



## Hoe zetten ouders hun kinderen (vaak onbewust) onder druk?

- Te hoge verwachtingen
- Controle over emoties verliezen (roepen, vloeken, scheidsrechter bekritisieren,...)
- Streng kritiek na wedstrijden
- Straffen of belonen afhankelijk van sportprestatie
- Afstandelijker worden als de prestaties niet zoals gehoopt zijn
- Tegenstrijdige boodschappen geven aan die van de coach
- ...



## DE INVLOED VAN SPORTOUDERS

- Hoe kinderen zichzelf zien
- Hoeveel plezier ze beleven
- Motivatie: groot of klein, intrinsiek of extrinsiek?
- Doorgaan of drop-out?
- Bereiken van topsportniveau of niet?



## HOE WILLEN KINDEREN ZELF DAT HUN OUDERS ZICH GEDRAGEN?



### Voor de wedstrijd:

#### Fysiek:

Help met de praktische organisatie, zorg voor gezond eten

#### Mentaal:

Help ontspannen door positief te zijn, en niet over de wedstrijd te praten

### Tijdens de wedstrijd:

- Moedig het hele team aan
- Focus op inzet, niet op resultaat
- Wees positief
- Beheers je emoties
- Geef geen technisch of tactisch advies
- Respecteer de etiquette van de sport

### Na de wedstrijd:

- Geef positieve feedback
- Wees eerlijk
- Geef opbouwende kritiek onder vier ogen
- Wacht tot na de autorit naar huis

## Zo hou je als trainer de ouders positief

- Communiceer goed: wat is jouw visie, wat zijn de doelen, wat verwacht je van de ouders?
- Wees zelf ook bereikbaar als ouders iets te zeggen hebben
- Respecteer de rol van de ouders
- Behandel de kinderen gelijk, en geef hen eerlijke speeltijd
- Zorg dat het kind plezier heeft en bijleert
- Wees toegewijd: goede organisatie, goede voorbereiding, op tijd komen, aandachtig zijn tijdens training
- Besef dat sport niet het enige is in het leven van een kind (school, gezin, vrienden, hobby's)



## TIP: Fanatieke ouders langs de zijlijn?

Als je ze niet kalm kan houden, kan je ze misschien iets om handen geven. Hulp bij organisatie wedstrijd, statistieken bijhouden, eten en drinken klaarmaken, ploegafgevaardigde ...



## MEER WETEN?

[www.ethischsporten.be/sportoeders](http://www.ethischsporten.be/sportoeders)