

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?

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

helemaal niet

helemaal wel

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

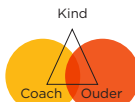
Kijk voor handige tips, artikelen en filmpjes op www.tvsportplezier.nl.

Workshop 'Sportouder, een vak apart'

Verantwoordelijkheid

Verantwoordelijkheid ouders?

• Fysiek	Technisch
Tactisch	• Mentaal



Zelfstandigheid

Adviseren

Voorzeggen:
hoeft je kind niet
zelf na te denken

- Korte termijn
- Verwarrend
- Druk verhogend

Coachend vragen

Vragen stellen:
kan je kind zelf
oplossing bedenken

- Lange termijn
- Duurt langer en
kost meer moeite
- Leereffect

Omgaan met emoties

- Parkeer eigen emoties
- Vraag je kind of het erover wil hebben
- Laat je kind stoom afblazen
- Blijf niet te lang hangen in emoties

Zelfstandigheid

Stimuleer zelfstandigheid:

- Leer je kind zelf dingen te doen en geef verantwoordelijkheid
- Van fouten leert je kind
- Stel vragen hoe de eigen doelen te bereiken

Coachend vragen stellen

Kinderen geven niet altijd de "juiste antwoorden". Ze gaan wel meer nadenken over de keuzes die ze maken.

Bewustwording stimuleren en creëren

↓
Toegenomen motivatie
(meer bewust van nut)

Communicatie trainer

- Houd de communicatie open
- Overleg problemen die je ervaart
- Zorg dat je de afgestemde doelen voor ogen houdt

Verwachtingen

- Bevorder intrinsieke motivatie: niet pushen/dwingen, maar plezier hebben
- Wees voorzichtig met je verwachtingen. Hoge verwachtingen kunnen negatief effect hebben.

Vragen stellen

Gesloten vragen • Vind je dat je goed hebt gespeeld?

Open vragen (dwingend) • Hoe kan je de wedstrijd zo uit handen geven?

Open vragen • Hoe vind je dat je gespeeld hebt?

Platform



Wilt u meer weten?
www.tvsportplezier.nl