

VV Wijster



Handleiding voor de ouders/verzorgers

Datum: 30-07-2017

Auteur: Jeugdcommissie VV Wijster

Introductie

Ouders/verzorgers zijn meer dan anderen in staat om hun kinderen te stimuleren om te gaan sporten. Ze enthousiasmeren hun kinderen en dragen de zorg voor de contributie en benodigde materialen. Ook kunnen zij een positieve rol vervullen door zich in te zetten bij de vereniging of voor het team van hun kinderen. Daarnaast vervullen ze een belangrijke voorbeeldfunctie voor hun kind aan de zijlijn van het sportveld.

We zien en horen het misschien wel elke week langs het veld; ouders die net even iets te fanatiek hun kind toeschreeuwen of commentaar hebben op de scheidsrechter. "Kom op dan!" "Wat doe je nou?" "Opletten!" "Hoe kan je die nou missen?". Maar welk effect heeft al dit gemopper en geschreeuw op de ontwikkeling van een kind?

Het gedrag van ouders langs de lijn heeft daadwerkelijk effect op kinderen.

Binnen de Voetbalvereniging Wijster zien we graag dat zoveel mogelijk ouder/verzorgers, opa's, oma's en andere betrokkenen de jeugdteams komen toejuichen. Omdat bij VV Wijster *'plezier in het spelletje'* voorop staat hebben we er wel een aantal gedragsregels aan gekoppeld om te zorgen dat deze doelstelling ook zo goed mogelijk tot resultaat leidt. Lees onderstaande regels eens rustig door en dan kom je waarschijnlijk al snel tot de ontdekking dat deze regels niet alleen voor op het voetbalveld gelden.

We gaan er vanuit dat je deze 'spelregels' ter harte neemt en wensen je kind én jezelf veel sportplezier toe.

Jan Kamman (Voorzitter Jeugdcommissie)

Inhoudsopgave

Introductie	2
Spelregels voor ouders.....	4
Succesfactoren.....	5
a. Succeservaringen	5
a. Ze kunnen nog niet alles	6
b. Geef ze een luisterend oor!	6
c. Geef niet direct oplossingen	7
d. Stel open vragen	7
e. Oordeel niet	7
Tips.....	7
Bemoeien: wanneer wel en niet?	8
b. Wees alert op blessures	8
c. Technische en tactische inbreng?	8
d. Positieve feedback	9
e. Geef het goede voorbeeld	9
Tips.....	9
In de auto op weg naar huis.....	9

Spelregels voor ouders

Binnen de VV Wijster hebben we niet alleen te maken met sportende kinderen, de ouders/verzorgers, opa's en oma's krijg je er gratis bij. Net als vele typen voetballers heb je ouder/verzorgers ook in vele soorten en maten.

De 'superouder' is tevreden en altijd bereid om mee te helpen. De 'overactieve ouder' is te veel betrokken, beïnvloedt spelers en scheidsrechter. De 'voetbalouder' heeft zelf gevoetbald, bemoeit zich met de coaching. De 'prestatie-ouder' wil dat zijn kind de beste is. De 'asociale ouder' leeft zich niet in andermans kinderen in. De 'passieve ouder' corrigeert het eigen kind niet. De 'afwezige ouder' komt nooit kijken.

Binnen VV Wijster willen we graag dat ouders, verzorgers, opa's, oma's, en andere betrokkenen hun sportende kind zoveel mogelijk komen aanmoedigen. Dit heeft namelijk een positief effect op het sportplezier van het kind, mits dit op de goede wijze gebeurt. Daarom hebben we als vereniging een aantal spelregels opgesteld waaraan de supporters aan de zijlijn zich moeten houden.

1. Plezier gaat voor presteren.

In plaats van 'heb je gewonnen' en heb je gescoord?' Kun je ook vragen: 'was het leuk' en 'hoe ging het?' Zo haal je de nadruk van het presteren af en leer je kinderen dat plezier voorop staat. Vanuit plezier voor voetbal gaat een kind *presteren naar kunnen*.

2. Moedig aan, maar coach niet mee.

Aanwijzingen geven is verwarrend en afleidend. Hoe goed bedoeld ook, als ouder je kind vanaf de kant coachen en vertellen wat hij moet doen is geen goed idee. Als er een coach is maakt die afspraken met het team en die kunnen anders zijn dan wat jij roept. Daarnaast kan het je kind uit zijn spel halen of er voor zorgen dat hij zijn zelfvertrouwen kwijtraakt. Zeker als dat wat je roept negatief is....

3. Moedig alle kinderen aan, niet alleen die van jezelf.

Als iedereen die er staat het hele team aanmoedigt is dat wel zo leuk voor allemaal. Sporten is immers een teamsport.

4. Houd je mond tegen de scheidsrechter.

Soms moeilijk maar echt een must: bemoei je niet met de arbitrage. Soms zit het mee en soms tegen. Dat hoort bij de sport en wij zijn er om onze kinderen te laten zien en zo te leren dat een scheidsrechter zijn best doet en dat we daar met respect mee om moeten gaan.

5. Houd negatieve commentaren voor jezelf.

Negatieve commentaren dragen niet bij aan het sportplezier van het kind. Sterker nog slecht voorbeeld doet later slecht volgen. Persoonlijke frustraties of werk gerelateerde frustraties horen niet op het voetbalveld thuis. Met andere woorden: *Laat maandag t/m vrijdag op zaterdag thuis!*

6. Geef het goede voorbeeld.

Besef dat je een voorbeeldrol hebt. Kinderen kijken naar je op en kopiëren dit gedrag. Zaken zoals correct taalgebruik en beleefdheid richting anderen zijn een must. Maar ook minder belangrijk lijkende zaken als het netjes in de prullenbak gooien van afval en (niet) roken langs de lijn zijn van grote invloed.

Laat je kind zijn of haar sport zelf beleven

Zelf het eerste nooit gehaald en is nu je missie dat je kind het wel haalt? Of wil je dolgraag dat de sporttalenten van je kind tot uiting komen? Allemaal heel logisch en prima zolang je die wensen en ambities voor jezelf houdt. Laat je kind zelf aangeven waar de interesses liggen.

Succesfactoren

‘En, gewonnen?’ ‘Nog een doelpunt gescoord?’ Zomaar vragen die na de wedstrijd vaak gesteld worden aan een kind. Of neem een trots ouderlijk Facebook berichtje van zoonlief met een grote beker. Leuk natuurlijk en goed bedoeld, maar wat is het effect hiervan?

Sporten is goed voor de ontwikkeling van een kind. Motorische, sociale en mentale vaardigheden worden aangeleerd. Misschien wel het belangrijkste is het opdoen van een gezond en stabiel zelfvertrouwen. Hiermee bedoelen we niet het schreeuwerige overschatten van jezelf, maar een realistische inschatting van de eigen mogelijkheden. In de topsport is dit zelfvertrouwen de grootste voorspeller van succes. Als ouder kun je hier je steentje aan bijdragen door te voldoen aan een paar basisprincipes.

Zelfvertrouwen wordt gevormd door een aantal factoren: (1) succeservaringen, (2) feedback, (3) rolmodel en (4) de manier waarop je verantwoordelijkheid neemt voor je resultaten. Als je deze factoren op een goede manier voedt, groeit het zelfvertrouwen van je kind.

a. Succeservaringen

De belangrijkste bron van zelfvertrouwen is succeservaringen. Je doel wel of niet behalen is van invloed op je zelfvertrouwen als sporter. Als ouder beïnvloed je je kind op vele manieren. Door je aan- of afwezigheid langs de kant, hoe je juicht, wat je roept en welk bericht of foto jij op de sociale media plaatst, het heeft allemaal invloed op wat een kind voor zichzelf ook belangrijk gaat vinden. Het is jouw rol als ouder om er voor te zorgen dat het kind plezier heeft en houdt, en merkt dat het door hard werken, inzet en discipline, verder kan komen. Dat kun je bereiken door je te richten op de lange termijn-ontwikkeling. Winnen is leuk, maar is erg gericht op de korte termijn. De ontwikkeling als sporter (en als mens) van jouw kind is eigenlijk veel belangrijker dan de winst en de gescoorde doelpunten op zondag. Dus kijk naar het proces: hoe is je kind technisch vooruit gegaan? En is het mentaal sterker geworden door niet te snel bij achterstand het koppie te laten hangen? Benoem deze zaken op een positieve manier en plaats ook eens een foto van een verloren wedstrijd, waarbij je trots aangeeft hoe hard je kind heeft gevochten zonder op te geven.

b. Feedback

Via de feedback beïnvloed je het zelfvertrouwen van je kind. Een aantal zaken zijn hierbij van belang. Geef het zo snel mogelijk, maar wacht wel tot de emoties afgekoeld zijn. Anders werkt het averechts en zal je irritatie oogsten. Als je kind wat ouder wordt is het wellicht verstandig om te wachten tot je kind zelf om jouw waarnemingen vraagt. Een tussenstap hierbij is: vragen of je kind wilt horen wat je gezien hebt. Geef dan je feedback vervolgens zo specifiek mogelijk. Zeg niet: ‘Het was geweldig/waardeloos’, maar vertel wat je gezien hebt en wat volgens jou het gevolg was: ‘Ik zag je in de eerste helft niet veel vrijlopen en hierdoor konden medespelers de bal niet kwijt en ontstond er weinig ruimte’. Doseer je feedback. Kom niet met te veel leerpunten ineens. Kies er een of twee die je kind kan verbeteren. Geef ook altijd positieve feedback, in hoeveelheid meer dan opbouwende feedback. Zeker ook als het verloren heeft.

c. Rolmodel

De derde bron van zelfvertrouwen is een aansprekend rolmodel. Als ouder ben je per definitie een rolmodel, waar je kind zich aan spiegelt. Leren gaat grotendeels door imitatie, dus wees je ervan bewust dat veel van wat je doet door je jonge kind wordt nagedaan. Je kunt je kind tot voorbeeld zijn door in lastige situaties (zowel rond het sportveld maar ook erbuiten) rustig te blijven en vertrouwen uit te stralen. Makkelijk? Misschien niet, maar als je kind aan topsport doet, dan kun jij niet achterblijven.

d. Verantwoordelijkheid nemen

Hoe je de eigen prestaties na afloop van een wedstrijd verklaart, zegt iets over de manier waarop je verantwoordelijkheid neemt. Als de verloren wedstrijd wordt afgeschoven op de slechte scheids, het veld of de oneerlijke tegenstander, wordt er geen verantwoordelijkheid genomen voor het verlies. Een logische emotionele reactie: de schuld ligt nu bij iemand of iets anders. Het zelfvertrouwen blijft hierdoor onaangetast, want 'mij treft geen blaam'. Mooi zou je denken, deze zelfbescherming. Alleen is het nadeel van deze strategie dat er niets wordt geleerd voor toekomstige situaties. Als je het moeilijk vindt om te spelen met harde wind, is dat niet iets om de schuld op af te schuiven, maar vooral iets om komende tijd flink op te trainen. Dus geef hierin als ouder het goede voorbeeld, zoek zelf geen externe excuses, maar help je kind zelf het eigen aandeel te vinden. Alleen door het inzien van het eigen aandeel bij falen (maar net zo goed bij succes) kan men zorgen voor succes in de toekomst. Want slechte velden, harde wind en partijdige scheidsrechters zijn nu eenmaal dingen die bij het (sport)leven horen.

ZOEK ZELF GEEN EXTERNE EXCUSES, MAAR HELP JE KIND ZELF HET EIGEN AANDEEL TE VINDEN!

Hoe praat jij met je kind?

Als ouder investeer je heel wat tijd, geld en energie in de sport van je kind. Dan wil je er ook wel iets over zeggen als het niet goed gaat, maar dat roept snel weerstand op. Een kind zegt niet: 'Dankjewel voor je goede advies, heb je nog meer?' Maar eerder: 'Bemoei je er niet mee! Je weet er niks vanaf.' Hoe komt het dat goede raad in de wind geslagen wordt? Dat ligt meestal aan de communicatie. Hieronder kun je lezen wat je kunt doen om de lijnen open te houden.

a. Ze kunnen nog niet alles

Het gaat vaak mis als ouders hun kind willen vertellen wat er niet goed was en hoe dat beter kon. Kinderen weten dat meestal best zelf. Dat het niet goed ging komt niet omdat ze niet genoeg *weten*, maar omdat ze nog niet alles *kunnen*. En dat is begrijpelijk, zelfs topsporters spelen geen foutloze wedstrijd.

b. Geef ze een luisterend oor!

Je kunt je kind helpen het probleem helder te krijgen door een klankbord te zijn. Dat betekent dat je luistert en probeert te begrijpen wat er in het hoofd van je kind omging en hoe dat leidde tot bepaald gedrag. Als mensen aan een ander vertellen over hun gedachten en hun gevoel dan gebeurt er iets. Dan worden dingen sneller duidelijk dan wanneer ze er alleen over nadenken. Vaak heeft je kind meer aan zo'n luisterend oor dan aan advies, hoe goed dat ook bedoeld is.

c. Geef niet direct oplossingen

Veel ouders vinden het moeilijk om zich zo op te stellen omdat ze geneigd zijn om oplossingen te geven. Je hoort je kind bijvoorbeeld zeggen: 'Ik kwam alleen voor de keeper te staan en toen wist ik niet wat ik moest doen.' De eerste reactie van veel ouders is om te vertellen wat je moet doen op zo'n moment, maar het levert vaak meer op als je doorvraagt, bijvoorbeeld: 'Wat vond je daar moeilijk aan?' Misschien krijg je dan als antwoord: 'Ik was bang dat ik zou missen en dat iedereen dan boos op me zou worden.' Zo'n uitspraak geeft het gesprek een heel andere wending.

VEEL OUDERS VINDEN HET MOEILIK OM TE LUISTEREN NAAR HUN KIND OMDAT ZE GRAAG HUN EIGEN MENING WILLEN GEVEN.

d. Stel open vragen

Als je een gesprek opgang wilt houden is het goed om *open* vragen te stellen. Dat zijn vragen die beginnen met wie, wat, waar, hoe, welke, waarmee en wanneer. *Waarom*-vragen zijn een apart verhaal, want die komen al snel aanvallend over: 'Waarom heb je dat niet gedaan?' Als je een waarom-vraag wilt stellen, kun die beter laten beginnen met 'Hoe komt het dat...?' of 'Wat maakte dat je...?' Zo geformuleerd nodigt het iemand uit om over zichzelf na te denken in plaats van zich te verdedigen.

e. Oordeel niet

Open vragen nodigen iemand dus uit om vrijuit te praten, maar dat effect gaat verloren als er een mening in de vraag verborgen zit ('Hoe kun je er nu voor zorgen dat je de volgende keer niet zo gemakkelijk opgeeft?'). Veel ouders vinden het moeilijk om te luisteren naar hun kind omdat ze graag hun eigen mening willen geven. Dat is begrijpelijk. Je bent betrokken en je wilt graag tegen je kind zeggen wat je allemaal gezien hebt. Soms krijg je dan gesprekken zoals dit:

'Hoe ging het?'

'Goed.'

Echt, vond je dat alles goed ging?'

'Ja.'

'Wat vond je dan van de manier waarop jouw mannetje steeds om je heen kon draaien?'

Zulke open vragen leiden niet tot het vertellen van een verhaal. Een kind voelt feilloos aan dat zijn ouder hier een mening heeft, maar dat verpakt in een vraag. De eerste stap is om je oordeel voor jezelf te houden, maar het is nog beter om helemaal geen oordeel te vellen. Het is veel leuker voor zowel ouder als kind om te bespreken hoe je kind de wedstrijd of training beleefd heeft.

Tips

- Geef geen advies maar luister naar hoe je kind de wedstrijd of training beleefd heeft.
- Stel open vragen zonder verborgen oordeel.
- Als je oprecht belangstellend bent, nodigt dat uit tot praten.

Bemoeien: wanneer wel en niet?

‘Speel breed die bal!’ ‘En nu naar voren!’ Bij een sportwedstrijd zijn het vaak de ouders die langs de kant het hoogste woord voeren. Niet alleen roepen ze van alles, ze bemoeien zich soms ook met de taken van de trainer. Waar kun je je nu wel en waar beter níet mee bemoeien als ouder langs de zijlijn?

In sport, zeker in topsport, gaat het om het leveren van prestaties. Deze prestaties zijn opgebouwd uit vier bouwstenen. De eerste bouwsteen is de fysieke, waaronder lichamelijke fitheid, conditie, uithoudingsvermogen en kracht vallen. De tweede bouwsteen is de technische. Daaronder vallen bijvoorbeeld een goede looptechniek en balbehandeling. De derde bouwsteen is de tactische – zoals het spelinzicht. De vierde bouwsteen is de mentale, waartoe bijvoorbeeld vechtlust, concentratie en zelfvertrouwen behoren.

Hoeveel invloed hebben ouders om deze bouwstenen verder te ontwikkelen? Niet heel veel. Het uitgangspunt is dat de vier bouwstenen vooral de verantwoordelijkheid van de trainers en coaches zijn. Toch heb je als ouder je verantwoordelijkheden. Waar liggen die en wanneer overlappen ze die van de trainer?

a. Zorg voor voldoende rust!

Het fysieke aspect vormt in sport vaak de basis. Zaken als fitheid, kracht, uithoudingsvermogen komen grotendeels aanbod tijdens de trainingen en zijn voor rekening van de trainer. Daar hoeft jij je als ouder niet mee te bemoeien. Toch liggen er enkele taken voor jou als ouder op fysiek gebied. Je bent natuurlijk verantwoordelijk voor **goed materiaal**, zoals goede kleding, schoenen en andere hulpmiddelen. Hiernaast is het als ouder van belang de **balans tussen belasting en belastbaarheid** in de gaten te houden. Kinderen willen meestal graag sporten. Daar is niets mis mee, maar *zorg ook voor voldoende rust*. Anders dan mensen vaak denken, ontwikkelen spierkracht en uithoudingsvermogen zich niet tijdens oefening, maar juist tijdens de herstelfase. Rust is noodzakelijk voor progressie. Voortdurend trainen put slechts uit.

b. Wees alert op blessures

In het verlengde daarvan: *waak voor overtraining*. **Wees alert op blessures** en zorg ervoor dat je kind ervan kan herstellen. In de waan van de dag en het belang van de volgende wedstrijd kan een zeurend pijntje nogal eens over het hoofd gezien en zo structureel worden. Hiermee is je kind natuurlijk veel verder van huis.

c. Technische en tactische inbreng?

Als een kind wedstrijden gaat spelen gaan ouders zich nogal eens bemoeien met technische en tactische zaken, vooral als kinderen de sport ooit van paps of mams hebben geleerd. Doe dat niet. Laat de techniek en tactiek over aan de trainers en coaches, is hier de strekking. Het geven van training is vakwerk. Laat trainers hun werk doen, zoals je je ook niet bemoeit met de pianoles.

De tweede reden voor terughoudendheid, ook als je verstand hebt van de sport van je kind, is dat je kind al een trainer/coach heeft. Twee kapiteins op een schip geven verschillende instructies, wat leidt tot verwarring bij de bemanning. Zo stond voetballer Ryan Babel tijdens een wedstrijd eens aan de grond genageld omdat hij, door verschillende instructies van zijn vader en van zijn coach, niet meer wist of hij nu buitenom moest passeren of juist binnendoor.

ALS JE TOCH WAT WILT ROEPEN LANGS DE LIJN, BEPERK JE DAN TOT AANMOEDIGINGEN OP HET GEBIED VAN INZET EN DOORZETTING.

d. Positieve feedback

Je hebt als ouder een belangrijk aandeel in de vorming van het karakter van je kind, al is het alleen maar door het aanleveren van de genen. In de opvoeding worden normen en waarden gevormd en kun je je kind iets leren over discipline en werklust. Deels gebeurt dit door het geven van een voorbeeld. Kinderen leren namelijk veel via imitatie. Een andere belangrijke invloed kun je als ouder hebben via het stellen van grenzen en geven van feedback. Vooral positieve feedback, complimenten, blijkt hierbij een krachtig middel.

e. Geef het goede voorbeeld

Maar waar ligt je verantwoordelijkheid als ouder, als het gaat over de mentale aspecten tijdens het spelletje? Ook die zijn minimaal. Als je toch wat wilt roepen langs de lijn, beperk je dan tot aanmoedigingen op het gebied van inzet en doorzetting. Veel ouders willen zich ook graag bemoeien met de mentale kant van het spel en geven aanwijzingen over concentratie of bijvoorbeeld het creëren van de rust. Ook hierbij is het aan te raden om dit te beperken, omdat deze goedbedoelde adviezen vaak niet werken. Zeker niet als een ouder zelf op de tribune niet in staat is zich rustig te houden en gefrustreerd raakt over een gemiste kans. Geef hierin vooral het goede voorbeeld, straal rust en vertrouwen uit, ook als het even niet meezit. Ga in gesprek met je kind en vraag het wat het graag wil horen van jou tijdens de wedstrijd.

Tips

- Wees alert op het fysieke aspect: hou de balans in de gaten en waak voor overbelasting en blessures.
- Ga niet op de stoel van de coach zitten met technisch en tactische aanwijzingen, beperk je tot aanmoedigingen over inzet.
- Geef op mentaal gebied vooral het goede voorbeeld: leer zelf om te gaan met frustraties en tegenslag.

KINDEREN WILLEN PLEZIER TIJDENS HET SPORTEN. EN GEEN SCHREEUWENDE, RUZIËNDE OUDERS LANGS DE LIJN. VV WIJSTER WIL EEN PRETTIG EN VEILIG SPORTKLIMAAT OP DE CLUB. EN OUDERS WILLEN DAT HUN KIND ZICH GOED ONTWIKKELT EN VROLIJK OPGROEIT.

In de auto op weg naar huis

Kinderen voelen de druk om te presteren het sterkst op de terugweg van het sporten naar huis. Goedbedoelde vragen en suggesties voor je kind voelen vaak als kritiek op iets waar niets meer aan te veranderen is. De wedstrijd is al gespeeld en dus een voldongen feit.

- Help je kind om te gaan met de druk rond een wedstrijd. Zeg dat zenuwen er ook gewoon zijn omdat je zo'n zin hebt in de wedstrijd. Dat kan het minder zwaar maken.
- Zeg ook tegen je kind én tegen jezelf dat het sportplezier dat je kind heeft tijdens het trainen en de wedstrijden echt het belangrijkste is.
- Prijs de moeite die je kind heeft gedaan meer dan de uitkomst.

Dingen die je als ouder beter niet kunt doen of zeggen op de terugweg van de wedstrijd:

- Betwifel niet hardop of je kind zijn best wel deed. Als dat zo was, krijgt hij of zij het gevoel dat het voor jou nooit goed genoeg is. En als je kind een keer niet alles heeft gegeven, weet hij of zij dat zelf ook wel.
- Ga niet nogmaals in op fouten die je kind maakte, dan strooi je alleen maar zout in de wonden.
- Ga je kind niet coachen na de wedstrijd, deze is voorbij.
- Benoem niet wat er nu allemaal mis zou kunnen gaan, zoals basisplaats kwijtraken en degraderen met het team.
- Stel niet allerlei vragen, maar laat je kind vertellen als het daar zin in heeft.
- Bijt soms even op je tong. De meeste dingen die je wilt zeggen zullen je kind niet helpen ontwikkelen.

***‘Plezier hebben in het spelletje’,
dat is waar het om draait.***