





















## 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 echter 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** Prioriteit geven aan en het ontwikkelen van het zelfvertrouwen van uw kind 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 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** Laat uw kind veel trainen, maar houd het leuk! Gerichte oefening is belangrijk, maar dit hoeft plezier niet uit te sluiten.
- 2** Moedig 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. 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, naast alleen zijn of haar 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, of andere kinderen, wel is. 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 mogelijkheid om waarden en vaardigheden te ontwikkelen die belangrijk zijn, zowel in de sport als in het leven buiten de sport. Bepaalde omgevings- en persoonlijke kenmerken kunnen kinderen en jongeren echter ook aanzetten tot onsportief of twijfelachtig gedrag. Door uw eigen gedrag en acties kunt u uw kind helpen om moreel en ethisch sportgedrag 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 kunnen 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 waarden 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 deel te nemen aan dit gedrag.
- 7 Anticipeer op momenten waarop uw kind zich onder 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 ondersteuning te verstrekken.
- 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 uw kind tijdens deelname veilig te houden.

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 uw kind veilig te houden in de sport. Hebben ze bijvoorbeeld gedragscodes met betrekking tot 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 duidelijk en consistent veilig proces.
- 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. Geef de club prioriteit aan veilige en plezierige ervaringen 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 aan. over veilig gedrag aan. 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 (of equivalent) 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 hun 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 tegenkomt, 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 training 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 te 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](http://www.ethischsporten.be)
- **Active for Life:** [activeforlife.ca](http://activeforlife.ca)
- **Changing the game project:** [changingthegameproject.com/about](http://changingthegameproject.com/about)
- **Kinderbescherming in Sport Unit:** [thecpsu.org.uk](http://thecpsu.org.uk)
- **Coaching UK:** [ukcoaching.org](http://ukcoaching.org)
- **Good Sports NZ:** [aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports](http://aktive.org.nz/Aktive-Lab/Good-Sports)
- **icoachkids:** [icoachkids.eu](http://icoachkids.eu)
- **Inner Drive:** [innerdrive.co.uk](http://innerdrive.co.uk)
- **Voeding voor Atleten - Internationaal Olympisch Comité:** [tinyurl.com/ya5dqt5](http://tinyurl.com/ya5dqt5)
- **PYD Sport Net:** [positivesport.ca](http://positivesport.ca)
- **Sportvoeding: Australisch Instituut van Sport:** [ausport.gov.au/ais/sports\\_nutrition](http://ausport.gov.au/ais/sports_nutrition)
- **The 5Cs programma:** [the5Cs.co.uk](http://the5Cs.co.uk)
- **Het Wereldantidopingagentschap:** [wada-ama.org](http://wada-ama.org)
- **True Sport:** [learn.truesport.org](http://learn.truesport.org)

Verdere informatie, begeleiding, en links naar hulpbronnen kunnen gevonden worden op **www.sportparent.eu** en door **@sportparentEU** te volgen op twitter.



**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

