

**Ik
kan zien
dat je
hard hebt
gewerkt**

HOE WORD JE EEN SUPER GOLF OUDER ?

**Ik
zal altijd in
je geloven**

**Geeft
niet,
iedereen
maakt
fouten**

**Ik ben
trots
op je**

**Ik
zag al
veel
vooruitgang**

**Great job,
je hebt je
best
gedaan!**



Ben jij een Super Golf Ouder?

Ouders spelen een grote rol in de sportieve ontwikkeling van hun kind. Ze staan niet alleen in voor de logistieke ondersteuning zoals de aankoop van sportmateriaal, het **vervoer**, de betaling van het lidgeld ... maar bepalen mee de **motivatie** van het kind en geven **onvoorwaardelijke steun**.

Ouders zijn doorgaans erg trots op de prestaties van hun kind en tonen dat ook. Ze doen dat bijvoorbeeld door het kind te verwennen bij goede prestaties, lof te spreken over het kind of toekomstdromen te koesteren. Soms gaan ouders daar erg ver in. Ze zijn er zich niet van bewust dat hun goed bedoelde gedrag druk legt op hun kind of op de begeleiders in de sportclub. In hun ogen hebben ze gewoon het allerbeste voor met hun kind.

Kinderen willen ouders niet teleurstellen, ervaren druk om te presteren en zijn bang om niet aan de gestelde (onrealistische) verwachtingen te voldoen. De lat te hoog leggen, kan het negatieve zelfbeeld van een sporter versterken, gevoelens van twijfels en onzekerheid aanwakken (faalangst), de sporter in situaties van overtraining brengen of hem zelfs opgebrand laten geraken. Dit belemmert de **plezierbeleving** van het kind en zijn psychisch welzijn bij de sportbeoefening. Een gebrek aan plezierbeleving leidt op lange termijn tot drop-out, ook bij getalenteerde jongeren. Het is dus belangrijk dat ouders een objectief en realistisch beeld hebben/krijgen van de mogelijkheden van hun kind.

Sportbeoefening is in veel opzichten belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. De rol van de ouders bij de sportbeoefening is erg groot en dat geldt niet alleen voor de sportkeuze van het kind. Ook het enthousiasme waarmee de ouders hun kind stimuleren heeft grote invloed op de beleving van het kind. Je moet je succes als ouder niet meten aan de prestaties van je kind. Je kan immers al het mogelijke doen en toch bekom je geen toptalent; sommige ouders doen helemaal niets en hun kind wordt toch een topper. Het doel moet zijn “je kinderen de kans geven opdat zij datgene zouden kunnen bereiken wat **binnen hun mogelijkheden** en **hun wensen** ligt”.

We kennen allemaal voorbeelden van ouders die:

- hun kind dwingen om een bepaalde sport te beoefenen (om hun eigen ambities waar te maken);
- te veel nadruk leggen op winnen in plaats van plezier beleven;
- constant kritiek geven op hun kind;
- zich een betere coach voelen dan de echte trainer;
- altijd het slechte zien en het goede niet.

Een **stimulerende ouder-kindrelatie** zorgt voor een groter spelplezier bij jeugdspelers, wat op zijn beurt weer leidt tot betere prestaties en de kans vergroot dat ze langer hun sport blijven beoefenen. Het is dus in het belang van de jeugdsporters om hen zo **positief** mogelijk te **motiveren** en een **sportieve sfeer** te creëren.

Wat verwachten kinderen?

Wat ze zeker willen:

- steun en aanmoedigingen;
- plezier beleven aan golf;
- weten dat hun ouders trots op hen zijn;
- dat hun ouders realistische verwachtingen hebben;
- bijleren en verbeteren;
- complimenten voor wat goed ging;
- bij vrienden kunnen zijn;
- een luisterend oor.

Wat ze zeker niet willen:

- jouw evaluatie meteen na de wedstrijd;
- verwijten;
- prestatiedruk m.a.w. onder druk gezet worden om beter te presteren;
- kritiek op hun spel;
- geconfronteerd worden met jouw negatieve emoties.

Wat je als ouder kan doen:

- belangstelling tonen;
- je kind aanmoedigen maar niet dwingen;
- bedenk dat je kind golft voor zijn plezier, niet voor het jouwe;
- je waardering uitdrukken voor de inspanningen die je kind levert;
- trots zijn op je kind;
- help je kind relativeren;
- met je kind spreken over de verwachtingen die het heeft, help je kind om realistische doelen te stellen en te bereiken;
- zeker nooit als eerste vraag stellen: “Heb je gewonnen?”, maar wel “Was het leuk?”;
- je kind steunen waar mogelijk (tijd vrijmaken om na te praten, ...);
- wees optimistisch;
- maak van sportieve mislukkingen geen persoonlijke mislukkingen;
- focus op de inzet van je kind i.p.v. op zijn prestaties;
- je kind aanmoedigen om zoveel mogelijk te oefenen.

Competitietips voor ouders

Voor de wedstrijd:

- maak je kind duidelijk dat je trots bent op hem of haar, ongeacht de uitslag;
- probeer een gezonde competitimentaliteit na te streven m.b.v. persoonlijke doelstellingen zodat de spelers hun best doen én plezier beleven;
- moedig je kind aan door te zeggen “ga ervoor”, “doe wat je geleerd hebt” en vooral “amuseer je”;
- stimuleer je kind om zich aan de regels van het spel en de fair play te houden.

Na de wedstrijd:

- als je kind teleurgesteld is over de uitslag, probeer om andere dingen te belichten die wel goed gelopen zijn. Feliciteer je kind omdat het zijn best gedaan heeft.

Tijdens de rit naar huis:

- wijs het kind op de goede slagen die hij/zij gemaakt heeft;
- kritiek of foutenanalyse dienen gemeden te worden;
- de belangrijkste vragen zijn...
 - o Vond je het leuk?
 - o Vind je van jezelf dat je je best gedaan hebt?
 - o Wat heb je geleerd van deze wedstrijd?
 - o Welke slag vond je de beste?

Golf Vlaanderen hecht veel belang aan de ontwikkeling van een kind en een jonge golfer.

Tijdens de Golf Vlaanderen Kids wedstrijden hanteren we daarom het reglement* dat ouders niet op de baan kunnen volgen, noch als caddy, voor-caddy of publiek.

De allerkleinsten krijgen een begeleider mee die de kinderen kan helpen bij een probleem of het noteren van de score.

Bij U12 en U14 mag een ouder meevolgen, op afstand, als publiek maar geen caddy zijn.*

De kinderen zullen meer leren uit hun fouten en zelfstandiger worden maar vooral... ze zullen meer plezier hebben in het golfspel.

*Reglement van 2019



BEN JIJ EEN SUPER GOLF OUDER?

VOORAF THUIS

- "GA ER VOOR"
- "AMUSEER JE"
- "SPEEL FAIR"
- "DOE JE BEST, ZOALS JE GELEERD HEBT"
- ZEG DAT JE ALTIJD TROTS ZAL ZIJN, ONGEACHT HET RESULTAAT

**TOON POSITIVISME,
FAIR PLAY, MOEDIG
AAN, GEEF HET
VOORBEELD**

TER PLAATSE

- CHECK DAT ER NIETS VERGETEN IS
- OPWARMEN
- NA EERSTE AFSLAG, GA EEN KOFFIETJE DRINKEN OF ZELF BALLETJES SLAAN

**ALLEEN SPELEN OP DE
BAAN LEERT JE KIND
OMGAAN MET HET
GOLFSPEL EN ZORGT
ERVOOR DAT JE KIND
MEER PLEZIER ZAL
HEBBEN**

NA EEN WEDSTRIJD

- "VOND JE HET LEUK?"
- "WAT HEB JE GELEERD?"
- "WAT WAS JE BESTE SLAG?"
- WEES EEN LUISTEREND OOR
- (VER)OORDEEL NIET

**BELEEF JE EIGEN
DROOM NIET DOOR JE
KIND - JE BENT
OUDER NIET DE COACH
- LEER JE KIND
OMGAAN MET SUCCES
EN TEGENSLAG**

Van ‘moetivatie’ naar motivatie

Golf, de juiste sport

Een kind dat de juiste sport heeft gevonden (wat past bij wat hij/zij graag doet en goed kan) is bevlogen en heeft de juiste motivatie om zelf te doen wat moet gebeuren. Zoals op tijd in bed, gezond eten,

Ga actief op zoek naar informatie

Veel clubs leggen hun wedstrijdagenda, trainingsdagen, stages, ... vroeg vast. Wees actief en noteer alle informatie van het secretariaat, de pro's, de websites van de club, de federatie, Geef die informatie een plaats in je eigen leven (agenda, budgetoverzicht).

Focus op het positieve

Door jezelf steeds voor te houden wat de positieve gevolgen zijn van golf op de ontwikkeling van je kind, zal je zelf ook gemotiveerd zijn om het kind te laten verder doen. Dankzij golf wordt je kind zelfredzaam, zelfstandig, leert het zichzelf mentale trucjes, bouwt een netwerk op, leert omgaan met winnen en verliezen,

Zorgen voor en ontzorgen

Opvoeden is zorgen voor Zorgen voor materiaal, voor heen – en weer vervoer, voor mentale ondersteuning, Maar opvoeden is ook ontzorgen. Die hindernissen wegnemen die het voor jouw golfertje moeilijk maken om te groeien. Een kind groeit elk jaar en kan elk jaar iets meer. Groei mee met het kind, hou het niet klein.

Hou je rol vast

Als ouder ben je een in de eerste plaats een ouder. Vanuit je rol als ouder kan je je kind ook aanmoedigen op die waarden die voor jou belangrijk zijn. Zo hou je het sporttechnische voor de pro, de club en/of federatie.

Organiseer

Eens de data verzameld, dan is het zoals in elk goed draaiend bedrijf: organiseren, plannen, prioriteiten stellen, combineren, efficiënt gebruik maken van de tijd, Door de planning visueel te maken op een groot planbord ziet iedereen van het gezin wie waar is. Wie misschien kan combineren en waar zelf moet gezocht worden naar een oplossing. Zelfs jonge kinderen krijgen zo controle over tenminste een deeltje van het sporten: de planning. Naarmate de kinderen groter worden, schrijven ze hun deeltjes er zelf bij.

Combineer school en sport

Per leeftijd, is er via de scholen specifieke ondersteuning. Vraag zeker na bij de school wat de mogelijkheden zijn, bv. hoe studie en sport te combineren valt en wat de voorwaarden zijn voor een topsportstatuut in de GV-Topsportschool.

Wees een voorbeeld als ouder

Golf is een way of life, een mindset. Maak sport functioneel in je leven. Niet iets wat erbij komt. Het gaat niet over het winnen, of het resultaat. Het gaat over de inzet, over de passie, over ergens voor willen gaan en jezelf uitdagen. Het gaat over een gezonde portie ambitie die je fris houdt.

Wees waakzaam, zorg voor een basislaag aan vertrouwen

Een golfloopbaan gaat gepaard met ups en downs. Wanneer je kan zorgen dat jouw golfertje ten alle tijde terecht kan in een gezellig nest en een thuis vol vertrouwen, kan je veranderingen detecteren. Mentale druk, een dipje, ... maar ook pesten, angst Zoek gerust hulp wanneer je het als ouder zelf even niet ziet zitten.

Geniet

Geniet van wat golf je bijbrengt, van de intense en mooie momenten. Vergeet jezelf niet. Je hebt als ouder naast de taxirol nog andere rollen te spelen. Je bent zelf ook dochter of zoon van, of zus of broer van, vriend of vriendin van en collega. We hebben meerdere bordjes hoog te houden en rond te draaien. Vergeet jezelf dus niet. Zorg dat je de tijd vindt om overal zelf van te genieten.

Bron affiche 'Waarom super golf ouders hun kind niet coachen' : 'The Performance Room' @BelievePHQ. Een team van Sportpsychologen en 'performance experts'.

WAAROM SUPER GOLF OUDERS HUN KIND NIET ZELF COACHEN



- 1. ZE ZULLEN MAKKELIJKER LEREN UIT HUN FOUTEN**
- 2. HUN SKILLS OM PROBLEMEN OP TE LOSSEN STIJGT**
- 3. HUN SKILLS OM AUTONOOM TE HANDELEN STIJGT**
- 4. HUN CREATIVITEIT STIJGT**
- 5. HUN LICHAAMSTAAL EN GEDRAG ZAL BETER ZIJN**
- 6. ZE ZULLEN MINDER DRUK VOELEN**
- 7. HUN SKILLS OM BESLISSINGEN TE NEMEN STIJGT**
- 8. ZE ZULLEN MINDER ANGST EN STRESS VOELEN**
- 9. ZE ZULLEN DE WAARDEN VAN GOLF SNELLER LEREN**
- 10. ZE ZULLEN MEER PLEZIER HEBBEN**

PS: Golf ouders zijn geen coach, caddy of manager. Geniet van een koffie of sla zelf een balletje... en wie weet wordt jouw kind wel een topgolfer.

Specialisatie en/of multiskills?

Golf wordt beschouwd als een laattijdige specialisatiesport aangezien het 10 tot 20 jaar kan duren om zich volledig te ontwikkelen binnen golf.

Te vroeg alleen golfspecifiek werken is dus niet wensbaar, gezien ze riskeren uitgebrand te raken, blessures op te lopen of gedemotiveerd te raken.

Specialisatie bij Major winnaars (gemiddelden)

Ze begonnen te golfen op een leeftijd van 8 jaar.

Zijn professional geworden op leeftijd van 21 jaar.

Hebben op Tour gewonnen juist voor de leeftijd van 24 jaar.

Hebben eerste Major gewonnen op 29,5 jaar.

Fundamentele bewegingsvaardigheden (behendigheid, evenwicht, snelheid en coördinatie) en fundamentele sportvaardigheden (lopen, springen, gooien, schoppen en vangen) **vormen de basis van elke sport** en moeten worden aangeleerd op een plezierige manier **vóór het begin van de pubertijd**. **Meerdere sporten beoefenen tot ongeveer 14 jaar is zeker een pluspunt.**

Indien deze fundamentele basisbewegingen nooit zijn aangeleerd zal een kind het moeilijker hebben om op een latere leeftijd uit te blinken in golf. Onderzoek van Hayman (2011), Stoszowski (2001), Vaeyens (2008) bevestigen dit fenomeen. Het is dus belangrijk dat kinderen verschillende sporten uitoefenen op een jonge leeftijd.

Zo hebben verschillende topgolfers ook een rijke cultuur aan meerdere sporten (zie kader). Het is dus aan te bevelen deze vaardigheden aan bod te laten komen tijdens de lessen of de ontwikkeling van uw kind.

Sporten uitgeoefend door topgolfers

Woodland: Basketbal en baseball

Norman: Surfen, voetbal, cricket en zeilen

Faldo: Fietsen, 800 en 1500m, speerwerpen, discuswerpen, cricket

Ballesteros: Fietsen, zwemmen, voetbal, 1500m en tennis

Thomas Pieters: basket

Help! Een Topsporter in huis!?

Enkele praktische tips voor ouders van kinderen die aan topsport doen

- Geef je kind **onvoorwaardelijke steun**, wat er zich ook heeft afgespeeld op een training of een wedstrijd. Gedraag je als ouder – de coach zal de technische bijsturing op zich nemen. Een kind heeft nood aan acceptatie en liefde.
- Breng **waarden** bij aan je kinderen. **Doorzettingsvermogen** is bijvoorbeeld van groot belang om te slagen als topsporter. De kans dat je kind professioneel geld zal verdienen met topsport is vrij klein, maar dat je kind de bijgebrachte waarden in het verdere leven nog zal nodig hebben, daar bestaat geen twijfel over.
- Stel de juiste vragen aan je kind. Vraag na een wedstrijd niet hoeveel hij/zij gespeeld heeft of wie er gewonnen heeft. **Stel vragen die gericht zijn op het proces.** “Vond je het leuk?” - “Wat was het moeilijkste vandaag?” - “Wat heb je goed gedaan vandaag?” - “Waar ben je vandaag beter in geworden?” - “Wat zou je de volgende keer anders doen?”

Je zal merken dat je kind het hier in het begin moeilijk mee zal hebben, omdat kinderen niet gewoon zijn om deze vragen te krijgen. Maar naarmate je dit meer en meer zal toepassen, zal je zeer verstandige reacties kunnen krijgen van je kind.

- **Stimuleer je kind op een positieve manier:** help bijdragen aan het **realiseren** van doelen. Stel normen zodoende je kind die doelen kan behalen. Stel geen te hoge verwachtingen, wat niet wil zeggen dat je de lat niet hoog mag leggen. De discrepantie tussen de verwachtingen van jezelf als ouder en die van je kind mogen niet te groot zijn, anders ontstaan conflicten waardoor het kind minder plezier beleeft aan de sport en ook de prestaties achterwege zullen blijven.
- Geef je kind **ruimte** om te **groeien**. Zet in op **meerdere sporten** als die tijd er is en ga voor een zo breed mogelijke ontwikkeling. Geef hen de kans om zich ten volle te ontwikkelen en plezier te vinden in meerdere sporten. Rafael Nadal en Roger Federer voetbalden in hun tienerjaren en Remco Evenepoel (wielrenner) speelde voetbal bij de U16 van PSV en de Rode Duivels.
- Laat je kind kind zijn en laat hem/haar eens los. Geef je kind een bal en 10 potjes mee naar het voetbalveldje in de buurt en laat hem/haar zelf een oefenvorm bedenken om te proberen. Laat je kind spelen op straat, voetballen met vriendjes uit de buurt, zonder coaching van buitenaf.

Laat kinderen ontdekken, proberen, oefenen, plezier maken,

Wil je Pro worden? Start je eigen team

Heeft je zoon of dochter de belangrijke stap gezet om als topamateur of professioneel golfer aan de slag te gaan, dan is een goed team noodzakelijk. Elk teamlid met zijn specifieke en eigen rol. Onze tip! Ook hier zijn ouders er vooral om onvoorwaardelijke steun te bieden. Een coach of caddy is vervangbaar maar als ouder zal je er altijd zijn.

Een **goede omkadering** van een speler voldoet aan verschillende voorwaarden. De belangrijkste is, dat de omkadering stabiel is. Coach-hoppen is niet bevorderlijk voor de resultaten. In de omkadering zitten niet alleen coaches, maar ook de ouders, vrienden, boekhouder en fysio maken deel uit van de omkadering. Als beginnende pro is het essentieel om **vertrouwen** te hebben in je eigen team. Het is niet omdat je een slechte week hebt, dat je jouw coaches moet veranderen. Er kan pas productief gewerkt worden als er vertrouwen is. Om deze band op te bouwen, is er tijd nodig. Een coach is geen vriend. De coach moet eerlijk kunnen zijn, dit is soms hard. Een coach mag een speler niet 'goedpraten' uit schrik om die speler te verliezen. Uit bestwil voor de speler is het nodig om eerlijk te zijn. Als er iets niet goed is of nog beter kan, moet het gezegd kunnen worden. Elk lid van de omkadering moet zijn of haar plaats kennen. Dit wil zeggen dat alle **experts in de omkadering** bevoegd zijn voor een bepaald onderdeel dat essentieel is voor de speler. Bovendien houdt dit ook in dat ieder binnen zijn of haar domein werkt en dit niet overschrijdt. Bv. Een mentale coach is niet verondersteld om te sleutelen aan de swing van een speler maar ook ... **ouders zijn op hun best in de rol als ouder, niet als manager, caddy of coach** Verder is het wel essentieel dat er een goede communicatie is binnen het team. Op regelmatige basis dient er overleg en feedback te zijn tussen de teamleden.

Ouders

De ouders zijn een heel belangrijk deel van de omkadering. Zij vormen het vangnet van de speler. Als speler moet je **onvoorwaardelijk** terecht kunnen bij jouw ouders. Dit is niet altijd evident want als ouder wil je het beste voor jouw kind, wil je dat jouw **kind succesvol** is en dus goed presteert. Dit is een moeilijke balans want je moet absoluut proberen te vermijden dat je extra druk zet op je kind. Als profspeler heb je al voldoende **druk**. Als je als ouder ook nog druk zet op de speler, dan kan die nergens meer terecht. Wees als ouder een **rustpunt** en geef die onvoorwaardelijke **steun**. Laat de experts in hun rol. Praktisch houdt dit in dat je niet tegen de speler mag zeggen dat hij of zij slecht gespeeld heeft, dat hij of zij een bepaald shot op een andere manier had moeten doen of dat hij of zij pech gehad heeft. Het is belangrijk om te blijven communiceren met jouw kind. Hij of zij moet eerlijk kunnen aangeven wat hij of zij het liefste heeft en wat het beste is voor zijn of haar resultaat. Sommige spelers hebben graag dat er familie of vrienden meereizen op toernooi, anderen zijn liever alleen. Zo reageert ook elke speler anders op een goede of slechte ronde. Er zijn spelers die willen ventileren, anderen willen liever niet opnieuw geconfronteerd worden. Dit moet je als ouder respecteren, ook al wil jij liever iets anders.



Golf Vlaanderen viert vaderdag

De fiere papa's van TNT!

door Carl Dieryckx

In volle voorbereiding voor de tweede editie van het BKO besloten we om de **papa's** van de co-hosts bijeen te roepen. Niet Nicolas Colsaerts, Thomas Pieters of Thomas Detry, wel Patrick Colsaerts, Jaak Pieters en Armand Detry. In het clubhuis van Rinkven International worden de drie heren voor het eerst samen geïnterviewd.

Het is duidelijk hoe **fier** de drie papa's zijn op hun zonen. En niet omdat ze zo succesvol zijn, maar omdat ze duidelijk **plezier hebben in wat ze doen**. Je kind gelukkig zien, daar draait het immers om. Tijdens de lunch vertellen ze honderduit over hun ervaringen in het nastreven van een droom. **Een droom van een jonge gast** die professioneel golfer wil worden.

Wanneer komt het moment dat je als vader beslist, we gaan ervoor, mijn zoon wordt professioneel golfer?

Armand: "Dat is een interessante vraag..."

Jaak: "Bij Thomas is dat begonnen op zijn 14 jaar. Toen wilde hij naar 'de golfschool' (de GV-Topsportschool in Hasselt). Hij zei tegen ons dat hij niet op internaat wou, maar wel wilde golfen. Meteen heb ik hem voor de keuze gezet; als je naar de Topsportschool wil, dan is het én golfen, én op internaat. Ze moeten zelf die keuze maken, zelf beslissingen leren nemen. Dat is zo belangrijk."

Patrick: "Wij komen uit een familie van sporters. Het was dus de normaalste zaak voor mij dat ik het sportieve in zijn opleiding wou brengen. Ik ben met golf begonnen op 42-jarige leeftijd, Nicolas was toen 5. Het was onmiddellijk al duidelijk dat golf hem lag."

Op 17-jarige leeftijd koost Nicolas Colsaerts er voor om pro te worden. Zeer vroeg, en hij plaatste zich meteen voor de Challenge Tour. Niet hetzelfde parcours als de twee Thomassen. Zij doorliepen een opleidingsparcours met de opleiding in Amerika als speerpunt.

Patrick: "Er was in België niemand die tips kon geven aan de familie Colsaerts. We hebben op 17-jarige leeftijd echt een risico genomen. We kenden maar weinig mensen en hadden enkel het enorme talent van Nicolas. Met die factoren is zo'n beslissing nemen niet evident. Het verschil tussen een uitstekende amateur en een goed presterende pro is immers groot. Je hebt amateurs die de pannen van het dak spelen, maar van zodra ze pro worden op geen bal meer kunnen slaan."

Jaak: "Dat is inderdaad iets wat veel ouders nog niet zo goed begrijpen. Het is niet omdat hun zoon of dochter een goede golfer is op jonge leeftijd, dat het daarom een succesvolle pro wordt."

Armand: "De beslissing van Thomas Detry om pro te worden was een lang traject. Je zou kunnen zeggen dat we op 12-jarige leeftijd die beslissing namen, maar het was pas in het voorlaatste jaar in Amerika dat we er officieel voor gingen: Thomas Detry wordt professioneel golfer."

Patrick: "Ik kan geloven dat zoiets een moeilijke keuze is om te maken. Je hebt een uitstekende student die het ver kan schoppen in zijn studies, maar er is ook die droom om topgolfer te worden."

Armand: "Absoluut. Ik wou niet dat Thomas naar een school ging waar enkel golf gespeeld werd, maar je kan enkel top zijn als je je toelegt op één iets. Ook bij de Topsportschool had ik wat twijfels maar het was uiteindelijk wel de beste beslissing om sport en studies te combineren. Thomas was een goede student en studeerde ook graag. Uiteindelijk maak je als familie een keuze, rekening houdend met enkele factoren, maar het is nog steeds jouw zoon of dochter die de eindbeslissing neemt. Je kan die keuze - om het te maken als professioneel golfer - niet opleggen. Dankzij de steun van Golf Vlaanderen en de top omkadering in Amerika zijn beide dromen werkelijkheid geworden. Hij heeft zijn studies afgemaakt én is nu een succesvol golfer. Ik ga eerlijk zijn, ik ben altijd voorstander geweest om mijn zoon een universitair diploma te laten behalen. Dat was voor mij heel belangrijk, maar als je als amateur golfer in de top 10 van de wereld staat... dan moet je het gewoon proberen."

Jaak: "Om daar te raken moet je er wel iets voor doen. Je komt daar niet zomaar. Dat start hier in België, je gaat mee met je zoon naar een heleboel wedstrijden. Je gaat naar Frankrijk om daar toernooien te spelen. Je hebt ouders die zeggen 'moet dat?' - ja, als je een ambitieuze gast hebt die top wil worden in eender welke sport. Dan moet je zoiets doen."

Armand: "Ik denk dat dit voor beide Thomassen zo was, maar als je het wil maken in de huidige golfwereld dan moet je in 90% van de gevallen naar Amerika. Dat is de realiteit."

Patrick: "Dat is een ontzettend belangrijk onderdeel geweest in het vormen van die jongens. Zonder twijfel, dat heeft hen zeer snel de nodige ervaring gegeven. Nog voor ze op de grote Tours kwamen, hadden ze alle tools om er iets van te maken. Ze wisten wat hen te doen stond. Nicolas had die ervaring niet, die heeft hij al doende opgedaan, met de nodige fouten uiteraard. 17 jaar, je bent piepjong. Ik zeg ook niet dat iedereen het gaat maken als ze naar Amerika vertrekken, want er zijn er veel die heimwee krijgen, de taal niet machtig zijn, enz... je bent trouwens maar 18 jaar, dat is heel wat voor zo iemand."

Jaak: "De keuze om de studies verder te zetten in Amerika, dat is niet iets wat je snel even maakt. Dat heb ik ook duidelijk gemaakt aan Thomas. Falen en terugkeren om iets anders te proberen, dat ging veel geld kosten. Als Thomas er zijn voeten had aangeveegd, dan mocht hij van mij - met alle respect - op een veld gaan werken."

Armand: "Ha, dat heb ik je inderdaad nog horen zeggen toen hij 14 jaar was, dat klopt! Het blijft een forse investering, zowel in tijd als middelen."

Jaak: "En wij zijn geen steenrijke ouders hé. Veel ouders zien ons zitten op de grote toernooien en zeggen 'jullie hebben toch geluk gehad'. Wij hebben geen geluk gehad, we hebben er hard voor gewerkt. Dat harde werk is niet zichtbaar voor het publiek. Er zijn maar weinig mensen van op de hoogte van wat voor investeringen je maakt."

Hebben jullie ooit het gevoel gehad dat je je zoon kwijt was tijdens die studies in Amerika?

Armand: "Oh, de eerste keer dat we in de luchthaven stonden heb ik een traantje gelaten. Mijn zoon en ik komen supergoed overeen. We spenderen zoveel tijd samen en plots vertrekt die voor zo'n lange tijd. Het verdriet maakt wel plaats voor vreugde wanneer je ziet hoe gelukkig je zoon terug thuis komt. Dan besef je, we hebben de juiste keuze gemaakt."

Jaak: "In augustus vertrok Thomas naar Amerika "op vakantie" - hier (wijst naar zijn hoofd), in zijn koppeke "op vakantie". Thomas mocht samen met één andere golfer naar de wereldkampioenschappen amateur in Rio. Ze hebben toen niet goed gespeeld, wat nu weinig uitmaakt, maar toen we samen op de luchthaven van Rio stonden wilde Thomas absoluut niet terug naar zijn school in Amerika. Hij had een zodanig grote heimwee. Wij vlogen naar België, Thomas naar Amerika. Onze gates waren dicht bij elkaar en Thomas moest eerst vertrekken. Toen heb ik hem echt fysiek moeten wegduwen. Hij had een afspraak gemaakt voor één jaar en die moest hij naleven."

Armand: "Dat zijn inderdaad van die momenten waarbij je als ouder eens een duwtje in de juiste richting moet geven, ook al heb je dan te doen met je kind. Al weet ik wel zeker dat hij na drie maanden de gelukkigste was."

Jaak: "Absoluut."

Armand: "Hij was natuurlijk ook de eerste, mijn Thomas had het eerlijk gezegd wel makkelijker. Het pad was al deels vrijgemaakt."

De Ryder Cup, was dat het meest fiere moment als papa?

Jaak: "Dat is inderdaad iets om fier op te zijn. We hadden nooit gedacht dat Thomas het op zo'n jonge leeftijd zou halen. Hij heeft een enorme piek gekend in 2016 en is dan wat teruggevallen. Het is zeer zwaar om te kunnen omgaan met al die luxe en te blijven presteren na die absolute hoogtepunten. Golf is een zwaar beroep. Dat weten we hier alle drie rond de tafel, en mensen onderschatten dat."

"Zijn eerste toernooi dat hij gewonnen had, daar ben ik als papa toch ook ongelooflijk trots op geweest. Ik weet het nog, dat was in Tsjechië. Hij was absoluut niet klaar om een toernooi te winnen, maar we kregen daar ineens een ingeving. Op zaterdagavond belden we even naar elkaar en beslisten: 'we gaan efkes naar Praag'. We zijn toen 's

morgens om 3 uur vertrokken. Om twintig na twaalf moest hij afslaan voor zijn ronde en we kwamen daar toe om kwart na twaalf. En daar hebben we hem zien winnen, voor de eerste keer.”

Patrick: “Fierheid.. tja, dat is vooral zien dat je zoon oprecht geniet van wat hij doet. Dat is ongelooflijk.”

Er waren ongetwijfeld ook moeilijke momenten...

Patrick: “Ze hebben niet de gemakkelijkste sport gekozen. Golf is een sport van frustraties. Het is een sport waar je echt klappen krijgt, en mentaal niet te onderschatten. Er zijn veel vaders die tegen hun zonen zeggen ‘je bent fantastisch, je bent de beste van de wereld’ maar daar doe je hen geen dienst mee. Je moet realistisch blijven en hen vertellen dat ze het meermaals moeilijk zullen krijgen. Het is een lange weg en je moet er steeds in geloven, maar je moet ook je beslissingen in vraag durven stellen... het is uitermate complex. En uiteraard spelen de familie en de ouders daar een belangrijke rol in. Je moet er voor hen zijn, je moet ze ondersteunen. Nicolas kwam op de Tour in 2001 en verloor daarna zijn kaart. En dan denk je ‘waw’... wat gebeurt hier. Je begint meteen aan alles te twijfelen. Al die investeringen, die lange weg naar de top en dan ben je er en loopt het verkeerd. In 2007 verloor hij al zijn speelrechten. Alles. Hij kon op geen enkele tour terecht. Daarna ging hij naar Australië voor 3 maanden. 15 dagen voor hij vertrok legde hij me uit wat hij wou doen en ik ging akkoord. Ik financierde, en toen was het aan hem. Hij kwam terug en een paar maanden later won hij twee wedstrijden op de Challenge Tour en waren we terug vertrokken. Het is zo moeilijk om als golfer in één constante lijn je carrière te doorlopen. Er zijn zoveel ‘ups & downs’ - en zeker als golfer. Dan is het belangrijk dat je goed ondersteund wordt door je familie en de coach. Die geven je vertrouwen en vertellen je vooral om geduld uit te oefenen.”

Jaak: “Talent is de start maar zeker niet alles. Het maken als professioneel golfer is zoveel meer dan talent.”

Patrick: “Je moet inderdaad talent bezitten, maar daarna komt de familiale omkadering: hoe ga je als gezin om met tegenslagen en overwinningen, daarna het kiezen van de juiste coaches, dan het zoeken naar de juiste structuur en uiteindelijk kan je kans maken om mee te kunnen doen met de allerbesten. Er zijn veel golfers die zich te snel laten verleiden door de raad van bepaalde coaches, maar je moet bij iedereen langsgaan en informatie halen.”

Jaak: “Colsaerts & Friends was eigenlijk het begin van die beweging hé. Golfers samen krijgen en van elkaar leren. Thomas Pieters en Thomas Detry namen het toen op tegen Nicolas in een exhibitie match. Ze waren toen 17 of 18 jaar.”

Patrick: “Klopt! De eerste keer was dat in Ternesse.”

Armand: “Ik moet je trouwens bedanken Patrick. Ik ben Nicolas daar nog steeds enorm dankbaar voor. Dat was zo belangrijk voor mijn zoon, zijn eerste stappen in de professionele wereld.”

Een laatste vraag, mochten jullie één tip kunnen geven als papa aan andere papa's die een zoon met een droom hebben.

Armand: “Eerst zijn studies afmaken! (lacht)”

Jaak: “Dat is ook zo, een goede topsporter is meestal ook een goede student. Waarom? Zelfdiscipline. Thomas was nu niet de beste student, maar hij moest toch gaan voor zijn studies. Als dat lukte, dan kon hij ook succesvol zijn in de topsport.”

Armand: “En als ik nog iets mag toevoegen, een plan hebben. Ik heb voor Thomas een budget vrijgemaakt voor drie jaar golf op topniveau. Ik heb zoveel mensen gesproken en die zeiden allemaal hetzelfde. Als hij na drie jaar Challenge Tour nog niets bereikt had, dan mag je de hoop opbergen. En dus

hadden we een plan en een deadline. Als het na die periode niet was gelukt, dan zou Thomas iets anders doen. Met alle respect voor de golfers die op de Challenge Tour spelen, er zijn er die daar gelukkig mee zijn, maar wij hadden een doel voor ogen. Dat moest binnen die termijn gebeuren. Het klinkt hard, maar hoe langer je wacht om die beslissing te maken, hoe moeilijker het wordt om als golfer nog ergens anders een carrière op te bouwen.”

Jaak: “Inderdaad, je moet iets kunnen opbouwen. En dat kost tijd en middelen. Dus een plan hebben, je daaraan houden en dan ook keuzes durven maken als het plan niet werkt.”

Er wordt vaak gezegd dat het studieniveau van de Topsportschool te laag is, maar daar ben ik niet mee akkoord. Het niveau is vergelijkbaar met alle andere scholen. Mijn dochter heeft op de Topsportschool gezeten en is universitair geworden, en ik ken nog iemand die aan het doctoreren is. Die studenten krijgen een even goede opleiding als ergens anders.

Op een gegeven moment hebben we gevraagd aan Thomas wat hij van ons - ouders - verwacht. Hij zei: ‘ik wil dat jullie alleen maar mama en papa zijn’. We vroegen dat omdat je in het begin alles wil regelen.”

Patrick en Armand in koor: “Dat is onmogelijk.”

Patrick: “Op een bepaald moment moet je kunnen loslaten en het vertrouwen geven aan mensen met kennis van zaken.”

Armand: “Ik heb ook snel die afstand gehouden en Thomas op zijn verantwoordelijkheden gewezen. Dat is nodig als je wil dat hij zijn dromen au sérieux neemt.”

Patrick: “Ouder zijn is een job op zich hé.”

Jaak: “Klopt volledig!”

De drie papa’ s hadden elk een piepjonge zoon met een droom, en die droom zien ze nu in vervulling gaan. Nicolas Colsaerts houdt nog steeds vast aan zijn briefje die hij als 11-jarige schreef en kan dit delen met vrouw en kind. De twee Thomassen werden samen wereldkampioen in Australië...

Toch zijn het niet dié professionele overwinningen die de vaders het meest trots maken. Tijdens het interview was het de hele tijd voelbaar... De onvoorwaardelijke steun voor hun zonen, ongeacht de keuzes die ze gemaakt hebben, de fierheid dat ze hen iets zien doen wat ze écht willen doen. Golf of niet.

Gelukkig voor ons is dat golf geworden.

Een fijne vaderdag en bedankt voor dit unieke interview Jaak, Armand en Patrick.

Gedragcodes als hulpmiddel

In het kader van het jeugdsportfonds promoot Golf Vlaanderen dat elke club gedragscodes hanteert voor spelers, ouders en trainers/coaches. Golf is een sport die met veel respect, fair play, etiquette, sportiviteit, ... dient gespeeld te worden zodat iedereen (spelers, ouders, trainers) ten volle van het golfspel kan genieten. Naast de etiquette en golfregels spelen ook gedragscodes een belangrijke rol zodat het bovenstaande kan gerealiseerd worden. Golf Vlaanderen hecht veel belang aan gedragscodes en heeft daarom een algemene gedragscode opgesteld die als rode draad kan gelden doorheen de jeugdwerking.

Gedragscode jeugdspelers

1. Golfspel

- Spelers worden verzocht **plezier te hebben** tijdens de lessen en te genieten van het golfspel.
- Spelers worden verzocht op een **eerlijk** manier te spelen met respect voor de golfregels, etiquette, materiaal, baan,
- Spelers worden verzocht een **goede (faire) verliezer** te zijn én een **sportieve winnaar**.
- Spelers worden verzocht een **ambassadeur** te zijn voor de golfsport binnen & buiten de golf.

2. Praktisch

- Spelers worden verzocht om te trainen in gepaste golfkledij.
- Het gebruik van GSM, tablet is niet toegestaan tijdens de trainingen en zoals de golfetiquette het beschrijft tijdens wedstrijden.
- Spelers dienen op tijd aanwezig te zijn op trainingen en wedstrijden. Verwittig de trainer of organisatie indien je niet kan of als je te laat dreigt te komen.
- Spelers worden verzocht zich altijd voor de volle 100% te geven tijdens trainingen en wedstrijden.

3. Respect

- Spelers worden verzocht **respect** te hebben voor anderen (medespeler, ouder, trainer, referee, ...).
- Spelers worden verzocht afspraken die worden gemaakt **100% na te leven**.
- Spelers die medicatie gebruiken zijn verplicht dit te melden aan trainer of bestuur met het oog op dopingvrij sporten.
- Spelers moeten **durven verantwoordelijkheid te nemen**. Leer plannen.
- Spelers worden verzocht te durven opkomen voor eigen mening op een respectvolle manier en discriminatie af te keuren en te melden op basis van geslacht, huidskleur, religie,
- Spelers moeten **leren luisteren naar hun lichaam** en op tijd kunnen stoppen indien nodig.
- Indien er ongepast gedrag wordt vertoond door een speler kan het zijn dat de club overgaat tot sancties.

ONTHOU

A.U.B.

DIT ZIJN KINDEREN
DIT IS EEN SPEL
DIT IS GEEN MAJOR

FAIR PLAY = PLAY FAIR
RESPECT = MEER PLEZIER



GEEN GOLF
ZONDER
RESPECT & FAIR PLAY

Gedragcode ouders

1. Golfspel en wedstrijden

- Er wordt van de ouders verwacht kinderen **plezier te laten beleven** in hun sport. Plezier komt op de eerste plaats. Druk zetten is voor niets nodig.
- Er wordt van de ouder verwacht het kind ten alle tijde te **steunen in zijn of haar ambities**, hoe klein of hoe groot deze ook zijn. Inzet en eerlijkheid zijn belangrijker dan winnen.
- Tracht als ouder het niveau van je kind goed in te schatten en zeker **niet te overschatten**. Wees realistisch.
- Leer je kind **omgaan met slechte resultaten**. Ondersteun hen tijdens deze moeilijke momenten en spel hen zeker niet de les. Tracht hen van een slechte ronde de positieve zaken te laten zien.
- Geef zelf het **goede voorbeeld**.
- Besef dat **caddiën of meelopen als toeschouwer voor onnodige druk kan zorgen tijdens wedstrijden**.
- **Heb interesse in** de prestaties van uw zoon of dochter zonder daarin te overdrijven.

2. Praktisch

- Ouders dienen ervoor te zorgen dat hun kind in gepaste kledij naar de golftraining komt.
- Het is de verantwoordelijkheid van de ouders voor het kind te zorgen tot de les of wedstrijd begint en dan meteen na de wedstrijd of les terug voor hen te zorgen.
- Indien je nieuw in de club bent, stel jezelf voor aan de trainers.
- Ouders moeten ervoor zorgen dat alle wijzigingen in contactgegevens meegedeeld worden aan het clubbestuur.

3. Respect

- Besef dat je ouder bent en **geen trainer**.
- Laat de **trainer** zijn werk doen.
- Heb **respect voor anderen** (kind, trainer, medespeler, referee), regels, etiquette,
- Ga op een **constructieve** manier om met je kind wanneer hij of zij ongepast gedrag vertoont t.o.v. medespeler, scheidsrechter, materiaal,
- Promoot een **sportieve en gezonde levensstijl** zodat uw kind fit is om deel te nemen aan de trainingen.
- Indien er zorgen zijn rond coaching of andere zaken worden de ouders aangeraden zich tot de trainer of **vertrouwenspersoon te wenden**.

Gedragscode Trainer

1. Pedagogisch handelen

- Coaches worden verwacht op een **positieve**, gemotiveerde en enthousiaste manier te coachen/les te geven.
- Coaches worden verwacht voor **iedereen oog te hebben** ongeacht leeftijd, ervaring, niveau van de speler.
- Coaches moeten ervoor zorgen dat de spelers kunnen golfen in een **veilige** omgeving.
- Coaches moeten **elke speler stimuleren** om binnen zijn eigen mogelijkheden te groeien en beseffen dat ieder kind en andere aanpak nodig heeft.
- **Geef feedback** aan ouder & kind (zowel de goede als de minder goede zaken) maar dan op een juiste pedagogische manier.
- Maak **duidelijke afspraken met ouders** en spelers en vermeld hierbij wat jij als trainer verwacht en wat zij van jou mogen verwachten.
- Leer kinderen **plezier en fun** te hebben in hetgeen dat zij doen. Leer hen om te genieten van het golfspel.
- Leer kinderen **realistische doelstellingen** naar voor te brengen en stel geen te hoge eisen aan spelers.
- Besteed de nodige aandacht aan **blessurepreventie**.
- Breng kinderen de principes van **ethisch verantwoord sporten** bij.

2. Regels voor coach zelf

- Draag goed gedrag en **fairplay** hoog in het vaandel.
- Ongepast gedrag niet negeren en zeker niet tolereren. Hier op een juiste en **gepaste manier op reageren**.
- Heb **respect** voor anderen (kind, ouders, andere trainers).
- Vertoon zelf **hoge normen van gedrag** en voorkomen. Wees er waakzaam voor om in geen enkele situatie grensoverschrijdend gedrag te vertonen.
- **Communiceer** op een duidelijke manier naar kinderen en ouders toe zodat er geen misverstanden ontstaan.
- Sta open om nieuwe dingen te leren. Volg regelmatig een **opleiding** of een **bijscholing**.
- Draag gepaste **kledij** als trainer bij elke training of wedstrijd.
- Coaches of trainers maken geen gebruik van gsm of tablet tijdens de trainingen of wedstrijden tenzij voor sporttechnische doeleinden of noodgevallen.
- Zorg ervoor dat je als coach tijdig op de trainingen aanwezig bent.

BIJLAGE

Ode aan ouders

door Vandesteene Kenneth

(Coördinator 5v5 & Coach U9 - Club Brugge, Educatief Medewerker)

Eerst en vooral wil ik een woord van dank uitspreken naar ouders. Zonder hun aanwezigheid, hun steun en hun opofferingen kan een kind zich niet ten volle ontwikkelen. Ouders zijn een belangrijke factor (ruimer gezien: de omgeving) in talentontwikkeling. Wekelijks doen zij vele kilometers om hun kind op het trainingsveld te brengen. Gezinnen worden ondersteboven gegooid wanneer roemrijke clubs het kind aan zich wil binden. Ouders zijn als het ware een taxibedrijf op zichzelf om de kinderen overal naartoe te voeren, zodoende dat het kind gelukkig is. Vandaar ook een grote dankjewel aan de vele ouders die inspanningen doen voor het welzijn en de ontwikkeling van kinderen.

Bewust ga ik in dit artikel enkel focussen op ouders (en niet de ruimere omgeving) en hun rol bij prestatiedruk. Op het einde van het artikel geef ik een aantal praktische tips om nog sterker in te zetten op de ontwikkeling én het welzijn van hun kind.

Ouders schrijven kinderen in bij een sportclub en meteen zijn daar de eerste **verwachtingen** al. Onderzoek wijst uit dat kinderen om diverse redenen aan sport doen. Kinderen willen graag een aantal **competenties** vergaren, om iets te doen waar ze goed in zijn. Daarnaast ontwikkelen kinderen **sociale vaardigheden** en zijn ze graag bij vriendjes. Bovenal maakt een kind graag plezier, **fun**. Opvallend is dat 'winnen' niet in de top 10-redenen van kinderen staat waarom ze aan sport beoefenen. Dat bewijzen ook de cijfers bij **drop-outs** in de sport. 70% van de 'stoppers' stopt omdat ze **geen fun meer beleven**. Niet omdat ze niet winnen. De voornaamste redenen van drop-out in de sport zijn: gebrek aan plezier; gebrek aan tijd; druk van de ouders; overwaardering van winnen.

Kinderen doen dus om verschillende redenen aan sport. **Begrijpen waarom kinderen aan sport willen doen**, is op zich al een belangrijke factor. Als ouder kan je jezelf enkele vragen stellen wanneer je je kind inschrijft in een sportclub.

- Waarom schrijf ik mijn kind in bij een sportclub?
- Wat hoop ik dat mijn kind hiermee bereikt?
- Wat is mijn rol als ouder hierin?
- Wat is het einddoel?

HET BELANG VAN DOELEN

Het belang van winnen staat de dag van vandaag – helaas – nog enorm op de voorgrond. Een competitieve situatie is eigenlijk een **“zero sum game”**: jouw prestatie staat lijnrecht tegenover die van een tegenstander. Als jij wint, verliest de tegenstander en omgekeerd. Zeker in individuele sporten als tennis geldt dit principe. Vaak zijn deze standaarden dan ook gericht op de tegenstander: “winnen” ofwel “niet verliezen”. In teamsporten, zoals het voetbal, kan je nog individuele doelen stellen. “Ik ga vandaag 3x scoren” kan een doel zijn,

maar ook dit doel zal ofwel lukken, ofwel mislukken. Ik ga daarbij **twee type** doelen onderscheiden.

De “*zero sum game*” (competitieve situatie) is een **resultaatdoel** en vaak de belangrijkste drijfveer. Per definitie streeft de topsporter naar het allerhoogste: in eerste klasse spelen (of zelfs nog hoger: de Champions League). Een ander resultaatdoel kan zijn dat je je probeert te kwalificeren voor bv een toernooi. Het grote nadeel hiervan is dat je hier slechts **beperkte controle** over hebt, aangezien je tegenstander veel zal bepalen. Mensen zijn vooral gelukkig als ze beter presteren dan een ander, zo staat beschreven in “*The Overpowering Effect of Social Comparison*”. Desondanks moet je je nog altijd afvragen of je slecht gepresteerd hebt als je hebt verloren. Sport staat vaak op dezelfde lijn als winnen en verliezen, dus logischerwijs wordt al snel geconcludeerd dat je slecht gepresteerd hebt wanneer je verliest. Anderzijds, wanneer je wint geeft dit wel voldoende motivatie en kracht om verder te doen. Het brengt een goed gevoel met zich mee en het belang van vertrouwen mag niet onderschat worden.

Maar voor ontwikkeling kijk je beter naar het proces: de uitkomst van je resultaatdoel is niet belangrijk, wel de bouwstenen van die uitkomst. “Hoe ben je naar dat resultaat **gegroeid?**” is een vraag waarop je zelf controle hebt!

Een ander type doel is een *procesdoel*, dat meer gericht is op **hoe** je naar een bepaald resultaat komt. Bij procesdoelen hou je rekening met het **volledige plaatje**: voorbereidingen, trainingen, wedstrijden en alles wat daarrond komt. De omhaal van Cristiano Ronaldo in de Champions League was een perfect voorbeeld van training. Wekelijks oefent hij op deze perfecte atletische beweging, waarbij hij dus traint op het perfect uitvoeren van de beweging. Het resultaat is gekend ondertussen, een weergaloos doelpunt op het hoogste podium van het voetbaltoneel.

We nemen een ander voorbeeld. Een penalty in de 89e minuut beslist over winst of verlies. Procescomponenten die optreden zijn de voorbereidingen naar die penalty. Heb je op voorhand geoefend op training? Zit je lekker in de wedstrijd? Heb je ondertussen vertrouwen getankt door een goede prestatie af te leveren tijdens de voorgaande 88 minuten? Deze componenten bepalen mede het resultaat. Je hebt de situatie grotendeels **zelf in de hand**. Deze componenten zullen bepalen of het lukt, of ook niet. Wanneer het niet lukt zal je uiteraard balen, maar weet je ook meteen hoe je verder aan de slag kan. Het resultaat kan een goede inspiratie zijn om je procesdoelen bij te stellen en verder te werken om je resultaat alsnog te behalen.

Concluderend kan je stellen (**om het belang van doelen te duiden**):

Resultaatdoel	<-> procesdoel
Ego-georiënteerd	<-> taak-georiënteerd
Vergelijking met ander	<-> vergelijking met zichzelf
Geen probleem zolang er gewonnen wordt	<-> altijd beter willen worden

“Children learn by playing”

PRESTATIEDRUK

Omgaan met **prestatiedruk** is niet simpel. **Evolutionair** hebben wij ons als mens zodanig ontwikkeld dat verhoogde hartslag, zweten, snellere ademhaling etc. zich manifesteren. Het is een reactie vanuit het lichaam. Toch kan je jezelf hier tegen gaan wapenen. Onderzoek wijst uit dat je **richting** kan geven aan de beleving van deze fysieke reacties.

- Je ziet deze fysieke reacties als een *bedreiging* en je wilt er zo snel mogelijk van af. Het voelt alleszins niet prettig en je voelt je niet meer op je gemak. Je vertrouwen daalt en je schat de afloop niet positief in. De kans op falen stijgt en het negatieve gedachtepatroon wordt verstevigd.
- Je interpreteert deze fysieke reacties als *normaal*. Je beseft het belang van het moment en wil maar al te graag het verhaal op een positieve manier afsluiten. Je lichaam waarschuwt je voor de mogelijke gevaren. Je kan jezelf verplaatsen en gaan nadenken over hoe je dit nu het best kan gaan aanpakken. “Wat moet ik doen om die wedstrijd te winnen?” Je krijgt een unieke mogelijkheid om iedereen te laten zien wat je kan. Michael Johnson verwoordde het mooi: “*Pressure is nothing more than the shadow of great opportunity.*” De voorbereiding is belangrijk omdat je weet dat je het kan. Dit staat opnieuw in lijn met procesdoelen, waar het totale plaatje van belang is. Je moet je aandacht gaan richten op de zaken waar je zelf volledige controle over hebt.

Echter is **faalangst** en **stress** voor iedereen anders, maar door de bewustwording van bovenstaande kan je er wel voor zorgen dat de druk op een **aanvaardbaar** niveau komt en de bovenhand niet neemt op je prestaties.

DE ROL VAN OUDERS

Al het bovenstaande is belangrijk om te beseffen wat **de rol van de ouder** hierin kan zijn. Er wordt veel verwacht van kinderen en daarom is het voor het kind belangrijk om **voldoende steun** te vinden in zijn of haar directe omgeving, namelijk bij de ouders. In een prestatiegerichte omgeving moeten kinderen **stabiliteit** en **evenwicht** vinden, zodat het kind zich veilig voelt maar bovenal zich ook “kind” voelt. De ouder moet een **emotionele** basis bieden voor het kind. Als ouder kan je hierin zeker bijdragen, daarom zijn de tips onderaan dit artikel zeker een meerwaarde in het omgaan met winnen en prestatiedruk als ouder.

Ondersteunend gedrag van een ouder is **bevorderend** voor het **welzijn** en het spelplezier van het kind. Hou goed in het achterhoofd dat er nog steeds meer kans bestaat dat je kind politieagent, leerkracht of bouwvakker wordt dan professioneel sporter. Daarom is ook de **relatie** tussen ouder en coach belangrijk. Een positieve relatie bevordert de ervaringen van het kind. Bij problemen of zorgen is het belangrijk om op het juiste moment in interactie te gaan met de coach, op een positieve en leerzame manier.

Ook tijdens wedstrijden kan de ouder bijdragen aan het algehele verloop. “**Supportive coaching**” is hierin een belangrijke factor. Het verbale gedrag van ouders langs de zijlijn kunnen een invloed spelen.

Een voorbeeld van supportive coaching kan zijn: “Goed zo Jantje, doe zo verder!” Dit zal veel meer invloed hebben dan negatieve commentaren roepen van langs de zijkant: blijf in de rol van ouder en niet als trainer. Bovenal wil een kind onvoorwaardelijke steun en liefde voelen van zijn ouders. De technische coaching en bijsturen mag en zal van de coach komen.

Conclusie: acceptatie en stimulering in een positief evenwicht brengen

Ouders besteden zodanig veel tijd aan hun kinderen en doen er alles aan om de ontwikkeling zo spoedig mogelijk te laten verlopen. “Je begint er mee omdat het leuk is. Blijken ze er nog goed in te zijn, ga je daar automatisch in mee. Het streelt je eigenwaarde als ze het goed doen”, zo liet een moeder van een voormalig tennistalent optekenen. De **eigenwaarde** en de **investeringen** die ouders doen voor het kind, moeten **opbrengen**. Dat brengt **verwachtingen** met zich mee waar het kind niet altijd kan/wil aan voldoen. Hou dat in het achterhoofd en stel – samen met je kind – **realistische doelen**! Accepteer zoals je kind is en **stimuleer** het met realistische verwachtingen. Deze stimulatie bestaat uit het meegeven van de **norm** wat nodig is om het gestelde doel te behalen. Stimuleer kinderen tot **zelfstandigheid**, tot **zelfdiscipline**, zodat kinderen zelf de gevolgen (zowel de positieve als negatieve) leren dragen van hun handelen. De ouder dient dus bewust te zijn van het evenwicht tussen **acceptatie en stimulatie**.

"Everything I have achieved in football is due to playing football in the streets with my friends" - Zinedine Zidane

Geraadpleegde bronnen:

- Ode aan ouders door Vandesteene Kenneth (Coördinator 5v5 & Coach U9 - Club Brugge, Educatief Medewerker) via linkedin
- Talentontwikkeling (Van Yperen, Nico W),
https://www.rug.nl/research/portal/files/13294762/1994_SB_Talentontwikkeling_Ouders_51.pdf
- Anxiety: Attention, the Brain, the Body, and Performance (Mark R Wilson),
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.717.2322&rep=rep1&type=pdf>
- The Effect of Multiple-Goal Strategies on Performance Outcomes in Training and Competition (William Filby)
- If you want to yell then become a coach, explains Frank Martin
<https://www.facebook.com/thestatenews/videos/10156023349210575/UzpfSTc0NzY0NjYwMT0xMDE1NzcwODI3NjExMTYwMg/>
- Parent Guide (Utah State University),
<https://usu.app.box.com/s/9ceay1lov4de7l2o5cum7ch53iv26ybx>
- <https://www.theperformanceroom.co.uk/>
- www.ethicsandsport.com
- Sportouders Marc Geenen, Tom Teulingkx
- 'Vergeet je sportzak niet' van psychologe Veerle Valaert en coach Stefanie Falat.
- VVG Junior Golf Map
- Cursus Talentdetectie Trainer B Golf Vlaanderen/Vlaamse Trainerschool
- The Road to the Top, Emma Van De Rosteyne en GV

Samengesteld en geschreven door:

Het GV-Team: Marc Verneirt, Karine Guerman, Kevin Dhondt, Ymke Vanherp, Katrien Pauwels, Jochem Sueters, Evelyne Vanherck
en
Jaak Pieters, bestuurder GV

MET STEUN VAN:



Van Lanschot
SINDS 1737



#SPORTERSBELEVENMEER