



VERENIGINGSBOX

ouders

Waarom aandacht voor ouders?

Ouders spelen een grote rol in de sportbeleving van hun kind: voor, tijdens en na de wedstrijd en thuis. Een ouder is een rolmodel voor het kind, toeschouwer, supporter en natuurlijk ook opvoeder.

Niet alleen kinderen zijn gebaat bij de betrokkenheid van hun ouders, ook je vereniging heeft er profijt van. Naast toeschouwer zijn ouders vaak actief als bijvoorbeeld coach, trainer, commissielid of bestuurder. Zij zijn een belangrijke factor in een bloeiend verenigingsleven:

- Wees blij met ze!
 - Waardeer ze!
 - Investeer in ze!
 - Bouw een band op met ouders van nieuwe sporters!
- Wij richten ons hier verder op de ouder als opvoeder en als toeschouwer.

Waar moet je rekening mee houden?

Ouders zijn net als hun kinderen allemaal verschillend. Voor alle ouders zou hun kind en het sportplezier van hun kind centraal moeten staan. Hun kind wil met plezier kunnen sporten.

- Kies altijd een positieve insteek bij je contacten met ouders. Focus op wat je wél graag wilt zien als vereniging.
- Vertel ouders dat zij grote invloed hebben op het gedrag en de prestaties van hun kind: hun gedrag en houding beïnvloeden het zelfbeeld van de jonge sporter.
- Leg ouders uit dat plezier de basis is van de sporttechnische ontwikkeling van hun kind.
- Benadruk dat ouders en vereniging er samen voor zorgen dat kinderen zelfvertrouwen opbouwen en gemotiveerd blijven om te sporten.
- Geef speciaal aandacht aan ouders van nieuwe jeugdleden (zie ook *Kennismaking nieuwe leden*).

Hoe besteed je aandacht aan ouders?

Tip 1. Organiseer ouderavonden in verschillende leeftijdscategorieën

Met ouderavonden betrek je ouders bij de vereniging. Je kunt bijvoorbeeld twee soorten avonden organiseren:

- Voor alle ouders: de jeugdcommissie of een bestuurslid besteedt aandacht aan verenigingszaken.
- Voor ouders per groep of leeftijdscategorie: de trainer, coach of begeleider besteedt aandacht aan groepsafspraken en -thema's. Zie de achterkant van deze kaart voor tips over leeftijdscategorieën.

Tip 2. Stel het sportplezier centraal!

Het uitgangspunt van de ouderavond is: hoe bevorder je het sportplezier van je kind? Ga met ouders in gesprek over wederzijdse verwachtingen:

- Maak duidelijk waaróm kinderen sporten: uit wetenschappelijk onderzoek blijkt steeds weer dat plezier op nummer 1 staat, niet winnen. Dat geldt zelfs voor topsporters!
- Wat voor vereniging ben je, waar sta je voor, wat wil je uitdragen?
- Wat verwacht de vereniging van de ouders?
- Welke rol hebben ouders voor, tijdens en na de wedstrijd? (ook thuis heb je nog invloed)
- Wat kunnen ouders van de vereniging verwachten?
- Wat is de werkwijze van de trainer?
- Wat zijn de afspraken rondom trainingen en wedstrijden?

Tip 3. Betrek ouders op een actieve manier

Neem, bijvoorbeeld tijdens een ouderbijeenkomst, de ouders mee in de sport van hun kind. Denk bijvoorbeeld aan:

- een gezamenlijke ouder-kindtraining;
- een spelregelquiz om de spelregelkennis te vergroten (zie *Spelregelkennis*);
- gezamenlijk de groepsafspraken bespreken (zie *Groepsafspraken*).

Tip 4. Onderhoud de relatie coach–kind–ouders goed

Ouders en coaches hebben veel met elkaar te maken gedurende een seizoen. Onderhoud de relatie niet alleen via mail, maar juist ook via persoonlijk contact. Stimuleer coaches het gesprek aan te gaan met de ouders van de kinderen die zij begeleiden of trainen. Betrek ouders bijvoorbeeld meteen in het begin van het seizoen bij het maken van de groepsafspraken.

Meer weten over ouders op de sportvereniging? Kijk op www.sportplezier.nl voor tips, trucs en best practices.

Voorbeeld: Tips onderscheid tussen leeftijdscategorieën

In de benadering van ouders is het belangrijk te differentiëren naar leeftijd van het kind: de jongste jeugd (tot 12 jaar) en de oudere jeugd (12 tot 18 jaar). Elke vereniging kan daarin haar eigen leeftijdscategorieën onderscheiden.

Ouders van jongste jeugd

De jongste sporter is vaak nog sterk afhankelijk van zijn of haar ouders:

- Deze ouders hebben een grote rol, bijvoorbeeld in het halen en brengen.
- Ze zijn soms zelf coach of begeleider.
- Ze bepalen en sturen veel.
- Ze zijn soms onervaren in de sport en het verenigingsleven.

Ouders van oudere jeugd

Naarmate het kind ouder wordt, verandert de rol van ouders:

- Het kind wordt zelfstandiger.
- De tijdsbesteding verandert.
- Leeftijdsgenoten (de *peergroup*) worden belangrijker.
- De rol van de ouder verschuift meer naar de achtergrond.
- De trainer of coach wordt nog belangrijker.

Wat betekent dat voor de vereniging?

- Erken dat de ouders van oudere jeugd minder aanwezig zijn.
- Waardeer ze des te meer als ze er wel zijn!
- Zorg dat de trainer, coach of begeleider oog heeft voor de veranderende rol van ouders.
- Maak ruimte voor individuele gesprekken met ouders als daar behoefte aan is.

Voorbeeld: Wedstrijdtips voor ouders

Voor de wedstrijd

- Laat je kind duidelijk weten dat je trots bent, ongeacht de uitslag.
- Leg de nadruk op plezier beleven. Plezier en een gezonde, sportieve wedstrijdmentaliteit kunnen leiden tot betere prestaties.
- Wens kinderen voor de wedstrijd en training veel plezier!

Tijdens de wedstrijd

- Coach je kind niet tijdens de wedstrijd of training, daarvoor is de coach aangesteld.
- Moedig sportief aan: niet alleen je eigen kind. Applaudiseer voor alle sporters bij mooie prestaties.
- Toon enthousiasme en steun je kind en andere sporters.
- Laat je emoties niet de vrije loop.
- Respecteer de beslissingen van de scheidsrechter of het jurylid.

Na de wedstrijd

- Moedig je kind aan scheidsrechters, juryleden en andere sporters te bedanken.
- Vraag na de wedstrijd of training: *'En... Heb je plezier gehad vandaag?'*, *'Wat heb je geleerd vandaag?'* of *'Wat was de mooiste actie tijdens de wedstrijd?'*
- Focus bij teleurstelling op dingen die goed zijn gegaan tijdens de wedstrijd of training.
- Beloon niet de prestatie of het resultaat maar toon waardering voor de manier waarop je kind heeft gesport: enthousiast, gedreven, sierlijk, enzovoort.