



VOOR DE SPORTOUDER

De wedstrijd is van het Kind.

Wat jouw atleet echt van jou nodig heeft voor, tijdens en na de wedstrijd.

Lonneke Bransz | Full Focus Athlete
fullfocusathlete.com

Ik dacht dat ik een vrij goede sportouder was.

Mijn dochter was het daar niet mee eens.

Ze had duidelijke meningen over wanneer ik mocht coachen. Wanneer absoluut niet. Hoe ik mocht aanmoedigen. En wat ze na een wedstrijd van me nodig had – of juist niet.

Ik heb het niet altijd goed gedaan. Maar ik heb ervan geleerd – als sportouder en als mental performance coach. Dit is wat ik eerder had willen weten.

DAT ENE DAT ALLES VERANDERT

De wedstrijd is van het kind. Niet van de ouder.

Dit klinkt vanzelfsprekend. Maar dat is het niet – want als ouder ben jij er ook emotioneel bij betrokken. Je ziet dingen gebeuren. En soms is een opmerking eruit voor je verstand het kan stoppen.

De ommekeer begint wanneer je begrijpt dat jouw rol langs de lijn niet dezelfde is als thuis. Thuis begeleid en adviseer je. Langs de lijn – ben jij de veilige plek die ze opzoeken als het moeilijk wordt.

Jouw aanwezigheid gaat niet over wat je zegt. Het gaat over wat jouw atleet voelt als ze naar jou kijken.

WAT JOUW ATLEET ECHT NODIG HEEFT

Geen twee atleten hebben hetzelfde nodig.

Een van de grootste fouten die sportouders maken is aannemen dat hun kind nodig heeft wat zij zelf nodig zouden hebben gehad. Of wat hun andere kind nodig had. Of wat logisch lijkt na een zware wedstrijd.

1 De Analyticus

Wil alles doorspreken. Laat hem of haar het gesprek leiden – stel vragen, geef geen antwoorden.

2 Eerst een Broodje

Heeft eten, rust en tijd nodig voor er ook maar een gesprek mogelijk is. Vat de stilte niet persoonlijk op – het is decompressie, geen afwijzing.

3 Degene die gehoord en begrepen wil worden

"Dat zag er echt moeilijk uit" of "Ik denk dat ik zag dat je het op dat moment moeilijk had; heb ik dat goed gezien?" gaan verder dan "Dit had je moeten doen." En als ze je corrigeren, laat ze dat dan doen – het is hun ervaring en hun emoties. Luister vervolgens. Advies komt later; en alleen als ze erom vragen.

4 Degene die gewoon een ouder wil

Wil geen analyse. Wil weten dat jij trots op hem of haar bent, ongeacht het resultaat. Dat de relatie groter is dan de sport.

De vraag die het waard is om te stellen:

"Na een wedstrijd - wil je mijn feedback, wil je dat ik gewoon luister, in de buurt blijf, of wil je even alleen zijn?"

En doe dan wat ze zeggen. Ook als het tegenstrijdig voelt.

Voor, Tijdens & Na

VOOR	TIJDENS	NA
+ Doe Houd de routine normaal – vertrouwdheid is rustgevend. Laat hen het gesprek leiden. Als ze stil zijn, volg dat dan. "Ik heb zin om je te zien spelen" is genoeg. - Vermijd Techniekadviezen of tips op het laatste moment. Praten over wat er op het spel staat (dat weten ze zelf al). Je eigen zenuwen op hen projecteren.	+ Doe Moedig de inzet aan, niet alleen de resultaten – altijd positief richting jouw kind, andere kinderen en iedereen die dit mogelijk maakt. Blijf kalm bij fouten – ze kijken naar jou. Wees het gezicht dat ze willen zien als ze opkijken. - Vermijd Coachen vanaf de zijlijn. Zichtbare frustratie of teleurstelling bij fouten. Vergelijken met teamgenoten of tegenstanders.	+ Doe Laat hen de toon zetten – volg hun voorbeeld. "Hoe voel je je?" voor elke evaluatie. Prijs inzet en karakter, niet alleen de prestatie. - Vermijd "Je had..." of "Waarom heb je niet..." Directe analyse of feedback (tenzij ze erom vragen). Langer blijven hangen bij verlies dan zichzelf.

DE KRACHTIGSTE DINGEN DIE JE KUNT ZEGGEN

Vier zinnen om te onthouden.

Na een wedstrijd – winst of verlies:

"Ik vond het geweldig om je te zien spelen."

Meer is niet nodig. Het zegt: ik was er, ik genoot ervan, en mijn liefde heeft niets te maken met het resultaat.

Als ze het moeilijk hebben en je weet niet wat je moet zeggen:

"Ik kan zien dat dit moeilijk is. Ik ben er voor je."

Je hoeft het niet op te lossen. Wees er gewoon rustig bij terwijl ze hun eigen weg vinden.

Als ze willen stoppen:

"Vertel me wat er nu moeilijk voelt."

Voor beslissingen, voor oplossingen – gewoon luisteren. Meestal is stoppen niet wat ze echt nodig hebben.

Als je iets verkeerd hebt gezegd:

"Ik zei dat verkeerd. Wat ik bedoelde: ik geloof in jou."

Herstel is belangrijker dan perfectie. Laten zien hoe je een fout erkent is een van de mooiste dingen die je van sport kan leren.

WIL JE DIEPER GAAN?

Als jouw atleet blijft onderpresteren op de momenten die ertoe doen — niet door gebrek aan talent, maar omdat er iets dichtklapt onder druk – dan is het de moeite waard om er naar te kijken.

De **Performance Scan** is waar de meeste families beginnen. Twee sessies. Een helder beeld. Een concrete eerste stap.

Of reageer gewoon op dit bericht. Ik lees elk bericht.

fullfocusathlete.com/performance-scan/