoord met de aanpak van de trainer of heb je vragen? Aarzel niet om in gesprek te gaan, dat recht heb je. Maar kies het goede moment: stoer de trainer niet tijdens de wedstrijd of training. Wees respectvol zodat jullie een rustig en opbouwend gesprek kunnen voeren.

De trainer geeft spelvormen, een ouder vindt dat niet nuttig, en wil dat zijn kind “serieuzer traint”

Spelen?
Trainen moeten
ze doen!



Een vader focust heel hard op de resultaten die zijn kind op wedstrijden haalt. Als hij ziet dat de trainer spelvormen organiseert op training, uit hij kritiek. Hij vindt dat zijn kind harder en resultaatgerichter moet trainen.


Bespreking situatie

Spelvormen zijn zeker bij jeugdathleten een belangrijk deel van de training. Ze zijn goed voor de algemene ontwikkeling én voor het plezier dat jongeren op training beleven. Probeer ouders te overtuigen van die visie. Dat kan door na de training met de ouders in gesprek te gaan. Maar voorkomen is beter dan genezen. Als je bij het begin van het seizoen je aanpak en filosofie uitlegt, vermijd je hopelijk dergelijke discussies.


Een spelvorm heeft het voordeel dat het kind er kan experimenteren, in plaats van strikt technische instructies uit te voeren. Het is ook een uitstekend middel om de band tussen de sporters te versterken. En het biedt meer diverse kansen op succeservaring dan louter de juiste technische uitvoering.


Ook het omgekeerde kan een probleem zijn: jij die als trainer gericht bent op competitie, maar ouders die de sport enkel als vrijblijvende activiteit zien. Het allerbelangrijkste is dat zowel ouder als trainer de verwachtingen van het kind kennen, en die respecteren.

Tips voor trainers

 Maak de ouders duidelijk wat de visie van de club is, wat de doelstellingen voor de verschillende leeftijdsgroepen zijn, en hoe dit past in een meerjarenplan. Communiceer hierover duidelijk bij het begin van het seizoen. Dat kan tijdens een infoavond voor ouders of via een welkomstbrochure.

 Verwijs naar het beleid rond talentontwikkeling van jouw federatie.

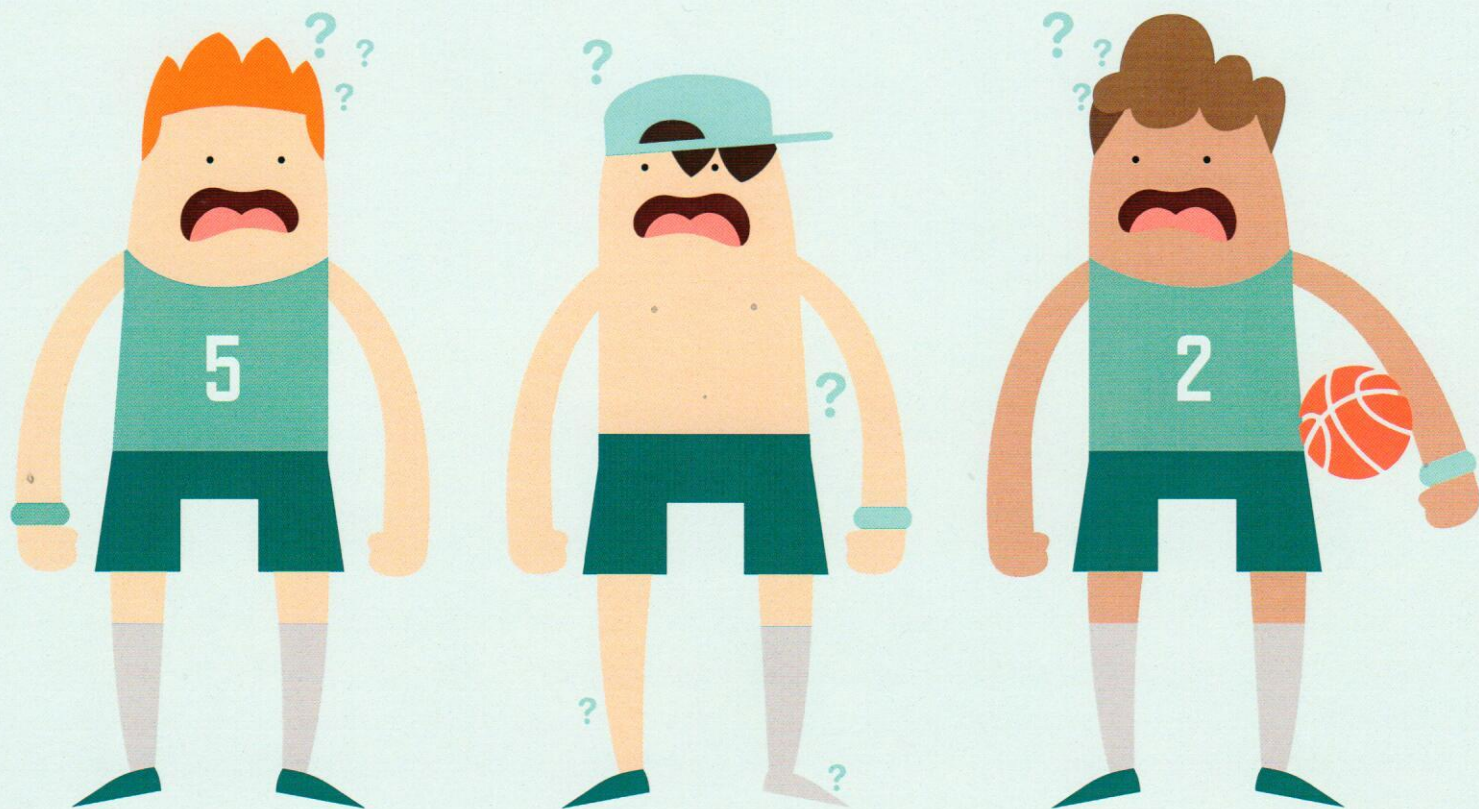
 Blijf jezelf ontwikkelen en bijscholen als trainer. Je inzet en competentie zal worden beloond met vertrouwen.

 Probeer regelmatig (formeel of informeel) met ouders te spreken. Wees aanspreekbaar, en laat ouders weten wanneer en hoe ze bij jou terecht kunnen met hun opmerkingen. Zo kan je tijdig antwoorden op vragen of ergernissen, en vermijd je dat het escaleert.

Tips voor ouders

- Besef dat je kind al spelend heel veel leert: het laat ruimte voor experiment en creativiteit, versterkt de vriendschapsbanden binnen de groep, en vergroot het plezier.
- Niet akkoord met de aanpak van de trainer, of heb je vragen? Spreek de trainer beleefd aan op een gepast moment, en ga respectvol in gesprek.

Sportkledij of materiaal is niet in orde



Eén van de kinderen komt regelmatig trainen zonder de juiste uitrusting. Jonge kinderen kunnen daar niet volledig zelf verantwoordelijk voor zijn. Daarom is het belangrijk goede afspraken te maken met de ouders.

Bespreking situatie


Zonder de juiste kledij of uitrusting is het voor de sporter vaak moeilijk om de training of wedstrijd naar behoren af te werken. Dit kan het zelfvertrouwen ondermijnen en kansen op ontwikkeling beperken. Sporters kunnen bovendien het gevoel krijgen dat ze buiten de groep vallen, wat de band met hun medesporters niet ten goede komt.

De reden hiervoor is vaak niet aan de kinderen te wijten maar kan verschillende oorzaken hebben, zoals slechte afspraken bij co-ouderschap of een gebrek aan financiële middelen. Communiceer hier open over.

Tips voor trainers

 Geef bij het begin van een seizoen een checklist mee van wat de sporters nodig hebben op de training of wedstrijd.

 Het kan nuttig zijn om bepaald materiaal zelf aan te bieden als club of een uitleendienst te voorzien voor noodgevallen.

 Maak kinderen niet belachelijk als ze materiaal niet bij hebben, en probeer hen niet uit te sluiten. Het kan gevoeliger liggen dan je denkt. Luister naar wat de reden is, en bespreek het met de ouders.

 In geval van co-ouderschap: communiceer naar beide ouders.

Tips voor ouders

- Help je kind om de sportzak te maken, of geef je kind een checklist zodat het dat zelf kan doen.
- Vraag bij de start van het seizoen aan de trainer welk materiaal de kinderen nodig hebben.
- Kinderen groeien soms zo snel dat ze van kledij en materiaal moeten wisselen voor het versleten is. Je kan de kosten beperkt houden door tweedehands materiaal over te nemen van andere ouders.

Ouders worden kwaad op hun eigen kind omdat het niet presteert zoals gehoopt



Een moeder pakt haar zoon stevig aan. De jongen heeft talent en wint vaak. Maar vandaag lukte het niet. Volgens de moeder deed hij zijn best niet en gaf hij een wedstrijd uit handen die hij had moeten winnen. De jongen is er duidelijk door aangedaan.

Bespreking situatie

Kinderen beseffen zelf meestal wanneer ze minder presteren. Ze zoeken dan vaak steun bij ouders of trainer. Als ouders dan sterk het falen benadrukken, komt dit hard aan.

Door hun teleurstelling na een slechte wedstrijd verwoorden ouders zaken soms scherper dan gewild. Vaak beseffen ze niet hoe lang dit blijft hangen, en hoezeer dit aan het zelfvertrouwen kan blijven knagen. Soms richt de kwaadheid of teleurstelling zich naar de coach of official, die zo ook onder druk komt te staan.

Ouders worden het snelst kwaad of teleurgesteld als hun kind zich niet inzet. Als ze zien dat hun kind hard probeert, maar een actie mislukt, of een wedstrijd gaat verloren, zullen ouders daar gelukkig meestal geen probleem mee hebben.

Tips voor trainers



Maak ouders duidelijk wat wenselijk supportersgedrag is.



Spreek af wat jouw rol is als trainer, en respecteer hun rol als ouder.



Motiveer je spelers om zich in te zetten, en prijs hun inspanningen los van het resultaat.

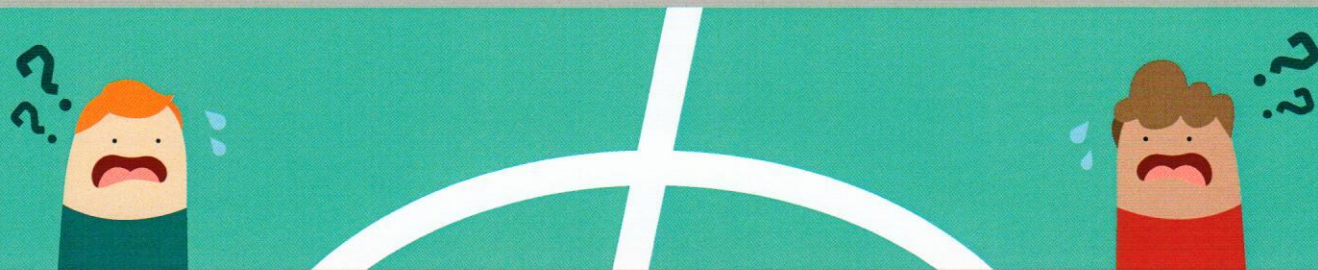


Reageer zelf als trainer goed op winst en verlies. Bekijk de persoonlijke ontwikkeling over lange termijn, in plaats van te hard te focussen op resultaten. Veel ouders zullen zich spiegelen aan jouw gedrag en feedback.

Tips voor ouders

- Laat je emoties bedaren voor je reageert.
- Geef ook je kind de tijd om de eerste emoties te laten bezinken, zodat je feedback niet verkeerd overkomt. Soms is het goed om een dag te wachten, of te wachten tot je kind zelf over de wedstrijd begint.
- Denk op voorhand na wat er bij een wedstrijd kan gebeuren, en welke emoties dat bij je kind en jezelf kan losmaken. Dat kan helpen om meer beheerst te reageren als je ziet dat je kind kwaad of teleurgesteld is, als het resultaat tegenvalt, als tegenstanders gemeen zijn, of als beslissingen van de scheidsrechter in jullie nadeel uitdraaien.
- Doorkruis de rol van de trainer niet: technische en tactische feedback is in de eerste plaats een verantwoordelijkheid van de trainer. Jij kan als ouder dan weer een grote rol spelen in het omgaan met de emoties voor en na de wedstrijd, en het stimuleren van inzet en doorzettingsvermogen.
- Probeer dat op een positieve manier te doen.
- Bekijk tegenvallende resultaten als nuttige leermomenten.

Ouders maken ruzie langs de zijlijn



Ouders die tijdens de wedstrijd onderling ruzie maken naast het veld, kwaad zijn op de scheidsrechter, de trainer, of de tegenpartij, ... Het is niet bevorderlijk voor de concentratie en attitude van de kinderen op het veld. Ook wat na de wedstrijd dreigt te gebeuren, de schrik voor kwade of teleurgestelde ouders, kan het kind verlammen.

Bespreking situatie

Het is zeer verwarrend voor een kind om te zien dat ouders de controle over hun emoties verliezen. Vaak zal dit ook gevolgen hebben op het veld. Wordt de sfeer langs de zijlijn grimmig, dan wordt er ook agressiever gespeeld. Ziet een kind dat een ouder de zenuwen niet de baas kan, dan is dit een bijkomende stressfactor. Negativiteit en ophef langs de zijlijn, maakt het voor kinderen moeilijker om goed te presteren, en plezier te beleven aan hun wedstrijd.

Ouders weten meestal zelf welk gedrag juist is, en wat ongepast is. Maar door de emoties van de wedstrijd handelen ze daar niet altijd naar. Verschillende wedstrijdstandigheden kunnen ouders kwaad of gefrustreerd maken: incompetentie, onzorgvuldigheid of oneerlijkheid van coaches, scheidsrechters, tegenstanders of ploeggenoten.

Tips voor trainers



Wees als coach zelf een rolmodel. Jouw gedrag langs de zijlijn heeft een grote invloed op hoe de ouders en sporters zich gedragen. Toon respect voor de tegenstander en scheidsrechter, leg de kinderen geen druk op, moedig hun inzet aan, ook als het resultaat minder is.



Blijven de problemen terugkomen? Benoem en bespreek ze. Zeg duidelijk welk supportersgedrag je wel en niet verwacht. Bijvoorbeeld: wij supporteren altijd VOOR onze ploeg, nooit TEGEN de tegenstander. Dat kan tijdens een informatiemoment bij het begin van het jaar, en je kan die boodschap herhalen tijdens de loop van het seizoen. Dit kan via sociale media, de website, posters, ...

Tips voor ouders

- Wees een rolmodel. Je kind moet leren om emoties te beheersen, dus toon dat jij dat ook kan.
- Probeer je eigen stress onder controle te houden. Zoek strategieën of technieken die voor jou werken: diep in en uit ademen, tot 10 tellen voor je iets roept, uit de buurt van andere supporters blijven, verder van het veld staan, ... Draai je desnoods om en lees de krant.
- Supporter positief: altijd VOOR de ploeg van jouw kind, nooit TEGEN de tegenstander.
- Laat je niet provoceren door andere ouders of de tegenspelers. Denk op voorhand na wat er kan gebeuren, welke emoties dat bij jezelf kan losmaken, en hoe je hierop wil reageren.

Ouders gedragen zich niet respectvol tegenover de scheidsrechter





De scheidsrechter krijgt de woede van de ouders over zich heen.
Ook ouders die zich verder voorbeeldig gedragen, lijken soms geen remming te voelen om van de official een schietschijf te maken.


Bespreking situatie

Het is zeer verwarrend voor een kind om te zien dat ouders de controle over hun emoties verliezen. Vaak zal dit ook gevolgen hebben op het veld. Wordt de sfeer langs de zijlijn grimmig, dan wordt er ook agressiever gespeeld. Ziet een kind dat een ouder de zenuwen niet de baas kan, dan is dit een bijkomende stressfactor voor het kind. Kinderen vinden het minder erg om een wedstrijd te verliezen, dan dat hun ouders naar de scheidsrechter roepen.

Tips voor trainers

 Wees als coach zelf een rolmodel. Jouw gedrag langs de zijlijn heeft een grote invloed op hoe de ouders zich gedragen. Toon respect voor de tegenstander en scheidsrechter, leg de kinderen geen druk op, moedig hun inzet aan, ook als het resultaat minder is.

 Onderschat niet welke positieve invloed jij en je spelers op de ouders kunnen hebben. Als zij zien dat jullie in alle omstandigheden respectvol met de scheidsrechter omgaan, zullen ze die attitude overnemen.

 Blijven de problemen terugkomen? Benoem en bespreek ze. Zeg duidelijk welk supportersgedrag je wel en niet verwacht. Dat kan tijdens een informatiemoment bij het begin van het jaar, en je kan die boodschap herhalen tijdens de loop van het seizoen. Dit kan via sociale media, de website, posters, ...

Tips voor ouders

- Wees een rolmodel. Je kind moet leren om emoties te beheersen, dus toon dat jij dat ook kan.
- Probeer je eigen stress onder controle te houden. Zoek strategieën of technieken die voor jou werken: diep in en uit ademen, tot 10 tellen voor je iets roept, uit de buurt van andere supporters blijven, verder van het veld staan, ... Draai je desnoods om en lees de krant.
- Supporter positief: altijd VOOR de ploeg van jouw kind, nooit TEGEN de tegenstander.
- Laat je niet provoceren door andere ouders of de tegenspelers. Denk op voorhand na wat er kan gebeuren, welke emoties dat bij jezelf kan losmaken, en hoe je hierop wil reageren.

Fair play en sportiviteit zijn belangrijk voor jou, maar de ouders delen die waarden niet



Een vader zegt dingen die niet stroken met de sportieve waarden van de club. In dit voorbeeld gaat het om fair play, ruw spel, holebifobie, ... Maar denk ook aan interculturaliteit, teamspirit, doorzettingsvermogen, ...

Bespreking situatie

Sport is een uitstekende omgeving om persoonlijke waarden en vaardigheden te ontwikkelen. Je hoopt dat ouders samen met de club waarden van sportiviteit uitdragen, en zo het goede voorbeeld geven aan de jonge sporters.

In een sportieve club:

- Staan respect, persoonlijke groei en gelijkheid voorop.
- Worden fouten bekeken als kansen om te leren.
- Zijn druk en stressniveaus beheersbaar.
- Moedigen teamgenoten elkaar aan.
- Wordt er eerlijk gespeeld.

Tips voor trainers



Wees zelf een rolmodel.



Leer je sporters de regels van de sport. Pas die regels ook toe op training.



Spreek ouders aan als ze zich onsportief gedragen.



Bij een startvergadering aan het begin van het seizoen kan je veel bespreken: praktische zaken, de jaarkalender, maar ook hoe de club wil dat supporters en ouders zich tijdens de wedstrijd gedragen. Benadruk dat je fair play en respect voor tegenstander en official heel belangrijk vindt.

Tips voor ouders

- Prijs kinderen voor sportief gedrag. Gaan ze toch over de schreef? Maak van dit onsportieve gedrag een leermoment, voor in de sport, en het leven daarbuiten.
- Zoek een club of een omgeving waar het om meer gaat dan winnen. Andere waarden zijn ook belangrijk in de sport, zoals teamgeest, bijleren, doorzetten, ...
- Geef consequent prioriteit aan veiligheid, goede gezondheid en integriteit.
- Waardeer persoonlijke, sociale en sportieve ontwikkeling boven het winnen.
- Elke sport heeft beroemde voorbeelden van sportief gedrag, spreek daarover met je kind. Gebruik ook negatieve voorbeelden om je kind de juiste waarden bij te brengen.
- Ken de regels van de sport, en help je kind de regels te leren.
- Gedraag je respectvol tegenover de scheidsrechter, en moedig je kind aan om dat ook te doen.

Ouders zetten hun kind te laat af, of komen het te laat halen




Voor de zoveelste keer moet de trainer nablijven omdat één van de kinderen pas drie kwartier na de training wordt opgehaald. De trainer wil het kind niet alleen achterlaten, maar moet daardoor andere plannen verschuiven of annuleren. Andere ouders zetten hun kind dan weer vaak te laat af, zodat de training met een onvolledige groep moet beginnen.


Bespreking situatie

Trainers zijn meestal vrijwilligers met een drukke agenda. Het is dan ook frustrerend als ouders aan hun tijd knibbelen omdat de trainer moet wachten voor hij aan de training kan beginnen, of na de training niet naar huis kan omdat er een kind niet op tijd wordt afgehaald.


Vanuit het standpunt van de ouders is de tijdsdruk één van hun grootste uitdagingen in het sportouderschap. Omgekeerd zijn ouders die te veel tijd opeisen één van de grootste ergernissen van trainers. Een thema dat het dus waard is om even over na te denken.

Tips voor trainers

 Laat ouders duidelijk weten wanneer ze hun kind moeten ophalen en afzetten.

 Spreek hen erop aan als ze zich niet aan die afspraken houden.

 Wissel bij het begin van het jaar contactgegevens uit: laat weten hoe ouders jou kunnen bereiken, en vraag hoe jij hen kan bereiken.

 Besef als club dat ook ouders het druk hebben en tijdsmanagement een grote uitdaging is met jonge kinderen. Plan jeugdtrainingen op gezinsvriendelijke momenten, voorzie eventueel opvang na de training zodat het niet de trainer is die toezicht moet blijven houden, vermijd onnodige verplaatsingen en veranderingen in het uurrooster, ...

Tips voor ouders

- Respecteer de tijd van de trainer, het is een kostbaar goed.
- Ontwikkel een netwerk van mensen die kunnen helpen om alles georganiseerd te krijgen op trainings- en wedstrijddagen.

Ouders belonen hun kind met materiële zaken




Dit meisje heeft talent voor tennis. Haar ouders zijn enthousiast en proberen haar motivatie aan te wakkeren door elke gewonnen wedstrijd te belonen. De ene keer met het nieuwste tennispakje, de andere keer met een nieuw racket of een cadeautje. Ook oma geeft extra zakgeld voor elke nieuwe topprestatie.


Bespreking situatie

In de psychologie noemen we dit externe beloning. Uit onderzoek blijkt dat dit op lange termijn een negatief effect heeft op de motivatie en plezierbeleving van de sporter. Als je het kind aanleert dat het sport voor de beloning, valt de motivatie om te sporten weg op het moment dat de beloning wegvalt. De focus verschuift van plezier en persoonlijke ontwikkeling naar de beloning.

De drop-out is groter bij sporters met een externe motivatie. Zij haken sneller af dan sporters met een sterke interne motivatie.

Tips voor trainers

 Leg ouders de negatieve gevolgen uit van materieel belonen. Het is niet de juiste motivatie om te sporten. Plezier, zelfontplooiing en bijleren zijn betere redenen om aan wedstrijden te doen. Belonen kan ook egoïstisch gedrag tijdens wedstrijden uitlokken.

 Biedt hen alternatieven aan om het kind gemotiveerd te houden: interesse tonen, enthousiasme delen, samen sportmomenten beleven, waardering uiten voor inzet en attitude.

Tips voor ouders

- Vermijd zaken die externe motivatie benadrukken, zoals materiële beloningen, winst en verlies benadrukken, of vergelijkingen met anderen. Versterk de interne motivatie door inzet te prijzen, interesse te tonen, enthousiasme te delen.
- Zorg dat je met beloningen of straffen de aanpak van de coach niet ondermijnt. Bijvoorbeeld door een kind te belonen per gescoord punt, terwijl de coach wil dat het ploegspel verbetert.