

Workshop:

“Drie manieren om de beste sportouders te worden!”

Haarlemmermeer Lyceum Hoofddorp

29 maart 2018

Jan Sleijfer & Lianne de Roever

NLsportpsycholoog

Topsport Haarlemmermeer

Yannick Balk & Wendy Post (stagiaire)



Programma

1. Warming-up

- Machiel Doeleman: *Welkom in het Hmeer Lyceum*
- Lianne de Roever: *Topsport in de Haarlemmermeer*
- Jan Sleijfer: *Wat voor type sportouder bent u?*

2. In gesprek met... Esther & Neubury

- De ouders van karateka Tyron Lardy

3. Take home oplaadtips Drie Batterijen®

- Onderling ervaringen delen



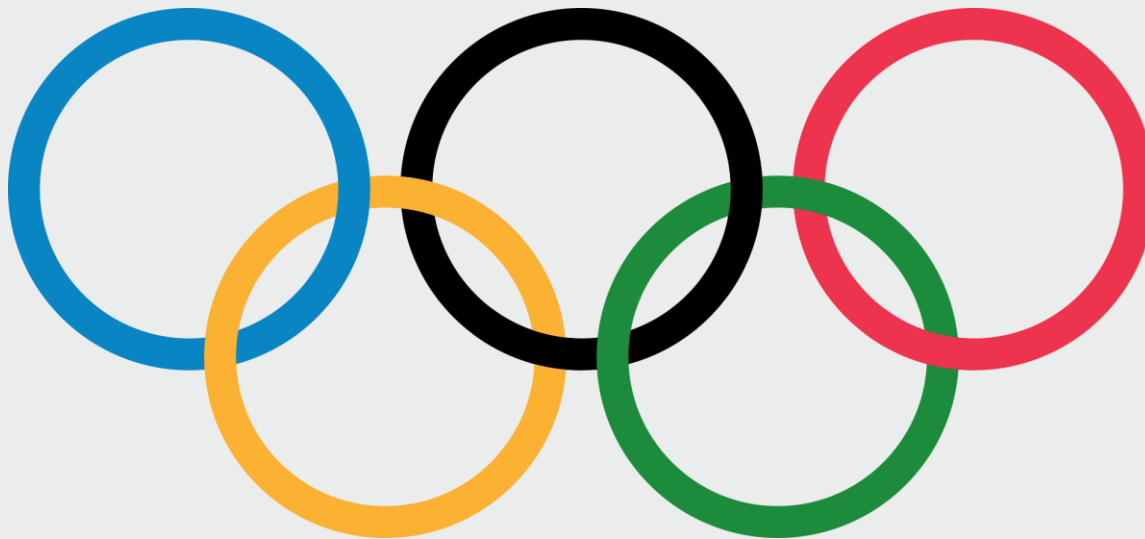


Machiel Doeleman





Esmee Visser



Lisanne de Roever



Rol van de sportouders

Ouders van een talentvolle (jonge) sporter willen het beste voor hun kind.

Naast hun rol als 'gewone' ouder fungeren sportouders ook als trainer, coach, psycholoog, chauffeur en sponsor.



Rol van de sportouders

Vergelijk je score eens met degene die naast je zit (partner of vreemde)





Rol van de sportouders

Centrale vraag vanavond:

Hoe begeleid je als ouder je kind (mentaal) naar sportief succes, zonder dat hij of zij plezier in het sporten verliest en zijn/haar schoolprestaties hieronder lijden?



De juiste aanpak?





Vragenlijst invullen sportouders

- 30 stellingen, dus niet te lang nadenken
- Doel: bewustwording, zonder betutteling
- Schaal van 1 tot 5:
 - 1) Zo ben ik helemaal niet
 - 2) Zo ben ik een beetje
 - 3) Zo ben ik af en toe
 - 4) Zo ben ik regelmatig
 - 5) Dit is typisch voor mij
- Noteer bij elke stelling: 1-2-3-4 of 5



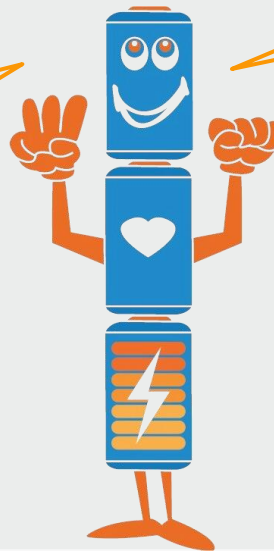
Uitslag

Score	Effectiviteit sportouder
135-150	Goed werk mama, papa! Je voedt je kind heel effectief op in de sport. Blijf zo verder gaan.
120-134	Je bent erg effectief in de sportopvoeding van je kind. Een paar werkpunten verdienen aandacht.
105-119	Op sommige momenten ben je een effectieve sportouder, maar soms gedraag je je op een manier die een negatieve invloed kan hebben op de sportervaring van je kind. Bekijk de scores nog eens terug.
90-104	Er is een reëel risico dat je een negatieve invloed hebt op de sportervaring van je kind. Deze workshop helpt je met ideeën om de sportervaring van je kind te verbeteren.
30-89	Je hebt op bepaalde vlakken waarschijnlijk een negatieve invloed op de sportervaring van je kind. Het is belangrijk dat je nadenkt over de doelen van jouw kind en waarom hij/zij sport. Bezin je over jouw visie op jeugdsport en waarin deze verschilt van ontwikkeling en plezier van je kind.



Type sportouders (zie handout)

De warming-up
is klaar! Deel uw
eerste ervaring met
andere sportouders.



Herkenbaar of niet?

PAUZE

te weinig

“de ongeïnteresseerde ouder”

30-110

betrokkenheid

“de realistische ouder”

111-150

te veel

“de carrière manager”

30-110



De ouders van Tyron Lardy





Topsport gaat toch om winnen!?

Als een kind en/of ouder (trainer) alleen maar tevreden is bij winst...

LEES BLOG via LINK:

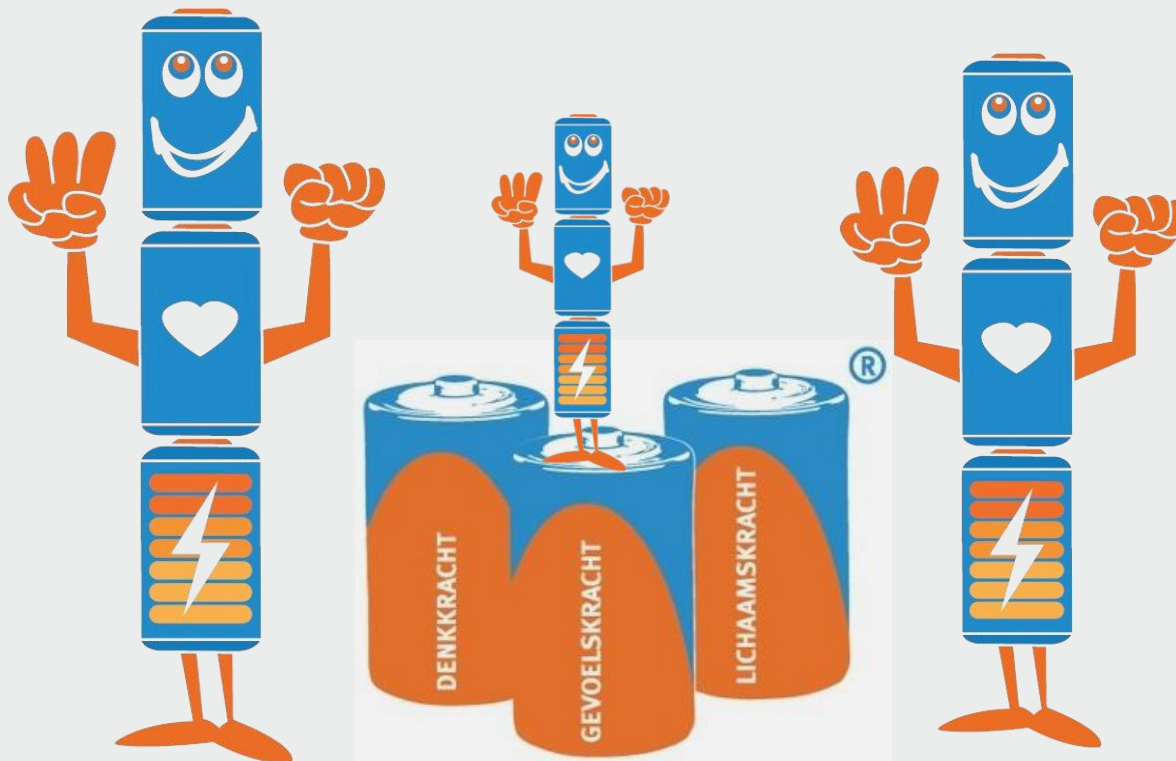
<https://sportplezier.nl/content/2018/02/qa-link-jan-sleijfer>

“Als je wilt winnen, moet je zo min mogelijk met winnen bezig zijn. Richt je op groei en het opladen van de drie batterijen”.



Take home oplaadtips (3x)

Zorg dat de DRIE BATTERIJEN van je kinderen zijn opgeladen.





1. Batterij Gevoelskracht

Hoe zorgt u ervoor dat uw kind **plezier** blijft houden in het sporten en mede daardoor 'intrinsiek gemotiveerd'?



NLsportpsycholoog OPLAADTIP

'Het gaat niet om je bestemming, maar om de weg er naar toe' ('The journey is the destination')

Maak af en toe pas op de plaats, welke doelen heeft hij / zij al bereikt? Topsporters kijken – met hun ouders - vaak alleen maar vooruit.

Of heel letterlijk, maak bijvoorbeeld van elke autorit (naar een wedstrijd) een 'feestje'. Geniet van het samenzijn. Zet pubermuziek op. Na afloop een keertje McDonalds?! Ooit zul je ontdekken hoe waardevol deze tijd met je kind was.



2. Batterij Lichaamskracht

Hoe zorgt u ervoor dat uw kind **lichamelijk topfit** blijft en mede daardoor een lange, succesvolle sportcarrière kan volhouden?



NLsportpsycholoog OPLAADTIP

‘Het lichaam liegt nooit!’

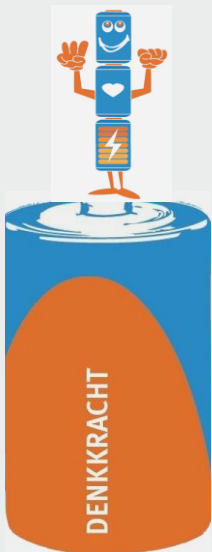
Veel sporters gaan (fysiek) steeds meer en harder trainen, zeker wanneer de prestaties tegenvallen.

Leer je kind SLIMMER te trainen: herstel is de sleutel voor succes.



3. Batterij Denkkraft

Hoe zorgt u ervoor dat uw kind **positief blijft denken** in het sporten en mede daardoor 'zelfvertrouwen opbouwt'?



NLsportpsycholoog OPLAADTIP

'Ik denk, dus ik ben... verward!'

Gedachten hebben een belangrijke overlevingsfunctie door te beschermen tegen gevaar. Bijvoorbeeld: 'ALS – DAN'.

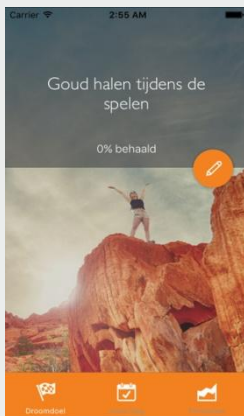
Als ik val dan raak ik geblesseerd!

Zeker wanneer iets eerder is gebeurd, zal de gedachte een sporter hardnekkig blijven waarschuwen. Vooral negatief.



3. Batterij Denkkraft

Tip: Stimuleer je kind feitelijke dagnotities te maken in de APP (100dg)





Oplaadtips verzamelen

DELEN: OPLAADTIP(S) VAN OUDERS

De wijsheid van ca. 120 (top-)sportouders!

Wanneer alle aanwezigen minimaal één
oplaadtip mailen naar **info@nlsportpsycholoog.nl**, dan ontvangt

iedereen na deze avond ruim **100 tips!**



Practice what you preach (zie handout)

ROLMODEL: Zélf als ouder aan de slag, met je drie batterijen!

Wanneer jij energie hebt, gaat je kind beter presteren.

Persoonlijke inlogcode &
installeer instructie!





Contact & vragen



Lisanne de Roever

www.topsport haarlemmermeer.nl

Stichting Olympisch Netwerk Noord-Holland
Topsport Haarlemmermeer

Burgemeester Pabstlaan 10-E1

2131 XE Hoofddorp

023-2055511

NLsportpsycholoog met oplaadpunten in heel Nederland!



RAKTIJK DE VEERKRACHT



E: info@nlsportpsycholoog.nl W: www.NLsportpsycholoog.nl

