



# 'Ouders & clubs: één doel?!'

## Ouderbetrokkenheid stimuleren in jeugdsport

Onderzoek en vormingspakket  
door Joris Lambrechts en  
Hans Van Crombrugge

Colofon >

**'Ouders & clubs: één doel?!'**  
**Ouderbetrokkenheid stimuleren in jeugdsport**

Joris Lambrechts en Hans Van Crombrugge  
Brussel  
Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen - HUBrussel 2013

ISBN 9789082120202  
D/2013/8289/2

Deze brochure is het resultaat van het PWO-project van de HUB  
**'Ouders en jeugdsport: geen kinderspel.**  
**Opvoedingsondersteuning voor ouders in jeugdsportclubs.'**

**Looptijd:** september 2011 tot september 2013

**Projectleider:** Dr. Hans Van Crombrugge, Kenniscentrum Hoger  
Instituut voor Gezinswetenschappen

**Onderzoeker:** Joris Lambrechts, onderzoeker HUB en  
praktijklector KHLIM

De ontwikkeling van de onderzoeksinstrumenten, de  
uitwerking van de interventies en de analyse van de gegevens  
gebeurden in partnerschap met onderzoekers verbonden aan  
de Universiteit Gent.

Prof. dr. Maarten Vansteenkiste, onderzoeksleider  
Prof. dr. Bart Soenens  
Prof. dr. Leen Haerens,  
Nathalie Aelterman  
Dr. Evie Kins

Het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen  
maakt deel uit van de onderzoeksgroep Sociaal-Agogisch Werk  
aan de Hogeschool-Universiteit Brussel (HUB)

Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen - HUBrussel  
Huart Hamoiriaan 136  
1030 Brussel

[www.hig.be](http://www.hig.be)  
[www.facebook.be/KenniscentrumHIG](http://www.facebook.be/KenniscentrumHIG)  
[www.sportouder.be](http://www.sportouder.be)  
[kenniscentrum.gezin@hig.be](mailto:kenniscentrum.gezin@hig.be)  
02 240 68 40

Inhoud >

<b>Colofon</b>	<b>1</b>
<b>Inhoud</b>	<b>3</b>
<b>Ouders en clubs: één doel?!</b>	<b>5</b>
<b>Deel 1. Waarom een ouderwerking opzetten?</b>	<b>7</b>
Ouders beïnvloeden de ontwikkeling van jonge sporters	8
Ouders in veranderende rollen	9
Positieve steun van ouders is cruciaal voor succes	10
De aard van de motivatie van de ouders stuurt die van het kind	10
Fair play op én langs het plein begint met besef van je eigen gedrag	11
Ouders betrekken betekent vooral communiceren	12
Benader ouders positief	13
Op zoek naar positieve werkvormen met en voor positieve ouders	14
<b>Deel 2. Aan de slag</b>	<b>17</b>
De infosessie	17
Moeten en willen	18
Tips en bemerkingen	18
De workshop	19
Drie basisbehoeften – drie stijlen van ondersteuning	20
Tips en bemerkingen	22
Appreciatie van de workshop	22
Tips voor de sportclub: hoe kom je tot een optimale ouderbetrokkenheid?	23
Tips voor ouders: hoe je kind positief ondersteunen?	23
Interessante initiatieven	24
<b>Deel 3. Pedagogische visie en psychologisch kader</b>	<b>27</b>
Vrije tijd, spel en sport	27
Zelf kiezen	27
Meedoen is belangrijker dan winnen	28
Het juiste niveau voor het meeste plezier	29
Zelfdeterminatietheorie (ZDT) als psychologische vertaling	30
Intrinsieke en extrinsieke motivatie	30
Autonome versus gecontroleerde motivatie	31
Hoe kunnen we die drijfveren versterken?	31
Besluit: geen opdracht voor ouders alleen	34
<b>Tot slot</b>	<b>37</b>
<b>Eindnoten</b>	<b>39</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>43</b>

Ouders en clubs: één doel?! >

Beste sportliefhebber,

De talenten van jonge spelers optimaal ontwikkelen, daar gaan zowel de clubs als de trainers én de ouders voor. Een groot spelplezier leidt tot betere prestaties, dat is bekend. Een goede verhouding tussen ouders en club, een motiverende aanpak van de trainer en een stimulerende ouder-kindrelatie zijn daarvoor cruciaal.

Het rendeert dus om als club een goede relatie op te bouwen met de ouders en om de ouder-kindrelatie te ondersteunen. Hoe pak je dat aan? Hoe zorg je ervoor dat jonge spelers zich goed voelen en dus goed presteren? Hoe stimuleer je een sportieve sfeer op en rond het plein? Hoe leer je trainers én ouders om jonge sporters positief te motiveren?

Het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen, kenniscentrum van de HUBrussel, heeft onderzocht hoe en met welke inhoud en jeugdsportclubs ouders best kunnen ondersteunen om de talentontwikkeling en het welzijn van hun sportend kind te bevorderen.

In deze brochure vindt u tips hoe u als club infosessies kunt aanbieden en workshops voor ouders kunt inrichten. U leest meer over de pedagogische en psychologische visie waarop deze gebaseerd zijn. Het materiaal dat hierbij hoort, kunt u raadplegen via [www.sportouder.be](http://www.sportouder.be). Dit materiaal bestaat uit een presentatie voor de infosessie, een presentatie voor de workshop en bijhorende folder, flyers en affiches.

Met dit onderzoek en deze brochure willen we jeugdsportclubs en ouders helpen inzien hoe hun houding en aanpak de prestaties én het spelplezier van de sportende kinderen positief kunnen beïnvloeden. Zo zullen onze kinderen met meer goesting, beter en langer blijven sporten.

Deze brochure is het resultaat van een Projectmatig Wetenschappelijk Onderzoek (PWO) dat uitgevoerd werd door het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (HUBrussel). We danken alle leden van de stuurgroep die dit PWO ondersteunden, voor hun tips en bijdragen. Nathalie Aelterman, Leen Haerens, Evie Kins, Bart Soenens en Maarten Vansteenkiste van de UGent danken we in het bijzonder voor hun expertise en ondersteuning.

Ten slotte willen we alle ouders, trainers, jeugdspelers, bestuursleden en jeugdcoördinatoren danken van de voetbalclubs die meewerkten aan het PWO, met name: KHO Stade Bierbeek, Cercle Brugge, AA Gent, RC Hades, Houtem VV, SMS Lubbeek, OHL en STVV.

Ook dank aan Kathleen Emmerly (HIG), Lut Verstappen (HIG) en Peter Deboutte (TW3000) voor het meelezen en -schrijven van de brochure.

Deel 1 >



# Waarom een ouderwerking opzetten?

Heel veel kinderen en jongeren doen aan sport in georganiseerd verband, en dat is goed nieuws. In 2010 waren 531.920 Vlamingen jonger dan 18 aangesloten bij een gesubsidieerde sportvereniging<sup>1</sup>.

Aan sport doen is goed voor lijf en leden, én voor je algemene ontwikkeling:

- Kinderen verwerven tal van fysieke vaardigheden, zowel algemeen motorische als sportspecifieke.
- Kinderen leren een gezonde levensstijl appreciëren.
- Het gevoel erbij te horen: sociale interactie is een sterk motief om aan sport te doen.
- Wat je in de sport leert, kun je ook toepassen in andere activiteiten.
- Regelmatige fysieke activiteit zorgt ervoor dat je je beter in je vel voelt. Je gaat ook sterker in je schoenen staan: je krijgt een beter zelfbeeld en zelfwaardering. Je ontwikkelt sociale vaardigheden en morele houdingen.
- Kinderen krijgen de mogelijkheid om hun status te verhogen ten aanzien van leeftijdsgenoten.

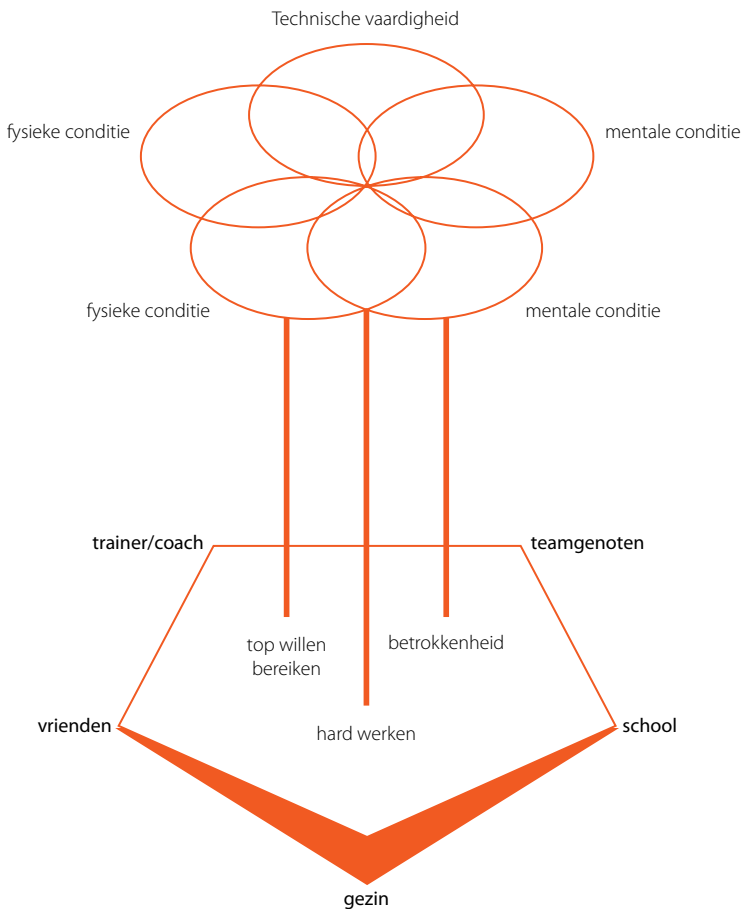
Kinderen zelf geven aan dat zij graag aan sport doen, omdat ze daar plezier aan beleven. Ze zijn blij iets te kunnen doen waar ze goed in zijn, waarmee ze in goede conditie blijven en nieuwe vaardigheden leren. Spelen als lid van een team vinden veel kinderen fijn<sup>2</sup>. Aan jeugdsport doen in een club is aantrekkelijk omdat het een voorspelbare structuur biedt. Het geeft ouders meetbare indicaties over de prestaties van hun kind. Veel ouders zien sportparticipatie van hun kinderen, vooral prestatie- of competitiesporten, als een belangrijk onderdeel van de algemene ontwikkeling van hun kinderen<sup>3</sup>.

Toch zijn deze voordelen van jeugdsport niet zonder meer gegarandeerd. Het is niet zo dat hoe meer kinderen sporten, hoe beter hun ontwikkeling verloopt. Onderzoek toont aan dat de kwaliteit van de opvoeders bepalend is voor positieve effecten<sup>4</sup>. Zowel de trainers als de ouders en de wijze waarop zij hun opvoedende rol spelen, zijn dus heel belangrijk.

# Ouders beïnvloeden de ontwikkeling van jonge sporters

Modellen uit de psychologie<sup>5</sup> tonen heel duidelijk aan hoe drie factoren op elkaar in werken en van cruciaal belang zijn voor het succes van een sporter:

- persoonsfactoren: technische vaardigheden, fysieke conditie, tactisch inzicht, natuurlijke aanleg en mentale conditie;
- bindingsfactoren: willen 'top' zijn, hard werken en betrokkenheid;
- omgevingsfactoren: trainer/coach, vrienden, gezin, school en teamgenoten.



Figuur 1: Paddenstoelmodel voor sportprestaties van Van Rossum<sup>6</sup>

## Ouders in veranderende rollen

De volwassenen die het kind begeleiden, zijn dus een factor van groot belang, maar hun rol en impact evolueren naargelang de fase waarin het sportende kind zich bevindt. Bloom onderscheidt drie fasen in de talentontwikkeling van (top) sporters:

- **De initiatiefase.** In deze fase is de sporter blij, speels, opgewonden door het feit dat hij kan trainen. Het belangrijkste aspect in deze fase is plezier beleven aan de sport. Het belangrijkste doel van de trainingen is het spelplezier. De trainer is de motivator. Hij is vriendelijk, enthousiast en zorgzaam. Hij herkent in deze fase wel al de begaafdheid en aanleg van de sporter. De ouders delen de opwindning met de sporter in dit stadium. Ze steunen de sporter en ondersteunen hem positief. De ouders herkennen eveneens de begaafdheid en aanleg van hun kind. Ze zoeken hierin steun bij de trainer.
- **De ontwikkelingsfase.** In deze fase ontdekt de sporter dat wat hij graag doet, hij eigenlijk ook heel goed kan. De sporter geraakt gefascineerd door zijn sport en wijdt zich meer en meer aan zijn sport. De trainer is hier de didacticus. Hij zal meer de nadruk leggen op het ontwikkelen van vaardigheden, hij wordt veeleisender. In deze fase moeten ouders meer investeren, zowel in tijd als in materiële ondersteuning. Ook de kinderen zelf moeten keuzes maken. Het is aan de ouders om erover te waken dat hun kind de juiste keuzes maakt zodat zijn motivatie kan groeien, zonder dat zijn algemene ontwikkeling in het gedrang komt.
- **De vervolmakingsfase.** De sporter geraakt geobsedeerd, verslaafd aan zijn sport. In deze fase komt het er voor de sporter op aan om zich te identificeren met datgene dat hij goed kan. De sporter is bereid om tijd en energie te investeren om de top te bereiken. Deze fase vereist een coach/trainer die de sporter hierin volgt en die emotioneel verbonden is met de vooruitgang en sportbeleving van de sporter. Hij is heel veeleisend. Veel sporters hebben in deze fase een haat-liefdeverhouding met hun trainer. De ouders hebben in deze fase een beperkte rol. Zij komen vaak in moeilijkheden met hun eigen rol in het verhaal van hun kind als sporter. Bloom vindt het aangewezen dat ouders afstand nemen in deze fase.

In deze brochure richten we ons op de ouders van kinderen en jongeren in de eerste twee fasen: de jongeren zijn (nog) geen topsporter, maar toch al heel gefocust bezig met de sport waarin ze zich willen bekwamen<sup>7</sup>.

## Positieve steun van ouders is cruciaal voor succes

De betrokkenheid van ouders is een sleutelfactor in de sportparticipatie van kinderen<sup>8</sup>. Zij investeren veel tijd, geld en energie in de sportparticipatie van hun kinderen. We kunnen drie fundamentele rollen van ouders onderscheiden<sup>8</sup>:

- de **'leverancier'**: brengen en halen van de sporter, betalen van onkosten, tijd maken voor de sportbeoefening van het kind,...;
- de **'vertaler'** van de sportervaring van hun kinderen: op een aangepaste manier emotioneel reageren op competitie, wedijver en prestatiedwang en –drang,...;
- het **'rolmodel'**: voorbeeldig gedrag tonen, zowel thuis als naast het sportveld.

De wijze waarop ouders deze rollen opnemen en invullen, heeft natuurlijk een invloed op de sporter. Ouders zijn bepalend voor de waarden van het kind en bijgevolg ook voor hun motivatie, gedrag en prestaties. In een Nederlands onderzoek<sup>10</sup> vroeg men aan professionele voetballers wat volgens hen het meeste bijdroeg aan hun succes en talentontwikkeling. Zij noemden de positieve steun van hun ouders cruciaal. Concreet betekent dit: ouders die er altijd zijn, als supporter, en die hen op een positieve manier stimuleren en commentariëren. Even belangrijk vonden ze dat hun ouders een warme thuis bieden, een stabiele thuissituatie die duidelijk gescheiden is van de sportwereld. Een kind wil ook als niet-sporter door zijn ouders bekeken worden.

## De aard van de motivatie van de ouders stuurt die van het kind

Ouders staan vaak met andere verwachtingen aan het veld dan hun sportende kinderen. Soms hopen ze dat hun kinderen het goed doen omdat zij zelf nooit succesvol waren. Of ze willen dat hun kinderen alle kansen benutten die ze zelf nooit kregen. Andere ouders zoeken roem en glorie via hun talentvolle spruit. De meeste ouders zijn zich niet bewust van hun eigen verwachtingen of ze begrijpen hun eigen motivatie niet om hun kinderen te laten sporten<sup>11</sup>. De ambities van de ouders overstijgen soms deze van hun kinderen tot een punt waarop kinderen meer uit plicht aan sport doen dan voor het plezier<sup>12</sup>.

Hoe de kinderen zelf de betrokkenheid van hun ouders ervaren, bepaalt mee hun succes als sporter, zo blijkt duidelijk uit sportpsychologisch onderzoek<sup>13</sup>. Wanneer kinderen ouderlijke betrokkenheid steunend vinden, zal deze betrokkenheid hen stimuleren. Maar zodra kinderen de 'steun' van hun ouders veeleer als een 'druk' ervaren, komen hun welbevinden en dus ook hun prestaties in het gedrang<sup>14</sup>. Druk van ouders en (te) hoge verwachtingen gaan samen met negatieve resultaten van jonge atleten en een gebrek aan sportplezier<sup>15</sup>, tot zelfs een burn-out<sup>16</sup> en angst voor competitie<sup>17</sup>.

Ook kinderen van ouders die te beschermend zijn, kunnen hun interesse in sport verliezen en er uiteindelijk de brui aan geven<sup>18</sup>. Een studie van tennisjeugdtrainers stelde vast dat maar liefst 36 procent van de ouders de tennisontwikkeling van hun kinderen benadeelden, omdat de ouders te zeer de prestatie (winnen) vooropstelden of onrealistische verwachtingen koesterden. Steeds kritiek geven, of anderzijds te zeer verwennen, hebben eveneens negatieve effecten<sup>19</sup>.

Ook het omgekeerde geldt: aanmoedigingen en positieve feedback van de ouders op de prestaties van hun kinderen gaan samen met een hogere mate van intrinsieke motivatie<sup>20</sup> en een hoger niveau van sportplezier<sup>21</sup>. Kortom, de mate van betrokkenheid en de druk die kinderen van hun ouders ervaren, evenals het belang dat ouders hechten aan sport, kunnen zowel negatieve als positieve effecten hebben op de reacties van het kind, zijn doeloriëntaties, zijn competenties en op de duur van de sportparticipatie<sup>22</sup>.

## Fair play op én langs het plein begint met besef van je eigen gedrag

In 2011 lanceerde de Stichting Ideële Reclame (SIRE) in Nederland een campagne om het gedrag langs de lijn bij jeugdsport te veranderen. Onder de noemer 'Geef kinderen hun spel terug' wilde men ouders en begeleiders ervan bewust maken dat hun gedrag het spelplezier van (hun) kinderen en daarmee ook de fysieke en mentale ontwikkeling in de weg kan staan<sup>23</sup>.



Dat ouders niet altijd beseffen hoe hun gedrag langs de lijn overkomt bij andere ouders, en wat het effect ervan is op de sportende kinderen, bleek uit de bevraging die SIRE deed bij ruim 800 ouders van sportende kinderen: 91 procent van de ouders ergerden zich in meer of mindere mate aan het gedrag van andere ouders langs de zijlijn, terwijl veertig procent van de ouders dacht dat andere ouders zich nooit aan hen ergerden. In een ander onderzoek observeerde men 147 wedstrijden en werden 8748 commentaren van ouders opgenomen<sup>24</sup>. Het merendeel van de commentaren van de ouders bleek positief, maar er waren ook heel wat negatieve opmerkingen te beluisteren.

In 2008 deed het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen al een onderzoek naar de invloed van trainers en vaders op het fairplaygedrag van jeugdvoetballers (8-16 jaar). De onderzoekers bevroegen 290 jongens van 8 tot 16 jaar uit verschillende voetbalniveaus, maar ze gingen ook praten met ouders, jeugdtrainers en jeugdcoördinatoren<sup>25</sup>. Wat opviel: jeugdspelers en hun eigen voetbalouders beleefden heel anders wat er op en rond het veld gebeurde. De jeugdspelers ergerden zich aan het frequente 'roep-gedrag' aan de zijlijn, van supporters in het algemeen, maar het roepen van hun eigen vader stoorde hen het meest. Jeugdspelers uit het nationale niveau ervoeren de meeste druk van de vader om een professionele voetbalcarrière te overwegen. Toch voelden net op dit niveau de spelers het minst positieve ondersteuning van hun ouders. De voetbalouders leken zich niet bewust van hun gedrag. Ze gaven aan dat ze de voetbalprestatie van hun kind niet belangrijk vonden en beweerden niet veel te roepen. Diezelfde voetbalouder merkte wel op dat andere ouders een negatieve druk uitoefenden op hun spelende kind.

Drie op de vier jeugdspelers ervaren druk van hun ouders. Hier zijn verschillende redenen voor. Ouders spenderen zeer veel tijd aan de ontspanningsactiviteit van hun kind, gemiddeld tien uren per week. Hierdoor wordt de voetbalactiviteit ook voor hen een sociaal gebeuren. Naast het veld en in de kantine brengen ze heel wat tijd door met collega-voetbalouders. Indien hun kind op het einde van het seizoen de club omwille van slechtere prestaties moet verlaten, betekent dit voor ouders ook een afscheid van een deel van hun eigen sociale leven. De ouders ervaren de onvermijdelijke verlaging van competitieniveau van hun kind als een soort 'bloom' ten opzichte van collega-voetbalouders. In uitzonderlijke gevallen wil de vader zelfs niet meer dat zijn kind nog voetbal speelt, omdat hij niet aan de zijlijn wenst te staan met regionale voetbalouders. In hetzelfde onderzoek geven ouders aan dat ze heel slecht geïnformeerd zijn over de doelstellingen van de club en de redenen achter bepaalde beslissingen.

## Ouders betrekken betekent vooral communiceren

In aansluiting bij het onderzoek uit 2008 voerden we in 2012 een telefonische enquête uit bij een veertigtal voetbalclubs (alle niveaus uitgezonderd elite-jeugd). Uit de resultaten blijkt dat alle sportief verantwoordelijken van een jeugdopleiding de noodzaak erkennen om te werken aan een optimale communicatie met de ouders. Veelal beperken de clubs zich tot een infosessie bij de aanvang van het seizoen waarin ze de ouders wijzen op het belang van voorbeeldig supportersgedrag. De gesprekken bij de evaluaties van spelers vormen een tweede gelegenheid om in te gaan op de rol van de ouders. De richtlijnen en afspraken met ouders worden meestal op papier gezet of via de website gepubliceerd. Een aantal clubs legt deze ook ter ondertekening voor aan de ouders.

De jeugdverantwoordelijken geven duidelijk aan dat ze niet tevreden zijn over het resultaat van deze werkwijzen. Escalerend ouderlijk gedrag blijft zich voordoen tijdens trainingen of wedstrijden. Zij beseffen dat dit de ontwikkeling van jeugdspelers niet ten goede komt. Eén club geeft aan dat ze ouders daadwerkelijk schorsen bij herhaaldelijke en ernstige problemen, andere clubs geven de afgevaardigde de bevoegdheid om op te treden. In alle andere gevallen verloopt de reactie van de club via de trainer en desnoods via de jeugdverantwoordelijke.

Weinig voetbalclubs hebben een gestructureerde ouderwerking. Toch ervaren alle clubs waarmee we gingen praten dat ouders in negatieve zin (hun) kinderen kunnen beïnvloeden door hun supporterend gedrag. Ze bevestigen de nood aan een vormingsaanbod en ze zijn zeker geïnteresseerd om dit toe te passen in hun werking.

## Benader ouders positief

Ook in de clubs met een elite-jeugdopleiding wordt het begrip 'ouderwerking' ruim geïnterpreteerd en op zeer diverse wijzen ingevuld. Ouderparticipatie gaat van nihil tot het organiseren van een trimestriële ouderraad.

De clubs met een elite-jeugdopleiding benaderden we met een schriftelijke bevraging. Ook deze clubs vinden communicatie met ouders belangrijk. Het gewicht van 'belangrijk' varieert van 'ouders spelen een grote rol in de ontwikkeling van het kind' tot 'communicatie verhelpt misverstanden'. De richtlijnen of regels voor ouders worden in al deze clubs neergeschreven in een gids, een ethische code of reglement. Niet alle clubs laten



ouders deze gedragsregels ondertekenen voor ontvangst. Het nut en de inhoud van deze regels worden toegelicht tijdens een infosessie bij aanvang van het seizoen. Voor één club (van de elf die antwoordden) houdt het begrip ouderwerking niet meer in dan dat. Alle andere clubs ondersteunen de ouders op bijkomende manieren: van het geven van trainingen voor ouders tot het organiseren van een ouderraad (vier van de elf clubs). In negen clubs kunnen ouders terecht bij de sportief verantwoordelijken voor een gesprek. Andere clubs voorzien in een ombudspersoon.

Alle sportief verantwoordelijken van de elite-jeugdopleidingen beseffen dat ouders zowel een positieve als een negatieve invloed kunnen uitoefenen op de talentontwikkeling van hun kinderen. Toch gaat de meeste aandacht naar de negatieve invloed en spreken de reglementen vooral van sancties. Met uitzondering van twee clubs, zijn de clubs bereid een extra initiatief te ondernemen voor de organisatie en ondersteuning van een ouderwerking.

Op beleidsniveau onderneemt de Koninklijke Belgische Voetbalbond (KBVB) tot nog toe weinig actie om ouderwerking te stimuleren bij de verschillende voetbalclubs. Buiten de campagne van KLASSE voor ouders (2008), de Lotto Respect Cup en de Fair Play Trofee van Het Belang van Limburg is er in Vlaanderen geen enkel initiatief dat positief supporteren van ouders ondersteunt of aanmoedigt.

## Op zoek naar positieve werkvormen met en voor positieve ouders

Het is belangrijk de thematiek van sportouders in een bredere context te zien. De laatste jaren spreken opvoedingsdeskundigen steeds meer over 'hyperparenting'<sup>26</sup> en over het 'pressured parents phenomenon'<sup>27</sup>. Heel wat ouders zijn dermate bezorgd over de prestaties van hun kinderen dat ze er paradoxaal genoeg niet meer in slagen hun kinderen de ruimte te geven om zelf te presteren. In de wereld van de jeugdsport is dit een bekend gegeven: wat een hobby was, wordt door toedoen van de ouders al snel een last voor het kind.

Via opvoedingsondersteuning en oudervorming wil het beleid de kwaliteit van de ouder-kindrelatie verbeteren en ouders stimuleren tot positief opvoeden om zo bij te dragen tot een beter welzijn en ontwikkeling van de kinderen<sup>28</sup>. Een veel gehoord probleem evenwel is dat de ouders die men wil bereiken moeilijk op het bestaande aanbod afkomen. Vooral vaders maken geen of weinig gebruik van het bestaande aanbod. Tijdens het derde Vlaams Congres Opvoedingsondersteuning, dat onder de noemer 'Opvoedingsondersteuning voor iedereen?!' op 10 december 2010 werd georganiseerd door EXPOO, klonk een sterk pleidooi voor methodieken waarbij de deskundige naar de ouders toe gaat en poogt hen te ondersteunen in hun ouderrol daar waar ze aanwezig zijn, betrokken en actief. De sportbeoefening van de kinderen biedt heel wat mogelijkheden om vele 'soorten' ouders en ook vaders te bereiken met opvoedingsondersteuning. Deze brochure geeft aan op welke wijze sportverenigingen met ouders kunnen werken met als doel hun betrokkenheid te optimaliseren en zo ook de kwaliteit van opvoeding te verbeteren.



In deel 2 stellen we concrete werkvormen voor om een ouderwerking op te starten die zowel de ouders ondersteunt in hun ouderrol als de talentontwikkeling van de sportende kinderen ten goede komt. Veel aandacht zal gaan naar de workshop die we ontwikkelden om met ouders te werken aan een positieve betrokkenheid. Naast concrete informatie over inhoud en vorm van de informatiesessie, de workshop, de communicatie van club naar ouder, verwijzen we naar aanvullende en nuttige informatiebronnen.

Deel 3 geeft toelichting bij de pedagogische visie en de Zelfdeterminatietheorie (ZDT), het motivatiepsychologisch kader waarop we onze methodieken hebben gebaseerd.

Deel 2 >

# Aan de slag

Hoe kunnen jeugdsportclubs concreet ouders betrekken om de talenten van jonge spelers te ontwikkelen en hun spelplezier te ontwikkelen? Welke inhoud kunnen we aanbieden? Welk aanpak werkt het best?

Op basis van ons onderzoek en de bevraging van de clubs ontwierpen we een **infosessie** en een **workshop**. We trokken naar jeugdvoetbalclubs van zowel regionaal, provinciaal, landelijk als eliteniveau om te testen wat de impact ervan is. Naast de impact van de infosessie en de workshop onderzochten we nog tal van andere factoren die de mate en de stijl van de ouderbetrokkenheid beïnvloeden.

We kunnen alvast besluiten dat veel jeugdspelers hun ouder als controlerend ervaren. Deze controlerende opvoedingsstijl hangt nauw samen met onvervulde dromen van de ouder, meer benadrukken van extrinsieke doelen en minder fairplaygedrag. Het welbevinden en geluk van de controlerende ouder wordt mee bepaald door de sportprestatie van zijn zoon of dochter.

De mate en stijl van de ouderbetrokkenheid wordt niet beïnvloed door het niveau van de sportbeoefening. Er is wel een significant verschil tussen de voetbalclubs onderling, ongeacht het niveau. Ouderbetrokkenheid hangt dus samen met de cultuur van een sportclub. Die kunnen we positief beïnvloeden, onder andere door een infosessie en/of workshop te organiseren voor ouders in de sportclub.

Het volledige onderzoeksrapport zal men kunnen raadplegen op [www.sportouder.be](http://www.sportouder.be).

De verschillende termen die verder aan bod komen en de volledige theorie waarop het onderzoek gebaseerd is, worden toegelicht in deel 3.

## De infosessie

Uit het onderzoek weten we dat voetbalouders in grote mate betrokken zijn bij de voetbalactiviteiten van hun kinderen. Deze betrokkenheid uit zich best door het kind positief te stimuleren. Toch zien we bij meer dan de helft van de ouders een houding die het kind als controlerend en eerder remmend ervaart. Vaak zijn de ouders zich daar zelf helemaal niet van bewust.

De eerste doelstelling van de infosessie is dus aan ouders duidelijk maken dat hun houding van groot belang is voor het spelplezier en de talentontwikkeling van hun kinderen en er een grote impact op heeft.

## Moeten en willen

We beginnen de infosessie met een presentatie (zie bijhorend materiaal) van de Zelfdeterminatietheorie (zie deel 3) en hoe deze handvatten aanreikt voor meer positieve stimulansen. We vertrekken van een aantal motieven die ons aanzetten om goed te proberen voetballen of respect te tonen voor de scheidsrechter. We leren daaruit dat er verschillende types van motivatie bestaan die we onderbrengen in twee categorieën: 'moeten' en 'willen'.

Als je als ouder de talentontwikkeling en het welzijn van je kind wil stimuleren, komt het erop aan om het 'willen' zoveel mogelijk te ondersteunen. Kinderen zullen dan vrijwillig en psychologisch 'vrijer' deelnemen aan trainingen en wedstrijden. Indien ouders meer het 'moeten' benadrukken, zal het kind druk ervaren en met minder spelplezier trainen en wedstrijden spelen, met negatieve gevolgen voor de talentontwikkeling.

Om te begrijpen waarom we doen wat we doen, bespreken we de 'motor' van motivatie, met name de Zelfdeterminatietheorie en hoe deze inwerkt op de drie basisbehoeften: de nood aan autonomie, verbondenheid en competentie.

Wat gebeurt er indien we als ouder deze behoeften ondersteunen? Wat indien we dit niet doen en deze behoeften frustreren?

Deze behoeften ondersteunen (het promoten van 'willen') leidt tot meer welzijn en talentontwikkeling. Deze behoeften niet ondersteunen (het promoten van 'moeten') belemmert talentontwikkeling, leidt tot minder graag voetballen, agressiever voetballen, minder goed voetballen en kan leiden tot drop-out.

Natuurlijk zijn karakter en aanleg van het kind eveneens een factor. We sluiten de infosessie af met concrete tips hoe ouders de verschillende basisbehoeften positief kunnen ondersteunen zodat hun kinderen met meer goesting, beter en langer blijven voetballen.

## Tips en bemerkingen

### Vragenlijst

Veel ouders onderschatten het effect dat zij hebben op hun sportende kinderen. Zij zijn zich niet bewust van de druk die zij opleggen. Als coördinator of trainer kan je dit eenvoudig achterhalen door een vragenlijst (zie bijhorend materiaal) apart door de ouder en het kind te laten invullen. Op basis van een eenvoudige vergelijking van de resultaten kan je aan de ouder(s) duidelijk maken dat het kind de ouderlijke ondersteuning anders ervaart dan de ouder.

### Positieve focus

Coakley duidt op het belang om ook de positieve eigenschappen of resultaten van ouders toe te lichten. Meestal ligt de focus op 'lastige ouders' die niet representatief zijn voor alle ouders<sup>29</sup>.

### Probeer alle ouders te betrekken

Ouders kunnen vrijblijvend deelnemen aan de interventies waardoor een selectie-effect kan optreden. Vermoedelijk zullen eerder de meer autonoom motiverende dan de controlerende ouders participeren, terwijl het net de bedoeling is om de meer controlerende ouders te bereiken, waardoor het effect van de infosessie voor deze ouders waarschijnlijk groter zal zijn.

### Ga zelf aan de slag

Indien je als jeugdcoördinator zelf de infosessie geeft, zal de opkomst beduidend groter zijn dan indien een derde de sessie komt geven. De interactie zal ook intenser zijn omdat er een betere band is met de ouders.

### Stel je zelf positief op

De impact van de infosessie zal groter zijn indien de spreker zelf op een autonomie-ondersteunende wijze tewerk gaat. Verplicht de ouders tot niets en probeer zelf gebruik te maken van de termen 'probeer' of 'tracht' in plaats van 'je moet'.

Een presentatie die kan inspireren, kunt u downloaden van [www.sportouder.be](http://www.sportouder.be) (zie ook bijhorend materiaal).

## De workshop

De workshop<sup>30</sup> geeft de ouders inzicht in hun eigen houding en leert hen concrete autonomie- en competentie-ondersteunende motivatiestrategieën kennen en inoefenen. De begeleider van de workshop toont de rode draad via een presentatie; de ouders krijgen een folder mee waarin ze de hoofdzaken vinden en concrete tips meekrijgen (zie bijhorend materiaal).

### Cartoons

Als inleiding op de workshop geven we een korte herhaling van de Zelfdeterminatietheorie. Met het voorbeeld van de flitspaal maken we duidelijk dat verschillende drijfveren ons gedrag bepalen: iedereen remt voor de flitspaal; personen die enkele meters verder





terug optrekken, hebben enkel afgeremd om de straf (de bekeuring) van te snel rijden te vermijden. Anderen die nadien op de aangegeven snelheid blijven rijden, doen dit omdat ze het nut van de snelheidsbeperking inzien.

Na de inleiding komen ouders via interactieve opdrachten zelf tot het inzicht dat er verschillende motivatiestrategieën zijn om de drijfveren te versterken. Om de verschillende strategieën te illustreren, gebruiken we cartoons die verwijzen naar situaties uit het dagelijks sportleven van een kind. De focus ligt op behoefteondersteuning bij kinderen voor, tijdens en na een training of een wedstrijd. We gaan ook in op de vraag hoe omgaan met bijkomend trainen.

De besproken strategieën leiden tot een aantal praktische tips die ouders tonen hoe ze een meer autonomie- en competentie-ondersteunende opvoedingsstijl kunnen ontwikkelen.

Als aanloop naar de cartoons nodigen we de ouders uit om na te denken over hun eigen ervaringen met ouders, trainers, leerkrachten, ...: wie vonden zij motiverend of demotiverend optreden? We noteren de voorbeelden en grijpen er verder in de sessie naar terug. Een voorbeeld van een demotiverende ouder na een wedstrijd: 'Als je zo nog speelt, kom ik nooit meer kijken!'



### Drie basisbehoeften – drie stijlen van ondersteuning

Zoals hoger vermeld en in deel 3 toegelicht, vergroot het ondersteunen van de drie basisbehoeften het welbevinden en de talentontwikkeling van de speler. Om ouders met de terminologie vertrouwd te maken, tonen we drie cartoons die de drie basisbehoeften uitbeelden met een duidelijk kernbegrip:

- 1 voor autonomie: jezelf kunnen zijn;
- 2 voor competentie: succeservaring opdoen;
- 3 voor verbondenheid: een warme band kunnen opbouwen.

De ouders noteren bij elke cartoon hoe het kind zich voelt in de voorgestelde situatie en hoe je hier als ouder voor de ondersteuning van de basisbehoeften best op kan reageren. Op basis van de reacties van de ouders kom je bij elke cartoon, samen met de ouders, tot gerichte tips om autonomie, competentie en verbondenheid te ondersteunen.



### Autonomie ondersteunen

Een autonomie-ondersteunende ouder houdt rekening met de interesses, voorkeuren, persoonlijke doelen en waarden van het kind. Hij zal het kind de mogelijkheid bieden om zelf initiatief te nemen gedurende de activiteiten en bijvoorbeeld niet langs de zijlijn instructies staan roepen. Autonomie-ondersteuning komt niet enkel naar voor in de keuze van mogelijkheden, maar ook in de instructies van de ouder. Autonomie-ondersteunende instructies leggen de link naar de leefwereld van het kind, door het belang en de relevantie van de keuze te duiden, zodat het kind zelf het nut en het persoonlijk belang van de activiteiten inziet. Autonomie-ondersteuning houdt in dat je de gevoelens en problemen van het kind erkent en dat je openstaat voor mogelijke aversie die het kind heeft voor taken.

### Competentie ondersteunen

Competentie-ondersteunende ouders creëren een gestructureerde leeromgeving. Het is van essentieel belang dat kinderen zich competent voelen wanneer ze sporten. Als ouder laat je instructies met betrekking tot het leerproces over aan de trainer. Je geeft positieve feedback en je stelt het resultaat niet als prioriteit. Het doel is zo veel mogelijk succeservaringen mogelijk maken voor zoveel mogelijk kinderen.



### Verbondenheid ondersteunen

Verbondenheid ondersteunen, wat in een ouder – kindrelatie eerder vanzelfsprekend is, kan je als ouder van een sportend kind best door interesse te tonen en niet té veel, maar ook niet te weinig, betrokkenheid te laten voelen. De perceptie van deze betrokkenheid is afhankelijk van het kind zelf.

## Tips en bemerkingen

### Tijdens een training

Het moment waarop je een workshop organiseert, is belangrijk. Meest aangewezen is deze op te plannen tijdens een training van de spelers zodat de ouders zich niet extra moeten verplaatsen.



### Collectief noteren

Noteer de verschillende antwoorden die ouders geven op de inleidende vragen op een magneetbord/flappenbord zodat je hier gemakkelijk op kan terugkomen tijdens de volgende opdrachten. Dat verlaagt de drempel voor andere ouders om daarna in kleine groep hun antwoorden te geven.

### Werk met kleine groepen

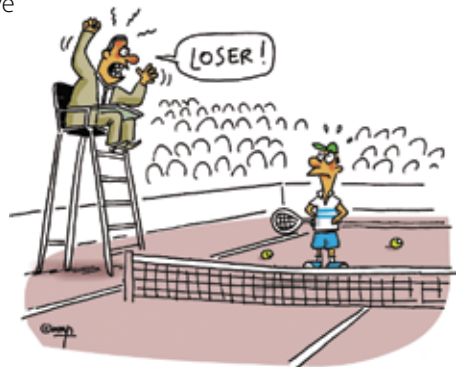
Dat verhoogt de interactie tussen de ouders en dus ook de impact van de workshop.

### Folders na afloop

Deel de folders pas uit wanneer je aan de schrijfp opdrachten begint. Ouders kunnen anders geneigd zijn om niet naar de korte herhaling van de theorie te luisteren en al vooruit te lopen op het interactieve gedeelte.

### Wees zelf autonomie-ondersteunend

Ook hier geldt dat de impact van de workshop groter zal zijn indien de workshop zelf op een autonomie-ondersteunende wijze gegeven wordt. Verplicht de ouders tot niets en probeer zelf gebruik te maken van de termen: 'probeer...!' of 'tracht...!' in plaats van 'je moet...!'



## Appreciatie van de workshop

Uit de bevraging onmiddellijk afgenomen na de testworkshop bleek dat de ouders de workshop enorm konden appreciëren. De ouders scoorden op een maximum van 5 gemiddeld 4,3 voor de bruikbaarheid van de workshop; 4,3 op de vraag of ze de tips in de toekomst zouden gebruiken; 4 op de haalbaarheid om een tip zelf te ontdekken en weer 4,3 op de vraag om de workshop aan te bevelen bij andere ouders.



Ook hier maken we de bemerking dat ouders vrijwillig konden deelnemen en dat waarschijnlijk de meer geïnteresseerde ouders op voorhand al meer openstaan voor dergelijke initiatieven.

## Tips voor de sportclub: hoe kom je tot een optimale ouderbetrokkenheid?

- Organiseer minstens bij aanvang van het seizoen een infosessie waarop je de sportieve doelstellingen van de club toelicht: wat leren de kinderen op training, wat is de speelstijl, het wisselbeleid, ... Ook de praktische afspraken en de omgangsregels binnen en buiten de lijnen dienen hier toegelicht.
- Zorg voor een aanspreekpunt binnen de club zodat ouders weten bij wie ze terecht kunnen met eventuele vragen en suggesties.
- Betrek ouders in de evolutie van het kind door op regelmatige basis samen met de ouder de sportparticipatie van het kind te bespreken.
- Betrek ouders in randzaken: organiseer bijvoorbeeld een ouderraad en geef die mee inspraak in het extrasportieve beleid van je club.



## Tips voor ouders: hoe je kind positief ondersteunen?

- Voor de wedstrijd:
  - toon interesse;
  - tracht zowel te weinig betrokkenheid en te veel betrokkenheid te vermijden;
  - probeer van winnen een ondergeschikt belang te maken;
  - stel haalbare verwachtingen.
- Tijdens de wedstrijd:
  - laat gerichte instructies over aan de coach;
  - probeer negatieve feedback te vermijden;
  - tracht consequent positief te supporteren voor alle spelers;
  - besef dat niets (meer) zeggen ook negatief kan overkomen.

- Na de wedstrijd:
  - tracht eerst naar je kind te luisteren en vraag: 'Wat vond je er zelf van?';
  - geef een zinvolle uitleg bij je aanduidingen en suggesties;
  - probeer steeds het positieve te benadrukken en het woord 'maar' te vermijden.
- Bijkomend trainen?
  - probeer je kind te betrekken in de beslissing om bijkomend te trainen;
  - tracht de termen 'moeten' en 'verwachten' te vervangen door de termen 'kunnen' en 'willen'.

## Interessante initiatieven

Verschillende clubs en organisaties hebben al initiatieven ondernomen om sportouders te ondersteunen. We vermelden enkele inspirerende voorbeelden:

- **Heibel langs de lijn:** In het KRO-programma 'Heibel langs de Lijn' confronteren kinderen hun schreeuwende en te fanatieke ouders met hun gedrag langs de lijn van het sportveld. Te herbekijken op [www.kro.nl](http://www.kro.nl) of op YouTube.
- 'Geef kinderen hun spel terug' van SIRE: [www.sire.nl/campagnes/geef-kinderen-hun-spel-terug](http://www.sire.nl/campagnes/geef-kinderen-hun-spel-terug)
- Promotiefilmpje voor voetbalouders: <http://www.youtube.com/watch?v=BK74rHDIMsQ>
- De sportouder-actie van Klasse: [www.klasse.be/ouders/21898](http://www.klasse.be/ouders/21898)
- De Koninklijke Vlaamse Voetbalbond start dit seizoen met een actie 'Fair play' voor ouders ([www.kvv.be](http://www.kvv.be)).
- Voetbalclubs als Eendracht Aalst en het gewezen GBA hebben ervaring met 'trainingen voor ouders'.
- Een van de outcomes van het HIG-onderzoek is een website waarop allerlei informatie en materiaal ter beschikking is gesteld ([www.sportouder.be](http://www.sportouder.be)).



Laat je kind kind zijn: het moet nog veel leren.



Als je kind talent heeft, merk iemand het wel op. Blijf zelf realistisch.



Blijf ouder, de sportcoach zit elders.

# ZORG ERVOOR DAT JE KIND WINT, LOS VAN HET RESULTAAT!



De scheidsrechter doet zijn best. Trek zijn beslissingen niet in twiifel.



Ligt er wat op je maag? Spreek erover met de coach van je kind.

De betrokkenheid van ouders is van groot belang voor het welzijn en de talentontwikkeling van jonge sporters. De meeste ouders ondersteunen hun jonge sporters positief. Jammer genoeg ervaren veel kinderen een negatieve invloed van hun ouders. Minder spelplezier, minder progressie en zelfs stoppen met sporten kunnen de gevolgen zijn.

Ondersteun ook uw kind en de andere spelers op een positieve manier zodat je kind altijd wint, los van het (wedstrijd)resultaat.



Blijf positief, ook als je kind verliest.



Sporten is fun, kijk kalm en relaxed naar het spel.



Toon belangstelling en ga regelmatig mee naar een training of wedstrijd.



Campagne in het kader van het PWO 'Opvoedingsondersteuning aan ouders in jeugdsportclubs' van het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen - Hogeschool-Universiteit Brussel. Meer info: [kenniscentrum.gezin@hubussel.be](mailto:kenniscentrum.gezin@hubussel.be)

Deel 3 >

# Pedagogische visie en psychologisch kader

De motieven voor het opzetten van een ouderwerking, uiteengezet in deel 1, en de uitwerking van de methodieken, beschreven in deel 2, baseren we op de pedagogische visies<sup>31</sup> en de psychologische theorieën en modellen die we in ons wetenschappelijk onderzoek hebben geanalyseerd en beschreven. In dit deel geven we hiervan de hoofdzaken mee<sup>32</sup>.

## Vrije tijd, spel en sport

Kinderen hebben nood aan spel. Kinderen hebben recht op spel. De eerste en meest fundamentele vraag is of georganiseerde sport hiermee wel iets te maken heeft. Sport is gericht op prestaties. Door middel van competitie probeert men zich te onderscheiden van anderen. Omwille van prestatie en competitie moeten sporters veel oefenen en zeer gericht en gedisciplineerd trainen. Wat begint als een spel, wordt voor velen een sport, en voor een selecte groep zelfs een beroep. Wat heeft dat alles nog met spel en vrije tijd te maken?

## Zelf kiezen

Naast de tijd die naar onderwijs gaat, hebben kinderen nood aan en recht op vrije tijd. In deze vrije tijd moeten kinderen tijd en ruimte krijgen om te kunnen spelen: ongedwongen, ongestructureerd, nutteloos, prestatieloos, kortom gewoon plezier maken. **Eigen initiatief en zelf bepalen wat men wil doen, hoe men het wil doen, zonder dat iets moet**, zijn cruciaal. Dit wil niet zeggen dat ouders of andere opvoeders deze spelruimte niet mogen of zelfs moeten beperken. Het spel moet constructief blijven, niet alleen voor de omgeving, maar ook voor het kind zelf. Iets vernielen kan prettig zijn voor het kind, maar moet omwille van andere belangen verboden worden. Een spel kan een kind dermate aanspreken dat het een echte verslaving wordt. Ook dat moeten we voorkomen door grenzen te stellen en alternatieven te bieden. Kinderen kunnen zelf de gehele vrije tijd niet vullen met eigen vrij spel. Door ouders en opvoeders georganiseerde vrije tijd is daarom wenselijk en noodzakelijk. Deze mag evenwel nooit volledig beslag leggen op de vrije tijd van het kind. Georganiseerde vrije tijd moet bovendien voldoende ruimte laten voor spel, aansluitend bij de talenten, interesses en mogelijkheden van het kind. Dan zitten we bij de sport.

Om een voorbeeld te nemen. Vele kinderen spelen graag met een bal en gaan onder elkaar voetbal spelen. Je ziet al snel welke kinderen meer willen kunnen: ze oefenen constant om een bepaalde truc in de vingers – of in de voeten – te krijgen. Deze kinderen zullen spontaan vragen om bij een club te mogen gaan spelen. Het is mogelijk dat je dat als ouder zelf aanbiedt omdat je denkt dat dit echt iets voor het kind is. Wat je vaststelt, is dat kinderen zoveel plezier aan dat spel beleven dat ze zich zelf verder willen bekwamen in die sport. Wat meer is: opdat ze zouden blijven plezier beleven aan het spel, moeten ze de gelegenheid krijgen om meer doelgericht een aantal vaardigheden te leren. Dat aanleren moet en kan als een spel ervaren worden. Gericht zijn op ‘meer’ kunnen presteren, hoeft niet tegengesteld te zijn aan het spelelement. Onvermijdelijk impliceert dit ook competitie: zich willen meten met anderen.

## Meedoen is belangrijker dan winnen

Als ouder, maar ook als trainer, heb je de opgave ervoor te zorgen dat het een spel blijft en dat het kind zich niet gaat blindstaren op prestaties en de beste willen zijn. Dat kan eenvoudig door het kind niet extra te gaan belonen voor goede prestaties. Goed presteren op zich moet de beloning zijn en blijven voor het kind. Zo ook is competitie – zich meten met elkaar – een ‘goed’, maar het

moet een ‘goed op zich’ blijven. Rangschikkingen bijhouden of kampioensvieringen zijn daar niet voor nodig. Wat ouders kunnen belonen, is niet de prestatie en/of competitie, wel het meedoen. **Dat je iets wil kunnen, mag beloond worden, niet dat je iets kan.**

Uiteindelijk is dat het Olympisch principe: meedoen is belangrijker dan winnen. Dat wil niet zeggen dat men niet mag willen winnen. Integendeel. Kinderen geven dat trouwens zelf aan in elk spel: je moet een spel ‘serieus’ meespelen. Het is niet prettig als iemand ‘zich laat verliezen’ of tijdens het spel het spel in vraag stelt (‘het is toch niet echt’, ‘het is maar alsof’).



## Het juiste niveau voor het meeste plezier

Kinderen verschillen wat betreft het talent en de wil om uit te blinken in een sport. Ideaal is als de mogelijkheden en verlangens bij het sportende kind samenvallen. Dan beleeft het immers plezier en blijft het een spel. Daarom moet er een voldoende divers aanbod zijn, niet alleen van verschillende sporten, maar ook en vooral van verschillende 'niveaus' binnen een sport. Vanaf een bepaalde leeftijd en vanaf een bepaald niveau van bekwaamheid, is het voor kinderen niet meer prettig als de groepen te heterogeen zijn. Als je graag loopt, dan moet dat in een groep van lopers die aan elkaar gewaagd zijn. Het is niet prettig om steeds de laatste te zijn, zoals het ook niet meer prettig is als je steeds de eerste bent. In geen van beide gevallen kan je plezier beleven aan het presteren. **Als opvoeders moeten we het mogelijk maken dat kinderen overeenkomstig hun mogelijkheden en interesses kunnen sporten.** Het komt er niet op aan de beste te zijn, de snelste, de behendigste, maar wel in een omgeving te kunnen sporten zodanig dat je er plezier kan aan beleven en eruit kan halen wat mogelijk en wenselijk is. Het moet een spel blijven. Maar opdat het een spel zou blijven, zal de ene steeds verder, hoger, sneller moeten gaan, terwijl de ander juist zal moeten blijven tot waar hij of zij geraakt is. Als ouder van een voetballertje mag het streefdoel niet zijn dat het kind op nationaal niveau zou spelen. **Doel moet zijn het niveau te vinden waarop het kind het meest plezier kan beleven.** Voor de ene is dat een 'laag' niveau, voor de ander een 'hoog'. Het is even fout het kind te stimuleren om het boven zijn niveau te laten sporten (vaak uit frustratie bij de ouder voor wat hij zelf niet bereikt heeft), als het fout is om het kind onder zijn/haar niveau te laten sporten (omdat je het als ouder zelf niet belangrijk vindt). In beide gevallen belet je het kind plezier te beleven aan het spel dat sport kan zijn.

# Zelfdeterminatietheorie (ZDT) als psychologische vertaling<sup>33</sup>

Hoe kunnen we nu ervoor zorgen dat kinderen en jongeren die aan sport doen, wat een zekere disciplinerende inhoudt, zichzelf kunnen ontplooiën en versterkt worden in hun autonomie? De motivatiepsychologische Zelfdeterminatietheorie (ZDT) biedt een heel bruikbaar kader om deze vragen op te nemen en te beantwoorden.

## Intrinsieke en extrinsieke motivatie

Van nature zijn kinderen geneigd om te exploreren en nieuwe dingen te ontdekken. Geef jonge kinderen een bal en ze gaan uit zichzelf leren dribbelen en trappen. Als kinderen spontaan geïnteresseerd zijn om iets nieuws bij te leren, dan zijn ze 'intrinsiek gemotiveerd'. **Intrinsieke motivatie** verwijst naar het uitvoeren van de activiteit door de activiteit zelf. Kinderen vinden het plezierig en boeiend om te leren ontdekken wat er met een bal gebeurt indien ze er tegen trappen, dribbelen, werpen, enz. Kinderen kiezen dan ook veelal voor die sporttak omdat ze er intrinsiek voor gemotiveerd zijn: ze vinden het plezierig en boeiend om te volleyballen, te basketballen, ... en ze proberen dan ook omwille van deze interesse hun sport goed te beoefenen. Het brengt hen tenslotte veel spelvreugde op.

Trainers stellen vaak vast dat kinderen ook om andere redenen goed proberen te sporten. Zo een reden kan zijn dat ze bijvoorbeeld bij het maken van een doelpunt extra zakgeld krijgen of omdat ze moeten en willen bewijzen de sport goed te kunnen of omdat ze sporten algemeen als zinvol beschouwen. In dit geval spreken we van **extrinsieke motivatie**. Het uitoefenen van de sport verloopt niet spontaan, maar is afhankelijk van het bereiken van een doel dat buiten het sporten zelf gelegen is. In geval van extrinsieke motivatie wordt het sporten dus gekenmerkt door een middel-doelstructuur. Het uitoefenen van een sport is dan geen doel op zich, maar een middel om iets te verkrijgen: een beloning (meer zakgeld), een betere zelfwaarde (door zich te kunnen bewijzen) of iets als persoonlijk zinvol te vinden (sporten met als doel een betere conditie).

De meeste spelers zijn zowel intrinsiek als extrinsiek gemotiveerd: ze sporten niet alleen omdat ze het graag doen, maar ook om te bewijzen het goed te kunnen, doelpunten te scoren of te kunnen opscheppen met het goede resultaat. Op elk moment is de motivatie het best op te vatten als de som van de intrinsieke en extrinsieke component. Intrinsiek gemotiveerde spelers spelen vanuit hun eigen interesses, maar als beloningen of druk van buitenaf de reden worden, verdwijnt de intrinsieke motivatie. Ze spelen enkel nog voor de gevolgen ervan. Het beoefenen van de sport komt onder controle te staan van externe beloningen.



	GECONTROLEERD		AUTONOOM	
MOTIVATIE	Extrinsiek	Extrinsiek	Extrinsiek	Intrinsiek
REGULATIE	Extern	Geïntrojecteerd	Geïdentificeerd	Intrinsiek
DRIJFVEER	Verwachtingen, beloningen, straf	Schuld, schaamte, angst, zelfwaarde	Persoonlijke waarde, persoonlijk zinvol	Plezier, interesse
GEVOELENS	Stress, druk	Stress, druk	Welwillendheid, vrijheid	Welwillendheid, vrijheid
	MOETEN		WILLEN	

Zoals je in de tabel<sup>34</sup> kan zien, maakt ZDT een onderscheid tussen verschillende types van extrinsieke drijfveren. Hoe meer je binnen de extrinsieke drijfveren naar rechts opschuift, hoe minder de speler het gevoel heeft dat hij ‘moet’ sporten, want hij heeft het belang van sporten laten samenspanen met persoonlijke waarden, hij vindt dat zinvol.

## Autonome versus gecontroleerde motivatie

Een oninteressante activiteit die we toch zinvol vinden of die past binnen ons waardensysteem, wordt net als een intrinsieke motiverende activiteit met een gevoel van vrijheid en keuze uitgevoerd. We noemen deze beide daarom **‘autonome’ motivatie**. De activiteit die we uitvoeren wordt als zelf ‘willen’ ervaren.

**Gecontroleerde motivatie** daarentegen gaat om druk: ofwel van buitenaf, ofwel van de persoon zelf. Dan heb je veel minder het gevoel dat je de keuze hebt over wat je doet of niet doet, dat je autonoom handelt. We ervaren het uitvoeren van de activiteit dan alsof we ‘moeten’.

## Hoe kunnen we die drijfveren versterken?

Volgens ZDT zijn er drie fundamentele psychologische basisbehoeften. Deze basisbehoeften vormen de motor voor motivatie en zijn: autonomie, competentie en relationele verbondenheid. Deze behoeften zijn universeel en zijn net zo aangeboren als fysieke behoeften zoals honger en dorst. Als aan de basisbehoeften is voldaan, hebben mensen de grootste kans om hun autonome motivatie te ontwikkelen en de activiteit met volle goesting uit te voeren.

### Behoeftte aan autonomie

De behoefte aan autonomie houdt in dat men initiator wil zijn van zijn eigen acties. Je ervaart persoonlijke vrijheid bij het uitvoeren van een activiteit, je staat niet onder druk<sup>35</sup>. Dit gevoel van psychologische vrijheid kan tot stand komen wanneer je de kans krijgt om zelf (mee) te beslissen of wanneer je keuzemogelijkheden krijgt. Je voelt je ook vrij als men je op empathische wijze en met voldoende verantwoording taken opdraagt.

### Behoeftte aan competentie

Nood aan competentie houdt in dat men zijn gedrag tot een goed einde wil brengen. Je wil doeltreffend omgaan met de omgeving en controle hebben over de uitkomst van je gedrag<sup>36</sup>. Gevoelens van onbekwaamheid of falen duiden op frustratie van deze behoefte<sup>37</sup>.

### Behoeftte aan relationele verbondenheid

Behoeftte aan relationele verbondenheid is de derde basisbehoefte. Dit is de wens om positieve relaties op te bouwen met anderen, anderen graag zien en zelf ook graag gezien worden. Het gaat om de ervaring van wederzijdse zorg en betrokkenheid van belangrijke personen<sup>38</sup>. Eenzaamheid of conflicten met deze belangrijke personen kan leiden tot frustratie van deze behoefte.

### De motivationele impact van de opvoedingsstijl

Indien ouders de basisbehoeften van hun kind ondersteunen, gaat het kind de sportactiviteit beter doen, liever doen en langer volhouden. Parallel met de drie basisbehoeften specificeert de theorie **drie dimensies hoe ouders de behoeften kunnen ondersteunen** (of frustreren)<sup>39</sup>.

De eerste dimensie houdt in dat in een autonomie-ondersteunende omgeving een context wordt gecreëerd waarin kinderen het gevoel hebben zelf aan de basis te liggen van hun leerproces. De kinderen voelen zich gerespecteerd.

Een dimensie van de sociale omgeving die de behoefte aan competentie ondersteunt is een structurerende context. Binnen deze context biedt men kinderen een houvast zodat ze weten wat van hen verwacht wordt. Kinderen kunnen zich op deze manier competent voelen om een bepaald resultaat neer te zetten.

Het creëren van een warme context is een laatste dimensie die de behoefte aan verbondenheid ondersteunt. Een warme context staat voor de mate waarin opvoeders en ouders een warme, betrokken en geïnteresseerde houding vertonen ten opzichte van de kinderen. Het gaat om een onvoorwaardelijke aandacht.

## Autonomieondersteuning

Een **autonomie-ondersteunende opvoedingsstijl** speelt een sleutelrol in het kader van omgevingsfactoren die volgens de ZDT de basisbehoefte van autonomie bevredigen<sup>40</sup>. Deze stijl refereert naar de bereidwilligheid van een individu in een machtspositie (een ouder of een coach) om andermans (de speler, het kind) perspectief in te nemen, deze te voorzien van passende en zinvolle informatie en van keuzemogelijkheden en tegelijkertijd externe druk en eisen te minimaliseren<sup>41</sup>. Indien je een gevoel van autonomie hebt, een gevoel dat wat je doet, voortkomt uit jezelf, zal je gelukkiger zijn. Je zal ook beter presteren omdat het plezier en het geluk dat je ervaart, je zal motiveren om meer te studeren of te oefenen<sup>42</sup>. Tegenover de autonomie-ondersteunende omgeving staat een controlerende omgeving die de basisbehoefte aan autonomie eerder zal frustreren. De **controlerende omgeving** is een context waarin kinderen verplicht worden op een bepaalde manier te denken en te handelen. Men wil de eigen 'agenda' koste wat kost doordrukken.

Concreet kunnen ouders de behoefte aan autonomie van hun kind in de sportclub ondersteunen door bijvoorbeeld na een wedstrijd eerst naar hun kind te luisteren en te vragen: 'Wat vond je er zelf van?'. Het kind eigen keuzes laten maken en gericht instructies overlaten aan de trainer zijn eveneens strategieën om de autonomie te ondersteunen.

## Competentieondersteuning

Ouders kunnen het gedrag van hun kinderen onder controle hebben door het opstellen van regels<sup>43</sup>. Regels, en hun onderliggende motivering, zijn een belangrijke component van de structuur die ouders voor hun kinderen kunnen voorzien. Structuur bestaat, naast regels opstellen, uit informatie geven, verwachtingen stellen en begeleiding bieden. Ook hulp voorzien wanneer kinderen een opdracht uitvoeren of een beslissing moeten nemen, feedback geven en een houding aannemen die vertrouwen uitstraalt in de mogelijkheden van het kind om goed te presteren of zich goed te gedragen, maken deel uit van structuur. Structuur voorziet duidelijke gevolgtrekkingen die de omgeving van het kind voorspelbaar maken. Het maakt kinderen duidelijk dat zij een efficiënte impact hebben op de wereld, wat hen in ruil een gevoel van competentie geeft.

Van belang bij competentieondersteuning is **de manier waarop de structuur geboden wordt**. Sommige ouders betrekken zoveel mogelijk hun kinderen bij het communiceren van regels en het nemen van beslissingen en geven een zinvolle uitleg wanneer er geen andere mogelijkheid bestaat. Andere ouders stellen de regels zelf op en staan hun kinderen bij op een overbeschermende manier zodat kinderen zich gedwongen voelen om de regels te volgen en naar het advies van hun ouders te luisteren. In tegenstelling tot de eerste ouders, die structuur aanbieden op een autonomie-ondersteunende manier, doen

deze laatste ouders dit op een controlerende manier. Afhankelijk van de manier waarop structuur is gekenmerkt door een autonomie-ondersteunend of een controlerend kader, zullen de resultaten van structuur verschillen. We zien meer gunstige resultaten onder de autonomie-ondersteunende voorwaarden<sup>44</sup>.

Tegenover de structurerende context staat de **chaotische context**: dit is een onduidelijke en onvoorspelbare leeromgeving waarin ouders en opvoeders zich kritisch uitlaten. Het is belangrijk om de begrippen structuur versus chaos te onderscheiden van de begrippen autonomie-ondersteuning versus controle<sup>45</sup>. We mogen het ondersteunen van autonomie niet verwarren met het creëren van een chaotische context waarin geen regels of normen gesteld worden. Een gebrek aan regels of normen stellen noemt de ZDT een uitdrukking van een gebrek aan structuur.

Ouders kunnen de competentie van hun sportend kind ondersteunen door haalbare verwachtingen te stellen en van winnen een ondergeschikt belang te maken. Andere strategieën ter ondersteuning van de behoefte aan competentie zijn: het geven van positieve feedback en een zinvolle uitleg en het kind betrekken in het nemen van een beslissing.

### Ondersteuning van verbondenheid

Verbondenheid ondersteunen gebeurt door kinderen een warme context te bieden. Grolnick & Seal spreken over 'betrokkenheid'. Dit houdt in dat kinderen naast de tastbare ondersteuning van voeding, speelgoed, enz. ook emotionele steun ervaren door begrip en warmte, de ervaring dat hun ouders 'er zijn' voor hen. Betrokken ouders houden toezicht op de scholing van het kind en reiken elke mogelijkheid aan om zijn of haar passies te kunnen nastreven. Hoe meer steun ouders hun kinderen geven, des te gelukkiger zij zijn en des te meer zij bereiken. Een hoge ouderlijke betrokkenheid bevordert het gevoel van eigenwaarde van het kind. Het maakt dat kinderen zich veiliger en stevig verbonden voelen met hun ouders. Een teveel aan betrokkenheid zal de bevrediging van de basisbehoefte aan verbondenheid niet frustreren zolang de autonomie van het kind gerespecteerd wordt<sup>46</sup>. Tegenover een warm klimaat scheppen met een grote betrokkenheid staat een kille context. Dit is de mate waarin opvoeders en ouders zich afstandelijk en koel opstellen ten opzichte van kinderen.

Interesse tonen voor de sportactiviteit van het kind, te weinig en teveel betrokkenheid vermijden, zijn concrete strategieën die ouders kunnen toepassen om de behoefte aan verbondenheid te ondersteunen.

## Besluit: geen opdracht voor ouders alleen

De ZDT – de Zelfdeterminatietheorie - biedt een geschikt kader aan sportclubs om gerichte strategieën mee te geven aan ouders hoe zij best hun kind kunnen ondersteunen bij het sporten. Toch is het ondersteunen van de basisbehoeften geen opdracht voor ouders alleen. De theorie is immers ook perfect te vertalen naar concrete strategieën voor trainers, coördinatoren en bestuursleden om de autonome motivatie van hun clubleden te vergroten. Het is een hele uitdaging voor iedereen die betrokken is bij de sportbeoefening van jongeren, maar het is wel de moeite waard als men denkt aan de positieve gevolgen op het gedrag van de jeugdspelers, op hun leren en presteren en hun algemeen welzijn.



Tot slot >

Deze brochure is een van de resultaten van het tweejarig onderzoek waarin het Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen, samen met Universiteit Gent en Leuven, naging op welke manier de ouders ondersteund kunnen worden bij de opvoeding en coaching van hun sportende kinderen.

Concreet stellen we hier twee werkvormen voor: de infosessie en de workshop.

Er moet evenwel nog veel gebeuren.

Verder bouwend op de onderzoeksresultaten willen we andere werkpunten zoals de communicatie tussen club en ouder (inhoud, vorm, medium) en andere vormen van ouderparticipatie, verder uitwerken. Aandacht moet ook gaan naar bijzondere thematieken zoals bijvoorbeeld diversiteit van de ouders en acute conflictsituaties. Verder willen we andere betrokkenen, zoals scheidsrechters en trainers, ondersteuning bieden.

In de komende maanden wordt de website [www.sportouder.be](http://www.sportouder.be) uitgebouwd. Hierop zal zoveel mogelijk relevante informatie beschikbaar gesteld worden. Nu reeds kan u tips en meer informatie vinden op [www.groeimee.be](http://www.groeimee.be) en [www.vsf.be](http://www.vsf.be).

Aarzel niet ons te contacteren met vragen en suggesties. Ouders en clubs, en alle andere betrokkenen, hebben immers één doel: zorgen dat kinderen zich al sportend kunnen uitleven.

Eindnoten >



1. <http://aps.vlaanderen.be/sgml/largereeksen/1825.htm>
2. Seefeldt, Ewing & Walk, 1992
3. Coakley, 2006.
4. Hedstrom & Gould, 2004.
5. We verwijzen hier vooral naar het paddenstoelmodel van Van Rossum (1993) in combinatie met het talentontwikkelingsmodel van Bloom (1985).
6. Bron: Van Rossum, 1993
7. Dit is vergelijkbaar met de inzichten van Côté (1999) Hij onderscheidt drie fasen in het leven van een kind waarin ouders hun kind telkens op een andere manier kunnen beïnvloeden: de jaren van ondervinding, de jaren van specialisatie en de jaren van investering.
8. Brustad, 1996; Coakley, 2006
9. Fredericks & Eccles, 2004
10. Buijserd, 2011
11. Grisogono, 1985
12. Evans, 1993
13. Sapejja, Dunn & Holt, 2011
14. Kanters, Bocarro & Casper, 2008
15. Brustad, 1998
16. Gould, Udry, Ruffey, & Loehr, 1996
17. Scanlan & Lewthwaite, 1984
18. Cervello, Escarti, & Guzman, 2007; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001
19. Harwood & Knight, 2008
20. Babkes & Weiss, 1999
21. Brustad, 1996
22. Hedstrom & Gould, 2004
23. [www.sire.nl](http://www.sire.nl)
24. Kidman, A. McKenzie & McKenzie (1999) onderzochten het supporterend gedrag van 296 ouders die een competitiewedstrijd bijwoonden van hun kinderen in de sporttakken netbal, hockey, minibal, cricket, i-ball, voetbal en rugby.
25. Van Crombrugge & Greet Dupain, 2008

26. *Rosenfeld & Wise, 2000*
27. *Grolnick & Seal, 2008*
28. *Vgl www.expoo.be, www.groimee.be*
29. *Coakley, 2007*
30. *De workshop werd gebaseerd op een reeds bestaande workshop, die ontwikkeld werd door prof. dr. M. Vansteenkiste en prof. dr. L. Haerens voor leerkrachten Lichamelijke Opvoeding. Haerens, Aelterman, Van den Berghe, De Meyer, Soenens en Vansteenkiste, 2011; Aelterman, Vansteenkiste, De Meyer, Van den Berhte & Haerens, 2012; De Meyer, Aelterman, Vansteenkiste, Verstraete, Lannoo, Perentier, Cardon & Haerens, 2011.*
31. *Voor een meer uitgebreide en naar verschillende aspecten van de thematiek uitgewerkte pedagogische visie, zie Van Crombrugge & Dupain, 2008 en Buisman, 2005*
32. *Het volledige onderzoeksrapport is beschikbaar via [www.hig.be](http://www.hig.be)*
33. *Naar Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007 en Vansteenkiste, 2012*
34. *Tabel is een vereenvoudigde weergave van een schema in Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007.*
35. *DeCharms, 1968*
36. *Vansteenkiste et al., 2010*
37. *Deci & Ryan, 2000; Deci & Vansteenkiste, 2004, Vansteenkiste et al., 2010*
38. *Vansteenkiste et al., 2010*
39. *Deze dimensies worden besproken op basis van Goris, 2006; Grolnick & Seal, 2008; Vansteenkiste et al., 2010 en Vansteenkiste, 2011.*
40. *Deci & Ryan, 1987*
41. *Black & Deci, 2000*
42. *Grolnick & Seal, 2008*
43. *Grolnick & Seal, 2008*
44. *Sierens, Vansteenkiste, Goossens, Soenens, & Dochy, 2009*
45. *Vansteenkiste, Sierens, Soenens & Lens, 2007*
46. *Grolnick & Seal, 2008*



## Literatuurlijst



(de met een \* aangeduide titels zijn  
interessant voor verdere lectuur)

- \* Aelterman, N., Vansteenkiste, M., De Meyer, J., Van den Berghe, L. & Haerens, L. (2012). *Development and Evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: qualitative and quantitative findings*. Department of Developmental, Personality and Social Psychology, Ghent University, Ghent.

Babkes, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science, 11*, 44–62.

Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education, 84*, 740-756.

- \* Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Brustad, R. J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. In F. L. Smoll, & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 112–124). Madison, WI: Brown and Benchmark.

Brustad, R. J. (1998). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*, 307–321.

Buijserd, P. R. (2011). *Why we succeed. Percepties van professionele voetballers op succesverklarende factoren van talentenontwikkeling* (master's thesis). Universiteit Utrecht, faculteit Sociale Wetenschappen, Utrecht.

- \* Buisman, A. (2005). Opvoeding in en door sport? *Pedagogiek, 24(4)*, 310-323.

Cervello, E. M., Escarti, A., & Guzman, J. S. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Pacothema, 19(1)*, 65-71.

Coakley, J. (2006). The good father: parental expectations and youth sports. *Leisure Studies, 25(2)*, 153-163.

Coakley, J. (2007). Sports and the Media; could they survive without each other? In J. Coakley (Ed.), *Sports in Society, issues and controversies* (pp. 402-445). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist, 13*, 395-417.

deCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1024-1037.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.

\* Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.

\* De Meyer, J., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Verstraete, S., Lannoo, R., Permentier, V., Cardon, G., & Haerens, L. (2011). Leerkrachten LO appreciëren de workshop 'Hoe leerlingen motiveren'. *Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding*, juni 2011, 6-11.

Evans, J. (1993). The odd angry parent: what are the coach's options? *Sports Coach*, 16(2), 13-18.

Fredericks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan - perspective* (pp. 145–164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Goris, W. (2006). *The effect of need-supportive leadership on the well-being and performance of topsport students: the explanatory role of basic need satisfaction*. KU Leuven, faculteit bewegings- en revalidatiewetenschappen, Leuven

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. E. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10, 322–340.

Grigogono, V. (1985). Children at risk: Danger awaits on the touchline. *Sport and Leisure*, 25(6), 30.

\* Grolnick, W. S., & Seal, K. (2008). *Pressured parents, stressed-out kids: dealing with competition while raising a successful child*. New York: Prometheus Books.

Haerens, L., Aelterman, N., Van den Berghe, L., De Meyer, J., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2011). *Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings*. Department of Developmental, Personality and Social Psychology, Ghent University, Ghent.

Harwood, C., & Knight, C. (2008). Stress in youth sport: a developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 447-456.

Hedstrom, R., & Gould, D. (2004). *Research in youth sports: critical issues status*. White paper summaries of the existing literature. East Lansing: Institute for the study of youth sports.

\* Kanters, M. A., Bocarro, J., & Casper, J. (2008). Supported or pressured: An examination of agreement among parents and children on parent's role in youth sports. *The Journal of Sport Behavior*, 31(1), 1-17.

Kidman, L., McKenzie, A., & McKenzie, B. (1999). The nature and target of parents' comments during youth sport competitions. *Journal of Sport Behavior*, 22 (1), 54-68.

Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.

Rosenfeld, A. M. D., & Wise, N. (2000). *Hyper-Parenting: Are you hurting your child trying too hard?* New York: St. Martin's Press.

Sapieja, K. M., Dunn, J. G. H., & Holt, N. L. (2011). Perfectionism and perceptions of parenting styles in male youth soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 20-39.

Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.

Seefeldt, V., Ewing, M., & Walk, S. (1992). *Overview of youth sports programs in the United States*. Washington, DC: Carnegie Council on Adolescent Development.

Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B., & Dochy, F. (2009). The interactive effect of perceived teacher autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 57-68.

Van Crombrugge, H. (2008). *Voetbalvaders. Verkenning van mogelijkheden, voorwaarden, knelpunten voor opvoeden van ouders in sportclubs* (Niet-gepubliceerd synthesesrapport). Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen. (Intern document)

\* Van Crombrugge, H. & Dupain, G. (2008). Pak kinderen hun spel niet af! De sportclub als opvoedingsmilieu. *Tijdschrift voor Jeugdrecht en Kinderrechten*, 9(2), 110-115.

\* Van Rossum, J. H. A. (1993). Op weg naar de top; ontwikkelingen bij sporttalent. *Richting sportgericht*, 1, 5-12.

Vansteenkiste, M. (2011). Reader en documenten ter ondersteuning van de colleges motivatiepsychologie. KULeuven (Intern document)

\* Vansteenkiste, M. (2012). Hoe we kinderen en jongeren kunnen motiveren. Toepassing van de zelfdeterminatietheorie. *Caleidoscoop*, 22(1), 6-15.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. Urdan & S. Karabenick (Eds.). *Advances in Motivation and Achievement*, vol. 16: *The decade ahead* (pp. 105-166). UK: Emerald Publishing.

\* Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B. & Lens, W. (2007b). Willen, moeten en structuur in de klas: Over het stimuleren van een optimaal leerproces. *Begeleid zelfstandig leren*, 16, februari 2007, 37-57.



Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen  
Hogeschool-Universiteit Brussel  
Huart Hamoirlaan 136  
1030 Schaarbeek

[www.hig.be](http://www.hig.be)

[www.facebook.be/KenniscentrumHIG](https://www.facebook.be/KenniscentrumHIG)

[www.sportouder.be](http://www.sportouder.be)

[kenniscentrum.gezin@hubrussel.be](mailto:kenniscentrum.gezin@hubrussel.be)

02 240 68 40