

‘Topsportouder een vak apart’

5 november 2023

Ivo Spanjersberg
Sportpsycholoog



Programma vandaag

1. Introductie, doelen en werkwijze
2. Verantwoordelijkheden
3. Zelfvertrouwen en zelfbeeld
4. Puberbrein
5. Verwachtingen
6. Wedstrijd, spanning en doelen stellen



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 bijdragen aan een gezond zelfbeeld en zelfvertrouwen?
- Boeiende bijeenkomst

Werkwijze:

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

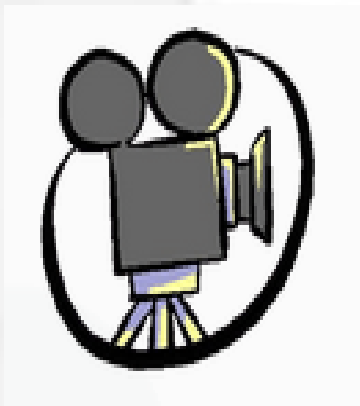


Ivo Spanjersberg

- Sportpsychologiepraktijk: Sporters, teams, trainers en ouders begeleiden bij prestatieverbetering:
 - NOC*NSF Team NL Papendal
 - O.a. Olympische sporters begeleid naar Athene 2004, Vancouver 2010, Londen 2012, Sochi 2014, Rio 2016, Pyeongchang 2018, Tokyo 2021, Peking 2022
 - Diverse bonden en clubs: KNLTB, KNSB, KNGU, BVO's, Topsport Gelderland
 - (mede) Auteur KNLTB boek 'Slagen', tips voor tennisouders

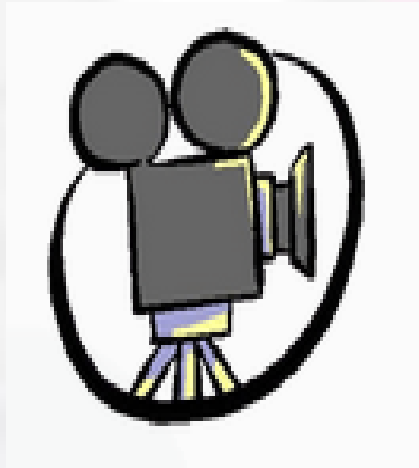


Stellingspel



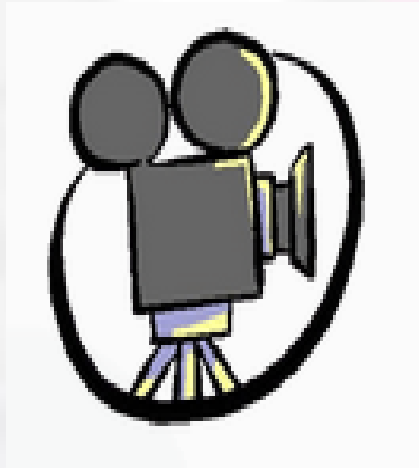
- 3 filmpjes
- Na elk filmpje een stelling
- Geef aan in de chat: eens of oneens, met eventueel een korte toelichting

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

Quote Cor van der Geest

‘Judoën en topsporter is zónder ouders onmogelijk, en mét ouders een ramp...’



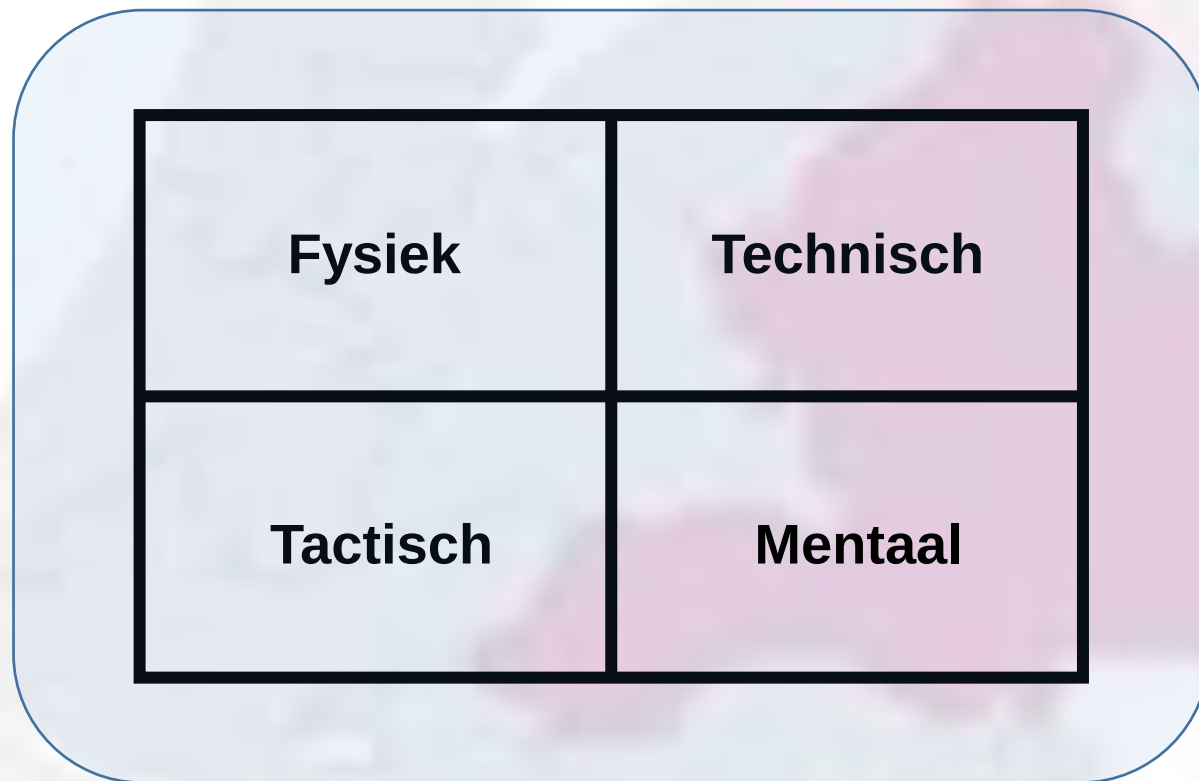


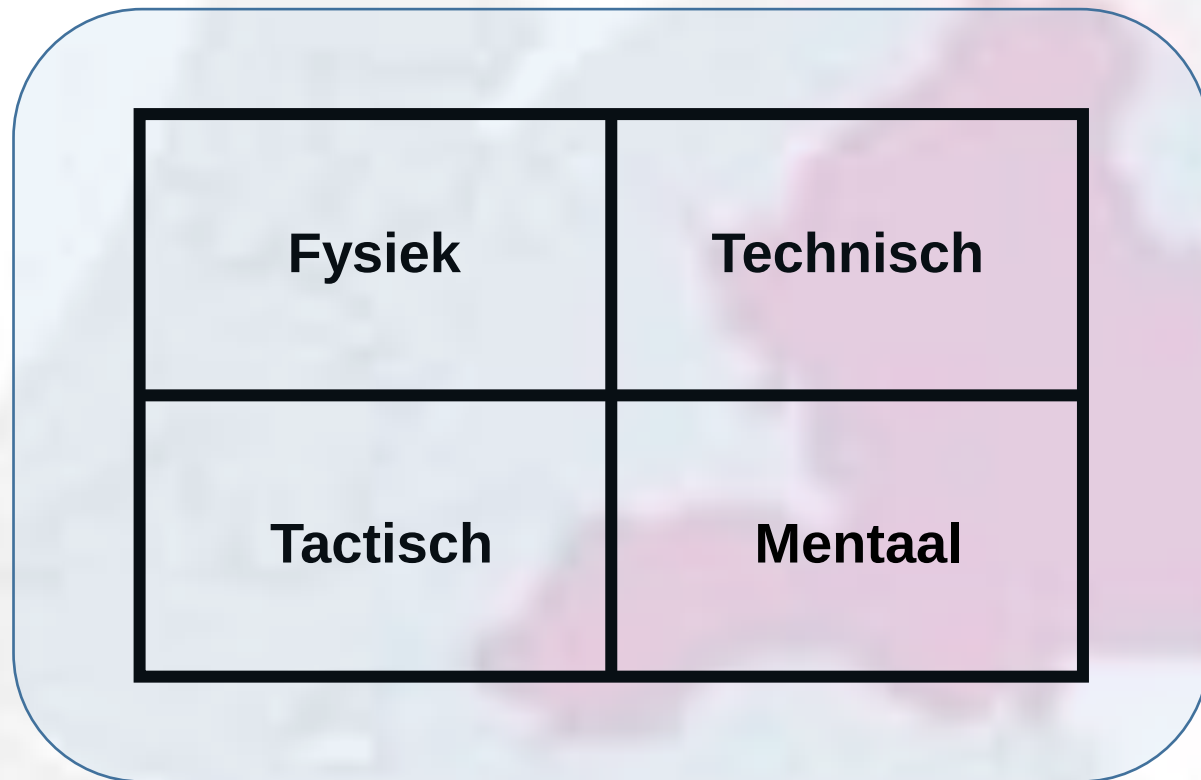
Talent?

Wat zijn eigenschappen van een talent?

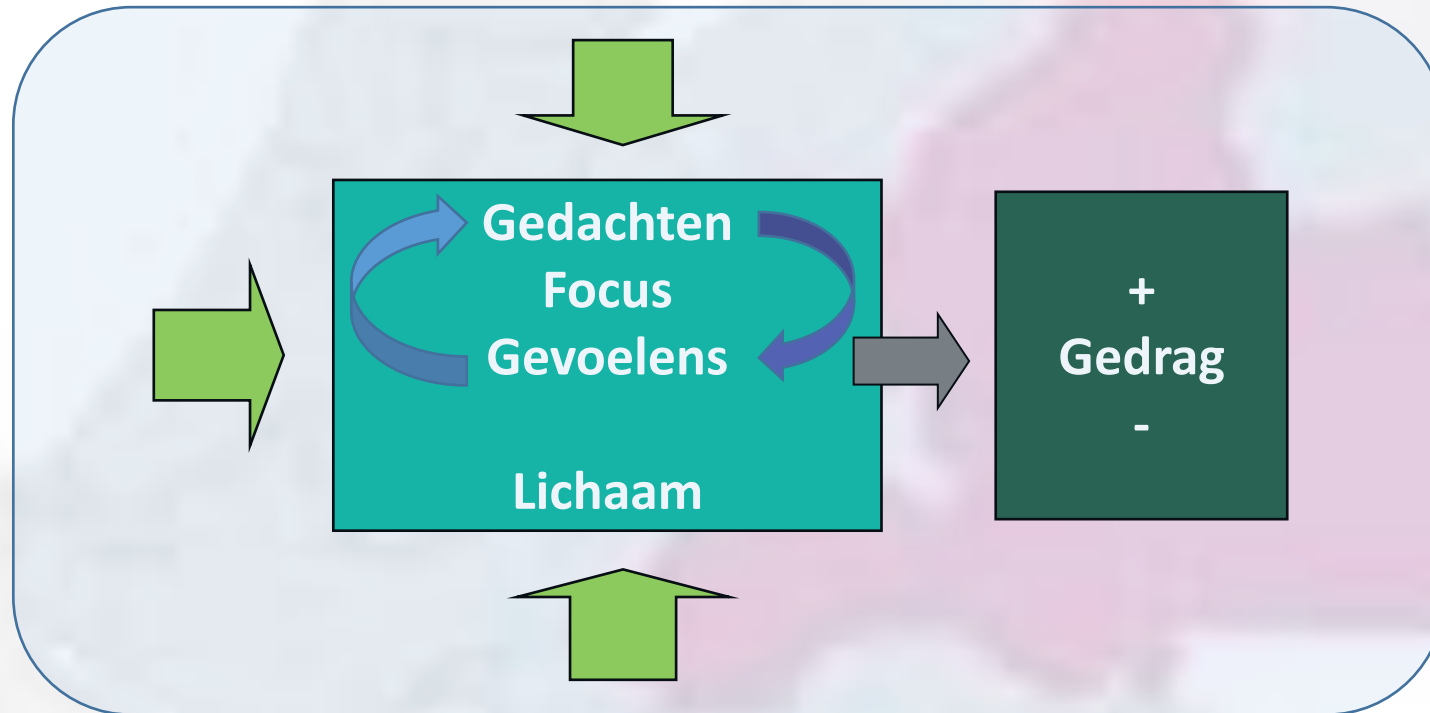


Vier hoekstenen van presteren

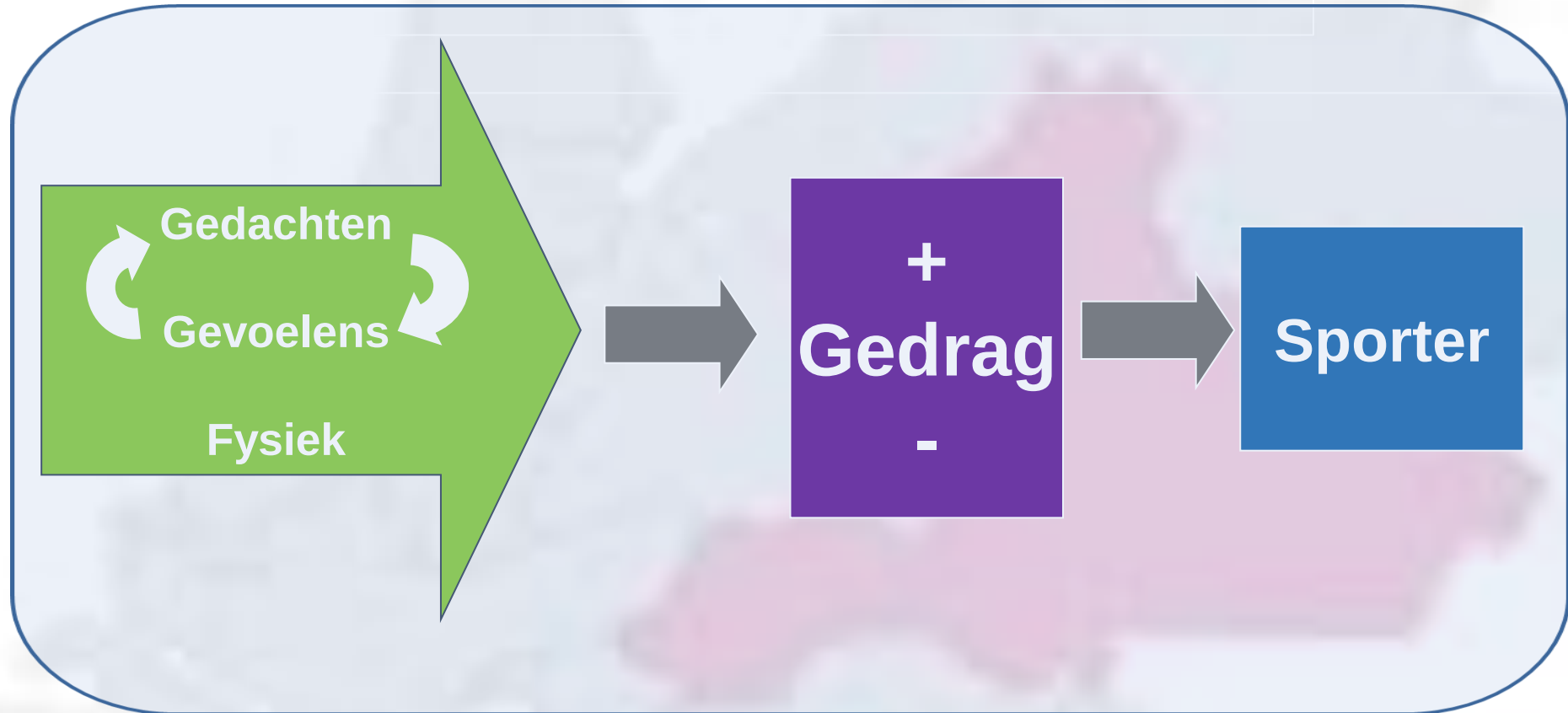




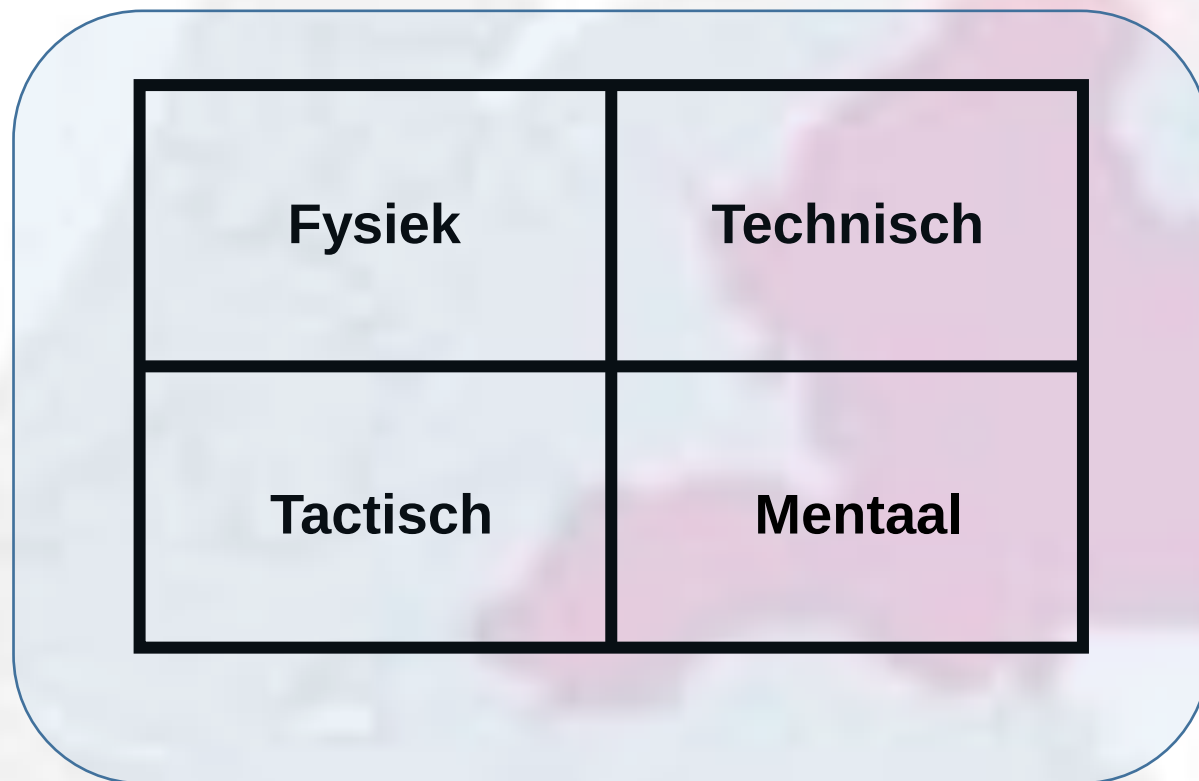
Mentaal



Mentaal voor ouders

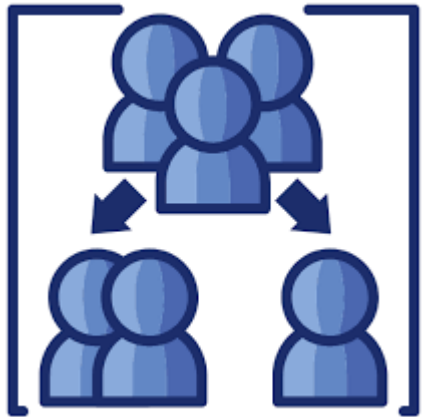


Vier hoekstenen van presteren

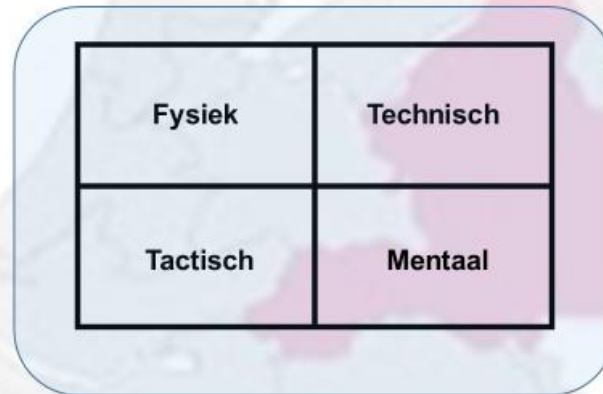


Ouderverantwoordelijkheid

Waar liggen jouw verantwoordelijkheden per kwadrant als ouder?



Verantwoordelijkheden voor ouders



Verantwoordelijkheid

Waar ligt voor jou als ouder de verantwoordelijkheid?

Rust
Voeding
Blessure preventive
(Logistiek etc.)

Fysiek	Technisch
Tactisch	Mentaal

Zelfvertrouwen
Zelfstandigheid
Zelfreflectie
Onstpanning

Zelfvertrouwen of zelfbeeld?



Ik heb het nog nooit gedaan,
dus ik denk dat ik het wel kan

Zelfvertrouwen en zelfbeeld

Wat is **Zelfvertrouwen**?

- *Het vertrouwen in je eigen kunnen*
- 'Situatie specifiek':
- je kunt veel zelfvertrouwen hebben voor een triatlon, maar weinig zelfvertrouwen voor het geven van een presentatie in het Engels

Wat is het **Zelfbeeld**?

1. Hoe je over jezelf denkt en jezelf waarneemt
2. Hoe je denkt dat anderen over je denken
3. Hoe je zou willen zijn (jouw ideale ik)

(Oltman, 2014)



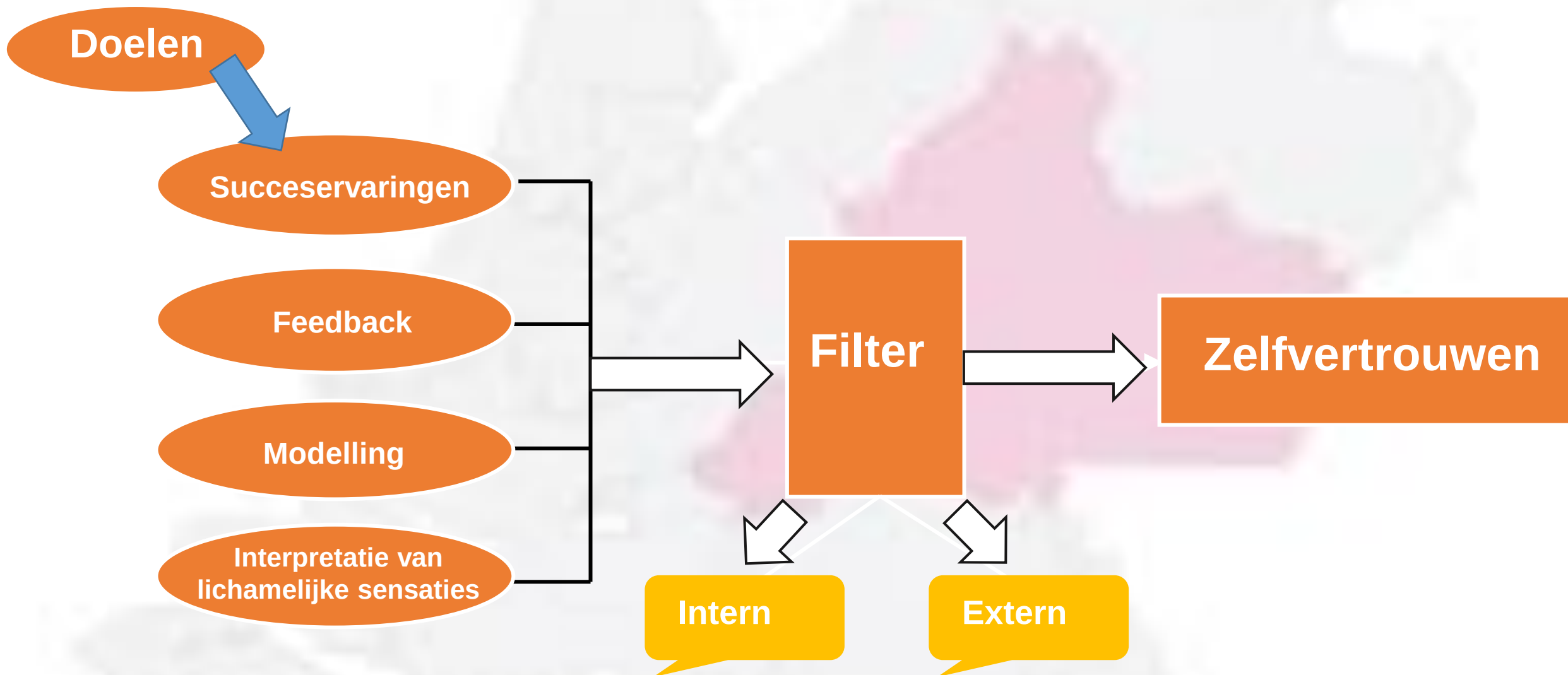
Zelfbeeld

Hoe kan je het Zelfbeeld van je kind helpen versterken?

1. Laat het kind geregeld nadenken over zichzelf (open vragen stellen)
2. Laat het (af en toe) dingen benoemen die het geleerd heeft of waar het trots op is
3. Geef feedback over het gedrag van het kind
(Benoem het gedrag en het effect op jou)



Zelfvertrouwen



Zelfvertrouwen

1. Laat je kind succes ervaren door haalbare doelen te laten stellen
(benoem soms successen uit het verleden)

2. Geef positieve feedback

3. Wees een voorbeeld: bijv. bij het filteren:

Filter naar interne factoren: neem je verantwoordelijkheid, wat is je aandeel (en wat kan je verbeteren?)



Robin van Persie



Robin van Persie

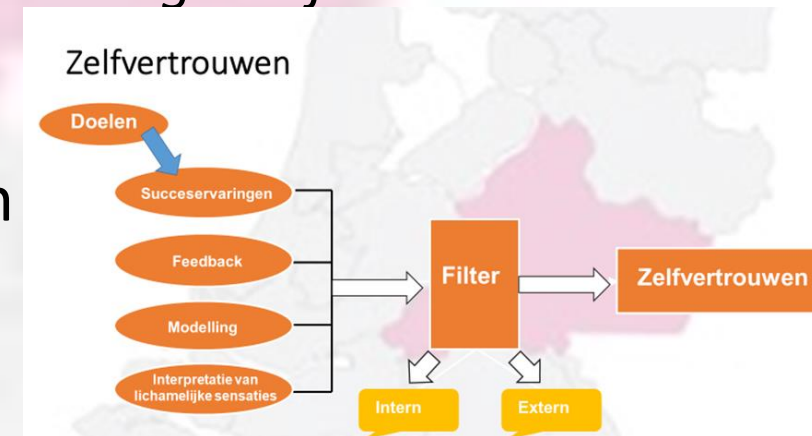
- Wat doet hij goed?



Feedback geven

Geef proces complimenten

- Stimuleer het belang van ontwikkeling i.p.v. het winnen
- *'Mooi dat je doorzette toen je het zwaar had!'*
- *'Ik zie dat je vooruit bent gegaan met dat leerpunt waar je mee aan de slag bent geweest'*
- Geef complimenten die:
 - **Inzet** prijzen i.p.v. aanleg (*'Je werkte hard vandaag'* i.p.v. *'je bent goed'*)
 - Gericht zijn op de **toekomst** (*'Jij kan straks.. ipv Jij bent...'*)
 - De sporter met **zichzelf** vergelijken (en niet met anderen)
 - **Gedrag** prijzen en niet de persoon (*'Ik vond het mooi dat ik zag dat je... deed - i.p.v. 'Jij kan dat gewoon heel goed'*)
- Wel doseren!
- Maak het kind niet afhankelijk van jouw complimenten



Biologische leeftijd



Biologische leeftijd

- Net als de biologische ontwikkeling verloopt de psychologische ontwikkeling niet voor iedereen even snel
- Prefrontale cortex groeit nog door tot 24^{ste} jaar

PUBERTEIT

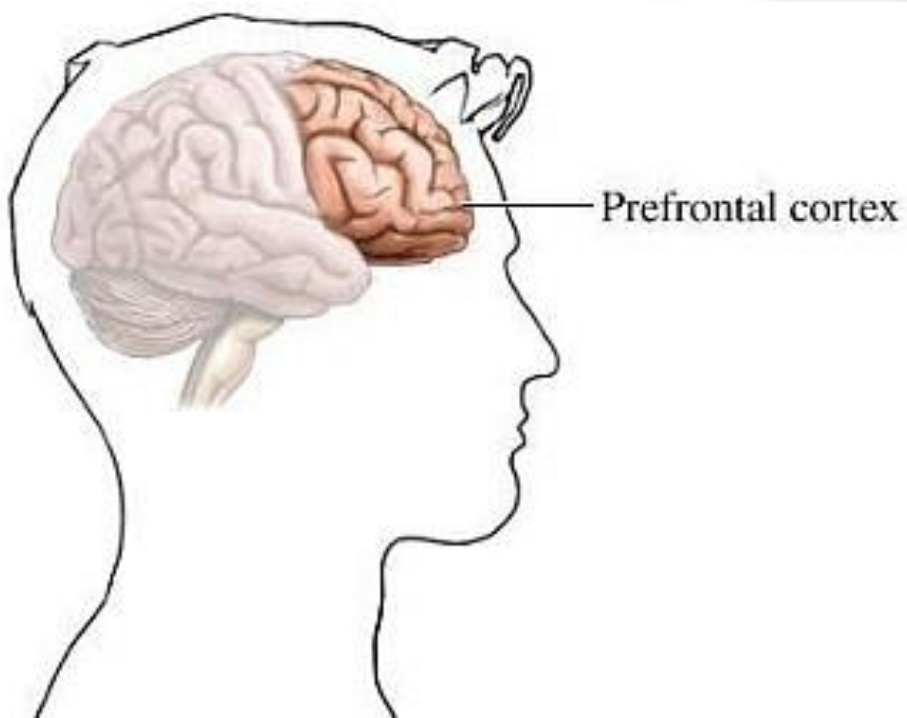
ALS JE OUDERS

VERVELEND

BEGINNEN TE DOEN

Loesje

Prefrontale cortex



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

Jongens versus meisjes Quiz

I. Testosteron is bij jongens in de puberteit hoger
Dit begint:

- A. Op 8-11 jarige leeftijd
- B. Rond 4-6 jarige leeftijd
- C. In de baarmoeder

II. Jongens hebben meer testosteron, meisjes hebben meer:

- A. Endorfine
- B. Oxytocine
- C. Serotonine



III. Wie hebben meer verbindingen in de hersenen:

- A. Jongens
- B. Meisjes

IV. Wie hebben relatief de grootste hersenen:

- A. Meisjes
- B. Jongens

V. Wie zijn slimmer

- A. Jongens
- B. Meisjes
- C. Geen verschil

Antwoorden

1 C

2 B

3 B

4 B

5 C

Jongens versus meisjes

Algehele ontwikkeling

- Jongens: Bij geboorte op een aantal gebieden iets minder ver ontwikkeld dan meisjes
- Jongens hebben vaak groeispurts, bij meisjes gaat de groei wat geleidelijke
- Jongens ontwikkelen emotioneel en cognitief trager en onregelmatiger
- Meisjes lopen qua taalontwikkeling 1 tot 1,5 jaar voor op de jongens



Jongens versus meisjes

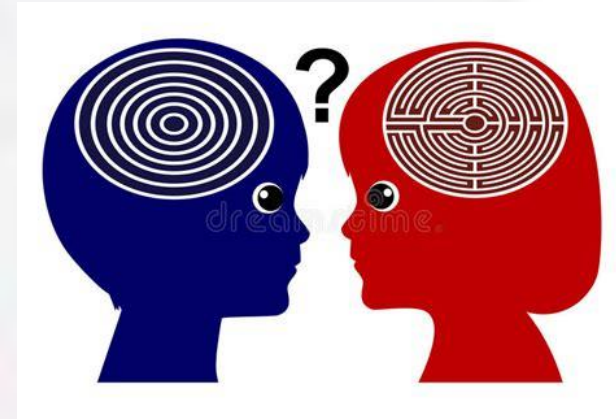
Brein ontwikkeling

- Brein jongens:

- Heeft minder verbindingen en verschillende functies meer gescheiden
- De rijping en integratie van de hersenen ontwikkelen trager (af bij 25 versus 23 jr)

Bij jongens tragere **prefrontale cortex** ontwikkeling: snel ondoordacht en impulsief handelen (vanuit het limbisch systeem en de hersenstam)

Bij meisjes betere **prefrontale cortex**: handelen is doordacht en impuls remming (soms twijfel), maar ook betere zelfregulatie



Verantwoordelijkheden als ouder

- Het bieden van veiligheid en emotionele steun door ouders is erg belangrijk
- Hiernaast hebben de ouders een belangrijke taak op het mentale vlak:
- **‘Motivatie niet verstoren’**
 - Denk aan de ‘10.000 uur regel’ van Ericsson
- Gaat vaak mis als ouders gaan duwen, pushen, bemoeien en veel **verwachten**
- En dat gaat sneller dan je denkt...



Verwachtingen

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

Ongeveer 10 %

Hoeveel procent hiervan haalt een gouden medaille op de Olympische spelen?

Ongeveer 0,001 %



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...



Turn!



Wedstrijdje!



- Ronde 1: Wie is de beste?
- Ronde 2: Stel jezelf een doel
- Ronde 3: Veel en ontspannen (zonder druk)
 1. Winstdoel
 - Resultaat doelen
 2. Verbeterdoel
 - Prestatie doelen
 3. Procesdoel



Drie soorten doelen

1. Resultaatdoelen: Winnen

‘Vergelijkingen met anderen’

Bijvoorbeeld: eerste worden, de eerste ronde overleven, winnen, kwalificeren



2. Prestatiedoelen: Verbetering

‘Het halen van een meetbare prestatie’

Bijvoorbeeld: Percentages, kilo's, tijden etc.



3. Procesdoelen: Uitvoer

Hoe je iets moet doen, de manier waarop: taakgericht

Bijvoorbeeld: ‘doorslaan’, ‘gefocust trainen’, ‘plezier!’

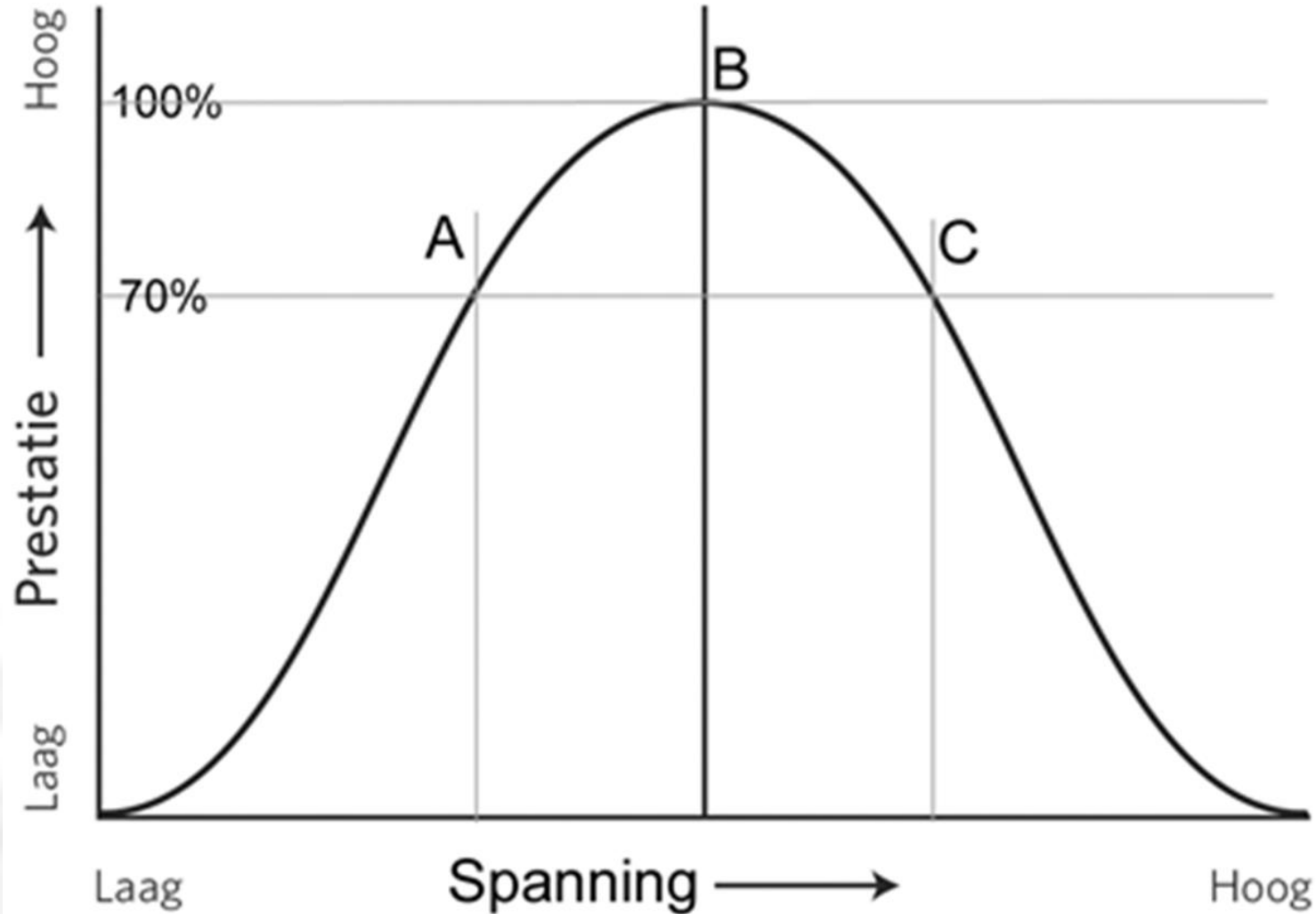


Wedstrijdvoorbereiding

- Hoe zorg je ervoor dat je kind goed in zijn vel zit en lekker zijn wedstrijd kan doen?
- Belangrijk: inzicht in de relatie tussen presteren en spanning
- Hoe verloopt die relatie?



Wedstrijdspanning en presteren



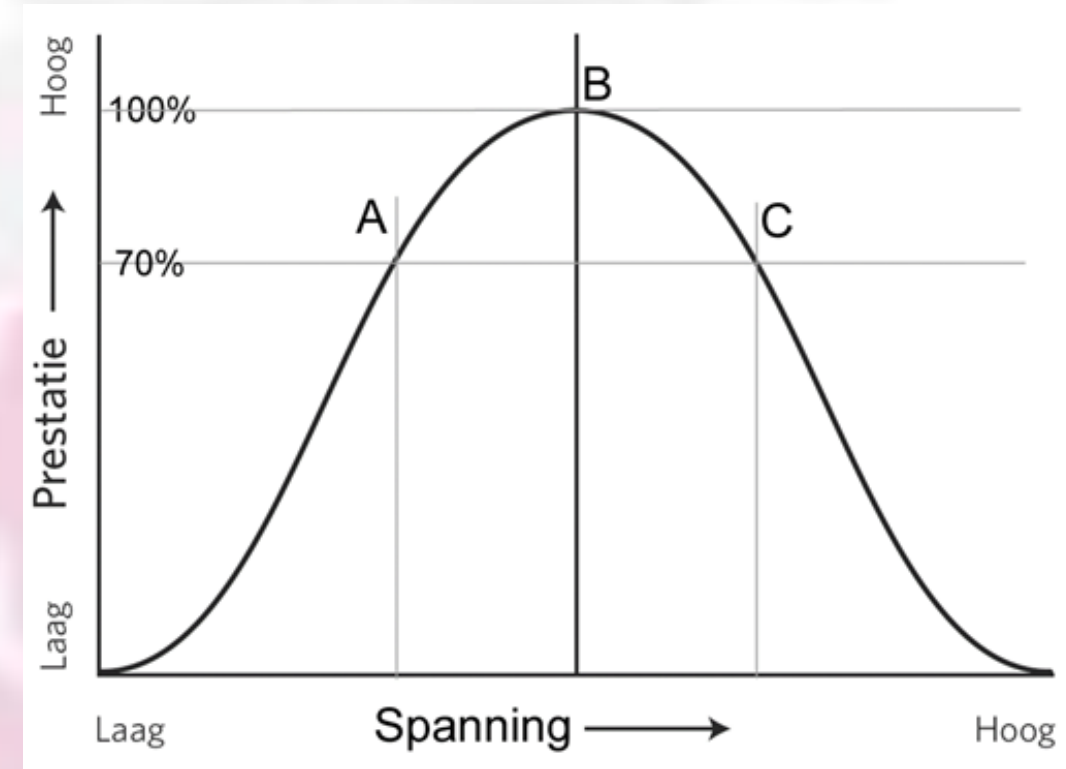
Spanning en presteren

Wat gebeurt er bij A, B en C met je focus?

Punt A: 'Sloom' (snel afgeleid)

Punt B: 'Scherp' (lekkere focus)

Punt C: 'Stress' (te gespannen)



- Dit is op het moment van de wedstrijd, de wedstriiddag ziet er anders uit...

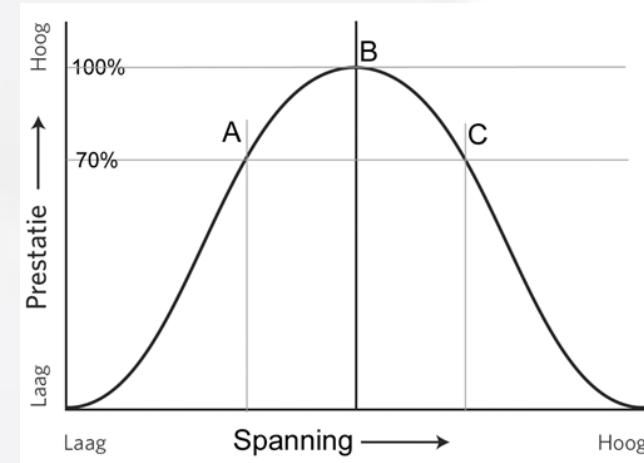
Ideale spanning op een wedstrijddag

Ideale wedstrijdniveau



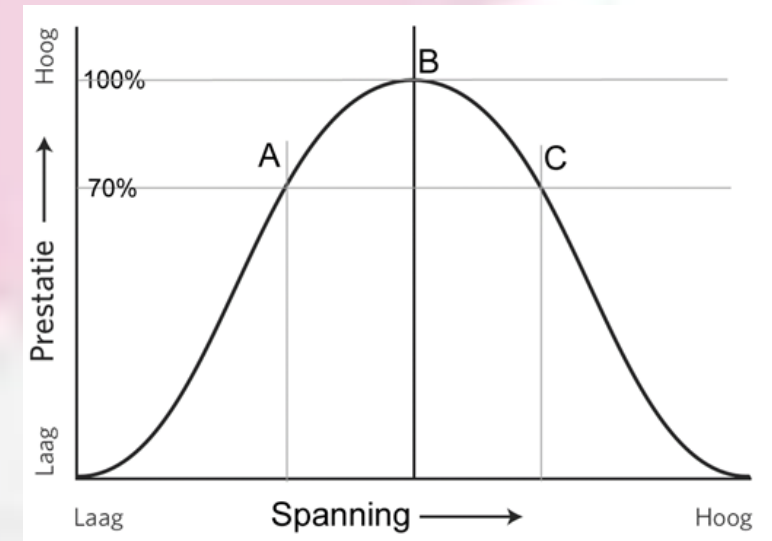
Spanning en presteren

- Wat kun je als ouder doen als je kind gespannen is?
- Vraag van te voren hoe je dan je kind kunt helpen!
- Wees beschikbaar, dring jezelf niet op
- Vraag hoogstens: 'Ik heb de indruk dat je wat gespannen bent. Klopt dat?'
- Of eventueel: 'Wat heb je nodig?'
- Herinner je kind aan behulpzame zaken, als het er niet uit komt ('richt je op het proces/techniek, gewoon je best doen')
- Afleiding: Lekker kletsen over irrelevante zaken
- Soms: je kind juist met rust laten
- Geef het goede voorbeeld: wees ontspannen



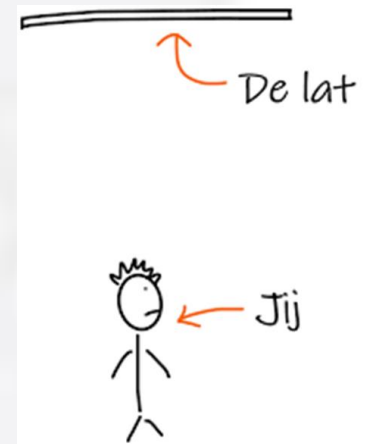
Spanning en presteren

- Je bent als ouder geen mental coach
- Laat mentale begeleiding (het inzetten van technieken) aan de coach
- En als zij er niet samen uitkomen, kun je een sportpsycholoog overwegen



Verwachtingen van ouders

- Richt je vooral op de lange termijn ontwikkeling van je kind (verbeterdoelen en proces doelen)
- Als je je richt op het resultaat kan dit de druk verhogen bij je kind
- Dus niet: *'Dit is de belangrijkste wedstrijd van het jaar'*
- Ga ook niet ineens voor een 'grote wedstrijd' dingen anders doen
- Of ineens de halve familie uitnodigen
- Laat de sport van jouw kind
- Het resultaat is ondergeschikt aan 'je best doen', jezelf ontwikkelen en plezier hebben



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

Loesje

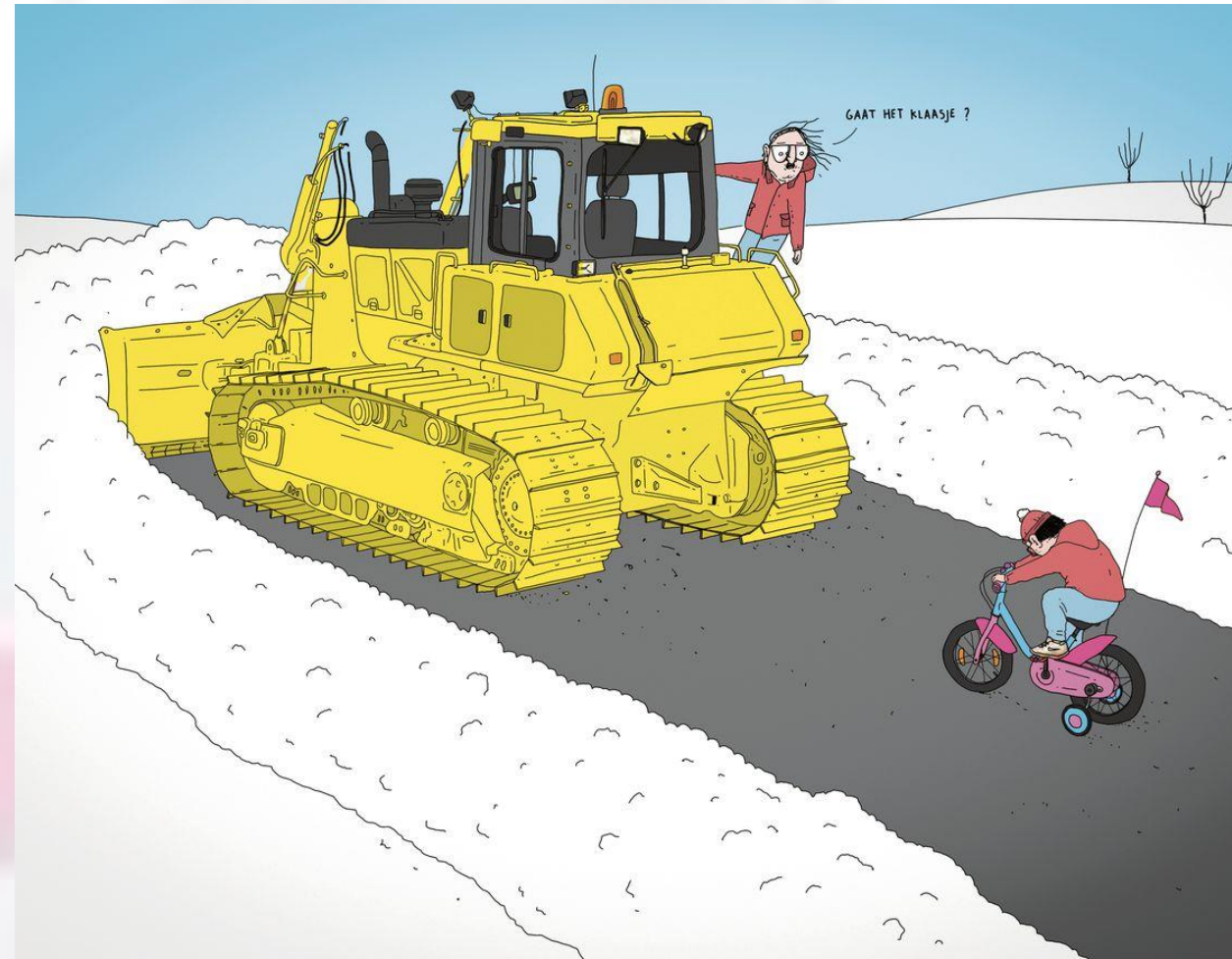
Verwachtingen van ouders

- Winnen is leuk, maar een gevolg van een goede ontwikkeling
- Draag bij aan de 'grow-mindset':
- Becomplimenteer inzet, lef, doorzettingsvermogen en hard werken
- Dat zorgt op de lange termijn voor de beste ontwikkeling



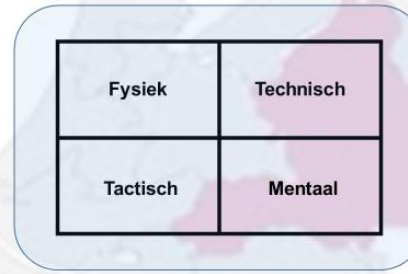
Mentale kracht

- Wordt geen 'curling-ouder'
- Hoe wordt je kind mentaal sterk?
- Door tegenslagen te overwinnen!
- Laat zet die dan ook ervaren
- Eventueel help ze bij het vinden van hun 'eigen aandeel' (open vragen)

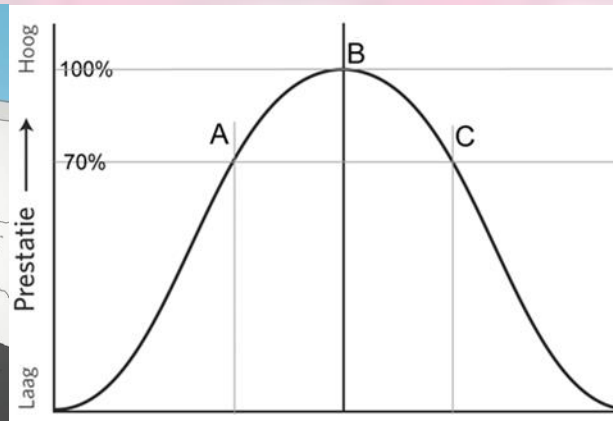
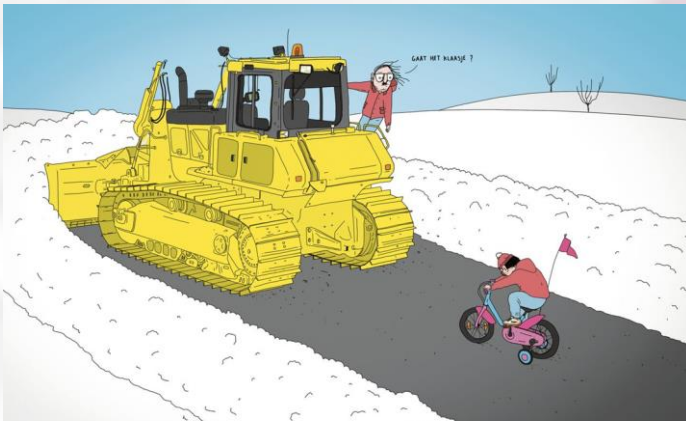
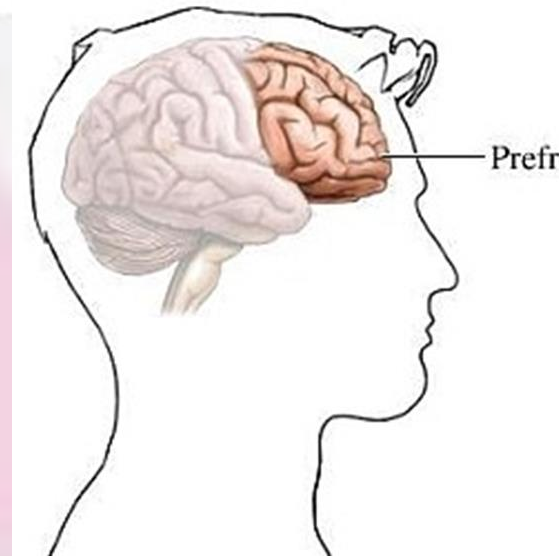
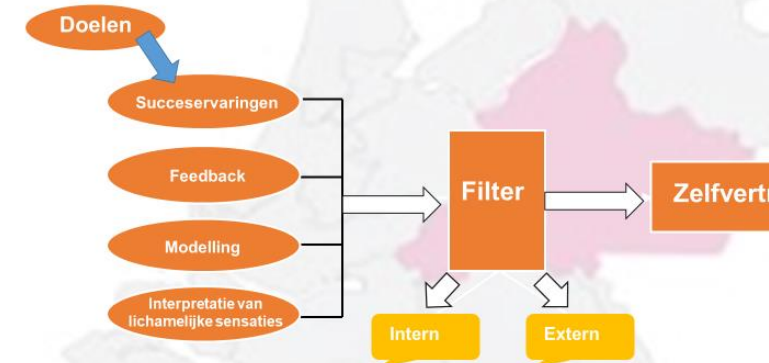


Samenvattend

- Hou je aan je rol
- Stimuleer het zelfvertrouwen en zelfbeeld
- Hou rekening met het de ontwikkeling v.h. brein
- Richt je op proces en verbeterdoelen op de lange termijn
- Wees relaxt richting de wedstrijd en je kind
- Laat je kind (gedoseerd) tegenslag ervaren



Zelfvertrouwen



Actiepunt

- Bedenk voor jezelf een actie punt waar je de komende tijd mee aan de slag kan
- Tip: Deel en bespreek dit met je partner



Opdracht voor thuis

Hoe is jouw (sport) ouder?



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

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

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

Mijn ouder denkt dat ik ver kan komen in de topsport:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn ouder kan zijn/haar eigen emoties goed in houden:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn ouder weet goed wat te doen als ik teleurgesteld ben na een wedstrijd:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn ouder doet alles voor mij (ik hoef thuis niks te doen):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn ouder laat mij mijn eigen beslissingen nemen:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn ouder geeft vaak tips:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tussen mijn ouder en de trainer zijn er problemen:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kijk voor handige tips, artikelen en filmpjes op www.tvsportplezier.nl.

Leesvoer voor thuis



Vragen?



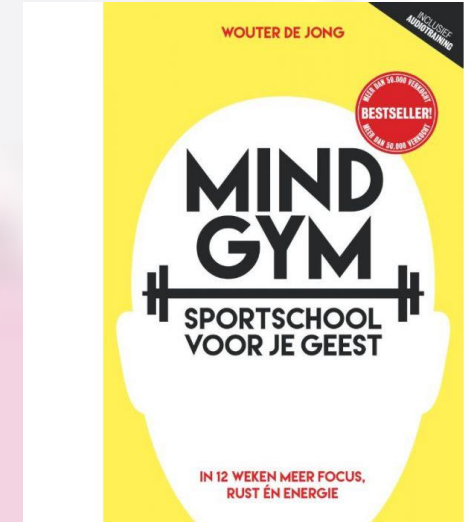
Contactgegevens

Drs. Ivo Spanjersberg

www.ivospanjersberg.nl

06-48251152

Enkele (mentale) lees tips:



Enkele apps waarmee je thuis mentaal kan trainen:

