

Methode

In dit onderzoek dat Flow Mentale Training deed samen met de Erasmus Universiteit (Department of Psychology, Childstudies) is gekeken in hoeverre de fysieke afwezigheid van ouders tijdens wedstrijden/trainingen invloed heeft op sporters en coaches. Dit is onderzocht bij 234 sporters en 21 coaches van drie sportverenigingen (voetbal, hockey en atletiek). Bij de sporters is een vragenlijst over spanning/stress en een vragenlijst over plezierbeleving tijdens wedstrijden/trainingen afgenomen. Bij de coaches is een vragenlijst over hun relatie met de sporters en een vragenlijst over hun tevredenheid afgenomen.

Resultaten

Sporters

De meeste sporters (69%) merken geen verschil in hun spanning en stress bij wedstrijden/trainingen zonder ouders vergeleken met wedstrijden/trainingen met ouders. Een deel van de sporters (23%) maakt zich minder zorgen over wedstrijden/trainingen, is minder bang om slecht te presteren, voelt zich minder zenuwachtig en heeft meer zelfvertrouwen. Een klein deel van de sporters (8%) maakt zich echter meer zorgen over wedstrijden/trainingen en voelt zich minder op hun gemak wanneer er geen ouders bij zijn.

De meeste sporters (70%) merken daarnaast geen verschil in hun plezier tijdens wedstrijden/trainingen zonder ouders vergeleken met wedstrijden/trainingen met ouders. Een deel van de sporters (20%) heeft meer plezier tijdens wedstrijden/trainingen zonder ouders en geeft aan dat ze meer leren. Een klein deel van de sporters (10%) vindt wedstrijden/trainingen echter minder leuk en minder prettig zonder ouders.

Daarnaast geven de sporters aan dat ze door de afwezigheid van hun ouders minder druk en minder afleiding ervaren, maar dat ze de aanmoediging, waardering en tips van hun ouders missen.

Coaches

De meeste coaches geven aan dat hun relatie met de sporters en hun tevredenheid tijdens wedstrijden/trainingen zonder ouders niet anders is vergeleken met wedstrijden/trainingen met ouders. Daarnaast geeft ongeveer een vierde van de coaches aan dat hun relatie met de sporters beter is en dat hun tevredenheid hoger is.

Conclusie

Over het algemeen heeft de fysieke afwezigheid van ouders op de sportplek geen tot weinig invloed op de meeste sporters en coaches. Volgens een deel van de sporters en coaches heeft de afwezigheid van ouders een positieve invloed op de spanning/stress en plezier van sporters en op de relatie tussen sporters en coaches. De afwezigheid van ouders heeft volgens een klein deel van de sporters een negatieve invloed op hun spanning/stress en plezier.