

Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind baat heeft bij deelname aan sport?

Allereerst is het belangrijk om te begrijpen welke voordelen uw kind kan behalen door deel te nemen aan sport. Dergelijke voordelen zijn onder andere:

- Fysieke en gezondheidsvoordelen zoals fysieke fitheid, fysieke competentie, kracht, behendigheid en snelheid.
- Sociale voordelen, zoals leren samenwerken, leiderschap ontwikkelen, vriendschappen sluiten met leeftijdsgenoten en leren conflicten op de juiste manier op te lossen.
- Psychologische voordelen zoals veerkracht, jezelf uitdagen, problemen oplossen, leren van teleurstellingen, moeite blijven doen in moeilijke of veeleisende situaties.

Vervolgens is het belangrijk om te focussen op deze positieve waarden en voordelen. Je kunt dit doen door de vragen die je aan je kind stelt over sport en hoe je reageert op winnen en verliezen. Als je bijvoorbeeld aan je kind vraagt wat het tijdens een wedstrijd heeft geleerd in plaats van wat de uitkomst was, of focust op wat ze leuk vonden in een trainingssessie in plaats van hoe ze presteerden in vergelijking met hun teamgenoten, zal je kind eraan herinneren dat plezier en ontwikkeling het belangrijkste doel zijn in sport. Als u uw kind aanmoedigt om zich te concentreren op het plezier van het ontwikkelen van vaardigheden, zal uw kind waarschijnlijk langer in de sport blijven om een aangename en succesvollere ervaring te hebben, dan wanneer het zich concentreert op winnen en verliezen.

Ten slotte moet je beseffen dat het niet allen is hoe u met uw kind omgaat, dat invloed heeft op de voordelen die zijn ondervinden van sport. De sportieve omgeving heeft ook een grote invloed op de manier waarop uw kind denkt en zich gedraagt. Stel jezelf de volgende vragen:

- Staan de coaches voor respect, persoonlijke groei en gelijkheid?
- Worden fouten en fouten behandeld als kansen om te leren?
- Hoe is het stressniveau in de omgeving waarin uw kind sport speelt?
- Moedigen teamgenoten elkaar aan?
- Spelen de spelers op een eerlijke manier?

Als u deze vragen niet op een positieve manier kunt beantwoorden, kan de omgeving mogelijk geen positieve groei en ontwikkeling voor uw kind ondersteunen. In dergelijke gevallen zou je kunnen proberen om met de coach van je kind te praten om hun benadering te begrijpen. U kunt vervolgens beslissen of dit een omgeving is waar u uw kind in wilt houden of dat een andere omgeving mogelijk beter is voor uw kind.