



Topsporters in de dop

Jong sportgeweld in goede banen

Uw kind wil naar een sportclub? Super! Niet elke achtjarige is echter een Tom Boonen of Kim Clijsters in de dop. Daarom: vijf gouden tips voor ouders van aanstormende sporttalenten.

Kinderen die graag en veel sporten, een probleem kun je het niet noemen.

Sport is leuk en een krachtig antgif tegen overmatig gamen en televisie kijken. 'Laat ons sporten bij kinderen vooral aanmoedigen', beklemtoont UZA-sportarts dr. Sam Moustie. 'Want het brengt hen ontzettend veel voordelen: spierkracht, een betere motoriek, conditie, een gezond gewicht, sociale vaardigheden ... En vergeet ook niet: wie als kind niet sport, pikt het zelden nog op als volwassene.' Toch is enige voorzichtigheid ook geboden. Sommige sportclubs vragen immers veel van de kinderen en té intensief of eenzijdig sporten is zeker voor kinderen tot veertien jaar geen goede zaak. Daarom: vijf tips.

1 Laat uw kind nakijken

Zeker als uw kind intensief wil sporten, is een tweejaarlijkse medische controle aan te raden. Staar u niet blind op hartproblemen: blessures door overbelasting komen oneindig veel vaker voor. Een arts kan nagaan of er eventueel problemen zijn met spieren of botten, zoals een afwijkende stand van voeten of knieën, een gebrek aan lenigheid, lakse gewrichten ... Moustie: 'Soms zijn maatregelen nodig: bijvoorbeeld steunzolen, extra oefeningen of een bepaald soort belasting vermijden.'

2 Opgepast met blessures

Komt eenzelfde blessure keer op keer terug of wordt ze erger? Zoek dan medisch advies. Hoe langer u wacht, hoe moeilijker het herstel. Ga bij voorkeur naar een

sportarts of een huisarts die ervaring heeft met sportblessures. Wees extra alert tijdens de groeispurt. Die treedt bij meisjes op vanaf elf of twaalf jaar, bij jongens iets later. Door de snelle groei van de beenderen komt er dan extra spanning op de spieren, wat het risico op blessures verhoogt.

3 Denk ook aan geestelijke rijpheid

Een kind moet niet alleen lichame-lijk, maar ook mentaal en cognitief klaar zijn voor een bepaald sport-niveau. Misschien is uw kind nog te jong om een spelsituatie correct en snel in te schatten of bepaalde bewegingen onder de knie te krijgen. Dan wordt de wekelijkse training of wedstrijd een bron van stress. Andere kinderen hebben het dan weer moeilijk met com-

petitie. Zet uw kind vooral niet onder druk, maar neem indien nodig wat gas terug.



Sporten moet in de eerste plaats leuk zijn.

4 Blijf altijd positief

Het zou een open deur moeten zijn, maar helaas: nog maar recent kwam een voetbalclub in opspraak omdat twaalfjarige voetballertjes er als straf een T-shirt met een beledigend opschrift moesten dragen. Moustie: 'Niet elk



Comfortlift
Orona

Wij
verhogen
UW
comfort !



TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN & PLATEAULIFTEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK

SERVICE
24/24 - 7/7

BEL GRATIS: 0800 20 950



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be

kind staat even sterk in zijn schoenen en kinderen zijn op die leeftijd erg gevoelig. Natuurlijk mag je op werkpunten wijzen, maar breng de boodschap op een positieve manier. Sporten moet in de eerste plaats leuk zijn.'

5 Bekijk het volledige plaatje

Denk goed na voor jullie in een (ambitieuze) sportavontuur stappen. Vindt uw kind die drie trainingen per week zelf niet te veel? Is het lichamelijk en mentaal klaar voor dat sportniveau? Is er nog genoeg tijd voor andere dingen, zoals school of een instrument bespelen? Laat uw hoofd ook niet gek maken door een trainer die in uw kind een supertalent ziet. Op jonge leeftijd is moeilijk te voorspellen wie een topniveau zal bereiken. ☺



Wat is intensief sporten?

Veel ouders vragen zich terecht af vanaf wanneer je van intensief sporten kunt spreken. In de praktijk vallen daar de meeste sporten onder waarbij het kind meermaals per week traint en aan competitie doet. Twijfelt u? Surf dan naar www.sportkeuring.be. Via een vragenlijst kunt u achterhalen of uw kind nood heeft aan medische begeleiding bij zijn of haar sport.