

Workshop: 'Sportouder, een vak apart'

NTB 10 november 2019

Ivo Spanjersberg
Sportpsycholoog



Programma vandaag

1. Introductie, doelen en werkwijze
2. Verwachtingen
3. Verantwoordelijkheden
4. Omgaan met emoties
5. Zelfstandigheid



Doel en werkwijze

Doelen:

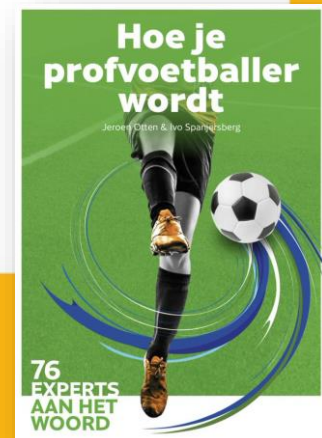
- Antwoord krijgen op de volgende vragen:
 - Wat is mijn rol als ouder rondom de sport
 - Hoe kan ik me het beste opstellen rondom de wedstrijden
 - Hoe kan ik mijn kind het beste helpen als het emotioneel is
 - Hoe kan ik mijn kind meer zelfstandig maken
- Boeiende bijeenkomst

Werkwijze:

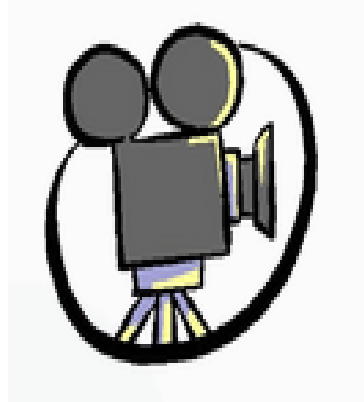
- Interactieve bijeenkomst, leren van elkaar
- Theorie, filmpje, wedstrijdje, casus en thuisopdracht

Ivo Spanjersberg

- Sportpsychologiepraktijk: Sporters, teams, trainers en ouders begeleiden bij prestatieverbetering:
 - Diverse bonden en clubs: KNLTB, KNSB, KNGU
 - (mede) Auteur KNLTB boek 'Slagen', tips voor tennisouders
 - VSK & NOC*NSF ouderworkshops
 - NOC*NSF Team NL en jong oranje Papendal
 - Olympische en Paralympische sporters (zomer- en winterspelen)
 - BVO Feyenoord, NEC en Vitesse
 - Communicatie- en agressie-trainer

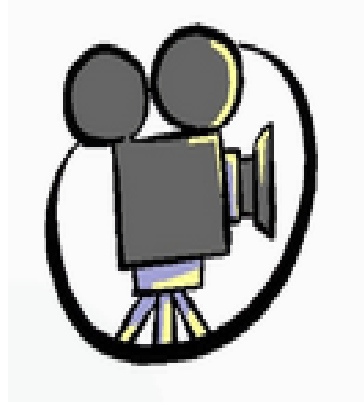


Stellingen



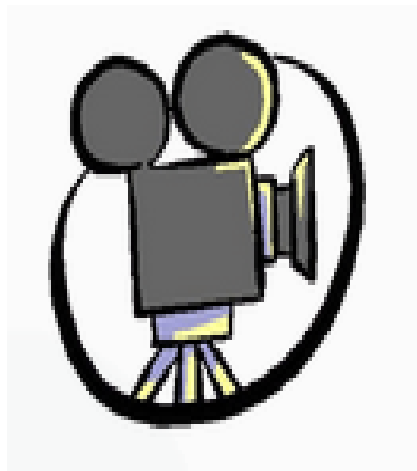
1. Vorm je eigen mening, door er even zelf over na te denken
2. Bespreek het binnen 1 minuut met je buurman/buurvrouw
3. Plenair meningen verzamelen en bediscussiëren

Stelling 1



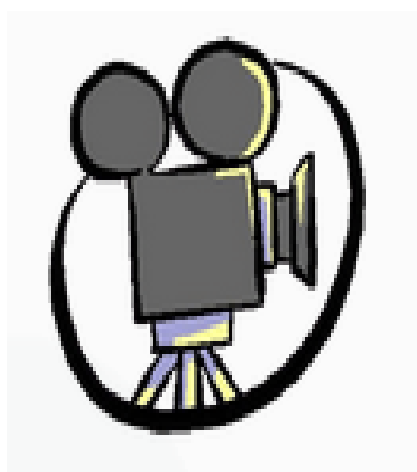
Ouder zijn van een 'topsport kind'
is een vak apart

Stelling 2



Goed contact tussen ouder en trainer is belangrijk, maar niet noodzakelijk voor een goede (sportieve) ontwikkeling van het kind

Stelling 3



Ouders die zich bemoeien met de sportieve ontwikkeling van hun kind, zijn voor coaches lastige ouders

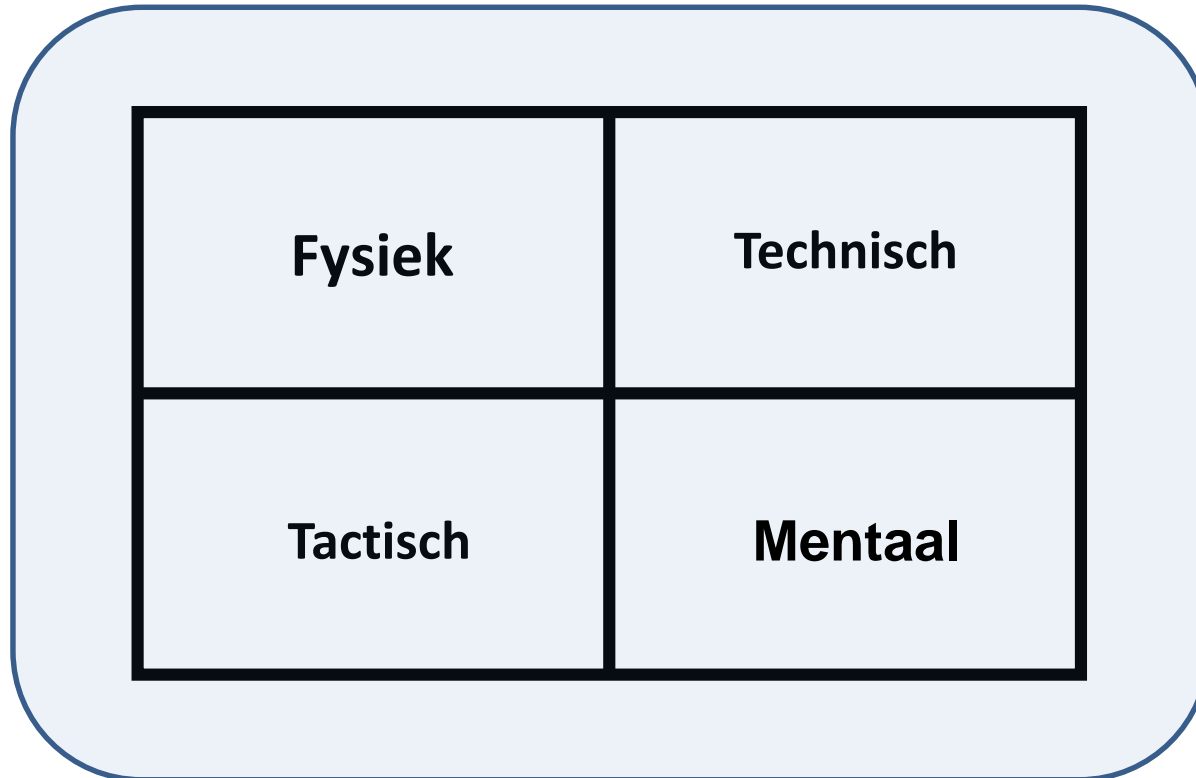


Talent?

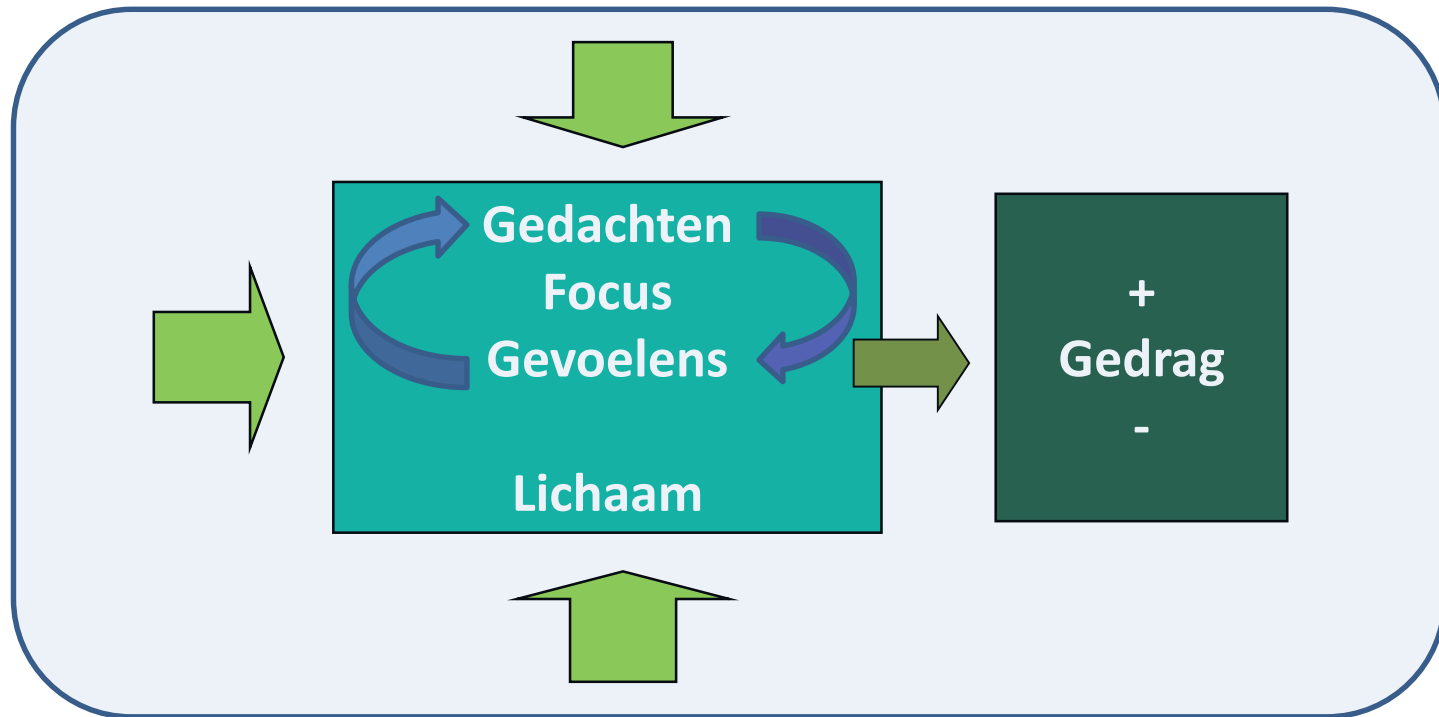
Wat zijn eigenschappen van een talent?



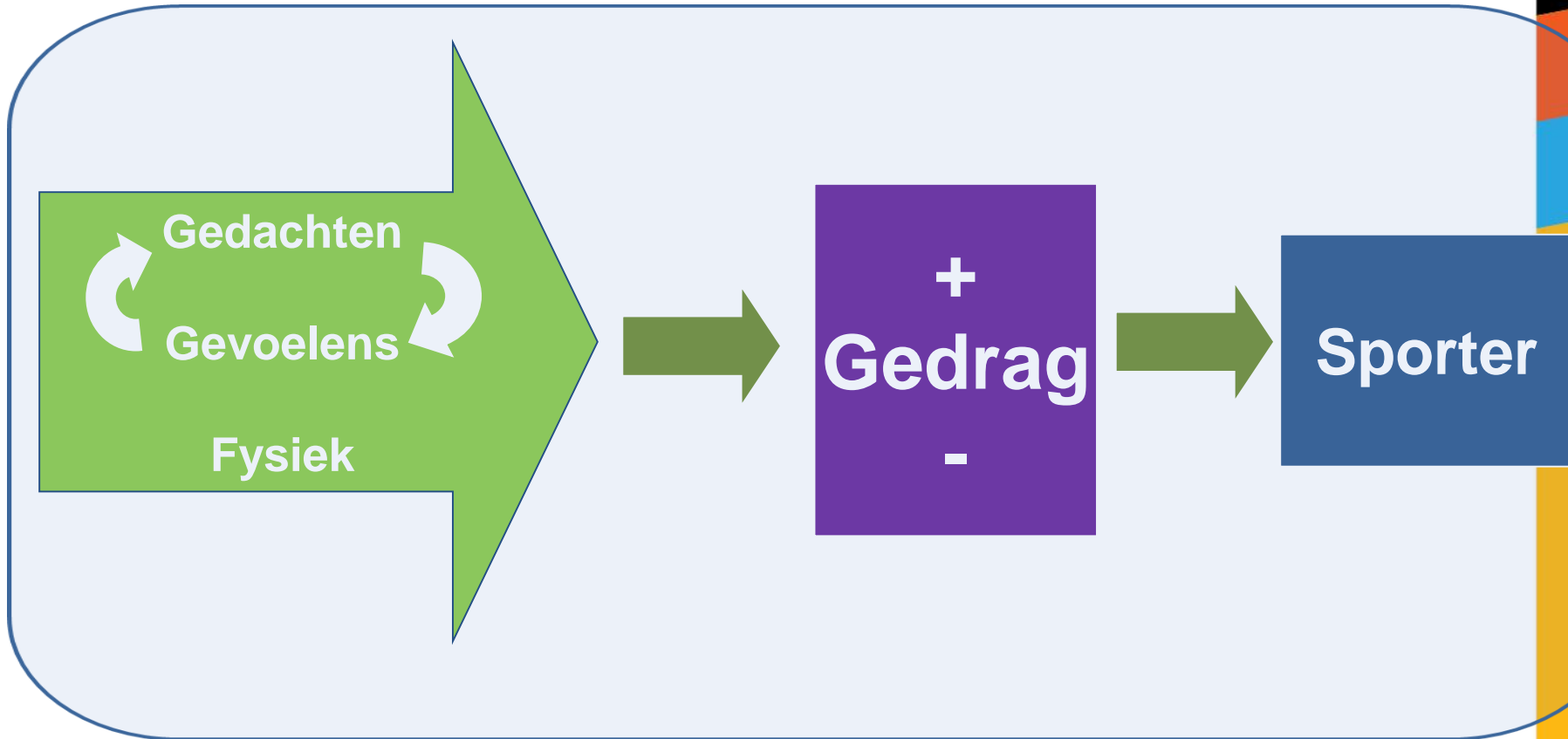
Vier hoekstenen van presteren



Mentaal

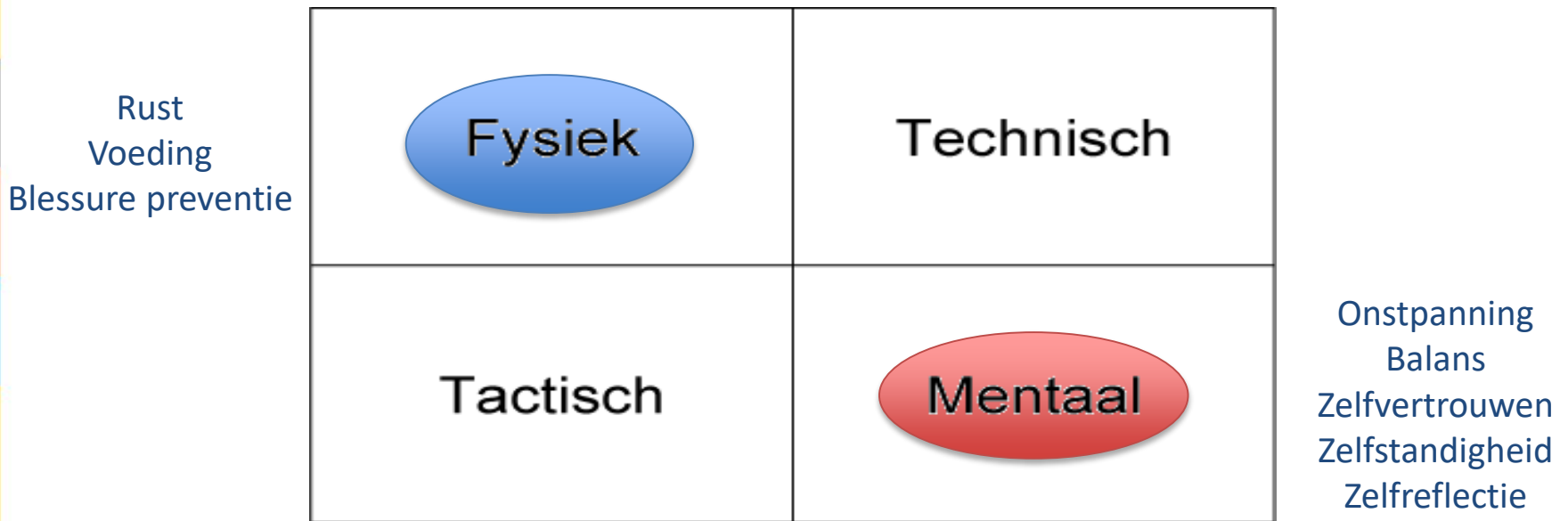


Mentaal voor ouders



Verantwoordelijkheid

Waar ligt voor jou als ouder de verantwoordelijkheid?



Verantwoordelijkheden als ouder

- Belangrijk is het bieden van veiligheid en emotionele steun
- Hiernaast een belangrijke taak op het mentale vlak:
- **Motivatie niet verstoren**
 - Denk aan de ‘10.000 uur regel’ van Ericsson
- Vaak gaat het mis als ouders gaan duwen, pushen, bemoeien en te veel **verwachten**



Verwachtingen

Ouder ↔ Sporter

Hoeveel procent van alle talentvolle Nederlandse jeugd sporters, behaalt de nationale senioren top (eredivisie)?

Ongeveer 10 %



Verwachtingen van ouders

- Voor sporters: Te hoge resultaat verwachtingen heeft een negatief effect op het zelfvertrouwen
- Maar wat betreft de verwachtingen van de ouders naar de resultaten van hun kind geldt hetzelfde...





Wedstrijdje



- Ronde 1: Wie is de beste?
- Ronde 2: Stel jezelf een doel
- Ronde 3: Soepel, ontspannen (zonder druk)
 1. Winstdoel - Resultaat doelen: *Nr 1*
 2. Verbeterdoel - Prestatie doelen: *Snellere tijd, meer kg*
 3. Procesdoel: *'Soepeler/ontspannen bewegen'*

Omgaan met verwachtingen

- Vaak legt je kind de lat zelf al hoog genoeg
- Doe hier als ouder niet nog een schepje bovenop met jouw verwachtingen (prestatiedoelen):
 - dit kan druk verhogen (en motivatie en plezier verlagen!)
- Stimuleer (en becomplimenteer) je kind zich te richten op dingen waar hij/zij invloed op heeft:
 - Bijvoorbeeld: Doorzettingsvermogen, hard werken en zelfreflectie (procesdoelen)
- Winnen is natuurlijk leuk, maar is het gevolg van een goede ontwikkeling

**BEN JE NET LEKKER
AAN HET SPORTEN
MOET JE WINNEN**

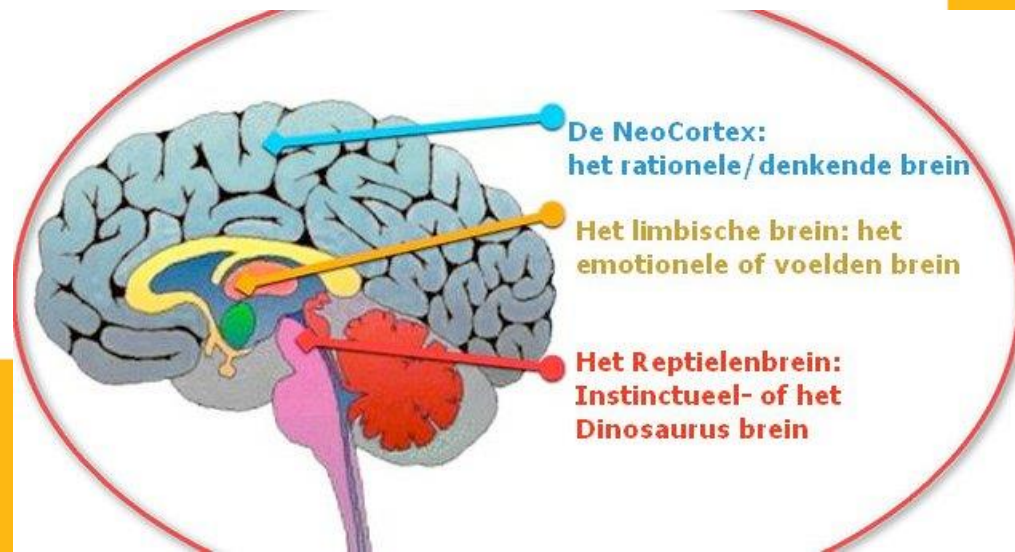
Loesje

Omgaan met emoties



Omgaan met emoties

- Als je kind emotioneel is, kan het niet goed (rationeel) nadenken
- Het limbische systeem heeft de overhand
- Het heeft dan geen zin om te reflecteren op de wedstrijd
- En al helemaal op wat niet goed ging! (*'Alles ging slecht!'*)
- Je kan je kind helpen door het ruimte te geven of een luisterend oor te bieden





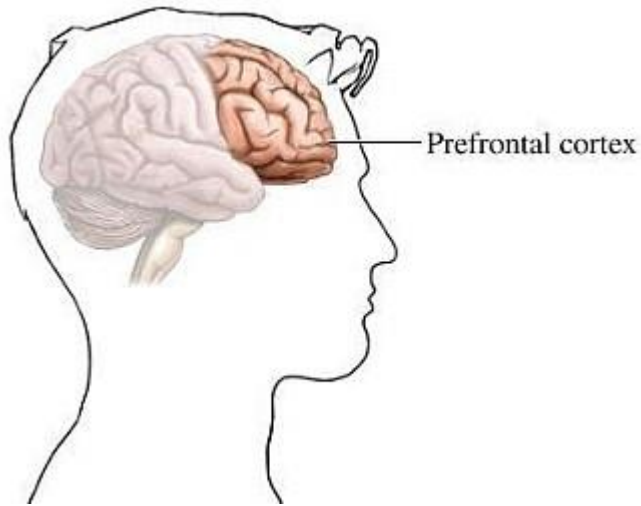
Gespreksmodel

- Luisteren
- Samenvatten
 - Doorvragen
 - Begrip tonen
- Oplossing laten bedenken

Zelfstandigheid

- Zelfstandigheid is erg belangrijk in de topsport
- Niet altijd makkelijk...

Zelfstandigheid



- Impulscontrole/zelfbeheersing
- Focus houden
- Weloverwogen beslissingen nemen (gevolgen van keuzes kunnen overzien)
- Plannen
- Empathie (inlevingsvermogen in de ander)
- Zelfinzicht
- Flexibiliteit en aanpassingsvermogen
- Geweten

Biologische leeftijd



Zelfstandigheid

- Rond de leeftijd van 6 jaar zijn de hersenen gegroeid tot 95% van de omvang van volwassen hersenen
- Hersenen groeien niet overal even snel
- Tussen kinderen zit er verschil in ontwikkelsnelheid in de hersenen
- De rijping van de hersenen vindt bij jongens wat later plaats dan bij meisjes
- Rijping van de hersenen loopt door tot +/- het 24e levensjaar
- Stimuleer je kind zoveel mogelijk zelf na te denken en verantwoordelijkheid te nemen
- *Kinderen opvoeden is het proces naar overbodig worden als ouder*

- Vragen?

Opdracht voor thuis

Hoe is jouw (sport) ouder?



Wat zou jij willen verbeteren aan je ouder, in de rol van sportouder?

.....
.....
.....

Ik geef mijn ouder in de rol als sportouder het volgende rapportcijfer:

.....
.....
.....

Wat vind je goed aan je ouder, in de rol als sportouder?

.....
.....
.....

Hoe is jouw ouder in en rondom sport?

helemaal niet helemaal wel

de topsport: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

goed in houden: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

verleugesteld: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

er is niks te doen): 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

er nemen: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

er problemen: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

filmpjes op www.tv sportplezier.nl.

10 Artikelen voor ouders van sporttalenten

SPORTOUDER ...EEN VAK APART

Ivo Spanjersberg
Sportpsycholoog

Gerald Weltevreden
Sportpsycholoog



Samen
naar een veiliger
sportklimaat



Samen
naar een veiliger
sportklimaat

Contactgegevens

Ivo Spanjersberg

www.ivospanjersberg.nl

Twitter: [@ivospanjersberg](https://twitter.com/ivospanjersberg)

06-48251152

