

# Sportouders

Vlaamse zwemfederatie

10-06-2021



## Over Centrum Ethiek in de Sport ( ICES)

- ◆ Erkend door Vlaamse overheid als centrum voor beleidsondersteuning en praktijkontwikkeling op het gebied van ethisch sporten
- ◆ Door vormingen te geven, instrumenten te ontwikkelen, beleidsadvies, caseondersteuning
- ◆ Andere thema's: grensoverschrijdend gedrag, pesten, sportouders, fair play, gender, ethisch management...
- ◆ [www.ethischsporten.be](http://www.ethischsporten.be)

## Over mij:

- Simon De Vriendt, [simon.devriendt@ethischsporten.be](mailto:simon.devriendt@ethischsporten.be)
- Thema's bij ICES: Sportouders, Matchfixing, Grensoverschrijdend Gedrag
- Casemanager

# Sportparent.eu



- 1 De rollen van ouders in de sport;
- 2 Groei en ontwikkeling;
- 3 Fysieke training;
- 4 Voeding;
- 5 Psychologische sterkte en welzijn;
- 6 Talentidentificatie en ontwikkeling;
- 7 Sportintegriteit en morele ontwikkeling;
- 8 Welzijn;
- 9 Ervaringen van ouders.



## WELCOME TO SPORT PARENT EU

At Sport Parent EU we know that the support and involvement of parents, carers, and guardians is vital to enabling children to enjoy their involvement in sport, have a safe experience, and achieve their potential. However, we also know that it is not always easy being the parent of a child involved in sport and that there is often a lack of easily accessible, evidence-based, support or advice available. Based on years of experience and research, we have drawn together key information across a number of topics that we think may be particularly useful for parents and hope you will find useful to optimise your child's sporting experience.

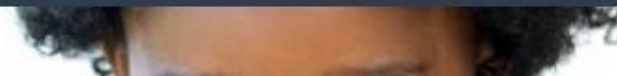
[SUPPORTING MY CHILD'S  
PHYSICAL TRAINING](#)

[READ MORE](#)



[UNDERSTANDING MY CHILD'S NUTRITIONAL NEEDS](#)

[READ MORE](#)





- 1 De rollen van ouders in de sport;
- 2 Groei en ontwikkeling;
- 3 Fysieke training;
- 4 Voeding;
- 5 Psychologische sterkte en welzijn;
- 6 Talentidentificatie en ontwikkeling;
- 7 Sportintegriteit en morele ontwikkeling;
- 8 Welzijn;
- 9 Ervaringen van ouders.

# 1. De verschillende rollen van ouders in sport





# SPORT PARENTEU



Centrum Ethiek  
in de Sport

# Belang van de sportouder



- Gedrag van ouders bepaalt sterk hoe kinderen zichzelf zien (Brustad & Partridge, 2002)
- Steun van ouders vergroot het plezier waarmee kinderen aan sport doen (McCarthy & Jones, 2007)
- Positieve ouders hebben kinderen met meer zelfvertrouwen, plezier en sterkere motivatie (Babkes & Weiss 1999)
- Drop-out of niet: sterk bepaald door tevredenheid ouders over sport (Brustad, 1993)
- Bij getalenteerde kinderen zijn ouders een van de bepalende factoren in het al dan niet behalen van topsportniveau (Wolfenden & Holt, 2005)
- ...



Maar het is niet altijd gemakkelijk om een sportouder te zijn...

- Kinderen hebben stress voor de wedstrijd
- Kinderen reageren niet goed op verlies of teleurstellingen
- Je bent niet akkoord met de aanpak van de trainer of club
- Trainers staan niet open voor communicatie met de ouders
- Ouders verliezen soms controle over hun emoties langs de zijlijn
- ...

# Welke problemen ondervinden trainers met ouders?

Camilla Knight (Swansea University):

1. De rol van de coach niet respecteren  
*Technisch/tactisch advies geven, trainingen beïnvloeden, stiekem bijtrainen...*
2. Kind onder druk zetten en zo zijn/haar ontwikkeling belemmeren
3. Gebrekkige kennis van de sport  
*Spelregels & etiquette*
4. Te veel tijd van de trainer opeisen
5. Te hoge verwachtingen van wat kind met de sport kan bereiken

# Welke problemen ondervinden ouders met trainers?

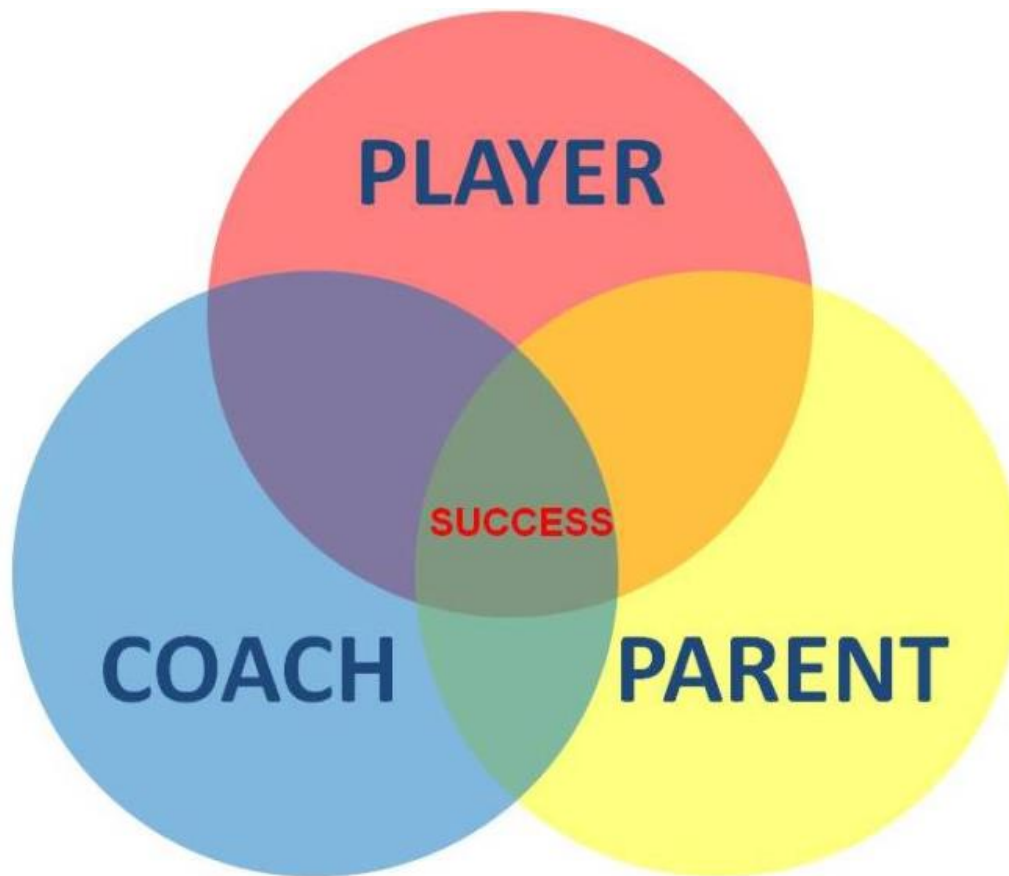
- Favoritisme, ongelijke aandacht, geen (eerlijke) speelkansen voor het kind
- Kind amuseert zich niet
- Kind leert niks bij
- Geen educatieve aanpak
- Gebrekkige toewijding: geen voorbereiding, te laat komen, geen aandacht tijdens training (sms'en of praten)
- Slechte organisatie en communicatie
- Geen respect voor de ouderlijke rol
- Sport te ernstig nemen

# Hoe willen kinderen dat hun ouders zich gedragen?

Camilla Knight vroeg adolescenten tennissers **hoe zij liefst ondersteund willen worden door hun ouders.**

Daaruit haalde ze vijf richtlijnen. (Knight et al., 2010).

1. Geen technisch of tactisch advies
2. Wel graag hulp bij de voorbereiding en na wedstrijden
3. Respecteer de etiquette van de sport
4. Focus op de inzet en attitude, en niet op het resultaat
5. Blijf eerlijk en consistent



# Verschillende fasen en veranderende rollen bij talentontwikkeling (Bloom, 1985)

**Initiatiefase:** kind ontdekt de sport. De trainer is de motivator, ouders ondersteunen en delen enthousiasme

**Ontwikkelingsfase:** kind legt zich toe op de sport en verkent zijn/haar mogelijkheden. De trainer is de didacticus. Veel praktische steun van de ouders nodig, hulp om de juiste keuzes te maken in en buiten de sport

**Vervolmakingsfase:** sporter zoekt zelf zijn weg, intense band met trainer, rol van ouders verkleint meestal tot supporter of emotioneel klankbord



# Verschillende rollen van de sportouder

- Ouders geven het kind de kans om aan sport te doen
- Ouders regelen de praktische zaken
- Ouders zijn rolmodel
- Ouders zijn supporter
- Ouders zijn klankbord
- Ouders helpen hun kind omgaan met de emoties van de sport
- Ouders leren hun kind omgaan met uitdagingen en tegenslagen
- ...

# TIPS

Let op:

- Rollen veranderen: omdat je kind verandert, of zijn/haar ambities
- Elk kind is anders

Dus:

1. Besef dat je rol verandert
2. Praat met je kind om zijn/haar verwachtingen te (blijven) kennen
3. Leer meer over de sport van je kind
4. Ontwikkel een goede band met de coach van je kind
5. Wat je rol ook is, hoe die ook verandert: geniet van de sportieve reis van je kind, met alle ups and downs



# Sportparent.eu



- 1 De rollen van ouders in de sport;
- 2 Groei en ontwikkeling;
- 3 Fysieke training;
- 4 Voeding;
- 5 Psychologische sterkte en welzijn;
- 6 Talentidentificatie en ontwikkeling;
- 7 Sportintegriteit en morele ontwikkeling;
- 8 Welzijn;
- 9 Ervaringen van ouders.

## 5. Fysieke training voor kinderen en jongeren



# Belang van fysieke training voor jongeren

- Betere fysieke conditie
- Betere gezondheid
- Verhoogd welzijn
- Verminderd risico op kwetsuren

# Belang van sport voor kinderen en jongeren

## Hoe herken je een goed jeugdsportprogramma?

- De juiste training laat toe dat uw kind **plezier**, 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 gecoacht door een **gekwalificeerd persoon**
- De training bevat een **brede waaier** aan activiteiten en uitdagingen

## Wat zou je niet mogen zien?

- Training die **prestaties najaagt ten koste van gezondheid/veiligheid** of technische competentie
- Training **uitsluitend gebaseerd op de leeftijd** van het kind, zonder rekening te houden met de technische en fysieke ontwikkeling
- **Onrealistische en onregelmatige** training
- Training **zonder toezicht**
- Training die zich richt op een zeer **beperkt** aantal oefeningen of activiteiten.

# Is het goed dat mijn kind aan krachttraining doet?

**Uitgangspunt:** De belasting van trainingen of wedstrijden zijn waarschijnlijk veel groter dan de belasting door krachttraining. Als een kind klaar is om aan sport te doen, is het klaar voor krachttraining.

**Voordelen:** (indien correct uitgevoerd en begeleid): betere prestaties, minder vatbaar voor blessures, betere gezondheid (spierkracht, sterkere botten, betere coördinatie, minder overgewicht...)

## Juiste opbouw:

1. Eerst leren **eigen lichaamsgewicht** te beheersen door speelse activiteiten.
2. Met verbeteringen in technische competentie, toegenomen kracht en een grotere psychologische en sociale volwassenheid is **krachttraining een meerwaarde**, ook voor jongeren

# Herinner checklist goed jeugdprogramma

Dus wanneer is het tijd voor, of nog te vroeg voor verschillende vormen krachttraining...



Herinner de checklist voor een goed sportprogramma

- De training is opgesteld op basis van de **technische competentie** van het kind, in plaats van hoe oud het is
- De training is opgesteld en gecoacht door een **gekwalificeerd persoon**
- De training verloopt op een **doordachte** en systematische manier
- De training bevat een **brede waaier** aan activiteiten en uitdagingen
- De juiste training laat toe dat uw kind **plezier** beleeft in een veilige omgeving

# Overbelasting en oververmoeidheid herkennen

## Symptomen overbelastingsletsel

=herhaalde belasting zonder voldoende herstel

- ◆ Geleidelijke toename van pijn
- ◆ Pijn houdt aan voor steeds langere perioden
- ◆ Pijn voelt “zeurend” aan
- ◆ Pijn is niet het gevolg van een directe verwonding
- ◆ Stijfheid of pijn tijdens of na de wedstrijd/ training
- ◆ Gevoelige punten, vooral als die aangeraakt worden
- ◆ Zwelling
- ◆ Gemiste trainingssessie(s) als gevolg van pijn / letsel
- ◆ Terugkerende blessures

## Symptomen overtrainingsyndroom

=sportieve burn-out, verstoring biologische, hormonale en neurologische systemen, langdurige prestatievermindering

- ◆ Vermoeidheid, verstoorde slaap of slapeloosheid
- ◆ Prikkelbaarheid
- ◆ Rusteloosheid
- ◆ Depressie of angst
- ◆ Verminderd zelfvertrouwen of motivatie
- ◆ Zeer snelle of zeer langzame rustpols
- ◆ Verhoogde bloeddruk
- ◆ Misselijkheid of verlies van eetlust
- ◆ Snel gewichtsverlies
- ◆ Zware, pijnlijke, stijve spieren

Vermoeden overbelasting of overtraining?

Verwittig de trainer en raadpleeg een gekwalificeerde medische professional

## 5. Psychologische kracht & welzijn

1. Eigenwaarde
2. Zelfvertrouwen
3. Stress en angst
4. Motivatie
5. Wedstrijdfocus





# 1. Eigenwaarde

= Hoe ziet je kind zichzelf?

Vier levensdomeinen zijn bepalend voor de eigenwaarde van uw kind:

1. Kennis
2. Fysiek
3. Emotioneel
4. Sociaal

Sterke eigenwaarde helpt uw kind omgaan met de uitdagingen in het leven en de sport

## Hoe kan je als ouder de eigenwaarde van je kind helpen groeien?

1. Geef je kind kansen om eigenwaarde te ontwikkelen via verschillende contexten (school, hobby, vrienden...)
2. Laat sportresultaten je gedrag niet bepalen, toon dat je steun en liefde onvoorwaardelijk is.
3. Praat niet enkel over je kind als (top)sporter

## 2. Zelfvertrouwen

= uw kind gelooft dat het een taak succesvol zal kunnen uitvoeren

### **Waar halen atleten hun vertrouwen vandaan?**

- Vaardigheid (dingen leren, verbeteren van uitvoering)
- Succes (competitie, winnen, goede scores)
- Goede fysieke/mentale voorbereiding
- Sociale ondersteuning (van ouders, vrienden, teamgenoten...)
- Coaching (vertrouwen dat de coach de juiste beslissingen neemt)
- Aangeboren factoren (talent)
- ...

## Zelfvertrouwen zal altijd hoogtes en laagtes kennen!

>> prestaties en vormpijl evolueren, en er zijn veel oncontroleerbare factoren zoals loting, veranderende limiettijden, jurybeslissingen, talent, prestaties van anderen...

Daarom is het goed dat uw kind **zelfvertrouwen haalt uit verschillende controleerbare factoren**:

- Persoonlijke vooruitgang
- Training
- Fysieke voorbereiding
- Mentale voorbereiding
- Wedstrijdplan voor verschillende situaties
- Juiste doelstellingen
- ...

# 3. Stress en angst

Sport kan stress en angst uitlokken: door competitie, selecties, vrees voor pijn of blessures...

Signalen van stress of angst:

- Mentaal: onrust, piekeren, concentratieproblemen, geïrriteerd zijn...
- Fysiek: zweterige handen, verhoogde hartslag, vlinders in de buik, verhoogde spierspanning, veel plassen, zweten, ziek voelen, moeilijk slapen...
- Consequent beter presteren op training dan in competitie

## Strategieën om angst te beheersen:

- Erken de zorgen van je kind en help het om die te uiten. Bespreek waar het bang voor is.
- Leg uit dat alle sporters een zekere angst of spanning voelen. Dat stress een teken is dat ze hun sport ernstig nemen, en dat het **de manier is waarop het lichaam zich klaarmaakt voor competitie**.
- Stel strategieën voor die kunnen helpen om de symptomen te beheersen: ademhalingstechnieken, visualisatie, routines inbouwen, doelen overlopen, rondwandelen, frisse buitenlucht...

# 4. Motivatie

Drie basisbehoeften om je gemotiveerd te kunnen voelen:

- A. Autonomie
- B. Verbondenheid
- c. Competentie

Cruciaal om deze motivatie duurzaam te houden is goed leren omgaan met **succes en falen**

Groot verschil tussen **taak-geörienteerde of ego-georiënteerde** sporters

## ◆ Taak-georiënteerd?

- Persoonlijke vooruitgang
  - Technische verbetering
  - Inzet en progressie demonstreren
- >> stabiel zelfbeeld
- >> hoge werk- en trainingsethiek, plezier, voldoening
- >> kiezen uitdagendere opdrachten
- >> meestal ook betere prestaties!

## ◆ Ego-georiënteerd?

- Anderen verslaan
  - Winnen
  - Talent demonstreren boven inzet en progressie
- >> voelen zich goed als ze goed presteren, snel onzeker als het tegenvalt
- >> Onder druk: uitdagingen vermijden, minder inzet, valsspelen
- >> Minder plezier, vaker stress
- >> Hebben het moeilijker bij overgang naar hoger niveau, risico op drop-out



# 5. Wedstrijdfocus

Uw kind moet voor een wedstrijd in staat zijn zich te **richten op wat het moet doen om goed te kunnen presteren**, en niet-relevante gedachten (bijv. schoolwerk, prestaties anderen...) achter zich te laten.

Ook tijdens de wedstrijd moet je kind zich concentreren op relevante acties, ipv de omgeving of niet-relevante gedachten.

## Wat kan je doen als ouder of trainer?

- Ondersteun hun tijdsmanagement (bvb: school en sport)
- Help hen hun doelen te herinneren.
- Richt hun aandacht op waaraan ze hebben gewerkt tijdens de training.
- Zelfinstructies of trigger-woorden kunnen concentratie bevorderen en afleiding vermijden
- Zorg dat ze een opwarmingsroutine doorlopen om lichaam en geest klaar te maken.
- Leer uw kind om tijdens de wedstrijd in het nu te blijven
- Leer uw kind om niet-sportrelevante gedachten “op te bergen”, “in dozen te steken”, “te parkeren”...

# Samenvattend

## **Eigenwaarde?**

Haal het uit verschillende levensdomeinen

## **Zelfvertrouwen?**

Zoek zo veel mogelijk controleerbare bronnen

## **Stress?**

Leer het aanvaarden en gebruiken

## **Motivatie?**

Taak-oriëntatie als vangnet in moeilijke periodes

## **Focus?**

Richt je op wat nu belangrijk is, en steek de rest in dozen

## 8. Integriteit



# 8. Integriteit

## **Integriteit?**

Fysiek, psychisch en seksueel welzijn

Gezondheid, eetproblemen, alcohol, drugs, overtraining, pesten, zelfvertrouwen, plezier, privacy, douches, foto's in de kleedkamer, vervelende opmerkingen, ongewenste aanrakingen...

## **Wat mag ik van de club verwachten?**

- Een duidelijk aangestelde contactpersoon voor sporter én ouder
- Meld- en klachtprocedures
- Gedragscodes voor sporters, trainers, ouders
- Opvragen van contactgegevens voor noodgevallen
- Informatie over risico's van de sport
- Opgeleide trainers en medewerkers
- Veilige wervingsprocedures: duidelijke rolbeschrijving, sportspecifieke kwalificaties, referenties opvragen

## 9. Je eigen ervaringen als sportouder



# Tips om zo veel mogelijk voldoening te halen uit je eigen ervaring als sportouder

1. Praat met coaches en andere ouders zodat je weet wat je te wachten staat
2. Begrijp dat jouw rol verandert terwijl je kind groeit in de sport
3. Praat met je kind, zodat jullie elkaars verwachtingen begrijpen
4. Denk na over de verschillende uitdagingen voor een sportouder bij wedstrijden
5. Leer zelf omgaan met de emoties van wedstrijden
6. Ontwikkel een netwerk om de praktische uitdagingen de baas te blijven
7. Houd sport in perspectief
8. Focus op de individuele ontwikkeling van uw kind, en vergelijk niet met anderen
9. Geniet van het sportieve avontuur, met al zijn ups en downs, en alles wat uw kind daaruit leert





**Bedankt voor uw aandacht!**

[www.ethischsporten.be](http://www.ethischsporten.be)  
[simon@ethischsporten.be](mailto:simon@ethischsporten.be)

[www.sportparent.eu](http://www.sportparent.eu)



Centrum Ethiek  
in de Sport