

Ken jou Sportiewe-kind

Hoekom neem jou kind aan atletiek/sport deel?

deur Rudie Stockhoff, VSAAV Vlak III



1. Eerstens, om dit te geniet.
2. Om te verbeter, en nuwe dinge te leer.
3. Om te oefen, en om fiks en gesond te bly.
4. Om iets te doen waarin hy/sy goed is.
5. Om deel te wees van n span/oefengroep.
6. Vir die opwinding en uitdaging van die kompetisie.
7. Om te wen....

Gereelde foute wat ouers maak by oefeninge:

- **Woon oefeninge van kinders by.** As Ma/Pa daar is, sal Sannie baie vinniger moeg word, **makliker opgee**, nie opdragte of oefeninge korrek uitvoer nie, min/geen dissipline toon, probeer om oogkontak te hou met Ma/Pa, om hulle erkenning te kry.
- **As jy toegelaat word om n oefening by te woon, bly stil!** "Vinniger Pietie!!!" ... help glad nie!, veral as Pietie

teen 80% moet hardloop, of om vir Kosie te laat wen om Kosie se selfvertroue te versterk daardie dag, want hy voel bietjie bemoeid.

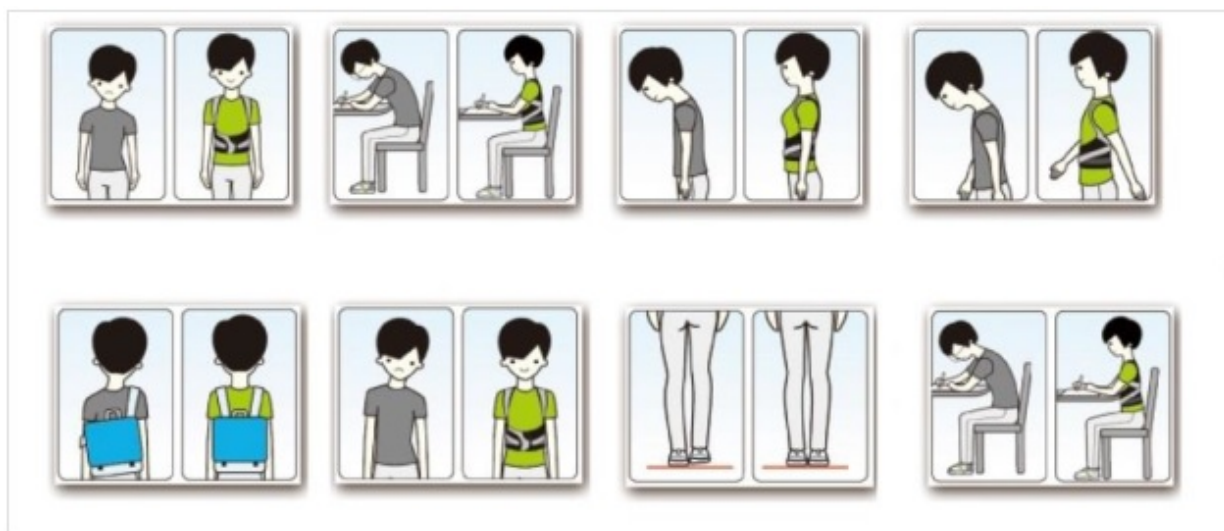
- **Inmeng, of opinies lig oor Afrigter en/of oefenmetodes.** Afrigters leer ook nog elke dag nuwe dinge en moet elke kind binne sy eie vermoë afrig en ontwikkel. Alle kinders verskil: emosioneel, fisies, intellektueel, deursettingsvermoë, konsentrasie, gemoed, ens.
- **Laerskoolkinders oefen te veel, en te lank.** 2-3 keer per week, 1,1/2 ure. Daar moet meer op korrekte opwarming, tegniek en afwarming gekonsentreer word, want ek glo hulle het nog natuurlike spoed en stamina, wat net onderhou moet word.

Gereelde foute wat ouers maak by byeenkomste:

- **Jaag om by 'n byeenkoms uit te kom.** Wees eerder te vroeg, rustige kinders presteer beter.
- **Het nie genoegsame inligting oor hoe lank voor die tyd, waar die opwarmings area is, of wat se opwarming daar gedoen moet word nie.** Afrigters kan nie altyd teenwoordig wees nie. Vind uit by afrigter wat die opwarming behels, wat en wanneer ge-ëet moet word en hou jou kinders gehidreer.
- **Plaas te veel druk op kinders om te presteer.**
- **Kwaad wees vir kind omdat hy/sy n fout gemaak het.**

Verander sy/haar toekoms..

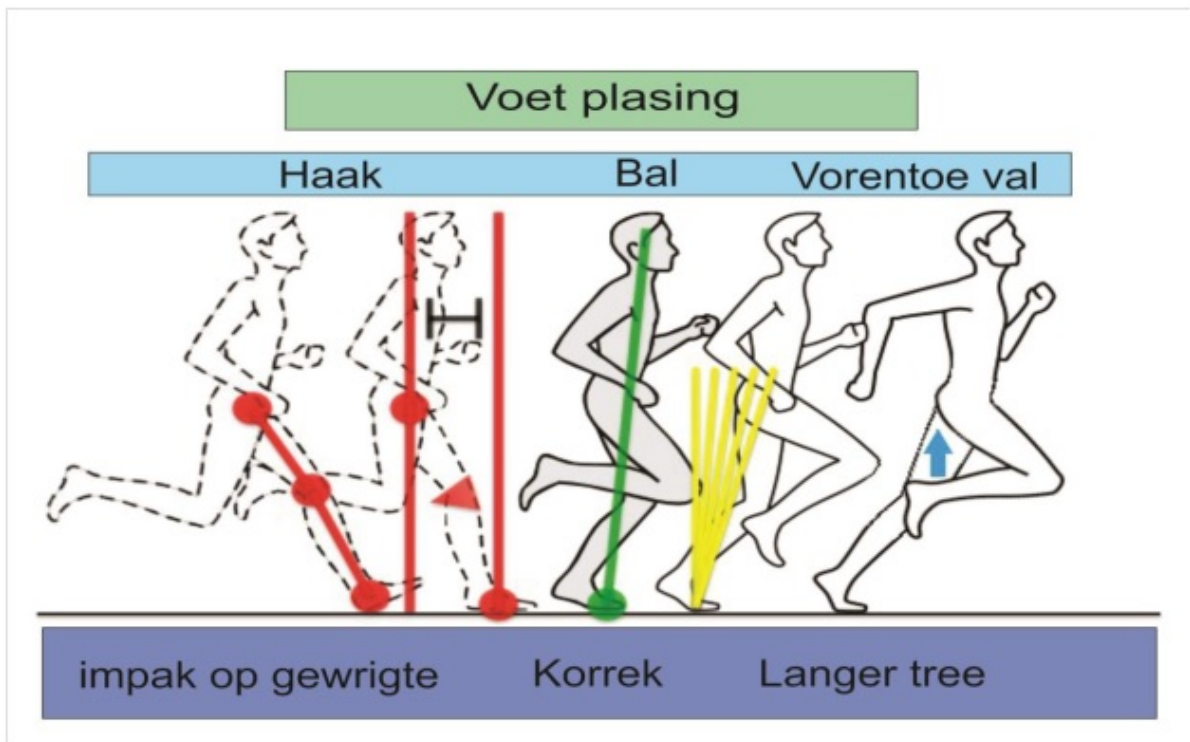
- **Kinders moet gereeld buite speel.** Dit ontwikkel en versterk die nodige spiere, ligamente en senings, van hulle voete af, dwarsdeur hulle lyf.
- **Maak seker hulle het die regte postuur.** oefen dit van klein tyd af, hulle is kinders ...en vergeet.



- **Maak seker hul voet-, enkel- en beenspiere ontwikkel gelyk en reëlmatig!** Dit kan toekomstige beserings, groeipyne, “shinsplints” ens., voorkom.



- **Doen moeite en kies die regte afrigter.** Gesles met sy/haar atlete en ouers voor jy kies. Onthou, ‘n goeie afrigter gaan jou kinders help opvoed en hulle mentor wees. Dit is ‘n voorreg om ‘n afrigter te wees.
- **Afrigters en tegnieke verskil, maar goeie afrigters sal min of meer dieselfde siening hê oor postuur en hardlooptegnieke.** Dit is moeilik en vat tyd vir ‘n afrigter om verkeerde tegnieke en maniere van ander afrigters te verbeter en/of reg te stel.



-
-
- **Jou kinders moet opdaag vir oefeninge.** Elke dag word spoed, stamina, tegnieke inge oefen en nuwe drills geleer. Kinders wat agter is ...bly agter!
- **Stel doelwitte (saam met jou kind) elke jaar.** Dit sal hulle toewyding gee om te oefen, ouers moet help!
- **Moet hulle nie opmeet teen ander kinders nie.** Hulle moet net, met elke byeenkoms en elke jaar verbeter, hulle tyd sal kom, wanneer dit bestem is.
- **NB! As jou kind deelgeneem het (maak nie saak wat die uitkoms was nie) groet hom/haar met 'n positiewe houding en woorde.** Dit gebeur baie, a.g.v. stress, dat hulle foute maak in 'n wedloop/tegniek. Hulle sal wel vir jou sê wat verkeerd geloop het.
- **Maak seker dat jou kind reg opwarm en afwarm voor en na elke deelname/kompetisie.** Kinders is geneig om die opwarming af te skeep a.g.v. senuwees, intimidasie van ander atlete, konsentrasie, ens.
- **Wees dankbaar vir wat jou kinders bereik het.** Fokus op die positiewe, nie die negatiewe nie.
- **Wees versigtig om jou kinders te vroeg te laat spesialiseer in sekere items.** Laat hulle doen wat vir

hulle lekker is.

- Onthou dat elke kind uniek in denkwyse, opvoeding, emosie, konsentrasie, determinasie en natuurlike talent is: Atlete moet met hierdie in gedagte afgerig word

- **Bibliografie**

- LA 84 Coaching Athletics: A Foudation for Success. Monika E. Scloser, Ph.D; Richard T. McGuire, Ph.D; 2001 – 2007
- www.bolandathletics.com