



#deskundige

Moet je kind dwingen om te sporten of werkt pushen juist averechts? En hoe kom je erachter wat hij leuk vindt, zonder bakken met geld kwijt te zijn aan allerlei sportabonnementen. We vroegen het Roosmarijn van der Tas-Sint, kindercoach, weerbaarheidstrainer en blogger voor Tyn.nl, waar ze schijft over kinderen en bewegen.

"Ik heb een beetje een allergie voor het woord moeten", zegt Roosmarijn, "kinderen 'moeten' tegenwoordig al zoveel."

Maar los daarvan?

"De vraag hangt af van wat je bedoelt met sporten. Het is goed dat kinderen bewegen, ik zou ze daarin absoluut motiveren en stimuleren, maar je hoeft geen abonnement af te sluiten bij een sportclub om te kunnen sporten. Lekker in de tuin ravotten, met een bal naar het strand of een bos of een uurtje op het schoolplein een balletje trappen of samen rolschaatsen is ook 'sporten'. Het gaat erom dat ze bewegen en daar plezier aan beleven. Wat voor mij belangrijk is, is dat kinderen naast plezier ook succeservaringen op kunnen doen, als zij ervoor kiezen om te gaan sporten. En leren om met teleurstellingen om te gaan, kan zowel op als buiten het sportveld."

Waarom zou een kind niet willen sporten?

"Er kan bijvoorbeeld ook fysiek iets aan de hand zijn. Wie niet lenig is, moet niet gaan turnen. Ook faalangst speelt een rol. Sommige kinderen zijn geen teamspelers of kunnen de druk om te presteren niet aan. Natuurlijk is het handig dat een kind leert om samen te werken en doorzettingsvermogen is ook een handige kwaliteit. Maar wil je dat je kind dat op een sportclub leert, waar al best veel van

hem wordt gevraagd, waar wedstrijden worden gespeeld en waar op hem wordt gerekend."

Hoe ontdek je wat je kind leuk vindt?

"Kijk naar je kind. Waar voelt hij zich prettig bij? Is hij competitief ingesteld of niet? Speelt hij graag alleen of juist met vriendjes? Is hij snel en behendig of juist fysiek ingesteld? Is het een binnen- of een buitenkind? Houdt hij van water of blijft hij liever op het droge? Houdt hij van rennen, stoeien, klimmen, krachtraining of balanceren en waar beleeft hij plezier aan? Meisjesachtig of jongensachtig, wat maakt het uit. Plezier en lol hebben vind ik wel een vereiste. Want hoe meer plezier je kind beleeft, des te groter de kans dat hij/zij er talent voor kan ontwikkelen. Passie en gedrevenheid zijn mooie kwaliteiten, die kunnen je tot topsporter brengen. Maar wees ook reëel, een kind met een minder handige motoriek zal waarschijnlijk geen uitblinker worden bij een showdance groep. Mogelijk is hij wel een kei in zwemmen of theatersport."

'Sommige kinderen zijn geen teamspelers of kunnen de druk om te presteren niet aan'

Waarom is sporten belangrijk?

"Bewegen is belangrijk voor het ontwikkelen van lichaamsbesef, zelfkennis en een stevig gevoel van zijn, maar helpt ook voor het leren rekenen of voor het omgaan met stress." ♦