



Gezondheid, welzijn en plezier
van sportende kinderen:

TIPS VOOR SPORTOUDERS

PROJECTLEIDING



Swansea University
Prifysgol Abertawe

PROJECTPARTNERS



NIH NORWEGIAN SCHOOL
OF SPORT SCIENCES



FINANCIERING



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die uitsluitend de mening van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.



Ondersteuning van sportouders

Sport Parent EU is een internationaal project dat gericht is op het minimaliseren van de fysieke en psychologische risico's die jonge sporters ervaren door de ondersteuning te verbeteren voor ouders, voogden en verzorgers. We creëerden dit project omdat we weten dat de kansen van kinderen en jongeren om aan sport te doen, en de daaraan verbonden voordelen te verkrijgen, voor een groot deel afhankelijk zijn van de steun die ze krijgen van hun ouders, voogden of verzorgers.

We zijn ons er echter ook van bewust dat het voor ouders moeilijk kan zijn om precies te weten wat ze moeten doen om hun sportende kinderen te helpen. In het bijzonder kan het moeilijk zijn om te weten wat te doen om de gezondheid, het welzijn en het plezier van kinderen in verschillende sportcontexten te bevorderen. Daarom was ons doel met dit project om een reeks gemakkelijk toegankelijke hulpbronnen te ontwikkelen die ouders accurate, actuele informatie bieden over een reeks onderwerpen die volgens ons essentieel zijn om de betrokkenheid van ouders bij de jeugdsport te optimaliseren.

Dit project, geleid door de Universiteit van Swansea, heeft gebruik gemaakt van de expertise van academici en praktijkmensen die in heel Europa actief zijn op het gebied van jeugdsport. Door middel van een reeks bijeenkomsten, evaluatie van de huidige onderzoeken en praktijkinstrumenten, en uitgebreide besprekingen zijn negen onderwerpen geïdentificeerd die bijzonder relevant en actueel zijn om de ouders te helpen bij het beschermen en bevorderen van de gezondheid en het welzijn van kinderen die betrokken zijn bij sport.

Deze onderwerpen zijn:

- 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.

Gebaseerd op onze discussies en het beschikbare onderzoek geven de volgende pagina's over elk van deze onderwerpen gedetailleerde tips voor ouders.

Verdere informatie over elk van deze negen onderwerpen, en nog veel meer, is te vinden op www.sportparent.eu.



DE ROLLEN VAN OUDERS OPTIMALISEREN IN DE JEUGDSPORT

Zonder uw steun is het onwaarschijnlijk dat uw kind aan sport zou kunnen doen, van die ervaring zou kunnen genieten of zijn potentieel zou kunnen benutten. Door positief en actief betrokken te zijn bij de sport van uw kind, kunt u alle aspecten van de sportervaring van uw kind verbeteren.

Om uw betrokkenheid bij de sport van uw kind te optimaliseren:

- 1 Probeer de verschillende manieren te begrijpen waarop u de sportieve ervaring van uw kind beïnvloedt; van het verstrekken van kansen en het helpen van kinderen bij het interpreteren van hun sportieve ervaringen, tot een rolmodel zijn inzake gepast gedrag en emotionele controle.
- 2 Spreek regelmatig met uw kind over zijn of haar beweegredenen om te sporten, en wat het ermee wil bereiken. Dit is bij uitstek van belang op belangrijke overgangsmomenten in het leven (bvb. het veranderen van team of school, blessures, enz.), wanneer de beweegredenen van uw kind om te sporten kunnen veranderen.
- 3 Praat met uw kind over de soorten gedrag en opmerkingen die ze nuttig vinden vóór, tijdens en na de wedstrijd. Besef dat kinderen gedrag anders kunnen ervaren dan u het bedoelde.
- 4 Ontwikkel strategieën voor het omgaan met de positieve en negatieve emoties die u zelf kunt ervaren tijdens wedstrijden.
- 5 Moedig uw kind aan om onafhankelijk te worden en meer en meer controle te krijgen over zijn of haar eigen ontwikkeling en sportieve reis.
- 6 Help uw kind strategieën te ontwikkelen om het hoofd te bieden aan de onvermijdelijke uitdagingen waarmee het wordt geconfronteerd tijdens zijn of haar sportieve reis, en benadruk wat het zal leren of verwerven als resultaat van zijn of haar engagement.
- 7 Ontwikkel een sterke band met de coach van uw kind. Leer meer over de filosofie van de coach, zijn of haar doelen voor uw kind, en welke ondersteuning hij/zij nodig kan hebben.
- 8 Leer meer over de sport van uw kind: de regels, de omgangsvormen, de voordelen en de uitdagingen.
- 9 Houd sport in het juiste perspectief en focus op de vele voordelen van sport voor kinderen. Sport gaat over veel, veel meer dan alleen winnen en verliezen.
- 10 Geniet van het bekijken en ondersteunen van de sportieve ervaring en ontwikkeling van uw kind.

DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN BEGRIJPEN

Gedurende de kindertijd en de adolescentie ontwikkelen kinderen zich fysiek, cognitief en psychosociaal. Begrijpen hoe kinderen zich ontwikkelen en ervoor zorgen dat kinderen kansen krijgen die passen bij hun ontwikkeling, is belangrijk om de sportieve ervaringen van kinderen te maximaliseren.

Zo kan u uw kind helpen om een ontwikkelingsgerichte sportervaring te beleven:

- 1 Stel uw kind bloot aan een verscheidenheid aan ervaringen - zowel binnen als buiten de sport - om optimale lichamelijke, cognitieve en psychosociale ontwikkeling mogelijk te maken. Vergeet niet dat sport slechts een deel is van het leven van uw opgroeiende kind.
- 2 Maak een onderscheid tussen de chronologische en ontwikkelingsleeftijd van uw kind. Twee kinderen, hoewel beiden 11 jaar oud, kunnen aanzienlijk verschillen in termen van fysieke, cognitieve of psychosociale ontwikkeling. Vermijd het vergelijken van uw kind met anderen.
- 3 Besef dat er geen vast tijdschema is waarbinnen uw kind zich zal ontwikkelen. Ontwikkeling is leeftijdsgerelateerd, niet leeftijdsafhankelijk, dus sommige kinderen zullen mijlpalen binnen de vooropgestelde tijdschema's bereiken, maar anderen niet. Leeftijdscategorieën zijn algemene richtlijnen, geen strikte regels.
- 4 Begrijp dat kinderen op verschillende leeftijden lichamelijk rijpen en dat dit verschilt tussen jongens en meisjes. Door verschillen in fysieke groei kunnen kinderen fysiek sterker (of zwakker) lijken dan hun leeftijdsgenoten, zonder dat ze dat echt zijn.
- 5 Voorzie en accepteer dat de ontwikkeling van uw kind niet-lineair zal zijn. Veel modellen en theorieën presenteren de ontwikkeling op een lineaire, stapsgewijze manier. De realiteit van ontwikkeling is vaak veel gecompliceerder. Kinderen zullen perioden van snelle ontwikkeling, stagnatie, en periodes van achteruitgang afwisselen. Dat is normaal.
- 6 Help uw kind om te begrijpen hoe zijn of haar ontwikkeling een invloed kan hebben op de sportieve prestaties. Wees klaar om emotionele steun te verstrekken als de prestaties stagneren of achteruitgaan.
- 7 Pas uw verwachtingen, discussies en feedback aan op basis van de cognitieve ontwikkeling van uw kind. De capaciteit van kinderen om instructies te begrijpen, problemen op te lossen en hun aandacht te richten op informatie om sportvaardigheden en tactieken uit te voeren, varieert aanzienlijk in relatie tot hun cognitieve ontwikkeling.
- 8 Identificeer op verschillende momenten welke sociale relaties belangrijk zijn in het leven van uw kind. Het belang van ouders, familie, coaches, leeftijdsgenoten en vrienden zal veranderen naarmate kinderen zich ontwikkelen en dat zal hun gedrag, gedachten en gevoelens beïnvloeden.
- 9 Zorg ervoor dat uw kind samenwerkt met coaches die hun aanpak en verwachtingen afstemmen op de ontwikkeling van kinderen. De soorten training, de taal die wordt gebruikt, de verstrekte feedback en de verwachtingen naar kinderen moeten allemaal op de juiste manier worden afgestemd.
- 10 Het belangrijkste is dat kinderen niet het eindproduct noch mini-volwassenen zijn. Hun vaardigheden en prestaties zullen constant veranderen terwijl ze cognitief, fysiek en sociaal ontwikkelen.





FYSIEKE TRAINING VOOR KINDEREN EN JONGEREN

Een aangepaste fysieke training verbetert de gezondheid en fitheid, verbetert de fysieke prestaties, vermindert het risico op letsel en ontwikkelt vertrouwen en gepercipieerde vaardigheden bij kinderen en jongeren. Gezien deze voordelen, geloven we dat fysieke training een essentieel onderdeel moet zijn van de sport van uw kind.

Om de fysieke training van uw kind te maximaliseren:

- 1** Moedig uw kind aan om vroeg met fysieke training bezig te zijn om het voor te bereiden op de eisen van de sport.
- 2** Begrijp waarom uw kind bezig is met fysieke training. Fysieke training is meer dan alleen fysiek fitter of sterker worden. Het gaat om het ontwikkelen van de all-round atletische prestaties van een kind, waardoor het blessures kan voorkomen, en de overgang tussen sporten kan vergemakkelijken als het besluit om van sport te veranderen.
- 3** Zorg ervoor dat uw kind training krijgt van een voldoende gekwalificeerde coach. Een jeugdcoach moet training geven die geschikt is voor de persoonlijke ontwikkeling en die gebaseerd is op de technische vaardigheid van een kind, in plaats van de leeftijd.
- 4** Ondersteun de ontwikkeling van uw kind met een brede waaier aan bewegingsvaardigheden. Het ontwikkelen van motorische vaardigheden in de breedte en de diepte, zal ervoor zorgen dat uw kind zich atletisch compleet ontwikkelt en minder snel gekwetst raakt.
- 5** Erken het belang van de ontwikkeling van spierkracht. Ongeacht de sport van een kind, zal het zowel kracht moeten produceren, als krachten opvangen, dus het hebben van een sterk en stevig lichaam is belangrijk.
- 6** Laat jonge kinderen verschillende activiteiten uitproberen en vermijd vroege specialisatie.
- 7** Wees geduldig en vergelijk de prestaties van uw kind niet met die van leeftijdsgenoten. Kinderen ontwikkelen zich aan verschillende snelheden en dat zal hun prestaties beïnvloeden. Blijf focussen op de individuele progressie van uw kind.
- 8** Besef dat uw kind nooit moet trainen als het pijn heeft, ziek is of als het zich extreem moe voelt. Moedig uw kind aan om naar zijn of haar lichaam te luisteren en met u te praten over hoe het zich voelt voordat het traint of aan wedstrijden meedoet.
- 9** Vermijd dat uw kind per week meer uren traint dan zijn of haar leeftijd. Een kind van 10 jaar oud zou dus niet meer dan 10 uur per week mogen trainen.
- 10** Help uw kind om te genieten van de uitdagingen van fysieke training en PLEZIER te hebben!

VOEDING VOOR SPORTENDE KINDEREN

De laatste jaren is er een explosie aan advies over voeding. Met zoveel informatie beschikbaar, kan het moeilijk zijn om te weten wat het beste is voor uw kind. Op basis van het beschikbare bewijs geloven we dat de benadering 'food first', gebaseerd op een gezond dieet, een goed uitgangspunt is.

Om tegemoet te komen aan de voedingsbehoeften van uw kind:

- 1** Plan hoe een typische dag eruitziet voor uw kind. Neem hierin de afspraken en de eetmomenten van uw kind op, zodat je grote sprongen in voedsel- of vochtopname opmerkt.
- 2** Vergeet niet dat uw kind te weinig of te veel kan drinken. Moedig uw kind aan om hun eigen hydratiestatus te controleren door naar hun urinekleur te kijken.
- 3** Vertrek van het uitgangspunt 'food first'. Dat wil zeggen, probeer uit te zoeken hoe uw kind via gewone voeding de vereiste voedingsstoffen voor sport en groei kan verkrijgen, voordat u voedingssupplementen overweegt.
- 4** Volg enkele belangrijke stappen voordat u besluit om een voedingssupplement te gebruiken. Deze omvatten:
 - 1) beoordeel de nood aan supplementen.
 - 2) beoordeel het risico op besmetting met verboden stoffen
 - 3) denk na over de gevolgen van het gebruiken van besmette producten.Als supplementen worden gebruikt, moet u proberen de risico's te minimaliseren. Bijvoorbeeld door producten te gebruiken met de garantie "batch tested".
- 5** Praat met uw kind over hun subjectieve gevoelens van honger, vermoeidheid en maagklachten tijdens het trainen om hen te helpen de juiste hoeveelheden voedsel en vocht te vinden.
- 6** Probeer je kind gevarieerde voeding aan te bieden, en moedig afwisseling aan, omdat dit kan helpen om aan hun voedingsbehoeften te voldoen.
- 7** Gebruik bevroren of gedroogde groenten en fruit om uw kind te helpen belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen en tegelijkertijd voedselverspilling tot een minimum te beperken.



- 8** Vergeet niet dat vitamines en mineralen te vinden zijn in een breed scala aan voedingsmiddelen, niet alleen groenten en fruit. Zorg er dus voor dat er geen voedselgroepen worden weggelaten uit het dieet van uw kind.
- 9** Voer kleine wijzigingen door in de voedselaankoop (bijv., volkoren variëteiten), voedselbereiding (bijv., zichtbaar vet uit vlees verwijderen), en koken (bijv., stomen) om de voedingsinname van uw kind te verbeteren.
- 10** Bekijk de voedsel-etiketten als u bereide voeding in de supermarkt koopt.



VERBETERING VAN PSYCHOLOGISCHE KRACHT EN WELZIJN IN EN DOOR SPORT

Sport biedt uw kind heel wat kansen om zich psychologisch te ontwikkelen. Bepaalde aspecten van sport kunnen ook uitdagend zijn voor kinderen, zoals prestatieverwachtingen, concurrentiedruk en teamselectie. Het ondersteunen van de psychologische ontwikkeling van kinderen is van cruciaal belang om succes zowel binnen als buiten de sport mogelijk te maken.

Om de psychologische kracht van uw kind te verbeteren, kunt u:

- 1 Het zelfvertrouwen van uw kind helpen ontwikkelen door het kansen te geven om een sterk geloof in de eigen talenten te ontwikkelen op alle belangrijke levensdomeinen (bijv. in sport, school, familie en gemeenschapsactiviteiten).
- 2 Een deskundige en ondersteunende coach zoeken die een aangename, zorgzame en uitdagende omgeving voor uw kind creëert.
- 3 Uw kind steeds meer betrekken bij het nemen van beslissingen naarmate het ouder wordt, om het besef van de eigen rechten, onafhankelijkheid, en persoonlijke verantwoordelijkheid te bevorderen.
- 4 Uw kind hoge normen voorhouden als het gaat om waarden (bijv. werkethiek, toewijding en volharding) en moraal (bijv. sportiviteit, respect) om uw kind te helpen zijn potentieel te maximaliseren.
- 5 Uw kind helpen bij het ontwikkelen van elementaire psychologische vaardigheden (bijv. door positieve zelfspraak, eenvoudige ademhalingstechnieken) om het te helpen omgaan met de uitdagingen van de jeugdsport.
- 6 Uw kind helpen tijd te vinden voor fysieke en mentale voorbereiding op trainingen en wedstrijden, zodat ze zich zelfverzekerd en gefocust voelen.
- 7 Uw kind helpen om sterke en stabiele gevoelens van zelfvertrouwen te ontwikkelen door zijn of haar vooruitgang, zelfdiscipline en consistentie van inspanning te erkennen en aan te prijzen.
- 8 Benadrukken dat fouten en tegenslagen een belangrijk onderdeel zijn van het leren en persoonlijke groei.
- 9 Uw kind aanmoedigen om na te denken over zijn of haar prestaties en deze te herzien om zowel sterke punten als verbeterpunten te identificeren. Er zijn positieve lessen te trekken uit elke wedstrijd.
- 10 Een rolmodel zijn voor uw kind door zelf psychologische sterkte te tonen, inclusief kalmte, zelfdiscipline en ondersteunende communicatie.

TALENTIDENTIFICATIE EN -ONTWIKKELING IN DE JEUGDSPORT

De bedoeling van talentidentificatie is om jonge kinderen te vinden die de kwaliteiten bezitten die voorspellen dat ze in de toekomst zullen uitblinken. Vroege identificatie- en selectieprogramma's hebben echter een lage effectiviteit. Of je kind nu geselecteerd wordt als talent of niet, het belangrijkste is altijd om te focussen op de individuele ontwikkeling en om te zoeken naar een omgeving die je kind zo veel mogelijk kansen geeft om te groeien.

Om de sportieve ontwikkeling van uw kind te ondersteunen:

- 1** Uw kind kan veel trainen, maar houd het leuk! Gerichte oefening is belangrijk, maar dit hoeft plezier niet uit te sluiten.
- 2** Moedig ook zelfgeorganiseerde spelvormen aan. Die vergroten de motivatie en leren kinderen creatief te zijn. Maar daar is enkel ruimte voor als kinderen niet overladen worden met trainingen.
- 3** Wees geduldig. Succesvolle ontwikkeling van talent betekent dat uw kind een goede senior atleet wordt, niet noodzakelijk dat het juniorenkampioenschappen wint.
- 4** Laat uw kind toe om aan meerdere sporten te doen. Topatleten hebben zich vaak pas op latere leeftijd gespecialiseerd in één sport, dus als uw kind interesse heeft in meerdere sporten, ondersteun ze dan bij het nastreven hiervan.
- 5** Bevorder observationeel leren. Jonge getalenteerde atleten leren veel van het observeren van oudere atleten.
- 6** Dring aan op jeugdvriendelijke trainingen en wedstrijden, waardoor uw kind niet alleen zijn fysieke vaardigheden maar ook zijn techniek kan trainen. Ga in gesprek met de coach als dat nodig is.
- 7** Laat uw kind falen. Eén van de belangrijkste psychologische vaardigheden in topsport is de mogelijkheid om tegenslagen het hoofd te bieden. Om deze vaardigheid te leren, moet uw kind falen (maar met ondersteuning).

- 8** Toon een brede interesse in wat uw kind doet, ook naast de sport. Laat zien dat u van uw kind houdt en het respecteert, ongeacht het sportresultaat.
- 9** Benadruk talent niet. Praat niet te veel over hoe getalenteerd uw kind wel is, of over het talent van andere kinderen. Focus liever op inspanning, voorbereiding en verbetering als u ze aanprijst.
- 10** Houd u bezig met de sportomgeving van uw kind. Goede ontwikkelomgevingen voor talent worden gekenmerkt door geïntegreerde inspanningen, zoals communicatie en coördinatie tussen club, school en familie.





BEVORDERING VAN SPORTINTEGRITEIT EN MORELE ONTWIKKELING

De juiste sportomgeving verstrekt de ontwikkeling van belangrijke waarden en vaardigheden, zowel in de sport als in het leven buiten de sport. Bepaalde omgevings- en persoonlijke kenmerken kunnen kinderen en jongeren ook aanzetten tot onsportief of twijfelachtig gedrag. Door uw eigen gedrag en acties kunt u uw kind helpen om moreel en ethisch sportief gedrag te ontwikkelen.

Om de sportieve integriteit van kinderen te bevorderen:

- 1 Vergeet niet dat sport het vermogen van uw kind om het goede te doen kan testen. Prijs hen als ze zich sportief gedragen. Gebruik onsportieve gedragingen als leermogelijkheden.
- 2 Vermijd omgevingen die zich uitsluitend focussen op winnen, omdat dit kan betekenen dat andere belangrijke waarden en kansen om te leren verloren gaan.
- 3 Benadruk het goede morele gedrag dat vaak aanwezig is in de sport. Het komt vaker voor dan u zou denken. Uw kind er voorbeelden van tonen kan erg waardevol zijn.
- 4 Focus op de positieve zaken die sport kan bevorderen, zoals plezier, nieuwe vaardigheden leren, samenwerken met anderen en relaties opbouwen. Prijs de ontwikkeling van deze vaardigheden.
- 5 Ken de regels van de sport van uw kind en help uw kind de regels te leren. Neem de tijd om aanvaardbare en onaanvaardbare praktijken te begrijpen.
- 6 Wees u bewust van alle praktijken in de sport van uw kind die fair play ondersteunen, zoals respectvol communiceren met de arbiter of scheidsrechter. Moedig uw kind aan om dat te doen.
- 7 Anticipeer op momenten waarop uw kind extra druk kan voelen om te winnen of te slagen (bijv. in belangrijke wedstrijden, teamkeuzes). Benadruk opnieuw het belang van inspanning, verbetering en plezier op deze momenten en wees beschikbaar om extra steun te geven.
- 8 Neem de tijd om de dopingregels in de sport te begrijpen. Vertrouw alleen op officiële bronnen voor dergelijke informatie, zoals het Wereldantidopingagentschap of Nationale Antidopingagentschappen. Sportondersteuners en de clubmedewerkers kunnen in dit opzicht ook hulp bieden.
- 9 Gebruik negatieve sportberichten in de pers af en toe om een gesprek met uw kind aan te knopen, en hen te leren over het gedrag dat u wil zien.
- 10 Streef continu om een sportomgeving te creëren waarin uw kind kan openbloeien en genieten van zijn sport.

HOUD KINDEREN EN JONGEREN VEILIG IN DE SPORT

Voor veel kinderen is deelname aan sport een positieve, leuke en waardevolle ervaring. Helaas hebben niet alle kinderen positieve ervaringen in de sport en in sommige gevallen kunnen kinderen en jongeren worden blootgesteld aan zeer negatieve of kleinerende relaties en situaties. Als ouder hebt u het recht om sportpraktijken in vraag te stellen en de veiligheid van uw kind voorop te stellen.

Om uw kind in de sport veilig te houden:

- 1** Controleer of de sportclub of organisatie van uw kind passende beleidsregels en procedures heeft opgesteld om de veiligheid van uw kind te verzekeren. Heeft de club bijvoorbeeld gedragscodes over sociale media, foto's, verplaatsingen...
- 2** Controleer of de sportclub of organisatie van uw kind een veilige aanwervingsprocedure heeft. Zowel het personeel als het ondersteunend personeel van vrijwilligers in de club moeten onderworpen zijn aan een duidelijke en veilige selectie.
- 3** Vraag na of de coach van uw kind passende coachingkwalificaties heeft en opleiding heeft gekregen in het beveiligen/beschermen van kinderen.
- 4** Breng tijd door in de club van uw kind en praat met anderen die betrokken zijn om meer te weten te komen over de clubcultuur en -omgeving. Geeft de club prioriteit aan veiligheid en plezier voor alle kinderen?
- 5** Praat regelmatig met uw kind om meer te weten te komen over zijn of haar ervaringen en geef uw kind belangrijke boodschappen over veilig gedrag. Zorg er bijvoorbeeld voor dat uw kind begrijpt dat zijn of haar lichaam privé is, en dat "nee" ook echt "nee" betekent.
- 6** Moedig uw kind aan om met u te praten over alles wat het ziet of meemaakt waardoor het zich onveilig voelt.

- 7** Let op veranderingen in het gedrag of de interesses van uw kind die kunnen optreden als gevolg van negatieve sportervaringen.
- 8** Zoek uit bij wie u bezorgdheden kunt uiten als u zich zorgen maakt over de veiligheid van uw kind. Clubs en organisaties moeten een welzijnsfunctionaris (bijvoorbeeld een Aanspreekpersoon Integriteit, API) hebben die u kunt benaderen met vragen of problemen.
- 9** Onthoud dat het uw recht als ouder is om vragen te stellen en zorgen te uiten als u bezorgd bent over de veiligheid van uw kind in de sport.
- 10** Geef altijd prioriteit aan de veiligheid en het plezier van uw kind, dat gaat voor op winnen en prestaties.



DE ERVARING VAN OUDERS IN DE SPORT

Ouder zijn van sportende kinderen kan een reeks positieve ervaringen en voordelen met zich meebrengen, zoals het fysiek en psychologisch ontwikkelen van uw kind, getuige zijn van het plezier hebben van sport en het ontwikkelen van nieuwe vriendschappen. Op sommige momenten kan het echter een uitdaging zijn om de sportieve reis van uw kind te ondersteunen, wat van invloed kan zijn op uw betrokkenheid, gedrag en emoties.

Inzicht in de ervaring van het zijn van een "sportouder" en het voorbereiden op eventuele uitdagingen kan nuttig zijn. Om dit te doen:

- 1** Praat met coaches, andere ervaren ouders en lees op de website van de sportfederatie om meer te leren over de sport van uw kind; Wat wordt er van u en uw kind verwacht als ze zich ontwikkelen, welke uitdagingen kunnen zich voordoen?
- 2** Begrijp dat als uw kind vorderingen maakt in de sport en verschillende clubs en culturen ontmoet, uw betrokkenheid en verwachtingen waarschijnlijk zullen veranderen. Wees voorbereid op dergelijke veranderingen.
- 3** Vergeet niet dat zelfs met de beste bedoelingen, uw betrokkenheid en gedrag zullen gevormd worden door de sportcultuur. Denk regelmatig na over uw ervaringen, zodat u na verloop van tijd trouw blijft aan uw doelen en waarden.
- 4** Denk aan de verschillende situaties die u bij wedstrijden kunt meemaken, zoals uw kind teleurgesteld zien, niet geselecteerd worden, een blessure krijgen, of vriendjespolitiek ervaren. Denk na over hoe u zich in die situaties kunt voelen en welke strategieën u helpen om ermee om te gaan.
- 5** Ontwikkel indien mogelijk een netwerk van mensen die emotionele of logistieke steun kunnen bieden om aan de eisen van competitie en trainingen te kunnen voldoen.
- 6** Praat met uw kind. Hoe meer u weet over zijn of haar sportieve reis, hoe gemakkelijker het voor u zal zijn om er een actieve en positieve rol in te spelen.
- 7** Ontwikkel eenvoudige strategieën zoals positieve zelfpraat, ademhalingstechnieken en het luisteren naar muziek om u te helpen de verschillende emoties die ontstaan bij wedstrijden beter te beheersen.
- 8** Houd sport in perspectief. Vergeet niet dat er meer is in het leven van uw kind en dat van uzelf dan sport. Dergelijk perspectief kan helpen om de emotionele investering en de daaropvolgende impact van de sport van uw kind op uw gezinsleven te verminderen.
- 9** Focus op de individuele sportieve reis van uw kind en zijn of haar behoeften, in plaats van te vergelijken met anderen. De sportieve ervaring van elk kind is uniek. In plaats van te proberen doen wat andere ouders doen, doe wat goed is voor uw kind en u.
- 10** Veel plezier! Als u plezier beleeft aan het deel uitmaken van de sportieve ervaring van uw kind, zal het er zelf waarschijnlijk ook meer van genieten. Er zullen ups en downs zijn, maar als u zich concentreert op de positieve kanten en de voordelen die uw kind krijgt, zal het allemaal de moeite waard zijn.



HULPBRONNEN EN ORGANISATIES

Er is een overvloed aan organisaties en websites die een breed scala aan informatie verstrekken aan ouders met kinderen die betrokken zijn bij sport. In feite zijn er zoveel verschillende bronnen van informatie beschikbaar dat het soms moeilijk is om te weten welke de juiste of beste informatie bevatten. Hieronder vindt u een aantal van de websites en bronnen die wat nuttige informatie bevatten:

Nuttige Organisaties en Websites:

- **Centrum Ethiek in de Sport:** www.ethischsporten.be
- **Active for Life:** activeforlife.ca
- **Changing the game project:** changingthegameproject.com/about
- **Kinderbescherming in Sport Unit:** thecpsu.org.uk
- **Coaching UK:** ukcoaching.org
- **Good Sports NZ:** aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports
- **icoachkids:** icoachkids.eu
- **Inner Drive:** innerdrive.co.uk
- **Voeding voor Atleten - Internationaal Olympisch Comité:** tinyurl.com/ya5dqt5
- **PYD Sport Net:** positivesport.ca
- **Sportvoeding: Australisch Instituut van Sport:** ausport.gov.au/ais/sports_nutrition
- **The 5Cs programma:** the5Cs.co.uk
- **Het Wereldantidopingagentschap:** wada-ama.org
- **True Sport:** learn.truesport.org

Verdere informatie, begeleiding, en links naar hulpbronnen kunnen gevonden worden op **www.sportparent.eu** en door

[@sportparentEU](https://twitter.com/sportparentEU) te volgen op twitter.

U kan ook rechtstreeks contact opnemen met de Vlaamse partner Centrum Ethiek in de Sport, via **info@ethischsporten.be**.



Dit project werd medegefinancierd door het Erasmus+ programma van de Europese Unie.

Projectleiding

Camilla Knight, Universiteit van Swansea

Projectteam

Andrew Bloodworth
Universiteit van Swansea

Nicolas Lemyre
Noorse School van Sportwetenschappen

Arnold Bronkhorst
Windesheim Universiteit van Toegepaste Wetenschap

Nicolette Schipper-van Veldhoven
Windesheim Universiteit van Toegepaste Wetenschap

Chris Harwood
Loughborough Universiteit

Paul Donnelly
Sport Noord-Ierland

David Turner
UK Coaching

Paul Stephenson
NSPCC Kinderbescherming in Sport Unit

Gordon Clark
Sport Wales

Rhodri Lloyd
Cardiff Metropolitan Universiteit

Kristine De Martelaer
Internationaal Centrum voor Ethiek in de Sport

Simon De Vriendt
Internationaal Centrum voor Ethiek in de Sport

Kristoffer Henriksen
Universiteit van Zuid-Denemarken

Thomas Love
Universiteit van Swansea

Laura Whapham
NSPCC Kinderbescherming in Sport Unit

