



Help, mijn kind sport!

P. Loridon & J. Meganck
Lampedaire uitgevers
ISBN 978 90 795 92 296

Je hoort het overal: kinderen moeten sporten, want sporten is gezond en het kweekt karakter. Dat is misschien wel zo, maar wat betekent dat voor jou als ouder van een sportende zoon of dochter? Kinderen opvoeden is al niet vanzelfsprekend en als sportouder krijg je er een heleboel nieuwe vragen bij waar je het antwoord op moet zoeken. Traint ze niet te weinig – of te veel? Hoe moet ik reageren als hij een wedstrijd verliest? Ze zal zich toch niet kwetsen? Waarom moet hij altijd op de bank zitten?

Je kind heeft een coach die hem of haar helpt een weg te vinden in de sport. Een trainer die uitleg geeft en motiveert om vol te houden. Als ouders heb je die trainer niet. Gek eigenlijk, want als ouder speel jij toch een enorm belangrijke rol in de sportervaring van jouw kind. Net daarom werd dit boek geschreven, als coach voor jou en alle andere sportouders. Zodat jij en je kind samen een team kunnen vormen dat nog jaren plezier én resultaat haalt uit de sport.

In dit boek krijg je daarvoor een heleboel praktische tips en antwoorden op vaak gestelde vragen van sportouders. Waar moet ik rekening mee houden als ik een coach kies voor mijn dochter? Welk eten moet ik op tafel zetten voor een wedstrijd? Mag ik mijn zoon verplichten om te gaan trainen als hij geen zin heeft? Wat mag ik wel of niet zeggen na een wedstrijd? Een trainingsschema om de perfecte sportouder te worden bestaat niet, maar zoals elke goede coach zal dit boek je helpen om je eigen grenzen te verkennen, zodat je kind alles uit de sport kan halen.

Over de auteurs

Pieter Loridon (1972) was 14 jaar professioneel basketballer, twee maal Belgisch topscorer, had 36 A selecties voor de Belgische nationale ploeg en was vele jaren actief in Europese competities. Nadat hij jarenlang het uithangbord van het Belgische basket was, differentieerde hij zich vooral in de benadering naar jongeren toe, en met succes. In nog geen 4 jaar tijd bracht hij de Antwerpse Basketkampen van 19 naar een maximum van 860 jongeren. De knowhow van topsporters, hun visie en hun aanpak zijn volgens hem een recht voor elke jongere. En nu ook voor de ouders, want zij zijn de allerbelangrijkste coach voor hun kind, 24 op 24! Verder ziet hij sport als 'de' sleutel tot de oplossing van vele problemen in de maatschappij.

Jeroen Meganck (1977) studeerde klinische psychologie en specialiseerde zich verder in sport- en bewegingspsychologie. Naast zijn werk als gezondheidspsycholoog bij Brandnewday, heeft hij een privépraktijk als mental coach. Daarbinnen begeleidt hij atleten uit diverse sporttakken, van recreant tot Olympiër. Daarnaast verzorgt hij de mentale training en begeleiding van de beloftevolle jongeren in de topsportscholen van de Vlaamse Handbal Vereniging, de Vlaamse Atletiek Liga, de Vlaamse Taekwondo Bond en de Vlaamse Badminton Liga. Verder werkt hij samen met de Antwerpse zwemploeg Brabo en de Topsportschool Antwerpen en is hij verbonden aan Athlete's Care Antwerpen en S.P.O.R.T.S. (UZAntwerpen).