

# 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.

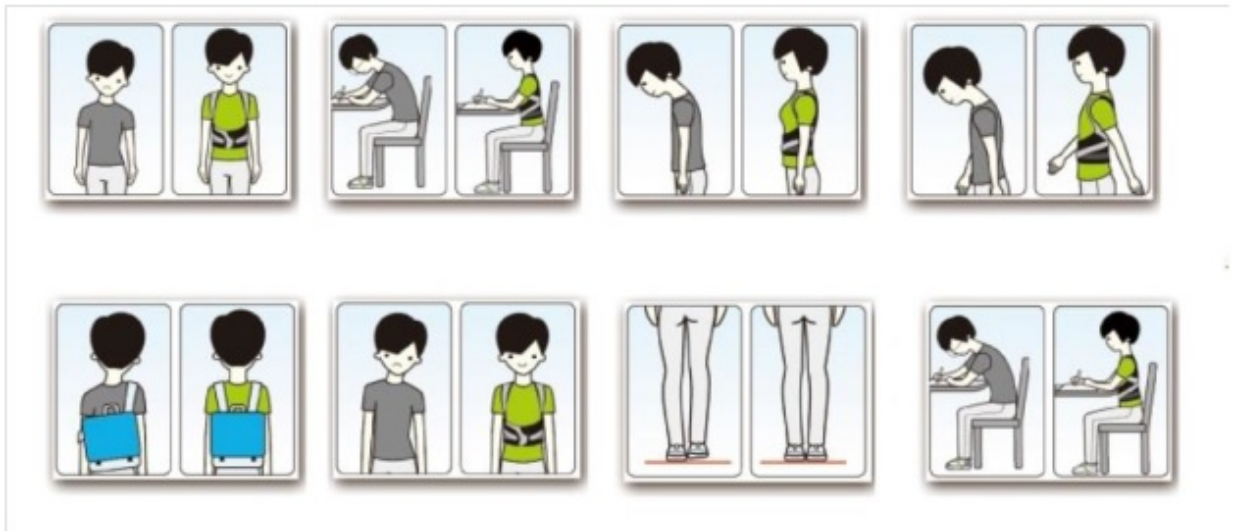
- **Inmeng, of opinies lig oor Afrigter en/of oefenmetodes.** Afrigters leer ook nog elke dag nuwe dinge en moet elke kind binne sy eie vermoë afrig en ontwikkel. Alle kinders verskil: emosioneel, fisies, intellektueel, deursettingsvermoë, konsentrasie, gemoed, ens.
- **Laerskoolkinders oefen te veel, 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..

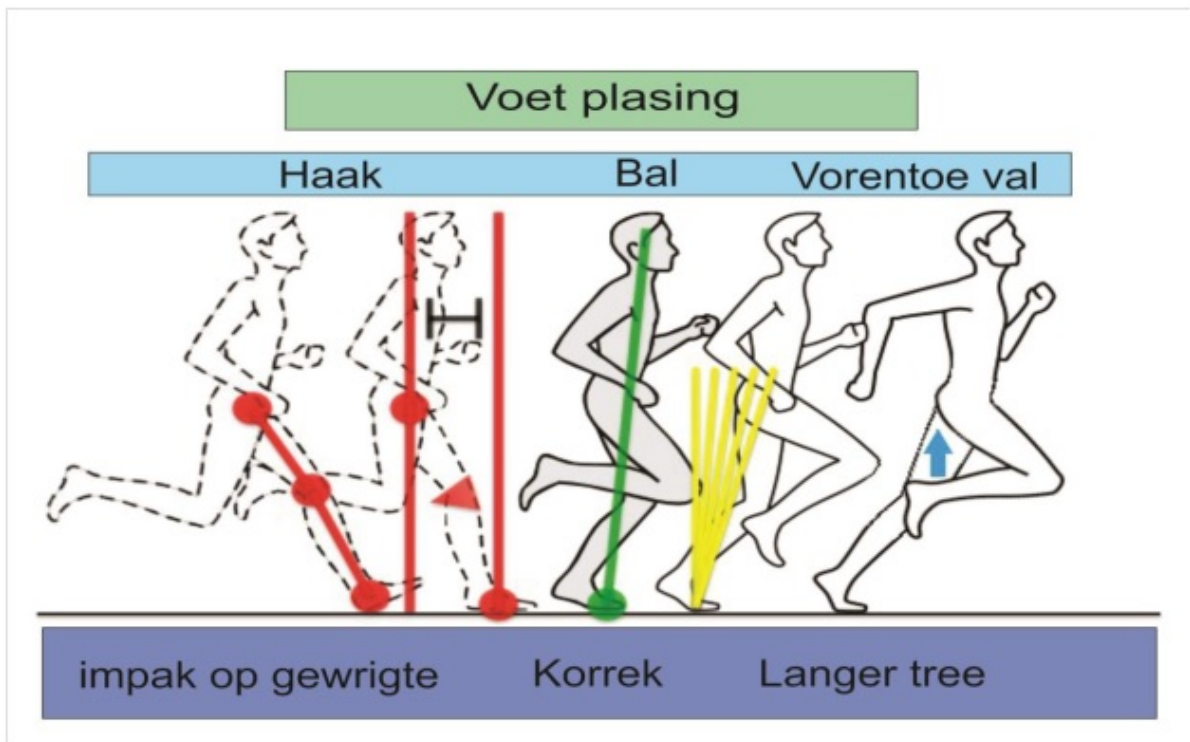
- **Kinders moet gereeld buite speel.** Dit ontwikkel en versterk die nodige spiere, ligamente en senings, van hulle voete af, dwarsdeur hulle lyf.
- **Maak seker hulle het die regte postuur.** oefen dit van klein tyd af, hulle is kinders ...en vergeet.



- **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](http://www.bolandathletics.com)