



## Voorwaarden scheppen voor de sportbeoefening & interesse tonen en stimuleren

(Het tweede artikel uit de serie 'Ouders en sportieve opvoeding')

Zoals u ongetwijfeld weet, is sportbeoefening in velerlei opzichten belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Daarbij is de rol van u als ouder erg groot. Maar wat houdt die rol nu precies in? In de artikelenreeks 'Ouders en sportieve opvoeding' wordt hierop uitvoerig ingegaan. Aan het slot van de artikelen 2 t/m 4 worden u tevens enkele vragen gesteld, die u voor uzelf kunt beantwoorden. De artikelenreeks bestaat uit:

1. De invloed van ouders op het gedrag van kinderen.
2. Voorwaarden scheppen voor de sportbeoefening & interesse tonen en stimuleren.
3. Het stimuleren van individueel sportief gedrag (Fair Play).
4. Kwaliteitscontrole en taakinvinging bij de sportvereniging.

Als (jonge) kinderen willen sporten, moet er thuis van alles worden geregeld om het kind aan de sport te kunnen laten deelnemen. Een lidmaatschap bij een vereniging betekent vaak dat er op vaste tijden en vaste plaatsen gesport dient te worden. Dit vraagt dan om een organisatorische aanpassing van het hele gezin. Daar komt bij dat veel gezinnen uit meerdere kinderen bestaan en/of kinderen die van meerdere verenigingen lid zijn. Dit vergt veelal nogal wat passen en meten om alle kinderen op tijd te laten eten en dan ook nog tijdig op de juiste plaats te laten zijn.

### Voorwaarden scheppen

Kinderen die sporten kunnen dit meestal niet zonder de hulp van de ouders. De ouders moeten bepaalde voorwaarden scheppen, waardoor het voor hun kinderen mogelijk wordt om op een verantwoorde wijze lid te zijn van de sportvereniging.

Vijf van die voorwaarden zijn:

#### *1. De goedkeuring om kinderen te laten sporten*

Een eerste logische voorwaarde voor kinderen om te kunnen sporten is goedkeuring van de ouders. Ouders die streven naar een goede ontwikkeling van het kind melden hun kind bij een vereniging aan als lid. Zij dienen wel in de gaten te houden wat goed is en wat niet goed is voor het betreffende kind.

Vanwege medische redenen kunnen sporten afvallen. Een medische sportkeuring kan hierover uitsluitsel geven. Gelet op het groot aantal sporten is er voor vrijwel elk kind wel een geschikte sport bij.

Elk kind hoort de kans te krijgen om te sporten bij een vereniging. Voor sommige kinderen is een uur sport in de week al meer dan genoeg, terwijl andere kinderen het liefst elke dag willen sporten. Overweeg als ouders of het voor het betreffende kind haalbaar is wat hij of zij wil.

#### *2. Het betalen van de contributie*

De contributie moet veelal door de ouders worden betaald. Doordat bij sportverenigingen vrijwel alles door vrijwilligers wordt gedaan, is de contributie voor jeugdleden doorgaans erg laag, zeker als je bekijkt wat je er allemaal voor terugkrijgt.

#### *3. Aanschaf van goede materialen/kleding*

De aanschaf van kwalitatief goede materialen kan het beste in overleg met de trainer/begeleider plaatsvinden. Daardoor kan het kind verantwoord en fijn sporten, zonder onnodige blessures. Het is belangrijk om goede schoenen te hebben die geschikt zijn voor de betreffende sport. Verder is gemakkelijk zittende kleding (aangepast aan de sport) gewenst en bij sommige sporten zijn beschermingsmaterialen van groot belang.



#### *4. Aanpassing in de huishouding*

Wie sportende kinderen heeft, hoort daar natuurlijk rekening mee te houden in het dagelijks leven thuis. Dat betekent onder meer op tijd eten, niet weggaan als het kind een training of wedstrijd heeft en mogelijk oppas regelen voor de andere kinderen.

#### *5. Het zorgen voor vervoer naar en van de trainingen en wedstrijden*

Het vervoer door ouders is een onmisbaar aspect bij het sporten van kinderen. Bijkomend voordeel is dat ouders automatisch aanwezig zijn om naar de wedstrijd en/of training te kijken. Over vervoer naar wedstrijden worden meestal afspraken gemaakt. Om de ouders wat te ontlasten kunnen ook voor trainingen door meerdere ouders om toerbeurt een groepje kinderen weggebracht en gehaald worden.

#### Interesse tonen en stimuleren

Vrijwel ieder kind wil gestimuleerd worden. Het ene kind heeft het echt nodig om 'de moed niet op te geven' en lid te blijven, het andere kind ervaart dat gewoon als positief, hetgeen nog meer plezier geeft in het sporten. Met het tonen van interesse wordt het kind automatisch gestimuleerd.

Op de volgende wijzen kun je als ouder(s) blijk geven van je interesse in de sportbeoefening van je kind:

1. Zoals uzelf wellicht wel weet, vinden de meeste kinderen het enorm belangrijk dat hun ouders komen kijken naar wedstrijden.
2. Voor kinderen is het vaak vervelend om te verliezen. Dat gevoel kunt u als ouder beperken door te benadrukken dat kinderen toch goed gesport kunnen hebben, zonder dat ze gewonnen hebben. Denk hierbij aan het verschil tussen prestatie (dat wat het kind doet) en resultaat (winnen/verliezen).
3. Complimenten over inzet en sportief gedrag slaan net zo goed aan als complimenten over het resultaat. Probeer als ouder ook te bekijken wat al beter gaat dan de vorige keer. Als een kind bijvoorbeeld veel moeite heeft met de opslag, maar gedurende het seizoen minder vaak fout serveert, is dit ook een complimentje waard.
4. Als ouder kun je de nadruk op de beleving van het kind leggen in plaats van op het resultaat, door na een wedstrijd te vragen of ze lekker gespeeld hebben, of ze het leuk vonden en niet alleen of ze gewonnen hebben.
5. Trainers stellen het vaak op prijs als ze contact met ouders hebben over de kinderen. Vraag de begeleider/ trainer gerust naar de sportbeoefening van uw kind. Overleg ook met de begeleider bij problemen. De begeleider stapt dan ook gemakkelijker naar u toe als hij zelf iets te melden heeft.
6. Bij een blessure of ziekte kan in overleg met arts en begeleider eventueel aangepast worden gesport. Stimuleer om, indien mogelijk, aangepast te trainen.



### Vragen

Beantwoord, voor uzelf, eens onderstaande vragen, die betrekking hebben op uw rol als ouder:

1. Hoe vaak kijkt u bij wedstrijden en trainingen van uw kind?
2. Vindt uw kind het leuk als u er bent?
3. Vindt uw kind dat u voldoende komt kijken?
4. Praat u thuis regelmatig na over wedstrijden (en trainingen)?
5. Vraagt u dan naar de ervaringen/beleving van het kind?
6. Overlegt u ooit met de trainer over de motivatie en vorderingen van het kind?
7. Weet u welk materiaal/kleding geschikt is voor de betreffende sport (schoenen, kleding, beschermingsmaterialen, sportattributen)? Vraagt u daarover bijvoorbeeld advies aan de trainer of andere deskundigen?
8. Kunt u voor uzelf op een rijtje zetten op welke wijze u uw kind stimuleert tot het beoefenen van sport?

### Volgende bijdrage

In de volgende bijdrage (nr. 3) staat het *stimuleren van individueel Fair Play-gedrag* centraal.

Bron: samenwerkingsverband Sportiviteit & Respect (NOC\*NSF, NISB, NCSU, NCS, NKS)

