

SPECIFIEKE AFSPRAKEN VOOR OUDERS



1 Algemeen

- Help uw dochter/zoon om zich aan de afspraken van de club te houden. Help haar/hem met fair play en sportiviteit.
- Laat uw belangstelling blijken en kom geregeld het team van uw dochter/zoon aanmoedigen.
- Stimuleer uw dochter/zoon om zich in te zetten en haar/zijn talenten te ontwikkelen.
- Leg de nadruk vooral op haar/zijn spelvreugde en van haar/zijn medespe(e)l(st)ers
- Een positieve ingesteldheid doet wonderen.

2 Speciaal voor de wedstrijden

- Toon uw appreciatie voor knappe acties, zowel van de eigen ploeg als van de tegenpartij.
- Leer uw dochter/zoon respect op te brengen voor een tegenstander.
- Moedig uw dochter/zoon aan.
Volleybal is een sport waarin sowieso veel fouten gemaakt worden.
- Laat de coach de instructies geven.
- Respecteer in alle omstandigheden de beslissingen van de coach en de scheidsrechter.
- Kijk niet alleen naar de score (resultaat) maar vooral naar de geleverde inspanningen.
- Als u niet akkoord gaat met bepaalde zaken in verband met het spelen, praat er dan over met de coach. Het liefst niet direct na de wedstrijd. Maak desnoods een afspraak.

Positief supporteren, of in de cafetaria helpen...

Dhr. Nathan Kahan

We hebben het beste voor met onze kinderen. We leven met hen mee, we willen zo graag dat ze gelukkig zijn. Maar we willen ook dat ze winnen. We denken dat onze aanwezigheid tijdens wedstrijden een positieve invloed heeft op hun gedrag tijdens het spelletje en dus ook op het resultaat. Wij kennen onze kleine kapoen. En toch. Ze hebben ons nodig tijdens moeilijke momenten en via een vuistje, een knipoogje of een "komaan-grimas" moedigen we hen aan en krikken we hun zelfvertrouwen (opnieuw) op. Maar is het zo eenvoudig? Werkt het zo? Help ik zo mijn kind? Wat is nu in feite een aangewezen gedrag langs de kant?

Je aanwezigheid tijdens een wedstrijd kan je best beschouwen als een leuk sociaal uitstapje, waarop je blij bent andere mensen te ontmoeten en waarbij je respectvol omgaat met trainers, vrienden, clubgenoten en tegenstanders. Negatieve opmerkingen naar je kind zoals: "Doe nu toch eens je best of ik haal je van het terrein", of "speel dan toch sneller verdorie" helpen je kind niet. Kritiek aan het adres van de tegenpartij, genre "dat is al de derde keer dat zij een bal onterecht 'uit' roept" deugt ook niet. Probeer eerder tijdens een wedstrijddag een ontspannen, positieve houding aan te nemen, en van je gezicht een zonnetje te maken. Dan zal je kind zich op zijn/haar gemak voelen en niet schuldig en verantwoordelijk voor jouw negatieve houding.

Help de trainer!

Coaching is het domein van de trainer. Jouw goedbedoelde aanmoedigingen en/of raadgevingen leiden de aandacht af van de communicatie tussen jouw kind en de trainer, of interfereren ermee. Probeer jezelf in het decor te laten opgaan en vermijd op te vallen of de aandacht naar je toe te trekken. En loop niet ostentatief weg omdat je te gespannen bent, want qua boodschap voor je kind kan dat ook tellen.

Na de wedstrijd kan je de trainer helpen. Geef hem of haar jouw bevindingen. Je kan met de trainer bvb praten over het correcte gebruik van een routine. Nam je kind voldoende tijd tussen twee balwisselingen? En werd die tijd nuttig ingevuld? Kon je kind zich steeds concentreren ondanks het luidruchtige gedrag van de spelers op het terrein ernaast? Kon je kind zich altijd opnieuw opladen? Kon je kind door middel van zijn ademhaling tot ontspanning en een hernieuwde focus komen?

Uw gedrag wordt gekopieerd!

Onze kinderen hebben de neiging om het gedrag van hun ouders te observeren en deze gedragingen, attitudes en emotionele reacties ook te imiteren. Als je regelmatig beslissingen van de scheidsrechter aanvecht, als je gespannen, nagelbijtend of met schokkende benen langs de kant de wedstrijd volgt, of als je je emotioneel onzeker toont, dan zou het best kunnen dat je kind gelijkaardig gedrag op het terrein zal vertonen. Wat dan weer niet zal bijdragen tot zijn/haar spel. Je kan je kind een positieve houding tonen door op een gecontroleerde wijze met je emoties en gedrag om te gaan. Bijvoorbeeld naar de scheidsrechter toe.

Lichaamstaal

Lichaamstaal is een uitgesproken communicatiemiddel. En net zoals je weet hoe je kind zich voelt en wat het tijdens een wedstrijd denkt, zo houdt je kind ook je lichaam in het oog. Je dochter of zoon vindt het ongetwijfeld fijn als je kalm en ontspannen bent en voldoende interesse toont. Maak ook tijdens de wedstrijd af en toe een praatje met je buurman, geniet van de wedstrijd en geef toch niet de indruk dat je elke bal wil zien vliegen.

Aanmoedigingen en applaus horen uiteraard ook bij een wedstrijd. Indien je applaudisseert, doe het dan voor "goed" volleybal en niet enkel voor "gewonnen punten". En doe het zowel voor goed volley van je eigen kind als dat van zijn/haar tegenstander. Zodat je toont dat zijn/haar tegenstander ook talenten heeft.

Voor de wedstrijd:

De dag voor een wedstrijd kan je al een paar zaken doen om een "succes" van je uitstap te maken. 's Avonds kan je al het programma van de dag doorspreken. Wanneer opstaan? Om hoe laat vertrekken? Om hoe laat inspelen, indien dit praktisch mogelijk is? Wanneer eten? Hou bij het maken van een planning rekening met mogelijke hindernissen onderweg zoals een file of een omleiding. Als je kind over de komende wedstrijd wil spreken, luister dan aandachtig en maak er een leuk praatje van. Er bovenal een ontspannen avond van maken! En hoewel je uiteraard op weg naar het terrein de ontspannen sfeer tracht te behouden, is het best mogelijk dat je kind zich langzaam begint af te sluiten als een soort matchvoorbereiding. Probeer ter plaatse de communicatie tussen trainer (indien aanwezig) en kind niet in de weg te staan. Hou je bijvoorbeeld afzijdig tijdens een eventuele voorbespreking.

Na de wedstrijd:

Respecteer ook nu de volgorde: Vang je kind op maar hou er rekening mee dat de trainer eerst met je zoon of dochter de wedstrijd wil bespreken. Ook hier kan je dit best op een rustige, ontspannen manier doen. Typisch voor volley is de spanning tot op het einde. Winst en verlies kunnen tot de laatste balwisseling kantelen. Daardoor zit je als meevoelende ouder, vaak met een grote hoeveelheid opgekropte spanning. Eens het spelletje voorbij wordt die spanning dan ontluicht door een gedetailleerde, maar voor je kind op dat ogenblik totaal overbodige, analyse van alle goede en slechte punten. Op weg naar huis kunnen er ook wel "drama's" plaats vinden. Tijdens het autorijden ontstaat immers onbewust makkelijk een moment van hardere communicatie. Er is dan immers maar beperkt oogcontact en dit kort na een emotionele gebeurtenis. Hier is echt voorzichtigheid geboden. En als die andere chauffeur je bovendien niet jouw voorrang gaf, zodat je verdorie helemaal in de remmen moest, kan te snel een uitspraak als "En als jij zo blijft verder spelen dan kan je beter stoppen." volgen!

Onthou je zoveel mogelijk van commentaar op het volley zelf, en spreek er enkel over indien je kind er zelf op aanstuurt. Blijf zoeken tot je een gemeenschappelijk positief gespreksonderwerp vindt. Indien je ontevreden was over een bepaald aspect zoals bvb de inzet van je kind, bespreek dit dan kort later op een gepast moment. Eens thuisgekomen laat je je kind de opgedane indrukken op zijn/haar eigen manier verwerken. Gun het tijd om alles wat te laten bezinken. Laat hem/haar zelf beslissen waar hij/zij zin in heeft. Voor zover het binnen de perken blijft natuurlijk.

En wat als het toch zo moeilijk is om je eigen emoties onder controle te houden?

Ken jezelf! Als je het erg moeilijk hebt om je emoties tijdens een wedstrijd van je kind te beheersen, en als je op die manier een negatieve invloed op zijn/haar spel uitoefent, dan kan je je beter afzijdig houden tot je voelt dat je wat gekalmeerd bent. Een goede stelregel is de '10-seconden' regel: driemaal diep in- en uitademen, bij het uitademen de negatieve emoties 'afblazen' en terwijl nadenken zodat het eerste wat je zegt iets positief is over het gedrag van je zoon of dochter tijdens (bvb goede inzet, rustig gebleven bij het op achterstand komen, correct gereageerd op een verkeerde "call") of na de wedstrijd (bvb zelf naar een korte evaluatie met de trainer gevraagd)

Dus kwel jezelf en je kind toch niet! Gebruik je tijd en aanwezigheid dan liever als vrijwilliger in de clubwerking, of als scheidsrechter, of steek je liever een handje toe in de cafetaria? ;-)