

# Van 'moetivatie' naar motivatie in jeugdsport

Ouders die tieren en schelden aan de zijlijn van het sportveld. Het is een gekend fenomeen en lang niet zo onschuldig als het lijkt. Hun gedrag legt vaak heel wat druk op de schouders van de jeugdige sporters, zodanig zelfs dat die de handdoek in de ring gooien en afhaken. Hier ligt een belangrijke opdracht voor jeugdsportclubs. Zij kunnen ouders helpen inzien hoe hun gedrag het plezier en bijgevolg ook de prestaties van hun kind op het veld fnuikt en hoe ze als sportouders het best kunnen supporteren voor hun oogappel.

## ALS JE HOBBY EEN LAST WORDT

Sport is gezond, ook voor onze jeugd. In 2009 waren er in Vlaanderen maar liefst 534.599 kinderen en jongeren in de leeftijd van zes tot achttien aangesloten bij sportclubs van erkende en gesubsidieerde sportfederaties. Alleen al de Koninklijke Belgische Voetbalbond telde meer dan een kwart miljoen jeugdige spelers.

Ouders zenden hun kinderen naar voetbal-, basketbal-, volleybalclubs en zo meer omdat sporten hun ontwikkeling bevordert. Sporten helpt kinderen zich lichamelijk te ontplooiën. Terzelfder tijd doen ze tal van sociale vaardigheden op.

Alleen vinden de kinderen zelf sporten lang niet altijd even leuk. Velen staan op het sportveld omdat ze moeten van hun ouders. Maar liefst drie op de vier voetballende kinderen zeg druk te ervaren vanwege de ouders. Dat werd nog eens bevestigd in recent onderzoek van het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HU Brussel).

„Ouders zijn soms ambitieuzer dan hun kroost”, weet Joris Lambrechts, onderzoeksmedewerker bij het KHIG. Zelf actief in het voetbalmilieu als jeugdcoördinator bij de Sint-Truidense Voetbalvereniging, maakte hij het allemaal al mee. „Ouders sporen om velerlei redenen hun kinderen aan. Sommigen omdat ze menen dat hun kinderen geluk hebben dat ze zoveel kansen krijgen – kansen waar zij als ouder slechts konden van dromen – en dat ze die ten volle

moeten benutten. Anderen zien hun kinderen hun eigen onvervulde droom waarmaken om topsporter te worden. Nog anderen willen scoren bij vrienden of op het werk via de prestaties van hun kind op het sportveld. Zoonlief moet goed presteren, want papa is er als de dood voor dat hij op het werk moet uitleggen dat zijn oogappel niet langer geselecteerd is voor het beste elftal.”

De bedoeling mag dan niet altijd slecht zijn, de gevolgen blijken dat vaak wel. Want wat begon als een hobby, wordt aldus snel een last voor het sportende kind.

„Het fenomeen is al langer gekend”, zegt Lambrechts. „Nu bevestigt ons onderzoek zwart op wit dat het een reëel en omvangrijk probleem is. Kinderen geven aan vaak druk van hun ouders te ervaren en daar onder te lijden. Ze ergeren zich aan het geroep aan de zijlijn en willen vooral geen papa of mama die staat te brullen.”

Opmerkelijk is dat ouders zich niet bewust lijken van hun gedrag. „Zij geven in het onderzoek aan dat ze de prestatie op zich van hun kinderen niet zo belangrijk vinden en beweren dat ze zelf nooit roepen”, zegt Lambrechts. „Tegelijk merken ze op dat andere ouders dat wel doen.”

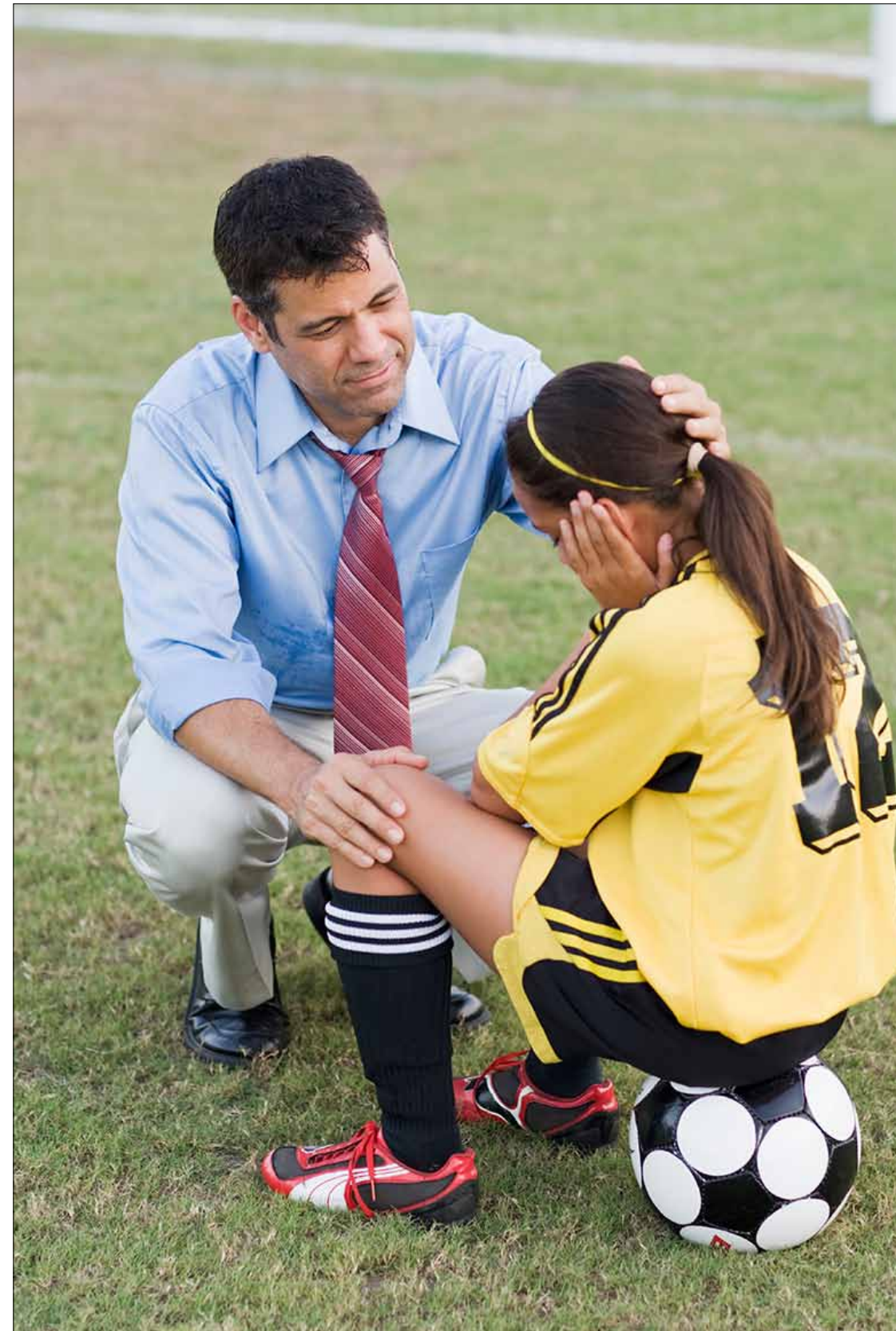
Niet alleen tijdens de match, maar ook ervoor en erna communiceren ouders vaak verkeerd, stelt Lambrechts vast. Hij geeft een voorbeeld: „Ouders gedragen zich soms voorbeeldig op het veld, maar treden

vóór de match bijzonder veeleisend op of ze veroordelen hun kind na afloop. Concreter? Dat mama een deeltijdse baan zocht om haar negenjarige zoon naar de trainingen te kunnen brengen, zet het sportertje onder zware druk om goed te presteren. Heel anders, maar even nefast, is de achtereenvolgende opmerking die ik onlangs opving van een vader tot zijn zoon na een match: 'Als je volgende keer weer zo slecht speelt, kom ik niet meer kijken!'”

Hier ziet de onderzoeker een grote uitdaging weggelegd voor jeugdsportclubs. „Door een ouderwerking te lanceren en gedegen te communiceren met ouders, kunnen clubs de negatieve invloed van supporterende en coachende ouders ombuigen naar een positieve betrokkenheid.”

Omdat er tot op heden weinig vorming bestaat inzake begeleiding van ouders in clubs waar teamsporten worden beoefend, ontwikkelde het KHIG een vormingsaanbod met allerlei hulpmiddelen voor clubs om ouders te leren hoe ze hun kind kunnen motiveren op een sportieve manier, zodat zijn welbevinden en zijn spelplezier vergroten (zie hiernaast). Lambrechts: „Daarbij baseren we ons op de theorie van zelfdeterminatie, die stelt dat je drie basiswaarden nodig hebt om een geslaagd en gelukkig leven te leiden: autonomie, verbondenheid en competentie. Als we erin slagen om in onze sportclubs een klimaat te scheppen waarin die basisbehoeften worden vervuld, dan zullen jonge spelers gretiger spelen en langer volharder in hun favoriete sport.”

Ilse VAN HALST



Drie op de vier kinderen zegt druk te ervaren van zijn ouders op het sportveld. © Corbis

## VAN BOEMAN AAN DE ZIJLIJN NAAR SPORTOUDER

Jeugdsportclubs kunnen ouders helpen hun opvoedende rol ook aan de zijlijn van het sportveld op te nemen. Dat meent het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HU Brussel) na een onderzoek begin dit jaar naar de mate en stijl van betrokkenheid van ouders bij vijftien- en zestienjarige voetballers in Vlaamse clubs.

„Hoewel het onderzoek over een korte termijn liep, boekten we met onze workshops in de betrokken clubs een positief resultaat”, stelt onderzoeker Joris Lambrechts vast. „Om praktische redenen voerden we het onderzoek uit in voetbalclubs, maar de aangeboden werkvormen zijn perfect toepasbaar in elke club waarin kinderen en jongeren een teamsport beoefenen. Een pluspunt bleek dat we via onze vorming in sportclubs ook ouders uit lagere sociale categorieën aansprakten, een doelpubliek dat het aanbod voor opvoedingsondersteuning doorgaans moeilijk bereikt.”

Intrinsieke motivatie of spelplezier is het sleutelwoord om kinderen aan het sporten te houden. „Het komt erop aan ouders duidelijk te maken dat druk van buitenaf door te belonen en te straffen op lange termijn schadelijk is, en hen te helpen om hun kinderen positief te motiveren.” Lambrechts verduidelijkt dat met een voorbeeld. „Als ik vraag wie remt in de buurt van een flitspaal, steekt iedereen de hand op. Waarom rem je? Om straf te ontlopen. Als ik vraag wie honderd meter verderop opnieuw gas geeft, gaan de meeste handen de lucht in. Meteen ken je het antwoord: straffen en belonen, blijkt niet duurzaam.”

De onderzoeker heeft heel wat handige tips in petto om ouders te helpen. „We trappen allemaal wel eens in de val om ons kind

het veld op te sturen met de aanmoediging: 'Zie dat je wilt' of 'Doe je best'. Beter zeg je: 'Amuseer je' of 'Laat eens zien wat je geleerd hebt'. Zo'n aanpak maakt dat kinderen gretiger sporten en op de lange termijn betere prestaties leveren. Kinderen die met plezier voetballen, zijn ook bereid om een tandje bij te steken om een moeilijke oefening onder de knie te krijgen. Voor hen is verlies geen ramp, omdat de omgeving niet scherp stelt op het resultaat, maar op de weg ernaartoe.”

Dat brengt ons bij het belang van feedback, helaas te vaak onderschat, weet Lambrechts. „De manier waarop je terugkoppelt, bepaalt de mate van motivatie van het kind voor de volgende wedstrijd. Hoe meer je zegt: 'Verdorie, we hebben niet gewonnen', hoe dodelijker. Beter vraag je eerst eens aan de spelers zelf wat zij ervan vonden. Vervolgens kun je aangeven waaraan nog kan worden gewerkt.”

We bezondigen ons ook meer dan we denken aan negatieve commentaar. Met een eenvoudig voorbeeld met optelsommen maakt Lambrechts zijn punt: „Twee plus twee is vier, drie plus twee is vijf, vier plus een is twee, vijf plus vijf is tien. Wat valt op? 'Eén som is fout', antwoorden de meesten. Ik zeg dan: 'Nee, drie sommen zijn correct.'” Ook voor trainers schuilt hier een belangrijke taak, besluit Lambrechts. „Die zijn het er allen over eens dat ze hun ploeg goed moeten leiden op technisch en tactisch vlak. Vaak vergeten ze dat ze ook goed moet kunnen communiceren, met spelers en ouders. Daar is dus nog werk aan de winkel.” (rvh)

Meer info op de studienamiddag over positieve ouderbetrokkenheid in jeugdsport op het HIG in Brussel op 20 september. Inschrijven bij het HIG via 02 240 68 40 of [www.hig.be](http://www.hig.be).

## 'VREEMD HOE HET GEDRAG VAN MENSEN VERANDERT OP HET VELD'

Slachtoffer van agressie werd hij nog niet, maar als voetbalscheidsrechter krijgt Lennert Grawet (22) heel wat commentaar en kritiek te verduren. Hij begon wedstrijden te fluiten toen hij zowat zestien was, aanvankelijk bij jeugdclubs, intussen ook bij volwassenen.

Voetballen deed hij al van jongs af aan. „Dat was mijn keuze. Mijn ouders stonden er niet achter”, vertelt hij. „Kwam mijn vader geregeld supporteren, dan had mama er na welgeteld één wedstrijd al genoeg van. Ze stoorde zich aan het gedrag van de ouders aan de zijlijn.”

Tal van voetbalclubs stelden inmiddels gedragsregels op voor spelers en ouders. „Dat zijn dan vaak clubs uit eerste klasse”, meent Grawet. „In de lagere reeksen kan het gedrag van ouders wel problematisch zijn. Al doet vaak de trainer het moeilijkst. Zo herinner ik me een jeugdwedstrijd die ik floot. De trainer schold me aanhoudend uit en daar gingen de ouders dan in mee. Ik

kan wel een sanctie opleggen, bijvoorbeeld eisen dat de trainer het terrein verlaat. Maar dat maakt niet veel uit. Van achter de omheining kan hij gewoon verder roepen.”

„Veel hangt af van hoe ouders omgaan met de prestaties van hun kind”, vervolgt Grawet. „Toen ik nog zelf voetbalde, ik zal vijftien zijn geweest, hoorde ik eens iemand roepen naar de speler van de tegenpartij die een doelpunt scoorde: 'Je hebt je 50 euro verdiend.' Dan moet je weten dat onze ploeg met 10-0 voorstond en we in de pauze zelf onderling hadden geopperd om de andere ploeg ook een goal te gunnen.”

Grawet floot ook tal van wedstrijden bij de duiveltjes, de groep van zeven- en achtjarige. „Die spelen in ploegen van vijf. Ze kennen de regels nog niet, fouten maken ze onbewust. Ze trappen individueel naar de bal. Op die leeftijd zijn ze ook nog niet toe aan samenspel, leerde ik tijdens mijn opleiding tot bachelor lichamelijke opvoeding. De spelers moeten naar de trainer

luisteren, maar soms komt de hele familie mee supporteren. Die roepen dan ook van alles. Daar merk ik dat ouders slechts hun eigen kind zien en achteraf ook zo over de wedstrijd praten. 'Hij heeft knap gespeeld', klinkt het dan. Ouders willen nu eenmaal dat hun kind uitblinkt.”

„Jongeren voetballen voor het plezier”, merkt Grawet. „Bij volwassenen gaat het er bitser toe. Daar speelt ook geld mee. Ik was amper achttien, toen ik er mijn eerste wedstrijd floot. Totaal onvoorbereid op opmerkingen zoals 'Scheids, zullen we je na de match een behandeling geven?' en meer van dat fraais. Ik kan me goed afschermen, me concentreren op wat op het veld gebeurt. Vaak merk ik zelfs niet eens dat mijn vriendin er is. Laat je een opmerking doorringen, dan ga je daarover nadenken en kan dat je gedrag beïnvloeden. Dat mag je niet laten gebeuren.”

Om persoonlijke opmerkingen te vermijden, wordt erover gewaakt dat scheids-

rechters niet meteen onder de eigen kerkertoren wedstrijden fluiten of niet te vaak naar dezelfde club worden gestuurd, legt Grawet nog uit. „Komt de eigen veiligheid in het gedrag, dan kan een scheidsrechter maatregelen nemen. Dat kan ook tegen spreekkoren die zich racistisch uiten. Je kunt een match zelfs stilleggen, maar dan moet je de procedure nauwgezet respecteren, zo niet ga je zelf in de fout.”

„Vreemd hoe mensen zich op een voetbalveld anders gedragen”, bedenkt Grawet nog. „Ik zag er mensen die doorgaans rustig zijn, opgehitst reageren. Agressie bestaat, het is een probleem dat een gezamenlijke aanpak vereist. Toch is voetbal bovenal een leuke hobby, waarbij je je op sportief en menselijk vlak kunt ontplooiën. Je ontmoet leuke en interessante mensen. Het negatieve aspect heeft beslist niet de bovenhand”, besluit Grawet.

Nicole LEHOUCQ