

Project High five ouder!



Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Wat is een High5-ouder?
3. Tips voor High5-ouders
4. Hoe kunnen we dit project realiseren binnen de club?
5. Besluit
6. Dankwoord
7. Bijlagen

1. Inleiding

Vaak zien we ouders sturend en controlerend naast het veld. Kinderen moeten en ouders verwachten veel. Ze projecteren hun verwachtingen op hun kinderen en zetten druk opdat kinderen deze verwachtingen zouden waar maken.

Met het project high five ouder willen we dat ouders zich anders gaan opstellen door hen een ondersteunde functie te geven naar het kind toe en waar autonomie en willen centraal staan.

Voor een club als KFC Park is het een uitdaging om mee in te stappen in het project "high five ouder". We moeten zorgen dat het kind wint, los van het resultaat! Als de kinderen meer spelplezier, welbevinden en talentontwikkeling bekomen en dit door een aangename leerervaring en ondersteuning ... zou dat geen uitdaging zijn voor club en ouder?

2. Wat is een high5-ouder?

De high5-ouder kunnen we omschrijven als iemand met de volgende competenties.

- Helper: De high5-ouder geeft praktische ondersteuning voor, tijdens en na een wedstrijdje.
- Beloner: De high5-ouder zorgt letterlijk voor tal van high5's voor, tijdens en na de match.
- Motivator: De high5-ouder draagt bij tot een enthousiaste, aanmoedigende en realistische sfeer.
- Positivo: De high5-ouder is steeds positief naar de kinderen, trainer en andere ouders toe. Hij/zij bekijkt het glas steeds als half vol.
- Teamspeler: De high5-ouders vormen het derde team en werken dus samen ten voordele van de spelers, de club en het voetbal.

Aangezien dat de ouders zorgen dat het kind wint, los van het resultaat, zullen we van moeten naar willen evolueren. Moeten zorgt voor meer verveling, minder volharding, minder concentratie en minder inzet.

Evolueren we naar willen, creëren we meer zelfzekerheid, meer enthousiasme, meer activiteit en betere prestaties.

Om dit te realiseren is ouderbetrokkenheid een topic en een issue in de toekomst. We zullen moeten teruggaan naar de basisbehoefte waarbij autonomie (jezelf kunnen zijn), verbondheid (een warme band) en competentie (succeservaring) centraal staan. Een voorbeeld van competentie kan zijn dat een trainer content moet zijn dat de spelers 30 mooie passes geeft.

We creëren de moeivatie-ouder naar een motivatie-ouder oftewel een high5-ouder.

3. Tips voor High5-ouders

* Voor de wedstrijd:

- * Toon interesse voor de wedstrijd
- * luister naar de gevoelens en verwachtingen van je kind
- * Tracht te weinig betrokkenheid (desinteresse) en te veel betrokkenheid (druk opleggen) te vermijden
- * Tracht van winnen een "ondergeschikt" belang te maken, stel haalbare

verwachtingen.

* Tijdens de wedstrijd:

- * Tracht instructies te vermijden, deze zijn voor de coach
- * Probeer negatieve info te vermijden, de speler weet dit zelf
- * Tracht consequent positief te supporteren
- * Niets meer zeggen kan ook negatief overkomen

* Na de wedstrijd:

- * Tracht eens naar je kind te luisteren en vraag “wat vond je er zelf van?”
- * Geef een zinvolle uitleg!
- * Probeer het positieve te benadrukken!

Dus een high5-ouder probeert het kind duidelijk te maken dat hij/zij kan “winnen” los van het wedstrijdresultaat!

4. Hoe kunnen we dit project realiseren binnen de club?

* Duidelijke en beknopte info verstrekken.

De ouders alle nuttige informatie geven tijdens de start van het seizoen.
Een persoonlijk contact motiveert echter des te beter.

* Intrinsieke motivatie als spelmaker staat centraal.

Geëngageerde ouders trachten in te schakelen. Zij zijn het ideale voorbeeld om te starten.

* Zien motiveren, doet motiveren.

Na de opstart ook expliciet vragen aan andere ouders om de rol op te nemen. Zij overwinnen mogelijk ook de drempel na het zien van goede voorbeelden.

* Schouderklopjes voor de helpende handen.

Waardeer het engagement van de high5-ouder met een drankje na de match, een verkiezing high5-ouder van het jaar,... dit werkt motiverend.

- * Betrokkenheid als motivator.

Wanneer je de ouders meer betreft op de club, geeft hen dit des te meer zin om de club andere vlakken te helpen.

- * Creëer een ouderraad.

Zij kunnen dit project helpen uitwerken. Vertegenwoordiging van iedere ploeg. Doorgeefluik in 2 richtingen. Duidelijke taken. Gedragen en gewaardeerd door het bestuur!

- * Plaatsen van High 5 bord...positieve berichten, clubfotograaf...positieve beelden, stadionomroeper...positieve info, affiches verspreiden...

5. Besluit

Niet alleen de kinderen winnen met dit project maar ook de club en de ouders!

Club:

- * High5-ouders zij een extra hulp en begeleiding bij het voetbal.
- * High5-ouders zijn reeds van de instroomleeftijd meer betrokken bij het clubgebeuren.
- * High5-ouders zijn echte kandidaat vrijwilligers voor de club.
- * High5-ouders dragen bij tot een toffe sfeer en beleving en positieve uitstraling van de wedstrijden.

Ouders:

- * Als High5-ouder ben je dichter betrokken bij de sportbeoefening van je zoon of dochter.
- * Als High5-ouder kan je rekenen op appreciatie van de club en trainer en vooral van de kinderen zelf.

* Als High5-ouder draag je bij tot een leuke sfeer, en leg je sneller contacten met andere ouders en clubmedewerkers op je nieuwe club.

6. Dankwoord

KFC Park wilt Jeroen Vandeputte bedanken voor het realiseren van de workshop en het verschaffen van de nodige informatie van de Vlaamse voetbalfederatie.

7. Bijlagen

7 REGELS VOOR SPORTOUDERS



WAT WE STIEKEM ALLEMAAL WETEN, MAAR SOMS VERGETEN.

- 1 FOCUS VOORAL OP HET PROCES EN NIET ALLEEN OP HET RESULTAAT.**
- 2 ZET GEEN DRUK OP HET KIND MAAR LAAT HEM OF HAAR ZELF EEN GROEITEMPO VINDEN.**
- 3 LEER KINDEREN HET VERSCHIL TUSSEN SPORTIEF EN PERSOONLIJK VERLIES.**
- 4 BELEEF ALS OUDER DE TRAINING PASSIEF EN LAAT DE INSTRUCTIES OVER AAN DE TRAINER.**
- 5 RESPECTEER DE TRAINER IN ZIJN ROL EN SPREEK HEM NIET TEGEN, OOK NIET BUITEN DE CLUB.**
- 6 MOTIVEER UW KIND ZELF BESLISSINGEN TE MAKEN EN DE GEVOLGEN TE ACCEPTEREN.**
- 7 GENIET VAN HET PLEZIER EN DE GROEI VAN UW KIND EN BLIJF HEM OF HAAR ALTIJD AANMOEDIGEN.**

SAMEN WERKEN WE AAN EEN POSITIEF SPORTKLIMAAT.
EEN SPORTKLIMAAT WAARIN KINDEREN EEN MAXIMALE GROEI BEHALEN
MET ZOVEEL MOGELIJK PLEZIER, VRIENDSCHAP EN GEZONDE COMPETITIE.



Communicatie



Prestaties



Vriendschap



Motivatie



Talent spotten



Plannen en organiseren



Groei monitoren



Controle houden

SEVENMATCHES



IS JOUW VERENIGING AL LID?
KIJK SNEL OP WWW.SEVENMATCHES.COM

Welke sportouder ben jij?

ONDER/OVER DRUK?



- ORANJE:** Geen interesse: ik ben niet aanwezig op trainingen, wedstrijden.
- GEEL - GROEN:** Ik moedig iedereen aan: de inspanning en het plezier tellen. Ik ben een sportieve verliezer met respect voor anderen.
- ROOD:** Ik scheld, roep, vloek op de tegenstander, de trainer, scheidsrechter. Ook op mijn kind.



ORANJE: Geen interesse: ik ben niet aanwezig op trainingen, wedstrijden.

GEEL - GROEN: Ik moedig iedereen aan: de inspanning en het plezier tellen. Ik ben een sportieve verliezer met respect voor anderen.

ROOD: Ik scheld, roep, vloek op de tegenstander, de trainer, scheidsrechter. Ook op mijn kind.

Ja, ik ben een sportouder!

VOOR DE MATCH

- Ik toon belangstelling voor de sport van mijn kind en ga regelmatig kijken en supporteren.
- Ik vraag mijn kind om ervoor te gaan, altijd zijn best te doen, maar vooral plezier te maken.
- Ik fok mijn kind niet op, leg geen overdreven druk op zijn schouders maar stimuleer hem wel al zijn talenten te ontwikkelen.
- Ik stimuleer mijn kind om zich aan de regels van het spel en de fairplay te houden.
- ...

TIJDENS DE MATCH

- Ik gebruik geen agressieve of schunnige taal langs de zijlijn.
- Ik applaudisseer voor knap spel van zowel het team van mijn kind als de tegenstrever.
- Ik moedig mijn kind aan en maak het niet af voor zijn fouten.
- Ik respecteer de beslissingen van de coach en de scheidsrechter.
- Tijdens de wedstrijd moedig ik aan, de instructies geeft de trainer.
- ...

NA DE MATCH

- Als ik niet akkoord ga met de coach, praat ik er met hem over.
- Ik leer mijn kind om respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever.
- Ik kijk naar de inspanningen van mijn kind, niet enkel naar de score of eindstand.
- Na de wedstrijd bekijk ik samen met mijn kind wat liep goed, wat minder en wat we eruit leren.
- ...

Handtekening:



@Tym_nl

10 tips voor sportouders

Sportiviteit & respect



Focus op het proces
niet op het resultaat



Geef je kind vrijheid
om problemen op te
lossen en eigen be-
slissingen te maken



AANMOEDIGEN!



Laat je kind toe om
voor zichzelf te spelen



Help je kind met het
scheiden van sport en
persoonlijke falen



Respecteer de coach
en laat de coach zijn
of haar werk doen



Moedig aan om ver-
antwoordelijkheid te
nemen voor acties



Let op wat je zegt
tegen je kind! Kies je
woorden zorgvuldig



Zet geen druk op
winnen en/of verliezen



Stop met continu
aanwijzingen geven
tijdens wedstrijden

HOE WORD JE EEN GOEDE SPORT OUDER

Sta je kind toe meerdere sporten te doen

Toon positieve lichaamstaal

Geef het goede voorbeeld

Geef opbouwende kritiek

Leg geen druk op

Toon interesse in de sport van je kind

Laat je kind zelf de sport uitkiezen

Luister naar je kind

Moedig je kind aan

Focus op het plezier

Help je kind te leren van tegenslag

Ga regelmatig naar wedstrijden

Prijs de inzet, niet het talent

Moedig het hele team aan

 @eenexcusminder

Prijs de sportiviteit



www.geenexcus.org

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

Noot: Deze informatie is specifiek bedoeld voor intern gebruik KFC Park!