

Dr. Tom Teulingkx & Marc Geenen

SPORT OUDERS

ALLES WAT OUDERS
VAN SPORTENDE KINDEREN
MOETEN WETEN



Van Halewyck

Dr. Tom Teulingkx & Marc Geenen

SPORT OUDERS

ALLES WAT OUDERS
VAN SPORTENDE KINDEREN
MOETEN WETEN



Van Halewyck

Dr. Tom Teulingkx & Marc Geenen

SPORT
OUDERS

ALLES WAT OUDERS
VAN SPORTENDE KINDEREN
MOETEN WETEN

Van Halewyck

© 2018, Tom Teulingkx, Marc Geenen en Van Halewyck

Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
(www.pelckmansuitgevers.be, Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van Sportouders hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

De verhalen in alle cases in dit boek zijn waargebeurd, maar de daarin vermelde namen zijn fictief.

Omslagontwerp: Door Beutels

Boekverzorging: Door Beutels en Filip Coopman – www.tinxz.be

Zetwerk: www.tinxz.be

Omslagbeeld en hoofdstukpagina's: Wim Carens

D/2018/7104/4

ISBN 978 94 6131 688 2

NUR 740

vanhalewyck.be



[vanhalewyck](https://www.facebook.com/vanhalewyck)

[vanhalewyck](https://twitter.com/vanhalewyck)

[van_halewyck](https://www.instagram.com/van_halewyck)

Inleiding

1

Waarom sporten goed is voor je kind

- Moet mijn kind sporten?
- Welke sport moet mijn kind kiezen?
- Wat is beter: vroeg, laat of nooit specialiseren?

2

Ontwikkeling

- Kinderen zijn geen minivolwassenen
- Wat kan op welke leeftijd?
- Hoe verschillen jongens en meisjes?
- Wat als de ontwikkeling sneller of trager loopt dan de kalender?

3

Kinderen en inspanning

- Hoe werkt inspanning?
- Hoe werkt inspanning bij kinderen?
- Hoe kun je de conditie van kinderen verbeteren?
- Kun je het inspanningsvermogen testen?

4

Gezondheidsrisico's

- Wat zijn de medische risico's van jeugdsport?
- Wat is de veiligste jeugdsport?
- Hoe kun je blessures voorkomen?
- Hoe verloopt de revalidatie?
- Wat met hartstilstand in de sport?
- Mijn sportertje is ziek, wat nu?
- Hoe zit het met medicijnen, supplementen en doping?
- Naar de clubarts, mijn huisarts, een sportarts of naar spoed?

5

Eten en drinken

- Wat geef ik mijn jonge sporter te eten?
- Wat geef ik mijn jonge sporter te drinken?

6

Psychologie en de relaties met volwassenen

- Maakt een gezond lichaam ook de geest gezond?

Wat gaat er om in het hoofd van sportende kinderen en sportouders?

Hoe ga ik om met de volwassenen in de omgeving van mijn sportend kind?

7

De opsporing en begeleiding van toekomstige profsporters

Tip 1: verhuis naar Nederland

Wat zijn de succesfactoren?

Hoe wordt je kind topsporter?

Tot slot: word jij een topsportouder of een flopsportouder?

De Panathlonverklaring

Woordenlijst

Eindnoten

Beeldverantwoording

Inleiding

‘Zit nu ’ns stil!’

Wie heeft dat als kind nooit te horen gekregen? De tijden zijn veranderd, want intussen zitten onze kinderen te véél stil op school, of thuis voor een beeldscherm en met chips, snoep of frisdrank binnen handbereik. Ouders zijn in de wolken als hun zoon of dochter bij een sportclub wil. Eerst beseffen ze niet hoe dat ook hún leven zal beïnvloeden, maar al gauw gaat een flinke hap privétijd naar autoritten om trainingen en wedstrijden bij te wonen. Voor, tussen en na zitten ouders een uur of langer in een rumoerige kantine bij een biertje of een kop slappe koffie. Ze missen zelden een match, nemen deel aan spaghetti- en mosselstijven en kopen nog maar eens een lotje van de tombola ten voordele van de jeugd. Soms doorkruisen ze het land voor toernooien of wedstrijden. Op een dag merken ze dat hun sociale leven beheerst wordt door de sportagenda van hun kind.

Vroeg of laat stellen ouders zich vragen als ‘traint mijn kind niet te veel?’, ‘gaat al dat gesport niet ten koste van de studies?’ of ‘zijn we niet te fanatiek langs de lijn?’. Soms praten ze erover met andere ouders, maar die weten het ook niet zo goed. De trainer of de jeugdvoorzitter aanspreken is evenmin eenvoudig, want je wilt als ouder niet moeilijk doen of de indruk wekken dat je met het bestuur zoete broodjes bakt om je kind voor te trekken. En misschien is die trainer wel meer bezig met winnen dan met het welzijn van je kind...

We spreken uit ervaring, professioneel en privé. Tom is sportarts en voorzitter van de Vereniging voor Sport- en Keuringsartsen (SKA). Marc is medisch journalist en communicatiemanager van de Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde. Allebei hebben we kinderen die veel sporten. Elk seizoen horen we dezelfde vragen opduiken in gesprekken met andere ouders. En dus dachten we: laten we een boek schrijven met wetenschappelijk onderbouwde maar begrijpelijke antwoorden op alle vragen die ouders van sportende kinderen zich kunnen stellen. Vlaanderen telt zowat 750.000 kinderen en tieners die los van de turnles aan sport doen. Voor de ouders van die kinderen hebben we ‘Sportouders’ geschreven.

We putten inspiratie uit de wetenschap, eigen sportbelevissen, verhalen van patiënten (onder een schuilnaam) en uit gesprekken met (ex-)topsporters, sportbestuurders, artsen, psychologen en andere deskundigen. Je vindt in dit boek uitleg en tips over onderwerpen als een sport kiezen, lichamelijke ontwikkeling, voeding, ziekte en blessures, het sportmedische onderzoek, de relatie met de trainer, omgaan met stress, het evenwicht tussen sport en school of het opsporen van toptalent. Kortom, alles wat je moet weten om met het hele gezin te genieten van de wereld die opengaat als kinderen beginnen te sporten. Elk onderdeel vatten we samen in bullets. Cursief gedrukte termen verklaren we in een woordenlijst.

Dit boek is voor ouders van toptalent maar ook voor vaders en moeders van kinderen die gewoon voor de lol of hun gezondheid sporten. Dat kan elke sport zijn die veel kinderen beoefenen: voetbal, wielrennen, hockey, gymnastiek, tennis, zwemmen, dansen, paardrijden, atletiek, basketbal, volleybal, judo ... Met 'sportouders' bedoelen we net zo goed grootouders en andere volwassen familieleden. Voorts hopen we dat *Sportouders* ook in de handen van trainers, begeleiders, huis- en sportartsen, leiders van jeugdbewegingen, onderwijzers, clubbestuurders, sportambtenaren en sportleraren valt. We mikken op iedereen die wil voorkomen dat kinderen die sporten de pedalen verliezen, de bal mislaan of buitenspel worden gezet.

Dr. Tom Teulingkx & Marc Geenen



HOOFDSTUK

1

Waarom sporten goed is voor je kind

Moet mijn kind sporten?

Spoiler alert: sporten hoeft niet. Bewegen is noodzakelijk voor je kind, maar als je dochter of zoon vaak buiten ravot en niet met de auto naar school wordt gebracht, dan beweegt hij of zij ook. Probeer jonge rakkers in een speeltuin maar eens na te doen; in geen tijd hangt je tong op je schoenen. Waarom maken sportclubs, de overheid of boeken als dit dan zoveel woorden vuil aan het belang van sport? Wel, het verschil tussen georganiseerd sporten en ‘zomaar’ bewegen is dat kinderen die lid zijn van een sportvereniging vaker, intensiever, regelmatig, beter begeleid en almaar effectiever bewegen dan andere kinderen. Komt daarbij dat sport inspeelt op de aangeboren drang van kinderen om zich met leeftijdsgenootjes te meten. Ken je het grapje dat je niet sneller hoeft te zijn dan een grizzly, als je maar sneller bent dan je vriend? Sneller of sterker willen zijn dan de ander, is ons door de evolutie meegegeven. Die competitiedrang levert onze jonkies een hele reeks lichamelijke, geestelijke en sociale voordelen op.

Lichamelijke voordelen

Sporten is gezond. Dat lijkt een open deur intrappen en toch hebben we lang moeten wachten voor de wetenschap dat hard kon maken. Intussen kunnen we niet meer om de bewijzen heen: regelmatige lichamelijke activiteit beschermt tegen vroegtijdig overlijden en chronische aandoeningen als hartziekten, diabetes, kanker, overgewicht, depressie, botontkalking ¹ ... Sportieve jeugdijaren leggen de basis voor de gezondheid op latere leeftijd. Bovendien worden ook kinderen zelf gezonder van sport. Dat blijkt uit deze top 10:

Sporten ...

1. helpt kinderen een correct gewicht te bereiken en te behouden, en beschermt in combinatie met gezonde voeding tegen type 2-diabetes ²
2. maakt de botten sterk, waardoor je kind later minder risico loopt op

- botontkalking (extra belangrijk voor meisjes)
3. versterkt de spieren, de hartfunctie en de ademhaling
 4. maakt kinderen leniger
 5. verbetert de coördinatie en het reactievermogen, waardoor kinderen behendiger worden en minder ongelukjes hebben
 6. versterkt het afweersysteem, waardoor jonge sporters minder vaak ziek zijn ³
 7. verlaagt wellicht het risico op bijziendheid (waarschijnlijk door de gunstige invloed van buitenlicht op de vorm van het oog) ⁴
 8. doet kinderen beter slapen en daardoor hebben ze meer energie overdag
 9. bevordert de spijsvertering — kinderen die sporten, hebben minder verstopping
 10. kan een verklikkerlicht voor verborgen gezondheidsproblemen zijn
-

Sporten beschermt tegen overgewicht en suikerziekte

Nummer 1 van onze top 10 verdient extra aandacht. Te weinig bewegen verhoogt het risico op overgewicht, *obesitas* en type 2-diabetes. Ooit noemden we die vorm van suikerziekte ‘ouderdomsdiabetes’, maar intussen komt hij zo vaak voor bij jonge mensen dat die term is afgeschaft.

Uit een studie met kinderen uit zeven Europese landen blijkt dat ruim 20 procent van de Belgische kinderen te dik is.⁵ Niet eens zo slecht, want in de onderzochte landen is het gemiddelde 30 procent. Eén op de zestien Belgische kinderen heeft obesitas. Dat komt vooral door suiker. Frisdrank, ontbijtgranen en ander gesuikerde producten zijn dikmakers. Eén frisdrankje per dag verhoogt het risico op overgewicht al met 60 procent.⁶ Gelukkig keert het tij. In 2015 bood 66 procent van de secundaire scholen nog frisdranken aan; vandaag zijn basisscholen zo goed als suikervrij en de middelbare scholen volgen snel.

Sporten doet je kind bewegen

Naarmate kinderen opgroeien, spelen ze almaar minder buiten en hangen ze steeds meer aan beeldschermen. In 2017 bestudeerde het Vlaams Instituut Gezond Leven het beweeg- en zitgedrag van de Vlamingen.⁷

- Volgens het Instituut mogen kleuters maximaal 1 uur per dag voor een scherm doorbrengen, maar ruim een derde van hen gaat daar op schooldagen over en in het weekend zit 75 procent langer dan een uur per dag voor een scherm.
- Drie- tot vijfjarigen zitten elke dag 6,5 tot 9 uur stil, tot 80 procent van de tijd dat ze wakker zijn.
- Tests met een accelerometer, een toestel dat beweging registreert, wijzen uit dat zes- tot twaalfjarigen gemiddeld 7 uur per dag zitten en twaalf- tot achttienjarigen 8 uur.
- Negen op de tien Vlaamse jongeren van twaalf tot achttien jaar brengen meer dan 2 uur per dag voor een scherm door.

De lichamelijke opvoeding op school laat nog veel te wensen over: één of twee uur LO per week is te weinig. We moeten dat verdubbelen. Bovendien zijn dat lestijden van 50 minuten, waarvan in de praktijk maar een dik halfuur daadwerkelijk bewegen overblijft.



TIP VOOR HET ONDERWIJS

— In Duitsland hebben veel kinderen enkel voor de middag les en doen ze daarna kunst- of sportactiviteiten. Waarom kan dat bij ons niet?

Steeds meer scholen doen mee aan initiatieven als ‘One Mile a Day’, waarbij kinderen tussen de lessen door dagelijks anderhalve kilometer lopen of rennen. Scholen moeten ook meer aandacht besteden aan hun speelplaatsen. Kleuterschooltjes hebben nog allerlei klim-, kruip en glijtoestellen, maar in basisscholen zien speelplaatsen er al wat kaler uit en die van middelbare scholen zijn strakke vlaktes waarop jongelui enkel met hun smartphone in de weer zijn.

Voor de leeftijdsgroep die beweging het hardst nodig heeft, is het aanbod op school het kleinst. Het zou gezond zijn mochten alle scholen een plek hebben waar leerlingen in alle veiligheid kunnen rennen, in de gangen desnoods. Of wat dacht je van ‘parkour’ of ‘free running’, hippe sporten waarbij je al rennend en springend hindernissen neemt? Het is de hoogste tijd dat scholen de lichamelijke gezondheid net zo belangrijk gaan vinden als de geestelijke, al was het maar omdat een brein kennis beter opslaat als het tijdig wordt gelucht.



In 2016 verscheen nog een ander ontvullend rapport: ‘Fysieke activiteit van Belgische kinderen en Jeugd’.⁸ Op wereldschaal bengelen Belgische kinderen op het vlak van lichaamsbeweging achteraan, tussen landen als China en Qatar. Het rapport verwijst naar internationale richtlijnen die stellen dat kinderen en tieners minstens 60 minuten per dag matig tot intensief lichamelijk actief moeten zijn. Bijna 95 procent van de zes- tot negenjarigen haalt die norm niet, en van de tieners beweegt haast 98 procent te weinig.

Geestelijke en sociale voordelen

Sport biedt kinderen en tieners ook een rist geestelijke voordelen. Het is een uitlaatklep voor stress en frustratie. Sport verbetert het zelfvertrouwen. Kinderen die sporten, presteren beter op school. Spelenderwijs leren jonge sporters respect op te brengen voor spelregels, richtlijnen van trainers en

beslissingen van scheidsrechters. Ze leren omgaan met winst en verlies.

Jeugdsport heeft ook sociale voordelen. Als kinderen een teamsport beoefenen, dan wakkert dat hun vaardigheden aan om samen te werken en rekening te houden met andere kinderen. De meeste sportclubs trekken kinderen uit alle lagen van de samenleving aan. Onze eigen kinderen hebben dankzij hun sport leren omgaan met jongens en meisjes uit alle milieus, van rijkelui tot vierdewereldgezinnen, en van kinderen uit katholieke of islamitische families tot vrijzinnig opgevoede telgen. Volgens een Duitse studie met meer dan 7000 kinderen⁹ verbetert sport de omgang met leeftijdsgenoten. ‘Lid zijn van een sportclub’, schrijven de wetenschappers, ‘confronteert kinderen met de noodzaak om samen te werken in een team, waardoor ze minder vaak ruziemaken.’ In hoofdstuk 6 bespreken we de sociale en mentale voordelen van jeugdsport uitvoerig.

TOPSPORTER AAN HET WOORD



Kim Clijsters (°Bilzen, 1983)

nummer 1 van de wereld in het vrouwentennis (2003), dochter van profvoetballer Lei, moeder van Jada (2008), Jack (2013) en Blake (2016)

‘Toen ik vier was, mocht mijn moeder met papa mee naar een match in het buitenland en ging ik logeren bij een oom. Die tenniste en ik mocht ballen rapen. Onmiddellijk had ik een klik met dat spelletje. Toen mijn ouders thuishkwamen, heb ik gezegd: ik wil tennissen. Tennis was mijn uitlaatklep, mijn speeltuin. Dat maakte me gelukkig. Dat was iets van mij.’

Sport kan de weg plaveien naar een betaalde baan of zinvol vrijwilligerswerk.

Misschien wordt je kind later wel sportzaakvoerder, sportleraar, trainer, personal coach, fysiotherapeut, sportjournalist, eventorganisator, sportproductspecialist, scheidsrechter, sportpsycholoog, sportarts, sportdiëtist, bewegingswetenschapper, biometrist, berggids, sportambtenaar, spelersmakelaar, sportconsulent, fitnessuitbater, sportcentrummedewerker, redder, sportpromotor of... topsporter! Haast alle volwassenen die in de sport actief zijn, waren dat al tijdens hun jeugd.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Lichamelijke voordelen van sport:

- helpt kinderen op gewicht te blijven en beschermt tegen type 2-diabetes
- beschermt tegen osteoporose
- versterkt de spieren
- maakt kinderen leniger
- verbetert de coördinatie en het reactievermogen
- versterkt het afweersysteem
- verlaagt het risico op bijziendheid
- bevordert een verkwikkende slaap
- verbetert de spijsvertering
- kan een verklikkerlicht zijn voor verborgen gezondheidsproblemen

Kinderen moeten minstens één uur per dag matig tot intensief bewegen.

Frisdrank en gesuikerde ontbijtgranen zijn dikmakers.

Speelplaatsen moeten kinderen en tieners stimuleren om te bewegen.

Welke sport moet mijn kind kiezen?

Als je kind nog geen sport heeft gekozen, dan loont het de moeite even stil te staan bij de vraag welke sport voor je kind het best is. Dat is ook nuttig als je kind ooit verandert van sport. Hoe je samen met je kind een sport kiest, vatten we samen in een vijfstappenplan.

Redenen om een bepaalde sport te kiezen

De meeste kinderen beginnen te sporten tussen vijf en acht jaar, een leeftijd waarop ze heel beïnvloedbaar zijn. Als je ouders hoort praten over de sportkeuze van hun kind, dan komen een aantal redenen terug. Zo kiezen veel kinderen de sport die vriendjes al beoefenen, of die ze hebben gezien op tv, in de sociale media of onderweg in de auto toen ze langs dat biljartgladde veldje reden en gefascineerd keken hoe leeftijdsgenootjes met een kromme stok tegen een balletje liepen te meppen. Of — even toevallig — omdat iemand in de klas een knappe spreekbeurt over paardrijden hield. Andere kinderen imiteren rolmodellen en gaan voor de sport die ouders, broers of zussen beoefenen of ooit hebben beoefend.

Als het van de ouders afhangt, dan doen kinderen een sport die dichtbij wordt georganiseerd, niet te veel tijd in beslag neemt en die betaalbaar is. Sommige ouders hopen dat hun kind een sport kiest die later veel geld kan opbrengen. Het zou zomaar eens een uitblinker moeten zijn! Ouders stellen ook vaak de sport voor die ze als kind zelf beoefenden.

Keuzes zijn pas relevant als je de mogelijkheden kent

Op de keper beschouwd zijn dat allemaal begrijpelijke maar bijkomstige redenen. Een kind kan het best doen wat het leuk vindt, maar dan moet het wel alle mogelijkheden kennen. Je zoon of dochter moet dus kennis kunnen maken met alle sporten die binnen het budget en de planning passen. Neem niet te gauw vrede met een keuze die voor de hand ligt. Als de zoon van een

ex-voetballer dicht bij een voetbalclub woont — zowat overal in Vlaanderen en Nederland dus — dan is de kans groot dat het voetbal wordt. Wat als na jaren blijkt dat die zoon liever fietst? En dat hij geen renner is geworden omdat hij de wielersport nooit op een presenteerblaadje aangeboden kreeg? Onze topsport loopt talent mis doordat ouders en kinderen te snel een sport kiezen. Bovendien verhoogt dat het risico dat kinderen de brui geven aan een sport waarin ze zich nooit lekker hebben gevoeld.

TOPSPORTER AAN HET WOORD



Aagje Vanwalleghem

(°Poção de Pedras, 1987)

gewezen olympisch turnster, moeder van Noa (2013) en Nael (2017)

‘Mijn moeder heeft me veel laten proberen: piano, drummen, zwemmen, turnen, ballet, jazzdans ... Zwemmen vond ik niet leuk.

In dansen was ik geen topper, maar ik deed het graag. In het vijfde leerjaar vond ik dat ik moest kiezen tussen muziek en sport. Moeder had een video van een internationale turnwedstrijd in Brussel, met Svetlana Boginskaja, een topgymnaste uit de Sovjet-Unie. Die hebben we vaak bekeken. Ik dacht: ooit wil ik ook deelnemen aan zo’n wedstrijd met veel volk.’

De zachte dwang van ouders en sportclubs

Als je een kind met zachte dwang in de richting van j  uw keuze stuurt, dan kan het niet meer antwoorden op de vraag of het die sport wel leuk vindt. Kinderen willen immers hun ouders behagen, die deze of gene sport blijkbaar heel geschikt vinden en er ook tijd en geld voor over hebben. Besef ook dat sportclubs niet bedoeld zijn om de sport aan te bieden die een kind het leukst vindt. Clubs bieden de sport aan die hun oprichters het leukst vinden.

Geslepen clubs weten ook dat ze beter niet   n kind lijmen, maar het hele gezin. Ze polsen of ook broers en zussen lid willen worden, want   n sport in het gezin is toch praktischer dan twee of drie verschillende. Wij hebben het geval gekend van twee schattige klunsjes van voetballertjes die totaal onverwacht werden gescout door een eersteklasser. Ze hadden namelijk een ouder broertje dat w  l uitstekend voetbalde. Na hun transfer hebben de jongste twee de wedstrijden van hun nieuwe club vooral vanop de bank meegemaakt. Het volgende seizoen zijn ze ontgoocheld teruggekeerd naar hun oude stal.

TIP VOOR SPORTDIENSTEN EN SPORTCLUBS

Stedelijke en gemeentelijke sportdiensten moeten er een prioriteit van maken jonge kinderen in contact te brengen met alle jeugdsporten die ze aanbieden. Het zou fantastisch zijn mochten kinderen in augustus en september gratis kunnen deelnemen aan proeftrainingen. Sportverenigingen kunnen samen demonstratielessen geven op scholen of workshops organiseren. Nu zijn het vaak de sporttakken die al populair zijn, of de clubs die het hardst roepen en de rijkste sponsors hebben, die de sterkste aantrekkingskracht uitoefenen.

Clubs halen ouders bewust aan met barbecues, spaghettiavonden, quizzes en mosselsoupers. Die brengen geld in het laatje en smeden banden tussen ouders. Sportouders gaan de club en elkaar al gauw een onmisbaar onderdeel van hun sociale leven vinden. Als hun kind intussen in de verkeerde sport zit, kan het jaren duren voor ze dat beseffen.

Sport in de buurt

Onderzoek toont dat kinderen die in de buurt van sportvelden of -hallen wonen, meer aan sport doen.¹⁰ Veel ouders pendelen zich suf om hun kind op het hoogst mogelijke niveau te laten sporten. Voor basisschoolkinderen is dat niet voordelig. Wij ontraden hun ouders langer dan een halfuur te moeten rijden om hun kind naar de training te brengen. Wij kennen ouders die vier keer per week twee uur of nog langer in de auto zitten om hun kind te laten trainen. Zo'n ouder moet zich dan haasten om na het werk thuis te raken en het kind na een snelle hap op te pikken. Huiswerk? Onderweg. Avondeten? Uit de brooddoos of warm om halftien 's avonds. Dat brengt stress mee én je maakt een achterbankstudentje van je kind. Om nog te zwijgen van de extra druk die je op die schouder legt. Want hoe goed moet je kind niet presteren in ruil voor de moeite die jij doet? Mocht er een verbod bestaan om jonge kinderen verder dan een halfuur van huis te laten sporten, dan zou de plaag van peutervoetbalscouts meteen aan banden liggen.

TOPSPORTER VAN HET WOORD



Sven Nys (°Bonheiden, 1976)

beste veldrijder van zijn generatie, vijfvoudig Belgisch kampioen mountainbiken, eigenaar Telenet-Fidea, vader van Thibau (2002)

‘Crossen zit me in het bloed. Ik had ook motorcrosser kunnen worden, maar een BMX-fiets is eenvoudiger en goedkoper en dus is het BMX geworden, en later cyclocross.’

Verre verplaatsingen naar wedstrijden zijn op nationaal niveau schering en inslag. Wij zien voor kinderen van de basisschoolleeftijd liever geen nationale competitie, ook niet op het hoogste niveau. Nu moeten ouders vaak een hele dag opofferen en soms zelfs overnachten om een wedstrijd te kunnen bijwonen.



Vijf stappen om samen met je kind een sport te kiezen

STAP 1

DE LONGLIST. Vertel je kind over de jeugdsportopleidingen die je in een halfuur rijden kunt bereiken. Toon filmpjes van sporten die het kind niet kent.

STAP 2

DE SHORTLIST. Maak samen een lijstje van de vijf sporten die je kind het meest boeien. Als jongens op ballet willen en meisjes op voetbal, dan is dat prima. Ouders hangen meer vast aan clichés dan kinderen.

STAP 3

KIJKEN EN TESTEN. Ga langs bij de vijf clubs, laat je kind een training of wedstrijd bekijken en vraag de trainer of jouw kind ook eens mag proberen. Ook sportkampen voor beginners zijn een uitstekende manier om met een sport kennis te maken. Op de websites van *Sporta* en *Sport Vlaanderen* vind je veel informatie over sportkampen.

TOPSPORTER AAN HET WOORD



Kim Clijsters

‘Jada(10) is geobsedeerd door basketbal. die wil naar de WNBA (Women’s National Basketball Association, de bekendste Amerikaanse damesbasketbalcompetitie). Ze danst ook, zat in een zwemclubje en heeft getennist. Ze stond eens met haar racket op de schouder naar de bomen te kijken. Ik zeg: ‘Jada, luister nu even naar je coach!’ Intussen tennist ze niet meer, terwijl ze het wel kan. Ik dring niet aan. Ze moet doen wat ze leuk vindt.’

STAP 4

REKENING HOUDEN MET TALENT EN LICHAAMSBOUW.

Kies uit sporten die het kind even leuk vindt en sporten die het best bij de aangeboren kenmerken van je kind passen. De meeste kinderen doen iets liever naarmate ze er talent voor hebben en er lichamelijk geschikt voor zijn.

STAP 5

MEDISCH ONDERZOEK. Ga met je kind op sportmedisch onderzoek, zodat bekende of verborgen problemen kunnen worden aangepakt. De sportarts kan na dit onderzoek ook gericht sportadvies geven.

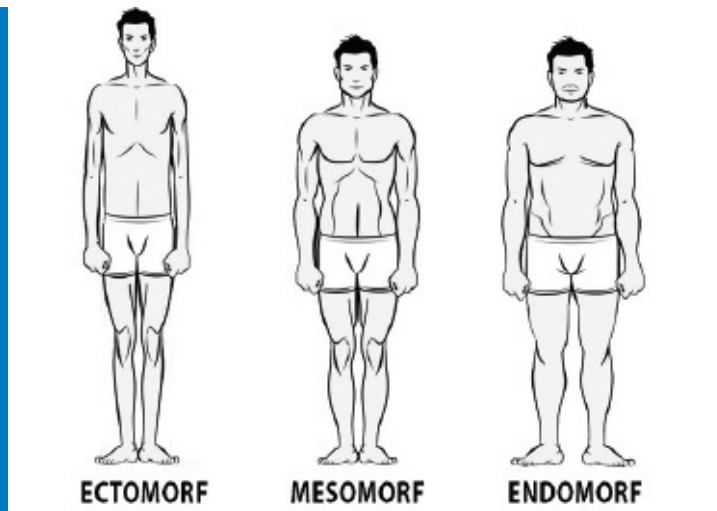
Het SportKompas

De Universiteit Gent heeft het ‘SportKompas’ ontwikkeld, dat al in enkele basisscholen wordt gebruikt. Het SportKompas is een batterij tests die kinderen in de richting leidt van de meest geschikte sport, of sporten, want met dezelfde kwaliteiten kun je in meerdere sporttakken aan de slag. Professor Matthieu Lenoir van de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen (UGent), die het SportKompas mee ontwikkelde, zei daarover in Knack: ¹¹ *‘Een aanzienlijk deel van de internationale top in het polsstokspringen voor dames komt uit de artistieke gymnastiek. Het zijn beide acrobatische sporten waarvoor je veel lichaamsbesef, kracht en lenigheid nodig hebt. Ook tussen wielrennen en ijsschaatsen zijn transfers mogelijk. Beide sporten vereisen veel dijkkracht en uithouding, en worden beoefend in voorovergebogen houding.’* Niet toevallig komen veel Nederlandse wielrenners uit het schaatsen.

In Vlaanderen heb je speerwerpster Elfje Willemsen en sprintster Hanna Mariën die zich in korte tijd omschoolden tot bobsleeërs en in 2010 voor het eerst op de Olympische Winterspelen aantraden als de Belgian Bullets. Mochten meer kinderen dankzij tools als het SportKompas in de sporttakken belanden waarvoor ze het best gewapend zijn, dan zou onze topsport daar zeker baat bij vinden. Voorlopig kunnen ouders zelf geen onderzoek via het SportKompas vragen. Hopelijk verandert dat nog.

Sport en de constitutie van het kind

Met wat goede wil kun je de lichaamsbouw of constitutie van kinderen indelen in drie types.



- **Endomorfe of ronde types** hebben meer onderhuids vet, komen gauw aan maar maken ook snel spierweefsel. Meisjes hebben bredere heupen dan schouders. Goede sporten: zwemmen, dansen, vechtsport, tennis, boogschieten, wandel- en watersport ...
- **Ectomorfe types** — kinderen die lang, tenger en wat hoekig zijn — hebben weinig onderhuids vet, komen niet gauw aan en vertonen geen snelle spierontwikkeling maar kunnen wel pezig zijn. Meisjes van dit type krijgen later borsten dan andere types. Geschikte sporten: basketbal, volleybal, hockey, langeafstandslopen, polsstokhoogspringen, triatlon, veldlopen, skiën, zwemmen ...
- **Mesomorfe** kinderen zijn slank en gespierd. Ze kunnen vlug aankomen maar vallen ook snel af als ze gezond eten. Hun spieren groeien snel. Meisjes hebben bredere schouders dan heupen. Deze kinderen kunnen alle sporten aan en zeker ook voetbal, rugby, basketbal, waterpolo, ijshockey, vechtsporten, sprinten, middellange afstanden lopen, kogelstoten, discuswerpen, schaatsen, zwemmen of turnen.

**TOPSPORTER
AAN HET WOORD**



Dirk Van Tichelt (°Turnhout, 1984)

12-voudig Belgisch judokampioen, olympisch brons (2016),
vader van Arthur (2016)

‘Laat je kind zeker ook een tijdje judo doen. Daar leer je
vallen en dat neem je mee voor de rest van je leven. Je breekt
dan niet zo gauw een bot, omdat je hebt leren vallen.’

Wat als mijn kind geen zin (meer) heeft in sport?

Dan is dat maar zo. Er zijn voorbeelden zat van gezonde volwassenen die nooit hebben gesport. Praat erover, want mogelijk verbergt die tegenzin een emotioneel probleem, schaamte over het gewicht of een ander uiterlijk kenmerk ... Of misschien had je kind toevallig een nare ervaring die buitensporige proporties heeft aangenomen, zoals je op bladzijde 25 kunt lezen in het deeltje ‘Het tennisonster en het springkasteel’. Het laatste wat we willen, is dat ouders hun nakomeling een sport opdringen. Zorg wel dat je kind voldoende beweegt.

Het is opvallend hoe vaak kinderen rond de leeftijd van elf of twaalf jaar hun zinnen op een andere sport zetten of afhaken. Hun lichaam, school en vriendenkring veranderen en hun persoonlijkheid krijgt vorm. Als ze door hun ouders worden verplicht om een bepaalde sport te doen, dan pikken ze dat niet langer. Intussen moet steeds meer tijd naar de studies gaan en is er concurrentie van nieuwe verleidingen: muziek, uitgaan, een vriend of vriendin ... Zelfs als jij en je kind zorgvuldig een sport kiezen, dan heb je nog geen garantie dat je kind die sport op de lange termijn leuk blijft vinden.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Breng je kind in contact met zoveel mogelijk verschillende sporten.

Iets leuk vinden gaat vaak samen met iets goed kunnen.

Vijf stappen om samen een sport te kiezen:

- informeer je kind over de jeugdsportopleidingen in je buurt
- maak een lijstje van de 5 sporten die je kind het meest boeien
- ga langs bij de clubs en laat het kind een testtraining volgen
- kies de sport(en) die het beste passen bij het talent en de lichaamsbouw
- ga met je kind op sportmedisch onderzoek

Geen zin in sport kan een ander probleem verbergen.

Rond de leeftijd van 11 of 12 jaar gaan kinderen vaak aan hun sport twijfelen.

Het tennismonster en het springkasteel

De achtjarige zoon van een kennis wou plots niet meer op tenniskamp, hoewel het kind daar zelf op had aangedrongen. Bleek dat er op de club die het kamp organiseerde een inbraak was geweest waarbij de conciërge rake klappen had gekregen. Er was ook brand gesticht. De jongen had het verhaal in geuren en kleuren horen vertellen. Hij kreeg nachtmerries over een tennismonster. Nadat hij thuis over zijn nare dromen had verteld is hij met zijn ouders een kijkje gaan nemen op de club, waar alles intussen netjes was hersteld. Het tennismonster is afgedropen en het kind heeft alsnog een fijn tenniskamp beleefd.

Het zoontje van een andere vriend heeft ooit eens vastgezet in een springkasteel en durfde daarna niet meer op de voetbalclub te komen, waar ook zo'n kasteel stond. Het heeft voor de ouders wat voeten in de aarde gehad om erachter te komen wat er scheelde, maar intussen is het ventje weer een montere voetballer.

Wat is beter: vroeg, laat of nooit specialiseren?

Vroege specialisatie zie je vaak in sporten waarbij atleten — meisjes meestal — al op zeer jonge leeftijd pieken, zoals zwemmen, gymnastiek, kunstschaatsen of ballet. Hoe komt dat?

De voordelen van vroeg specialiseren

Het klassieke argument is dat een kind door zich vroeg te specialiseren een voorsprong opbouwt. Er bestaat zoiets als de '10 jaar & 10.000 uur-regel, die zegt dat mensen gemiddeld tien jaar of 10.000 uur training nodig hebben om in iets succes te boeken. Maar klopt dat wel?

Voor de meeste sporten geldt dat mensen beter worden tot ze midden de 20

zijn. Zo bedraagt in de atletiek de gemiddelde leeftijd waarop wereldrecords worden gebroken 26 jaar.¹² In disciplines waarbij explosieve kracht bepalend is en die maar enkele seconden duren, zoals sprinten of gewichtheffen, pieken mannelijke atleten rond hun 26 en vrouwen een jaartje jonger. Hoe langer de sporter ‘alles moet geven’, des te jonger pieken de atleten. In de 200 en 400 meter vrije slag bijvoorbeeld ligt de piekleeftijd rond 21 jaar. Op de 50 meter is dat enkele jaren ouder. Bij duursporten zie je een omgekeerd verband: hoe langer de wedstrijd duurt, hoe ouder atleten mogen zijn om nog mee te kunnen. Marathonlopers of ultrafietsers zijn pas tegen hun 30ste op hun best.

De ‘10 jaar & 10.000 uur’-regel

Deze regel is beroemd geworden door het boek *Outliers: The Story of Success* van de Canadese journalist Malcolm Gladwell uit 2008. Gladwell gaat na welke kenmerken *outliers* (uitschieters) gemeen hebben en komt tot de conclusie dat ze vaak 10.000 uur hebben geoefend. Hij verwijst naar de 1.200 uren lange optredens die The Beatles in Hamburg moesten geven voor ze wereldtop werden, en naar de 10.000 uren die Bill Gates besteedde aan het programmeren van de schoolcomputer waarop hij als tiener de hand kon leggen.

Al gauw kreeg de ‘10 jaar & 10.000 uu’-regel mythische proporties. Toch merkte Paul McCartney fijntjes op dat er in zijn Hamburg-jaren ook bands waren die net zo vaak optraden als The Beatles maar nooit zijn doorgebroken. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat heel lang oefenen in slechts 18 procent van de sportcarrières de doorslag geeft. De ‘regel’ biedt dus geen garantie voor succes. Talent, juiste keuzes en toeval tellen ook mee. Sommige mensen leren ook veel sneller dan andere. Hersenwetenschappers ontdekten dat emoties of verveling leerprocessen sterk beïnvloeden. De kwaliteit van training is even belangrijk als de kwantiteit.

In elk geval, als de meeste sporters beter worden tot ze 26 zijn en als we zouden aannemen dat ze tien jaar training nodig hebben om hun top te bereiken, dan leert een eenvoudig rekensommetje dat zich specialiseren vóór de leeftijd van twaalf jaar geen zin heeft. Je hebt dan nog altijd vier jaar tijd over.

Waarom sturen we onze kinderen dan zo jong in één straatje? Kennelijk spelen nog andere drijfveren mee. Zo zijn we bang dat kinderen naarmate ze ouder worden meer rekening moeten houden met de concurrentie, en die willen we het liefst te vlug af zijn. Maar kinderen specialiseren zich ook vroeg omdat dat in sommige sporten de gewoonte is. Het is dus ook een

kwestie van opbod.

TOPSPORTER VAN HET WOORD



Filip Meirhaeghe (°Gent, 1971)

wereldkampioen mountainbike (2003), bondscoach, had depressie, gaf egebruik toe, vecht voor schone sport, vader van zonen Bo (2008) en Thomas (2010)

‘Ik heb bij FC Baarle gevoetbald tot ik twaalf was, maar ik zat vaak op de bank. Dat was nog de tijd dat je alleen werd opgesteld als je ouders kwamen kijken. De mijne hadden daar geen tijd voor. Vanaf mijn vijf jaar deed ik ook trial met een kleine motorfiets.

De hele familie zat in de trial. Wij hadden zavelputten waarin we ons konden amuseren. Toen is de fietstrial opgekomen en daar heb ik de technische bagage opgedaan voor het mountainbiken. Met die sport ben ik in '87 begonnen, pas op mijn zestien dus, maar met een gigantisch technisch voordeel.’

Het opbod van vroeg specialiseren

In het zwemmen zijn er geen disciplines die maar enkele seconden duren en is het dus normaal dat er relatief jong wordt gepiekt. Bovendien dóen trainers zwemmers jong pieken en willen ze niet onderdoen voor elkaar. Enkele beroemde gevallen van piepjonge zwemsters die olympisch goud haalden, hebben dat in de hand gewerkt; de Hongaarse Krisztina Egerszegi deed het in

1988 op veertien jaar en de Amerikaanse Katie Ledecky in 2012 op vijftien. De ‘officiële’ uitleg is dat je vroeg moet beginnen met een technische sport als zwemmen. Zeker is dat veel zwemmers niet alleen vroeg pieken maar ook vroeg afhaken. Dat komt ook doordat ze ’s ochtends ontegenwoordig vroeg en zwaar trainen — nog voor de scholen het zwembad inpalmen. Het veelvuldige contact met chloor weegt op den duur ook.

In het turnen is het jonge pieken van meisjes nog frappanter. Turnen is niet alleen een belastende maar ook moeilijke sport, waardoor sommige meisjes als kleuter starten, als kind de top bereiken en als tiener stoppen. Mannelijke gymnasten pieken later omdat jongens later puberen en de spiergroei vertonen die daarmee gepaard gaat. Dat verschil tussen de geslachten zie je ook in het kunstschaatsen en in ballet.

Dat er zoveel jonge topzwemsters en -turnsters zijn, hangt zeker ook samen met praktijken in de tweede helft van de vorige eeuw in het Oostblok en China. Daar was het gangbaar kinderen al vanaf hun kleuterjaren te onderwerpen aan kadaverdiscipline. Trainers palmden jonge talenten geestelijk en lichamelijk helemaal in en behandelden ze vanaf hun vroege tienerjaren met anabole steroïden en andere verboden producten. De resultaten bleven niet uit; in de jaren 70 en 80 hebben die landen de norm gesteld. Daardoor begonnen ook westerse coaches hun pupillen op jonge leeftijd te trainen, en dat doen ze nog altijd.

De nadelen van vroeg specialiseren

‘Good things come to those who wait.’ Je vroeg specialiseren — vanaf zes of zeven jaar — is een wilde gok, want de talenten of mentale kenmerken van een jong kind zijn nog heel moeilijk in kaart te brengen. De kans dat dát goed uitdraait, is miniem. Intussen stel je je kind wel bloot aan eenzijdige training.

Een lotje uit de loterij

Natuurlijk is elke profsporter ooit als kind begonnen, net zoals elke lottowinnaar ooit zijn eerste lotje heeft gekocht. Specialiseren is echter zinloos voor jonge sporters van wie je niet weet of ze later, als tiener, het ijzeren doorzettingsvermogen of de blessurebestendigheid zullen hebben om ooit in aanmerking te komen voor profsport.

Uit de praktijk van dr. Tom: het geval van Annelies (tien jaar)

Annelies is een absoluut tumblingtalent. Op een gegeven moment krijgt ze de kans om als competitiegymnaste extra trainingen te volgen bij een

buitenlandse coach. Al gauw klopt ze 15 uren per week, het hele jaar door. Maar op één cruciaal punt heeft ze haar genen niet mee: met een moeder die 1 meter 80 lang is en een vader van 1 meter 93, zal Annelies allicht te groot worden om het ooit te maken als prof. Is het verantwoord om haar zo hard te laten trainen?

Specialisatie is beperking

Je vroeg specialiseren betekent dat je alleen nog die vaardigheden leert die voor jouw sport van belang zijn. Hoe beperkter je vaardigheden, des te groter is het risico op blessures als je een andere sport gaat doen, en des te groter de kans dat je uiteindelijk stopt met sporten in het algemeen. De meeste sporters die zich vroeg hebben gespecialiseerd, komen als tiener tot het besef dat ze nooit de top zullen halen. Kleuters en basisschoolkinderen moeten dus vooral sporten om plezier te hebben, gezond te blijven en de basis te leggen voor voldoende lichaamsbeweging later. Voor hen is dat veel belangrijker dan de eventuele kans op een korte profcarrière.



Jolien D'hoore (olympische medaille pistewielrennen) begon haar carrière in de atletiek en het veldlopen.



Ook niet nodig voor technische sporten

Het technische niveauverschil tussen jeugdsporten wordt overdreven. Het klopt dat turnen, tennis of voetbal een meer verfijnde motoriek vergen dan wielrennen of langeafstandslopen. Maar dat betekent niet dat turners, tennissers of voetballers per se moeten beginnen als ze drie jaar zijn, laat staan dat ze alleen op die sport mogen focussen als ze later de top willen halen. De technische voorsprong die ze opbouwen, moet je afwegen tegen een achterstand in uithouding of kracht. Bovendien is ook voor sporten als wielrennen of hardlopen een degelijke techniek nodig. De wetenschap heeft ons al veel geleerd over het belang van techniek voor hardlopers, en mochten alle wielrenners starten als crosser of BMX'er, dan zouden er minder valpartijen zijn op de weg. Peter Sagan gaat zelden onderuit. Hij is dan ook wereldkampioen mountainbiken geweest en doet veel *core stability training* (zie hoofdstuk 3).

Voor elke Tiger zijn er duizenden welpjes die het nooit hebben gemaakt

Het cliché wil dat veel topsporters van jongs af aan alleen maar met die ene sport bezig waren en dat ze vaak werden gestimuleerd door een gedreven ouder. Meestal was dat vader, die toen al het genie van zijn 'creatie' zag. Je kind op een voetstuk plaatsen en heilig geloven in zijn capaciteiten, past in het moderne tijdsbeeld van de maakbare mens. Meer dan ooit willen ouders het onderste uit de kan halen. Kinderen kunnen niet vroeg genoeg lopen of spreken. Halen ze goede cijfers, dan worden ze getest op hoogbegaafdheid. Hebben ze een leuke stem, dan worden ze gepusht om deel te nemen aan *The Voice Kids*. Kunnen ze een bal twee minuten hoog houden, dan wenkt Camp

Nou.

Als ouders ervan overtuigd raken dat ze een sportief genie in huis hebben, dan bestaat het risico dat ze zichzelf de engelbewaarders van dat toptalent gaan voelen. Ze pikken het niet als andere mensen daar opmerkingen of vragen bij hebben. Ouders die denken dat ze van hun kind een kampioen kunnen maken als ze maar genoeg pressie uitoefenen, vergeten één ding: tegenover elk kind dat op die manier de top heeft bereikt — en die heb je wel, tennisser Andre Agassi en golfer Tiger Woods om er maar twee te noemen — staan duizenden tieners die opgebrand en gedegouteerd hun racket, stick of spikes aan de wilgen hebben gehangen.

TOPSPORTER VAN HET WOORD



Kim Gevaert (°Leuven, 1978)

sprintster, olympisch goud (2008), moeder van Vince (2009), Romeo (2011), Lili (2012) en Nora (2017)

‘Ik deed als kind aan turnen, jazzdans en volleybal en pas op mijn veertien aan atletiek. Mijn broer had toen net zijn rijbewijs en ik kon met hem meerijden naar de club. Dat leek me leuk.

Ik ben daar meteen bij de volwassenen gestart. Volgens mijn trainer, Rudi Diels, heb ik mijn basis gelegd door als kind veel in bomen te klimmen. Natuurlijk, ik deed sprint; in een technischer discipline als hordelopen had ik misschien de top niet meer gehaald. Mijn dochter Lili heeft veel sprongkracht en wil later ook atletiek doen. Vince heeft gevoetbald maar

vond dat te competitief. Hij doet nu basketbal. Dat is een andere vibe. Romeo volgt trompetles, maar ook krav maga, een Hongaars-Israëlische verdedigingskunst. Ik laat ze hun eigen weg zoeken.'

Beroemde laatbloeiers

Er zijn veel voorbeelden van topsporters die pas als tiener op één sport zijn gaan mikken of die een 'late' carrièreswitch hebben gemaakt.

- Olympisch wielerkampioen Greg Van Avermaet was veldvoetballer en doelman bij VK Hamme en eersteklasser Beveren. Intussen zat hij ook op een kaats- en een atletiekclub en was hij dol op veldlopen. Op school volgde Greg de richting sport en deed hij graag aan gymnastiek.
- Kim Gevaert begon pas op veertien met atletiek en krom daarvoor vooral in bomen.
- De jonge topwielrenner Remco Evenepoel uit Schepdaal — Belgisch en Europees kampioen op de weg bij de junioren in 2018 — voetbalde tot 2017 bij Anderlecht en KV Mechelen, en speelde meermaals voor de nationale U15- en U16-teams.

TOPSPORTER VAN HET WOORD



Arthur Van Doren (°1994)

Red Lion, beste hockeyspeler ter wereld in 2017

‘Van mijn ouders mochten mijn broer en ik doen wat we wilden, als er maar een ploegsport bij was, omdat je daar veel van leert. Met Loïc speelde ik Roland Garros op de pingpongtafel, voetbal in de tuin, hockey ... Zaterdagvoormiddag deed ik interclubtennis en daarna ging het recht naar de hockeyclub, waar ik een ander tenue aantrok. Toen ik veertien was vond de coach van het nationale U14-team dat het tijd was om te kiezen. Mijn tennismaten trainden toen twaalf uur per week, ik vier en ik begon die achterstand te voelen. In het hockey niet. Vandaar.’

- De Zwitser Roger Federer begon op zijn vierde al te tennissen, maar voetbalde tot zijn twaalfde.
- De Sloveense wielrenner Primož Roglič won in 2017 een loodzware bergetappe van de Tour de France, maar was in 2011 nog fulltime schansspringer.
- Arthur Van Doren, beste hockeyspeler ter wereld, speelde tot zijn veertien net zo goed tennis.

Leve de kruisbestuiving

De laatste jaren beseffen steeds meer jeugdcoaches dat ze aandacht moeten hebben voor aanvullende vaardigheden uit andere sporten. Veel goede, jonge balsporters en vooral jongens bewegen houterig. Mochten ze ook dansles krijgen, dan zouden ze leniger worden en gevoel voor ritme en timing ontwikkelen. Of denk je dat het toeval is dat zoveel jonge Afrikanen en Brazilianen technisch goed voetballen maar ook heel vloeiend en sierlijk bewegen? Dansen zit ze in het bloed; ze groeien ermee op en worden er betere voetballers van.

Niet lang geleden hebben we jeugdvoetballers atletiektraining gegeven. Je reactietijd verkorten, optimaal uit de startblokken schieten, sneller je maximumsnelheid bereiken en die ook langer aanhouden zijn essentiële vaardigheden in sprintnummers, maar komen ook in het voetbal en andere explosieve sporten van pas. Vandaar. Het was een succes (zie kaderstukje).

Als sportmakers af en toe samen iets gekks of iets nieuws proberen, dan is dat ook uitstekend voor de teamspirit. Enkel vakidioten bekijken hun discipline nog altijd door dezelfde bril: voetballers moeten alles met de bal doen, tennissers moeten met hun racket gaan slapen en zwemmers horen gerimpelde vingers te hebben. Kruisbestuiving of sporten combineren is ook een doeltreffende manier om eenzijdige ontwikkeling van de linker- of

rechterkant te compenseren.

Er zijn nog andere dingen in het leven dan sport

Als alle vrije tijd naar sport gaat, dan is het risico groot dat kinderen in een zwart gat belanden als die sport wegvalt — één blessure kan volstaan.

Sportouders moeten erop toezien dat kinderen ook nog iets anders kunnen doen of eens even níets moeten. Clubs en trainers van hun kant moeten meer respect opbrengen voor de sociale activiteiten van een gezin en niet moeilijk doen als kinderen uitzonderlijk niet te komen sporten.

Het KVC Westerlo Youth Performance Project

Kan de ene sport iets zeggen over het potentieel van een kind in een andere sport? In 2017 hebben we jeugdspelers van voetbalclub KVC Westerlo (Eerste Klasse B) atletiektraining gegeven. Het ging om een wetenschappelijk experiment met Rudi Diels, bewegingswetenschapper en voormalig coach van sprintwonder Kim Gevaert.

Onze insteek was dat jeugdtrainers niet alleen moeten beoordelen hoe goed jonge voetballers nu al presteren, maar ook wat ze in hun mars hebben voor later, hun potentieel dus. Zo presteren spelers soms onder hun potentieel doordat ze later in het jaar geboren zijn en minder ontwikkeld zijn dan andere voetballers. Dat is het *voorjaarseffect*. Verder worden voetbalprestaties beïnvloed door het functioneren op school, de gezinssituatie enzovoort. Kinderen kunnen zowel overschat als onderschat worden, wat nadelig is voor een club en voor de jonge speler zelf.

Tijdens het experiment gingen de onderzoekers na wat er gebeurt als je jeugdvoetballers atletiektraining geeft, en of dat nieuwe informatie oplevert over hun potentieel. 34 elitespelers tussen 11 en 13 jaar werden vooraf getest op 30 meter sprinten, verspringen vanuit stilstand enzovoort. Ook hun ontwikkelingsfase, souplesse, stabiliteit, motivatie, attitude en mentale ervaring werden onderzocht. Vervolgens kregen de spelers drie maanden lang twee keer per week 1 tot 1,5 uur atletiektraining, naast hun voetbalschema. De coaches werd gevraagd de voetbaltechnische prestaties en het gedrag van de kinderen een score te geven, hun speelminuten bij te houden en hun potentieel in te schatten op de manier die ze gewend waren. Bij de eindevaluatie werden de kinderen aan dezelfde tests onderworpen als in het begin. De resultaten werden vergeleken met die van kinderen die geen atletiektraining hadden gekregen.

In de testgroep waren de tijd op de 30 meter sprint, de snelheid en het acceleratievermogen duidelijk beter dan in de controlegroep. Je kunt het atletisch vermogen van jeugdvoetballers dus een boost geven met atletiektraining. Dat is opmerkelijk, want tijdens een voetbaltraining moeten ze zich ook al flink inspinnen. Ook bleek dat het potentieel gemakkelijker onderschat of overschat wordt als je enkel rekening houdt met voetbalprestaties!

TOPCOACH VAN HET WOORD

Shane McLeod

coach van de Belgische nationale hockeyploeg

‘Veel tophockeysers hebben in hun jeugd een waaier van vaardigheden verworven, door te ravotten in de tuin of door cricket, tennis of nog iets anders te spelen. Die vaardigheden zijn overdraagbaar van de ene sport naar de andere. Hoe meer variatie, hoe beter.’



Ook bedenkelijk is de gewoonte om kinderen in de zomer-of winterstop meerdere toernooien te laten spelen, waardoor sportseizoenen naadloos in elkaar overlopen. Een stop is een stop. Klaar.

Wat is het alternatief voor jonge kinderen?

Multimove

Multimove is een initiatief van de Vlaamse overheid dat scholen, sportclubs of speeltuinen een gevarieerd programma aanbiedt waarmee kinderen twaalf algemene vaardigheden oefenen: dribbelen, glijden, heffen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, lopen en rennen, en zwaaien. Ook thuis kun je ermee aan de slag als je ‘multimove’ googelt. Onderzoek uit 2014¹³ toont aan dat kinderen die deelnemen aan Multimove, duidelijke vooruitgang in de algemene motoriek vertonen.

Bewegingsscholen

In diverse Vlaamse gemeenten worden ‘bewegingsscholen’ georganiseerd om kleuters en jonge basisschoolkinderen spelenderwijs sport- en bewegingsvaardigheden bij te brengen. Een sportzaal wordt dan volgestouwd met gymtoestellen, touwen en andere hindernissen die samen een parcours vormen dat kleuters klauterend, springend, kruipend of rennend afleggen. Trek je sportkleren maar aan, want de ouders doen mee!

Multisport

Verder is het wachten op veel meer clubs waar kinderen in ruil voor één lidmaatschapsbijdrage een heel jaar lang meerdere sporten kunnen beoefenen. In augustus 2018 is de provinciale sportacademie van Luik gestart met een project waarbij kinderen van vier tot elf jaar voor dertig euro per jaar drie verschillende sporten kunnen leren. Een schitterend initiatief!

Organisaties als *FROS* en Sporta zetten zich in voor multisport, maar Vlaanderen beschikt niet over een netwerk van multisportcentra. De meeste sportclubs bieden maar één sport aan.

Adviezen per leeftijdsgroep

Kleuters

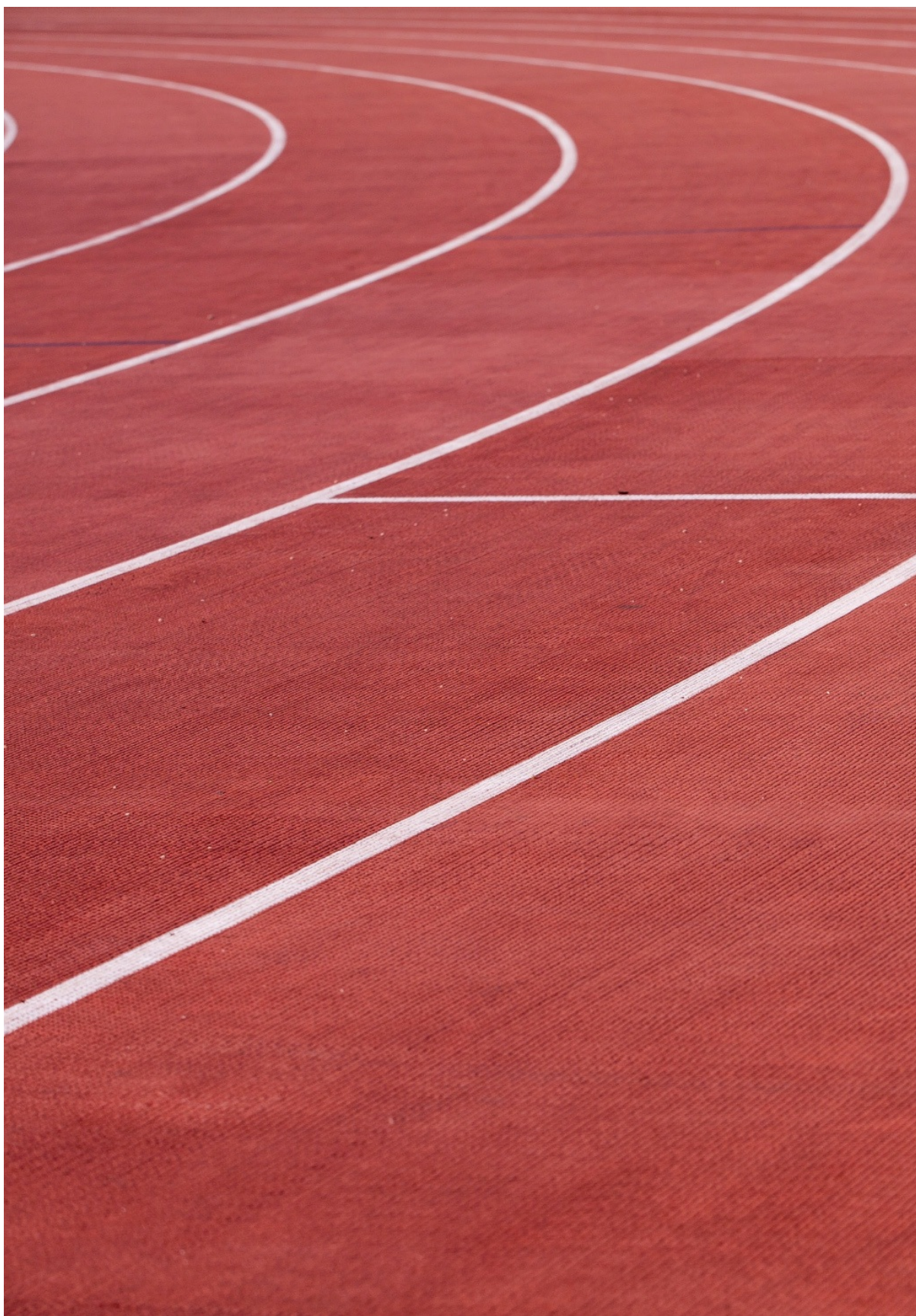
Kleuters hoeven niet te sporten. Start zeker niet met competitiesport onder de leeftijd van zes jaar. Laat kinderen deelnemen aan de bewegingsschool en Multimove, met name als ze thuis geen avontuurlijke tuin hebben of als er geen speelparkje in de buurt is.

Kinderen van zes tot twaalf

Kort na de start van de basisschool, vanaf zes of zeven jaar, zijn kinderen doorgaans goed in staat én bereid om een sport te leren. Geef ze de kans om meerdere sporten te beoefenen, waaronder ook een sport zonder competitieprogramma. De nevensport kan de hoofdsport compenseren doordat ze andere lichaamsdelen extra oefent — tennis en voetbal bijvoorbeeld — of je kunt een technische sport als gymnastiek of zwemmen combineren met een duursport als fietsen of hardlopen. Als combineren niet mogelijk is, dan kun je een kind voorstellen zich aan te sluiten bij een jeugdbeweging, waar kinderen talloze spelletjes spelen en allerlei motorische basisvaardigheden verwerven.

Middelbareschoolleeftijd

Ten vroegste vanaf 12 jaar kun je focussen op één sport, al blijft het ook dan verstandig een kind nog andere sporten aan te bieden of trainingen waarbij andere spiergroepen en vaardigheden worden geoefend, zoals stabiliteits-, flexibiliteits- of krachtoefeningen. Naarmate een tiener meer zin in één bepaalde sport blijkt te hebben, kan het de moeite lonen daar voluit voor te gaan. Zorg zelfs dan nog voor een plan B, zodat je tiener niet kopje-onder gaat als het fout loopt. Op koers blijven om een diploma te halen en minstens nog één andere interesse hebben dan sport is belangrijk.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Je vroeg specialiseren beperkt het leerproces tot die vaardigheden die voor de sport in kwestie belangrijk zijn en verhoogt het risico op blessures.

Veel topsporters hebben zich pas als tiener gespecialiseerd.

Laat kleuters deelnemen aan de bewegingsschool en Multimove.

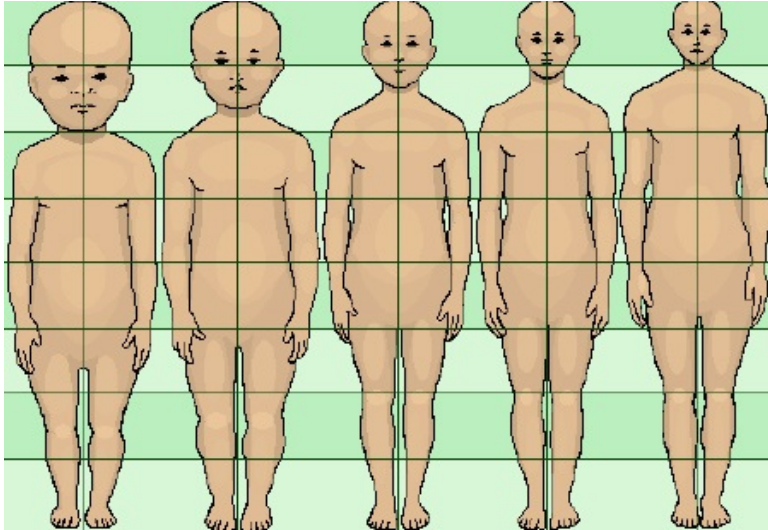
Geef kinderen tussen zes en twaalf de kans om ook een andere sport te doen.

Kinderen moeten ook complementaire skills uit andere sporten verwerven.

Ten vroegste vanaf 12 jaar kun je focussen op één sport.



HOOFDSTUK
2
Ontwikkeling



Kinderen zijn geen minivolwassenen

Met horten en stoten

Het belangrijkste verschil met volwassenen is dat kinderen groeien. Sommige 'onderdelen' groeien trager dan andere. In het eerste levensjaar wordt vooral de romp langer. Daarna groeien de lichaamsdelen ongeveer even hard, op het hoofd na. Tijdens de groeisput worden de benen opvallend langer en komt er meer spanning op de spieren en pezen, waardoor tieners tijdelijk onhandiger zijn of houterig bewegen. Het is dan extra uitkijken voor overbelastingsblessures. Na de puberteit trekt dat vanzelf weer bij. De romp gaat dan weer groeien, ook in de breedte. Tussen geboorte en volwassenheid groeit de romp met een factor drie, en worden de armen vier en de benen zelfs vijf keer zo lang! Het hoofd en de romp worden in verhouding tot de armen en de benen dus kleiner. Kinderen moeten zich voortdurend aanpassen aan een ander lichaam.

Vaardigheden in volle ontwikkeling

Tijdens hun ontwikkeling moeten kinderen allerlei dingen leren die voor ons

vanzelfsprekend zijn. Rechttop lopen bijvoorbeeld lijkt eenvoudig, maar voor kinderhersenen is het een taak waarbij zintuigen, spieren en diverse hersengebieden op elkaar moeten worden afgestemd. Ook trappenlopen, fietsen en zwemmen zijn voor een kind complexe vaardigheden. Kinderen leren letterlijk en figuurlijk met vallen en opstaan.

Zodra ze de grove motoriek beheersen, moet hun fijne motoriek ontwikkeld raken om te leren schrijven, tekenen of knippen. Je motoriek uitbouwen is een proces dat jaren duurt en van kind tot kind verschilt. Je kunt dus weinig zinnigs zeggen over het 'balgevoel' van een vijfjarig voetballertje, want mogelijk is die jongen gewoon een beetje voor of achter op zijn leeftijd.

Kinderen leven hier en nu

Jonge kinderen leven in het hier en nu. Je kunt ze niet motiveren met beloningen op de lange termijn. Trainers vergeten dat weleens als ze zich afvragen waarom ze sommige instructies tien keer moeten herhalen.

Ander lichaam, andere aanpak

Kinderen hebben een ander lichaam. Bepaalde 'hartafwijkingen' waarmee een volwassene naar de cardioloog moet, zijn bij kinderen normaal. Kinderen hebben lichaamsdelen die volwassenen niet hebben, en andersom. Ze krijgen pas knieschijven als ze twee zijn en tot hun puberteit zit er tussen hun borstbeen en luchtpijp een zwezerik, een orgaan dat een rol speelt bij de afweer en na de puberteit verschrompelt.

Een ander lijf betekent ook dat kinderen soms anders reageren op een ziekte. Ze kunnen vaak niet uitleggen wat er scheelt, zeggen bewust of onbewust verkeerde dingen over hun gezondheid en gaan anders om met pijn. Als volwassene weet je hoe een spierverrekking aanvoelt en kun je de pijn van een blessure vergelijken met die van een vorige. Voor kinderen is dat lastiger.

Kinderen zijn dus geen minivolwassenen. Ouders moeten zich daarvan bewust zijn, en zeker ouders van sportende kinderen. Op teken- of muziekles speelt de voeding of vochtbalans geen grote rol. Als kinderen tv-kijken, kunnen ze geen enkel omzwikken. In sport hebben die factoren wel een invloed.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Het groeiproces verloopt niet gelijkmatig.

Kinderen moeten vaardigheden leren die voor ons vanzelfsprekend zijn.

Kinderen hebben een ander lichaam, dat anders reageert op storingen.

Wat kan op welke leeftijd?

Motorische ontwikkeling

Als sportouders op de motorische ontwikkeling letten, dan kunnen ze een eventuele achterstand tijdig opmerken, maar ook voorkomen dat kinderen bewegingen oefenen waar ze nog niet aan toe zijn. De volgende tabel, ^{1,2} gebaseerd op 'Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen' van Wim van Gelder jr., laat zien wat kinderen op een bepaalde leeftijd gemiddeld leren en kunnen.

LEEFTIJD	MOTORISCHE VAARDIGHEDEN EN KENMERKEN
5 jaar	<ul style="list-style-type: none">• 10 seconden (wiebelend) op één been staan• vlot hinkelen• een rechte koprol maken• trappen lopen met een voorwerp in de handen• 10 keer vooruitspringen zonder te vallen• 5 seconden aan een stang hangen• een grote bal laten vallen, stuiteren en weer vangen• met de handen alleen een grote bal vangen (naar de borst gegooid)
6 jaar	<ul style="list-style-type: none">• zelfstandig fietsen• op de tenen lopen• 10 seconden stabiel op één been staan• over een evenwichtsbalk van 10 centimeter breed lopen• 2 meter ver springen

	<ul style="list-style-type: none"> • een grote bal vangen (naast het lichaam gegooid) • klauteren in een klimraam • een grote bal met de voorkeurshand 15 keer laten stuiteren • fijnere sprongtechniek: bv. zijwaarts springen (skisprong) <p><i>Kinderen van vijf en zes kunnen moeilijk stilzitten of inactief zijn, lijken soms onvermoeibaar en kunnen makkelijk over hun krachten gaan.</i></p>
<p>7-9 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 seconden (wiebelend) op één been staan • over een 7 centimeter brede evenwichtsbalk lopen • met 11 keer hinkelen 9 meter overbruggen • touwtjespringen • wisselsprongen maken over één lijn • een grote bal met de niet-voorkeurshand 15 keer laten stuiteren • een tennisbal goed vangen (vanaf 3 meter naar het lichaam gegooid) • zich snel omkleden <p><i>Je kind heeft nu veel energie en test die ook, soms met riskant gedrag zoals in bomen klimmen of van grote hoogtes springen.</i></p>
<p>9-10 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 30 seconden stabiel op één been staan • over een 7 centimeter brede evenwichtsbalk lopen en een halve draai maken • met 9 keer hinkelen 9 meter overbruggen • ritmisch huppelen en in de handen klappen • een klein voorwerp 9 meter ver weggoaien • dribbelend en lopend een grote bal stuiteren • een tennisbal vangen (naast het lichaam gegooid) • salto's en radslagen maken

	<ul style="list-style-type: none"> • allerlei ballen op diverse afstanden vangen, gooien en trappen • een bal opvangen die hoog in de lucht werd geworpen <p><i>Kinderen van deze leeftijd maken grote vooruitgang in de verfijning en coördinatie van hun bewegingen. Ze worden veel competitiever en dagen leeftijdsgenootjes uit voor wedstrijdes.</i></p>
11-12 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • 60 seconden stabiel op één been staan • over een 5 centimeter brede evenwichtsbalk lopen en 3 keer een halve draai maken • met 7 keer hinkelen 9 meter overbruggen • meer dan 6 meter gooien met een grote bal • meer dan 15 keer stuiteren zonder naar de bal te kijken • tennisballen met één hand vangen
13 jaar en ouder	<ul style="list-style-type: none"> • 10 seconden op één been staan met de ogen dicht • met 5-6 keer hinkelen 9 meter overbruggen • meer dan 9 meter gooien met een grote bal • een via de muur teruggekaatste tennisbal vangen <p><i>Kinderen van deze leeftijd beheersen hun motoriek volledig en hebben ongeveer dezelfde motorische vaardigheden als volwassenen. De groeispurt begint, waardoor ze onhandiger kunnen zijn en extra gevoelig voor blessures.</i></p>

Geestelijke ontwikkeling

Dit zijn de mentale vaardigheden die een invloed kunnen hebben op de sportieve beleving van kinderen.

LEEFTIJD	PSYCHOSOCIALE VAARDIGHEDEN EN KENMERKEN
5 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • is zich al een beetje bewust van de omgeving (zoals

	<p>auto's op straat), maar heeft nog toezicht nodig</p> <ul style="list-style-type: none"> • kan slecht tegen verlies • speelt in kleine groepjes samen met andere kinderen • kent het verschil tussen 'echt' en 'doen alsof' maar nog veel fantasie • inlevingsvermogen neemt toe: kind begrijpt dat een ander kind slaan pijn doet • wil vriendjes behagen en op de vriendjes lijken • een temperamentvol kind deelt uit frustratie nog weleens een klap uit
6 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • tonen wat je kunt wordt heel belangrijk • schoolrijp: kan zich doelen stellen en taken opnemen • kan spelregels leren: begrijpt tot drie aparte instructies • wordt minder afhankelijk van de moeder • kan beschaamd zijn over eigen angsten, beperkingen en fouten • pas nu is het zicht even scherp als dat van een volwassene • sociale belangstelling: gaat vriendschappen aan, vermijdt conflicten • kan ook anderen beschermen • belangstelling voor (team)sport begint • vanaf nu vooral gericht op leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht
7 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • kan al beter luisteren en zich concentreren, maar nog snel afgeleid • maakt grote cognitieve vorderingen: doet veel kennis op • kan diep onder de indruk zijn van negatieve verhalen op tv • humor wordt belangrijk: hoort en vertelt graag mopjes

	<ul style="list-style-type: none"> • krijgt meer tijdsbesef, kan dag plannen • wordt kritischer tegenover anderen • denkt na over eigen mogelijkheden: wat kan ik en wat niet? • heeft soms tijd voor zichzelf nodig • behoeftebevrediging kan al een beetje uitgesteld worden • besef van goed en kwaad ontstaat (ethisch bewustzijn) • neemt morele opvattingen van het gezin over • ontwikkelt plichts- en verantwoordelijkheidsgevoel • kan interesse hebben voor het andere geslacht maar geeft dat niet toe • wordt zich bewust van het eigen lichaam, naaktheid, privacy
8 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • realiteitszin wint terrein op de fantasie • denkt zwart-wit: dingen of mensen zijn óf goed óf slecht • houdt van raadsels, gezelschapsspellen, goochelen • is nog vergeetachtig, wat op ongehoorzaamheid kan lijken • begrijpt dat anderen soms dingen zeggen die ze niet menen • gaat kleding en uiterlijk belangrijker vinden
9-10 jaar	<ul style="list-style-type: none"> • kent de waarde van geld en goederen • leert uitdrukkingen en ironie begrijpen • wordt minder impulsief, kan problemen oplossen of voorkomen • kent verschil tussen 'ergens goed in zijn' en 'voor iets je best doen' • begrijpt een plattegrond of een ander schema • kan zelfstandig naar school, jeugdbeweging of

	<p>sportclub</p> <ul style="list-style-type: none"> • krijgt spelinzicht en begrijpt spelregels • vooral meisjes worden erg gevoelig voor hun uiterlijk • vergelijkt kennis van school met thuis: de meester of trainer zegt... • wordt zelfstandiger • wordt competitiever, organiseert spontaan wedstrijdje • staat open voor nieuwe dingen, zoals nieuwe sporten
<p>11-12 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • leert beter abstract en complex denken • begrijpt en gebruikt veronderstellingen • weegt factoren af die de uitkomst van dingen kunnen beïnvloeden • houdt meer rekening met gebeurtenissen uit het verleden of in de toekomst • gaat nadenken over rechtvaardigheid, waarheid, het leven, relaties • vrienden (en een beste vriend) hebben is belangrijk • puberteit begint en het lichaam verandert • eigen identiteit wordt hoofdzaak • periode van onzekerheid en emotionele instabiliteit kan aanbreken
<p>12-plussers</p>	<ul style="list-style-type: none"> • goed bewust van de beperkingen van volwassenen, kan revolteren • belangstelling voor seks en het andere geslacht neemt toe • vanaf nu soms minder belangstelling voor georganiseerde sport • kan ingewikkelde probleemoplossende strategieën bedenken • communicatie wordt heel belangrijk (hoe mensen communiceren wordt even belangrijk als wát ze communiceren)

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Sven Nys

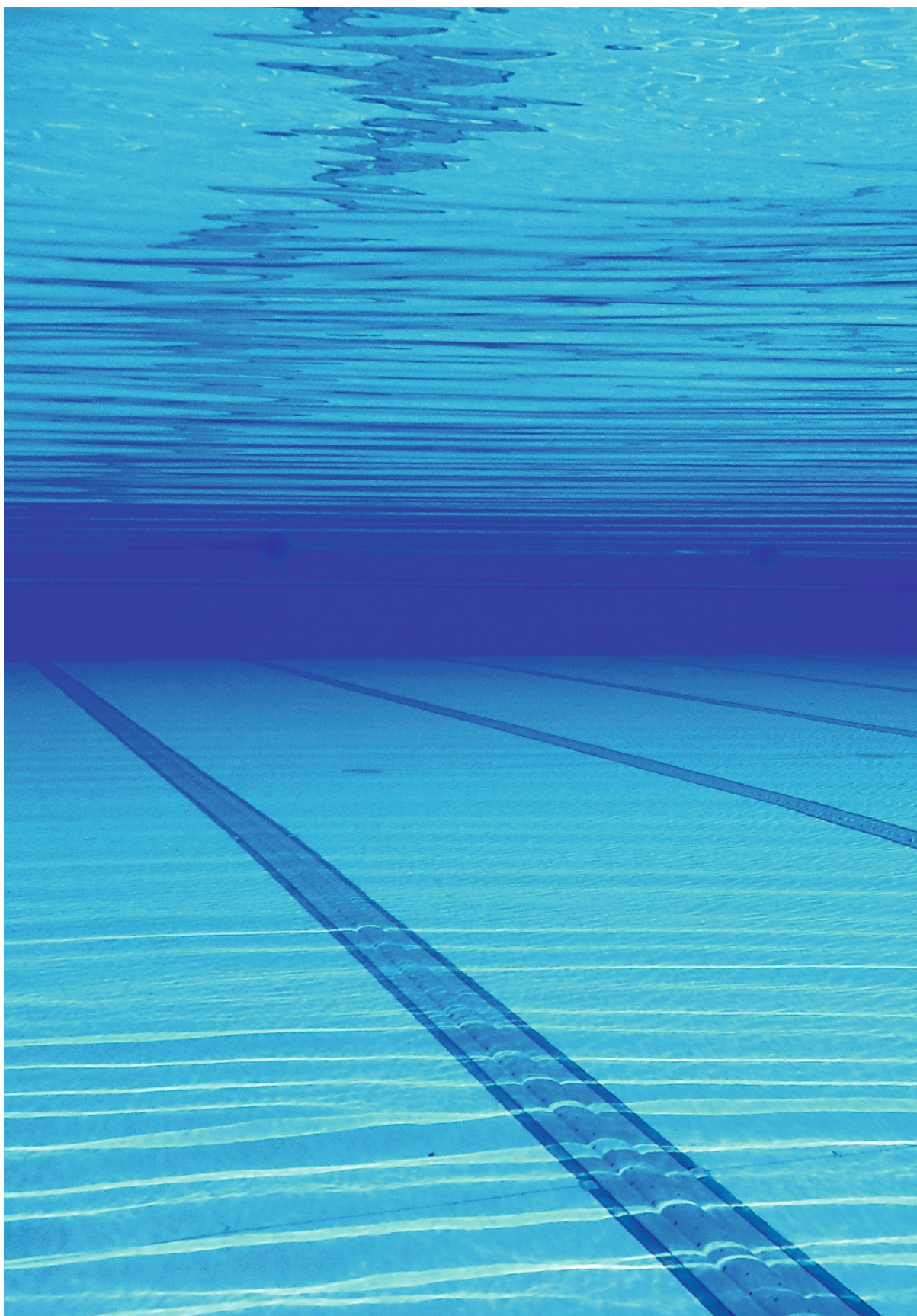
‘Praat met een puber als er een probleem is. Ik kan met Thibau praten als met mijn beste kameraad. Ik denk dat sport de puberteit vergemakkelijkt omdat pubers dan voor zichzelf de structuur en discipline creëren die nodig zijn om iets wat ze graag doen, te kunnen blijven doen. Het risico dat ze gaan roken of drinken of te laat uitgaan is dan gewoon kleiner. Ik heb zeven jaar hetzelfde vriendinnetje gehad, want ik kwam niet buiten voor de rest!’

Ieder in zijn eigen tempo

Op basis van deze schema's kunnen ouders en trainers in grote lijnen nagaan of trainingen stroken met de gemiddelde ontwikkelingsfase. Zo hebben pogingen om een zesjarig voetballertje strategische inzichten bij te brengen weinig zin. Sommige zesjarigen kunnen al aardig met een bal overweg, maar alle kinderen van die leeftijd aan een intensieve dribbeltraining onderwerpen, is geen goed idee. Trainers zijn vaak gefocust op bewegingen die noodzakelijk zijn voor een bepaalde sport, terwijl kinderen beter basisvaardigheden zouden trainen.

In het vakje '11-12 jaar' van de psychosociale vaardigheden en kenmerken staat dat voor kinderen van die leeftijd een periode van onzekerheid en emotionele instabiliteit kan aanbreken. Stel pubers — en kinderen in het algemeen — niet bloot aan de spot van anderen. Berisp ze kordaat, maar onder vier ogen en laat het kind tegenover de buitenwereld in zijn waarde. Kritiek of bijsturing tijdens trainingen moet altijd constructief blijven. Scheldwoorden, cynische opmerkingen of uitlatingen die een kind belachelijk maken, horen in de jeugdsport niet thuis. Heb je vragen over de ontwikkeling van je kind, neem dan contact op met een arts, pedagoog of psycholoog.





WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Voor de meeste sporten is vooral de grove motoriek van belang.

Wie de ontwikkeling van kinderen volgt, kan een achterstand tijdig opmerken én voorkomen dat kinderen oefeningen doen waar ze nog niet aan toe zijn.

Pubers zijn vaak kwetsbaarder dan vóór of na de puberteit.

Stel kinderen nooit bloot aan de spot van anderen.



Hoe verschillen jongens en meisjes?

Genderneutraal

Hema bouwt sinds eind 2017 zijn aparte winkelafdelingen voor jongens- en meisjeskleding af. Andere kledingketens volgen, en speelgoedverkopers doen dat ook. Eindelijk. We hechten te veel aandacht aan de verschillen tussen de seksen. Ook in de jeugdsport is de kentering ingezet: meisjes die voetballen, jongens die dansen ... Het wordt met de dag normaler. Een sport moet vooral bij het kind passen. De verschillen tussen kinderen zijn groter dan die tussen de geslachten. Tegelijk moeten ouders beseffen dat sommige verschillen wel degelijk van belang zijn.³

Kleine verschillen in motoriek

Jongens ontwikkelen hun grove motoriek — rennen, springen, trappen — volgens de meeste studies iets sneller dan meisjes. Meisjes zouden hun fijne motoriek — de controle over de spieren in de handen en vingers — vlugger beheersen. Jongens zijn lichamelijk wat actiever dan meisjes.⁴

Veel mensen vinden dat jongens beter een bal kunnen gooien en dat meisjes meer aanleg hebben om te dansen of te turnen, maar misschien vergroten volwassenen die verschillen alleen maar uit door kinderen al jong naar ‘mannelijke’ of ‘vrouwelijke’ sportactiviteiten te loodsen.

Ruimtelijk inzicht en taalontwikkeling

Volgens sommige studies hebben jongens een beter ruimtelijk inzicht dan meisjes.⁵ Ze kunnen zich een voorwerp beter voorstellen alsof ze het vanuit een andere hoek zouden bekijken. Dat kan ook in sport van belang zijn. Meisjes doen het beter op het gebied van taalontwikkeling,⁶ wat een verschil kan maken in sporten waarbij communicatie en instructies heel belangrijk zijn. Meisjes kunnen vroeger praten, hebben een grotere woordenschat en begrijpen ingewikkelde constructies beter en vroeger. De taalontwikkeling van jongens loopt zowat anderhalf jaar achter op die van meisjes.

Geslachtskenmerken, lengte en spierkracht

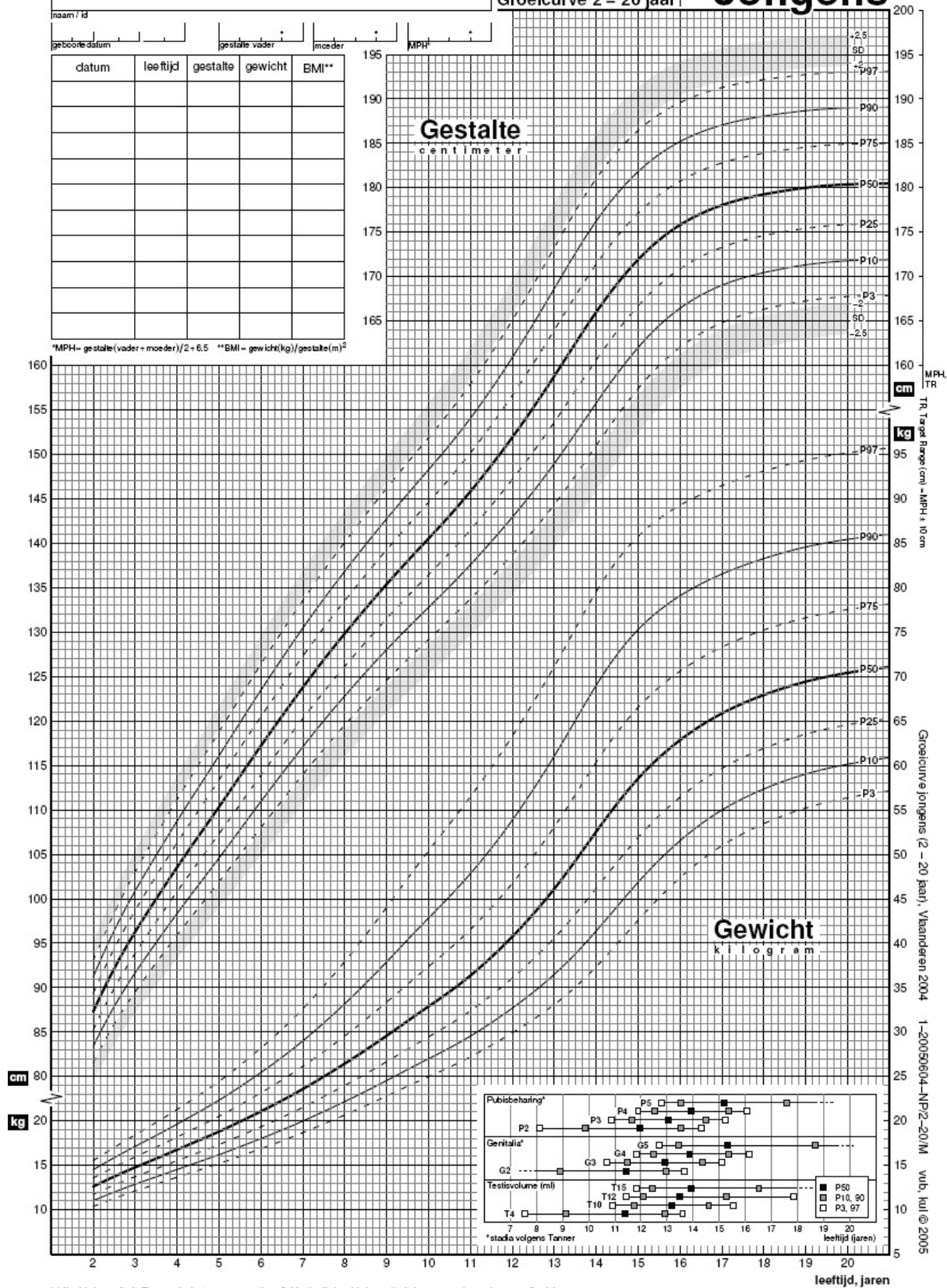
Het belangrijkste verschil tussen jongens en meisjes zit in hun seksuele ontwikkeling en de groeispuurt die daarmee samenhangt. Tot en met het vierde jaar van de basisschool groeien jongens en meisjes ongeveer even snel en zijn

ze even sterk. Vanaf het einde van de basisschool bouwen meisjes een groeivoorsprong op. Voor de meeste meisjes begint de puberteit op tien of elf jaar, maar sommige vertonen al vanaf hun achtste de eerste tekenen van borstvorming en schaamhaar. Van dan af beginnen meisjes ook aan hun groeisput en binnen de vijf jaar menstrueren ze. Jongens zijn meestal een jaar of twee ouder als hun teelballen en penis groter beginnen te worden. Nog wat later, meestal vanaf dertien of veertien jaar, beginnen jongens aan hún groeisput. Die verloopt doorgaans steiler, waardoor ze de meisjes binnen een jaar of twee bijhalen en zelfs voorbijsteken. Meisjes groeien een goeie 7 centimeter per jaar, jongens worden in diezelfde tijd 7 tot 10 centimeter langer. Ook hun spiervorming en longinhoud nemen sneller toe en dat gaat langer door dan bij meisjes. Na hun puberteit groeien meisjes nog amper. Willen ze forsere spieren, dan moeten de meeste volgroeide meisjes daarvoor trainen. Ook voor jongens is het grootste deel van de groei na de puberteit achter de rug, maar vaak groeien ze nog tot hun zeventiende of nog langer. Al die tijd worden hun schouders breder dan die van meisjes en nemen hun spieren en longinhoud in omvang toe. Dat laatste proces gaat zelfs nog na hun twintigste verjaardag verder, ook als ze niet trainen. Heel wat jongemannen hebben pas hun definitieve lichaam als ze 23 of 24 zijn. Op de groeicurves kun je de lengte en het gewicht van je kind(eren) invullen en opvolgen.

naam / id _____
 geboortedatum _____ gestalte vader _____ moeder _____ MPH _____

datum	leeftijd	gestalte	gewicht	BMI**

*MPH = gestalte (vader + moeder) / 2 + 6.5 **BMI = gewicht(kg) / gestalte(m)²





WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

De verschillen tussen kinderen zijn groter dan die tussen de geslachten.

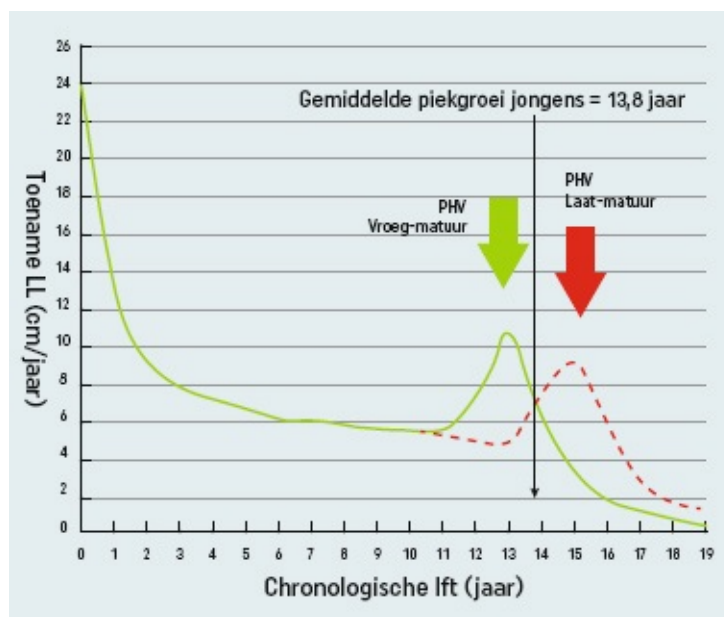
Het meest verschillen de seksuele ontwikkeling en de groeispuurt.

Na de puberteit groeien meisjes nog amper. Willen ze forsere spieren, dan moeten ze daarvoor trainen.

Heel wat mannen hebben hun definitieve lichaam pas als ze 23 of 24 zijn.



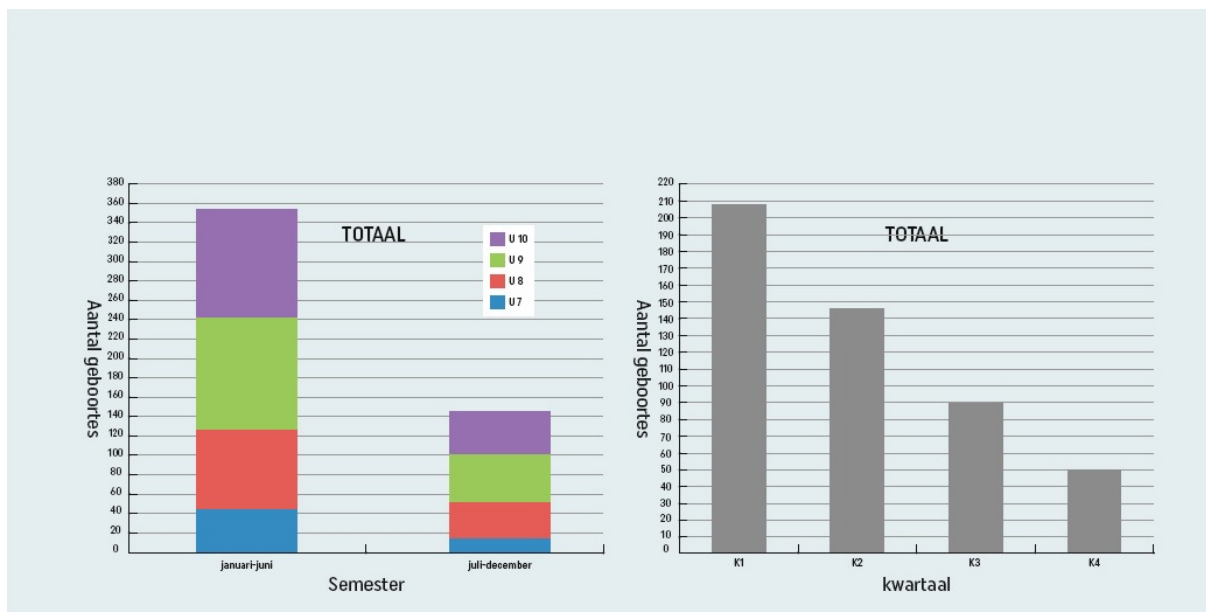
*Twee spelers geboren in 1995.
De voetballer links, de latere international Jason Denaeyer, is één dag ouder.*



Wat als de ontwikkeling sneller of trager loopt dan de kalender?

Vroeg- of laatrijp

Jeugdsport werkt met leeftijdscategorieën, waardoor kinderen die samen sporten wel dezelfde kalenderleeftijd hebben maar qua ontwikkelingsfase sterk kunnen verschillen. Zo valt de piekgroei van jongens gemiddeld iets vóór hun veertiende verjaardag. Pieken ze al op dertien jaar of vroeger, dan noemen we ze *vroegmatuur*. Valt de groeipeik pas op vijftien jaar of later, dan zijn ze *laatmatuur*. Kinderen die lichamelijk voorlijk zijn, vallen in veel sporten sneller op dan gemiddeld- of laatmatuure leeftijdsgenoten. Gelukkig houden onze sportbonden, clubs en trainers steeds meer rekening met de individuele ontwikkeling van een puber, niet alleen op sporttechnisch maar ook op lichamelijk en geestelijk vlak. Zo biedt de voetbalbond sinds 2016 de ‘module medische afwijking leeftijd’ aan. Dat is een regeling waardoor kinderen met een groeiachterstand in een jongere leeftijdscategorie kunnen spelen. Voor het seizoen 2017-2018 waren er ongeveer 850 aanvragen om een jeugdvoetballer in een jongere categorie te laten spelen en zo gezonder en veiliger te kunnen sporten. De bond werkt ook al jaren met ‘futures’. Dat zijn getalenteerde tieners die lichamelijk relatief traag ontwikkelen en worden ondergebracht in een team dat het tegen andere futures moet opnemen. Zo hoeven ze geen oneerlijke strijd met vroegrijpe kerels aan te gaan.



Onderzoek in 2011 bij 497 spelertjes van Elite Jeugd bij U10, U9, U8 en U7 ploegen, Rik Van den Bergh en Brian Labaere, KATHO Torhout, via VoetbalVlaanderen.

Het voorjaarseffect

Het maakt een groot verschil in welke maand een sportend kind geboren is.

Was dat op 1 januari, dan heeft dat kind één jaar meer tijd gehad om zich te ontwikkelen dan iemand die op 31 december van hetzelfde jaar ter wereld is gekomen maar wel in dezelfde leeftijdscategorie aan de bak moet. Kinderen die de pech hadden om pas in de herfst of de vroege winter het levenslicht te zien, moeten het altijd opnemen tegen jaargenoten uit het voorjaar die gemiddeld verder ontwikkeld, sneller en sterker zijn en zo — ongeacht hun talent — meer opvallen en een grotere kans maken om te worden geselecteerd. Het voorjaarseffect heeft zoveel invloed dat de jongeren in de jeugdreeksen van de Rode Duivels overwegend in de eerste maanden van het jaar geboren zijn. Aanstaaende ouders die hopen dat hun kind ooit in Camp Nou zal schitteren, kunnen hun nakomeling dus maar beter ergens tussen half april en begin mei fabriceren!

Dit *voorjaarseffect* speelt al op jonge leeftijd. Uit onderzoek met bijna 500 elitevoetballertjes van zes tot tien jaar oud bleek dat zo'n 350 spelertjes in het eerste semester geboren zijn, tegenover maar een goeie 140 uit het tweede semester. In de rechtse grafiek zie je dat het aantal elitespelers sterk afneemt naarmate ze later in het jaar geboren zijn. In het provinciale voetbal is er nauwelijks sprake van een voorjaarseffect. Dus hoe hoger het niveau waarop een najaarskind wil sporten, des te groter is het risico dat het wordt gediscrimineerd. Voor sportclubs en *sportfederaties* moet deze vaststelling een stimulans zijn om kinderen zoveel mogelijk te begeleiden en te evalueren volgens hun individuele ontwikkelingsfase, en eerder op basis van hun potentieel dan volgens hun prestaties.

Dr. Tom Teulingkx over Lars (acht jaar)

‘Lars speelt nationaal voetbal, maar krijgt te horen dat hij vanaf het volgende seizoen niet meer bij zijn club in het dorp terecht kan. Hij is in vergelijking met zijn ploegmaats immers niet sterk en groot genoeg. Ik meet en weeg de jongen, en merk dat hij rond percentiel 50 zit qua lengte en gewicht, normaal dus. Blijkbaar is het team van Lars al geselecteerd op lange en stevige jongens! Dit soort praktijken zou moeten worden verboden, want ze leiden alleen maar maar tot extra drop-outs.’

Zij zijn groot en ik is klein – Mertens en Messi

Gelukkig zijn er uitzonderingen, maar die zijn meestal héél getalenteerd. Dries Mertens bijvoorbeeld heeft het ondanks zijn kleine gestalte helemaal gemaakt, net als Diego Maradona, Andrés Iniesta, Xavi Hernández, Romario, Wesley Sneijder, Franck Ribéry en Lionel Messi, die allemaal slechts 1 meter 70 of nog kleiner zijn.

Toen Lionel Messi tien was, speelde hij in Argentinië met gemiddeld vijf goals per match de pannen van het dak, ook al leek hij twee jaar jonger dan zijn ploegmaatjes. Lionel had een tekort aan groeihormoon en zou zonder behandeling nooit langer dan 1 meter 40 zijn geworden. Hij kreeg medicijnen, maar vaders verzekering wou de kosten daarvan, zo'n duizend euro per maand, maar twee jaar lang betalen. Ook de clubs van Lionel wilden of konden de behandeling niet bekostigen. Omdat de Messi's familie in Catalonië hadden en Lionel een supertalent was, kon een test bij Barcelona worden geregeld. Lionel was dertien toen. Barcelona twijfelde. Zo'n jonge niet-Europese speler hadden nog niet veel clubs onder contract genomen. Toch hapte het bestuur toe, want aan het talent van de kleine Argentijn twijfelde niemand. De kosten voor het groeihormoon vormden evenmin een probleem. Jorge Messi, arbeider en zelf voetbaltrainer, verhuisde met zijn zoon naar Spanje. De rest is geschiedenis. Jammer genoeg zijn veel andere talenten in de vergetelheid geraakt vanwege een kleine gestalte, late maturiteit of het voorjaarseffect. Calimero had overschot van gelijk met de onvergetelijke woorden 'zij zijn groot en ik is klein en da's niet eerlijk'.

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Dirk Van Tichelt

'Ik ben lichamelijk laat rijp geworden, maar doordat ik alles won moest ik al gauw tegen grotere judoka's vechten. Dan leer je je wel verdedigen! Nu nog kan ik soms tegen sterkere tegenstrevers winnen omdat ik daarmee opgegroeid ben.'

Laat kinderen sporten volgens hun ontwikkelingsfase

'High potential' is belangrijker dan 'high performance'. Rekening houden met het ontwikkelingsniveau van een kind is ook zinvol om sportende kinderen meer plezier te laten beleven aan hun hobby.

Als je twijfelt of jouw kind wel volgens zijn ontwikkelingsfase sport, aarzel dan niet om dat bij de clubleiding aan te kaarten. Dat geldt zowel voor vroeg- als voor laatrijpe kinderen, maar voorlijke of begaafde sporters treden veel vaker in oudere leeftijdsgroepen aan dan dat laatmature spelers in een jongere

groep mogen sporten. Concurrerende teams vrezen namelijk dat er met de geboortedatum gesjoemeld wordt. Zo is er al veel discussie geweest over jonge Afrikaanse voetballers die hun geboortjaar niet kunnen aantonen.

In een oudere leeftijdsgroep spelen, mag altijd. Een kind 'doorschuiven' kan jong talent een zweepslag geven en sterker maken, zo blijkt ook uit het getuigenis van judoka Dirk Van Tichelt.

Toch moeten sportouders en trainers zich afvragen of zo'n 'promotie' in het belang van het kind is. Misschien blijft het kind veel liever met zijn vriendjes sporten. Je moet niet alleen naar techniek of prestaties kijken, maar de hele ontwikkeling van het kind in rekening brengen, ook als spelers de kans krijgen om in een oudere categorie te sporten. Het hockey past dat principe nu al toe, en is daarmee een gidssport die navolging verdient!



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Laat kinderen sporten volgens hun ontwikkelingsfase.

Door het voorjaarseffect maken sommige sporters, ongeacht hun talent, meer kans om te worden gescout.

'High potential' is belangrijker dan 'high performance'.

Vooraleer een kind door te schuiven naar een oudere leeftijdscategorie, moet je naar de hele ontwikkeling kijken.



HOOFDSTUK

3

Kinderen en inspanning



Oskar Svendsen, kampioen van de VO₂max



De gaffelbok, met nog drie keer meer adem dan Svendsen

Hoe werkt inspanning?

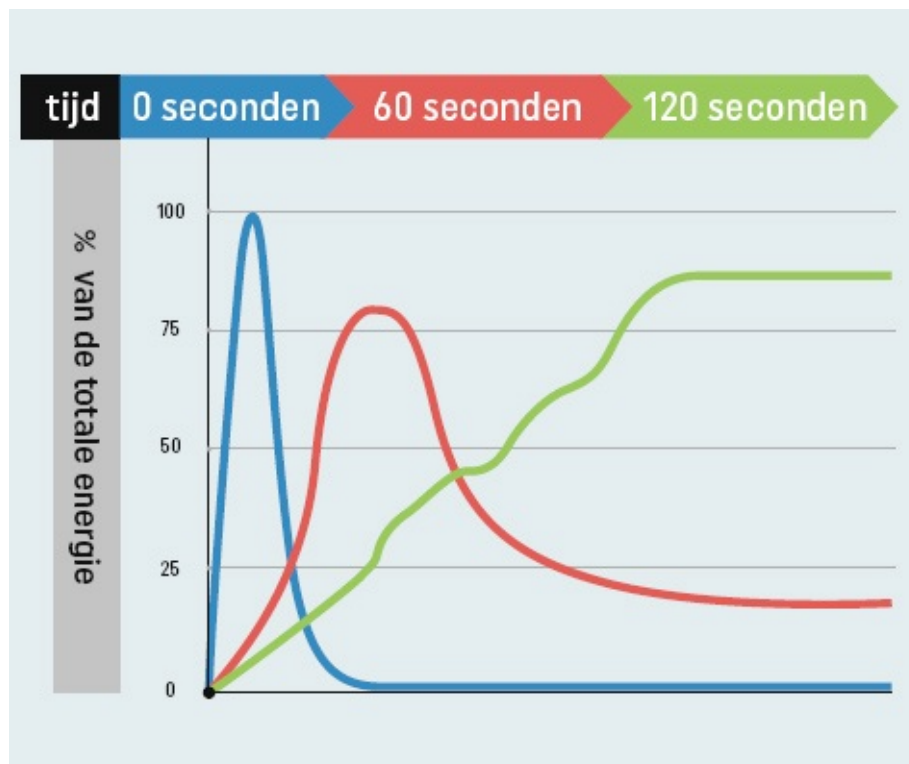
Inspanning werkt anders bij kinderen dan bij volwassenen. Om dat duidelijk te maken, verklaren we enkele basisbegrippen uit de inspanningsfysiologie die je als sportouder kunt tegenkomen. Wil je je in

deze kwestie verdiepen, dan kun je het standaardwerk *Inspanningsfysiologie bij kinderen*¹ van Tim Takken lezen.

VO₂max

Een van de hipste begrippen is 'VO₂max'. De 'V' staat voor 'volume', 'O₂' is 'zuurstof' en 'max' de afkorting van 'maximaal'. De VO₂max is de maximale hoeveelheid zuurstof die je naar je spieren kunt brengen. Hoe hoger je VO₂max, hoe beter je uithoudingsvermogen. Je kunt dat testen op een *fietsergometer*, een gesofistikeerde hometrainer. De testpersoon moet zich almaar harder inspannen. Zodra hij geen extra zuurstof meer kan opnemen, is de VO₂max bereikt. Een man van 40 jaar met een VO₂max van 35 (milliliter per kilo lichaamsgewicht per minuut) scoort redelijk goed. Bij vrouwen liggen de waarden zowat 20 procent lager.

Duursporters, zoals langeafstandslopers of wielrenners, halen een VO₂max van 80 of meer. De Noorse wielrenner Oskar Svendsen bereikte ooit 97,5 ml/kg/min! Maar zelfs Svendsen is kortademiig in vergelijking met de gaffelbok. Deze topatleet van de Noord-Amerikaanse prairie, na de jachtluipaard het snelste landdier, heeft een VO₂max van 300!



Percentages van de energievoorziening. Blauw: energie van ATP/CP – rood: energie van glucose (anaeroob) – groen: energie met gebruik van zuurstof

Aerobe en anaerobe energiesystemen

Het lichaam heeft verschillende manieren om de spieren energie te bezorgen. Soms heeft het ene systeem de bovenhand, dan weer het andere.

Anaerobe inspanning op CP en ATP

Voor een korte, hevige inspanning als hoogspringen of gewichtheffen gebruiken je spieren vooral creatinefosfaat (CP) en adenosinetrifosfaat (ATP). Dat zijn stoffen die boordevol energie zitten. De natuur heeft er ons van voorzien om te kunnen vluchten voor acuut gevaar, een aanstormende beer bijvoorbeeld. Voor dit energiesysteem hebben je spieren geen zuurstof nodig; het werkt anaeroob, zonder zuurstof dus.

Anaerobe lichaamsbeweging op koolhydraten

Blijft de beer je achtervolgen? Hou moed, want je zult nog een kleine minuut hard kunnen blijven rennen en nog steeds zonder zuurstof. Het verschil is dat je spieren nu koolhydraten (suikers) verbranden.

Aerobe lichaamsbeweging op vetten en koolhydraten

Voorlopig geen spoor meer van de beer. Voor de zekerheid ren je nog een poosje door, iets kalmer aan nu, want je transpireert en je hartslag en ademhaling gaan veel sneller dan in rust. Dat komt omdat je spieren nu wél zuurstof nodig hebben. Je energiesysteem wordt almaar meer aerob. Als je vaak aerob traint, verbetert je uithoudingsvermogen. Chiquer gezegd: je verhoogt je aerobe capaciteit. Je hart wordt groter en kan per slag meer bloed pompen. In je spiercellen stijgt het aantal mitochondriën. Dat zijn de energiecentrales van je cellen die zuurstof gebruiken om energie op te wekken. Al na enkele weken aerobe training heb je meer mitochondriën en werken die ook beter. Hoe meer zuurstof je spieren krijgen, des te beter verloopt de verbranding. Vergelijk het met een kachel: als je de luchtinlaat opent, gaan de blokken of kolen harder branden. Jijzelf verbrandt nu naast koolhydraten ook vetten. Eén gram vet bevat negen calorieën, tegenover vier calorieën per gram koolhydraten. Je loopt dus langer op vet. Wel heeft vet, dat compacter is dan koolhydraten, meer zuurstof nodig voor de verbranding, die pas na een halfuur goed op dreef komt.

Sporten als een gek en toch niet afvallen?

Omdat sporten je spieren groter maakt en spieren meer wegen dan vet, worden mensen die geregeld sporten wel slanker, maar niet altijd veel lichter. In plaats van je weegschaal kun je dus beter je vetpercentage in de gaten houden! Je kunt dat laten bepalen door een arts of diëtist. Heb je een kind dat veel sport, gezond eet en toch zwaarder blijft dan je zou verwachten, bespreek dat dan met je huis- of sportarts. Besef ook dat je meer honger krijgt van sporten. Je moet geregeld en lang genoeg trainen om af te vallen van sport.

Aerobe oefeningen zijn gezond: ze verhogen je VO_2 max, versterken je hart — daarom wordt dit ook ‘cardiotraining’ genoemd — en ze verlagen je rusthartslag. Verder verlaagt dit soort training je vetpercentage en je risico op een beroerte, diabetes, sommige vormen van kanker en depressie. Het verbetert ook je afweersysteem, zodat je minder gauw ziek wordt.

De anaerobe drempel

Twintig minuten rennen later ben je de beer haast vergeten, maar hoor je plots het gebrul van een sabeltandtijger. Het zal toch niet waar zijn?! Het geluid komt dichterbij en dus voer je het tempo weer op. En nog eens. Je hart bonkt in je keel en je ademhaling gaat steeds sneller. Het moment dat je meer zuurstof nodig hebt dan je kunt opnemen, nadert. Vetten en suikers verbranden kost nu eenmaal veel zuurstof.

Wanneer het aerobe systeem tekortschiet, gaat de anaerobe energievoorziening domineren. Het punt waarop het anaerobe systeem de baas gaat spelen, is de anaerobe drempel of overslagpols. Die ligt voor iedereen anders, maar als je niet meer kunt praten zonder naar adem te snakken, dan train je wellicht boven je anaerobe drempel. Je verbruikt dan veel koolhydraten en je tank raakt snel leeg. En nog iets: het lactaat in je lichaam bereikt nu hoge concentraties. Dat is nadelig voor de energievoorziening. Hoe later je de anaerobe drempel bereikt, des te beter je uithoudingsvermogen. Gelukkig ben je intussen aan je schuilplaats. De tijger ziet nog net hoe je vanuit je hol een rotsblok voor de ingang rolt.

Het lichaam gebruikt het anaerobe systeem niet alleen voor een ultieme inspanning bij zuurstofgebrek, maar ook om vanuit rust plots krachtig te reageren, zoals toen je die beer zag aanstormen. Met anaerobe oefening kun je specifieke spiergroepen en inspanningen trainen. Meestal zijn dat korte, felle inspanningen waarmee je vooral koolhydraten verbrandt. Anaerobe

oefeningen versterken je spieren en gewrichten, en verlagen op de lange termijn je risico op blessures.

Duursporten en explosieve sporten

De term 'duursport' slaat op sportactiviteiten die lang moeten worden volgehouden: langeafstandslopen, triatlon, wegwielrennen, langlaufen ... Duursporters proberen net onder hun anaerobe drempel te trainen, en hun VO_2 max te verhogen zodat ze altijd genoeg zuurstof ter beschikking hebben. Een nadeel van duursport is dat voortdurend dezelfde bewegingen worden herhaald, waardoor blessures kunnen ontstaan. Het andere uiterste: korte, explosieve sporten als gewichtheffen, judo of sprinten.

Zowat alle jeugdsporten zitten tussen die extremen in. Kinderen hebben er zowel explosiviteit als uithoudingsvermogen voor nodig. Balsporten of veldrijden worden doorgaans niet als duursporten beschouwd. Toch heb je ook in deze sporttakken een flinke dosis uithoudingsvermogen nodig. Niet voor niets staan veldrijders als Wout Van Aert ook in urenlange wegritten hun mannetje. Dankzij hun uithoudingsvermogen recupereren ze tussen veldritten ook gemakkelijk.

Een goed algemeen trainingsprogramma wisselt aerobe en anaerobe oefeningen af. Topsporters focussen vaak op het één of op het ander.

Trainen met een hartslagmeter

Tieners en andere onervaren sporters trainen vaak 'op gevoel'. Ze riskeren in het rood te gaan en krijgen bovendien sneller blessures. Het gezegde *No pain, no gain* is onzin. Je hoeft geen pijn te lijden om je conditie te trainen. Het is wel belangrijk om te weten hoe hard of hoelang je het best traint, en meten is weten. De meest voor de hand liggende manier om een training te meten, berust op snelheid. Je noteert de afstand die je binnen een bepaalde tijd aflegt, of de tijd die je voor een bekende afstand nodig hebt. Vervelend is dat snelheid beïnvloed wordt door factoren als temperatuur, tegenwind of hellingsgraad. Een training die de ene dag vanzelf gaat, kan de andere dag veel zwaarder zijn. Het is dan ook beter te trainen op basis van je hartslag (hartfrequentie of HF).



Naarmate je harder traint, moet je hart sneller slaan. Als je je hartslag meet, meet je dus ook je inspanning. Met een hartslagmeter kun je trainen binnen een bepaalde hartslagzone, tussen vooraf ingestelde percentages van je maximale hartslag. Kom je boven die zone, dan krijg je het signaal dat je niet meer aerob traint (op uithoudingsvermogen), maar anaerob (op kracht). Vanaf veertien jaar kunnen ook tieners met een hartslagmeter aan de slag gaan.

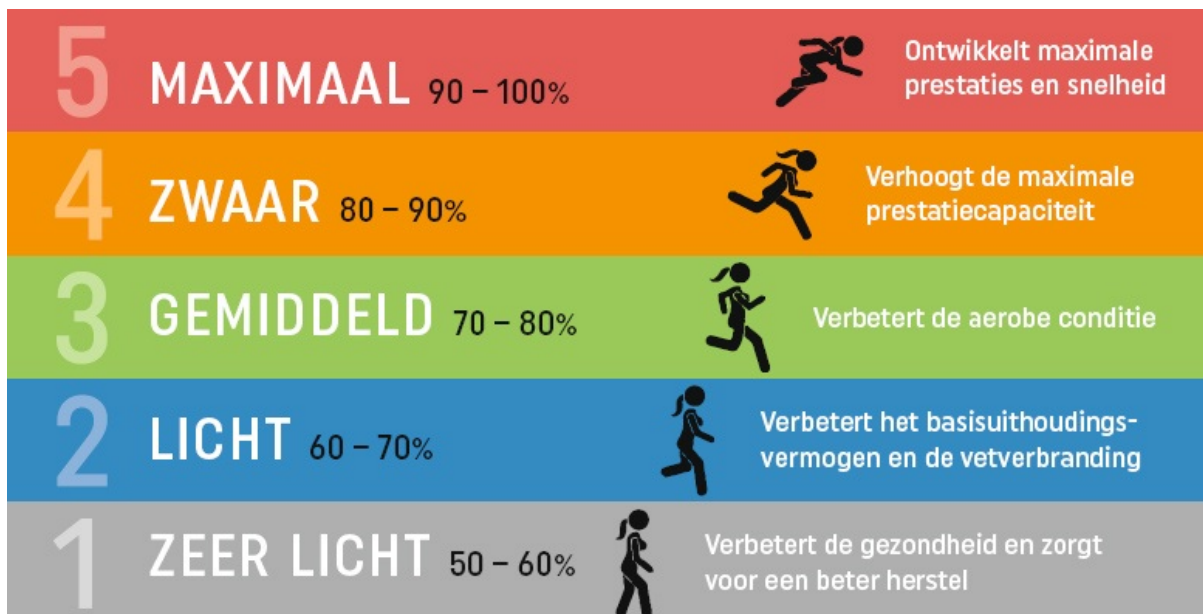
MET-waarde van een sportactiviteit

ACTIVITEIT	MET

Slapen	0,9
Tv-kijken of lezen	1
Autorijden	1,4
Rustig wandelen, winkelen	2,5
Tuinieren	4
Rustig fietsen	5,5
Vrijen	5,8
De trap oplopen	6
Joggen of snel wandelen	6
Volleyballen	6
Tennissen	7
Normaal fietsen	7,5
Hockeyen	7,8
Dansen/aerobics	8
Hardlopen aan 8 km/u	8
Voetbal	8
Touwtjespringen	11
Hardlopen aan 13 km/u	11,8
Wielrennen	14
Hardlopen aan 16 km/u	14,5

MET staat voor Metabolic Equivalent of Task. De MET geeft aan hoeveel zuurstof je per minuut en per kilogram lichaamsgewicht tijdens een activiteit verbruikt. In de tabel staan allerlei activiteiten met hun MET-gemiddelde. Voor de gein hebben we er ook een paar volwassenenactiviteiten bijgezet.

Als je elke dag een halfuur stevig gaat wandelen, verbruik je 7 X 30 (minuten) X 6 (MET's) ofwel 1260 MET's per week.



Hartslagzones

Om je maximale hartslag te bepalen, kun je je leeftijd aftrekken van het cijfer 220. De maximale hartslag van een 45-jarige is dus 175 slagen per minuut, al zit er een foutmarge op deze formule. Het is nauwkeuriger je maximale hartslag en je hartslagzones te laten bepalen door een sportarts. Welk percentage van je maximale hartslag je moet instellen, hangt af van je startconditie en van wat je wilt bereiken. Wil je recupereren van een zware inspanning, dan train je het best op 50 tot 60 procent van je maximale hartslag. Wil je afvallen, dan train je bij voorkeur tussen 60 en 70 procent. Als ongetrainde volwassenen kilo's kwijt willen, dan kunnen ze in het begin beter elke dag een uurtje stevig wandelen dan intensief te gaan hardlopen. 60 tot 70 procent is een goede hartslagzone voor beginnende sporters. Wil je een relatief goede conditie nog verbeteren, dan train je het best tussen 70 en 80 procent. Train je met het oog op optimale sportprestaties, dan kun je dat opvoeren tot 90 procent en meer. Topsporters doen dat vaak.

Hartminuutvolume

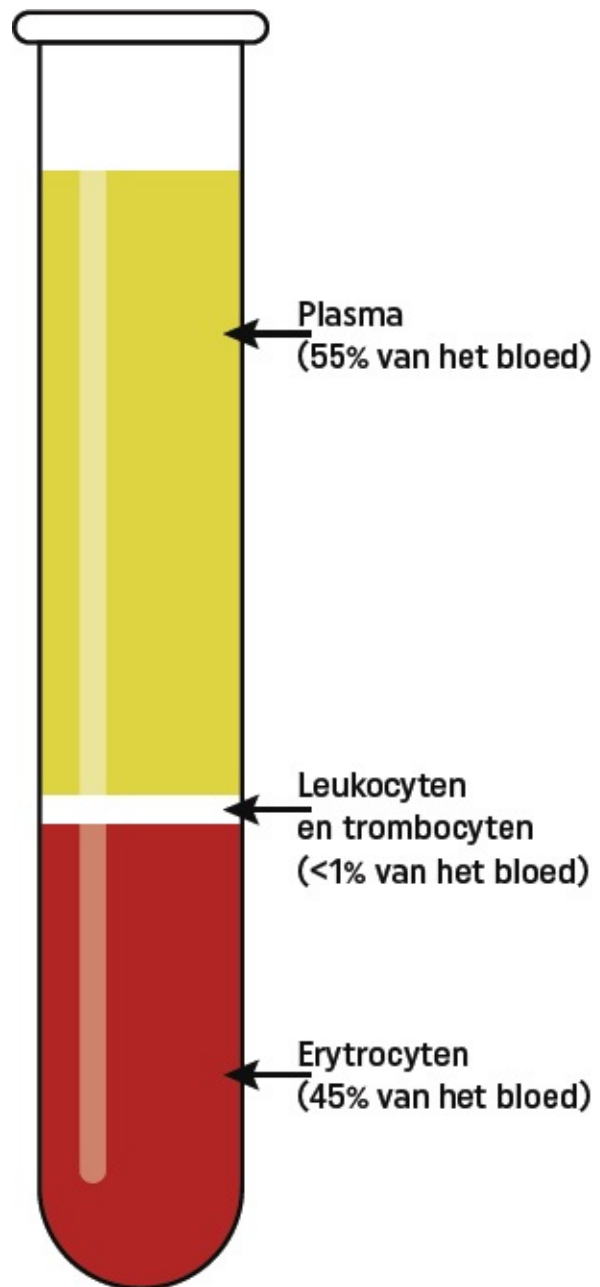
Het hartminuutvolume of *HMV* is de hoeveelheid bloed die het hart per minuut kan rondpompen. Een getraind hart zet beter uit en trekt krachtiger samen en haalt dus een hoger *HMV*. Geoefende duursporters bereiken tijdens zware inspanningen een *HMV* van 35 liter of meer. Ongetrainde mensen moeten het met een *HMV* van een goeie 20 liter stellen.

Sporthart

Veel duursporters ontwikkelen een sporthart. Zo'n hart kan bijna de helft groter worden dan normaal en heeft aan 40 of 50 slagen per minuut genoeg om het bloed rond te pompen. Misschien is er een verband met ritmestoornissen op latere leeftijd, maar dat wordt nog onderzocht. Wanneer een atleet die een sporthart heeft met topsport stopt, dan wordt zijn hart gewoon weer kleiner.

Hematocriet

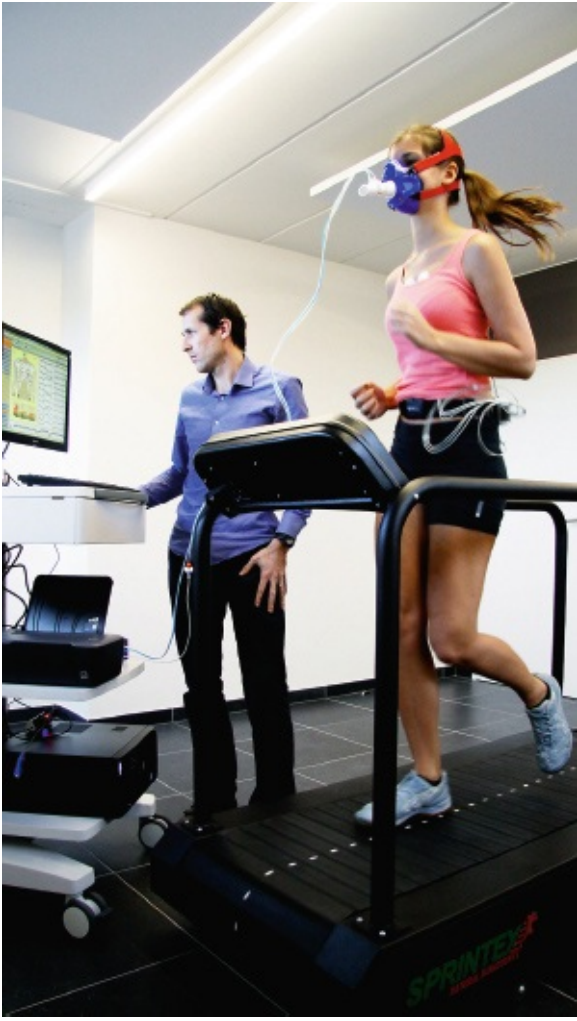
Nog een roemruchte term is '*hematocriet*': de ruimte die je rode bloedcellen of *erythrocyten* innemen in je bloed. Rode bloedcellen heten zo omdat ze een rood eiwit, hemoglobine, bevatten dat zuurstof naar de weefsels brengt en koolzuurgas afvoert. Je hematocriet en je hemoglobinegehalte bepalen hoeveel zuurstof je bloed kan transporteren. Hoe meer rode bloedcellen, des te hoger het hematocriet. Normaal nemen de rode bloedcellen 40 tot 50 procent van het bloedvolume in. Om dat percentage te verhogen, moet je hard trainen. Dopingzondaars nemen soms injecties met synthetisch erythropoëtine (*epo*), een hormoon dat de productie van rode bloedcellen in het beenmerg bevordert. Het lichaam produceert dat hormoon zelf ook, maar als je de natuur haar gang laat gaan, dan verandert het hematocriet niet zo snel. Epo daarentegen kan je bloed zo dik maken dat het klontert, wat een hartaanval, beroerte of longembolie kan veroorzaken.



Plasma
(55% van het bloed)

Leukocyten
en trombocyten
(<1% van het bloed)

Erythrocyten
(45% van het bloed)





Verzuring, stijfheid, melkzuur en de lactaattest

Nog een manier om je conditie te meten is de lactaattest. Lactaat is niet hetzelfde als melkzuur, maar de twee termen worden door elkaar gebruikt. Ons lichaam maakt zijn energie het liefst op de aerobe manier aan, mét zuurstof. In geval van zuurstofgebrek wordt lactaat geproduceerd. Die stof stelt je in staat om glucose te blijven omzetten in energie, ook al is er weinig zuurstof. Maar als het lactaat te hoge concentraties haalt, dan raken allerlei stoffen in het spiermetabolisme verstoord. Eigenlijk is dat een verdedigingsmechanisme van de spieren tegen overbelasting, een soort snelheidsbegrenzer.

Lactaat is niet de oorzaak van de stijfheid die je voelt in de dagen na een inspanning. Wellicht heeft dat verschijnsel te maken met het herstelproces van minuscule spierscheurtjes en ontstekinkjes. Lactaat zou samen met andere stofwisselingsproducten wel de oorzaak zijn van de verzuring die kan optreden tijdens de inspanning zelf. Je spieren lijken dan in brand te staan.

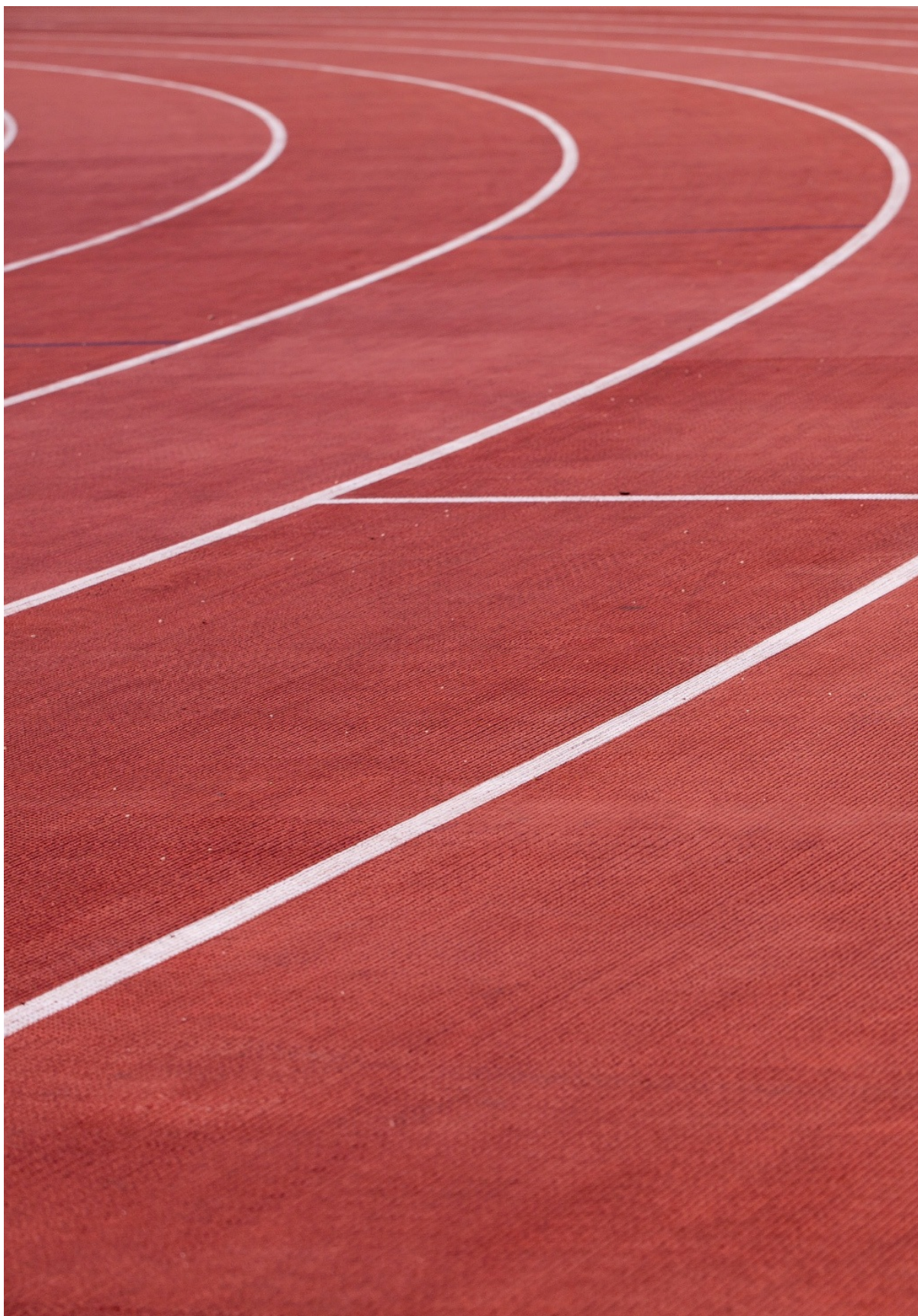
Als je spieren gauw pijn doen, dan zijn ze onvoldoende getraind of worden ze te zwaar belast. Je kunt de hoeveelheid lactaat in je bloed laten meten tijdens een test op een loopband of fietsergometer. Om de 3 tot 5 minuten wordt een druppeltje bloed afgenomen, meestal met een prik in een oorlel. Dat gaat pijnloos, met een flinterdun buisje dat tegen het wondje wordt gedrukt. Met de onderzoeksresultaten kan je conditiepeil worden ingeschat, je anaerobe drempel worden bepaald en nagegaan welke energie je bij welke inspanning verbruikt.

Soorten spierkracht

Onze spieren bestaan uit bundels, waarin naast spiervezels ook zenuwen zitten. Elke spiergroep reageert immers op specifieke prikkels. Daardoor kun je spieren apart trainen, met het risico dat je de ene spier te hard en de andere te weinig oefent, en je spieren uit balans raken.

Je hebt verschillende soorten spierkracht:

- **MAXIMALE KRACHT:** het vermogen van een spier om een weerstand met één spiercontractie te overwinnen, zoals een gewicht optillen.
- **EXPLOSIEVE KRACHT:** het vermogen om een grote weerstand zo snel mogelijk te overwinnen, bijvoorbeeld: spurten vanuit stilstand.
- **SNELKRACHT:** het vermogen om een relatief kleine weerstand zo snel mogelijk te overwinnen, zoals versnellen terwijl je al aan het rennen bent. Bij de meeste balsporten zijn explosieve kracht en snelkracht erg belangrijk.
- **KRACHTUITHOUDING:** het vermogen om een lichte weerstand heel vaak na elkaar te overwinnen. Door specifiek te oefenen op krachthuithouding, verzuren spieren minder snel.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

De VO₂max is de maximale hoeveelheid zuurstof die je naar je spieren kunt brengen.

Wanneer het aerobe energiesysteem tekortschiet, dan krijgt het anaerobe systeem de bovenhand en overschrijd je de anaerobe drempel.

Dankzij het anaerobe systeem kun je vanuit rust plots krachtig reageren.

60 tot 70 procent van de maximale hartslag is een goede hartslagzone voor beginnende sporters.

Het hematocriet is de ruimte die rode bloedcellen inpalmen in je bloed.

Als je spieren gauw pijn doen, zijn ze onvoldoende getraind of te zwaar belast.

Elke spiergroep reageert op specifieke prikkels en kun je dus apart trainen.

Hoe werkt inspanning bij kinderen?

Aerobe capaciteit en hartfrequentie

Bij kinderen neemt de VO_2 max toe vanaf het begin van de basisschool tot het einde van de middelbare school. Tot twaalf jaar is er tussen jongens en meisjes amper verschil; daarna groeien ze uiteen tot ze ongeveer zestien zijn. Jongens hebben dan gemiddeld 50 procent meer aerobe capaciteit dan meisjes. Meisjes stapelen meer onderhuids vet op, waardoor hun gewicht wel toeneemt maar niet hun aerobe vermogen.

Kinderen ademen sneller dan volwassenen en hebben ook een snellere hartslag, zowel in rust als bij inspanning.

Ook de maximale hartslag is hoger bij kinderen en tieners. Als je gezonde kinderen test, dan hebben ze gemiddeld een maximale hartslag van 200. Dat cijfer staat los van leeftijd of geslacht, en blijft de hele jeugd lang ongeveer even hoog. De maximale hartfrequentie bij volwassenen daarentegen neemt met de jaren duidelijk af. In elk geval: de vuistregel 'maximale HF = 220 min de leeftijd' gaat niet op voor kinderen.

Naarmate kinderen opgroeien, nemen het hematocriet en de hemoglobineconcentratie toe en kan hun bloed almaar meer zuurstof transporteren. Na de puberteit zijn jongens efficiënter in het afgeven van zuurstof aan de weefsels dan ervoor.

Kinderen hebben na een zware inspanning minder lactaat in hun bloed en spieren dan (jong)volwassenen. We weten ook dat hun anaerobe capaciteit sneller ontwikkelt dan hun aerobe vermogen. Als kinderen aan sprinten, judo, tennis of voetbal doen, dan zal het effect daarvan sneller zichtbaar zijn dan wanneer ze alleen een duursport beoefenen. Los van het feit dat duursporten vaak saai zijn voor kinderen, is er dus een biologische reden om ze ook een sport met korte, explosieve inspanningen te gunnen.

Anaerobe capaciteit en de allroundfactor van kinderen

Volwassen sporters zijn meestal gespecialiseerd in ofwel anaerobe, ofwel aerobe prestaties. Kinderen niet. Als kinderen hard kunnen sprinten, dan presteren ze doorgaans ook goed op langere afstanden. Kinderen zijn allrounders: je kunt van een jonge tennisser nog altijd een goede veldloper maken. En als een tiener die altijd heeft gevoetbald liever gaat wielrennen, dan valt op het gebied van uithoudingsvermogen minder achterstand in te halen dan wanneer een volwassene dat doet. Met een fit kind kun je alle kanten op!



Spierontwikkeling en spierkracht

Mensen zijn sterker naarmate ze een grotere oppervlakte aan spiervezels hebben. Maar kracht zit ook in de hersenen en zenuwen die de spieren aansturen. Een goed gemikte trap of mep op de juiste plaats van de bal, jaagt hem verder weg dan een wild schampschot. Jonge kinderen moeten hun coördinatie nog oefenen en kunnen hun kracht niet zo efficiënt inzetten. Daarom is een gespierde uk van vijf meestal geen partij voor een dunner kind van zeven.

Trainers en ouders moeten beseffen dat sportende kinderen met het opgroeien ook vanzelf sterker en handiger worden, maar dat ze met horten en stoten groeien en onderling sterk kunnen verschillen van elkaar. Als volwassenen merken dat kinderen verschillend evolueren, dan mogen ze dat niet te gauw aan een reeks trainingen of een bepaalde sportkeuze wijten, laat staan aan talent, lichamelijke geschiktheid of toewijding.

Tot de leeftijd van twaalf jaar neemt de spierkracht bij jongens op dezelfde manier toe als bij meisjes. Daarna gaat die evolutie onder invloed van testosteron harder bij jongens. Los van het volume zijn wellicht ook de spiervezels zelf wat anders bij kinderen dan bij volwassenen. Onderzoek heeft aangetoond dat een puber mettertijd meer *type 2-vezels* ontwikkelt en minder *type 1-vezels*. Spiervezels van het eerste type, de zogenaamde ‘trage’ vezels, zijn rood en hebben een hoge aerobe capaciteit; type 2-vezels, de ‘snelle’ vezels, zijn wit en hebben een hoog anaeroob vermogen. Mogelijk verklaart dat waarom jonge kinderen, die verhoudingsgewijs veel type 1-vezels hebben, meer vetten verbranden dan (jong)volwassenen.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Sven Nys

‘Thibau fietst soms van Baal naar zijn school in Aarschot, waar hij 6 uur per week sportles heeft. Zonder dat hij het zelf goed beseft, traint hij zo al heel veel buiten de wekelijkse clubtraining en hoeft hij weinig extra te oefenen. Je moet alles optellen, hè.’

Rust en herstel

Onderzoek bewijst ook dat kinderen na een inspanning sneller herstellen dan volwassenen. Na een inspanning moeten kinderen genoeg rust krijgen, maar iets minder dan volwassenen. *Actieve rust* werkt overigens beter dan *passieve*. Als je na een inspanning helemaal niks meer doet, dan herstel je trager dan wanneer je eerst uitloopt, uitzwemt of uitfietst. Kinderen doen dat vanzelf door nog te spelen na het sporten.

Kinderen die sporten worden gezonde volwassenen

Mensen die veel bewegen, leven langer en zijn fitter. De basis daarvan wordt in de kinderjaren gelegd. Ouders bepalen dus mee hoe gezond hun kind later zal zijn. En als kinderen het gewend zijn te bewegen, dan zullen ze hun

conditie beter onderhouden en beweging als iets heel normaal gaan beschouwen.

Weinig lichaamsonderdelen kun je zo goed beïnvloeden als je spieren. Train ze en ze worden beter. Train ze niet, en ze smelten weg. Drie weken platte rust houden tast je conditie meer aan dan dertig jaar veroudering!²

Kinderen en jongeren moeten dagelijks minstens één uur per dag matig intensief bewegen.

Het minst actief zijn jongeren net na de puberteit, omdat ze van dan af nog maar zelden buiten spelen. Meisjes zijn minder actief dan jongens, en meisjes met een allochtone achtergrond lopen nog een hoger risico op een zittend leven dan andere meisjes, blijkt uit onderzoek.³ De één-uurper-dagnorm dient trouwens om kinderen gezond te houden, niet om er betere sporters van te maken.

Beweegt mijn kind genoeg en op de juiste manier?

Kinderen en tieners moeten dagelijks minstens één uur per dag matig of intensief bewegen, en zeker drie keer per week moet die activiteit bewegingsvormen omvatten die

- de spieren versterken
- de botten versterken (zoals springen, hardlopen en alle sporten waarbij druk op de botten wordt uitgeoefend)

Voorbeelden van matige activiteit: naar school lopen, spelen in de speeltuin, skateboarden, met de hond wandelen of fietsen op een vlakke ondergrond. Je kunt dan nog wel tamelijk comfortabel praten, maar niet meer moeiteloos zingen.

Intensieve activiteit verbetert de gezondheid sneller. Eén minuut intensief bewegen heeft dezelfde voordelen als twee minuten matige activiteit. Voorbeelden van intensieve inspanning: elkaar achternarennen, dansen, intensieve sportactiviteiten. Je gaat er sneller van ademen en kunt maar een paar woorden tegelijk zeggen.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Kinderen herstellen sneller na een inspanning.

Kinderen kunnen switchen tussen explosieve sporten en duursport.

Kracht zit ook in je coördinatie. Jonge kinderen moeten die nog oefenen.

Drie weken platte rust tast je conditie meer aan dan dertig jaar veroudering!

Kinderen en jongeren moeten minstens 1 uur per dag matig intensief bewegen, gewoon om gezond te blijven.

Hoe kun je de conditie van kinderen verbeteren?

Zeven trainingswetten

De effecten van sport en training op een kind zijn soms moeilijk te onderscheiden van de natuurlijke ontwikkeling. Je merkt het verschil wél als je een groep sportende kinderen vergelijkt met leeftijdsgenoten die minder bewegen. Sporten loont dus, maar dan moet je wel een aantal trainingswetten respecteren.

1. Training is specifiek

Trainers moeten goed weten wat ze willen trainen: lenigheid, uithoudingsvermogen, stabiliteit of kracht? En welke kracht? En welke lichaamsdelen? Bovendien kan een training een ander effect hebben op een kind dan op een volwassene. Als grote mensen zich afbeulen met gewichten, dan zal dat vooral te merken zijn aan het formaat van hun spierbundels. Krachttraining bij kinderen daarentegen verbetert vooral de aansturing van de spieren door de zenuwen.

2. Een trainingseffect is tijdelijk

Training moet onderhouden worden. *'Use it or lose it'*. In het algemeen verliezen volwassenen hun trainingswinst gemakkelijker dan kinderen, die van zichzelf actiever zijn. Als een kind een paar weken niet kan sporten door een blessure, ziekte of schoolwerk, dan is het effect op de conditie milder dan bij volwassenen. Toch is de conditiewinst ook bij kinderen na drie maanden rust bijna gehalveerd.⁴

3. Zowel te zware als te lichte training is

ondoeltreffend

Train je weinig of licht, dan boek je ook weinig vooruitgang. Hoe dat komt, leggen we zo dadelijk uit in het stukje over supercompensatie. Te vaak of te hard trainen verhoogt dan weer het risico op blessures en overbelasting. Dat risico moet bij kinderen nog meer vermeden worden dan bij volwassenen, omdat zelfs overtraine kinderen amper stil te houden zijn.

4. Trainingen moeten geleidelijk worden opgebouwd

Trainers houden vaak te weinig rekening met de startconditie van een kind, met name bij groepstrainingen. Daarbij komt dat trainers na een vakantieperiode de draad soms weer opnemen waar ze hem hadden laten liggen en heel snel weer twee of drie keer per week op maximaal niveau trainen. Een goede regel is dat je inspanningen niet meer dan tien tot vijftien procent per week laat toenemen, zowel in duur als in intensiteit.

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Aagje Vanwalleghem:

‘Wat voor mij het beste werkte, was dat de trainer met mij de trainingsagenda overliep — de dingen die sowieso moesten gebeuren — en mij vervolgens de vrijheid liet om dat in één, twee of drie uur te doen. In duursporten werkt dat uiteraard niet; daar moet je gewoon je kilometers afwerken.’

5. Hoe langer je traint, des te kleiner wordt de winst

Hoe beter je getraind bent, hoe minder vooruitgang valt er nog te maken. Dat is de wet van de *verminderde meeropbrengst*. Topatleten trainen vaak alleen om hun vorm te houden. Of ze gaan van wedstrijd naar wedstrijd zonder training tussendoor, zoals in de Amerikaanse basketbalcompetitie. Ook bij kinderen geldt deze wet, al valt hij minder op doordat hun lichaam ook zonder

training sterker wordt.

6. Drijf een kind nooit tot het uiterste

Een kind dat intensief sport, moet nog wat energie overhouden voor zijn natuurlijke ontwikkeling. Wacht nooit tot een kind uitgeput is. Pas na de puberteit kun je inschatten wat een tiener maximaal aan kan en mag je die grens voorzichtig opzoeken, maar nooit overschrijden.

Dr. Tom Teulingkx over Liam (elf jaar)

‘Liam voetbalt. Zijn vader is bezorgd omdat Liam tijdens wedstrijden soms heel kortademig is, pijn op de borst krijgt en bleek wordt, al gaat het na een paar minuten rusten weer over. Ik onderzoek Liam en kan hem geruststellen; de jongen sport gewoon te lang en te hevig omdat hij zijn grenzen nog niet kent. Ik vraag de trainer Liam wat af te remmen en hem voorlopig alleen maar wat te laten joggen.’

7. Begin met warming-up en eindig met coolingdown

Na een etentje aan zee zette een vriend van ons, een nochtans goed getrainde dertiger, in een zotte bui een strandwandeling in met een spurtje. Gevolg na vijftig meter: een afgeknapte achillespees. Mocht hij zich eerst een kilometer warm gewandeld hebben, het zou nooit zijn gebeurd. Ook kinderen en jongeren moeten elke sportactiviteit beginnen met een warming-up om blessures te voorkomen. Een opwarmingssessie is een combinatie van geleidelijk opgebouwde cardiotraining en krachtoefeningen. De cardio-oefeningen dienen om de bloedsomloop alvast te versnellen. De krachtoefeningen zorgen ervoor dat je lichaam went aan de bewegingen die het tijdens de ‘echte’ sportactiviteit zal moeten maken. Samen vormen ze een ritueel dat sporters ook mentaal klaarstoomt voor wat komen zal. Een goede warming-up duurt tien tot vijftien minuten.

Coolingdown aan het eind van de sportactiviteit geeft je lichaam de gelegenheid zich langzaam te ontspannen. Zonder coolingdown loop je het risico dat er te veel bloed in je armen en benen blijft zitten en er te weinig bloed en zuurstof naar je hersenen gaat. Daardoor kun je je slecht voelen of bewusteloos vallen. Door na het sporten uit te lopen of enkele rustige oefeningen te doen, kun je dat voorkomen. Je bent de volgende dagen dan ook minder stijf.

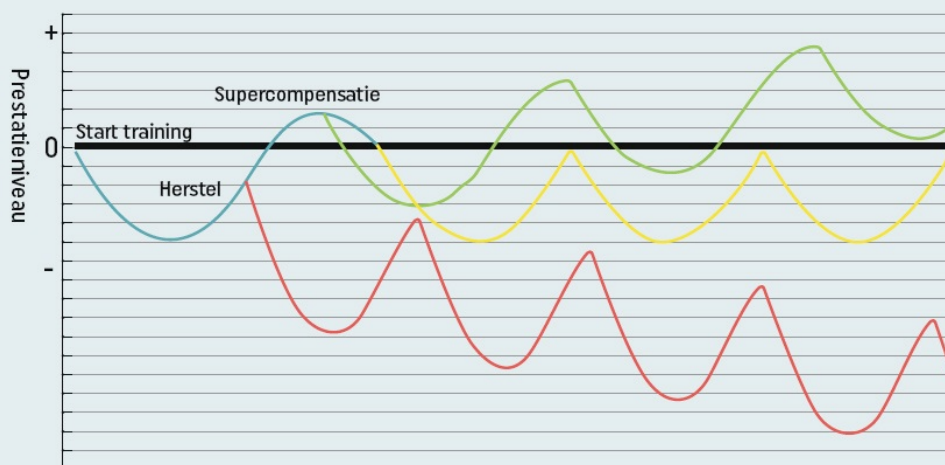
Veel sporters doen stretching bij de warming-up en coolingdown. Over het nut daarvan bestaat discussie.

Moet je kind stretchen?

Als een kat geslapen heeft, rekt ze zich uit alvorens in actie te schieten. Het lijkt logisch dat ook een mens na een rustperiode stretcht. Stretchen hoort bij het voorbereidingsritueel van talloze amateursporters en profs. Bekijk je stretching wetenschappelijk, dan zie je dat de studies elkaar tegenspreken. De ene studie stelt dat stretchen helpt om spieren en pezen rekbaarder te maken. De andere zegt dat je door stretchen het rekken wel beter verdraagt, maar dat je spieren of pezen er niet langer van worden. Statisch stretchen voor het sporten zou zelfs tot krachtverlies leiden⁵ en meer kwaad doen dan goed.⁶ Volgens sommige onderzoeken zou stretching wél nuttig zijn ná het sporten, om geen spierpijn te krijgen.⁷

Bij statisch stretchen rek je een spiergroep uit en hou je die positie enkele tientallen seconden vol, zonder te bewegen. Dynamisch stretchen gaat gepaard met beweging. De ene studie beweert dat je statisch moet stretchen; de andere pleit voor dynamisch stretchen. De meeste wetenschappers zijn het eens dat stretchen niet helpt om blessures te voorkomen,⁸ tenzij misschien bij hardlopers.

Bij bepaalde behandelingen kan stretchen wél noodzakelijk zijn. Ons advies: laat je kind niet systematisch stretchen voor of na het sporten zolang de wetenschap niet zeker weet of dat voordelig is. Met je uitrekken 's ochtends is niets mis. Hetzelfde geldt voor statisch stretchen om krampen te verlichten.



Supercompensatie

Als je geregeld traint en tussendoor net genoeg rust neemt, dan past het lichaam zich aan: je wordt dan bij elke training iets minder snel moe, je herstelt iets vlugger en je start de volgende training met een iets betere conditie. Dat noemen we *supercompensatie*. Timing is alles. Op het grafiekje stelt de horizontale zwarte lijn je startconditie voor. Naarmate een training (de blauwe lijn) langer duurt, daalt je prestatievermogen. Zodra je stopt, begint het lichaam zich te herstellen: je energievoorraad wordt aangevuld en microscopische spierscheurtjes worden gerepareerd. Het lichaam herstelt zich tot een iets betere toestand dan vóór je eerste training, tot boven de zwarte basislijn dus. Let op, die winst verdwijnt als sneeuw voor de zon. Het komt er dus op aan niet te lang te rusten en op het toppunt van de blauwe curve de training te hervatten, waardoor je ook je derde training weer op een iets hoger niveau (de groene lijn) kunt starten.

Zo ontstaat de opwaartse trend van supercompensatie. Begin je pas te trainen op het moment dat je prestatievermogen weer herleid is tot het basisniveau, dan hou je wel je conditie maar verbeter je ze niet (de gele lijn). Dat is typisch voor sporters die maar één keer in de week trainen. Erger is het als je systematisch traint wanneer je nog niet uitgerust bent. Dan gaat je prestatieniveau met elke training wat omlaag (de rode lijn)! Dat laatste is een van de belangrijkste oorzaken waardoor overenthousiaste beginnende sporters afhaken.

Overtraining

Overtraining kan optreden als trainingen te zwaar zijn, te lang duren of elkaar te snel opvolgen. De beste verhouding rust-training moet individueel worden bepaald. Dat is moeilijk in jeugdsport, waar trainingen meestal in groep verlopen. Doorgaans hebben kinderen na een pittige training of wedstrijd 24 tot 36 uur rust nodig. Twee dagen na elkaar intensief sporten is niet ideaal. Het ene kind zal al uitgerust zijn, terwijl het andere daar een nacht, een dag en nóg een nacht voor nodig heeft. Organisatoren van meerdaagse toernooien moeten erop toezien dat kinderen tijdens opeenvolgende dagen kortere prestaties leveren dan normaal.

Mogelijke symptomen van overtraining zijn:

- moeite met bewegingen die het kind anders wél goed aankan
- pijn in spieren of gewrichten

- abnormale vermoeidheid
- abnormale ochtendpols
- vaak ziek worden
- prikkelbaarheid
- hoofdpijn
- slapeloosheid
- geen zin om te sporten
- blessuregevoeligheid

‘Gelukkig’ zorgt blessuregevoeligheid ervoor dat overtraining bij kinderen meestal binnen de perken blijft. Alsof het lichaam zegt dat het welletjes is geweest ...

FITT-FACTOREN

Of een trainingsprogramma werkt, hangt af van de frequentie, de intensiteit, de tijdsduur en het type training — vier factoren die gemakkelijk te onthouden zijn met het ezelsbruggetje ‘*FITT*’.

Frequentie

Een positief trainingseffect bij kinderen kun je al bereiken vanaf twee tot drie sessies — trainingen of wedstrijden — per week. Één sessie is te weinig. Voor kinderen tot tien jaar zijn twee sessies per week genoeg. Oudere kinderen kunnen twee of drie keer per week trainen en hebben vaak een wedstrijd in het weekend. Zo halen ze drie tot vier sessies, wat volstaat en doorgaans ook niet te veel is om vooruitgang te blijven maken. Toch zijn ook rustdagen belangrijk en doordat een week maar zeven dagen telt, kun je onmogelijk binnen die week vier vaste intensieve sportmomenten hebben én na elke sportdag een rustdag inplannen. In de praktijk wordt de planning ook bepaald door de beschikbaarheid van velden of trainers. Hoe dan ook, een trainer organiseert beter geen twee zware sportsessies na elkaar.

Het is goed dat jeugdsporten enkele maanden of weken per jaar stilliggen. Kinderen (en hun ouders!) kunnen dan even van hun hoofdsport afkicken en hun conditie af en toe met andere sportactiviteiten onderhouden. Een jonge voetballer kan van half mei tot half augustus bijvoorbeeld tennissen, fietsen of zwemmen.

Intensiteit

Theoretisch mag de intensiteit niet verder reiken dan een bepaald percentage van wat het kind aankan. Bij jongvolwassenen is de intensiteitsdrempel 60 tot 70 procent van de Vo_2 piek of 70 tot 80 procent van de maximale hartslag. Er zijn weinig betrouwbare gegevens over de drempel voor kinderen, maar uit ervaring weten we dat die meestal even hoog is als bij (jong)volwassenen, of iets hoger zelfs. In de praktijk worden die percentages zelden berekend en moet een trainer zijn pupillen op training goed observeren. Zo kan hij erop toezien dat oefeningen zwaar genoeg zijn om elk kind enkele keren te doen zweten en hijgen, maar nooit zo zwaar dat een kind uitgeput raakt.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Sven Nys

‘Ik heb voor ik zeventien was nooit volgens een schema getraind. Op woensdagnamiddag had ik training met de wielclub in Lommel, maar verder was het: thuiskomen, de crossfiets pakken en met de kameraden gaan stoeien op de parcoursen die we in het bos hadden gemaakt. Kunstjes uithalen, onnozel doen, plezier maken.’

Tijdsduur

Hoe lang een training moet of mag duren, hangt af van de zwaarte en het aantal trainingen per week; daar valt geen peil op te trekken. De tijd tussen de warming-up en de coolingdown moet minstens 15 tot 30 minuten duren. Alles opgeteld kom je dan aan een sessie van 30 tot 45 minuten. De meeste kindertrainingen duren langer. Dat hoeft geen probleem te zijn, zolang de training maar geleidelijk wordt opgebouwd en er minstens om het kwartier een rustpauze van enkele minuten is. Zo kunnen kinderen ook wat drinken en hun zinnen verzetten. Jonge kinderen zijn heel gauw afgeleid. Hun trainers moeten de oefeningen speels en gevarieerd maken, bijvoorbeeld door naast de typische doelen als techniek, tactiek of uithoudingsvermogen ook een *core stability*-, flexibiliteits- of krachtoefening in te bouwen.

Type

Het type training moet afgestemd zijn op:

- de trainingsdoelen
- leeftijd
- geslacht
- ontwikkeling: groeisput, rijping en motorische bekwaamheid
- fitheidsniveau
- competitieniveau

Over het competitieniveau: het is logisch dat jonge elitesporters vaker of harder trainen dan andere kinderen, maar er is geen reden waarom 'gewone' kinderen genoeg zouden moeten nemen met een minder doordachte training. Voor clubs met een beperkt budget is het moeilijker om de beste trainers aan te trekken, maar dat ontslaat ze niet van de plicht hun pupillen zo goed mogelijk te trainen. De trainingswetten en FITT-factoren gelden voor alle kinderen en het kost niets dan toewijding om ze toe te passen!

Trainingen voor kinderen

Train vooral wat het best te trainen valt

For everything there is a season. Diverse soorten training renderen beter in een bepaalde leeftijdscategorie dan in een andere. Zo heeft het weinig zin om basisschoolkinderen te trainen op uithoudingsvermogen of maximale spierkracht. Tussen zes jaar en de puberteit moeten kinderen vooral hun coördinatie, lenigheid en techniek oefenen. Vanaf tien jaar ongeveer begint snelkrachttraining veel winst op te leveren. Rond de puberteit kun je de anaerobe en vervolgens de aerobe capaciteit flink opvoeren.

In het volgende schema staat donkergroen voor 'optimale trainingsperiode', lichtgroen betekent 'al of nog trainbaar' en oranje duidt op 'liever niet trainen' of 'heeft weinig zin'.

Core stability training

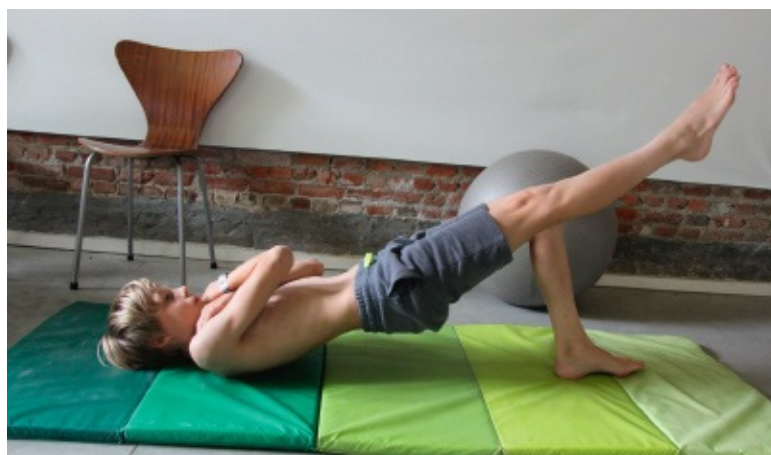
Core stability training (CST) is na de eeuwwisseling hot geworden, eerst in de revalidatie en daarna in de sport.

Een bal koppen, een smash slaan, een schouderstoot opvangen, een bocht nemen ... Het lichaam van een sporter levert een constant gevecht tegen de zwaartekracht, de middelpuntvliedende kracht, de wrijving en alle andere

invloeden waaraan ons lichaam en de voorwerpen waarmee we sporten worden blootgesteld. De romp of *core* is daarbij de basis. Zonder controle over je romp kun je niet doeltreffend bewegen en neemt het risico op blessures toe. Rompstabiliteit betekent dat je de positie van de romp ten opzichte van het bekken onder controle houdt. De spieren die daarvoor zorgen, zijn de buik-, rug-, bil-, bovenbeen- en *bekkenbodemspieren*.

	CORE STABILITY	COÖRDINATIE/ LENIGHEID	SNELHEID	SPIERKRACHT	UITHOUDINGS- VERMOGEN
6-8 jaar					
9-11 jaar					
12 jaar					
na puberteit		jongen	meisje		

Tijdens het sporten bevindt de romp zich zelden in een perfect verticale of horizontale houding. Gaan niet-getrainde mensen op één been staan, dan beginnen hun armen te molenwieken en gaat hun bovenlijf wiebelen — een onbeholpen en klungelig gezicht! Als je echter je buik- en bekkenbodemspieren opspant, dan kun je plots veel langer en stabielere overeind blijven. Dat is *core stability*.



TOPSPORTER VAN HET WOORD

Dirk Van Tichelt

‘*Core stability training* confronteert je met je eigen beperkingen.’

CST maakt deel uit van oefenprogramma's voor allerlei sporten, of tenminste: zo zou het moeten zijn. In de praktijk valt dat tegen, ook in de jeugdsport. Toch biedt CST niets dan voordelen: deze training is veilig, kan op elke leeftijd, is nuttig voor elke sporter en je hebt er geen duur materieel voor nodig. Op de site van Cycling Vlaanderen staan goed uitgelegde oefeningen die ook voor andere sporten nuttig zijn.⁹ Ons advies is dat sportende kinderen en jongeren bij elke training ook CST-oefeningen inbouwen, het liefst onder deskundige begeleiding.

Coördinatie en lenigheid

Als voetballer heel kort draaien in de kleine ruimte en de bal een doelbewuste curve geven, als tennisser van het net naar de baseline rennen en je uitstrekken om een lob op te halen, of als wielrenner een onverwachte hindernis ontwijken vergt verregaande coördinatie en lenigheid. Die vaardigheden moet je van jongs af aan trainen. Met name tussen de leeftijd van vijf en zeven kunnen jonge sporters op motorisch vlak heel veel bijleren. In de tweede helft van de basisschoolperiode, tussen negen en twaalf jaar, bereikt de lenigheid haar maximum en kunnen sporters op technisch gebied een reuzensprong voorwaarts maken.



Tijdens de puberteit stagneren het technische en het motorische leervermogen enigszins en neemt ook de lenigheid af. Het typische houterige lopen belet pubers niet om technisch nog vorderingen te maken, maar het gaat wat minder 'vanzelf'. Trainers moeten er dan voor zorgen dat jongeren de vroeger aangeleerde technieken goed onderhouden. Lenigheid is een specifiek werkpunt voor jongens. Die zijn doorgaans minder lenig dan meisjes. Na de puberteit kunnen jongens opnieuw veel bijleren qua motoriek en coördinatie. Voor adolescente meisjes is dat minder het geval.

Snelheid

Bij basisschoolkinderen hangt snelheid vaak samen met het coördinatievermogen en de reactietijd. Rond de leeftijd van tien verbetert het reactievermogen aanzienlijk en kunnen specifieke oefeningen die kwaliteit versterken. Naarmate kinderen opgroeien, wordt snelheid vooral een kwestie van kracht en anaerobe training. Vanaf de puberteit groeien de twee geslachten uiteen. Na de puberteit worden meisjes doorgaans niet veel sterker meer; voor jongemannen geldt het omgekeerde.

Er is maar weinig onderzoek gedaan naar de invloed van training op het anaerobe systeem van kinderen, mogelijk omdat anaerobe capaciteit minder met de algemene gezondheid samenhangt dan het aerobe vermogen. Zieke kinderen kunnen zelden lang joggen, maar misschien nog wel een sprintje trekken. De anaerobe capaciteit is belangrijk bij veel sportactiviteiten die korte, krachtige inspanningen vergen, zoals tennis of volleybal, maar ook bij het buiten spelen. Intervaltraining is de beste oefenmethode: reeksen oefeningen die tien tot twintig seconden duren, zo hard als je kunt of daar net onder, met na elke oefening één tot drie minuten rust, afhankelijk van de conditie.

Krachtraining: *train movements, not muscles!*

Pas na de puberteit kan krachtraining een maximaal rendement opleveren, bij jongens toch. Dat betekent niet dat kinderen van beide geslachten tussen negen en vijftien of zestien jaar geen enkele vorm van krachtraining hoeven te krijgen. Krachtraining betekent trouwens veel meer dan gewichtheffen. Je kunt je kracht trainen met losse gewichten of fitnessstoestellen, maar het kan veiliger met een groot elastiek of met je eigen lichaamsgewicht als weerstand. Gewichtheffen als competitiesport is volgens de meeste experts schadelijk voor kinderen en jonge tieners. Als training kan het wel, op voorwaarde dat de oefeningen onder deskundig toezicht plaatsvinden. Tieners op eigen houtje laten powertrainen in de fitnesszaal is géén goed idee. In onze praktijk zien we heel vaak jongeren die in de fitness blessures opliepen omdat ze snel afgetekende spieren wilden kweken.

Dr. Tom Teulingkx over Mike (zestien jaar)

‘Mike komt op spreekuur met zijn moeder. Hij fitnest zes keer per week “om een strakker lichaam en forse spieren te krijgen”, maar zijn moeder is bezorgd omdat haar zoon rugpijn heeft. Bovendien hebben ze hem in de fitnessclub “spuitjes” aangeraden om zijn doel sneller te bereiken. We hebben een lang gesprek. Hopelijk zal het hem op andere gedachten brengen.’

We benadrukken nogmaals dat kinderen en jongeren anders reageren op krachtraining dan volwassenen. Spieren worden groter door eitwitopbouw en daarvoor is naast oefening ook testosteron nodig. Bij jongens en meisjes vóór de puberteit is de testosteronconcentratie te laag om merkbaar grotere spieren te kweken. Toch kunnen ook kinderen meer spierkracht ontwikkelen als ze krachtraining krijgen. Krachtraining verbetert immers de aansturing van de spieren, en mogelijk worden de spieren er iets volumineuzer van zonder dat dat van buitenaf opvalt.

Een kind krijgt ook extra zelfvertrouwen van krachtraining. Met name mollige kinderen en jongeren, die vaak beter zijn in krachtsporten dan slanke leeftijdsgenoten, kunnen van krachtraining een boost krijgen om te blijven sporten. Dat krachtraining de groei zou remmen, werd lang beweerd maar nooit bewezen. Het risico op beschadiging van de groeischijven is minimaal.

Over de leeftijd waarop kinderen met krachtraining mogen beginnen, kunnen we kort zijn: de leeftijd waarop ze de instructies van de begeleider begrijpen, vanaf een jaar of acht dus. Belangrijk is dat kinderen meer focussen op de beweging dan op hun spierkracht. *‘Train movements, not muscles’*, zeggen ze in het Engels. Blessures ontstaan meestal door bewegingen die het kind nog

niet beheerst. Daarom is het ook veiliger te starten met oefeningen die het eigen lichaamsgewicht gebruiken dan met gewichten of toestellen. Een kind voelt zijn eigen lichaam beter aan. Bovendien is het kind dan minder geprikkeld om zo snel mogelijk naar zwaardere gewichten over te schakelen.

Richtlijnen voor krachttraining bij kinderen tot en met de puberteit:

- niet vaker dan drie dagen per week
- geen competitie: moedig rustige, individuele vooruitgang aan
- zorg voor warming-up en coolingdown
- alleen onder deskundige supervisie van de uitvoeringstechniek, zoals spieren maximaal buigen en strekken
- eerst met het eigen lichaamsgewicht, daarna pas met gewichten of toestellen
- bouw training met gewichten of toestellen geleidelijk op
- nooit met toestellen die niet geschikt zijn voor kinderen
- niet met maximale of bijna maximale belasting
- oefen alle grote spiergroepen en zowel buig- als strekspieren
- stop bij pijn en ga naar de huisarts als de pijn dagen aanhoudt

Aerobe training: uithoudingsvermogen

Het aerobe vermogen van kinderen voor de puberteit kan getraind worden, maar minder dan dat van volwassenen. Als ze hetzelfde programma volgen, levert duurtraining kinderen zowat 60 procent minder vooruitgang op dan volwassenen. Mogelijk komt dat doordat kinderen van zichzelf actiever en fitter zijn dan volwassenen en ze dus verminderde meeropbrengst vertonen. Meisjes blijven van nature fit tot hun veertiende jaar, jongens tot hun achttiende.

De beste manier om het aerobe vermogen te oefenen is trainen op of rond de anaerobe drempel. Bij volwassenen ligt die rond 75 procent van de maximale hartslag; bij gezonde kinderen rond 85 procent daarvan. Gezonde kinderen moeten dus harder trainen dan volwassenen om in de buurt van de anaerobe drempel te komen. Zowel kinderen als volwassenen verbeteren hun maximale zuurstofopname het best met intensieve intervaltraining. Goedgetrainde pubers kunnen hun VO_2 -piek met maar liefst 10 ml/kg/min opvijzelen. Die

reuzenpas geeft aan dat de puberteit een heel belangrijke fase is in de trainbaarheid van kinderen.

Dr. Tom Teulingx over Sam (tien jaar):

‘Danny, een geoefend hardloper, wil zich inschrijven voor een tienkilometerloop en komt op spreekuur met een vraag: is het oké als zijn zoon Sam meeloopt? Ik zie niet meteen een probleem omdat Sam net als veel kinderen van die leeftijd vanzelf een goed uithoudingsvermogen heeft en hij ook heel sportief is. Sam moet het wel rustig aan doen, en vertragen of stoppen in geval van last of pijn. Zijn pa moet dat in de gaten houden, want inspanning doseren is niet eenvoudig voor een kind met volwassenen om zich heen. Het is dus uitkijken voor overbelasting. Daarom is het voor kinderen tot twaalf beter wat vaker te gaan rennen en dan een kortere afstand af te leggen. Danny neemt Sam beter niet op elke langeafstandsloop mee, maar af en toe moet kunnen.’



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Training moet worden onderhouden.

Te hard trainen verhoogt het risico op blessures, overbelasting en overtraining.

Maak een training nooit zo zwaar dat een kind uitgeput raakt.

Begin met warming-up en eindig met coolingdown.

Supercompensatie: als je regelmatig traint en tussendoor net genoeg rust, past het lichaam zich aan en start je de volgende training met een betere conditie.

Kinderen hebben na een training of wedstrijd 24 tot 36 uur rust nodig.

Trainers moeten hun oefeningen speels en gevarieerd maken.

Kinderen moeten vooral hun coördinatie, lenigheid en techniek oefenen.

***Core stability training* kan op elke leeftijd, is goed voor elke sporter en veilig.**

Kinderen moeten focussen op bewegingen. *Train movements, not muscles.*

Kun je het inspanningsvermogen testen?

Het inspanningsvermogen van kinderen en jongeren wordt niet zo gauw getest, toptalenten na de puberteit buiten beschouwing gelaten. Tests kosten tijd en geld, en je moet je afvragen wat je zou aanvangen met het resultaat. Over de sportieve toekomst van een kind valt er weinig uit af te leiden. Trainen op basis van een hartslagzone is onder veertien jaar evenmin zinvol. Als je echter vermoedt dat er een probleem is met het uithoudingsvermogen, de kracht of de explosiviteit van een jonge sporter, dan kan het wel degelijk nuttig zijn om naar een sportarts te gaan. Fysiologische tests kunnen immers bijdragen tot de diagnose of follow-up van medische problemen.

Maximale inspanningstest

Kinderen tot tien jaar kun je het beste op de loopband testen, oudere kinderen op de fietsergometer. Op de loopband wordt de belasting meestal om de anderhalve minuut of elke drie minuten verhoogd, door de snelheid en hellingshoek op te voeren. Op de fietsergometer kun je de weerstand per minuut laten toenemen volgens de lichaamslengte: bij kinderen tot 1,2 meter met 10 watt per minuut, bij langere kinderen met 15 of 20 watt.

Åstrand-test

Deze test leidt de maximale zuurstofopname af uit de hartfrequentie bij een bepaald inspanningsniveau op de loopband of ergometer. Het is een *submaximale* test en de proefpersoon wordt dus nooit tot het uiterste gedreven. De Åstrand-test gaat snel en is veilig en goedkoop. Een nadeel is dat deze test bij minderjarigen vaak een onderschatting van zowat 25 procent oplevert.

6 minuten-wandeltest

Je kunt het inspanningsvermogen ook buiten het lab onderzoeken. De 6 minuten-wandeltest is een veel gebruikte methode. Omdat het een test is met lage intensiteit, kan dit onderzoek ook dienen voor kinderen met een medisch probleem. De proefpersoon moet herhaaldelijk een opgemeten parcours afleggen, bijvoorbeeld in een lange gang. Hij loopt zes minuten en mag zijn snelheid zelf kiezen, maar probeert in die tijd wel zoveel mogelijk afstand af te leggen, zonder te rennen. Uit onderzoek¹⁰ is gebleken dat de maximale wandelafstand bij gezonde jongens en meisjes toeneemt tussen de leeftijd van drie en elf jaar, tot zowat 650 meter. Daarna neemt de afstand enkel bij jongens verder toe. De 6 minuten-wandeltest is een lightversie van de beroemde coopertest.



Coopertest

De bekendste vorm van deze test zegt hoe goed of slecht de conditie is op basis van de afstand die je in twaalf minuten hardlopen, met een regelmatig tempo en zonder buiten adem te raken, kunt afleggen. De methode is

genoemd naar de Californische arts Kenneth Cooper, die in de jaren zestig het uithoudingsvermogen van astronauten en soldaten onderzocht. De test is iets minder populair dan vroeger, maar wordt nog altijd gebruikt. Onderstaande tabel geeft het conditiepeil aan voor drie leeftijdscategorieën van mannen/jongens en vrouwen/meisjes tussen dertien en twintig jaar.

Shuttle-run- of bieptest

Tijdens de shuttle-runttest ren je bijvoorbeeld 20 meter heen en weer. Dat moet binnen een bepaalde tijd, die elke minuut wat korter wordt. Je begint met een gezapige snelheid van 8 kilometer per uur en elke minuut moet je na het geluidssignaal — vandaar de andere naam — ongeveer een halve kilometer per uur harder lopen. Het interval tussen de biepjes wordt almaar korter, tot je twee keer na elkaar niet tot ten minste drie meter van de eindstreep raakt, of tot de test ongemak veroorzaakt. Bij trap 21 bedraagt de snelheid 18 kilometer per uur.

		ZEER GOED	REDELIJK GOED	SLECHT	ZEER SLECHT
13 – 14j.	M	2700+ m 2400 – 2700 m	2200 – 2399 m	2100 – 2199 m	2100- m
	V	2000+ m 1900 – 2000 m	1600 – 1899 m	1500 – 1599 m	1500- m
15 – 16j.	M	2800+ m 2500 – 2800 m	2300 – 2499 m	2200 – 2299 m	2200- m
	V	2100+ m 2000 – 2100 m	1700 – 1999 m	1600 – 1699 m	1600- m
17 – 20j.	M	3000+ m 2700 – 3000 m	2500 – 2699 m	2300 – 2499 m	2300- m
	V	2300+ m 2100 – 2300 m	1800 – 2099 m	1700 – 1799 m	1700- m



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Tot veertien jaar en als alles normaal evolueert, hebben inspanningstests weinig zin.

Uit tests valt weinig af te leiden over de sportieve toekomst van een jong kind.

Als je vermoedt dat er een probleem is met het uithoudingsvermogen, de kracht of de explosiviteit van een jonge sporter, dan kan het nuttig zijn naar een sportarts te gaan.



HOOFDSTUK

4

Gezondheidsrisico's

Wat zijn de medische risico's van jeugdsport?

Acute sportblessures zijn bij kinderen meestal minder ernstig dan bij volwassenen; in slechts een vijfde van de gevallen moet het kind vier weken of langer stoppen met sporten. Hun spieren, botten en gewrichten zijn flexibeler dan de onze en gaan niet zo gauw stuk. Kinderen zijn ook lichter en kleiner. Bij een val of botsing zijn ze dichterbij de grond en is de impact kleiner. Pure fysica. Statistieken¹ leren dat er één tot tien blessures zijn per duizend jeugdsporturen. Ongeveer 40 procent van de jeugdsportletsels is langdurig; vaak gaat het om problemen met de *groeischijven*.

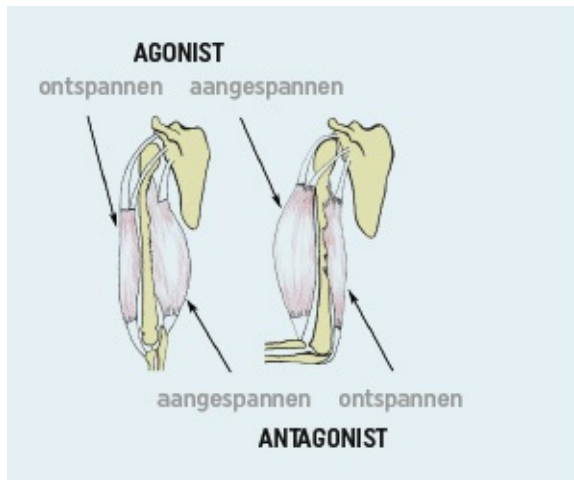
Spieren, pezen, botten en gewrichten

De belangrijkste onderdelen van het bewegingsapparaat

Spieren

Om arbeid te leveren heeft een spier zuurstof en dus ook bloed nodig. Spieren zien rood omdat ze goed worden doorgebloed. Tijdens het sporten zijn de arm- en beenspieren voortdurend in het getouw en beïnvloeden ze elkaar bij elke plooi- en strekbeweging. Als je een halter optilt, trekt je *biceps* samen en rekt de spier aan de achterkant van je bovenarm, de *triceps*, uit. De biceps is de zogenaamde *agonist* of buiger, en de triceps is de *antagonist* of strekker. Hetzelfde zie je bij de *quadriceps* aan de voorkant van je bovenbeen en de *hamstrings* aan de achterkant. Het rekken van de triceps of de hamstrings is geen passief proces: de strekkers remmen de buigers af, zodat de beweging gecontroleerd verloopt. Als Dries Mertens scoort met een perfect banaanshot of Elise Mertens een strakke forehandbal vlak tegen de lijn plaatst, dan komt de precisie van hun antagonist. Sporten is een ballet van spieren. Als een

kind een spierblessure oploopt, dan zal de revalidatie ook van meer spieren afhangen dan alleen maar van het geblesseerde exemplaar.



Pezen

Om hun kracht over te kunnen brengen, zitten de spieren aan de botten vast met ronde of platte pezen. De pezen in je knieholte of elleboogplooï voel je goed zitten. Spierpezen bestaan uit glad bindweefsel en zijn wit, doordat ze weinig worden doorgebloed. Beschadigde of overbelaste pezen genezen daardoor moeilijker dan spierblessures. Ontstekingsremmers hebben weinig nut omdat het om een aftakelingsproces gaat en niet om een ontstekingsproces.

Gewrichten

De botten zitten aan elkaar vast met gewrichten die worden samengehouden door een kapsel en door banden. Net als de pezen bestaan die gewrichtsbanden of *ligamenten* uit taai bindweefsel.

Botten

Onze botten zijn geen massieve of dode structuren. Ze leven en zitten vol gaten om tegelijk licht, elastisch en sterk te zijn. Ze bevatten bloedvaten, zenuwen en merg, dat bloedcellen aanmaakt, en ze veranderen voortdurend, zeker die van kinderen. Bij hen zijn de uiteinden van de botten nog niet uitgehard. Op die plaatsen zitten groeischijven van kraakbeen, die pas na de groei verdwijnen.

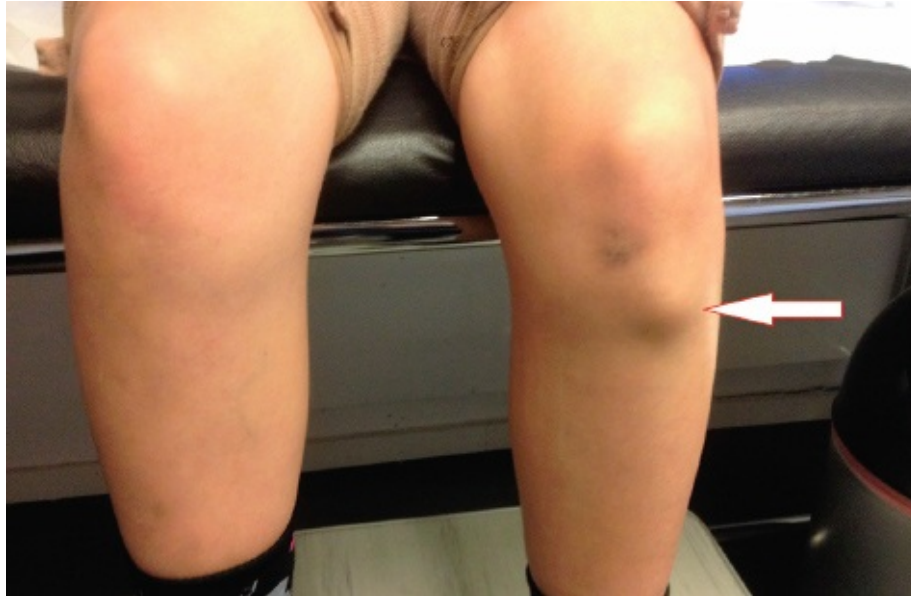
Groeigerelateerde problemen

Als tijdens de groeispurt veel kracht wordt uitgeoefend op de nog zachte plaatsen waar de pezen aan het bot vastzitten, dan kan dat irritatie of schade veroorzaken, vooral in de knieën en de hielen. Extra vervelend is dat kinderen van die leeftijd vaak fanatiek sporten. De meeste groeipijnen kunnen worden

opgelost met rust of door minder hard te trainen.

Osgood-Schlatter

Bij de ziekte van Osgood-Schlatter (OS) krijgt het kind knagende pijn onder de knie doordat de dijspieren langs de kniepees aan de groeischijf van het scheenbeen trekken. Eerst hebben kinderen na het rennen, springen of knielen last en vervolgens ook tijdens die activiteiten.



Ziekte van Osgood-Schlatter aan de linker knie

Osgood-Schlatter komt veel voor bij voetballers en hardlopers tussen tien en zestien, vooral in geval van een snelle groeisput. Naar schatting één op de vijf tieneratleten krijgt OS, tegenover één op de twintig tieners die niet sporten.² Jongens lopen vier keer meer risico dan meisjes, maar meisjes kunnen de aandoening al vanaf acht of negen jaar krijgen. Het kan nuttig zijn de knie enkele maanden te laten rusten. Ook ijskompresen en oefentherapie kunnen helpen, naast veel geduld. Bij OS is het oppassen voor vergroeiing van een losgetrokken groeikraakbeenschijf.

Dr. Tom Teulingx over Dieter (13 jaar)

‘Dieter voetbalt op nationaal niveau. Op een dag merkt Jenny, zijn moeder, dat zijn broeken plots allemaal te kort zijn geworden. Hij moet wel enorm hard gegroeid zijn de laatste tijd! Na de winterstop begint het pas goed te vriezen en traint Dieter vaak in een sportzaal. Geleidelijk krijgt de jongen pijn, net onder de knie.

Jenny komt met haar zoon op spreekuur. Ik stel de diagnose Osgood-Schlatter. Dieter mag twee maanden niet voetballen, maar doordat hij al die tijd wel veel fietst en zwemt, blijft hij fit en kan hij snel weer aanhaken

bij zijn team.’

Sinding-Larson-Johansson

Het *syndroom* van Sinding-Larson-Johansson of *SLJ* is een ontsteking aan de onderkant van de knieschijf. Ook daar zit groeikraakbeen. Overbelasting op die plek brengt irritatie en ontsteking met zich mee, maar iets hoger dan bij Osgood-Schlatter. De pijn neemt toe bij het springen en rennen, of als je op de knieschijf drukt. SLJ treft vooral sporters tussen tien en veertien jaar die balsporten of atletiek beoefenen en dus vaak sprinten en springen. Ook deze aandoening treft ongeveer één op de vijf jonge sporters. Rust en fysiotherapie kunnen helpen. Ook SLJ gaat vanzelf over, maar dat kan maanden en zelfs jaren duren. Of de tiener al die tijd nog kan sporten, hangt af van de ernst van de kwaal.

Het povere ‘briefje voor de turnles’

Groeipijnen zijn vaak de oorzaak dat een kind een tijd niet meer kan sporten. De arts schrijft dan ‘een briefje voor de turnles’. Daar wordt een gymleraar of een trainer niet wijzer van. Huis- en sportartsen moeten even de tijd nemen om op te schrijven wat in de gymles of op training wél nog mag. Misschien kan het kind joggen of *core stability*-oefeningen doen en zijn alleen bruske bewegingen en harde trappen of slagen te mijden.

Sever

De ziekte van Sever zit in de groeischijf van het hielbeen en wordt veroorzaakt door een te grote trekkracht van de achillespees. Sever is de belangrijkste oorzaak van hielpijn bij kinderen en tieners — goed voor twee procent van alle voetbالبlessures.³ Het probleem lost vanzelf op naarmate het tienerskelet volwassen wordt.

Osteochondritis dissecans

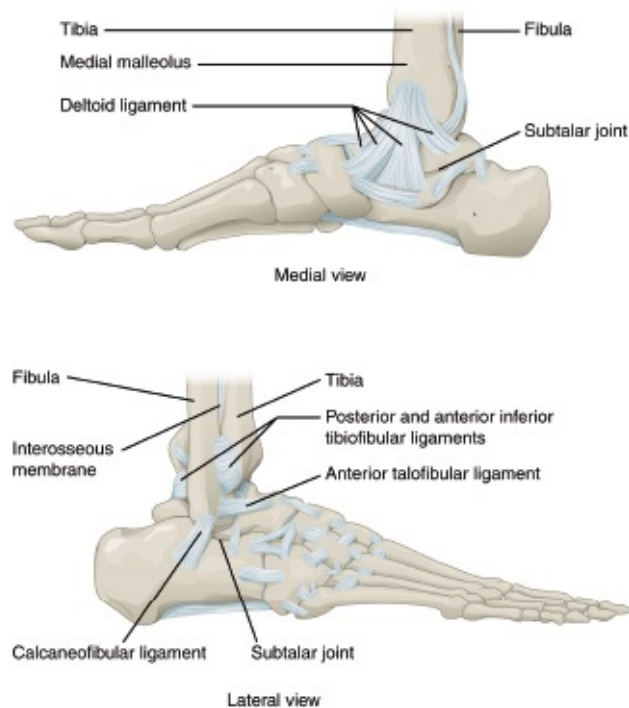
Bij osteochondritis dissecans (*OD*) ontstaan scheurtjes in het kraakbeen en het bot van een gewricht — de knie vaak, of beide knieën. Het kraakbeen en het bot versplinteren, waardoor losse fragmenten in het gewricht terecht komen. Die veroorzaken pijn en kunnen op hun beurt nog meer schade aanrichten. OD is tamelijk moeilijk vast te stellen, omdat de klachten afhangen van het ziektestadium en van nog andere aandoeningen kunnen komen. De vorm die vooral bij kinderen tussen vijf en vijftien jaar voorkomt, treedt op in de groeischijven. Soms repareert de knie zichzelf, maar in gevorderde fasen is vaak een operatie nodig. OD is een belangrijke oorzaak van gewrichtspijn bij

sportieve kinderen en tieners.

Enkelverstuiking

Enkelverstuikingen zijn goed voor 15 procent van alle sportletsels. Een verstuiking wordt ook ‘verrekking’, ‘verzwikking’ of ‘*distorsie*’ genoemd. Telkens gaat het om een acuut gewrichtsletsel zonder breuk of ontwrichting, waarbij het probleem in één of meer ligamenten zit of in het *gewrichtskapsel*. Die weefsels kunnen te veel gerekt zijn, gedeeltelijk gescheurd (partiële *ruptuur*) of helemaal doorgescheurd (volledige ruptuur). Als je deze banale blessure verkeerd aanpakt, blijft het gewricht minder stabiel voor de rest van je leven. Bijna één op de drie sporters heeft last van een oude enkelblessure.

De symptomen zijn zwellings, pijn, blauwe verkleuring en moeite om het gewricht te gebruiken of te belasten. De verkleuring zit vaak lager dan het letsel, aan de rand van de voetzool, omdat het bloed zakt.



De vele ligamenten van een enkel

Voor de eerste hulp pas je de BRICO-regels toe (zie kaderstuk). Als de klachten na een paar dagen niet verbeteren, laat je je kind onderzoeken door een arts. Belangrijk is dat een verstuikte enkel niet te lang onbeweeglijk wordt gemaakt (*geïmmobiliseerd*). Een gipsverband is soms nodig, maar de periode van onbeweeglijkheid moet zo kort mogelijk worden gehouden. In veel gevallen geldt: ‘*Plaster is disaster*’!

Vaak kun je een verstuikte enkel al na een paar dagen belasten, zoveel als de pijn toelaat. Volg het advies van je arts of fysiotherapeut en doe oefeningen

om het gewricht soepel en sterk te houden.

BRICO

Wat kunnen doe-het-zelvers doen als een kind geblesseerd raakt? Veel sportletsels kun je opvangen door vijf maatregelen te nemen waarvoor we het ezelsbruggetje 'BRICO' hebben bedacht: 'bescherming', 'rust', 'ijs', 'compressie' en 'omhooghouden'.

Bescherming

- Je kunt het getroffen lichaamsdeel beschermen met een verband, draagdoek of krukken. Hou die periode zo kort mogelijk, anders kan het lichaamsdeel zijn functie verliezen.

Rust

- Vroeger moesten geblesseerde sporters soms wekenlang elke beweging of belasting angstvallig vermijden. Vandaag verkiezen we relatieve rust, waarbij je het lichaamsdeel meestal nog wel een beetje mag bewegen of belasten zolang dat geen pijn doet.

IJs

- IJs vermindert de zwelling en de pijn. Koel de getroffen zone vier keer daags 10 tot 15 minuten af met een coldpack, ijsblokjes in een plastic zak of diepvriesvoedsel. Bescherm de huid met een zak of doek tegen vrieswonden. Wat óók mag: een ijsslolly zachtjes over de blessure strijken. Zo'n lolly maak je door een bekertje water met een houten stokje in het vriesvak te plaatsen.

Compressie

- Met een drukverband kun je de zwelling beperken en het lichaamsdeel steun bieden. Doe dit alleen als je weet hoe het moet. Als tenen of vingers gevoelloos worden, tintelen of van kleur veranderen, moet het verband eraf of lossen. Slapen doe je beter zonder.

Omhooghouden

- Door het lichaamsdeel omhoog te houden, loopt het niet vol vocht en blijft de zwelling beperkt. Dat vermindert de pijn en vergroot de bewegingsmarge, wat de genezing kan bevorderen. Hou het lichaamsdeel de eerste 24 tot 48 uur ter hoogte van het hart met behulp van een draagdoek, kussens of een bankje.

Verstuikte teen of vinger

Gekneusde of verstuikte vingers en tenen ontstaan door het uitrekken van het botvlies en de ligamenten rond de kootjes. Je kunt de vinger of teen beschermen met *buddy taping*, door hem vast te tapen aan het exemplaar ernaast, maar zorg ervoor dat de bloedtoevoer intact blijft. En verder: rust, ijskompresen, hooghouden en paracetamol als de pijn te erg is. Ga naar een arts als de klachten na een paar dagen niet afnemen of als de teen of vinger een abnormale stand vertoont.



Spierverrekkingen en -scheuren

Een verrekking heb je als een spier te sterk uitrekt. Bij spierscheuren gaan spiervezels kapot. Bij verrekkingen en lichte scheuren is BRICO meestal voldoende. De eerste dagen moet de spier rusten om het natuurlijke genezingsproces kansen te geven. Na een week kun je de spier gebruiken, maar voorzichtig en zonder dat je pijn krijgt. Bij ernstiger scheuren is een revalidatieprogramma van vier tot zes weken nodig en soms een operatie.

Liesblessure

Liesaandoeningen staan in de top drie van blessures bij hockey- en voetballers, maar ze komen ook vaak voor bij sprinters. Bij een acuut liesletsel door een verkeerde beweging treedt een scheur of verrekking op in één van de *adductoren*, de spieren bovenaan in de binnenkant van de dij die het been naar binnen bewegen. (De spieren aan de buitenkant van het bovenbeen, die de tegenovergestelde beweging mogelijk maken, zijn de *abductoren*.) Een acute liesblessure doet meteen veel pijn. Soms is een

blauwe plek of zwelling te zien.

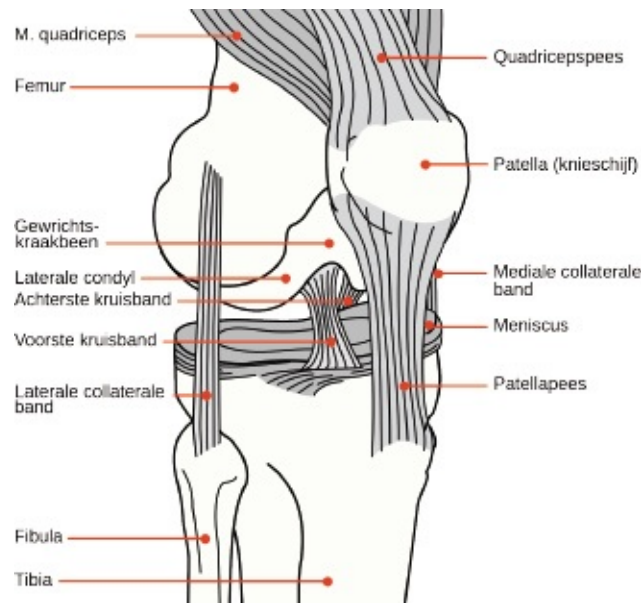
Bij een chronische liesblessure is de peesaanhechting van een spier aangetast door overmatig gebruik. De pijn ontstaat dan geleidelijker en je voelt ze vaak meer ná dan tijdens het sporten. De klachten kunnen uitbreiden tot de buikspieren, die met de adductoren zijn verbonden. Liesblessures laat je het best begeleiden door een arts en een fysiotherapeut.

Hamstringblessure

De hamstrings kunnen worden uitgerekt of gescheurd door bewegingen als plots sprinten, hoog en hard tegen een bal trappen, een *sliding* of een *spagaat*, of door voorover te vallen tijdens het waterskiën. Je voelt dan een felle pijn achteraan in je bovenbeen. In het betaalde voetbal vormen hamstringletsels zowat 15 procent van alle blessures. Het risico op een hamstringblessure neemt toe als een kind geen goede warming-up heeft gekregen of vermoeid raakt. De meeste blessures ontstaan dan ook in het begin of aan het einde van een sportactiviteit. Ze kunnen aanslepen en keren snel terug, omdat je je hamstrings constant gebruikt bij het lopen.

Shin splint

Bij een *shin splint* voelt het kind pijn aan het scheenbeen. Andere termen hiervoor zijn ‘springschenen’, ‘beenvliesontsteking’, ‘periostitis’ en ‘mediaal tibiaal stressyndroom’ (*MTSS*). *Shin splint* is een irritatie van de overgang tussen het botvlies en de spierpezen die je voeten en tenen bedienen. Deze overbelastingsblessure ontstaat als kinderen te veel rennen of springen op een harde ondergrond of met schoenen die weinig steun bieden, zoals spikes. Je ziet het probleem vaak in het begin van het seizoen of na een revalidatie, periodes waarin activiteiten juist rustig moeten worden opgebouwd. Het probleem kan ook ontstaan door een lengteverschil tussen de benen of een voetstandafwijking. Steunzolen kunnen dan een oplossing zijn.



Soms is één of meer maanden rust nodig om te herstellen. Sporten mag alleen als de pijn draaglijk is. Ontstekingsremmers werken meestal niet. Steunkousen en ijscompressen kunnen helpen.

Voorstekruisbandletsel

De *voorste kruisband* van je knie voorkomt dat je onderbeen verder naar voren schiet dan je dij. Knieën zitten op een delicate plaats: ver onder het zwaartepunt, waardoor haast het hele lichaamsgewicht erop inwerkt bij een bruske stop of draaibeweging, en op zo'n hoogte dat je knie bij een trap of botsing vaak vol wordt geraakt. In sporten met veel korte draaibewegingen, zoals balsporten en skiën, zijn er veel voorstekruisbandletsels. Meestal weet de sporter precies wanneer het gebeurd is. Hij voelde 'iets knappen' en er was meteen een felle pijn. Vaak ontstaat er ook een bloeding in de knie, waardoor die dik en pijnlijk wordt en het slachtoffer het gewricht nog nauwelijks kan belasten. Een blessure van de voorste kruisband is een ernstig en vaak voorkomend sportletsel, waar je altijd mee naar een arts moet. Soms is chirurgie nodig, al zijn de resultaten daarvan bij kinderen vaak ondermaats. In andere gevallen volstaan spierversterkende en stabiliserende oefeningen. Als die goed worden uitgevoerd, kan een genezen kruisband even sterk of nog sterker zijn dan vóór de blessure.

Patellofemoraal pijnsyndroom (PFPS) of *runner's knee*

Als de achterkant van je *patella* of knieschijf te veel tegen de groef in het dijbeen (*femur*) schuurt, dan veroorzaakt dat een vervelende pijn. Die wordt

erger als je hurkt, knielt of een trap oploopt. Soms is een klik te horen bij het buigen van de knie. Het probleem kan optreden bij iemand met een afwijkende beenstand, of met extra korte of zwakke spieren rond de knie. Vaak is er een onevenwicht in de trekkracht van de quadricepsspieren en trekt de buitenste spier harder aan de knieschijf dan de binnenste. Met name sporten waarbij kinderen veel rennen of hun knieën intensief buigen — zoals wielrennen, volley- en basketbal — kunnen het PFPS in de hand werken. Geduld is de boodschap, want de pijn kan zes maanden of langer aanhouden. Vaak moet de patiënt enkele maanden stoppen met sporten, al hebben oefeningen met weinig impact op de knie en stretching van de beenspieren vaak meer effect dan rust of medicijnen.

Frozen shoulder

Een schouderpeesontsteking is niet hetzelfde als ‘*frozen shoulder*’, een aandoening waarbij je een schouder niet meer kunt bewegen doordat het kapsel van het schoudergewricht ontstoken en verstijfd is. De oorzaak is vaak onduidelijk. *Frozen shoulder* komt zelden voor bij kinderen.



Groenhoutfractuur spaakbeen

Schouderpeesontsteking

Bij zogenaamde *bovenarmse* sporten als zwemmen, tennis en volleybal worden de schouderpezen flink belast en kunnen ze ontstoken raken. De pees van de bovendoornspier (*supraspinatus*) kan door borstcrawl of door

veelvuldig smashesn geplet worden in de nauwe ruimte tussen het schouderblad en de kop van de bovenarm. Dat komt vaak voor. Ga met schouderpijn naar je arts. Mogelijke behandelingen zijn medicatie, fysiotherapie en soms een operatie.

Botbreuk

In de jeugdsport vallen botbreuken niet altijd op. Vaak is er alleen zwelling of een blauwe plek, of heeft het kind alleen maar pijn. Bij kinderen en tieners zien we geregeld *groenhoutfracturen*. Het bot breekt dan als een twijgje waarvan de schors intact blijft. Op de röntgenfoto zie je niet meer dan een knikje of bultje, zoals de pijlen aangeven op de afbeelding hierboven.

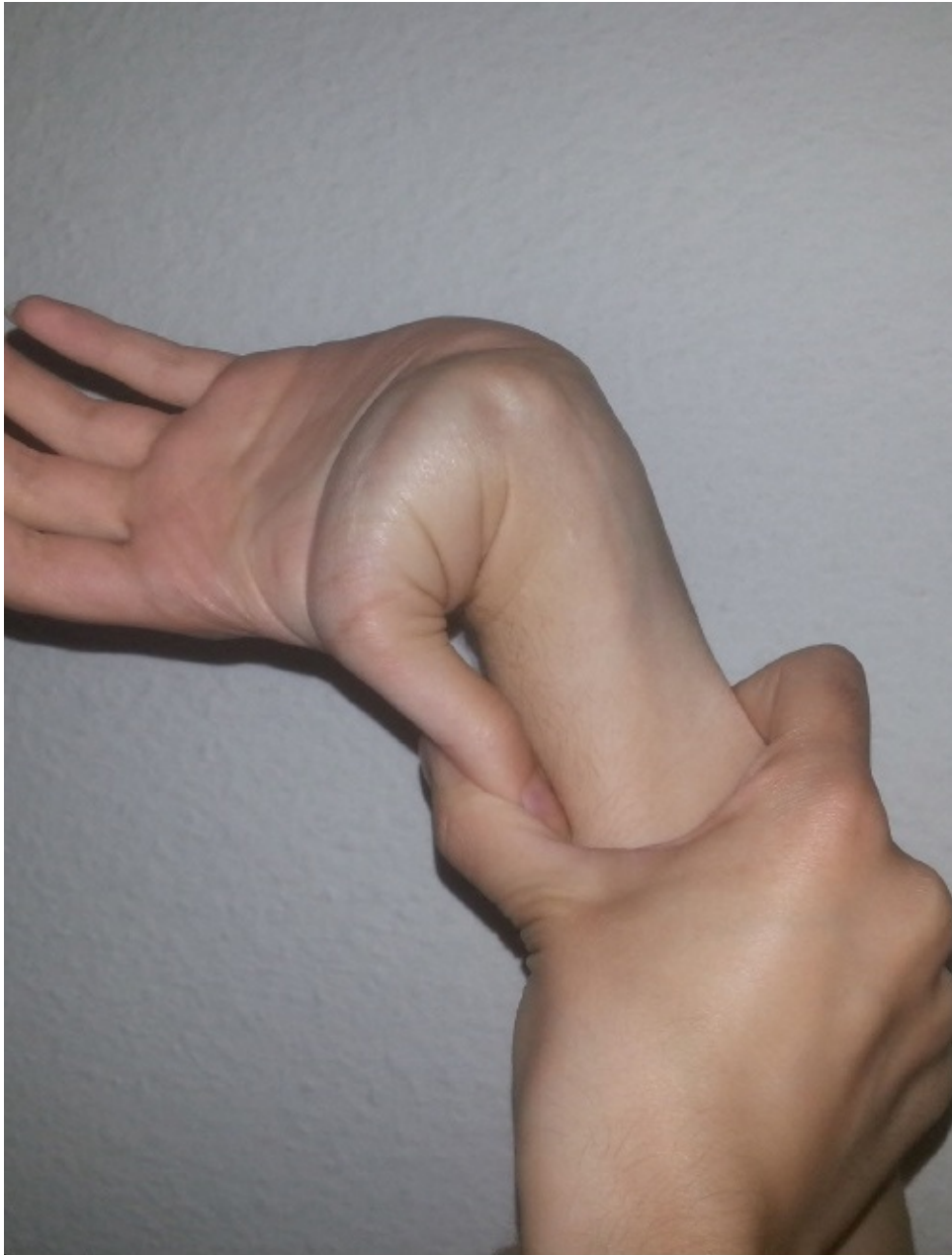
Groenhoutfracturen genezen snel, al is meestal toch een gips nodig.

Doordat kinderen nog kraakbeen hebben aan de uiteinden van hun botten, kunnen ze ter hoogte van hun groeischijven een zogenaamde *Salter-Harrisfractuur* oplopen. Die moet goed in de gaten worden gehouden, omdat zo'n breuk ertoe kan leiden dat het bot niet lang genoeg wordt of kromgroeit. In ernstige gevallen is een botverlengende operatie nodig.

Steunzolen

Naar schatting een kwart van de bevolking heeft één of twee platvoeten. Het tegenovergestelde, holvoet, treft één op de tien mensen. Tot de leeftijd van twaalf jaar geven plat- of holvoeten niet zo vaak klachten. Bij oudere tieners wel en als die sporten brengen zulke afwijkingen sneller en méér problemen met zich mee. Toch zit de pijn vaak niet in de voeten, maar in de knieën, de heupen of de rug. Het verband met een voetprobleem wordt niet altijd gelegd. Je moet dus naar het hele lichaam kijken.

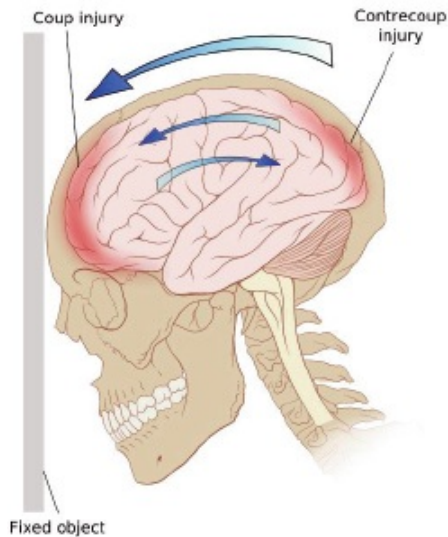
Bij plat- of holvoeten en sommige andere voetproblemen kunnen steunzolen nuttig zijn. Een paar op maat gemaakte steunzolen kost 120 euro of meer. Sommige ziekenfondsen betalen een deeltje daarvan terug. Voor sporters is een uitgebreid onderzoek nodig; even in een doos gaan staan om een voetafdruk te laten nemen, volstaat niet. Een dynamische meting op een looptapijt is beter. Dat onderzoek kan plaatsvinden bij een podoloog en dat zou volgens ons ook moeten worden terugbetaald.



Hyperlaxiteit

Hyperlaxiteit, ook overbeweeglijkheid of hypermobiliteit genoemd, is een erfelijke aanleg waardoor gewrichten voorbij hun normale grens kunnen worden gestrekt. Mensen met hyperlaxiteit kunnen bijvoorbeeld hun duim tegen hun arm plooien of hun ellebogen en knieën overstrekken. Dat brengt een verhoogd risico op verzwikken en ontwrichten mee. Zowat 5 procent van de bevolking wordt geboren met hyperlaxiteit. Het komt vaker voor bij meisjes. Als er klachten zijn, dan beginnen die vaak al in de kinderjaren, vooral als kinderen sporten. De symptomen worden soms verward met groeipijnen. Het verschijnsel neemt af met het opgroeien en stabiliseert zich bij meisjes rond tien jaar, en bij jongens twee jaar eerder. Het kan helpen

oefeningen te doen waardoor het kind extra controle krijgt over het opspannen van de spieren. Zo kunnen die het werk van de gewrichtsbanden deels overnemen. Een vroege diagnose is belangrijk, zodat de nadelen kunnen worden aangepakt of voorkomen, en de voordelen benut. Hyperlaxiteit kan namelijk een troef zijn voor sporten als ballet, gymnastiek of hoogspringen, waarvoor je soepele gewrichten moet hebben.



Hoofd- en hersenletsels

Hoofd- en hersenletsels staan bovenaan in de lijst van risico's die sportouders grote zorgen baren. Hersenletsels zijn de belangrijkste oorzaak van overlijden in de sport,⁴ belangrijker dan hartproblemen. Toch lopen ze zelden dramatisch af.

Hersenschudding

Bij een hersenschudding worden je hersenen letterlijk geschud. Het brein 'drijft' in hersenvocht en door de wet van de traagheid botsen ze eerst tegen de binnenwand van de schedel aan de kant van de klap. Meteen daarna smakken ze tegen de overkant. De eerste smak is de 'coup' en de tweede de 'contrecoup'. Dat verklaart waarom sporters na een slag of botsing soms pijn hebben aan de andere kant dan die van de impact. Als een bewegend voorwerp in contact komt met een min of meer stabiel hoofd — een hockeybal die tegen het hoofd van een speler vliegt bijvoorbeeld — dan zien we vooral coupletsels. Als het hoofd zelf tegen een stilstaand object 'vliegt' — een voetballer die tegen de reclameborden glijdt of een wielrenner die op het asfalt belandt — dan komen vaker contrecoupletsels voor. Dikwijls is het een combinatie van beide.

Is je kind na een val of botsing misselijk, suf, duizelig, verward of overgevoelig voor licht, dan heeft het misschien een hersenschudding.

In geval van een mogelijke hersenschudding: stop meteen. Als je kind tijdens dezelfde sportactiviteit een tweede hersenschudding zou oplopen, dan kan dat levensgevaarlijk zijn! Als je kind na een hard contact het bewustzijn verliest, dan moet er altijd een controle door een arts plaatsvinden. De eerste 24 uur moet je het kind goed in de gaten houden en 's nachts om de 3 uur wakker maken, om te checken of alles in orde is. Soms duiken de symptomen pas uren later op. Mogelijk is er dan sprake van een langzame hersenbloeding.

Is koppen gevaarlijk?

Hersenschuddingen werden in het voetbal lang onderschat, maar dat verandert. In 2017 ontdekten artsen van de voetballersbond FIFPro een link tussen hersenschuddingen en depressie.⁵ In 2018 zijn FIFPro en de Engelse voetbalbond een onderzoek gestart naar de langetermijneffecten van hersenschuddingen, en in Nederland werd zelfs een hersenschuddingskliniek voor voetballers geopend.

Als een voetbal het hoofd raakt — bij volwassen voetballers gebeurt dat gemiddeld zes tot twaalf keer per wedstrijd, met een snelheid van zo'n 80 kilometer per uur⁶ — dan worden de uitlopers van de hersencellen samengedrukt en weer uitgerekt. Er zijn al enkele onderzoekjes gedaan naar de gevolgen daarvan. Zo bleken de hersenen van Duitse ex-profvoetballers minder grijze stof te bevatten dan die van leeftijdsgenoten die geen contactsport hadden beoefend.⁷ Brits onderzoek wees op een mogelijk verband tussen een lange voetbalcarrière en dementie.⁸ Nog andere onderzoeken vonden kleine veranderingen in de hersenen na een reeks kopballen, maar die waren van voorbijgaande aard.

Hoewel nog niet is bewezen dat koppen schadelijk is, zijn er toch redenen om ongerust te zijn, met name bij kinderen. Hun hoofd is groter in verhouding tot hun lichaam en hun nekspieren zijn minder ontwikkeld. Daardoor maakt een kinderhoofd bij het koppen grotere slingerbewegingen. In Vlaanderen is alvast het inwerpen afgeschaft voor spelertjes tot negen jaar, om zo te voorkomen dat ze vaak zouden koppen. Wij pleiten ervoor dat voetballers tijdens wedstrijden pas vanaf veertien jaar zouden mogen koppen. Dat zou ook het aantal hoofdbotsingen bij kopbalduels beperken. Op veertien jaar zijn de nekspieren steviger. Vóór die leeftijd kan koppen met lichte ballen worden getraind en moet de sprongtechniek en -timing worden geoefend.

Flauwvallen

Jonge sporters kunnen bewusteloos vallen door pijn, uitputting, lang rechtstaan of een hevige emotie, zoals bij het zien van bloed. Flauwvallen is een natuurlijke reactie van het lichaam: doordat je valt, kan er vanzelf weer voldoende bloed en zuurstof naar het brein. Het slachtoffer laten liggen met de benen omhoog, frisse lucht en enkele minuten geduld volstaan meestal als EHBO. Probeer de persoon niet overeind te trekken. Ga meteen naar een arts als een sporter:

- zonder aanwijsbare oorzaak flauwvalt
- na een hard contact flauwvalt
- vaak bewusteloos valt

Oppervlakkige sportletsels

Kneuzing

Een kneuzing of *contusie* is een beschadiging van onderhuids weefsel, waar veel bloed door stroomt. Een harde klap kan een inwendige bloeduitstorting of *hematoom* veroorzaken. Aan de buitenkant zie je dan een *blauwe plek*. Op het hoofd kunnen spectaculaire builen ontstaan, soms zo groot als een tennisbal. Als de jonge sporter nog normaal kan bewegen, is er geen reden tot ongerustheid en kun je een bloeduitstorting eventueel tegengaan met ijs.

Bloedneus

Een bal of elleboogstoot in je gezicht is gauw gebeurd, maar een neus kan ook bloeden als de lucht heel droog is of door neuspeuteren. Hou het hoofd lichtjes voorovergebogen; niet achterover, want dan loopt het bloed in de keel en kun je niet meer zien of de neus nog bloedt. Druk de neusvleugels 10 minuten lang dicht, langer dus dan de meeste mensen doen. Stop niets in de neus, want die is via de sinussen verbonden met de hersenen! Ga naar een arts als:

- de bloeding na 20 minuten niet stopt
- er nog andere symptomen zijn (hoofdpijn, blauw oog, scheve neus ...)
- een jonge sporter vaak spontane neusbloedingen heeft

Atletenvoet

Atletenvoet of zwemmerseczeem wordt veroorzaakt door een schimmel die welig tiert in douches en kleedkamers van sportcentra. Hij dringt de huid binnen en veroorzaakt jeuk, roodheid, schilfering of kloofjes. Atletenvoet is een aandoening waar jonge sporters vaak lang mee lopen en die snel kan terugkeren. Ga ermee naar de arts of apotheker. Voorzorgsmaatregelen zijn: slippers gebruiken in gemeenschappelijke douches en kleedruimtes, je voeten goed afdrogen tussen de tenen, na het sporten goed geventileerde schoenen dragen, regelmatig van sokken wisselen en thuis blootsvoets lopen.

Wratten

10 procent van alle kinderen heeft wratten. Die krijg je als de huid wordt besmet met het papillomavirus. Voetjes zijn extra vatbaar voor wratten als kinderen blootsvoets spelen of sporten. Ze steken elkaar gauw aan op sportvloeren en in douches. Als ze aan voetwratjes prutsen — het virus zit in de wrat — dan besmetten kinderen ook hun handen. Wratten verdwijnen vanzelf, al kan dat maanden tot jaren duren. Omdat veel ouders wratten vies vinden, komen ze op spreekuur om ze te laten bevriezen. Dat is alleen nodig als ze pijn doen of te talrijk worden. Probeer wratten niet zelf te bevriezen.

Blaren

Een blaar of 'blein' is een tweedegraadsbrandwond die ontstaat door wrijving. De huid wordt rood, waarna bloedplasma zich ophoopt onder de opperhuid. Je kunt een blaar het beste gesloten laten en beschermen met een pleister, dan droogt ze vanzelf in. Als het kind blijft sporten, dan kan de blaar scheuren en kan het letsel groter worden. Om dat te voorkomen, kun je de blaar laten openmaken door een arts of verpleegkundige, want daar is kennis en steriel materiaal voor nodig.

Voetblaren voorkomen

- Draag naadloze sokken of kousen die niet alleen van katoen zijn gemaakt.
- Loop nieuwe sportschoenen thuis in.
- Smeer de voeten in met vaseline of behandel ze met een deodorantspray of -stick. Dat beschermt tegen vocht dat de huid week maakt.
- Zet leren sportschoenen naar de voet door ze aan te trekken (met sokken), normaal vast te rijgen, 20 minuten te laten weken in warm water en aan de voeten te laten drogen. Smeer vervolgens het leder

op de plaatsen waar de schoen nog knelde in met vaseline.

- Als je kind een pijnlijke rode plek krijgt tijdens het sporten, dan kun je daar een blarenpleister (type Compeed) aanbrengen. Dat kan ook met tape die je in de apotheek kunt vinden.
- Handblaren kun je voorkomen met aangepaste handschoenen of tape.

Zitvlakklachten

Wielrennen of paardrijden veroorzaakt soms zitvlakklachten, van lichte irritatie tot pijnlijke steenpuisten en andere huidinfecties die het sporten onmogelijk kunnen maken. Een degelijk, aangepast, schoon zadel zonder harde randen is een goede start. De huid die in contact komt met het zadel scheren, kan ook helpen. Maar zelfs dan kun je zadelpijn krijgen. Pak dit in overleg met een arts aan.

Schaafwonden

Schaafwonden komen heel vaak voor bij sporten op een harde ondergrond of kunstgras. Maak een schaafwond meteen schoon met water en zonder zeep, tot je geen verontreinigingen meer ziet. Lauw water uit de douchekop is ideaal. Ontsmetten vertraagt de genezing en is niet nodig, tenzij het kind een verzwakte afweer heeft. Een klein wondje kun je aan de lucht laten genezen, maar een grotere schaafwond geneest beter in een vochtig milieu. Dek ze af met een pleister of gaasje dat niet in de wond plakt. Zo krijg je ook geen korst die kan scheuren of loskomen. Ga naar een arts als:

- je de wond niet schoon krijgt
- je kind ze opliep in een omgeving die verontreinigd kan zijn door dierlijke uitwerpselen
- er tekenen van infectie zijn, zoals roodheid en pusvorming

Pijn op de borst

Veel sporters, jong en oud, klagen weleens over druk of steken in de borststreek. Ze maken zich zorgen, want het hart ligt daar. Toch is er meestal niets ernstigs aan de hand. Zo is pijn op de borst vaak het gevolg van een zenuw die tussen de ribben gekneld zit, hyperventilatie, maagzuur dat in de slokdarm belandt, of het syndroom van Tietze, een irritatie van het kraakbeen en de spieren tussen de ribben en het borstbeen die met pijnstillers kan

worden verholpen. Pijn op de borst kan ook door overbelasting van de tussenribspieren worden veroorzaakt. Dat verdwijnt na enkele dagen rusten.

Is de pijn heel scherp of komt ze vaak terug, neem dan contact op met je huisarts.

Bel meteen 112 als een kind met pijn op de borst bewusteloos valt.

Een hartinfarct komt zelden voor bij kinderen en jongeren, maar klepaandoeningen, ritmestoornissen of *pericarditis* (ontsteking van het hartzakje) zien we soms wel, en ook die stoornissen kunnen drukkende pijn op de borst veroorzaken.

Steek in de zij

Wat is die mysterieuze steek in de zij waarmee zoveel sportende kinderen en volwassenen geconfronteerd worden? Zowat 15 procent van hen heeft weleens last van scherpe pijn onder de ribbenkast, vaak tijdens activiteiten met veel schokken, zoals hardlopen, zwemmen of voetballen. Wielrenners overkomt het minder vaak. Het is de milt, hoor je vaak, maar dat klopt niet. De oorzaak moet in het middenrif, het buikvlies of de darmen worden gezocht. Veel eten of drinken voor een inspanning lijkt het verschijnsel in de hand te werken. Krijg je een steek, adem dan rustig en wandel even met de armen gestrekt boven het hoofd. Goede warming-up en diep genoeg uitademen helpen deze onschuldige maar vervelende pijn te voorkomen.

Als je een hittedslag of zonnesteek vermoedt:

- breng het kind in de schaduw of naar een koele plek
- trek de kleren uit
- bedek de huid met natte doeken
- geef kleine slokjes water te drinken
- raadpleeg een arts als de symptomen niet snel verbeteren

Zon en warmte

Zonnebrand en huidkanker

Kinderhuid is dunner dan volwassen huid. Als een kind zonnebrand oploopt, dan is het risico op huidkanker levenslang verhoogd. 's Zomers 'brandt' de jeugdsport op een laag pitje en zijn ouders zich meestal wel bewust van het uv-gevaar. Dat is veel minder het geval in april en mei, wanneer iedereen weer naar buiten wil met dat bleke wintervel. In die periode spelen en sporten kinderen vaak buiten en zijn er veel openluchttoernooien.

Zonnebrand wordt in de jeugdsport onderschat vanwege onze gebrekkige kennis van de astronomie! Doordat het nog vaak koel is in april en mei beseffen we niet dat de zon al heel hoog klimt. Die hoogte bepaalt het risico op zonnebrand, niet de temperatuur. De zon bereikt haar hoogste punt rond 21 juni. Wat uv-straling betreft is mei dus net zo gevaarlijk als juli, en april even riskant als augustus. Welke sportouder of trainer denkt eraan sportertjes in de lente een petje te geven of in te smeren?

Zonnesteek en hittedslag

Een zonnesteek kun je oplopen door lange blootstelling aan de zon. Een *hittedslag* krijg je als de thermostaat in de hersenen ontregeld raakt. Dat kan ook onder een bewolkte hemel gebeuren, bijvoorbeeld bij inspanningen in vochtige warmte wanneer je zweet niet verdampt, of binnen als je te warm gekleed bent. Ouders denken niet aan een hittedslag als een kind niet in de zon is geweest.

Mogelijke symptomen van zonnesteeken en hittedslagen zijn duizeligheid, dorst, koorts, weinig zweten, onrust, spierkrampen en hoofdpijn. In ernstige gevallen riskeer je ademhalingsklachten, hallucinaties, epileptische aanvallen, bewusteloosheid, coma en zelfs overlijden!

Hittekrampen

Als een sportend kind heel veel zweet, dan verliest het ook mineralen. Dat kan spierof buikkrampen veroorzaken. Bij warm weer kun je een hittekramp tegengaan door je kind vóór het sporten of tijdens de pauze een sportdrinkje of een zakje zoute chips — voor één keer niet erg — te geven.

Triade van de vrouwelijke atlete

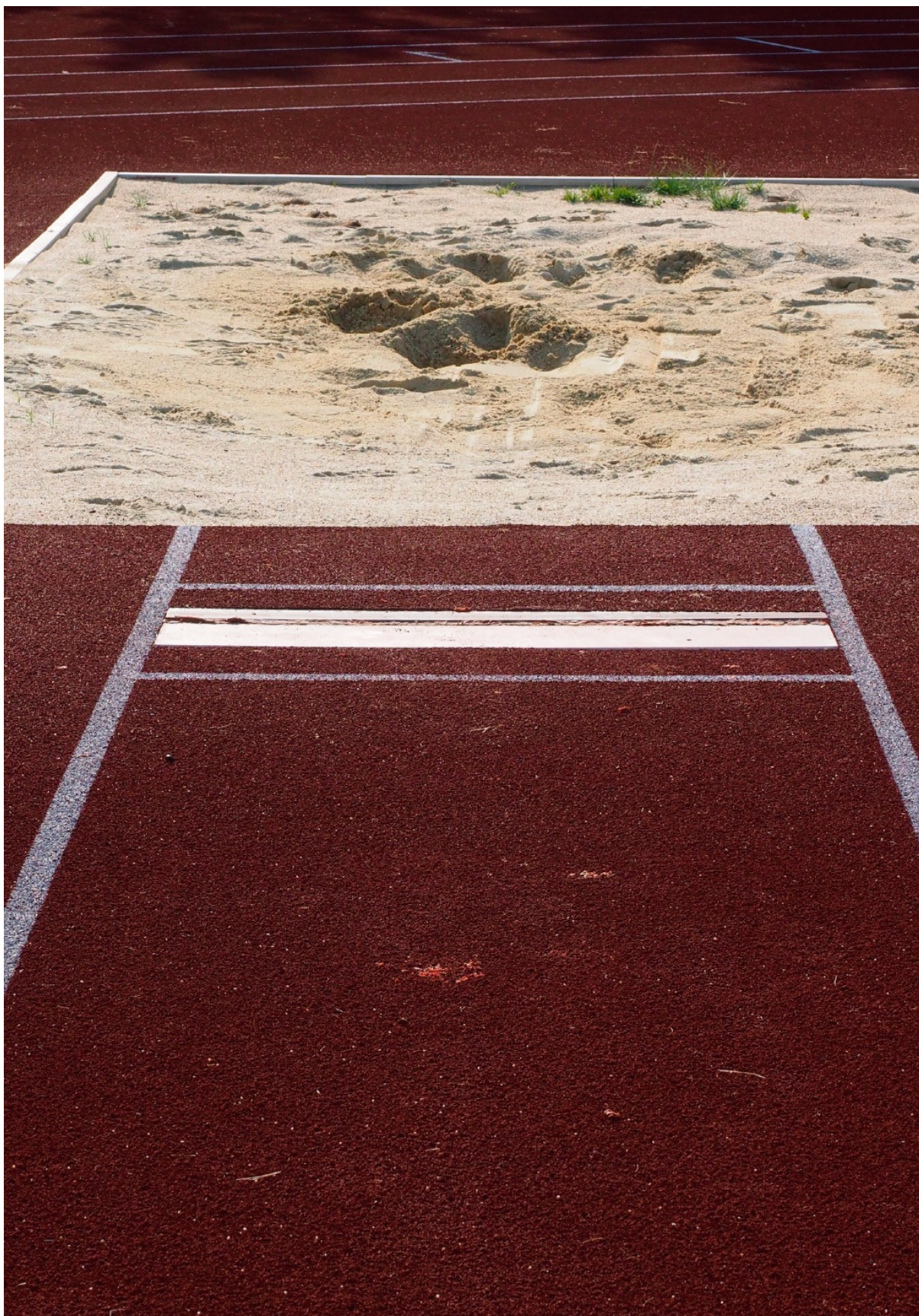
'*Female triad*' is een soms levensgevaarlijke combinatie van drie problemen bij meisjes: vermoeidheid door eetstoornissen, menstruatieproblemen en

osteoporose. Sommige meisjes in uithoudingssporten, sporten per gewichtsklasse of sporten die sierlijkheid eisen (ballet, turnen of kunstschaatsen) hongeren zich uit of braken. Dat risico neemt toe met het sportieve niveau. Het syndroom wordt vaak niet herkend. Let op symptomen als abnormale vermoeidheid, een droge huid of aantasting van het tandglazuur.

Als jonge meisjes hard trainen en te weinig voedingsstoffen innemen of binnenhouden, dan kan dat de puberteit uitstellen of de menstruatie verstoren. Menstruatiestoornissen en ondervoeding kunnen dan weer osteoporose veroorzaken. Met geduld en een samenwerking tussen de sportarts, gynaecoloog, voedingsdeskundige en psycholoog, kan de triade meestal worden rechtgetrokken.

Dr. Tom Teulingkx over Truus (zestien jaar)

‘Truus moet van haar sportfederatie op medisch onderzoek komen. Ik merk dat ze enorm vermagerd is tegenover het jaar ervoor en dat ze er ziek uitziet. Trainen lukt niet goed, zegt ze. Bovendien blijven haar menstruaties uit. Ik meet haar vetpercentage: 8 procent. Dat is voor zo’n meisje drie keer te laag. Ik verbied Truus voorlopig nog te sporten en verwijz haar naar een diëtist en een psycholoog. Na vijf maanden is ze er weer bovenop.’



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Pezen worden weinig doorgebloed en genezen moeilijker dan spieren.

De EHBO bij een sportblessure bestaat uit BRICO: ‘bescherming’, ‘rust’, ‘ijs’, ‘compressie’ en ‘omhooghouden’.

In de botten van kinderbenen zitten kraakbeenschijven waarin groeipijnen kunnen ontstaan.

Een verstuikt gewricht moet zodra de pijn dat toelaat opnieuw worden gebruikt, anders dreigt het voor altijd instabiel te worden.

Bij een mogelijke hersenschudding moet het kind meteen stoppen.

Ook in april en mei moet je kinderen beschermen tegen zonnebrand.





Jeugdstage Sven Nys Cycling Center

Wat is de veiligste jeugdsport?

Wat is veiliger: een sport met een risico op veel maar relatief lichte blessures, zoals volleybal? Of een sport met weinig maar vaak ernstige ongevallen, zoals paardrijden? De meeste individuele sporten zijn veiliger dan ploegsporten. Tennissers kunnen elkaar nooit tackelen. In het algemeen zijn jeugdsporten risicovoller naarmate er:

- lichamelijke contacten zijn (alle contactsporten)
- snelheidsverschillen zijn (hardlopen, voetbal, basketbal ...)
- sprongen of hoogteverschillen zijn (gymnastiek, paardrijden, basketbal,

volleybal ...)

- gevaarlijk materiaal wordt gebruikt (hockeybal, studs, spikes ...)
- op een harde of stroeve ondergrond wordt gesport
- in team en zonder net wordt gesport

OVERZICHT VAN RISICO'S PER SPORT

Spier-, enkel- en knieblessures komen in de meeste jeugdsporten geregeld voor.

Dit overzicht focust op risico's die opvallen in een bepaalde sport. We bespreken ze ongeveer in volgorde van veilig naar minder veilig.

SPORT	SPECIFIEKE RISICO'S	ONZE ANALYSE
Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">• atletenvoet (schimmelinfectie)• chloorallergie• eczeem• overbelastingsletsels (schoolslagknie en schouderletsels)• zwemmersoor (ontsteking van de uitwendige gehoorgang)	Zwemmen is als low-impactsport wellicht de veiligste jeugdsport omdat er geen harde contacten of bruske bewegingen mee gepaard gaan en het lichaamsgewicht grotendeels wordt gedragen door het water. Daarom is zwemmen zo goed tijdens de revalidatie van letsels door andere sporten. Overbelasting blijft een aandachtspunt, maar goed begeleide training kan dat voorkomen. In open water is er een risico op infectie en op verdrinking (door plotse temperatuurverschillen of stroming). Kinderen mogen nooit alleen zwemmen in open water!
Dansen	<ul style="list-style-type: none">• anorexie	Dansen stelt de spieren en pezen net zo goed op de

	<ul style="list-style-type: none"> • achterstekruisband- en medialebandletsels 	<p>proef als andere sporten, maar doordat er zoveel aandacht gaat naar de beheersing van bewegingen en er doorgaans geen harde contacten zijn, is dit een veilige sport en wordt het risico vooral bepaald door de techniek en het trainingsniveau van de danser. Een probleem bij dansen (en gymnastiek) is dat er geen steunzolen kunnen worden gebruikt. Balletdansers (vooral jonge meisjes) lopen tien keer meer risico op anorexia nervosa dan andere mensen.</p>
<p>Tennis en badminton</p>	<ul style="list-style-type: none"> • eenzijdige ontwikkeling • verstuikingen • schaafwonden 	<p>Jonge tennissers moeten zoveel mogelijk beide armen gebruiken. Combineer racketsporten met een sport waarvoor je niet links of rechts hoeft te zijn, zoals zwemmen of hardlopen. Als niet-contactsporten met een net en veel korte pauzes horen tennis en badminton bij de veiligste kindersporten. Pees- en spierletsels komen wel relatief vaak voor, met name als de warming-up niet goed gebeurt, maar zijn zelden ernstig. Enkelverstuikingen en schaafwonden zien we geregeld.</p>

<p>Wielrennen (weg, veld, mountainbike, BMX)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • verkeersongevallen • valpartijen • knieletsels • zadelpijn 	<p>In vergelijking met voetballen of hardlopen levert wielrennen minder spier- of botblessures op. Kniepeesletsels komen wel voor doordat wielrenners hun knieën tachtig tot honderd keer per minuut buigen en strekken. Trainen op de openbare weg is gevaarlijk. Bij elke fietsdiscipline moet een helm worden gedragen. Er moeten ook meer afgesloten terreinen komen, zoals het centrum van Sven Nys in Baal en het fietsparcours in Zolder. Jonge wielrenners beginnen het best met een behendigheiddiscipline als BMX of mountainbiken, om de techniek te verwerven waarmee ze later op de weg valpartijen kunnen voorkomen. Ze zouden ook aan judo moeten doen om als ze toch vallen de gevolgen te beperken.</p>
<p>Atletiek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spier- en peesletsels • groeigerelateerde letsels • <i>shin splint</i> 	<p>De risico's zijn afhankelijk van de subdiscipline (loop-, sprong- of werpnummers) en de explosiviteit: sprinten of hoogspringen brengen meer en andere risico's mee dan langeafstandslopen. Degelijke schoenen, aangepast aan de sporter, zijn van het grootste</p>

		belang!
Basket- en volleybal	<ul style="list-style-type: none"> • hand- en vingerblessures • knie- en enkelblessures door fout landen na een sprong • schouderletsels 	<p>Handen zijn fragieler dan voeten omdat ze niet in schoenen zitten. Voor de knieën en enkels zijn een goede opwarming en landingstechniek extra belangrijk. Vooral pubermeisjes moeten uitkijken voor knieblessures.</p>
Hockey (veld)	<ul style="list-style-type: none"> • gebroken tanden • aangezichts- en kaakblessures • rugklachten 	<p>In deze sport staat fair play hoog in het vaandel, wat ook de veiligheid bevordert. Doordat echter met een hard balletje en een stick wordt gespeeld, zijn een beetje en scheenbeschermers een absolute must. De gebogen houding en de vele draaibewegingen belasten de rug.</p>
Gymnastiek	<ul style="list-style-type: none"> • groeigerelateerde stoornissen • rug- en polsblessures • eetstoornissen • <i>female triad</i> 	<p>Turners beginnen vaak al intensief te sporten wanneer het lichaam nog in volle groei is. Groeipijnen, maar ook eet- en menstratiestoornissen komen relatief veel voor. Wees beducht op spondylolyse, een meestal aangeboren aandoening waarbij de verbinding tussen ruggenwervels verslapt en een wervel kan verschuiven (listhesis). We zien dit niet alleen bij jonge turners, maar ook bij vlinderslag en in het speer- of discuswerpen.</p>

Voetbal	<ul style="list-style-type: none"> • hersenletsels door koppen of hoofdbotsingen • groeigerelateerde letsels • eenzijdige ontwikkeling van één van de benen • hamstring- en quadricepsproblemen • knieletsels 	<p>Omdat koppen mogelijk schade kan toebrengen aan jonge hersenen, pleiten wij voor een kopverbod tot en met dertien jaar. Het is onlogisch dat kinderen met een kleinere bal voetballen: hoe kleiner de bal, hoe kleiner het contactoppervlak waarover de druk kan worden verspreid. Kinderen zouden met een grote maar lichte bal moeten voetballen. Ze gebruiken ook het best multistuds. Het risico is dan kleiner dat een kind zich vasthaakt in het gras en een knie blesseert, en het is veiliger voor de tegenstander.</p>
Paardrijden	<ul style="list-style-type: none"> • valpartijen • beten 	<p>Een sport met weinig blessures, maar vallen of onder het paard belanden, gaat vaak met ernstige verwondingen ... 'gepaard'. Kleine kinderen horen op kleine paardjes te rijden. Een goed contact tussen ruiter en paard is cruciaal, net als de mogelijkheden en beperkingen van het paard kennen en beseffen dat een dier onvoorspelbaar is.</p>
Vechtsport	<ul style="list-style-type: none"> • hersenletsels • bloemkooloor 	<p>Er is een heel groot verschil tussen judo — een relatief veilige sport, waarbij klappen op het hoofd verboden zijn en kinderen goed leren vallen</p>

— en boksen, kickboksen of andere risicovechtsporten waarbij hersenbeschadiging vaak voorkomt. Hoewel die sporten veel jongeren fitheid en agressiecontrole bijbrengen, zijn de risico's voor de hersenen te groot. Sporten waarbij het de bedoeling is de tegenstrever schade toe te brengen, moeten voor minderjarigen worden verboden.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Van de populairste jeugdsporten zijn zwemmen, dansen en tennis wellicht de veiligste keuzes.

Sporten waarbij het de bedoeling is de tegenstrever schade toe te brengen, moeten voor minderjarigen worden verboden.

Hoe kun je blessures voorkomen?

Oefen je techniek in een club

Door bewegingen vaak genoeg te herhalen worden ze ingesleten in de kleine hersenen. Veel mensen die maar af en toe op wintersport gaan, raken geblesseerd doordat hun bewegingen nooit automatiseren worden. In een sportclub kunnen kinderen hun techniek permanent verbeteren. Dat is heel belangrijk om blessures te voorkomen.

Goed vallen

Een bijzondere vaardigheid is goed kunnen vallen, met onder meer afkloppen en doorrollen. Kinderen die aan judo doen, leren dat. Mocht iedereen vanaf de kleuterleeftijd valtraining krijgen, dan zou dat veel blessures in de jeugdsport en het hele verdere leven kunnen voorkomen. Ouders en leraren kunnen een kijkje nemen op vallenopstaan.be.

Drink genoeg

Je zal deze raad zelden vinden tussen tips om blessures te voorkomen, maar uitdroging is een belangrijke oorzaak van blessures. Als een sporter niet genoeg drinkt, dan verslapt de concentratie en neemt de controle over de spieren af. Minder controle, meer blessures. Zie hoofdstuk 5.

Verzorg je voor en na

Door elke sportsessie voor te bereiden met een warming-up, is je lichaam klaar voor de plotse bewegingen van de eigenlijke sportactiviteit.^{9,10} Met een deugdelijke coolingdown beperk je het risico op duizeligheid en stijfheid.

Bouw inspanningen geleidelijk op in het begin van het seizoen

Laat je niet verleiden om al vanaf de eerste keer vol gas te geven maar bouw inspanningen langzaam op. We zien beduidend meer blessures na de zomer- en de winterstop en na een revalidatie.



Zorg dat je niet overbelast raakt

Kinderen mogen af en toe een tandje bijsteken, maar niet tot het moment waarop hun lichaam of geest niet meer genoeg van de vorige training kan recupereren. Kinderen moeten nog naar hun lichaam leren luisteren. In afwachting daarvan is de waakzaamheid van ouders en trainers extra belangrijk om overtraining te voorkomen.

Bescherm jezelf en gebruik het juiste materiaal

Slechte sportschoenen, te zware ballen, onaangepaste fietsen of rackets vergroten het risico op een blessure. Kleding en beschermingsmateriaal (helmen, beenbeschermers, bits ...) moeten degelijk zijn en aangepast aan de gestalte, het geslacht en de kracht van het kind. In het tennis is dat beseft al beter doorgedrongen dan in het voetbal.

Neem een sportmedisch onderzoek

Laatste tip: laat je kind onderzoeken door een sportarts. Gezondheidsproblemen voorkomen of zo vroeg mogelijk opsporen, kan kinderen die (willen) sporten veel ellende besparen. En de overheid veel centen.

De meeste ouders vinden een sportmedisch onderzoek van hun kind belangrijk, maar vaak komt het er niet van. Uit een enquête van Het Nieuwsblad bleek in 2016 dat ruim driekwart van onze jonge voetballertjes niet sportmedisch is gecontroleerd, terwijl meer dan de helft van de ouders dat wel zou willen.¹¹

TIP VOOR GEMEENTEN EN STEDEN: — EEN RUIL- EN UITLEENDIENST VOOR SPORT

Geschikt jeugdsportmateriaal hoeft niet duur of nieuw te zijn. Er is in de sportartikelensector veel snobisme en merkenhonger, en in veel gevallen groeien kinderen sneller dan hun uitrusting verslijt. In garages en op zolders liggen hopen ontgroeide shirts, rackets, sticks, ballen, helmen en andere sportartikelen waarvoor nieuwe sportouders harde euro's moeten afdokken. Het zou een goed idee zijn, mochten gemeentelijke sportdiensten een ruil- of uitleendienst voor sportmateriaal opzetten.

Sportkeuring.be

Op de site sportkeuring.be kun je vragen over je kind en de sport in kwestie beantwoorden. Daarna krijg je een advies over het nut van een sportmedisch onderzoek voor je kind en kun je desgevallend een sportarts in je buurt kiezen en je antwoorden meteen doormailen.

Vanaf welke leeftijd kan dit onderzoek?

Vanaf zes jaar. Vóór die leeftijd is het onderzoek alleen nodig voor kinderen die al een aandoening of klachten hebben.

Wat wordt precies onderzocht?

Dat hangt af van de leeftijd en het geslacht, de gekozen sport en de intensiteit ervan. Er is altijd een gesprek over de persoonlijke en familiale risicofactoren, en een lichamelijk onderzoek, niet alleen van het hart maar ook van de longen, zintuigen, spieren, pezen, gewrichten, de lichaamssamenstelling, de verwachte lengte ...

Wat als een probleem wordt vastgesteld?

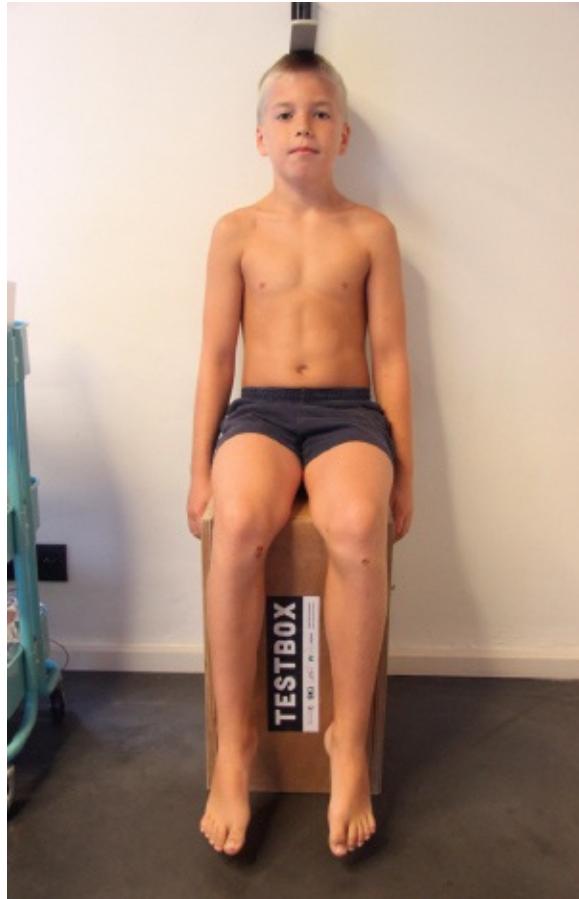
Het onderzoek dient vooral om kinderen zo gezond en veilig mogelijk te laten sporten. Als een probleem wordt vastgesteld, kun je samen met de arts altijd nog een geschikte sportactiviteit vinden.

Sommige sportfederaties hebben speciale regelingen voor kinderen met groeiachterstand. Op sportkeuring.be staat onder 'voetbal — medische afwijkingen' een aangepaste vragenlijst voor een kind dat misschien beter in een jongere leeftijdscategorie zou voetballen.



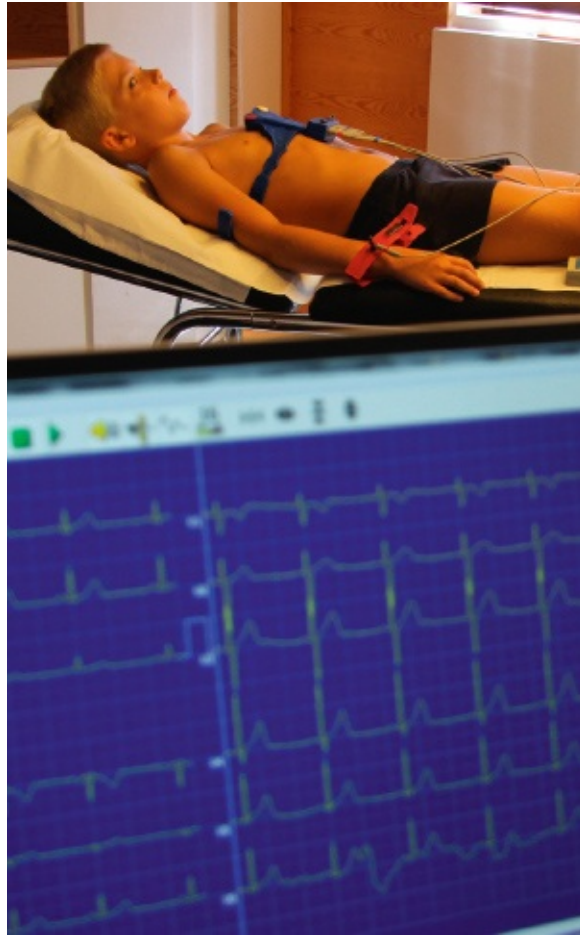
Hoe vaak moet dat onderzoek?

Laat je kind om de twee jaar preventief onderzoeken, tenzij de arts het vaker of minder vaak nodig vindt. Afwisselend is er een hartonderzoek met rust-ecg of een specifiek bewegingsonderzoek. Sommige federaties, zoals de wielerbond, vragen een jaarlijks onderzoek voor kinderen vanaf twaalf.



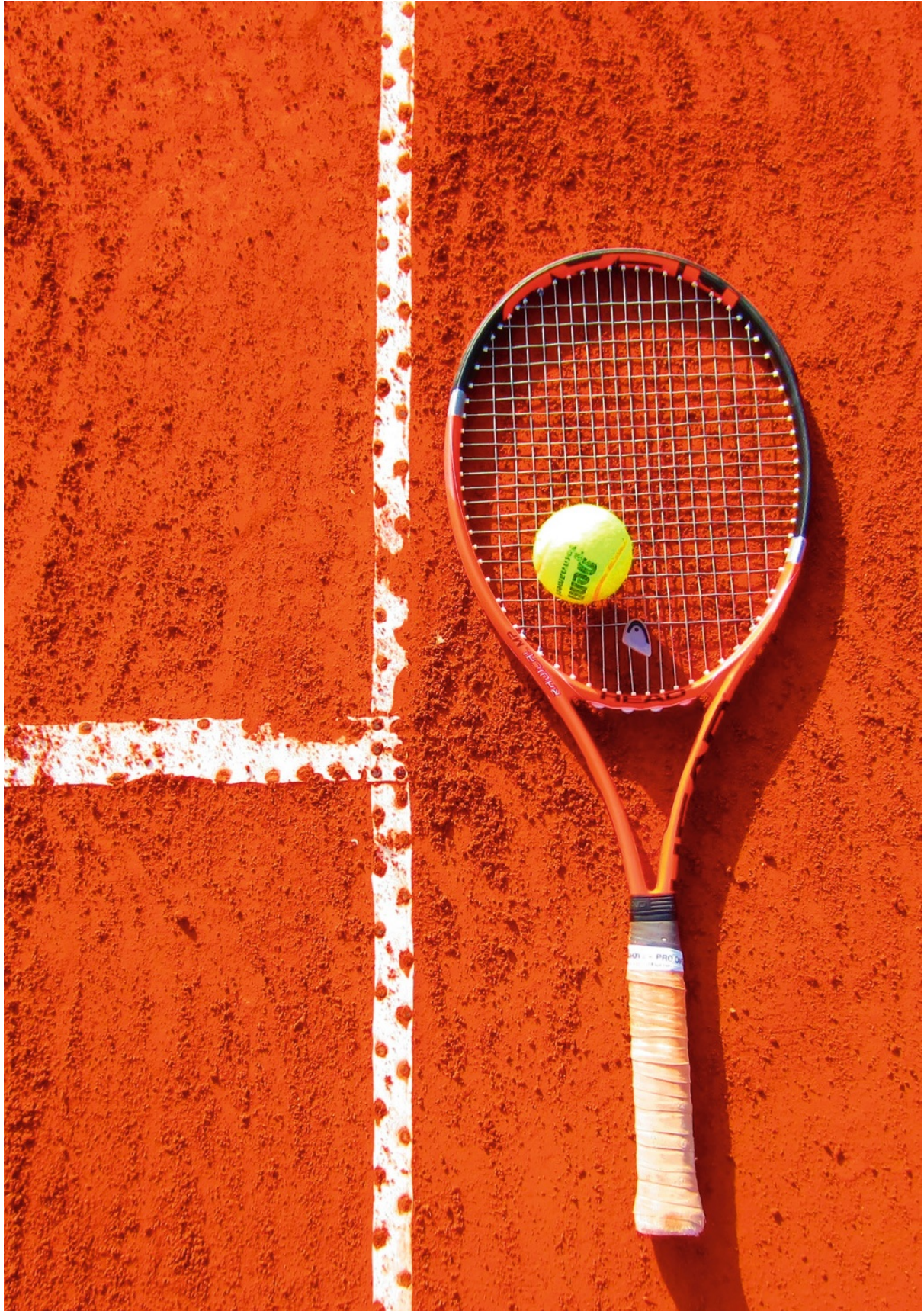
Hoelang duurt het onderzoek en wat kost het?

Het duurt 30 tot 40 minuten en het kost 50 tot 70 euro. Dat wordt niet vergoed door het Riziv, maar sommige ziekenfondsen betalen wel een deel terug.



Waarom is het onderzoek voor sommige sporten verplicht en voor andere niet?

De sportfederaties beslissen dat zelf. Ook voor sommige sportevenementen — bijvoorbeeld de beklimming van de Mont Ventoux die Sparta organiseert — moeten kandidaten medisch goedgekeurd zijn.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Door vaak te sporten onder deskundige begeleiding, verbeter je je techniek en beperk je het risico op blessures.

Als een sporter niet genoeg drinkt, verslapt de concentratie, neemt de controle over de spieren af en stijgt het risico op een blessure.

Opwarming wapent het lichaam tegen de risico's van de eigenlijke sportactiviteit.

Bouw inspanningen in het begin van het seizoen en na een revalidatie altijd geleidelijk op.

Kinderen mogen een tandje bijsteken maar niet tot het moment waarop ze onvoldoende van de vorige training recupereren.

Gebruik het juiste beschermings- en sportmateriael.

Surf naar sportkeuring.be, vul de vragenlijst in voor je kind en volg het advies dat je krijgt.

Hoe verloopt de revalidatie?

Revalidatie als supercompensatie

Revalideren gaat meestal gepaard met een op maat gesneden programma van spier- of gewrichtsversterkende oefeningen volgens de instructies van een arts of fysiotherapeut. Hoe sneller het kind ermee kan beginnen, des te beter het resultaat. Een deugdelijke revalidatie lost het probleem niet alleen op, maar verkleint ook het risico dat je kind dat probleem opnieuw krijgt. Door extra oefeningen te doen, maak je de weefsels sterker dan ze vóór de blessure waren! Ook dat is supercompensatie.

Sukkelstraatjes

Revalidatieoefeningen goed kunnen uitvoeren, is nog wat anders dan normaal trainen of deelnemen aan wedstrijden. Het is soms moeilijk in te gaan tegen de drang van het kind om de draad weer op te nemen. Het kind mist z'n vriendjes en de pret van het sporten en is bang conditie of techniek te verliezen. Mogelijk popelt ook de trainer om het sportertje weer aan boord te krijgen. Te snel overgaan tot de orde van de dag verhoogt het risico op herval, waardoor kinderen in een negatieve spiraal belanden. We zien zulke sukkelstraatjes heel vaak. Volg het advies van je huis- of sportarts, ook als het kind daardoor belangrijke wedstrijden mist!

Voeling houden met de club

Als een revalidatie lang aansleept en het kind zijn sport en zijn club mist, dan kan het wedstrijden van vriendjes gaan kijken of een deel van de revalidatie op club afwerken. Met wat communicatie tussen de arts of fysiotherapeut en de trainer, eventueel via een beknopt schriftelijk advies, is het perfect mogelijk een basketter die herstelt van een zware enkelverstuiking al wat shots te laten oefenen of een tennisser met een schouderpeesontsteking al wat

rondjes te laten lopen. Let op: voeling houden met de club mag geen verplichting zijn. Een revalidatieperiode kan voor een kind of een gezin een prima gelegenheid zijn om eens een keer iets anders te doen.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

De juiste revalidatieoefeningen maken de weefsels sterker dan ze vóór de blessure waren.

Te snel weer normaal sporten brengt kinderen in een negatieve spiraal.

Als een kind zijn sport mist, dan kan een deel van de revalidatie op de club worden afgewerkt.

Uit *Het Nieuwsblad* van 2 november 2017

‘Joël Lobanzo, een zeventienjarige jeugdspeler van Royal Antwerp FC uit Mechelen, is dinsdagavond tijdens de training het slachtoffer geworden van een hartstilstand. Het MUG-team bracht de speler in kritieke toestand naar het UZA. Daar overleed hij in de nacht van woensdag op donderdag.’

Wat met hartstilstand in de sport?

Is sporten écht gezond?

Er gaat haast geen maand voorbij of ergens is weer een jonge sporter aan een hartprobleem bezwiken. Het gebeurt in ons land minstens dertig keer per jaar. Dat zijn elk jaar dertig jonge levens die worden verwoest en een onmetelijk drama voor nog veel meer nabestaanden. Als zo'n tragisch incident de media haalt, dan verbijstert het zelfs de hele publieke opinie. Geen wonder dat ouders de indruk krijgen dat sporten voor hun kind weleens gevaarlijk zou kunnen zijn. Want wie niet sport, kan ook niet doodvallen door te sporten. Dat je dan een veel groter risico loopt om vroegtijdig aan iets anders te sterven, is óók waar. Maar leg dat maar eens uit aan ouders die hun kind hebben verloren aan een verborgen hartkwaal die mogelijk had kunnen worden opgespoord met een onderzoek dat minder kost dan een paar voetbalschoenen.

Hartafwijkingen zijn de belangrijkste vorm van aangeboren aandoeningen. Iets minder dan 1 procent van alle baby's wordt ermee geboren. Die afwijkingen zijn lang niet altijd gevaarlijk, maar je bent er als sportouder toch maar beter van op de hoogte.

Wat zijn de risico's?

In de meeste gevallen van plotse hartstilstand bij jonge sporters blijkt achteraf dat ze al een hartprobleem hadden waarvan niemand op de hoogte was. Vaak

is dat een aangeboren afwijking, een hartritmestoornis bijvoorbeeld, zoals het lange QT-, het Brugada- of het Wolf-Parkinson-White-syndroom (*WPW*). Ook hypertrofische cardiomyopathie (*HCM*) komt vaak voor. Bij die aandoening is een deel van de hartspier, het schot tussen de hartkamers meestal, verdikt. Één op de tweehonderd mensen heeft aanleg voor *HCM*, veel meer dan vroeger werd aangenomen.¹² Plotse hartdood door *HCM* zie je vaak in startstopporten als voetbal en basketbal, en zelden in uithoudingssporten. Ook de ziekte van Marfan, hartkleproblemen en aangeboren afwijkingen van de kransslagaders kunnen in de sport aan de basis liggen van hartdood. Er bestaan ook niet-aangeboren oorzaken die soms onopgemerkt blijven, zoals *myocarditis*, een (meestal virale) ontsteking van de hartspier.

Topcardioloog prof. dr. Hein Heidbuchel over sporten en het hart

‘Sport voorkomt vooral hartziekten, maar de veranderingen van een sporthart kunnen ook bijdragen tot een verhoogde kans op ritmestoornissen. Bovendien lokken de omstandigheden tijdens het sporten of kort erna, wanneer het lichaam van de inspanning herstelt, soms ritmestoornissen uit’, zegt prof. dr. Hein Heidbuchel, diensthoofd cardiologie van het UZA. Hij noemt dit de sportparadox: ‘Sporten verbetert de conditie van het hart, waardoor het aantal hartziekten in de groep van sporters vermindert, maar het sporten verhoogt tegelijk ook licht het risico op een hartstilstand.’

Als sporters een hartstilstand krijgen, dan is er dus meestal een onderliggend hartprobleem. Toch kan ook het sporten zelf een nadelige invloed op het hart hebben, zoals blijkt uit het kaderstukje hierboven.

Sporters die een hartstilstand overleefd hebben, melden vaak dat ze tijdens het sporten al voortekenen hadden, zoals hartkloppingen, pijn op de borst of duizeligheid. Heeft je kind tijdens het sporten ooit een van die symptomen gehad, neem dan zeker contact op met je huisarts!

Wat kun je als sportouder doen?

Wat je sowieso kunt doen, is voor of met je kind de vragenlijst op sportkeuring.be invullen. Als daaruit blijkt dat een sportmedisch onderzoek nodig en raadzaam is, dan krijgt je kind op het juiste moment een hartonderzoek met een hartfilmpje. Aan de hand van zo’n rust-ecg kan de arts 85 procent van alle verborgen hartproblemen opsporen.¹⁴ Wij adviseren een hartfilmpje voor alle sporttienaers vanaf veertien jaar. Vóór die leeftijd komen

hartstilstanden in de sport heel zelden voor. Bovendien valt het onvolgroeide hart van een jonger kind moeilijk met een rust-ecg te beoordelen.

Hartschudding

Een speciaal geval van hartstilstand in de sport is *commotio cordis*, letterlijk vertaald: een hartschudding. Daarbij ontstaat een levensgevaarlijke ritmestoornis als gevolg van een harde klap op het hart, bijvoorbeeld van een basketbal. Als die smak op het verkeerde moment tijdens de hartslagcyclus plaatsvindt, dan bestaat het risico dat de hartkamers op hol slaan en de bloedsomloop stilvalt. Het verschijnsel treft vooral jongens en jonge mannen die een sport beoefenen waarin klappen op de borstkas voorkomen, door een trap, slag of een harde bal. *Commotio cordis* is zeldzaam: in de Verenigde Staten, waar zestig keer meer mensen wonen dan in Vlaanderen, werden in zestien jaar tijd 170 gevallen gemeld, bijna allemaal jonge, mannelijke sporters zonder bekende hartproblemen.¹³

Dr. Tom Teulingx over Tim (achttien jaar)

‘Tim, fervent wielertoerist, komt op spreekuur voor sportadvies. Hij is bang om nog te sporten sinds Serge, zijn jongere broer, vorige zomer tijdens een groot loopevent overleden is. Serge had hypertrofische cardiomyopathie, maar dat werd pas duidelijk toen het te laat was. Gelukkig is na grondig onderzoek al gebleken dat Tim niet hetzelfde aangeboren risico op plotse hartdood heeft. Toch is hij ongerust. Ik leg hem alles zo helder mogelijk uit en adviseer hem terug te gaan sporten, omdat dat zijn gezondheid juist ten goede zal komen. We moeten echt meer doen tegen plotse dood in de sport, want elk geval ontmoedigt mensen om te sporten.’

Alle gevallen voorkomen zal nooit kunnen, onder meer omdat we nog niet genoeg over hartstilstand in de sport weten. Er moet een meldpunt komen waarop alle gevallen van hartstilstand in de sport worden samengebracht, zodat wetenschappers beter zouden kunnen achterhalen wat die slachtoffers gemeen hebben. In afwachting daarvan moeten dringend twee andere maatregelen worden genomen: we moeten mensen bijbrengen meteen hartmassage te geven als een sporter instort, én het aantal publieke hartstarters moet de hoogte in.

Hartmassage: elke twaalfjarige kan het leren

Mogelijk heb ook jij ooit geleerd of gehoord hoe je het slachtoffer van een hartstilstand redt met hartmassage en mond-op-mondbeademing. Toch is de kans groot dat je niet meer weet hoe dat precies moet. Al tientallen jaren worden in parochiezaaltjes overal te lande reanimatiecursussen gegeven, maar als mensen getuige van een échte hartstilstand zijn, dan lijken ze te bevriezen en doen ze vaak niets.

Jaarlijks krijgen in België haast tienduizend mensen een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Amper 5 tot 10 procent overleeft dat, vooral omdat vaak geen enkele omstander meteen ingrijpt. Dat is letterlijk doodjammer, want als je het slachtoffer direct hartmassage geeft en zo snel mogelijk aan een hartstarter of automatische externe defibrillator (*AED*) koppelt, dan kun je de overlevingskans met een factor drie tot vier verhogen.¹⁵

Hartmassage geven is vermoeiend maar niet ingewikkeld: kinderen vanaf twaalf jaar kunnen het leren. Dat kan al in een uur tijd, oefenen inbegrepen. Zelfs met een filmpje kan het. Als we alle twaalfjarige sporters hartmassage leren geven, dan creëren we een leger van hulpverleners dat levens kan redden, in sportclubs en daarbuiten! En mond-op-mondbeademing? Dat levert geen betere overlevingskans op voor het slachtoffer, tenzij je dat echt goed kunt.¹⁶

Als iemand plots neerzigt, niet meer reageert en niet meer normaal ademt, dan gaat het wellicht om een hartstilstand en is er acuut levensgevaar. Je hoeft dan maar drie dingen te doen om een leven te redden:

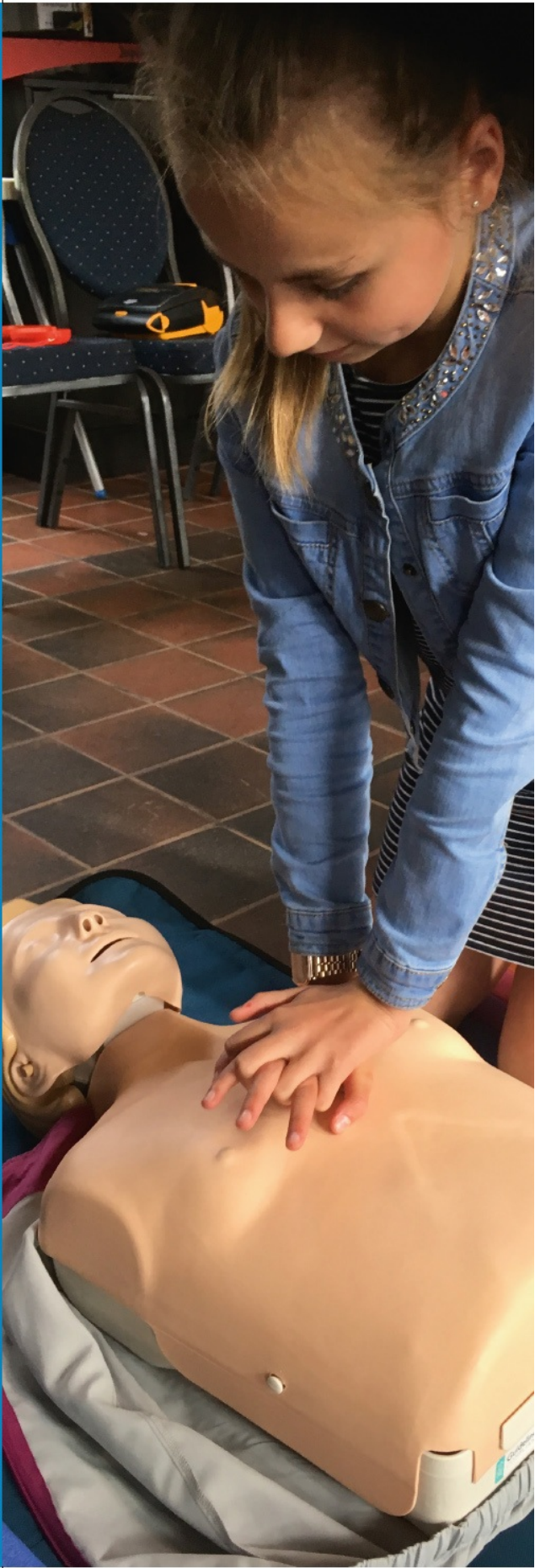
- 1. bel 112 (of zorg ervoor dat iemand anders dat doet)**
- 2. start de hartmassage**
- 3. laat een hartstarter halen**

Hartmassage toedienen is vermoeiend maar niet ingewikkeld:

- Kniel naast de borstkas of met de benen gespreid over de buik van het slachtoffer.
- Leg de hiel van je ene hand op je andere hand en haak je vingers in elkaar.
- Plaats de hiel van je onderste hand op het midden van de borstkas.
- Hou je armen gestrekt en loodrecht (verticaal) op de borstkas.
- Druk de borstkas 5 à 6 centimeter diep in en laat ze meteen weer

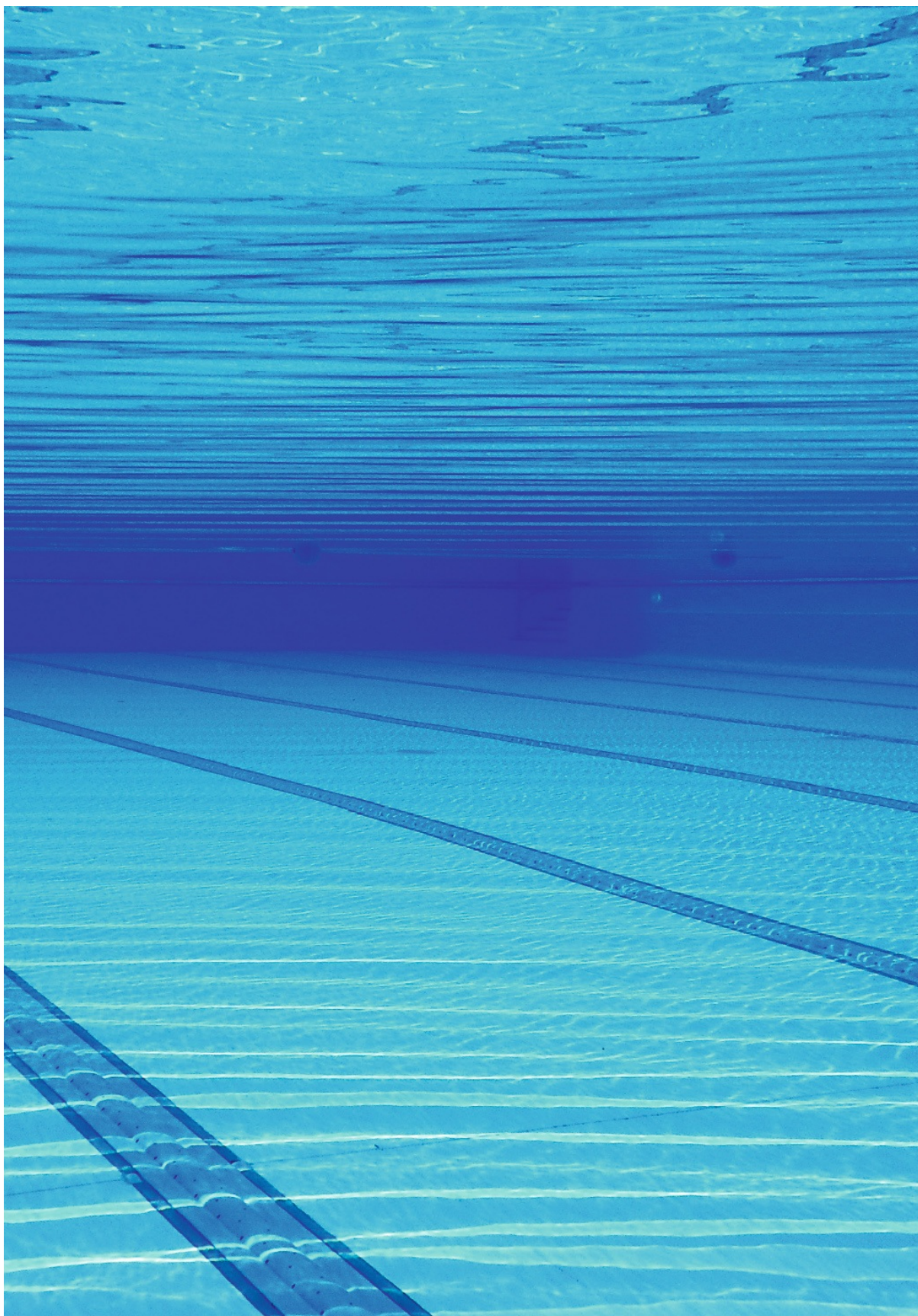
opveren.

- Druk hard en snel, honderd keer per minuut, op de maat van 'Stayin' Alive' van de Bee Gees
- Hou dit vol tot de hulpdienst aangekomen is



Meer hartstarters graag

Nederland heeft zowat tachtigduizend hartstarters. In België zijn dat er tienduizend, waarvan slechts een minderheid publiek beschikbaar is. Mag het iets meer zijn? Een hartstarter gaan zoeken mag je overigens nooit tegenhouden om meteen hartmassage te beginnen. De eerste minuten na een hartstilstand zijn voor de overlevingskansen doorslaggevend. Iemand anders moet dus op zoek gaan naar zo'n apparaat.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Wie nooit sport kan niet doodvallen door te sporten, maar het risico dat je dan vroegtijdig aan iets anders sterft is veel groter dan wanneer je wél sport.

De meeste jonge sporters die een plotse hartstilstand kregen, hadden vooraf al een hartprobleem waarvan niemand op de hoogte was.

Als je kind bij het sporten hartkloppingen, pijn op de borst of duizeligheid ondervindt, ga dan naar een arts.

Vul voor of met je kind de vragenlijst op sportkeuring.be in.

Als iemand plots neerzigt en niet meer normaal ademt: bel 112, start de hartmassage en laat een hartstarter halen.

Er moeten in België meer publieke hartstarters komen.

Mijn sportertje is ziek, wat nu?

‘Mama, ik heb buikpijn, ik kan niet naar de training.’ Ooit krijg je het te horen en vraag je je af hoe ernstig je dat moet nemen. Kan je kind nog sporten? Speelt het misschien komedie? Ouders moeten beseffen dat kinderen ziekte, pijn en ongemak anders beleven dan volwassenen. Ze hebben er minder ervaring mee dan wij, kunnen de ernst ervan zowel onder- als overschatten en ze praten er met hun beperkte woordenschat anders over.

Ook de kwaal zelf kan bij kinderen anders verlopen. Zo kan de plaats van de klachten variëren. De pijn van een blindedarmontsteking bijvoorbeeld is bij jonge kinderen meestal meer over de buik verspreid dan bij volwassenen. Ook een simpele verkoudheid kan naargelang de leeftijd verschillen. Verkoudheid geeft bij kinderen soms koorts, maar bij volwassenen zelden. Bovendien hebben kinderen vaker te kampen met infecties doordat hun afweersysteem nog veel virussen en andere ziektekiemen moet leren kennen. Vergelijk de klachten van een kind dus niet te gauw met wat je zelf zou voelen. Als sportende kinderen ziek zijn, dan moeten ze rusten. Je hoeft niet bang te zijn dat even stoppen met sporten de conditie van je kind zal ruïneren. Als een ziek kind toch blijft trainen, staat de conditie pas echt op het spel.

In principe moet je gezondheidsklachten van kinderen altijd ernstig nemen, ook als je kind al eens een pijntje heeft verzonnen. Dat zegt immers niets over nieuwe klachten. En zelfs als een klacht verzonnen is, moet je achterhalen wat er dan wél scheelt.

Koorts, verkoudheid, buikpijn en andere kwaaltjes

Koorts

Veel ouders geven medicijnen als hun kind koorts heeft. Koorts is nochtans een natuurlijke verdedigingsreactie. Zolang de temperatuur niet oploopt tot 39 °C is een koortsremmer niet nodig. Koorts betekent: niet sporten. Ook als de koorts verdwenen is, mag het kind nog niet meteen sporten. De regel is dat

een kind per koortsdag één dag langer niet mag sporten. Als je kind vijf dagen koorts heeft gehad, dan mag het pas na vijf koortsvrije dagen weer sporten.

Moet mijn kind een grieprik krijgen?

In Vlaanderen en Nederland wordt griepvaccinatie nog niet aanbevolen voor kinderen die geen chronische aandoening of een verzwakte afweer hebben. In de Verenigde Staten, Oostenrijk, Finland, Estland, Slovenië en het Verenigd Koninkrijk gebeurt dat wel. Ons advies is dat ouders kinderen vanaf zes maanden elk jaar een grieprik laten krijgen. Het kleine risico op bijwerkingen weegt niet op tegen de voordelen.

Kinderen zijn niet alleen de eerste slachtoffers maar ook de grootste verspreiders van het influenzavirus, dat jaarlijks duizenden bejaarden doodt. In crèches, op scholen en in sportclubs leven kinderen dicht bij elkaar en geven ze griep ook door aan leraren en begeleiders.

Voorzorgsmaatregelen als handcontact vermijden of in een zakdoek hoesten, zijn voor kinderen of jonge tieners niet realistisch. Een grieprik wel.

De ene verkoudheid is de andere niet

Kinderen die licht verkouden zijn maar geen koorts hebben, zich niet ziek voelen en nog normaal naar school kunnen gaan of kunnen spelen, mogen ook nog sporten. Je hebt veel kinderen die van de ene neusverkoudheid naar de andere lijken te sukkelen. Die allemaal verbieden te sporten, is onbegonnen werk. Als een kind plots zwaar verkouden wordt, moet je echter voorzichtig zijn met lichamelijke inspanning. Er bestaat namelijk een risico dat die luchtweginfectie op het hart slaat en dat het kind myocarditis ontwikkelt. Zo'n hartspierontsteking zou volgens onderzoek in het geding zijn in 5 tot 20 procent van alle gevallen van plotse hartdood bij jonge mensen.¹⁷ We willen je geen angst aanjagen maar als een verkouden kind zich duidelijk ziek voelt, dan kun je het beter niet laten sporten, koorts of geen koorts.

Malaise

Soms heeft een kind last van 'malaise': het heeft geen koorts maar er scheelt duidelijk iets en je weet niet wat. Volwassenen kruipen dan in bed maar kinderen blijven liever in de woonkamer, gewoon om niet alleen te moeten zijn. Als je kind thuis niet speelt, abnormaal stil is en zich suf gedraagt, dan kun je het beter niet naar school laten gaan en ook niet naar de sportclub. Is het de volgende dag niet beter, neem dan contact op met je huisarts.

Spierpijn, griep en het verschil met verkoudheid

Spierpijn kan met sporten te maken hebben, maar kinderspieren doen na een inspanning niet zo gauw zeer. Als er geen reden is om aan een blessure of overbelasting te denken, dan wijst spierpijn bij kinderen vaak op een virale infectie als griep. Mensen verwarren griep vaak met een zware verkoudheid. Het zijn allebei virale infecties en ze beginnen ook op dezelfde manier, maar bij griep is er al gauw oplopende koorts met rillen, droge hoest, gebrek aan eetlust, lusteloosheid, hoofdpijn, moeheid en soms ook spierpijn. Dat duurt drie tot vier dagen, al kan het kind nog meer dan een week keelpijn hebben en blijven hoesten. Vaak krijgen ze er nog een oorontsteking bovenop. Rust, genoeg drinken en eventueel paracetamol nemen, kunnen helpen. Kinderen met griep mogen niet sporten.



Hoofdpijn

Kinderen kennen hoofdpijn van grote mensen en durven klachten soms inzetten om iets niet te hoeven, net zoals volwassenen dat doen. Hoofdpijn heeft bij kinderen vaak te maken met vermoeidheid, angst, spanningen of slapeloosheid. Een scheiding, het overlijden van een dierbaar mens of dier, problemen op school, te veel druk in de sport, ruzie met een vriendje ... Als een kind in zulke situaties hoofdpijn krijgt, dan speelt het alvast geen komedie. Wees niet overbezorgd, maar ga op zoek naar mogelijke bronnen

van stress en praat erover of pak ze aan, desnoods samen met de huisarts.

Ga altijd naar een arts als de hoofdpijn hevig is, plots erger wordt, gepaard gaat met overgeven, vaak terugkomt of 's nachts aanhoudt. Mogelijk is er sprake van migraine, sinusontsteking, oor-, tand- of oogproblemen ...

Buikpijn

Net als hoofdpijn komt buikpijn heel vaak bij kinderen voor. 10 tot 30 procent heeft er regelmatig last van. Ook dit kwaaltje heeft vaak te maken met stress. Andere oorzaken zijn indigestie, buikgriep, blindedarmontsteking, een blaasinfectie of voedselintolerantie. Ga naar een arts als een kind ook koorts heeft, suf is en als de buikpijn dagenlang aanhoudt of steeds terugkeert. Vergeet intussen niet dat sport de darmwerking van kinderen bevordert en goed is tegen stress.

Andere pijntjes

Als je kind klaagt over oorpijn of keelpijn of andere klachten heeft, dan geldt telkens hetzelfde: niet laten sporten, een dag en een nacht afwachten en als het niet beter wordt, naar je huisarts gaan. Bel meteen een huisarts bij plotse, heftige klachten.

Dr. Tom Teulingx over Roel (tien jaar)

‘Roel komt met zijn ouders op consultatie. Pa en ma, beiden gezette veertigers, maken zich zorgen over het gewicht van hun zoon omdat hij moeite krijgt met de lessen lichamelijke opvoeding en pijn heeft in zijn knieën en enkels. Ze geven aan dat er thuis heel gezond wordt gegeten, veel groenten en zo. Ik toon geen twijfel maar vraag hun toch een voedingsdagboek bij te houden gedurende een week, om zo een completer zicht te krijgen op de situatie. Wanneer ik het schriftje in handen krijg, stel ik vast dat Roel dagelijks twee glazen frisdrank drinkt, snoept en chips eet, en dat zijn voedingspatroon heel onregelmatig is. Ik verwijs het hele gezin naar een diëtist en Roel schrijft zich in bij de zwemclub.’

Overgewicht

Wanneer heeft een kind overgewicht of obesitas?

We hebben getwijfeld of we overgewicht bij de kwaaltjes moesten

onderbrengen en obesitas in het volgende onderdeel, over chronische ziekten. Obesitas is zo'n chronische ziekte, maar doordat ze voortvloeit uit het voorstadium overgewicht — wat in de jeugdsport geen onoverkomelijk probleem hoeft te zijn — bespreken we beide begrippen samen.

Vaak kun je zien of een kind te zwaar is: een kind of tiener hoort geen vetrolletjes of -kwabjes te hebben onder de armen of de kin, in de lendenen of op de buik. Sommige kinderen hebben die rolletjes slechts tijdelijk — we zien het weleens als de groei een poosje stilligt of als gevolg van hormonale veranderingen bij pubermeisjes. De formule om iemands BMI te berekenen — lichaamsgewicht gedeeld door lengte (in meter) in het kwadraat — gaat ook op voor kinderen. Een meisje dat 50 kilo weegt en 1,5 meter lang is, heeft een BMI van $50/1,5^2$, ofwel 50 gedeeld door 2,25, ofwel 22,22. Dat is normaal voor een meisje van zestien, maar te zwaar voor een meisje van twaalf. De interpretatie is voor elke leeftijd een beetje anders.

Er bestaat geen wereldwijde aanvaarde maat voor overgewicht of obesitas bij kinderen. Vooral veel lichaamsvet ten opzichte van het totale gewicht is kwalijk, maar de BMI hangt bij kinderen minder nauw met het vetpercentage samen dan bij volwassenen. Roep als je twijfelt de hulp van je huisarts in. Die kan onderzoeken of er echt een gewichtsprobleem is. Veel ouders onderschatten immers het overgewicht van hun kinderen. Ze denken dat het om 'babyvet' gaat dat met het opgroeien zal wegsmelten. De realiteit is dat driekwart van de kinderen die op hun elfde overgewicht hebben, opgroeien tot volwassenen met obesitas. Ook als kind dragen ze er de gevolgen van, vooral geestelijk, doordat ze een slecht zelfbeeld hebben of uitgelachen worden. Als je niet ingrijpt, loop je het risico dat kinderen hun probleem zelf aanpakken en maaltijden overslaan. Zo kunnen ze een eetstoornis ontwikkelen.

LEEFTIJD	GESLACHT	TE LICHT	TE ZWAAR	OBEES
6 jaar	Meisjes	<13,92	>17,34	>19,65
	Jongens	<14,03	>17,55	>19,78
7 jaar	Meisjes	<14,00	>17,75	>20,51
	Jongens	<14,06	>17,92	>20,63
8 jaar	Meisjes	<14,16	>18,35	>21,57
	Jongens	<14,20	>18,44	>21,60
9 jaar	Meisjes	<14,42	>19,07	>22,81
	Jongens	<14,41	>19,10	>22,77
10 jaar	Meisjes	<14,78	>19,86	>24,11
	Jongens	<14,69	>19,84	>24,00
11 jaar	Meisjes	<15,25	>20,74	>25,42
	Jongens	<15,03	>20,55	>25,10
12 jaar	Meisjes	<15,83	>21,68	>26,67
	Jongens	<15,47	>21,22	>26,02
13 jaar	Meisjes	<16,43	>22,58	>27,76
	Jongens	<15,98	>21,91	>26,84
14 jaar	Meisjes	<17,01	>23,34	>28,57
	Jongens	<16,54	>22,62	>27,63
15 jaar	Meisjes	<17,52	>23,94	>29,11
	Jongens	<17,13	>23,29	>28,30
16 jaar	Meisjes	<17,95	>24,37	>29,43
	Jongens	<17,70	>23,90	>28,88
17 jaar	Meisjes	<18	>25	>30
	Jongens	<18	>25	>30

Verstandig ingrijpen doe je door:

- uit te leggen dat lichaamsgewicht een complexe zaak is, waarbij veel factoren komen kijken, zoals aanleg, reclame of te weinig beweging

De VUB over clubsport

De onderzoekers bestudeerden meer dan vijfhonderd kinderen en jongeren tussen acht en achttien jaar. Van de kinderen die geen lid waren van een sportclub had 22 procent overgewicht en 13 procent obesitas. Bij de sportclubleden was dat 19 en 4 procent! Opvallend was ook dat clubsport in deze studiegroep het verschil maakte en niet de manier waarop kinderen naar school komen. Kinderen die te voet of met de fiets gingen, waren niet slanker dan wie met de auto of de bus naar school kwam.

- het kind een gezond voedingspatroon bij te brengen
- het kind te motiveren om te (blijven) sporten
- een kind nooit kritiek op z'n uiterlijk te geven
- niet te experimenteren met hongerdiëten of andere drastische maatregelen
- de hulp van een arts of diëtist te vragen

Onderzoek heeft aangetoond dat van elke kilo die je door een hongerdieet afvalt, ongeveer een kwart van spiermassa afkomstig is. Laten we dus niet focussen op gewicht alleen. Kinderen met overgewicht die toch fit zijn doordat ze veel sporten en bewegen, lopen minder risico op cardiovasculaire aandoeningen dan kinderen zonder overgewicht die niet fit zijn!¹⁸ Als je een kind met overgewicht in een sportclub kunt krijgen en ervoor kunt zorgen dat het zo weinig mogelijk suiker eet of drinkt, dan is de kans op duurzame gewichtsafname groter dan wanneer je krampachtig calorieën gaat tellen.

Kinderen die aangesloten zijn bij een sportclub hebben minder overgewicht of obesitas dan andere kinderen, zo is in 2017 aangetoond door de Vrije Universiteit Brussel.¹⁹ Jammer dat nog te weinig ouders weten dat ziekenfondsen een deel van het lidgeld voor een sportclub terugbetalen.

Sporten met een chronische aandoening

We bespreken enkele langdurige aandoeningen en bekijken de invloed ervan op sport en omgekeerd. Ouders van een kind met een chronisch probleem zijn vaak al goed geïnformeerd; dit deel van het boek is vooral bedoeld voor andere sportouders en trainers die met langdurig zieke kinderen in contact komen. Op die manier willen we enkele vooroordelen uit de wereld helpen. Zo kunnen kinderen met een chronisch medisch probleem op sportief vlak vaak veel meer aan dan je op het eerste gezicht zou denken. Van medelijden worden die arme kindjes niet beter; van sporten meestal wel.

ADHD

Steeds meer kinderen krijgen de diagnose *ADHD* of *attention-deficit/hyperactivity disorder*. Deze gedrags- en concentratiestoornis treft naar schatting 5 procent van onze kinderen, al varieert dat percentage in wetenschappelijke studies.²⁰ Wellicht zijn er in Vlaanderen minstens 50.000 kinderen met ADHD. Denk je soms dat ook jouw kind aan de rlatine moet, lees dan het kaderstukje 'Heeft mijn kind ADHD?' Is de diagnose gesteld, dan

weet je dat kinderen met ADHD niet alleen druk, impulsief of slordig kunnen zijn, maar ook creatief, enthousiast en grappig.

Dr. Tom Teulingkx over Kevin (zestien jaar)

‘Vier jaar geleden kreeg Kevin de diagnose ADHD. Hij moest rilatine nemen. Zijn ouders hebben hem ingeschreven in de fietsclub. Elke week traint Kevin met het team en rijdt hij een wedstrijd. Zijn medicijngebruik is intussen sterk verminderd en hij voelt zich lekkerder op school. Sport als therapie dus.’

Heeft mijn kind ADHD?

Dit zijn volgens het standaardboek DSM-5 de achttien symptomen van ADHD, verdeeld over de twee basiskenmerken:

Onoplettendheid:

- Te weinig oog hebben voor details en achteloos fouten maken
- Moeite om aandacht op taken of activiteiten te vestigen, niet luisteren als iemand iets uitlegt
- Niet reageren op aanspreking
- Instructies niet volgen en taken niet afmaken, wat verward kan worden met luiheid of dom zijn
- Moeite om taken te organiseren
- Vermijdingsgedrag bij taken die concentratie vergen
- Taakgebonden dingen kwijtraken
- Snel afgeleid worden
- Vergeetachtigheid in het dagelijks leven

Hyperactiviteit en impulsiviteit:

- Onrustig bewegen met handen en voeten, draaien op een stoel
- Opstaan als je normaal zou blijven zitten
- Ongepast rondrennen en klimmen
- Niet rustig kunnen spelen, je niet rustig kunnen ontspannen
- Voortdurend in de weer zijn en doordraven
- Overdreven veel praten

- Antwoorden voor de vraag is afgemaakt
- Je beurt niet kunnen afwachten
- Geen oog hebben voor de behoeften van anderen, hen onderbreken of zich opdringen

Alle kinderen vertonen dit soort gedragingen weleens, vooral in de puberteit. Maak je pas zorgen als zes of meer symptomen per categorie minstens een halfjaar lang een negatieve invloed hebben op sociale relaties of school-prestaties.

Vergeleken met andere kinderen hebben jongens en meisjes met ADHD in het voorste deel van hun brein vaak minder dopamine en noradrenaline.²¹ In welke mate die neurotransmitters beïnvloed worden door sport staat niet vast, maar het is wel duidelijk dat lichamelijke activiteit gunstig is voor jonge ADHD'ers.²² En als zulke kinderen op school of onder kameraadjes geïsoleerd raken, dan kan een teamsport — waarin de groepsgeest getraind wordt — hun sociale vaardigheden verbeteren, en op die manier ook hun zelfbeeld.

Inspanning als trigger van astma

Haast alle kinderen met astma hebben ook inspanningsastma. Inspanning is geen oorzaak van astma, maar kan de klachten wel uitlokken. Dat zien we geregeld bij 'hoogventilatiesporten' als wielrennen of wanneer de luchtomstandigheden niet ideaal zijn, zoals bij schaatsen in de koude of bij zwemmen in een binnenbad. Als je uitademt, verlies je water. Dat vochtverlies doet de luchtwegen verkrampen en slijm produceren. Het kind raakt benauwd, moet hoesten en zonder behandeling riskeert het 75 procent van zijn longfunctie te verliezen. Inspanningsastma wordt niet altijd herkend of goed behandeld.

Sommige kinderen krijgen alleen aanvallen als ze sporten. De tips voor kinderen met inspanningsastma die sporten zijn dezelfde als die voor astma in het algemeen, met als extra advies dat ze van warme, vochtige omstandigheden moeten profiteren om te sporten.

Astma

Astma is een ontsteking van de luchtwegen. Doordat de spiertjes in de luchtwegen verkrampen, hebben kinderen met astma ademhalingsproblemen, zoals hoesten, een piepende ademhaling of benauwdheid. Dat gaat met aanvallen. Astma is de meest voorkomende chronische ziekte bij kinderen tot zestien jaar; zo'n 10 procent van hen heeft deze aandoening.

De meeste kinderen met astma kunnen een normaal leven leiden en ook sporten dankzij medicijnen, door verstandig om te gaan met inspanning en door andere uitlokkende factoren — zoals virale infecties, huisstofmijt, pollen, rook of grote temperatuurwisselingen — te mijden. Toch houdt de angst voor een aanval tijdens een inspanning kinderen soms tegen, met het risico dat hun uithoudingsvermogen nog verder achteruitgaat. Als ze worden aangemoedigd om te sporten en hun medicijnen goed innemen, dan kunnen ze een normaal of zelfs groot uithoudingsvermogen ontwikkelen. Acht procent van de olympische duursporters heeft astma! Topzwemmer Mark Spitz en tenniswonder Justine Henin zijn astmapatiënten. Onder topatleten is astma de meest voorkomende chronische ziekte.

Kinderen met astma die sporten moeten:

- hun medicijnen correct gebruiken
- goed opwarmen
- door de neus inademen, zodat de lucht bevochtigd en opgewarmd wordt
- uitademen door getuiste lippen (*pursed lip-breathing*)

Sport kan een medicijn tegen astma zijn. Om verbetering te bereiken, moet het kind gedurende drie maanden minstens twee keer per week minimaal 20 minuten lang een training afwerken waarbij grote spiergroepen betrokken zijn.

Crohn en colitis ulcerosa

De ziekte van Crohn en colitis ulcerosa zijn *IBD's* (*intestinal bowel diseases*): chronische ontstekingen van het maag-darmkanaal. Crohn kan elk deel van het spijsverteringskanaal treffen maar meestal is het laatste deel van de dunne darm aangetast. Bij colitis ulcerosa ontstaan zweren in de dikke darm. De belangrijkste klachten zijn bloederige diarree, buikpijn, gewichtsverlies en moeite om de ontlasting op te houden. Hoewel deze aandoeningen vooral bij jongvolwassenen tevoorschijn komen, kunnen ook kinderen en tieners een IBD krijgen. Een kwart van de patiënten krijgt de ziekte voor ze twintig zijn.²³

Kinderen en tieners met een IBD in een rustige fase kunnen de meeste sporten normaal beoefenen. Wel is het oppassen voor spier- en peesletsels als kinderen cortison moeten nemen. Joggen, zwemmen of fietsen is dan veiliger dan sprinten, voetballen of tennissen. Bij duursporten, die op zich al maag-darmklachten kunnen meebrengen, moeten jonge sporters met crohn of colitis ulcerosa ervoor zorgen dat ze genoeg vocht binnenkrijgen, nog meer dan

gezonde kinderen. Ook ijzerreserves moeten in de gaten worden gehouden. Tijdens opflakkingen zijn contact- en vechtsporten af te raden vanwege het risico op een darmperforatie als ze een por in de buik krijgen.

Diabetes

Bij type 1-diabetes is de *pancreas* of alvleesklier niet in staat insuline aan te maken. Insuline is het hormoon dat de bloedsuikerconcentratie onder controle houdt. Bij type 2 produceert het lichaam te weinig insuline of reageert het onvoldoende op dat hormoon.

Type 1

Bij kinderen zien we deze vorm het vaakst. Ze drinken en plassen dan opvallend vaak en hebben last van jeuk, vermoeidheid of gewichtsverlies. Ze moeten ook geregeld hun suikerspiegel controleren met een prikje in de vinger. Is de spiegel te laag, dan moeten ze suiker nemen; is hij te hoog, dan moeten ze insuline spuiten. Die insuline werkt sneller als kinderen sporten. Ze moeten er dus voor zorgen dat hun bloedsuiker door een inspanning niet te fel daalt. Dat kunnen ze doen door de hoeveelheid koolhydraten die ze eten vóór en na het sporten af te stemmen op de sportactiviteit.

Bij een tekort aan insuline kan de bloedsuikerspiegel tijdens inspanning juist te hoog worden, waardoor je in ernstige gevallen in een coma kunt belanden. Daarom moeten type 1-patiënten insuline toedienen vóór ze zich inspannen. Sporten ze vaak, dan is er de optie een pompje te gebruiken dat automatisch insuline afgeeft. De juiste balans vinden tussen insuline en koolhydraten is soms moeilijk maar zeker mogelijk. Sommige type 1-patiënten zijn topsporters. Voormalig Anderlecht-speler Pär Zetterberg bijvoorbeeld heeft de ziekte. Er bestaat zelfs een professionele wielerploeg voor renners met type 1-diabetes: Team Novo Nordisk. Ook jonge patiëntjes hoeven conditioneel niet onder te doen, al zijn inspanningen voor hen vaak wat zwaarder dan voor andere kinderen.

Sporten maakt spieren tijdelijk vatbaarder voor insuline, tot een of twee dagen na de inspanning. Daarom is sporten ook echt nuttig voor kinderen met suikerziekte. Met de juiste maatregelen kunnen ze alle sportactiviteiten beoefenen, behalve misschien parachutespringen of andere sporten waarbij een te lage bloedsuikerspiegel meteen levensgevaarlijk zou zijn.

Type 2

Deze vorm van diabetes krijg je van te veel zitten, overgewicht en aanleg voor de ziekte. De symptomen zijn dezelfde als bij type 1, maar ze komen langzaam op. Veel type 2-diabetici weten jarenlang niet dat ze de ziekte

hebben. Dat is verraderlijk want zonder behandeling kunnen je hart, bloedvaten, ogen, zenuwen en nieren aangetast raken. Als minderjarigen type 2-diabetes ontwikkelen, dan is dat meestal pas in de puberteit. Pubers hebben immers hoge concentraties groeihormonen. Die maken het lichaam minder gevoelig voor insuline.

Door veel te bewegen, gezond te eten en geneesmiddelen te nemen als dat moet, kun je type 2-diabetes niet alleen onder controle krijgen, maar volgens steeds meer specialisten zelfs genezen. Er zijn weinig ziekten waarin sporten en bewegen zo'n verschil kunnen maken. Een combinatie van kracht- en duurtraining is het beste.

Hartziekten

Onderzoek toont aan dat veel kinderen met een hartafwijking geen of weinig lichaamsbeweging krijgen terwijl ze daar toch toe in staat zijn. Veel ouders van jonge hartpatiënten zijn — begrijpelijk — erg beschermend. Alles hangt af van de hartfunctie. Die moet niet alleen in rust worden gemeten, maar ook bij inspanning, zodat de arts adviezen kan geven over wat een kind wél nog kan. Zo'n test kan de ouders en het kind ook meer vertrouwen geven in lichaamsbeweging. Als hartpatiëntjes een aangepast trainingsschema volgen, dan verbetert hun uithoudingsvermogen. Bij kinderen met een ernstig hartprobleem worden twee tot drie oefensessies per week aanbevolen, telkens 20 tot 45 minuten. Die mogen laag tot matig intensief zijn (50 tot 80 procent van de VO₂-piek). In het begin moet dat onder medische begeleiding gebeuren. Om de zes tot twaalf maanden moeten de kinderen gecontroleerd worden. Alleen hartpatiëntjes met zeer goede resultaten mogen ook aan wedstrijd sport doen.

Het verhaal van Alexander (zeventien jaar)

'Ik deed vijf tot zes dagen in de week basket toen ik ziek werd. Ik speelde in twee teams van Leuven Bears, op het hoogste niveau dus. In maart 2017 voelde ik op een ochtend druk op mijn luchtpijp als ik op mijn rug lag. In de spiegel zag ik dat de plaats waar normaal een putje zit onderaan in je hals, een plat vlak was geworden. Al gauw bleek dat ik lymfeklierkanker had, non-hodgkinlymfoom. Het was totaal onverwacht, want op het moment van de diagnose voelde ik me helemaal niet ziek. Ik speelde in die periode nog altijd twee wedstrijden per week en nu moest ik meteen stoppen met sporten.

Mijn therapie is met Pasen begonnen en heeft tot Kerstmis geduurd. De chemo heeft me meer uitgeput dan ik had gehoopt, ook door het cortison

dat ik moest nemen. Ik heb complicaties gehad, vier keer een alvleesklierontsteking! Normaal is sporten en beweging goed voor het herstelproces, maar in mijn geval ... Ik kon echt niks meer. Heel confronterend.

Gelukkig hebben mijn ploegmaats me enorm gesteund. Ze hebben speciale T-shirts laten maken, mijn rugnummer voor me gereserveerd, en ze zijn geregeld op bezoek gekomen.

We zijn nu tien maanden na de diagnose, en ik begin stilaan weer te bewegen. Voorzichtig nog, gewoon hier een beetje dribbelen in de tuin. Joggen lukt nog niet. Ik ben nog heel snel moe, maar ik hoop dat ik ooit weer mijn vroegere niveau haal. Ik ga al naar de trainingen kijken. Mocht ik ooit profbasketter kunnen worden, dan zal ik dat niet laten, maar ik wil zeker ook een universitair diploma halen. Bioingenieur, daar kun je veel kanten mee op. De geneeskunde heeft me gered, maar de bijwerkingen van de behandeling aanpakken, dat kan veel beter. Mijn spieren zijn tijdens de chemo gewoon weggesmolten. Ik ben zestien kilo spieren kwijtgeraakt. Maar ik word weer sterker. Ik heb vertrouwen in de toekomst.'

Kanker

In ons land krijgen elk jaar ongeveer vierhonderd kinderen kanker. De ziekte is dus zeldzaam bij kinderen en tieners. Bloed- en lymfeklierkanker komen bij hen het vaakst voor. Vandaag geneest gemiddeld 80 procent van de kinderen. Dat hebben ze te danken aan de wetenschap, aan campagnes als *Kom op tegen Kanker*, organisaties als de *Stichting tegen Kanker* en onderzoeksfondsen als het *Olivia Fund*.

Het nadeel van de chemotherapie die kinderen met kanker vaak krijgen is dat veel patiënten daar erg moe van worden en maandenlang niet meer in staat zijn veel te bewegen, laat staan te sporten. Toch revalideren kinderen na het overwinnen van kanker vaak beter en sneller met de juiste lichaamsbeweging. Ook tijdens de behandeling kan bewegen al gunstige effecten hebben, zij het meer op spierkracht en flexibiliteit dan op de uithouding. Uit onderzoek blijkt dat beweging en een conditietest tijdens kankerbehandelingen bij kinderen doorgaans veilig en zelfs aan te bevelen zijn.²⁴ Heel wat genezen kankerpatiëntjes die aan sport deden toen ze ziek werden, nemen de draad na verloop van tijd weer op, al moeten ze geregeld op controle blijven gaan.

Voor kinderen met een vader, moeder of grootouder die kanker heeft of gehad heeft, kan de afleiding, steun en vriendschap die ze in een sportclub krijgen, een belangrijke factor zijn om de ziekte te helpen verwerken, ook als het

slecht afloopt. Een schitterende website voor kinderen van ouders met kanker is kankerspoken.nl!

Mucoviscidose

Mucoviscidose — ook taaislijmziekte genoemd — is een erfelijke aandoening die met de jaren erger wordt. Kinderen en tieners met muco hebben geregeld last van luchtwegproblemen. Ook neemt hun lichaam voedingsstoffen slecht op, waardoor ze te mager kunnen worden. Mucopatiënten moeten zoveel mogelijk beweging krijgen. De Vlaamse mucovereniging heeft zelfs een sportfonds dat helpt als hun leden sportmateriaal of een sportabonnement willen kopen. Het is bewezen dat regelmatige lichaamsbeweging goed is tegen de achteruitgang van de longfunctie. Sporten beschermt mucopatiënten ook tegen botontkalking. Mucokinderen doen voor ze gaan sporten het best eerst een inspanningstest. Ze moeten ook genoeg drinken. Doordat zout het dorstgevoel versterkt en mucopatiënten tijdens het sporten en zweten meer zout verliezen, hebben ze niet zo gauw dorst en moeten ze — nog meer dan andere kinderen — op gezette tijden water drinken. Soms is een zoutsupplement nodig.

Sporten met een beperking

Down en geestelijke vertraging

Kinderen met het syndroom van Down ontwikkelen zich langzamer — verstandelijk én lichamelijk — en hebben vaak nog andere afwijkingen. Zo heeft bijna de helft van hen een hartaandoening. Ze lopen ook een hoger risico op problemen met de luchtwegen, de zintuigen, de spraak, de motoriek en de afweer. Dat is allemaal niet bevorderlijk voor sporters en dus vonden artsen lange tijd dat Down en sporten niet samengaan, temeer omdat veel Downkinderen slappe nekspieren hebben. Onderzoek heeft intussen echter aangetoond dat kinderen met Down echt niet aan de kant hoeven te blijven. Wel moet er bij contactsporten extra op worden gelet dat ze de technieken goed aanleren, om zo het risico op een nekletsel laag te houden. Sporten helpt ze ook om een correct gewicht te halen of te bewaren. Zwaarlijvigheid komt vaak voor bij kinderen en tieners met down, doordat ze in rust minder energie verbranden en soms meer eten dan ze nodig hebben. Drie uur extra beweging per week kan hun vetmassa verlagen. Het kan ze ook vrolijker en socialer maken, en hun coördinatie verbeteren. Ze kunnen zowel individueel als in een team sporten, en zowel bij gewone als bij speciale clubs. Het enige wat ze nodig hebben is een trainer die hun mogelijkheden interessanter vindt dan hun

beperkingen.



Marc Geenen over Storm (vijf jaar) en G-sport in Vlaanderen

‘Toen mijn dochter en haar partner vernamen dat Storm autisme heeft, was dat geen donderslag bij heldere hemel. Ouders en grootouders, zoals ik, zien een diagnose aankomen. Al in de peuterjaren merk je dat zo’n kind anders is. Gek genoeg is het etiket ‘autismespectrumstoornis’ (ASS) naast slecht nieuws ook een houvast; je weet nu wat het is, en het is tenminste niet jouw schuld. Storm is aanhankelijk en verstaat veel, maar zelf duidelijk maken wat hij wil of wat er scheelt is moeilijk. Hij zegt hooguit brokjes van woorden. Als hij moe is of zijn zin niet krijgt, begint hij soms te schreeuwen, te schoppen of dingen te gooien. In de supermarkt bliksemen klanten ons dan dood met hun ogen, omdat we dat kind niet tot de orde roepen. Ach ja, zelfs dat went ...

Storm volgt gespecialiseerd onderwijs. Zijn juffen zijn geduldig en bekwaam. Hij maakt vorderingen, ook motorisch. Klimmen, trappenlopen of ballen gooien lukt al prima. Autisme is zwaar voor alle betrokkenen, maar we prijzen ons gelukkig dat we in een land wonen met een breed hulpaanbod en veel expertise om kinderen met een beperking te begeleiden. Of Storm ooit echt zal kunnen praten of naar het normale onderwijs zal kunnen gaan, dat weet niemand. Maar we zien

hem doodgraag.

Sporten is nog niet aan de orde. Hij beweegt zo al veel. Hij gaat elke week zwemmen en springt heel vaak op de trampoline in onze tuin, die we voor hem en de andere kleinkinderen hebben ingericht als *activity center*. In publieke speeltuinen is de omgang met andere kinderen soms lastig. Storm gaat ook vaak mee wandelen, het liefst naar een vijver waar hij stokken en keitjes kan gooien, urenlang soms. Volgend jaar gaan we contact opnemen met Parantee-Psylos, om te horen wat de sportmogelijkheden in de buurt zijn voor een kind met autisme.'

Hersenverlamming

Cerebrale parese (CP) of hersenverlamming is een stoornis in de lichaamshouding en -beweging door een beschadiging of ziekte vóór of tijdens de geboorte. Vaak is spasticiteit een direct gevolg. Ongeveer twee op de duizend kinderen heeft een vorm van hersenverlamming. Bij sommige kinderen is dat enkel te zien als ze rennen; andere CP-kinderen kunnen amper rechtop staan. In een studie werd aangetoond dat een fitnessprogramma van acht maanden de fitheid en levenskwaliteit van mensen met CP duidelijk verbetert.²⁵ Sommige kinderen met een milde vorm van CP kunnen in gewone sporten terecht, maar boccia — rolstoelpetanque met een leren bal — kan zelfs voor kinderen met een heel zware hersenverlamming een fijne sport zijn.

G-sport

Parantee-Psylos, de Vlaamse sportfederatie voor mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking, heeft zowat duizend jeugdleden. Die beoefenen een dertigtal sporten, hoofdzakelijk gewone sporten waarvan een G-variant bestaat, maar ook speciale G-sporten. Zo heb je voor mensen die niet of slecht zien 'goalbal' en 'showdown', sporten die met een rinkelbal worden gespeeld.

Parantee-Psylos en het kenniscentrum G-sport Vlaanderen zetten zich in opdat iedereen een of andere vorm van sport zou kunnen beoefenen. G-sport stimuleren is nodig, ook als steun voor de ouders, die soms bang zijn dat een gehandicapt kind sneller een blessure oploopt of uitgelachen wordt. Sporten is voordelig voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, het humeur, het zelfbeeld en de sociale omgang van deze kinderen. Het clubof groepsgevoel van sport kan hun een enorme boost geven. De assistentie van een fysiotherapeut kan heel nuttig zijn als kinderen met een handicap beginnen te sporten. Ook voor deze kinderen is het belangrijk dat ze veel verschillende bewegingen oefenen. Voor hun integratie is het heilzaam als ze geregeld ook

met broers en zussen of andere valide kinderen kunnen sporten. Ouders van kinderen met een beperking die willen sporten, vinden contactgegevens en andere nuttige informatie op parantee.be.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Even stoppen met sporten ruïneert de conditie van je kind niet. Een ziek kind toch laten trainen is nadeliger.

Neem klachten van kinderen ernstig, ook als ze al eens een pijntje hebben verzonnen.

Per dag met koorts mag een genezen kind één dag niet sporten.

Als een kind zich duidelijk ziek voelt, dan kun je het beter niet laten sporten.

Kinderen zouden elk jaar een griep prik moeten krijgen.

Kinderen die aangesloten zijn bij een sportclub, hebben minder overgewicht.

Kinderen met een chronische ziekte of een beperking kunnen meestal nog sporten. Dat heeft vaak een gunstige invloed op hun aandoening.

Gezonde voeding en veel beweging kunnen type 2-diabetes soms genezen.

Hoe zit het met medicijnen, supplementen en doping?

Voor sportouders is het een gezond principe alleen op advies van een arts geneesmiddelen aan hun kind te geven, en nooit zomaar op aanraden van een familielid, vriend, trainer of verzorger. Sportende kinderen en tieners mogen geneesmiddelen niet in verband brengen met iets wat je gauw uit een badkamerkastje of het zijzakje van een sporttas plukt.

Pijnstillers en koortsremmers

Als een kind een pijnstiller of koortsremmer moet nemen, dan mag het niet sporten. We springen veel te kwistig om met pijnstillers. Op die manier stellen we onze kinderen bloot aan gezondheidsrisico's en wekken we de indruk dat medicijnen een hulpmiddel zijn om te kunnen sporten. Dat verlaagt de drempel om ook bij een conditiedip of een grote sportieve uitdaging naar geneesmiddelen te grijpen.

Paracetamol

Veel ouders hebben paracetamol in hun medicijnkastje. Het middel is vrij te koop en relatief veilig als je de behandelingsduur kort houdt en de dosis respecteert. Een overdosis kan de lever beschadigen. Weet je niet hoeveel paracetamol je een kind mag geven, vraag het dan aan je apotheker of huisarts. Elk medicijn dat werkt, brengt risico's mee, ook als je er geen doktersrecept voor nodig hebt.

Ibuprofen

Een andere pijnstiller en koortsverlager, die ook ontstekingen remt, is ibuprofen. Dat is een van de *NSAID's* (niet-steroïdale anti-inflammatoire geneesmiddelen). Hoewel ook ibuprofen in bepaalde vormen vrij te koop is,

raden wij af dit middel zonder advies van een arts in te nemen. NSAID's kunnen niet alleen de maag maar ook het hart aantasten, zegt een belangrijke Deense studie.²⁶ Ontstekingsremmers kunnen de natuurlijke herstelmechanismen onderdrukken in de eerste dagen na een blessure. Er worden te veel NSAID's gebruikt in de sport, vooral in ploegsporten en ook bij jongeren. Als je een spier verrekt en ibuprofen slikt om te kunnen blijven sporten, dan riskeer je dat de blessure erger wordt of dat je een nieuwe blessure oploopt. De hersenen registreren dan immers te weinig pijn om nog aan te geven wat spieren verdragen en wat niet. Volgens ons zouden alle NSAID's enkel op voorschrift van een arts mogen worden gekocht en ingenomen. Na een blessure kun je een kind desnoods paracetamol geven tegen pijn; dat is minder onveilig dan ibuprofen.

Aspirine

Geef kinderen nooit aspirine. Ze kunnen er het syndroom van Reye van krijgen. Reye is een zeldzaam maar gevaarlijk ziektebeeld dat kinderen en jonge tieners kan treffen na een virale infectie. Als je niet zeker bent of een pijnstiller aspirine bevat, kijk dan op de samenstelling of daar het woord 'acetylsalicylzuur' bij staat, de wetenschappelijke naam van aspirine.

Andere medicijnen

Imodium

Dit is nog zo'n medicijn dat we geregeld tegenkomen in de jeugdsport. Het is geen onschuldig middeltje. Imodium kun je bij de hand houden als sportende kinderen een chronische darmziekte hebben. Hun ouders weten wel hoe ze daarmee moeten omgaan. Andere ouders doen er best aan medicijnen die de darmen 'tot rust brengen' niet als standaardoplossing voor diarree en alleen op advies van een arts te gebruiken.

Rilatine

Het aantal kinderen en jongeren met ADHD dat rilatine of Concerta (methylfenidaat) neemt, is in tien jaar verviervoudigd. In Vlaanderen slikken tienduizenden kinderen dat middel dagelijks. Uit grootschalig Amerikaans onderzoek blijkt dat methylfenidaat de groei afremt met gemiddeld 2,5 centimeter.²⁷ Dat hoeft niet te verwonderen, want deze stof is een amfetamine, dat de eetlust vermindert. Als kinderen te weinig eten, dan groeien ze minder. Het is aan artsen om de langetermijnrisico's af te wegen

tegen de verbetering van gedrags- en concentratieproblemen.

Puffers

Kinderen met astma dienen hun luchtwegverwijdende of ontstekingsremmende medicijnen vaak met een inhalator toe. Sommige patiëntjes hoeven maar af en toe te puffen, andere alleen kort voor het sporten, en nog andere kinderen moeten dagelijks puffen. Al vanaf zes jaar kunnen kinderen zelf leren een inhalator te gebruiken en het poeder correct te inhaleren. Belangrijk is dat ze strikt volgens de instructies puffen en nooit de puffer van een ander kind gebruiken. 'My Puff' is een goede Nederlandstalige puffinstructie-app.

Voedingssupplementen

Doe je kind en je portemonnee een lol en beperk je tot gezonde voeding.

Kinderen die sporten moeten met het opgroeien steeds beter bewust worden gemaakt van het belang van gezonde voeding en van de risico's die aan geneesmiddelen, voedingssupplementen en doping verbonden zijn. Hoe jonger ze zich verantwoordelijk voelen voor wat ze in hun lichaam stoppen, hoe beter.



Als sportouder moet je beseffen dat er een ware supplementenindustrie bestaat die net als de geneesmiddelensector winst wil maken maar niet zo

streng gereguleerd is. Je hebt nooit de garantie dat een supplement vrij is van vervuilende stoffen of verboden producten, met name als je ze online koopt. Bovendien kunnen supplementen een opstapje naar doping zijn. Leg dat uit als je kind een supplement vraagt.

Sportende kinderen en jongeren die gezond zijn en gezond eten, hebben op vitamine D na geen supplementen van vitaminen, mineralen of eiwitten nodig, ook niet als ze op een hoog niveau sporten. Toch wordt van rodebietensap, creatine of andere producten beweerd dat ze nuttig zijn.

Cafeïne

Cafeïne, het populairste wettelijk toegelaten pepmiddel ter wereld, zit in koffie, thee, cola en energiedrankjes. Cafeïne maakt mensen wakkerder en energiever, en versnelt de stofwisseling en de vetverbranding. Voor volwassenen is een paar koppen koffie per dag veilig, maar voor kinderen valt het gebruik van cafeïne af te raden. Cafeïne kan hun concentratie verstoren, slaapproblemen opleveren en zelfs hartproblemen veroorzaken.

Ons oordeel: cafeïne heeft geen plaats in de voeding van kinderen. Zowel cafeïnesupplementen als energiedrankjes met cafeïne zijn uit den boze.

Rodebietensap

Dit sapje bevordert sportprestaties doordat er veel nitraten in zitten. Een klein deel van de nitraten die je eet, wordt in het lichaam omgezet in nitrietten die op hun beurt — alweer gedeeltelijk — worden omgezet in stikstofmonoxide. Die stof speelt een rol in het vermogen van de spieren om samen te trekken. Er zijn nog andere groenten met veel nitraten — radijzen, peterselie, selder, andijvie, veldsla, rucola, spinazie — maar rode bieten kun je in sapvorm kopen. Het spul bestaat ook in geconcentreerde vorm.

Rodebietensap is gezond, maar besef wel dat je ongeveer 7 gram suiker per 100 milliliter sap binnenkrijgt, en dat de geconcentreerde vorm mogelijk te veel nitraten bevat; wetenschappers kibbelen nog over de schadelijke dosis.

Ons oordeel: wij raden rodebietensap niet aan omdat het duur is, volgens veel mensen slecht smaakt en omdat de winst die je ermee zou kunnen boeken beperkt is. De geconcentreerde vorm raden we af, vanwege de onduidelijkheid over de dosis die schadelijk kan zijn.

Bèta-alanine

Het aminozuur bèta-alanine is een bouwstof van carnosine, een molecule die

verzuring van de spieren tegengaat. De stof zit ook in vlees, vis en gevogelte, met name kippenborst. Als supplement stelt bèta-alanine topsporters in staat korte, intensieve oefeningen — zoals gewichtheffen of sprinten — iets langer vol te houden. Het is niet onderzocht hoe veilig bèta-alanine voor kinderen is. Wel is bekend dat de stof soms vervelende tintelingen veroorzaakt.

Ons oordeel: sportende kinderen hebben geen bèta-alanine nodig. Enkel gebruiken in samenspraak met een arts.

Creatine

Creatine is big business. Opzichtige potten met poeder schreeuwen je vanuit de rekken in sportwinkels en warenhuizen toe. Veel atleten nemen creatine om meer energie te kunnen produceren voor explosieve inspanningen en om spiermassa te kweken. Voor adolescenten en volwassen sporters kan dat nuttig zijn. Creatine zou ook de intellectuele prestaties bevorderen. Of creatine evengoed voor sportende kinderen werkt, is niet zo duidelijk. De veiligheid ervan voor kinderen werd onvoldoende onderzocht. Buikkrampen, uitdroging en gewichtstoename zijn bekende bijwerkingen.

Ons oordeel: mogelijk schadelijk voor sporters vóór de puberteit. Daarna eventueel nuttig op voorschrift van een arts.

Het gevaar van doping, cannabis en alcohol

Dopingwetgeving

Officieel kan iedereen die in georganiseerd verband aan sport doet, op elk moment dopingcontrole krijgen, ook recreatieve sporters, ook minderjarige sporters. Voor dopingzondaars neemt het risico om tegen de lamp te lopen toe met het niveau waarop ze sporten, het aantal eerder vastgestelde dopinggevallen in hun sport, het ‘voordeel’ dat doping in hun sport kan opleveren en de populariteit of het commerciële belang van een sport.

In elk geval: als een tiener sport en zonder voorschrift medicijnen neemt, dan loopt hij of zij het risico onbewust een stof te gebruiken die op de lijst van verboden producten staat. Je kunt die lijst vinden op dopinglijn.be of het advies van een arts vragen. Die kan de lijst ook ‘overrulen’ als dat medisch noodzakelijk is. Elitesporters die geneesmiddelen met een verboden stof willen nemen — minderjarige elitesporters weten wel van zichzelf dat ze elitesporter zijn — moeten daar een ‘toestemming wegens therapeutische noodzaak’ of *TTN* voor vragen aan de antidopingorganisatie NADO Vlaanderen. Als je kind deelneemt aan wedstrijden in het buitenland, dan

moet je je als sportouder informeren over de regelgeving die daar van kracht is. De sportfederatie kan je daarbij helpen.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Filip Meirhaeghe

‘Het gevoel dat je móét presteren, dat je je stand hoog en steeds hoger moet houden, dat kan voor jonge sporters een reden zijn om naar verboden middelen te grijpen. En hou jonge sporters alsjeblief ook weg van voedingssupplementen. Die zijn niet nodig.’

‘Het lijkt alsof doping alleen in het wielrennen een probleem is, maar wielrenners worden gewoon vaker gecontroleerd dan de meeste andere sporters. Als mijn zoon Bo renner zou worden, dan zou ik me minder zorgen maken dan wanneer hij ooit zou fitnessen of aan bodybuilding zou doen.’ (Op voetbal en atletiek na was wielrennen in 2015 wereldwijd de meest gecontroleerde sport.

Iets meer dan 1 procent van alle controles in het wielrennen was positief. Voor bodybuilding was dat 15 procent.)

Risicofactoren voor dopinggebruik

Dopinggebruik is misschien het laatste waar je als sportouder aan denkt als je kind gaat sporten, maar weet dat mogelijk 14 tot 39 procent van de elitesporters ooit doelbewust doping heeft gebruikt.²⁸ Misschien associeer je doping alleen met topsporters en vooral met wielrenners. De waarheid is dat doping op alle sportniveaus en in alle sporten voorkomt, ook in de recreatieve sport en ook bij minderjarigen. Alle jonge sporters moeten over de gevaren van doping worden geïnformeerd zodra hun begripsvermogen dat mogelijk maakt; meestal is dat tussen twaalf en zestien jaar. In de Gids voor ouders²⁹ van NADO Vlaanderen worden risicofactoren voor dopinggebruik vermeld, zoals een slecht zelfbeeld, onrealistische sportieve doelen, goedgelovigheid of buitensporig bezoek aan fitnesscentra. Ook de omstandigheden kunnen de aantrekkingskracht van doping verhogen: de beschikbaarheid van doping, een

sportieve tegenvaller, twijfels over een selectie of persoonlijke stressfactoren als problemen thuis, op school of met de partner.

Alcohol

Alcohol is gevaarlijk voor het onvolwassen brein, maar wordt in principe niet als doping beschouwd aangezien alcohol de prestaties niet verbetert. Voor bepaalde sporten waarbij dronkenschap levensgevaarlijk zou zijn, zoals boogschieten, vliegsport of motorsport, staat alcohol wél op de lijst van verboden stoffen.

Cannabis

Ook cannabis kan de hersenen van jongeren onherroepelijk beschadigen. Het middel staat op de dopinglijst omdat het pijn kan verzachten. Het gebruik van cannabis kan tot na zes weken na inname worden opgespoord in de urine, zelfs als een tiener er maar heel weinig van heeft gebruikt.

Wat kun je als sportouder tegen doping doen?

- **Ondersteunen**
Maak je kind duidelijk dat je geen enkele (wan)prestatie belangrijker vindt dan de gezondheid of het geluk van je kind. Wees matig met lof en karig met kritiek.
- **Informereren**
Leg de risico's van voedingssupplementen en doping uit. Zorg dat je kind begrijpt dat sporters hun prestaties alleen mogen verbeteren met training, gezonde voeding en hard werken, en dat competitiesporters altijd op doping kunnen worden gecontroleerd, ook op training.
- **Grenzen stellen**
Laat je kind geen voedingssupplementen of geneesmiddelen nemen zonder jouw toestemming. Keur doping categorisch af. Vertel je zoon of dochter dat je verwacht dat hij of zij nooit doping zal gebruiken.
- **Herkennen**
Wees beducht op symptomen van dopinggebruik, met name van anabole steroïden:
 - abnormale vooruitgang van prestaties of spiermassa
 - gedragsveranderingen: stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, agressiviteit, concentratieproblemen, extreme denkbeelden ...

- geheimdoenerij: zich isoleren, kamer op slot doen, discrete telefoons ...
- acne, vette huid en haren
- diepere stem en meer beharing (vrouwen en meisjes)
- borstvorming (jongens)
- sporen van inspuitingen

Ook de puberteit kan veel van die veranderingen verklaren. Trek dus niet te gauw conclusies.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Als je dochter of zoon een pijnstiller slikt om te kunnen blijven sporten, dan zal de pijn afnemen maar neemt het risico dat de blessure erger wordt toe.

Geef kinderen nooit aspirine.

Sportende kinderen die gezond zijn en gezond eten, hebben op vitamine D na geen supplementen van vitaminen, mineralen of eiwitten nodig.

Cafeïne heeft geen plaats in de voeding van kinderen.

Risicofactoren voor doping zijn onder meer een slecht zelfbeeld, onrealistische doelen, goedgelovigheid en buitensporig bezoek van fitnesscentra.

Alcohol en cannabis zijn gevaarlijk voor het onvolwassen brein. Cannabis staat op de dopinglijst.

Naar de clubarts, mijn huisarts, een sportarts of naar spoed?

Verkeerde reflex

In geval van een sportmedisch probleem moet je eerst advies inwinnen van een huisarts — het liefst je eigen huisarts, want die kent jou en je kind het beste. Veel ouders van geblesseerde sporters gaan meteen naar de spoed doordat kinderen vaak buiten de normale spreekuren van huisartsen blessures oplopen. Dat is niet nodig en het is lang niet zeker dat je kind op de spoed sneller of beter wordt geholpen dan door een huisarts.

De afdeling spoedeisende hulp moet beschikbaar zijn voor levensbedreigende gezondheidsproblemen of voor noodsituaties waarin het lichaam zonder snelle tussenkomst onomkeerbare schade zou oplopen. Sportblessures zijn zelden levensbedreigend en meestal niet eens dringend. De doorsneeblessure kan wachten tot je bij je huisarts terecht kunt. Maar zelfs bij hevige pijn, een ontwrichting of een mogelijke breuk is er nog tijd om eerst contact op te nemen met een huisarts. Mocht je toch naar de spoed moeten, dan hoor je dat wel aan de telefoon of na het onderzoek.

Bij de huisarts

Huisartsen zijn doorgaans perfect geplaatst om de gezondheidstoestand van een kind dat aan sport doet te beoordelen, de eerste zorg toe te dienen en door te verwijzen als dat beter is voor een jonge sporter. Wel hebben sommige huisartsen minder ervaring met sportblessures dan andere, waardoor ze een kind na een blessure soms te lang rust of een sportstop opdragen. Het belang van actieve revalidatie is nog niet tot elk kabinet doorgedrongen. Als sportouder kun je niet weten hoe vertrouwd met sportblessures een arts is, maar je kunt het wel vragen. Zoek als je twijfelt een sportarts in je buurt — ze staan op de kaart van sportartsen.be — en laat dat weten aan je huisarts, zodat

de communicatie open blijft.



Bij de sportarts

Sportartsen, die vaak ook huisarts zijn, hebben doorgestudeerd om sportmedische problemen aan te pakken. Ze kunnen ook de rol van centraal aanspreekpunt vervullen als voor de begeleiding meerdere deskundigen nodig zijn: een fysiotherapeut, arts-specialist, podoloog, psycholoog, diëtist, bewegingscoach, trainer ... Is de behandeling rond, dan ga je terug naar je vertrouwde huisarts.

Clubartsen en -fysiotherapeuten

Sommige sportclubs werken samen met een arts of fysiotherapeut (in Vlaanderen de 'kinesitherapeut'). Zo kan bijvoorbeeld een jonge sportarts een duurzame relatie opbouwen met jeugdspelers en trainers, voedingsadvies en reanimatietraining geven of optreden als vertrouwenspersoon.

Ouders zijn nooit verplicht een beroep te doen op een clubarts, maar het is

wel verstandig. De diensten van een clubarts zijn soms ook goedkoper voor de ouders. Clubartsen kunnen overleg met een trainer organiseren of een deel van een revalidatieproces op de club laten plaatsvinden. Hou wel altijd je huisarts op de hoogte.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Bij een sportblessure moet je eerst advies inwinnen van een huisarts.

Sportartsen kunnen coördineren als voor de behandeling of revalidatie van een geblesseerde sporter meerdere deskundigen nodig zijn.

Clubs zouden moeten samenwerken met een arts of fysiotherapeut.



HOOFDSTUK

5

Eten en drinken

Wat geef ik mijn jonge sporter te eten?

De tips in dit hoofdstuk zijn niet alleen voor kinderen maar ook voor hun ouders bedoeld. Veel kinderen houden namelijk het eetpatroon dat ze thuis meekrijgen levenslang aan en geven het op hun beurt door aan de volgende generatie. Beetje bij beetje kun je een kind bewust maken van het belang dat voeding voor sport heeft; gezondheid is niet zo'n concreet doel voor een kind. Je kunt je kind 'foodwise' maken door bij het winkelen en thuis in de keuken of aan tafel eenvoudige boodschappen over gezonde voeding te brengen.

Voeding moet leuk zijn. Lever dus geen machtsstrijd om je kind genoeg of gezond te doen eten. Zolang ze niet oud genoeg zijn om zelf redelijke porties op te scheppen, kun je kinderen niet verplichten hun bord leeg te eten. Blijf wel consequent gezonde kost aanbieden, onthoud wat ze lusten en wissel hun lievelingskost af met andere of nieuwe dingen. Eten ze eens een keertje niets, dan is honger de beste saus op de volgende maaltijd. Tot dan zorg je ervoor dat ze niets eten wat ze wél lusten.

Leer je kind op een speelse manier allerlei soorten fruit, groenten, noten of vis kennen. Laat ze blind proeven en raden. Maak samen een kleurrijke vruchtensla. Vanaf de puberteit kunnen ze de omgekeerde voedingsdriehoek ontdekken en kritisch leren omspringen met reclame en informatie over voeding.

Al honger? Eerst bespreken we de voedingsbestanddelen en hun belang voor jonge sporters. We bekijken dat heel praktisch. Veel voedingsdeskundigen vergeten dat eten ook een kwestie is van tijd en geld om alle ingrediënten te kopen en te bereiden, ook in éénoudergezinnen.

De zeven basisstoffen en sport

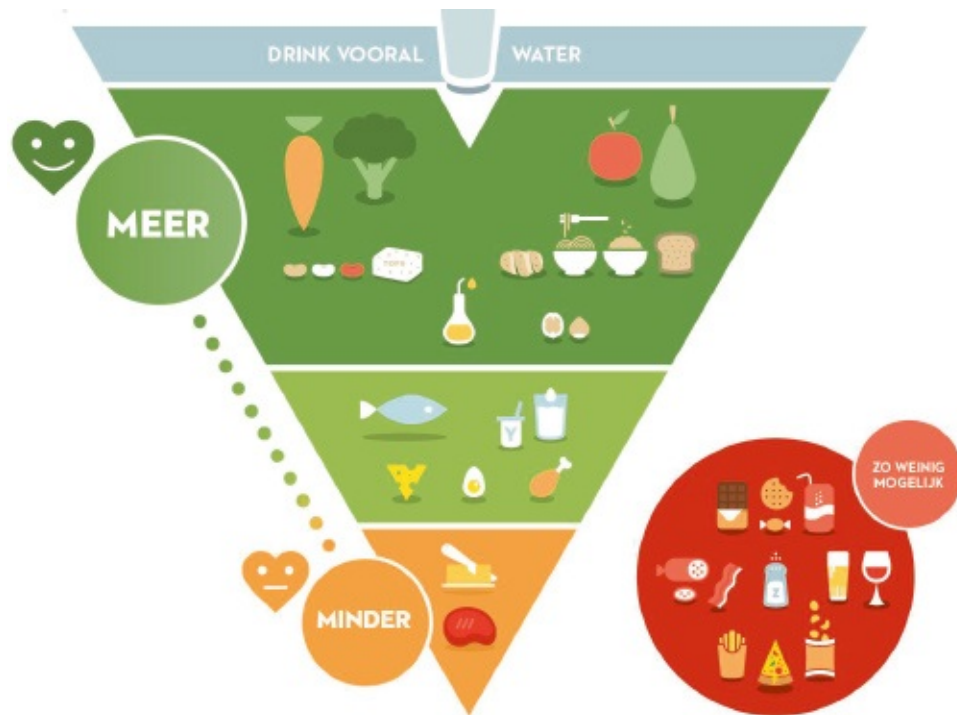
Koolhydraten en suikers

‘Suikers’ en ‘koolhydraten’ zijn niet hetzelfde, al worden de termen door elkaar gebruikt. De belangrijkste suiker voor onze stofwisseling is glucose, of druivensuiker. Glucose is net als fructose (vruchtensuiker) een enkelvoudige suiker die onze cellen van energie voorziet en via de darmwand direct in het bloed wordt opgenomen. Langere koolhydraten moeten eerst worden afgebroken. Een iets complexere suiker is sucrose, de gewone tafelsuiker. Daarnaast heb je de echte complexe koolhydraten: lange reeksen glucosemoleculen die we ‘zetmeel’ noemen. Granen als tarwe en rijst, maar ook aardappelen bevatten veel zetmeel. Doordat je dat zetmeel eerst moet verknippen, duurt de vertering langer. Vandaar de naam ‘trage koolhydraten’; zoete suikers zijn ‘snelle koolhydraten’.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Kim Clijsters

‘Ik heb gezien hoe Usain Bolt vlak voor de Memorial Van Damme binnenkwam met twee zakken van de McDonald’s en die in de lobby op zijn dooie gemak leegsmikkelde. Mijn eerste lief, Lleyton Hewitt, heeft ooit vlak voor een finale een halve kom frieten gegeten. En gewonnen! Maar in het algemeen eten sporters nu veel gezonder dan vroeger. De witte pasta en steaks zijn vervangen door volkorenpasta of quinoa met wat vis of kip.’



Het hormoon insuline zorgt ervoor dat de glucose tot de cellen kan doordringen. Insuline zet suikers ook om in glycogeen, dat kan worden opgeslagen in je lever en je spieren. Verder helpt dit hormoon overtollige glucose om te zetten in vet. Kortom, glucose is zo'n belangrijke energiebron dat je lichaam allerlei regelmechanismen heeft om je bloedsuiker op het juiste peil te houden.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Sven Nys

‘Thibau eet ’s morgens spek met eieren of een boterham met choco. Niks speciaals, en ik vind dat goed zo. Een stuk chocola, een zakje friet eens in de veertien dagen ... Ach, als dat beperkt blijft, kan dat geen kwaad. Doe zo normaal mogelijk en ga niet van alles verbieden.’

Intussen staan koolhydraten steeds meer ter discussie; je zou er dik van worden en er type 2-diabetes van krijgen. Er is echter een groot verschil tussen natuurlijke koolhydraten in vezelrijke voedingsmiddelen als bonen, linzen, fruit, noten of volle granen, en de geraffineerde koolhydraten in

vezelarme, gesuikerde voedingswaren en producten waaruit de vezels kunstmatig werden verwijderd om ze smeüiger te maken: frisdrank, snoep, snacks, fruitsappen, witte bloem, witbrood, gebak, witte pasta, witte rijst... Die leveren wel energie maar bevatten weinig gezonde voedingsstoffen.

Mensen eten al duizenden jaren koolhydraten, terwijl de obesitas- en diabetesepidemie pas enkele decennia geleden is losgebarsten, niet toevallig toen de industrie ons begon te bekogelen met namaaketen. Mede dankzij de agro- en voedingsindustrie is hongersnood in de meeste arme landen zeldzaam geworden, maar de inwoners van rijke landen hebben er obesitas en suikerziekte van gekregen. Als je aan de kassa in de supermarkt kijkt wat mensen op de band leggen, dan zie je veel nepvoeding. Daar zijn producten bij waarvan nog altijd wordt gedacht dat ze gezond zijn voor kinderen, zoals gesuikerde vruchtenyoghurtjes met '0% vet', of zoete ontbijtgranen waar voor de franje wat schamele kokosschilfers en gevriesdroogde bosvruchtjes in zijn gedropt.

Koolhydraten en sport

No-carb- of low-carbdiëten raden we voor jonge sporters af. Mochten die geen koolhydraten eten, ook niet in de natuurlijke ongeraffineerde verpakking, dan zouden jonge sporters vezels en vitamines op duurdere manieren moeten binnenkrijgen. Het zou ook de energievoorziening dwarsbomen. Kinderen hebben een kleinere glycogeenvoorraad in hun spieren en lever, waardoor ze bij zware inspanningen een groter risico op een suikertekort lopen.

Over koeken gesproken

Peperkoek is het gezondste alternatief voor alle tv- of stripfiguurkoeken waarmee kinderen in de reclame worden bekogeld. Kijk je ook naar wat kinderen het lekkerste vinden, dan zijn Plop-koeken volgens een krantenenquête het redelijkste compromis.¹ Na het sporten moeten kinderen hun glycogeenreserves op peil brengen. Dat kan met fruit in plaats van fastfood, en beter dan een sportdrankje drinken ze water of chocolademelk, waar naast suikers ook nog nuttige eiwitten in zitten. Is de rit naar huis nog lang? Zorg dan dat je kind een paar gezonde boterhammen eet. Na een flinke inspanning hebben ook de spieren van jonge sporters honger.

Dat koolhydraten voor sporters de belangrijkste voedingsstoffen zouden zijn of dat je koolhydraten volgens een strikte timing zou moeten 'laden' is echter overdreven als het over sportende kinderen gaat. Kinderen krijgen zo al te

veel suiker binnen en voor de groei hebben ze net zo goed eiwitten en vetten nodig. Massa's kinderen eten bij elk ontbijt gesuikerde granen of witbrood met hazelnootpasta. Ook hun tussendoortjes zijn vaak zoet. Als kinderen geen aanleg hebben om dik te worden en veel bewegen, dan kan dat weinig kwaad, maar naarmate ze ouder worden wél. Een glas volle melk, een vrucht en een omelet met volkorenbrood zijn veel gezonder! Kinderen hoeven voor een training of wedstrijd géén grote portie pasta of rijst te krijgen, laat staan gels of sportdrinkjes. Ook tijdens het sporten zijn koolhydraten meestal niet nodig, al is het oké om in de pauze een stukje banaan, sinaasappel of peperkoek aan te bieden. Bij een intensieve inspanning die meer dan drie kwartier duurt, is dat zelfs nuttig.

Eiwitten

Eiwitten leveren het constructiemateriaal dat cellen nodig hebben om te groeien en intact te blijven. Zo zijn eiwitten onmisbaar om spierweefsel op te bouwen en schade aan spierweefsel te herstellen. Bovendien stillen ze de honger beter dan koolhydraten. Vlees, melk en eieren voorzien ons van zogenaamde 'complete eiwitten'. Dat zijn eiwitten die alle essentiële aminozuren bevatten. In plantaardige voeding zitten die minder maar door soorten plantaardig voedsel te combineren en ook noten, bonen en soja te gebruiken, kan een vegetarisch kind toch aan alle essentiële aminozuren geraken.

Gemiddeld volstaat 50 gram eiwitten per dag voor tieners vanaf veertien jaar. Jongere kinderen hebben met 35 gram genoeg. Mensen die heel actief zijn, zoals jonge sporters, kunnen meer eiwitten gebruiken maar in onze samenleving hoeven ze daar niets extra's voor te eten.



MEISJES	
0 t/m 4 jaar	1000-1100 kcal
4 t/m 8 jaar	1200-1500 kcal
9 t/m 12 jaar	2100-2300 kcal
12 t/m 20 jaar	2100-2500 kcal
JONGENS	
0 t/m 4 jaar	1100-1200 kcal
4 t/m 8 jaar	1200-1600 kcal
9 t/m 12 jaar	2200-2500 kcal
12 t/m 20 jaar	2700-3300 kcal

Eiwitten en sport

Extra vlees, vis, eieren of kaas eten is niet nodig. Eiwitsupplementen zijn weggegooid geld. Proteïнешakes zijn af te raden voor kinderen en tieners, omdat die niet de andere nuttige stoffen bevatten die in echte voeding zitten. Vergeet ook niet dat de vertering van extra eiwitten extra vocht kost en de nieren belast.

Vetten

Decennialang werden vetten verketterd. Verzadigd vet en cholesterol, met name in eieren en vlees, waren slecht voor de gezondheid en we moesten margarine smeren in plaats van boter. Vandaag staan die theorieën op losse schroeven. We besparen je een ingewikkeld verhaal, maar onthoud dat vetten goed voor je zijn en zeker thuishoren in het voedingspatroon van een jonge sporter. Je hebt vetten nodig, als brandstof, maar ook als bron van sommige vetoplosbare vitamines (A, D, E en K). Uiteraard dragen vetten vooral calorieën aan. De tabel hiernaast geeft aan hoeveel kilocalorieën kinderen en tieners dagelijks nodig hebben.

Absoluut te mijden zijn transvetten en een teveel aan omega 6-vetzuren. Transvetten ontstaan als plantaardige oliën vaster worden gemaakt — ‘gehard’ of ‘gehydrogeneerd’ in vaktaal — om margarine of vetstoffen voor de gebakindustrie te produceren.

Bij de meervoudig onverzadigde vetten is de verhouding tussen omega 3- en omega 6-vetzuren van belang. Hoewel we beide vetzuren nodig hebben, krijgen we vijftien tot twintig keer te veel omega 6 binnen via olie die we in de keuken gebruiken, maar ook via industrieel bereide chips, margarine,

sauzen, dressings etc. Bovendien eten we te veel vlees van dieren die voer krijgen met veel omega 6 erin. Net als transvetten verhoogt het onevenwicht tussen omega 3 en 6 het risico op onder meer hart- en vaatziekten.

De beste strategie tegen slechte vetten is meer zalm, makreel, haring, sardienen en andere vette vissoorten eten, als keukenolie olijfolie gebruiken, en zo weinig mogelijk industrieel bereide voeding consumeren.

Kinderen en vis, geen *match-made-in-heaven*

Uit het doosje van die man met zijn witte baard lukt het nog net, maar verder zijn kinderen vaak niet happig op vis, en al helemaal niet op de extra gezonde, vette soorten. Je kunt dat omzeilen door stukjes zalm te verwerken in hun favoriete pasta of pureebereiding, door een visgerecht op te leuken met hun lievelingsdipsausjes, te gratineren met kaas of te paneren en er vissticks van te maken. Voor volwassenen is het geen appetijtelijk idee, maar je kunt in balletjes van kip- of varkensgehakt stiekem en altijd meer stukjes vis draaien, zodat kinderen aan de smaak wennen en uiteindelijk visballetjes eten.

Vetten en sport

De mythe dat sport en vetten niet samengaan, heeft al veel tienermeisjes die turnen, aan ballet doen of vechtsporten beoefenen eetstoornissen opgeleverd. Ook sommige sportouders lijden aan chronische vetvrees en koken zo 'light' mogelijk. Sporters hebben nochtans vetten nodig en jonge sporters verbranden tijdens inspanningen in verhouding meer vetten dan volwassenen.² Heel weinig vet eten kan nadelig zijn voor de spieropbouw en de hormoonhuishouding in de war schoppen; het risico dat je testosterongehalte keldert en je spieren in een afbraakfase belanden, is niet denkbeeldig.

Jonge sporters mogen vetten eten, zolang het maar om vers, natuurlijk voedsel gaat: eieren, kaas, melk, boter, volle yoghurt, een vers stukje vlees of vette vis, noten, zaden, avocado, olijfolie ... De uren voor of na een inspanning kunnen jonge sporters vetrijke voeding beter beperken. De maaltijd moet immers vlot verteerd kunnen worden, en ná het sporten recupereert het lichaam sneller van suikers en eiwitten dan van vetten.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen dragen bij aan de goede werking en het herstel van ons lichaam, zoals de bouw van cellen en de groei. Dertien vitamines hebben we echt nodig: vitamine A, acht soorten B en de vitamines C, D, E en K. Vitamine D kunnen we zelf aanmaken, maar de meeste vitamines moeten we uit onze voeding halen. Vitaminetekorten veroorzaken allerlei stoornissen, van nachtblindheid en huidproblemen tot bloedarmoede en stollingsstoornissen.

Met de mineralen uit onze voeding vormt het lichaam enkele essentiële moleculen. Zo is calcium onmisbaar voor de bouw en het onderhoud van ons skelet. Dit mineraal speelt ook een rol in de werking van het hart. Andere belangrijke mineralen zijn koper, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, selenium, natrium en zink.



Vitaminen, mineralen en sport

Jonge sporters die gezond eten, hebben geen supplementen van vitamines of mineralen nodig. De enige uitzondering is vitamine D. Een groot deel van de vitamine D in ons lichaam wordt in de huid aangemaakt onder invloed van uv B-stralen. Maar doordat we op een breedtegraad leven waar de zon niet zo vaak schijnt en vitamine D moeilijk via de voeding alleen op peil te houden is, hebben veel Vlamingen en Nederlanders een vitamine D-tekort en riskeren we osteoporose. Daarom beveelt de Belgische Hoge Gezondheidsraad³ een dagelijks vitamine D-supplement aan van 10 microgram voor alle kinderen en 15 microgram voor pubers en adolescenten tot achttien jaar. Je kunt je kind perfect vitamine D-druppeltjes geven bij het ontbijt.

Calcium en ijzer zijn voor jonge sporters extra belangrijk. Zorg er dus voor dat ze voldoende melkproducten en groene groenten eten. IJzer hebben ze

nodig voor het zuurstoftransport in hun bloed. Het zit rijkelijk in rood vlees, zeevis, eieren, gedroogde vruchten, noten, groene groenten als spinazie, broccoli en boerenkool, en volkorengranen. Bij het eten melk, thee of koffie drinken kan de ijzeropname tegenwerken.

IJzertekort komt minder vaak voor dan veel (groot)ouders denken, vooral als ze in hun jeugd zagen hoe Popeye ijzersterk werd van een blik spinazie! In de praktijk zien we maar af en toe een ijzertekort. Jonge sporters die strikt vegetarisch eten, hebben vaker ijzer tekort dan alleseters, al valt dat te voorkomen door plantaardige ijzerbronnen te combineren met citrusvruchten, aardbeien en paprika's. Die bevatten veel vitamine C, dat de opname van ijzer bevordert. Geef geen ijzersupplementen op eigen houtje. Mocht je zoon of dochter symptomen van een ijzertekort vertonen — moeheid, spierzwakte, duizeligheid of een bleek gezicht — ga dan naar je arts. Die kan bloed afnemen en de ijzerreserve (ferritine) laten bepalen. Als je kind extra ijzer nodig heeft, dan zijn tabletten of siroop veiliger dan inspuitingen, die een allergische shock kunnen veroorzaken.

Vezels

De hoofdfunctie van vezels is dat ze voor een gezond darmmicrobioom zorgen. Dat microbioom bestaat uit 100 biljoen bacteriën die samen een goeie kilo wegen, en je gewicht, bloedsuikerniveau, afweer en zelfs je hersenfunctie op peil helpen houden. Mensen kunnen geen vezels verteren, maar hun darmbacteriën wél. Nog positief is dat vezels een vol gevoel geven. Je stoelgang verloopt er ook vlotter van. De vezelrijkste voedingsmiddelen zijn groenten en fruit, zoals avocado's, bessen, vijgen, artisjok, bonen, erwten, linzen, noten, zaden en volkorengraanproducten.

Oproep aan alle sportclubkantines: verkoop ook eens iets gezonds

Begrijp wie begrijpen kan: we leven in een land waar een bier- en een chipsmerk de populairste sport sponsors. En uitgerekend in sportkantines en op jeugdtoernooien worden kinderen overspoeld door een tsunami van namaaketen: snoep, chips, pizza, ijsjes, frieten, frikandellen, hamburgers, hotdogs, braadworsten, frisdranken en mierzoete sportdrinkjes in de giftigste kleuren. We weten dat de jeugd-kassa moet rinkelen, maar mag er ook iets gezonds worden verkocht? Verse groentesoep zie je gelukkig al, maar nog geen fruitbrochettes, pastaslaatjes, volkorensandwiches met kaas of kipfilet ...

En voor een toernooi kun je naast een ijskar en een frietbarak ook een hippe foodtruck parkeren.

Vezels en sport

Vezels zijn niet belangrijker voor jonge sporters dan voor andere mensen, maar meestal eten we er te weinig van: zo'n 15 gram per dag, terwijl we het dubbele best kunnen gebruiken. Toch kunnen sporters vlak voor een belangrijke competitie beter niet te veel vezels inslaan. Wedstrijdstress kan buikpijn veroorzaken en het risico daarop is groter als je spijsvertering door vet- of vezelrijke voeding wordt vertraagd.

Water

Rest enkel nog water. Dat is zo belangrijk dat we er straks enkele pagina's aan wijden.

Tien voedingstips voor sportouders en jonge sporters

1. Ga maximaal voor vers, onbewerkt eten

Prefabvoedsel bevat hopen toegevoegde suikers, transvetten en omega 6-vetzuren. Hoe meer voeding op het natuurlijke basisproduct lijkt, des te gezonder. Ga dus voor vers en onbewerkt.



Maak je eigen hartige beleg

Trek in hartig beleg op je volkorenboterham? Kies biologisch bereide kaassoorten of snij een hardgekookt ei of een kippenborst in fijne plakjes. Je kunt ook je eigen eiersla, kip-curry, américain, vis- of krabsla bereiden met verse producten en mayonaise van olijfolie. Duur? Je zou versteld staan hoeveel vuilniszakken je bespaart. Pesto of hummus als broodsmersel kan ook.

Niet al wat bruin is, is volkoren

Volkorenmeel bevat nog zemelen. Brood is alleen volkoren als het op de zak staat of als de bakker het op erewoord bevestigt. De meeste soorten bruinbrood worden niet uitsluitend met volkorenmeel gemaakt. Vaak wordt gebrande mout toegevoegd om het brood te kleuren. Zacht witbrood mag dan heerlijk zijn voor sommige kinderen, het is waardeloos namaaketen dat hooguit kan dienen als toetje na gezonder voedsel!

2. Eet zo weinig mogelijk slechte vetten

Vermijd transvetten en een teveel aan omega 6-vetzuren. Van de gezonde vetten, zoals die in noten, avocado's of vette vis zitten, mag je je zin eten. Olijfolie is de verstandigste keus voor koude én warme bereidingen. Om te frituren lijkt spekvet het beste compromis.⁴

3. Wees matig met vlees en eet geen geprepareerde vleesproducten

Beperk charcuterie, frituursnacks en andere geprepareerde vleesproducten, omdat die meestal suiker en slechte vetten bevatten. Vers vlees eten, met mate, is gezond. De meeste mensen eten echter veel meer vlees dan ze nodig hebben. Mogelijk verhoogt dat het risico op hartziekte en darmkanker, al is de wetenschap daar nog niet uit.⁵ Uit voorzorg raden wij aan niet meer dan 750 gram vlees per week te eten. Plan enkele dagen met vis, eieren, paddenstoelen of een andere vleesvervanger.

4. Eieren mogen

Kinderen mogen gerust elke dag een ei eten. Eieren kun je op allerlei

manieren bereiden, zijn goedkoop, en houden de honger langer weg dan ontbijtgranen. Kinderen groeien er ook beter van.⁶ De verhalen over de nadelen van cholesterol in eieren zijn volgens de huidige wetenschap sterk overdreven.

5. Mijd frisdrank, snoep, gesuikerde producten en geraffineerde koolhydraten

Beperk snoep, frisdrank, fruitsap en andere industriële producten met toegevoegde suikers. Verkiez niet-geraffineerde, volkoren en ongepelde of ongeschilde zetmeelbronnen boven witbrood, witte pasta of witte rijst. Eet aardappelen die in de schil zijn gekookt, gebakken of geroosterd. Kinderen vinden dat misschien raar, maar het went.

6. Eet veel fruit, maar dan wel de hele vrucht

Fruit bevat ook suiker, en die is niet gezonder dan andere suiker. Hetzelfde geldt voor honing of esdoornsiroop. Toch is het vanwege de vele vezels en vitamines die vers fruit bevat goed je kinderen elke dag twee porties te laten eten, maar dan wel het hele stuk fruitproduct, met schil als dat kan. Fruit op siroop of in de vorm van commercieel vruchtensap of nectar is niet gezond.

7. Eet volop groenten

Schotel je kinderen van jongs af aan veel soorten groenten voor. Dat kan een uitdaging zijn, want van nature zijn mensen geprogrammeerd om liever energierijke voeding met veel suikers en vetten te lusten. Dat was gunstig zolang de menselijke voedselvoorziening onzeker was; vandaag werkt dat mechanisme ons tegen. Veel kinderen halen hun neus op voor groenten omdat die vaak iets bitters hebben — dezelfde reden waarom ze koffie, bier of pure chocolade evenmin lekker vinden. Varieer en ontdek wat kinderen lusten, ook wat de bereiding betreft. Zo eten kinderen rauwe groenten, met een gezond dipsausje erbij, soms liever dan bereide groenten. Bouw de porties op tot de helft van hun bord vol groenten ligt.

8. Zuivel zonder suiker

Zuivel is een belangrijke bron van calcium. Eten je kinderen graag yoghurt of kaas en verdragen ze zuivel, kies dan voor volle, natuurlijke producten zonder toegevoegde suikers en breng op smaak met stukjes vers fruit.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Kim Clijsters

‘Veel kinderen hebben een Mars in hun sporttas, voor als ze een dipje krijgen. Waarom geen stuk fruit? Bumbakoeken, minipizza’s voor in de oven ... Vreselijk. Ik ben wel afgestapt van mijn voornemen om alles perfect te doen. Ook Jada snoept soms. Maar ik kook zo gezond mogelijk. Ik haal groenten bij de bioboer. Je proeft dat verschil. En we drinken alleen maar water aan tafel. Ik heb nooit frisdrank in huis. En wil Jada wat anders, dan meng ik appelsap in haar water.’

9. Stem de timing en de grootte van de maaltijd af op de training of wedstrijd

Probeer als dat kan maaltijden te spreiden: vier, vijf of zes lichte maaltijden zijn beter dan drie zware, omdat het risico op te grote honger en overeten dan kleiner is.

Als de tijd tussen maaltijd en sport meer dan 5 uur bedraagt, dan komt dat op hetzelfde neer als nuchter sporten. Op sportdagen kun je een lichte maaltijd regelen meteen na schooltijd: een paar boterhammen, een banaan of een prakje. Een warme maaltijd mag ook, als je tijd hebt om die te bereiden en je kind die minstens een uur voor de training rustig opgegeten krijgt.

Na de training geef je het kind de uitgestelde warme maaltijd of een snack. Een vette, zware maaltijd 's avonds is af te raden omdat dat de slaap kan verstoren. Een eiwitrijke snack — een hardgekookt ei, wat volle yoghurt, een kippenboutje of een stukje kaas — stilt de honger goed. Gesuikerd eten is nooit ideaal, ook 's avonds niet.

10. Zondig af en toe

Net als voor volwassenen kan eten een troost of een straf zijn voor kinderen die zich mentaal niet goed voelen, maar kinderen en tieners lopen een hoger risico op eetstoornissen. Gezond eten is ook je gezond verstand gebruiken en van voeding geen halszaak maken. Constant calorieën tellen en ander

voedingsfundamentalisme zijn nergens goed voor. Als je 21 keer per week eet en drinkt, en daar is maar drie of vier keer een glaasje limonade, een ijsje, een portie friet of een stuk taart bij, dan ben je nog altijd 80 procent van de tijd gezond bezig.



Suiker en hyperactiviteit bij kinderen

Als je denkt dat je zoon baldadig of je dochtertje hyper wordt van een reep chocola of een suikerspin, dan ben je niet de enige. Toch werd nooit een verband bewezen tussen suiker en hyperactiviteit.⁷ De waarheid is dat snoep zelfs in gezondheidsbewuste gezinnen een vast ingrediënt is van zowat alle momenten waarop kinderen grote sier maken. Op verjaardagspartijtjes, Halloween, sinterklaas, pyjamaparty's of een uitje naar de kermis ligt snoep in sprookjesachtige hoeveelheden voor het graaien, maar op die momenten zijn kinderen sowieso enthousiast en druk. Experimenten hebben aangetoond dat ouders hun kinderen net zo hyper vinden wanneer ze alleen maar denken dat kinderen gesnoept hebben, als wanneer ze dat ook echt hebben gedaan. Suiker verandert vooral het verwachtingspatroon van ouders.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Bied consequent gezonde kost aan maar dwing kinderen niet om iets te eten.

No-carb- of low-carbdiëten raden we voor jonge sporters af.

Als jonge sporters gezond eten, dan wordt hun verhoogde behoefte aan eiwitten ruimschoots gedekt.

IJzertekort komt minder vaak voor dan veel (groot)ouders denken.

Beperk charcuterie, frituursnacks en andere geprepareerde vleesproducten.

Mijd frisdrank, snoep, gesuikerde producten en geraffineerde koolhydraten. Die verhogen het risico op obesitas en type 2-diabetes.

Eet volop groenten en veel fruit, maar dan wel de hele vrucht.

Stem de timing en de grootte van de maaltijd af op de training of wedstrijd.

Zondig af en toe.

Wat geef ik mijn jonge sporter te drinken?

Water en nog eens water

Creatief met water

De druk van kinderen om toch maar fruitsap, cola, limonade, sportdrinkjes of yoghurtdrinks in te slaan kan heel groot zijn. Tieners doen er nog een schep bovenop met energydrinks. Mogelijk is verkeerd drinken nog een groter probleem voor onze jeugd dan verkeerd eten.

Je kind kraantjeswater leren drinken vergt geduld, volharding en creativiteit! Om water te pimpen kun je stukjes citroen, sinaasappel, bessen of aardbeien toevoegen. Laat het even trekken in de koelkast. Ook zelfgemaakte, gekoelde vruchtenthee met een beetje honing of esdoornsiroop kan werken. Dagelijks één glas vers vruchtensap met zoveel mogelijk pulp erbij kan eveneens. Of je kunt een kwartje fruitsap aanlengen met (spuit)water. Dagelijks verse soep geven helpt ook om een kind aan voldoende vocht te helpen.

De hoeveelheid en het juiste tijdstip

Vochtverlies bij kinderen die sporten wordt bepaald door aanleg, gewicht en conditie — zware en minder goed getrainde kinderen zweten meer — en door de omstandigheden. Kinderen moeten meer drinken naarmate:

- het warmer is
- ze langer in de zon sporten
- het harder waait
- de lucht droger is
- ze intensiever sporten

- ze meer kleren dragen

Ook op droge, zonnige winterdagen kan uitdroging dus een groot probleem zijn, zeker als actieve kinderen extra kleding dragen die niet goed ademt.

Een goede voorbereiding is het halve werk. Laat het kind al voor het sporten drinken — twee glazen water een uur voor het sporten is een goede basis. Vlak voor het sporten kunnen ze nog eens een paar slokken drinken. Ook tijdens het sporten moet er water beschikbaar zijn. In koele omstandigheden moeten kinderen minstens om het halfuur een paar slokken kunnen drinken. Voortdurend hele kleine beetjes nippen, is niet ideaal. Kinderen moeten natuurlijk geen halve fles in één keer leegdrinken, want dat gaat klotsen, maar als er wat meer water in de maag zit, gaat dat sneller naar de darm en wordt verloren vocht efficiënter aangevuld.



SPORTEN BIJ WARM WEER

HOEVEEL DRINKEN ?

<p>VOOR SPORTEN</p> <p>1.5 LITER PER DAG <small>dag en voor sport</small></p>	<p>TJDENS SPORTEN</p> <p>300 ML / 30 MIN <small>start sporten - start drinken</small></p>	<p>NA SPORTEN</p> <p>1.5 X VOCHTVERLIES <small>(- lichaamsgewicht voor - schuimgewicht na inspanning) Bij 1.5 liter water = 1.5 liter zoutloos</small></p>
---	---	--

TIPS

 KLEUR URINE CHECK <small>Lichtgeel tot Donkergeel, meer drinken</small>	 (CHRONISCHE) ZIEKTES OF MEDICATIE <small>Vraag advies bij je fysio/arts</small>	 SMEER JE IN <small>Smeer in je te met hoge beschermingsfactor (minimum factor 30)</small>
 BESCHERM JE HOOFD <small>Mit een wit petje of hoedje</small>	 TIJDSTIP <small>Bij voedsel 's avonds of 's morgens: koken laag</small>	 HITTESLAG? <small>Overlijden, braken, duizelig, verwardheid Stop sporten + afkoelen Bijv. 112</small>



ZOUTINNAME
Niet lang je zwetende bij temp > 35°C of excessief zweeten
 Inspanningen > 45 minuten: neem extra calcium (sportbisk of roest vandaal)

MEER INFO? WWW.GEZONDSPORTEN.BE - WWW.SPORTKEURING.BE



Watertemperatuur

De temperatuur van het drinkwater is van belang. IJskoud water koelt het lichaam sneller af en drinkt ook lekkerder, zodat je er wellicht meer van gebruikt, maar het kan buikkrampen en duizeligheid veroorzaken en het verlaat de maag ook trager, net als warme dranken trouwens. Koel water van een graad of tien lijkt een goed compromis tussen smaak en doeltreffendheid.

Ieder kind zijn eigen fles

Laat kinderen tijdens trainingen en wedstrijden uit hun eigen, herbruikbare fles drinken. Flessen doorgeven onder ploegmaats mag dan praktisch en sympathiek lijken, één kind met een buikvirus en het hele team is dagen aan de dunne! Elk kind moet een drinkbus hebben met zijn naam erop. Die moeten ze na het sporten spoelen en laten drogen, en om de drie maanden door een nieuwe fles vervangen zodat er geen ziektekiemen in woekeren.

Het risico op uitdroging

Verhoogd risico op uitdroging

Bij warm weer, veel zon of wind, of als kinderen extra lang of hard sporten, moeten ze om het kwartier kunnen drinken. Trainers en scheidsrechters moeten daar echt op letten. Kinderen die sporten drogen ook zonder zweten uit, want sporters verliezen veel vocht via de lucht die ze uitademen. Zelfs zwemmers en surfers kunnen uitdrogen.

Gemiddeld zweten we 400 tot 600 milliliter vocht uit per uur inspanning. Door een liter water te drinken voor elke liter die wordt uitgezweet, kunnen volwassenen zowat 80 procent van hun vochtbalans herstellen, maar bij jongeren bedraagt dat herstel maar 45 procent.⁸

Kinderen drogen sneller uit

Kinderen drogen sneller uit dan volwassenen doordat de verhouding tussen hun lichaamsoppervlak en hun lichaamsvolume groter is. Vergelijk het met cola: een fles van 1 liter is niet veel kleiner dan een fles van 2 liter, maar bevat slechts de helft van het volume vloeistof. Doordat kinderen in verhouding tot hun volume een groter lichaamsoppervlak hebben, kunnen ze opgeslorpte warmte van de zon minder goed verwerken. Ze geven die warmte ook vlugger af bij koude. Daarom koelen kinderen 's winters sneller af dan wij. En ze zweten dan wel minder dan wij, maar verliezen in verhouding toch meer lichaamsvocht via hun snellere ademhaling. Doordat kinderen ook niet zo gauw dorst krijgen, drinken ze minder en drogen ze sneller uit. Ze slapen vaak ook te warm. Op kinderkamers is de ideale nachttemperatuur 14 tot 18 graden. Vochtverlies door nachtelijk zweren wordt onderschat.

Gevaarlijk

Uitdroging is gevaarlijk. De problemen beginnen al bij een vochtverlies van 2 procent van het lichaamsgewicht — 8 deciliter voor een kind van 40 kilo. Je kind kan slap en moe worden en last krijgen van hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Dat weegt heel snel op de prestaties: minder controle over bewegingen, een tragere reactiesnelheid en moeite om snel te denken en de juiste beslissingen te nemen. Het risico op blessures wordt dan groter. Grijp je niet in, dan kunnen spierkrampen en bewusteloosheid volgen. Soms loopt uitdroging dodelijk af. Hoe jonger het kind, hoe groter het risico op uitdroging. Dorst is een alarmsignaal, maar eigenlijk is het al te laat als een kind pas drinkt wanneer het dorst krijgt.

De kleur van de urine is een verklikkerlicht. Urine moet kleurloos of bleek zijn. Als een plas de kleur van appelsap krijgt of geel wordt, dan is het kind aan het uitdrogen. Train kinderen van jongs af aan om naar de kleur van hun plas te kijken, en meer water te drinken naarmate hun urine donkerder wordt. Zelfs de topwielrenners moeten we dat nog vaak uitleggen, dus het is niet iets wat je als kind vanzelf leert.

Zero- en lightfrisdrank

Suikervrije, kunstmatig gezoete drank lijkt gezonder dan gewone cola of limonade, maar maak er geen gewoonte van je kinderen dieetcola of andere lighdranken te geven. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat dieetfrisdrank de trek in zoet sterk verhoogt en daarmee ook het risico dat je kind alsnog de koelkast of de snoeptrommel plundert en uiteindelijk meer suiker binnenkrijgt dan wanneer het een gewone cola had gedronken. Volgens sommige studies zou dieetfrisdrank het risico op *metaboolsyndroom* en type 2-diabetes niet verlagen maar verhogen.⁹

Sport- en energiedrankjes

Als je hard sport, dan zweet je en verlies je naast vocht ook zouten. Sportdrinkjes spelen daarop in. Kinderen die sporten hebben genoeg aan water, maar de sportdrankenindustrie praat hen en hun ouders het tegendeel aan. Hoe zit dat? Laten we eerst orde scheppen in de chaos van namen en termen.

Sportdranken

‘Sportdrank’ is geen wetenschappelijke term maar een algemene naam voor

uiteenlopende drankjes die allemaal op de markt van sporters mikken, of op mensen die zich graag sporter voelen of noemen.

Hypotone dorstlessers

Hypotone dorstlessers, die ook onder de naam ‘sportwater’ worden verkocht, bevatten relatief weinig suikers: maximaal 4 gram per deciliter water. Ze dienen niet zozeer om energie aan te vullen, maar om extra vocht in je cellen te krijgen. Het belangrijkste verschil met water zijn de elektrolyten die ze bevatten. Elektrolyten, zoals calcium, magnesium, natrium en kalium, zijn elektrisch geladen deeltjes die onder meer de vochtbalans in stand houden.

Een voorbeeld van een hypotone dorstlesser is *ORS (Oral Rehydration Solution)*. Dat product wordt meestal verkocht voor baby's met uitdrogingsverschijnselen door diarree, maar het is ook een dorstlesser. Je kunt ORS kant-en-klaar kopen in de apotheek, of als poeder waaraan je zelf water moet toevoegen. Het poeder bestaat uit zouten (keukenzout, kaliumzout en bicarbonaat) en suiker. Die stoffen worden door de darmen makkelijk opgenomen in het bloed. Ze trekken het water als het ware mee in het bloed en zo in de cellen.

Isotone dorstlessers

Isotone dorstlessers bevatten meer suiker dan hypotone drankjes: 4 tot 8 gram per deciliter. Ze zijn zowel bedoeld om uitdroging tegen te gaan als om energie te leveren. Ook deze producten kun je kant-en-klaar kopen of in poedervorm. De poedervorm komt goedkoper uit en bevat meestal minder zuren, wat goed is voor de maaglediging. De zoutconcentratie moet 40 tot 120 milligram per deciliter bedragen. In de commerciële producten zit vaak te weinig zout om echt effectief te zijn; zoet is lekkerder en verkoopt nu eenmaal beter ...

Hypertone dranken en energiedranken

Hypertone dranken bevatten nóg meer suiker — 8 gram per deciliter water of méér. Ze leveren alleen energie en helpen niet tegen uitdroging. Door het hoge suikergehalte kunnen ze darmklachten veroorzaken. Veel commerciële dorstlessers flirten met de suikergrens tussen isotone en hypertone dranken. In de categorie van hypertone dranken vallen ook de energiedranken die cafeïne bevatten. De combinatie van cafeïne en suiker kan kinderen verslaafd maken. Als ze meerdere blikjes per dag drinken, dan kan dat hartproblemen opleveren. Er gaan steeds meer stemmen op om energiedranken voor

minderjarigen te verbieden. Begin 2018 verscheen een studie van de VUB¹⁰ met 1.260 tieners waaruit bleek dat 60 procent van hen deze drankjes drinkt en bijna één op de vijf zelfs dagelijks.



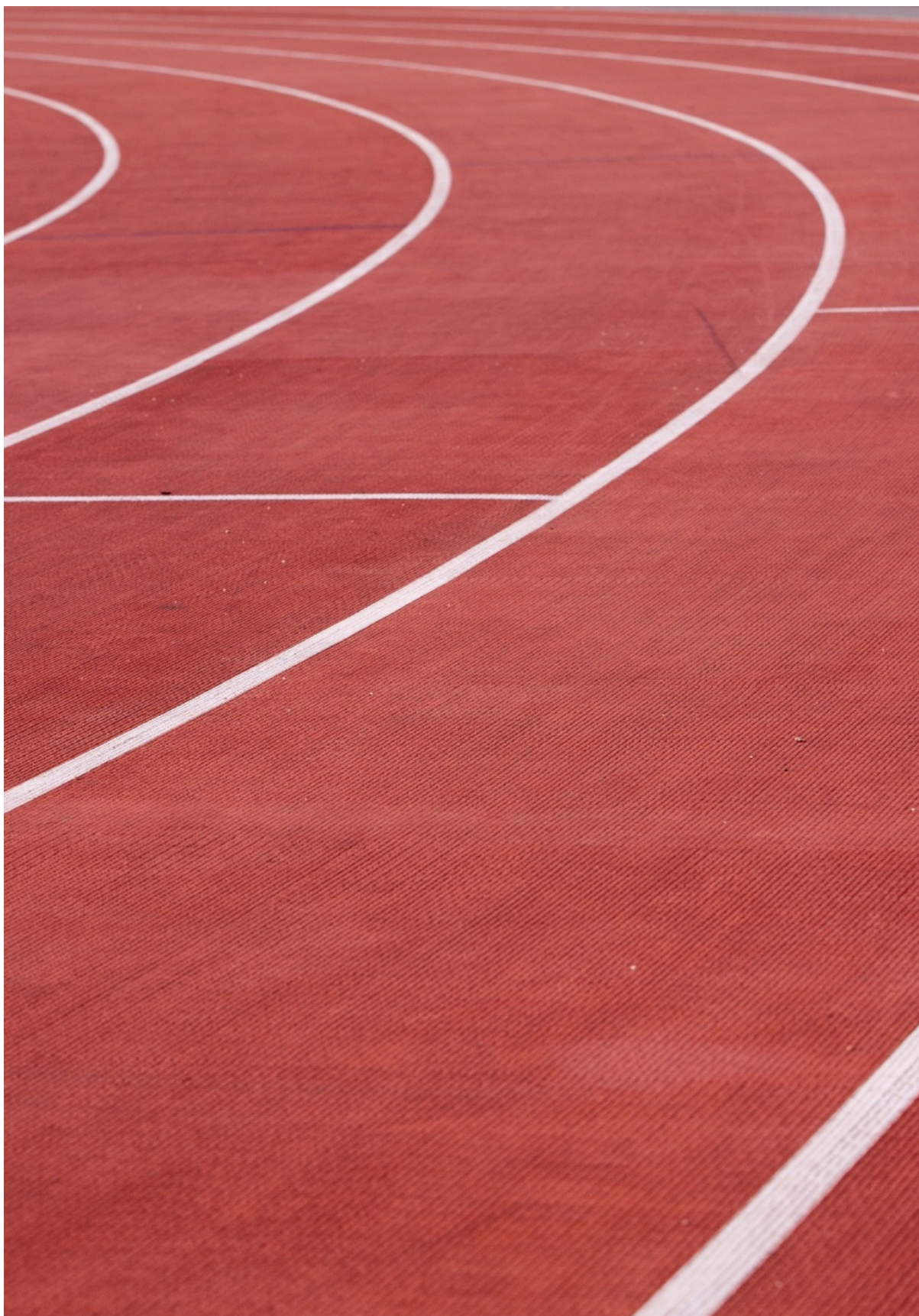
Geen sportdrank voor kinderen, geen energiedrank voor minderjarigen

We moeten af van de sportdrankcultuur in de jeugdsport. Er zijn veel te veel jongeren met overgewicht doordat ze de hele dag door suiker eten of drinken. Sportdrankjes zijn niet nodig voor jonge kinderen en energiedranken kunnen zelfs gevaarlijk zijn.

Voor oudere tieners is de boodschap wat genuanceerder. Sommigen van hen leveren prestaties die het gebruik van een sportdrank kunnen verantwoorden. Dat is met name het geval bij duursporten als wielrennen of langeafstandslopen en als het heel warm is ook bij andere sporten.

Een prima sportdrankje dat je zelf kunt maken voor een tiener:

- 200 milliliter druivensap
- 400 milliliter water
- een mespuntje zout



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Laat je kind al vóór het sporten water drinken — twee glazen een uur voor het sporten is een goede basis.

Elk kind moet een drinkbus hebben met zijn naam erop.

Bij warm weer, veel zon of wind, of als kinderen extra lang of hard sporten, moeten ze om het kwartier kunnen drinken.

Uitdroging begint al bij een vochtverlies van 2 procent van het lichaamsgewicht, weegt heel snel op de prestaties en kan soms fataal zijn.

Als een plas de kleur van appelsap krijgt of geel wordt, dan is het kind aan het uitdrogen.

We moeten af van de sportdrankcultuur in de jeugdsport. Er zijn veel te veel jongeren met overgewicht doordat ze de hele dag door suiker eten of drinken.



HOOFDSTUK

6

Psychologie en de relaties met volwassenen

Maakt een gezond lichaam ook de geest gezond?

Invloed van sport op de hersenen

Sporten maakt stoffen in de hersenen vrij waarvan zowel kinderen als volwassenen blij of rustig worden. De gelukzalige *runner's high* die duursporters soms gewaarworden, is geen fabeltje. Gelukkig hoef je geen marathon te lopen; een stevige wandeling of een uurtje op de tennisbaan verlaagt je stressniveau ook al. Zelfs na een ommetje van 20 minuten zie je positieve effecten op een MRI-scan.

Endorfines, de natuurlijke 'heroïneshots' van ons lichaam, hebben als effect dat we tijdens het sporten minder last hebben van pijn en er een lekker gevoel van krijgen. Een sportbrein maakt ook meer Brain-Derived Neurotrophic Factor (*B-DNF*) aan. Als je begint te sporten, beschouwen de hersenen dat als een vorm van stress en gaan ze als reactie B-DNF produceren. Dankzij dat eiwit ben je rustiger na het sporten en kun je de indruk hebben dat je troebele kwesties weer helder ziet. Je kunt verslaafd raken aan die stoffen, maar hun weldadige effect vervliegt ook naarmate je weer langer in je luie sofa blijft zitten.

Sporten kan zelfs de anatomie van de hersenen veranderen en zo een duurzame invloed hebben op ons brein. Zo verandert aerobe inspanning de *hippocampus*. Dat hersenorgaan groeit naarmate mensen lichamelijker fitter worden. Fijn, want de hippocampussen — je hebt er één in elke hersenhelft — spelen een belangrijke rol in leerprocessen en het geheugen. Onderzoekers hebben ontdekt dat je woorden uit een vreemde taal gemakkelijker onthoudt als je ze al wandelend of fietsend uit het hoofd leert.¹ Sporten kan ook helpen tegen depressie en werkt tegen die aandoening zelfs net zo goed als antidepressiva en psychotherapie.²

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Filip Meirhaeghe

‘Als ik mentaal goed zat — ik had ups en downs — dan torende ik boven de concurrentie uit. Dan zei ik aan de start tegen de andere renners: vandaag hoef je niet te koersen, jongens, want ik win toch. En dat deed ik dan ook. Maar zat het níet goed in mijn hoofd, dan werd ik er meteen af gereden, ook als ik lichamelijk top was.’

Psychosociale pluspunten van jeugdsport

Gaat stress, depressie en zelfmoord tegen

Dagelijks ontvangen kinderen massa's nieuwe prikkels en worden ze geconfronteerd met uitdagingen waar ze nooit eerder mee te maken kregen. Dat geeft stress. Als kinderen sporten, vertoeven ze helemaal in het hier-en-nu en hoeven ze niet te denken aan alles wat hun leven verwarrend maakt. Sporten is mindfulness voor kinderen en een uitlaatklep voor frustraties en donkere gedachten. Doordat sporten ook het zelfvertrouwen en de sociale relaties bevordert, lopen kinderen die aan sport doen minder risico op depressie en zelfmoord.³

Traint het denk- en beoordelingsvermogen

Sporten wordt alleen maar leuker als kinderen keuzes kunnen maken die bijdragen tot een goed resultaat. Geef ik een assist of probeer ik zelf te scoren? Sla ik die bal strak of met effect? Demarkeer ik nu al of dichterbij de finish? Probeer ik deze set alsnog te winnen, of spaar ik mijn energie voor de volgende? Door situaties voortdurend in te schatten oefenen kinderen hun vermogen om met veel factoren tegelijk rekening te houden, snel te denken en resultaatgerichte beslissingen te nemen.

Geeft kinderen extra zelfvertrouwen

Dat sport goed is voor het zelfvertrouwen van kinderen en adolescenten is wetenschappelijk bewezen.⁴ Denk eens terug aan het moment waarop je kind z'n eerste meters zonder zijwieltjes fietste. Weet je nog hoe spannend en bevrijdend dat voelde? Leren lopen, fietsen en zwemmen zijn voor een kind hoogdagen. Sport breidt daar een vervolg aan. Doe een kind op een sportclub en binnen de kortste keren is het tot nieuwe dingen in staat. Dat geeft zijn zelfvertrouwen een boost, ook omdat het die kunstjes niet van pa of ma heeft geleerd.



Maakt kinderen sociaal sterker

Sport en spel bevorderen de sociale omgang. We zien dat in de natuur: ook andere sociale dieren, zoals wolvenwelpjes, scheppen er genoeg in urenlang met elkaar te dollen. Spelenderwijs trainen ze hun spieren en sociale vaardigheden, en meten ze zich met elkaar. Door samen te sporten ontdekken kinderen dat je in een team meer kunt dan alleen, en dat mensen ondanks hun verschillen toch kunnen samenwerken. Kinderen die sporten, hebben gemiddeld betere relaties met leeftijdsgenoten van diverse achtergronden.

Verbeterd de prestaties op school

Minstens vijf studies hebben aangetoond dat regelmatige lichaamsbeweging samengaat met betere intellectuele prestaties en schoolresultaten.⁵ Kinderen

die sporten zijn lichamelijk en geestelijk fitter. Wellicht komt dat door de combinatie van verminderde stress, extra uithoudingsvermogen, een betere slaap, gezondere voeding, meer doorzettingsvermogen en beter in staat zijn langetermijndoelen te bereiken.

Leert onze digital natives langetermijndoelen stellen

Toen één van onze zoons op de tablet ontdekte hoe Peter Sagan wheelies doet, ging hij het prompt zelf proberen op de oprit. En een dochter downloadde liedjes op haar *hoverboard*, waarna ze zonder het te beseffen stabiliteitsoefeningen stond te doen op het ritme van haar favoriete muziek. Om maar te zeggen dat internet en schermen beweging ook in de hand kunnen werken.

Het grootste gevaar van de digitale tijd is dat kinderen het gewend raken meteen te krijgen wat ze willen. Ze kunnen nú een spelletje spelen, hun lievelingsliedje horen of filmpjes kijken. Tieners kunnen de klok rond schoenen of make-up bestellen, gokken, porno of snuffmovies bekijken ... Onmiddellijke bevrediging van je wensen is geen goede training om langetermijndoelen als vriendschap, duurzaam succes, gezondheid of een diploma te bereiken. Zulke doelen vergen organisatie, timemanagement, zelfbeheersing, geduld, volharding en sociale skills als samenwerking met anderen. Laat dat nu net vaardigheden zijn die in de jeugdsport voortdurend worden getraind.

Relatieveert het beeld van zichzelf en anderen

Het beeld van zorgeloosheid of succes dat mensen vaak van zichzelf ophangen op Snapchat, Instagram of Facebook, spoort niet met de realiteit. Als tieners hun eigen hobbelige parcours vergelijken met de schijnbaar rimpelloze wereld van andere socialmediagebruikers, dan kunnen ze heel onzeker worden. In sport vallen de maskers snel af. Sporten leert kinderen ook dat iedereen goede en slechte dagen heeft en dat ook lichamen die niet aan het schoonheidsideaal beantwoorden sterke prestaties kunnen leveren.

Leert omgaan met winst en verlies

Een Duitse studie met meer dan zeventuizend kinderen⁶ besluit: ‘Winnen kan het zelfvertrouwen (van clubsporters) vergroten. Verliezen zou dat kunnen verlagen, maar het kan ook een aanleiding zijn om te leren omgaan met

verliessituaties.’ Kinderen leren dat het kan lonen tot de laatste snik te blijven vechten, maar ook dat één of twee wedstrijden niet de hele competitie bepalen en de prijzen pas aan de finish worden uitgereikt. Tegenslag en succes kunnen relativeren, komt sportende kinderen hun volwassen leven lang van pas. Ze leren met vallen en opstaan dat je concurrenten niet mag onderschatten en tegelijk in je eigen kunnen moet blijven geloven. Echte toppers blinken vaak uit in die combinatie van respect en zelfvertrouwen. Mensen als Sven Nys of Kim Clijsters deden nooit schamper over tegenstrevers maar werden ook niet verlamd door faalangst.

Leert omgaan met kritiek en instructies

Ouders en leraren willen dat kinderen nadenken over hun gedrag en afspraken naleven. Hoe pedagogisch verantwoord ze dat ook aanbrengen, het is ‘van moetens’. Moeten motiveert minder dan willen. Op de sportclub krijgen kinderen kritiek en instructies van volwassenen die hun iets bijbrengen wat ze zelf hebben gekozen. Daardoor riskeren trainers ook niet zo gauw op de ziel van een kind te trappen. Ouders maken zich soms zorgen over de toon die trainers aanslaan, maar de kinderen zelf hebben daar minder last van. In de sport leren ze dat je een doel kunt bereiken door het advies van een volwassene te volgen. Ook ouders en leraren plukken daar de vruchten van.

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Sven Nys

‘In Loenhout heeft een toeschouwer ooit bier naar me gegooid. Vaak eindigt zo iets met een renner die een klap uitdeelt. Wat heb ik gedaan? Ik ben afgestapt, beheerst gebleven en heb die jongeman gevraagd waarom hij bier naar me smeed. Mijn zoon Thibau heeft dat gezien. Zo wil ik dat ook hij reageert als hij geconfronteerd wordt met agressie of onrechtvaardigheid: rustig blijven en praten, geen impulsieve tegenreactie die alles doet escaleren.’

Een buitenkans om zin voor fair play bij te

brengen

Volwassenen mogen bedrog of onsportief gedrag nooit goedpraten, laat staan aanmoedigen. Jammer genoeg moeten we opboksen tegen de slechte voorbeelden uit de profsport. Laat je afkeuring blijken als je kind ziet hoe een ‘prof’ het spel belazert met tijd rekken, truitje trekken, schwalbes, geniepige overtredingen, omkoping, matchfixing, doping of verborgen motortjes.

Prof en toptrainers, maar ook beroemde sportanalisten en -commentatoren zijn helden voor onze jonge sporters. Als zo’n figuur beweert dat je vuile spelers nodig hebt in een team, als een eersteklassetrainer zonder enig bewijs scheidsrechters beschuldigt van corruptie of als Neymar nog maar eens een fopduik lanceert, hoe zit het dan met de voorbeeldfunctie? Wij worden er misselijk van als een jeugdtrainer een spelertje aanmoedigt zich te laten vallen om een strafschoep uit te lokken. Wat heeft dat nog met sport te maken? Dan kan een kind in plaats van een bal in een doel te trappen net zo goed een steen in een winkelvitruine keilen en de inhoud pikken. Met een beetje aerobisch vermogen is de winst dan gegarandeerd.

Willen winnen en tegelijk de fair play én de regels respecteren, is de essentie van sport. Neem één factor weg en het wordt een saaie, onrechtvaardige of onmogelijke vertoning. Het is al ingewikkeld genoeg een kind te moeten uitleggen dat hun held plots in China speelt omdat hij geld belangrijker vindt dan eer of trouw; als we ook nog eens schamper doen over fair play of spelregels, dan verliest sport zijn bestaansreden, zijn geloofwaardigheid en zijn voorbeeldfunctie.

Noem ons rustig naïef, maar bedenk dat hoffelijkheid, fair play en topsport wel degelijk samengaan. Gewezen topvoetballer Gary Lineker, intussen een uitmuntend sportpresentator op de BBC, heeft in zijn zestien jaar lange profcarrière geen enkele rode of gele kaart gepakt. Pete Sampras — nooit één onvertogen woord op de *court* — is een toonbeeld van fair play in het tennis. Kim Clijsters, Kim Gevaert, Sven Nys, Pär Zetterberg, Marc Degryse ... Allemaal gedreven maar ook bijzonder faire toppers. Dát zijn helden, niet de Armstrongs of Neymars van deze wereld.

Leert omgaan met autoriteit, recht en onrecht

Nadelige maar terechte beslissingen moeten kinderen zonder meer leren aanvaarden. Maar wat terecht is in de ogen van een scheids of trainer, kan een kind heel onrechtvaardig vinden. Sport leert kinderen dat gezagsdragers als trainers en scheidsrechters óók fouten kunnen maken, en dat brutaal protest of agressie zulke situaties alleen maar erger maken. Als een kind vindt dat het

ten onrechte wordt gestraft, dan is het beter achteraf uitleg te vragen dan het plexiglas van de dug-out stuk te trappen.

Smeedt en versterkt banden met volwassenen

De meeste kinderen kennen niet zoveel grote mensen met wie ze een betekenisvol persoonlijk contact hebben: hun volwassen familieleden, onderwijzers, ouders van vriendjes soms, de burens, de huisarts... Dat is het zowat. Jonge sporters leren door de jaren om te gaan met heel veel trainers, begeleiders, scheidsrechters, clubbestuurders, vrijwilligers, andere sportouders ... Het gunstige effect van waardevolle contacten, bijvoorbeeld met trainers, is des te groter als kinderen thuis geen positieve rolmodellen hebben. Ook daardoor behoedt sport veel kinderen uit kansarme milieus voor ontsporing. Is de thuissituatie wél gunstig, dan vormt jeugdsport een unieke vrijetijdsbesteding die kinderen en ouders kunnen delen. Sport is qualitytime voor het hele gezin.

Verlaagt het risico dat jongeren naar drugs grijpen of ontsporen

De relatie tussen sport en roesmiddelen is dubbelzinnig. In Vlaamse sportomgevingen hangt vaak nog een drankcultuur die de drempel voor jongeren om alcohol te gebruiken kan verlagen. Een kind dat de Rode Duivels en het eersteklassevoetbal volgt op tv, krijgt duizenden keren het logo van een biermerk op zijn netvlies gebrand voor het de drinkgerechtigde leeftijd bereikt. En dan is er nog de link tussen sport en doping, waardoor sommige sportieve minderjarigen in contact komen met gevaarlijke stoffen waarvan ze anders misschien nooit zouden hebben gehoord.

Dat alles belet niet dat sport jongeren beschermt tegen drugs en criminaliteit. Onderzoek wijst uit dat kinderen die sporten een lager risico lopen om een verslaving te ontwikkelen of in de misdaad te belanden. Zo heeft een studie bij Amerikaanse middelbareschoolleerlingen⁷ aangetoond dat sportende tieners 22 procent minder risico lopen om te beginnen roken dan andere jongeren, en dat het risico daarop verder afneemt naarmate tieners intensiever sporten. Andere research geeft aan dat in scholen met veel sporters minder jongeren geschorst worden en minder jongeren crimineel gedrag vertonen.⁸



Risico's

Druk van sportouders

Ouders kunnen zowel indirecte als directe druk uitoefenen. Het belang van een wedstrijd vingerdik in de verf zetten is een voorbeeld van directe druk. Opscheppen over prestaties als je kind het kan horen, is indirecte druk. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat gezonde betrokkenheid en ondersteuning door ouders een positieve invloed hebben op de prestaties en het welzijn van jonge sporters. Als betrokkenheid echter doorschiet tot obsessie, dan kan de impact van ouders rampzalig zijn. Één van de grootste psychische risico's van jeugdsport hebben wij als sportouders dus zelf in de hand. In hoofdstuk 7 bespreken we dat van haver tot gort.

Slecht reageren op mindere prestaties tast het zelfvertrouwen aan

Soms incasseren kinderen de ene sportieve tegenslag na de andere: ze presteren enkele wedstrijden op een rij ondermaats of lopen meerdere blessures na elkaar op. Sportouders en trainers mogen niet meegaan in die negatieve sfeer, ook niet uit medelijden. Dat ondergraaft het zelfvertrouwen van kinderen. Volwassenen moeten de rug rechten, de problemen in het juiste

perspectief plaatsen en de kinderen moed inspreken.

Tegelijk moeten ze nagaan of het kind wel op z'n plaats zit. Psychisch kan het een harde noot zijn om te kraken als je kind naar een lager competitieniveau moet, maar op de lange termijn is dat voor het zelfvertrouwen beter dan je kind lang bloot te stellen aan onrealistische verwachtingen. '*Reculer pour mieux sauter*', zeggen de Fransen. Als de angst om te verliezen wegvalt, dan bloeien veel jonge sporters open, blijven ze sporten en bestaat zelfs de kans dat ze topsporter worden.

TOPSPORTER AAN HET WOORD



Thomas Vermaelen (°Kapellen, 1985)

Rode Duivel, ex-Ajax, -Arsenal en -Roma, sinds 2014 onder contract bij Barcelona, vader van Raff (2013) en Ace (2015)

'Tegen kinderen moet je niet roepen of tieren. Een trainer kan eens boos worden, soms is dat nodig, maar met een tiran schiet je niets op. Dan is de lol er snel af. Ook voor volwassen sporters trouwens.'

Competitie als stressfactor

Competitiesport brengt sowieso druk met zich mee. Dat is geen probleem; de meeste kinderen vinden die druk zelfs leuk. Druk zet ze op scherp en maakt alles spannend. Gezonde competitie stress neemt toe maar ebt na een ontlasting ook weer weg. Toch zijn er kinderen die fluitend naar de training fietsen maar een broertje dood hebben aan die vervloekte wedstrijden. Voor zulke kinderen is de stress van competitiesport negatief. In nieuwe situaties is dat niet

abnormaal, maar als een kind ook na een aanpassingsperiode ontredder is door plankenkoorts, tijdens een match blokkeert van opwinding of faalangst en na afloop nog stijf staat van de zenuwen, dan moet je als sportouder of trainer samen met het kind alternatieven bespreken. Misschien is het beter op een niveau lager te sporten of een minder competitieve vorm van beweging te zoeken. Zo zou je kind kunnen fitnessen, hardlopen, fietsen, frisbeeën, trampolinespringen, dansen, skaten, surfen, klimmen of mountainbiken. Ook voor zulke kinderen zou het goed zijn mochten er meer multisportclubs komen.

Brutale of sarcastische trainers

Sommige trainers weten niet hoe je met kinderen of tieners moet praten; andere weten dat wel, maar gaan zo op in de strijd dat ze hun zelfcontrole verliezen en boos worden, of sarcastisch, wat nog erger is. Trainers mogen kinderen kordaat op fouten wijzen, maar moeten steeds hun positieve basisingesteldheid bewaren. Later leggen we uit hoe je als sportouder het best reageert als een trainer volgens jou te brutaal is.

Met de rug naar de kinderen

Wij hebben een trainer van U9-voetballertjes gekend die zijn ploeg zo belabberd vond spelen dat hij met de rug naar de kinderen het eindsignaal heeft afgewacht — zo van: ‘Het interesseert me niet meer, sukkels’. Woede-uitbarstingen, vernederingen, bedreigingen, kinderen belachelijk maken of laten vallen, zijn reacties die niet thuishoren in de jeugdsport, ook niet in de hitte van de strijd. Iedereen kan een slechte dag hebben, maar als je vaak je zelfcontrole verliest, word dan geen jeugdtrainer.

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Kim Clijsters

‘Ik kon bij Nick Bollettieri gaan trainen in Amerika. Mijn ouders en zelfs mijn grootouders zouden daar een huis krijgen. Ik was elf of twaalf toen en ik ben heel blij dat ik dat niet heb gedaan. Na een toernooi wou ik thuis kunnen komen, mijn tas in de hoek zwieren en op mijn rollerskates door de straten van

Opitter rijden. Daar kende ik elk huis en elke hond. Met mijn zus naar de film, naar de disco, naar fuiven ... Dat mag je je kind niet ontzeggen, hoeveel talent het ook heeft.

Nee, ik mocht dat allemaal van mijn ouders, maar niet vlak voor een kampioenschap natuurlijk. Zolang ik maar op de afgesproken tijd terug bij de auto van mijn pa was, anders was hij weg.'

Vroege specialisatie, overdreven focus en het zwarte gat

Deze risicofactor kwam al uitgebreid aan bod. Geen enkele sportbelofte — als het al om een echte belofte gaat — mag in een gat vallen als die ene sportieve droom om welke reden dan ook moet worden opgeborgen. Alle kinderen hebben recht op een veilig nest waar tijd overblijft voor het gezin, vriendjes en nog minstens één andere sport of interesse. Een kwestie van risicospreiding.

Dr. Tom Teulingx over Myrthe (vijftien jaar)

'Myrthe speelde al sinds haar achtste competitietennis. Een toptalentje, vond haar vader. Hij trainde zijn dochter zelf, met harde hand, en reisde met haar de wereld rond. Tot ze bij me op spreekuur kwam met een verkoudheid. Myrthe vertelde dat ze gestopt was met tennis omdat ze een gewoon, sociaal leven wou. Leuke dingen met vrienden doen en zo. De relatie met haar vader was vertroebeld. Ze wil nooit meer tennissen.'

Grensoverschrijdend gedrag

Kinderen die sporten kunnen zich gemiddeld beter verweren tegen ongewenst gedrag. Dat belet niet dat kinderen in om het even welke sport getuige of slachtoffer kunnen worden van grensoverschrijdend gedrag. Dat omvat ongepast seksueel gedrag — van gluren en seksueel geladen opmerkingen, voorstellen of aanrakingen tot aanranding en verkrachting — maar ook pesten, lichamelijk geweld (duwen, slaan, trappen ...) en verbaal of psychisch geweld (discriminatie, beledigingen, bedreigingen ...).

Onderzoek bij vierduizend Vlamingen en Nederlanders toont aan dat één op de zeven volwassenen die als kind sportten, minstens één keer te maken kreeg met seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport (SGGS).⁹ Een derde van

de sporters die internationale competities doen, wordt het slachtoffer van seksueel grensoverschrijdend gedrag. De subtop is wellicht het gevaarlijkste milieu, omdat jongeren daar het meest onder druk staan. Niet alleen trainers maken daar misbruik van; de coach is slechts in 18 procent van de gevallen de dader.

Preventie

Sportorganisaties moeten meer moeite doen om niet alleen de sportieve of organisatorische kwaliteiten van kandidaat-medewerkers na te gaan, maar ook hun zedelijke of morele parcours. Clubs zijn al blij dat ze vrijwilligers kunnen vinden — een gegeven paard kijk je niet in de bek — maar een paar telefoontjes naar vorige clubs kunnen toch veel informatie opleveren.

Het is een goed idee om als sportouder bij de keuze van een sportvereniging te vragen of de club een preventiebeleid, een aanspreekpersoon en een plan van aanpak heeft tegen grensoverschrijdend gedrag. Dring daarop aan. Verder kun je niet veel doen om te voorkomen dat je kind ermee wordt geconfronteerd. Het is wel belangrijk dat jullie het soort communicatie opbouwen waarbij je kind weet dat het elk mogelijk probleem mag melden zonder dat pa of ma ongeïnteresseerd of woedend zal reageren. Dat is gunstig voor de hele opvoeding, maar het verhoogt ook de kans dat je kind komt praten als iemand iets doet wat het je zoon, dochter of een ander kind niet leuk vindt. Zo kun je misverstanden uitklaren of gedrag soms stoppen voor het grenzen overschrijdt.

Signalen

Lang niet alle slachtoffers van grensoverschrijdend gedrag praten erover. Ze zijn verward, bang voor vergeldingsmaatregelen, geven zichzelf de schuld, houden zich sterk, willen geen klikspaan zijn of conflicten uitlokken, of vrezen sportief te worden benadeeld. Soms merk je helemaal niets aan een slachtoffer, maar het belangrijkste symptoom is gedragsverandering. Hou je ogen open als je kind angstig is of sneller geïrriteerd dan normaal. Andere mogelijke signalen zijn slaap-, eet- of concentratiestoornissen.

Waar kunnen kinderen of ouders terecht bij (een vermoeden van) ongewenst gedrag?

- Als je kind te maken heeft gekregen met ongewenst gedrag, of je

vermoedt dat, dan kun je dat aanvinken in de vragenlijst van sportkeuring.be en de kwestie bespreken tijdens het sportmedisch onderzoek. Sportartsen zijn vertrouwenspersonen en kennen de sportwereld goed.

- Heeft een kind dringend hulp nodig of loopt het gevaar, bel dan de politie op het nummer 101.
- Op werkdagen kun je 1712 bellen, de gratis hulplijn van de Vlaamse overheid voor iedereen die met geweld of misbruik te maken krijgt.
- Kinderen en jongeren kunnen terecht bij Awel (www.awel.be) of chatten met het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (www.nupraatikerover.be)
- Je kunt altijd het gratis nummer 106 van Tele-Onthaal bellen.
- Voor bemiddeling tussen daders en slachtoffers, surf naar moderator.be.

Eerste reactie

Blijf rustig, maar neem elke melding van grensoverschrijdend gedrag ernstig. Probeer de situatie niet in je eentje uit te klaren. Is er reden tot onderzoek, neem dan contact op met de aanspreekpersoon voor ongewenst gedrag als de club die heeft, en anders met het bestuurslid dat je het beste kent. Alle betrokkenen en getuigen moeten hun verhaal kunnen doen. Gaat het inderdaad om grensoverschrijdend gedrag, dan moeten er maatregelen komen.

Maatregelen

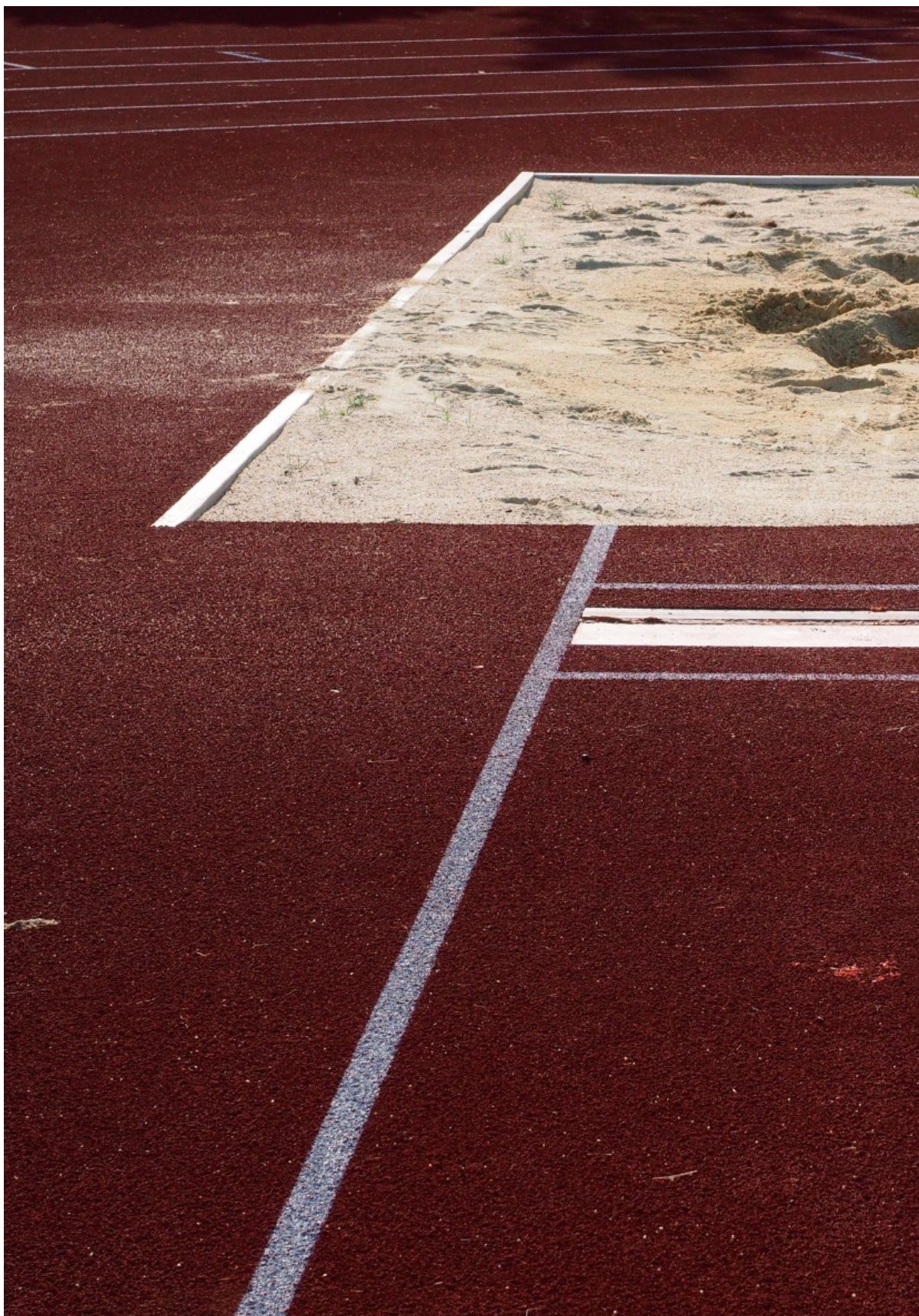
Maatregelen moeten stroken met de ernst van de zaak, maar laat je nooit paaien met alleen maar mooie woorden. Ga je niet akkoord met de maatregelen die de club voorstelt, dan kun je een advocaat in de arm nemen of de politie inschakelen. Bekijk ook de opties in het kaderstukje. De club moet op z'n minst alles doen om herhaling van de feiten te voorkomen. Als ouder de zaak 'oplossen' door zelf de club te verlaten of als club de dader zonder meer wegsturen, dat zijn maatregelen die het risico op nieuwe slachtoffers alleen maar in stand houden.

In ernstige gevallen moet de sportfederatie worden ingelicht. Die zouden een ethisch comité moeten hebben dat klachten over ernstig grensoverschrijdend gedrag kan onderzoeken en verdachten snel op non-ac-tief kan plaatsen in afwachting van meer duidelijkheid. Slachtoffers van SGGs vinden het vreselijk als daders nog maanden of jaren in sportclubs actief blijven.

Soms komen verdachten voor de rechter, kunnen mensen hun naam zuiveren of krijgen daders hun verdiende straf. Toch vinden slachtoffers het vaak minder belangrijk dat hun dader wordt vervolgd dan dat hij — meestal is het een hij — schuld bekent in het bijzijn van een vertrouwenspersoon. Het kan dan nuttig zijn een beroep te doen op ‘Moderator’, een organisatie die gratis bemiddelt tussen daders en slachtoffers.

Wat als je kind de dader is?

De situatie is even ernstig als jouw kind grenzen overschrijdt. Bespreek de situatie met je kind en met de ouders van het slachtoffer. Maak duidelijk dat je de nodige maatregelen zult nemen. Ga na of het om een licht of eenmalig incident in uitzonderlijke omstandigheden gaat, of om een ernstig feit of probleem dat opnieuw de kop kan opsteken. In het eerste geval kun je je kind extra in de gaten houden en je opvoeding bijsturen. In het tweede geval: zoek professionele hulp. Je huisarts kan je helpen of de weg wijzen naar gespecialiseerde hulpverlening. Breng de vertrouwenspersoon van de sportclub op de hoogte als die werd ingeschakeld of als de maatregelen die je neemt invloed hebben op de deelname van je kind aan trainingen of wedstrijden.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Sporten kan de anatomie van de hersenen veranderen en zo een duurzame positieve invloed hebben op het brein.

Jeugdsport gaat stress, depressie en zelfmoord tegen.

Kinderen die sporten oefenen hun vermogen om snel en kritisch te denken, doen het beter op school, leren langetermijndoelen te halen en lopen minder risico om verslaafd te raken of in de misdaad te belanden.

Als betrokkenheid van ouders doorschiet tot obsessie, dan kan hun impact op een jonge sporter rampzalig zijn.

Als je kind naar een lager competitieniveau moet, dan is dat op de lange termijn beter voor het zelfvertrouwen dan je kind lang bloot te stellen aan onrealistische verwachtingen.

Zorg ervoor dat je kind weet dat het elk mogelijk probleem mag melden zonder dat pa of ma ongeïnteresseerd of woedend zal reageren.

Neem een melding of vermoeden van grensoverschrijdend gedrag altijd ernstig.

Wat gaat er om in het hoofd van sportende kinderen en sportouders?

Het belang van sportpsychologie

Het is een raadsel waarom zo weinig sportfederaties en -clubs gebruikmaken van de positieve bijdragen die sportpsychologie kan leveren. Als sporters zonder aanwijsbare oorzaak beter of slechter presteren, dan zit dat minstens voor een deel tussen de oren. Sporters beulen zich af om hun lichaam te trainen, maar het commandocentrum — het brein — wordt vergeten.

Veel sportmanagers en trainers doen schamper over sportpsychologie, alsof dat iets voor zwevers zou zijn. Dat komt omdat ze niet weten hoe mentale processen en kenmerken sportprestaties beïnvloeden. Intussen stapelen de bewijzen zich op dat sportief succes niet alleen wordt bepaald door spieren of sporttechnische vaardigheden, maar ook door de elektrochemische processen in de hersenen die een sporter gefocust, stressbestendig, mentaal evenwichtig, veerkrachtig of zelfs maar gewoon gelukkig maken. In Amerika is mental coaching al meer dan twintig jaar *part of the game*.

Schoorvoetend komen ook Vlaamse topclubs en bonden uit de kast met de bekentenis dat ze weleens een psycholoog inschakelen of er zelfs eentje in dienst hebben. Toch wordt die meestal pas ingezet als er al iets fout loopt: een sporter met drank-, gok- of relatieproblemen, een team dat te vaak verliest ... Psychologische technieken om van goed presterende sporters nog betere sporters te maken, blijven onderbenut. In de jeugdsport en de opleiding van jeugdtrainers zijn psychologie en mental coaching braakliggend terrein.

De inzichten en tips die volgen, baseren we onder meer op gesprekken met Rudy Heylen, sportpsycholoog, docent, mental coach van onder meer turnster Aagje Vanwalleghem, golfer Thomas Pieters, veldrijders Niels Albert en Wout Van Aert, en voetbalclubs Club Brugge en Standard. Rudy was de man die José Izquierdo van Club Brugge ooit een actie deed tekenen en hem die tekening uit het hoofd liet leren en ophangen in zijn locker. Rudy Heylen

hield Wout Van Aert ook de drie woorden ‘IK FIETS FOCUS’ voor, een mantra die Wout naar de wereldtitel cyclocross zou stuwten.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Aagje Vanwalleghem

‘Hoe pak je faalangst aan? Hoe ga je om met mensen in een team? Met tegenslag? Mijn moeder en ik hebben dat in het begin allemaal zelf moeten uitzoeken. Daarna heb ik veel gehad aan Rudy Heylen. Zonder hem zou ik jaren eerder zijn gestopt. Ik heb nog altijd contact met jonge gymnasten, en ik ken mensen uit het zwemmen, atletiek, ropeskippen ... In die sporten kan de mentale begeleiding nog veel beter. Als jonge talenten dreigen af te haken, dan wordt niet snel genoeg gereageerd om ze weer aan boord te krijgen. Ik heb ooit in Texas getraind en daar vinden trainers het mentale welzijn wél belangrijk. Daar heeft iedereen een mental coach.’

Wat kunnen sportpsychologen betekenen

?

Sportpsychologen kunnen niet alleen helpen als sporters te veel stress, faalangst, te weinig motivatie, een gebrek aan zelfinzicht of problemen op school, het werk of in hun relatie hebben. Ze kunnen sporters mentale technieken bijbrengen waarmee ze hun sportprestaties en leervermogen kunnen verbeteren. Enkele voorbeelden:

- leren hoe je een belangrijke beweging — zoals een strafcorner of een penalty — vooraf kunt visualiseren en op die manier perfectioneren
- helpen om niet alleen te focussen maar ook het overzicht te bewaren. Sommige sporters hebben te veel tunnelvisie, waardoor ze niet meer zien wat er om hen heen gebeurt en zo bedreigingen of kansen missen, zowel tijdens het sporten als daarbuiten.
- mentale procedures bijbrengen om meer te halen uit een training en beter voorbereid te zijn op de competitie

- de mentale revalidatie begeleiden na een blessure, die vaak ook psychische littekens maakt
- leiderschapskwaliteiten aanscherpen of beter leren benutten



Sportpsycholoog Rudy Heylen

Inzicht krijgen in de mentale toestand van een sportend kind

Oordeel niet te snel over de mentaliteit van je kind

Rudy Heylen: ‘Eerst dit: sportouders moeten beseffen dat ze niet precies weten wat er in hun kind omgaat, zeker als pa of ma zelf sporter of topsporter was. Dan vergeten ze vaak dat hun zoon of dochter geen doorslagje van hen is, maar een individu met eigen talenten en verwachtingen. Oordeel dus niet te snel — maak daar maar een titeltje van in jullie boek. Wie te snel oordeelt, staat niet meer open voor nieuwe inzichten.’

Hoe gaat je kind om met competitiedruk?

Ga na of je kind sportief anders presteert als het alleen of voor de lol sport, dan onder de druk van een duel of wedstrijd. Rudy Heylen: *‘Als je kind*

tijdens een sprint tegen een ander kind trager rent dan alleen, dan is het in competitieverband niet meer op zichzelf gefocust, maar haalt het negatieve stress uit de krachtmeting. Stress kan de prestaties net zo goed verbeteren; dat varieert van kind tot kind. Zodra je weet welke invloed stress heeft, kun je een kind gerichte feedback geven: deze of die sport is goed of niet goed voor jou, om die reden.'

Intrinsieke motivatie

Sporten is een aaneenschakeling van kleine taakjes. Voor elke taak zijn vier stappen nodig:

1. observeren: het kind kijkt, naar de trainer bijvoorbeeld
2. reflecteren: het kind denkt even na
3. kiezen/beslissen: het kind heeft een plan
4. uitvoeren: het kind probeert dat plan uit te voeren

Die stappen zijn per wedstrijd honderd keer of meer nodig. De kritische succesfactor om ze telkens opnieuw te kunnen zetten is intrinsieke motivatie: de kracht die het kind in zichzelf vindt om taken tot een goed einde te willen brengen. Rudy Heylen: *'Als je kinderen voor elke training uit hun comfortzone moet halen of als ze tijdens een training of wedstrijd voortdurend staan te dromen, dan weet je hoe laat het is. Kinderen moeten zélf de nodige inspanningen willen leveren om te sporten. Als sportouder kun je beslissen dat je kind een bepaalde lichamelijke vaardigheid meester moet zijn — bijvoorbeeld fietsen, zichzelf kunnen verdedigen of kunnen vallen — maar reken dan niet op de intrinsieke motivatie van zo'n kind om daarin ook uit te blinken. Ik heb mijn kinderen heel jong lid gemaakt van een zwemclub, voor hun eigen veiligheid. Zodra ze goed konden zwemmen zijn ze ook wedstrijden gaan zwemmen, maar dat hebben ze niet volgehouden. Oké, geen enkel probleem.'*

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Sven Nys

'Ik werd als kind nooit onder druk gezet als ik koerste. Ik zette

mezelf wel onder druk. BMX'ën was iets wat ik wou, wat ik zélf gecreëerd heb. Crossen ook. Dat is cruciaal om het vol te houden. Vaak willen ouders harder dat hun kind topsporter wordt dan dat kind zelf. Mijn prestatiedrang hebben ze altijd moeten afremmen.'

Shit, kut, klote — de psychologie van succes en mislukking

Het is niet abnormaal als een jong kind niet tegen verliezen kan. Als iedereen in de sport winnen zo belangrijk vindt, waarom zou een kind dan goed moeten kunnen verliezen? Winnen is in de sport het hele eieren eten. Beter willen zijn dan een ander kind is natuurlijk. Slecht kunnen verliezen getuigt van motivatie en emotionele betrokkenheid. Rudy Heylen: *'Als je kind niet tegen zijn verlies kan, dan mag je stiekem trots zijn. Beleef dat! Ik vind dat fantastisch.'*

Het onvolwassen brein

Het duurt een kwarteeuw voor het menselijke brein optimaal kan omgaan met de heftige emoties, onverwachte wendingen, echte of vermeende onrechtvaardigheden, bikkelharde beslissingen en de stress die competitiesport typeren. Een competitiekind doorstaat in één wedstrijd meer emoties dan een ander kind in een hele maand. Gemiddeld tot de leeftijd van 25 jaar zijn mensen biologisch minder klaar om gewenst gedrag te stellen dan erna. Dat is de natuur. Dat de ene onvolwassene daar minder last van heeft dan de andere is een kwestie van temperament en opvoeding, twee factoren waar ze al even weinig grip op hebben. Mogen volwassenen ongepast jeugdig gedrag dan niet corrigeren? Natuurlijk wel, maar je mag het kinderen ten gronde niet kwalijk nemen. Rudy: *'Als een tiener een doelkans ontnomen wordt door een gemene tackle en in een reflex natrapt, dan zijn we terecht verontwaardigd, maar moeten we dat minder erg vinden dan wanneer datzelfde kind zich 10 minuten later met een 'professioneel foutje' op zijn belager wrekt. In welk van beide gevallen zal die tiener een rode kaart krijgen, denk je? Het vergt wijsheid, mensenkennis en pedagogisch verstand om correct met de beperkingen van het jonge brein om te gaan. Mocht je je afvragen waarom ook zoveel jonge profs zich als kinderen gedragen, dat komt doordat er boven die goedbetaalde spierbundels een onvolwassen brein wiebelt.'*



De drie O's

Tijdens een jeugdsportwedstrijd zijn er veel kritische momenten van succes of mislukking: een duel, een tussensprint, een moeilijke smash ... Op zo'n moment volgt de ontlading van vreugde of frustratie. Sportouders willen graag dat kinderen niet overdrijven, vooral niet met frustratie. Een kind dat zijn racket stukslaat, zijn fiets weggooit of een reclamebord stuktrapt, dat zien we niet graag. Toch moet je niet alleen de heftigheid van zo'n reactie in rekening nemen, maar ook de duur ervan.

Rudy: 'In het tennis heb je de O3-cyclus van Ontspannen, Opladen en Ontladen. Die cyclus gaat ook voor andere sporten op. Je begint ontspannen, je laadt je op voor een kritieke fase — een penalty of een moeilijk duel — en dan is het erop of eronder: succes of mislukking. De spanning ontladt zich en de cyclus begint van voren af aan. In het tennis heb je heel veel van die cycli. Zolang een kind de O3-cyclus normaal beleeft, is er psychisch niets aan de hand. Als dat kind een bal nipt buiten mept en meteen daarna keihard 'shit!' of 'kut!' roept, dan is dat geen elegante maar wel een authentieke reactie, iets wat er even uit moest. Als ouder, trainer of scheidsrechter kun je dat onwelvoeglijk vinden, maar ingrijpen hoeft niet.'

Time-outs

Time-outs zouden in veel jeugdporten kunnen worden toegepast door scheidsrechters en zelfs trainers. Overtreders kunnen zich dan even bezinnen, terwijl ze toekijken hoe hun ploeg het tijdelijk met een speler minder moet stellen. Dat is effectief en educatief, want het geeft

kinderen een kans om het beter te doen. Dat gebeurt nu al in het hockey.

Besmettelijke zelfvernietigingsdrang

Rudy: *‘Gaaf een kind in zijn frustratie door, begint het zichzelf te vervloeken of gaat het opzettelijk slecht spelen om te bewijzen wat voor een oen hij wel is — haast elke tennisser heeft dit gezien of zelf ondervonden — dan is dat geen ontlading meer die tot ontspanning leidt. Integendeel, dan spant het kind zich in om in dat negatieve gevoel te blijven. Dat is wraak op zichzelf, een vorm van zelfvernietigingsdrang.’*

In ploegsporten is aanhoudend gefrustreerd gedrag besmettelijk. Kinderen die zichzelf of een tegenstrever blijven vervloeken terwijl het spel al lang weer hervat is, straffen het hele team. Je kunt dat effectief tegengaan door zo’n kind te verplichten naar de trainer te gaan en daar hardop te tellen tot het weer rustig is. Experimenten wijzen uit dat je wangedrag met time-outs binnen enkele weken ziet verdwijnen.

Driftkickers

Als time-outs niet helpen, dan moeten ouders ingrijpen. Rudy: *‘Een jong kind dat echt razend is, moet uit het spel en moet je laten uitrazen. De chemie van een kindbrein laat op dat moment geen enkele redelijkheid toe. Je wacht beter tot het geraas vanzelf wat afneemt. Op dat moment probeer je het kind uit zijn emotionele kramp te halen met een nuchtere boodschap als ‘Het is tijd om een hap te eten, ga je mee?’ Later, op een rustig moment, kun je het kind vragen waarom het zo reageerde. Het kind zelf onder woorden laten brengen wat het toen voelde, kan zijn zelfinzicht bevorderen en het risico op een volgende uitbarsting verkleinen.’*

Als ook gesprekken niet helpen, dan kan de tussenkomst van een sportpsycholoog gepast zijn. Extreme driftbuien of zelfvernietigend gedrag kunnen het verschil betekenen tussen amateur- en topsport, of tussen sporten en niet sporten, tenzij de driftkikker uitzonderlijk begaafd is. Een kort lontje heeft legendarische heethoofden als John McEnroe of Xavier Malisse niet belet de top te halen.

**TOPCOACH
VAN HET WOORD**



Thomas Caers (°Geel, 1973) jeugdvoetbalexpert, trainer, gewezen profvoetballer, master LO, directeur van Essevee Soccer School (2013-2018):

‘Kinderen en tieners doen niets liever dan winnen. Die plooiën zich dubbel als ze een zakje chips kunnen winnen — een trucje dat ik vaak gebruik. Er is wél iets mis als je kinderen opleidt met het oog op zoveel mogelijk gewonnen competitie matches. Dat valt namelijk niet te rijmen met iedereen evenveel speelminuten geven of op diverse posities testen. Elke aanvaller moet ooit verdedigd hebben om te weten hoe zijn directe tegenstrevers denken.’

Er is niets mis met willen winnen

De laatste jaren doen steeds meer jeugdsportopleiders alsof ‘winnen’ en ‘competitie’ vieze woorden zijn. Ze vermelden geen wedstrijdresultaten of rangschikkingen meer in de kantine of op hun website, en hameren in de plaats daarvan alleen maar op de funfactor en de individuele vooruitgang van een jonge sporter.

Plezier beleven is inderdaad wat een kind het meest motiveert om te blijven sporten, maar laat winnen nu net iets zijn wat kinderen heel prettig vinden. Natuurlijk doen de resultaten van jeugdwedstrijden minder ter zake dan de vooruitgang van een sporter, maar daarom hoeft je het belang van winnen niet te minimaliseren. Niets belet een verstandig trainer een gewonnen match te vieren en tegelijk te erkennen dat er veel geluk in het spel was, of een verloren wedstrijd door te spoelen met de vaststelling dat enkele van zijn pupillen toch veel progressie hebben gemaakt.

Het zijn vooral de volwassenen in de jeugdsport die een probleem hebben met winnen of verliezen. De meeste jochies hangen een halfuur na de wedstrijd alweer friskewassen in het klimrek, terwijl de ouders in de kantine hun frustratie verdrinken of hún overwinning beklinken. Je hebt trainers die niet

verder kijken dan de volgende match en hun selectie alleen daarop baseren. Sommige trainers zijn drie dagen ziek als ze verloren hebben, of dromen dat Sporza komt als hun team of sporter kampioen wordt.

De aangeboren competitiegeest van kinderen wegmoffelen om een probleem op te lossen dat vooral in de hoofden van volwassenen speelt, dat is kinderen kansen ontnemen om hun sport ten volle te beleven en om te léren winnen en verliezen.

Voortdurend winnen of verliezen is wél nadelig

Winnen of verliezen wordt pas ongezond als kinderen één van beide te vaak doen. Winnen ze voortdurend, dan leren ze te weinig bij. Worden ze telkens geklopt, dan staat hun zelfvertrouwen onder druk, ook op training, wat eveneens nadelig is voor het leerproces. Een trainer kan dat voorkomen door af en toe vriendschappelijke wedstrijden tegen een beduidend sterkere of zwakkere opponent te regelen.

De beleving van verschillende jeugdsporten

Je kunt jeugdsporten op veel manieren rangschikken: technische of minder technische sporten, harde of zachte sporten, chique of volkse sporten, explosieve sporten of duursporten ... Een kenmerk waaraan sportouders niet altijd denken is de manier waarop een kind sport A of B mentaal beleeft.

Individueel of in een team?

De beleving is anders wanneer je er alleen voor staat dan in teamverband. Tennis, wielrennen, gymnastiek, zwemmen, dansen, paardrijden en judo stellen andere eisen aan de mentaliteit van een kind dan voetbal, basketbal, hockey of volleybal. In een ploegsport wordt de verantwoordelijkheid voor winst en verlies gedeeld met anderen. Een individuele fout of mislukking in het hockey of voetbal weegt minder zwaar dan in het enkeltennis of de gymnastiek, behalve voor de doelwachters misschien. Natuurlijk spelen teamelementen ook in individuele sporten een rol — wielerploegen kunnen samen één topper aan de winst helpen en kopmannen hebben knechten. Andersom zijn in een teamsport individuele prestaties van belang. Één goal kan het verschil maken.

Is je kind een controlfreak, is het heel zelfstandig of heeft het een dominante persoonlijkheid, dan wordt het wellicht gelukkiger in een solosport. Als tennisser of turner heb je meer grip op het resultaat; als je wint, dan mag je alle pluimen op jouw hoed steken. Een ploegsportkind kan uitstekend

presteren en door de ‘schuld’ van anderen toch verliezen. Andersom kan een solosporter een mislukking niet op iemand anders afwentelen. Dan komt die zelfstandigheid van pas. Ook tengere of laatrijpe kinderen zijn doorgaans gelukkiger in een solosport. In een team moeten zulke kinderen hard hun best doen om zich te handhaven. Het voorjaarseffect is vaak een bron van ergernis voor laatrijpe kinderen en hun ouders.

Is je kind een sociaal dier, staat het niet graag in de spots of is het gemakkelijk van zijn stuk gebracht, dan lijkt een teamsport beter. Individuele sporters moeten heel sterk in hun schoenen staan. De vriendschap en solidariteit die je ook tussen jonge solosporters hebt — doordat ook zij vaak samen trainen — kunnen plots omslaan in rivaliteit wanneer ze elkaars tegenstrevers worden. Een verleden hebben met je tegenstrever kan de strijd beïnvloeden. Je kunt elkaar sparen, of juist oude rekeningen vereffenen. In ploegsporten, waar tegenstrevers elkaar niet of minder goed kennen, heb je dat soort ruis minder.



Lichamelijk contact of niet?

Het kan voor een kind een verschil maken of er tussen tegenstrevers lichamelijk contact plaatsvindt. Tengere of angstige kinderen die zich snel geïntimideerd voelen, kunnen meer moeite met lichamelijke contacten hebben dan kloeke, weerbare kinderen. Meer contact betekent ook meer contactblessures, waardoor kinderen ook geestelijk blauwe plekken kunnen oplopen.

Hoe reageert je kind als het een slag of trap krijgt, of als het omvergelopen wordt? Sommige kinderen zetten het na een hard contact op een brullen alsof ze halfdood zijn. Andere kinderen krijgen een bal vlak in het gezicht en

schudden eens met het hoofd. Nog andere kinderen zoeken het lichamenlijk contact en de grenzen van de spelregels zelf op. Weinig sportouders staan daarbij stil als hun zesjarig kind komt zeggen dat het wil voetballen. Mogelijk wordt dat kind wel een uitstekende spits, die elke match tien keer tegen de grasmatt wordt gewerkt.

Bepaalde of onbepaalde wedstrijdduur

Sporten met een vaste wedstrijdduur, zoals voetbal, hockey en basketbal, hebben een andere dynamiek en brengen een ander soort stress mee dan wedstrijden van onbepaalde duur, zoals tennis of volleybal. Een jonge voetballer weet hoelang de spanning en de inspanning van de wedstrijd zal duren en wanneer er pauze is. Hij kan zich daar met de jaren lichamenlijk, geestelijk en tactisch steeds beter op instellen. Iets gelijkaardigs heb je in wielrennen, zwemmen en hardlopen, waar de afstand vastligt. De duur van een tennis- of volleybalwedstrijd daarentegen varieert. In die sporten valt ook geen tijd te rekken. Bovendien kan het kind of het team voor de keuze staan om te blijven knokken voor een hopeloze game of set, of energie te sparen voor de volgende. Dat maakt alles complexer.

Voetbal en tennis, een wereld van verschil

Opvallend veel voetballers zijn ook goede tennissers, en andersom. Veel kinderen voetballen 's winters en tennissen in de zomer. In de mentale beleving zit tussen beide jeugdsporten echter een wereld van verschil.

In het voetbal strijden teams om te winnen of om niet te verliezen, en weten ze of de tijd in hun voordeel speelt. In tennis kun je nooit op safe spelen, bestaat er geen gelijkspel en zou tijdrekken absurd zijn. De duur van een punt ligt nooit vast. Dat kan uit één slag bestaan, een ace, maar net zo goed wordt het een rally met dertig balwisselingen.

In het voetbal blijf je breien en beuken om te kunnen scoren, wat lang niet altijd gebeurt. Vaak zijn er in een match maar enkele beslissende momenten. In het tennis speel je miniwedstrijdje na miniwedstrijdje, wat zich telkens ontlaadt in een punt dat je wint of verliest, waarna je weer klaar moet zijn voor het volgende punt.

Veel geluk of pech komt bij tennis niet kijken. Een bal kan de netband raken en erover rollen of toch terugvallen. Toeval is zelden bepalend. In voetbal kan een slecht gemikte bal afwijken op een dij en toch binnenvliegen. Een hard schot dat de onderkant van de lat raakt, kan net zo goed achter als voor de doellijn vallen. Die ene goal kan de match

beslissen.

Je kunt een hele voetbalwedstrijd lang slecht spelen of jezelf onzichtbaar maken, maar vlak voor het einde met één klasseflits scoren. Niemand die dan nog praat over wat voorafging. Tennis is de optelsom van honderden succesjes of nederlaagjes. Je hebt niets of niemand om je achter te verstoppen. Als je een flater begaat en boos wordt op jezelf, dan heeft iedereen dat gezien en gehoord, ook je tegenstrever!

Voetbalsituaties zijn vaak voor interpretatie vatbaar. Buitenspel of niet? Opzettelijke hands of aangeschoten bal? Een reglementaire tackle of een aanslag? Been te hoog, of hoofd te laag? Soms geven zelfs bevroren tv-beelden geen uitsluitel. In het tennis kun je niet getackeld worden en geen elleboog in je gezicht krijgen, maar voor het overige is dat spelletje akelig hard en rechtlijnig. Sla je de bal in het net of uit, dan is dat je eigen schuld. Schwalbes? Geen optie. Een ander laten scoren als je zelf twijfelt? No way. Niet alle kinderen kunnen die druk, eenzaamheid, blootstelling of confrontaties met zichzelf aan. Voetbal en tennis zijn allebei fantastische sporten, maar tennis is één helse training in karaktersterkte.

Rudy Heylen: *‘Tennis en tafeltennis zijn mentaal echt veeleisende sporten. Je staat er alleen voor en je moet tot het laatste punt blijven knokken, hoelang sommige rally’s ook duren. Hoe focus je als kind je energie als je niet weet hoelang een punt, game of match zal duren?’*

Gelijktijdige of ongelijktijdige tegenstrevers

Het maakt ook een verschil of je tegen een zichtbare, aanwezige tegenstander vecht, bijvoorbeeld tijdens sprint- en andere hardloopnummers, of alleen tegen de zwaartekracht, zoals in het hoog- of verspringen. Hardlopers kunnen een haas inhuren om zich naar voren te laten zuigen; Tia Hellebaut moest zichzelf oppompen om goud te winnen.

Hoe staat je kind daartegenover? De confrontatie met een tegenstander daagt het ene kind uit en blokkeert het andere. In sporten zonder gelijktijdige tegenstand en met individuele prestaties voor een jury, zoals in het turnen, kan je plaats in de volgorde van aantreden dan weer een grote rol spelen. Kom je als eerste aan bod? Of als laatste? Welke invloed heeft dat op de mentale kracht van je kind?

De rol van de ouders

Ouders zijn geen juryleden

Rudy Heylen: *‘Ouders moeten hun kind duidelijk maken dat het niet aan hén is om te beoordelen hoe goed dat kind sport. Zij kunnen hun kind alleen maar vergelijken met de andere kinderen in het team of in dezelfde competitie. In het land der blinden is eenoog koning. Alleen trainers, jeugdmanagers en andere ervaren personen die honderden jonge spelers hebben zien passeren, kunnen objectief beoordelen hoe goed een kind is. Diskwalificeer jezelf als jurylid, ook als je zelf expert bent, anders bestaat het risico dat jij andere feedback geeft dan de trainer en het kind in de war brengt.’*

Op training moeten kinderen fouten kunnen maken en daaruit kunnen leren. Rudy: *‘Ik vind het niet goed als ouders trainingen bijwonen, want dan creëren ze een extra competitie-element. Dat kind wéét dat zijn ouders staan te kijken en er het hunne van denken. Ga wat drinken in de kantine, doe boodschappen of ga lekker zelf joggen!’*

Laat je kind zelf het initiatief nemen: autonomie

Rudy Heylen: *‘Als sportouder moet je een kind helpen om zijn eigen sport aan te sturen. Regel niet alles zelf voor je kind dat kan doen. Als het kan klokkijken, moet het zich ook klaar kunnen maken voor de training. Als de zool van een sportschoen loshangt, moet het dat zelf signaleren. En dus niet van: “Kom jongen, trek je sportkleren aan want wij moeten naar de training!” Het kind moet jou uit je zetel halen, niet andersom. Autonomie is niet alleen een kwestie van opvoeding maar verhoogt ook de kansen op sportief succes. Als een kind zélf een sport wil beoefenen en bereid is daar telkens opnieuw het initiatief voor te nemen, dan haalt dat kind op training vanzelf zijn beste niveau. Die kwaliteit van training bepaalt dan weer de kansen op succes tijdens wedstrijden. Intrinsieke motivatie en autonomie zijn de basisvoorwaarden voor een succesvol jeugdsporttraject.’*

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Thomas Vermaelen

‘Mijn ouders deden alles, reden overal naartoe met mijn broer en mij om ons nationaal voetbal te kunnen laten spelen. Luik,

Charleroi, overal. Een bepaalde periode moesten mijn broer en ik zelfs op verschillende plaatsen spelen. Maar ze oefenden nooit ook maar enige druk uit. “Goed gespeeld vandaag”, was zowat het enige wat ze zegden. Dat ik toen nog geen grote droom had om profvoetballer te worden, komt omdat mijn ouders die gedachte nooit in mijn hoofd hebben geplant.’

Hoe zit het met dipjes? De meeste kinderen hebben weleens zin om thuis te blijven in plaats van te gaan trainen. *‘Autonomie betekent óók dat een kind de consequenties van zijn eigen keuzes aanvaardt. Als een kind halfweg het seizoen ontdekt dat ook gamen leuk is en minder moeite kost dan trainen, dan is de reactie van de meeste ouders: mooi niet, ik heb je lidgeld en uitrusting betaald, je doet het seizoen uit en daarna zien we wel weer. Terecht. Je moet wel nagaan of tegenzin geen ander probleem maskeert, zoals pestgedrag. Maar zo leer je kinderen dat ze mensen niet aan het lijntje mogen houden, dat de gemakkelijkste weg niet altijd de beste is en dat je niet met centen smijt. Je kunt een kind ook thuis laten blijven van een training en de tijd die zo vrijkomt laten besteden aan studeren.’*

Neem met de jaren steeds meer afstand

Het is logisch dat sportouders in het begin een dominante rol spelen, ook als ze hun kind zelf een sport laten kiezen. Zij moeten immers de organisatorische inspanningen leveren om dat kind te laten sporten. Met de jaren moeten ouders hun actieve rol meer en meer overlaten aan de club, de trainer en het kind zelf, en zich steeds meer beperken tot ondersteuning van een afstand.

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Filip Meirhaeghe

‘Als Bo voetbalt en iets goed doet, dan kijkt hij in mijn richting. Doet hij iets slecht, dan vermijdt hij elk oogcontact. Vroeger liep ik soms weg omdat ik het niet kon aanzien. Toen ik zelf negen was, kreeg ik van mijn vader op mijn donder als ik slecht reed. Dat doe ik niet met Bo. Maar als je zoon zelf kiest om een sport doen, dan moet hij ook zijn best doen, vind

ik. Bo móét gaan trainen. Tegelijk blijft het een kind... Ik vind dat moeilijk: weten hoeveel druk je als ouder mag leggen. Ik merk bij wedstrijden wel: hoe minder druk ik leg, des te beter hij speelt. Kwaad worden werkt niet, heb ik ondervonden.'

Hoed je voor overidentificatie

Rudy: *'Hoe gaat het vaak? Een kind begint te sporten, amuseert zich, en de ouders vinden het gutig om hun hummeltje in dat speciale pakje te zien rondhossen. Ze leven al mee tijdens wedstrijdjes, maar verder gaat hun betrokkenheid nog niet. Dan begint dat kind spectaculair snel bij te leren. Dus denken die ouders van: dat loopt hier lekker, er zit misschien wel een toppertje in! Vanaf nu volgen ze het kind met een vergrootglas. Alles wat de trainer of andere sporters doen, beoordelen ze in functie van de kansen die hún kind krijgt om te schitteren. Dat valt natuurlijk tegen, want hun kind kan nooit genoeg schitteren. Vreemd dat niet iederéén ziet wat voor een talent hier rondloopt! De ouder, die meent dat niemand zijn kind beter kent dan hijzelf, wordt onrustig: ik ga dit niet fout laten lopen of laten verbodden door een of andere onbekwame trainer of flutclub. Wat is de volgende stap die ik moet zetten?'*

Dát is het punt waarop ouders zich overidentificeren met de sport van hun kind, het moment dat zij het heft volledig zelf in handen nemen. Hun reacties en commentaren zijn nu vaak uitgesproken positief of negatief. Schitterend! Barslecht! Voor kinderen kan dat overkomen alsof ouders ook hun waardering en liefde laten afhangen van de sportprestatie. Vaak valt dat de buitenwereld niet op. Het negatieve veld dat in zo'n gezin ontstaat, hangt vooral thuis of in de beslotenheid van de auto, op weg naar of van de zoveelste levensbelangrijke wedstrijd. Intussen wordt dat kind ouder en ondervindt het almaar meer sportieve concurrentie. Het komt in de puberteit, krijgt belangstelling voor het andere geslacht, muziek, kleding, uiterlijk, brommers, auto's, uitgaan, alcohol ... Ook de studies eisen steeds meer tijd op. De puber blijft sporten, maar bij gebrek aan intrinsieke motivatie en autonomie wordt het steeds moeilijker om sport voorrang te blijven geven op andere hobby's. Uiteindelijk spat alles uit elkaar. De jongeling haakt af, een illusie armer. Rudy: *'Ik heb dit scenario tientallen keren zien gebeuren. Dan kun je zeggen: ja maar, dat kind heeft al die jaren dan toch maar mooi gesport. Nee! Het kind heeft al die jaren de agenda van zijn ouders uitgevoerd en hún fantasieën nagejaagd. Dat beseffen verbodt alles. Jammer voor de sport. Jammer voor het kind. Dom van de ouders. Overidentificatie door ouders — of grootouders, want dat zien we ook — is de belangrijkste reden voor dropouts en burn-outs bij sportende kinderen.'*

TOPSPORTER AAN HET WOORD

Kim Gevaert

‘Ik had mijn ouders nodig als warme thuis, om naar terug te keren na een wedstrijd, om naar me te luisteren als het eens tegenzat. Mensen bij wie ik gewoon Kim kon zijn, zonder dat het aan tafel altijd over atletiek moest gaan. Na een training ’s avonds moest niemand het met mij nog over atletiek hebben. Dan wou ik over iets anders praten. Zo waren mijn ouders en zo moeten ouders ook zijn, vind ik.’

Verklikkerlicht voor overbetrokken ouders: een kind dat zich komt excuseren

Rudy Heylen: ‘Komt je kind zich excuseren voor een slecht sportief resultaat, dan weet je dat je als ouder te hard betrokken bent. Als je voldoende op de achtergrond blijft, dan is de kans klein dat je kind het ooit nodig vindt zich te komen verontschuldigen, maar mocht het toch gebeuren, dan is er maar één gezonde reactie: geef dan een knuffel, met de woorden: bij mij hoeft je je niet te excuseren, want jij hebt voor deze sport gekozen, en nu gaan we iets leuks doen!’



In jeugdsport staat het kind centraal. Daaromheen circuleren de trainer en begeleider. Pas dan komen de supporters. Als ouder ben je supporter en sta je op rang drie, niet op rang één. Het Engelse werkwoord *to support* betekent ‘ondersteunen’.

Ga niet zelf trainertje spelen

Geef nooit sporttechnische of tactische instructies, ook niet als je denkt dat je de knowhow hebt om dat te doen. Toegegeven, dat laatste is heel moeilijk maar wedstrijdinstructies geven is het voorrecht van de trainer. Als ouders door elkaar of door de instructies van de coach heen trainertje gaan spelen, naar welke trainer moeten ze dan luisteren? Veel kinderen vinden het ergerlijk als pa of ma zich bemoeit. Zelfs als jouw aanwijzingen correct zijn, dan nog beledig je indirect de trainer. Die was blijkbaar zelf niet op het idee gekomen om jouw boodschap over te brengen. Hoe zou je dat vinden als je zelf trainer was? Er is natuurlijk niets mis met een ex-voetballer die zijn eigen kind wat tips geeft bij het ballen in de tuin, maar laat de rest over aan de trainer en open geen parallel trainingscircuit.

Hoe moet ik dan wél supporteren?

Een goede vuistregel is: altijd vóór iemand supporteren en nooit tégen spelers, trainers, scheidsrechters of toeschouwers. Dat is alweer heel moeilijk, want jeugdsport kan onrechtvaardig zijn. De beste wint niet altijd, scheidsrechters merken sommige flagrante overtredingen niet op of bestraffen goedbedoelde

ongelukjes, en ook trainers nemen soms beslissingen die ouders onrechtvaardig noemen. Als sportouder wil je dan tonen dat je solidair bent met je kind, maar een kind kan dat beschouwen als medelijden en tijdens het sporten vinden kinderen medelijden gênant.

Kruip terug in je boom!

Sportouders mogen zich wél bemoeien als ze langs de lijn racistische, seksistische of andere mensonterende dingen horen roepen naar jonge sporters of jeugscheidsrechters. ‘Zwarte aap, kruip terug in je boom!’, ‘Vuile Marokkaan!’, ‘Homo!’, ‘Komediant’, ‘Dikzak!’, ‘Panlat!’, ‘Blaas op een ander fluitje, trut!’, ‘Goede mensen krijgen kanker en jij wilt niet kapotgaan!’ (echt gehoord) ... We kunnen een bedenkelijke bloemlezing maken van alles wat we de afgelopen decennia langs sportvelden hebben vernomen. Zulke commentaren zijn barbaars en in sommige gevallen strafbaar. Weldenkende burgers hebben het recht en zelfs de morele plicht om zulke uitlatingen beleefd maar kordaat af te keuren of minstens te melden aan het clubbestuur.

Roep, applaudiseer, juich, maar geef geen negatief commentaar, ook niet als je overschot van gelijk hebt. Ouders moeten ondersteunen. In ploegsporten verdienen niet alleen jouw kind maar alle teamgenoten jouw luidkeelse enthousiasme. Na de match mag je ook voor de tegenstrevers applaudiseren. Vergeet nooit dat het allemaal kinderen of jonge mensen zijn.

Hou je emoties onder controle

Bekruipt de neiging je iets giftigs te gillen, bijt dan op je tong of probeer je uitval om te buigen tot een positieve boodschap: kop op, straks lukt dat wel, er komen nog kansen. Het is niet abnormaal als ouders of grootouders zo intens meeleven dat hun hart op hol slaat. Zelfs ouders die vroeger niets met sport hadden, ontpoppen zich vaak tot onvoorwaardelijke fans die de wekelijkse mix van verwachting, opwindning en hoop niet meer kunnen missen.

Hoor je jezelf dingen roepen waarvan je spijt krijgt, ga tijdelijk alleen staan kijken, dan word je alvast niet meer opgejut door andere toeschouwers. Helpt dat niet, sla dan een wedstrijd over. Jammer genoeg beseffen sommige sportouders het niet als ze ontsporen of vinden ze hun gedrag normaal ‘omdat sport passie is’. Hopelijk ontmoeten zulke passionele supporters mensen die de moed en de tact hebben hun duidelijk te maken dat ze een beetje overdrijven.

Waarom sommige ouders zich misdragen

Uit een Amerikaanse studie¹⁰ waarin 340 voetbalouders van kinderen tussen acht en vijftien jaar oud werden ondervraagd, blijkt dat de helft van de ouders tijdens een jeugdwedstrijd weleens boos wordt. 40 procent van die boze ouders toont die woede ook aan anderen. Dat gaat van volgehouden wegstaren en weglopen, over mopperen, vloeken en boze gebaren maken, tot heftige commentaren schreeuwen of in de richting van de persoon lopen op wie ze boos zijn.

Merkwaardig is dat niet alleen opvliegende ouders zich opwinden, maar ook mensen die zich doordeweeks wel kunnen beheersen. Dat ze tijdens het jeugdvoetbal een gedaanteverwisseling ondergaan, komt doordat het over hun kind gaat, en daar moet je met je fikken van afblijven. Scheidsrechters en trainers kennen dat fenomeen. Leraren en leiders van jeugdbewegingen ook. De snelste manier om met volwassenen ruzie te krijgen is hun kind bekritisieren. Hun 'passie' kan extreme vormen aannemen, tot en met bedreigingen uiten, obscene gebaren maken of mensen ook echt te lijf gaan. Wij kennen meerdere ouderparen die met kind en al uit het voetbal zijn vertrokken vanwege het onbehouwen gedrag langs de lijn.

De ene sport jut ouders al meer op dan de andere. Hoe dat komt, vraagt om sociaalpsychologisch onderzoek. Waarom gedragen ouders zich gemiddeld beschaafder tijdens hockey- of rugbywedstrijden dan in het voetbal of het veldrijden? En toch was het een hockeyvader die in 2000 in Reading, Massachusetts, een andere hockeyvader heeft doodgeslagen ...

Wat kunnen sportorganisaties doen?

Op websites en tekstborden roepen jeugdsportclubs ouders op zich netjes te gedragen. Clubs zouden nieuwe sportouders ook kunnen samenroepen en uitleggen welk gedrag gewenst, aanvaardbaar of onaanvaardbaar is. Een psycholoog kan tips voor zelfbeheersing geven. Ze zouden ouders een contract kunnen doen tekenen waarin ma en pa beloven geen sportieve instructies te geven en zich te onthouden van agressieve of cynische uitlatingen. Volharden ouders in de boosheid, dan moet hun worden verteld dat ze niet meer welkom zijn langs de lijn. In uitzichtloze situaties kan de club ermee dreigen het kind van zulke ouders tijdelijk niet meer te selecteren voor wedstrijden. Dat laatste redmiddel kan ten koste van het kind gaan, maar normaal niet, want het dreigement werkt haast altijd.

Voetbal Vlaanderen is begonnen met het project 'High5ouder', om overbetrokken ouders de ogen te openen en voetbal vanuit het standpunt van

de kinderen te leren bekijken. Hun boodschap luidt: ‘Ouders, bedankt voor alles wat jullie doen, maar eenmaal op het veld is het aan ons!’

Ouders opvoeden werkt natuurlijk alleen als jeugdtrainers het goede voorbeeld geven. Trainers zijn de leraren van de jeugdsport. Hoe kunnen clubs verwachten dat ouders fair supporteren als zelfs sommige leraren zich misdragen? Wat ons betreft mogen scheidsrechters hun opvoedende functie uitbreiden tot sportouders die gebruikmaken van hun voorrecht om wedstrijden bij te wonen. In andere leeromgevingen hebben ouders dat voorrecht meestal niet. Jeugdscheidsrechters moeten jeugdwedstrijden stilleggen als ouders zich misdragen.





WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Sporters beulen zich af om hun lichaam te trainen, maar het commandocentrum — het brein — wordt vergeten.

Sportouders moeten beseffen dat ze niet precies weten wat er in hun kind omgaat, zeker als pa of ma zelf sporter of topsporter was.

Gemiddeld tot de leeftijd van 25 jaar zijn mensen biologisch minder klaar om gewenst gedrag te stellen dan erna.

Zolang een kind de O3-cyclus van Ontspannen, Opladen en Ontladen normaal beleeft, is er psychisch niets aan de hand.

Als de angst om te verliezen wegvalt, dan bloeien jonge sporters open, blijven ze sporten en kunnen ze zelfs nog topsporter worden.

Ouders moeten zichzelf diskwalificeren als juryleden.

Intrinsieke motivatie en autonomie zijn de basisvoorwaarden voor een succesvol jeugdsporttraject.

Overidentificatie door ouders is de belangrijkste reden voor drop-outs van jonge sporters.

Geef nooit instructies tijdens een wedstrijd.

Supporter altijd vóór en nooit tégen mensen.



Hoe ga ik om met de volwassenen in de omgeving van mijn sportend kind?

Trainers

Zonder jeugdtrainers geen jeugdsport. Trainers verdienen ons respect, alleen al voor hun inzet. Veel jeugdtrainers doen hun job uitstekend, al krijgen ze daar maar een paar honderd euro in de maand of nog minder voor betaald.

Beginnende trainers met een diploma worden meestal eerst bij de jeugd geplaatst voor ze naar de volwassenen mogen. Blijkbaar is jeugdsport de inrijperiode voor het 'echte' trainerswerk. Binnen die jeugdopleiding willen trainers — en zeker trainers met een diploma — het liefst de oudste leeftijdscategorieën begeleiden. De status van een trainer neemt toe met de leeftijd van de pupillen. De jongste groepen worden desnoeds door een ouder of grootouder getraind. Hoe dichterbij de basis van de piramide — daar waar de kiem van alle sport wortel moet schieten — des te lager de eisen waaraan een trainer moet voldoen. Binnen de categorie van ongeschoolde trainers wordt het prestige vooral bepaald door het niveau waarop de trainer vroeger zelf heeft gesport, ook al zegt dat geen ene moer over de pedagogische

inzichten van die man of vrouw.

Een trainersdiploma is geen garantie voor kwaliteit, en andersom kunnen ook ongeschoolde mensen bekwame trainers worden op basis van toewijding, intuïtie, zelfstudie of hun eigen sportervaring, die vaak uitgebreid is. Maar het is logisch dat hun vaardigheden gemiddeld achterlopen op die van trainers die wél een opleiding hebben gevolgd. De helft van de Vlaamse trainers is op een of andere manier geschoold, niet slecht in vergelijking met het buitenland. De Vlaamse Trainersschool (VTS) reikt jaarlijks zowat 5.500 diploma's, getuigschriften en andere kwalificaties uit. Steeds meer sportfederaties eisen een aantal gediplomeerde jeugdtrainers per club. Toch hangen veel jeugdopleidingen nog van ongeschoolde vrijwilligers af.

In de ideale wereld hebben alle leeftijdscategorieën een bekwame, geschoolde trainer en hebben alle jeugdsporttrainers een diploma, een degelijk statuut en een faire vergoeding. Mochten we die eisen vandaag op de hele Vlaamse jeugdsport loslaten, dan zou die wereld als een kaartenhuisje in elkaar vallen.

De drie fases van de jeugdsportopleiding

Gediplomeerd of niet, jeugdtrainers weten doorgaans beter dan sportouders hoe ze kinderen een sport moeten leren. Ouders moeten dat leerproces dan ook overlaten aan trainers. Dat gaat vlotter naarmate ze beter begrijpen wat trainers precies doen en hoe hun vaardigheden en prioriteiten verschillen naargelang de opleidingsfase. Bij elke fase hoort immers een ander type trainer.

1. Initiatiefase: de motivator

In de initiatie- of exploratiefase — de leeftijden variëren naargelang de sport, maar meestal is dit de periode van vier tot zeven jaar — moeten kinderen vooral plezier beleven en hun sport op een speelse manier leren kennen. Heb je de indruk dat je kind zich in deze fase op training alleen maar wat amuseert en weinig techniek leert? Dat klopt, maar het betekent niet dat er geen plan achter zit. In sommige sporttakken is dat plan sterk uitgebouwd. Zo werkt Tennis Vlaanderen met een opleiding volgens vaardigheidsniveaus die telkens een andere kleur hebben. De allerjongsten, van drie tot vijf jaar, zitten in de witte fase en volgen een Multimove-programma dat hun algemene motoriek vormt, met ballonnen en schuimrubberen ballen. Ook andere jeugdsportopleiders weten intussen dat initiatie bovenal leuk moet zijn.

In de initiatiefase heb je een trainer nodig die zich goed kan aanpassen aan de grillen van kleine kinderen en die voortdurend hun pret voor ogen houdt.

Rudy Heylen: *‘De trainer van de eerste fase moet in de eerste plaats een motivator zijn, die zot mag doen, creatief moet zijn en zich enthousiast moet gedragen.’* Een van onze zoons had toen hij zes was een voetbaltrainer die ook fotograaf was en tijdens wedstrijds tussen de kinderen liep om plaatjes te schieten. Hij riep dingen als ‘kijk, een vliegtuig!’ en was superenthousiast. De kinderen vonden het geweldig.

2. Ontwikkelingsfase: de leraar

Rudy Heylen: *‘Na de initiatiefase gaat het jonge sportertje denken: ik doe deze sport nu al een poosje, gewoon omdat ik dat leuk vind, maar eigenlijk wil ik dit spelletje ook echt beter kunnen. Op dat moment is het kind klaar voor de ontwikkelingsfase. Die duurt tot zestien of zeventien jaar en neemt dus het grootste deel van de jeugdopleiding in beslag. De jonge sporter heeft dan een trainer nodig die de kennis en de pedagogische flair heeft om technische en tactische vaardigheden bij te brengen, en die goed weet welke vaardigheden bij welke ontwikkelingsfase passen.’*

Kinderen tussen zeven en zeventien zijn van nature leergierig en staan open voor veel nieuwe uitdagingen. De ontwikkelingstrainer moet de eerste jaren dus niet alleen focussen op specifieke vaardigheden, maar ook op véél vaardigheden, zodat een sporter nog meerdere kanten op kan. De fuik mag maar geleidelijk smaller worden. Dat principe wordt vaak opgeofferd aan de drang van trainers om wedstrijden te winnen. Heylen: *‘Veel keepertjes staan al vanaf hun zeven of acht jaar onder de lat. Hoe zouden ze dan leren uitvoetballen? In de jeugdvoetbalacademie van KV Kortrijk zijn er geen vaste posities vóór de leeftijd van vijftien jaar!’*

3. Vervolmakingsfase: de mentor

In de derde fase moet de sportieve identiteit van de tiener gestalte krijgen. De jongeling heeft nu een objectieve kijk op zijn sterktes en zwaktes, buit zijn talent maximaal uit en oefent zijn werkpunten. Hij weet wat sport betekent, is blij met de voordelen ervan en accepteert de nadelen.

Rudy: *‘De trainer van de derde fase moet ook een mentor en mental coach zijn, iemand die de sporter niet alleen tactisch en strategisch verfijnt en aanstuurt, maar ook van nabij volgt. In deze fase is een fitte, technisch ontwikkelde jongeling op sportief gebied vaak beter dan de trainer zelf!’*

Communicatie met trainers

Ouders hoeven niet intensief met de trainer te communiceren. Trainers moet

je vertrouwen geven. Veel jeugdopleidingen zijn het zat dat ouders zich met van alles bemoeien en steeds hogere eisen stellen, voor hún kind. Sportouders begrijpen het aanvankelijk niet goed als trainers enige afstand bewaren. Die houding heeft een gegronde reden. Ze geeft trainers de vrijheid om hun kennis en ervaring naar eigen inzicht en zonder beschuldigd te worden van vooringenomenheid of favoritisme in de praktijk te brengen.

Trainers van hun kant mogen niet overdrijven en horen de gulden middenweg van een vriendelijk maar gereserveerd contact met de ouders te bewandelen. Geen gedag zeggen is onbeschoft, maar ouders in de kantine dronken voeren of openlijk je mening over kind A of B verkondigen, is dom.

‘Trainer’ of ‘coach’, wat is het verschil?

Die termen worden door elkaar gebruikt, ook in dit boek. Toch is er een verschil. Een trainer begeleidt de jonge sporter bij het verwerven van sporttechnische vaardigheden. Hij leidt de oefeningen, legt ze uit, doet ze eventueel voor, beoordeelt, stuurt bij. Een coach bewaakt de langetermijndoelen van een sporter of een team, past trainingen en trainingsschema's aan als er problemen zijn en zorgt ervoor dat sporters gemotiveerd blijven. Een trainer hoeft weinig ruimte voor inspraak te maken; een coach moedigt zin voor initiatief juist aan. In de jeugdsport worden beide taken meestal in één persoon gecombineerd.

Wij vinden het onderscheid vooral belangrijk in wedstrijden. Veel coaches kunnen het trainen tijdens wedstrijden niet laten en sturen hun sporters onafgebroken bij, terwijl je kinderen tijdens een match de vrijheid moet geven hun leerstof zélf in de praktijk te brengen. Dat gaat moeilijk als iemand constant schreeuwt wat je volgende move moet zijn. Dan ben je meer een marionet. In het weekend moeten kinderen hun coach kunnen tonen wat ze in de week van hun trainer hebben geleerd.

Trainers die individuele gesprekken op verzoek van ouders systematisch weigeren — er zijn clubs waar dat de norm is — moeten dat zelf weten, maar wij vinden dat een zwaktebod. Als je bekwaam bent en stevig in je schoenen staat, is er geen enkele reden om een beschaafd verzoek tot een gesprek met een ander mens te weigeren. In het beste geval is zo'n 'beleid' een miskennis van de positieve invloed die ouders op hun kind kunnen hebben. Ook in een school kunnen ouders gesprekken met leraren vragen en krijgen.

Net als scholen organiseren goede jeugdsportopleidingen op gezette tijden overleg tussen ouders en trainers. Trainers doen dat het best één keer in het begin van het seizoen voor de hele groep, om hun visie en plannen toe te lichten, en vervolgens twee keer — halfweg en aan het eind van het seizoen

— om in gesprekjes met ouders apart de vooruitgang van hun kind te bekijken. Vanaf twaalf jaar mogen de kinderen daarbij aanwezig zijn. Maak zeker gebruik van die gesprekken, ook als je tevreden bent over de trainer.

TOPCOACH AAN HET WOORD

Thomas Caers

‘Het is goed als een trainer twee keer per jaar samen zit met de ouders om te kijken waar hun kind in het traject staat.’

Commentaar op trainers

Eén ding is zeker: elke sportouder altijd te vriend houden, dat lukt een trainer maar zelden. Heb je bedenkingen bij de aanpak van een trainer, wacht de situatie dan eerst af. Nieuwe sportouders vinden trainers vaak te streng of onbekwaam, zien het nut van sommige oefeningen niet in of — het vaakst gehoorde euvel — menen dat hun kind te weinig kansen krijgt. Misschien heb je te snel geoordeeld. Je weet als ouder ook niet wat trainers in de kleedkamer tegen je kind of de groep zeggen. Je hoeft daar ook niet naar te vissen. Toch is *‘En wat zei de trainer?’* een vraag die we vaak horen als kinderen met hun ouders terug naar de auto lopen. Als je kind daarover wil praten, zal het er zelf wel over beginnen.

Naarmate het seizoen vordert, raken trainer en sporters beter op elkaar afgestemd en lossen veel problemen of onduidelijkheden waar ouders mee zitten op. Blijf je twijfelen, praat er dan over met sportouders die meer ervaring hebben of de trainer langer kennen. Ook de begeleider kan een nuttig aanspreekpunt zijn. Als je echt vindt dat een trainer je kind of de groep tekortdoet, probeer dan netjes een afspraak te maken voor een kort gesprek op een rustige plek en binnen een redelijke termijn. Vraag dat niet te vaak en alleen als je het echt nodig acht. Stuur zeker geen kritische e-mails naar trainers. Die hebben echt niet de tijd, en zeker niet de zin, om uren te spenderen aan gesprekken met alle ouders die dat zouden willen of om boze e-mails te beantwoorden.

Begeleiders

In veel jeugdsporten hebben kinderen of teams naast een trainer ook een begeleider. In het Belgische jeugdvoetbal is dat de zogenaamde ‘délégué’, vaak een van de sportouders. Een begeleider regelt praktische zaken, zoals vervoer, materiaal, sportkleding, water, lastminuteveranderingen in de planning van trainingen en wedstrijden ... Vaak is dit manusje-van-alles ook verzorger, veterbinder, trooster in nood, pispaal en schakel tussen ouders en trainer.

Het kan bijzonder fijn zijn om als sportouder zelf ook een jaartje begeleider te zijn van je kind. Begeleiders beleven alles van dichtbij, zitten bij buitensporten meestal droog en staan dicht bij de trainer, waardoor je meer inzicht krijgt in de sportieve visie en handelswijze van een coach. Die kennis kan van pas komen in de communicatie met je kind. Heeft de jeugdbegeleider zelf veel ervaring met de sport in kwestie en veel tijd, dan kan hij in samenspraak met de trainer soms optreden als assistent. Dat geeft de trainer extra mogelijkheden op training.



Begeleiders worden vaak aangesproken door misnoegde ouders. Ze kunnen misverstanden uit de weg ruimen of op het juiste moment met de trainer overleg plegen om problemen te signaleren of uitleg te vragen. Andersom draagt de begeleider voor de trainer de voelsprietten die oppikken wat er onder ouders leeft. Handige begeleiders houden de kerk immer in het midden.

Scheidsrechters

Iedereen weet dat jeugdscheidsrechters meer respect verdienen. Ze moeten de klus vaak alleen klaren, hebben geen technologie ter beschikking en worden al even slecht betaald als jeugdtrainers. Die hebben tenminste nog de

dankbaarheid van kinderen en sportouders als compensatie voor hun inzet. Een jeugdscheidsrechter krijgt eerder stank voor dank.

Doe het zelf

De beste manier om voor jeugdscheidsrechters respect te krijgen, is het zelf eens te proberen, als je tenminste alle spelregels kent. In jeugdsportwedstrijden komt het voor dat ouders de rol van (hulp)scheidsrechter op zich nemen. In het Nederlandse jeugdvoetbal worden heel veel wedstrijden standaard gespeeld met een pa of ma als lijnrechter. Dat werkt meestal prima. Zelfs een bankzitter kan vanaf een jaar of twaalf als lijnrechter worden ingeschakeld — een vorm van actieve rust. Er zijn ook veelbelovende experimenten met jeugdsportwedstrijden zonder scheidsrechter (zie kaderstuk).

Jeugdvoetbal zonder scheidsrechter

Zonder scheidsrechter geen voetbal? Toch wel. In 2015 begon FC Perk een experiment waarbij wedstrijden tot en met de U9 zonder scheidsrechter werden gespeeld, zoals ook in sommige buitenlandse landen gebeurt. De balans was positief, op en naast het veld. De spelertjes beleven evenveel plezier aan hun spel als mét een scheidsrechter. Mogelijk spelen kinderen zonder scheidsrechter uit voorzorg wat eerlijker en voorzichtiger omdat ze geen discussie willen veroorzaken. Langs de lijn hebben de ouders iemand minder om boos op te worden, ook dat is positief. Dreigt een situatie op het veld te escaleren, dan kunnen de trainers nog altijd ingrijpen.

We zouden meer moeten experimenteren met scheidsrechterloze wedstrijden, ook voor wat oudere kinderen. Er zijn nu al te weinig bekwame, goed opgeleide scheids- en lijnrechters. Die kunnen we beter daar inzetten waar ze een duidelijke meerwaarde kunnen betekenen.

Safety first

Jeugdscheidsrechters mogen zich niet beperken tot het doen naleven van de regels. Het reglement doen respecteren, is niet eens hun belangrijkste taak. Veiligheid is de prioriteit. Een jeugdwedstrijd wordt beter onderbroken of niet gespeeld als extreem weer of wangedrag van spelers of ouders het welzijn van een kind bedreigen.

De scheidsrechter-pedagoog

Minstens even belangrijk als een reglementair wedstrijdverloop is dat jonge sporters iets van de scheidsrechter kunnen opsteken. Kinderen leren de regels van hun sport niet uit een boekje maar spelenderwijs tijdens trainingen en wedstrijden. Toch heb je in alle jeugdsporten wedstrijdsituaties die zeldzaam of voor interpretatie vatbaar zijn. Een goede jeugdscheids voelt aan wanneer een tussenkomst een kort woordje uitleg kan gebruiken. Dat woordje kan zowel met een technische kwestie als met het gedrag van een speler te maken hebben.

Roboref

Hoezeer we ook betreuren dat sommige ouders scheidsrechters uitkafferen, soms roept *the man in black* die reacties over zichzelf af. Bij veel ouders slaan de stoppen door als ze de indruk krijgen dat een ref zijn gezag belangrijker vindt dan het heil van de kinderen. Symptomen van blinde autoriteit of gebrek aan ervaring zijn onder meer: een match kapotfluiten door bij het geringste in te grijpen, straffen zonder waarschuwing, zelf woedend worden op een speler, een korte emotionele reactie harder aanpakken dan een bewuste, gevaarlijke overtreding ... Onervaren scheidsrechters trekken ongelukkige beslissingen soms door om toch maar consequent te blijven. Het enige wat ze bereiken is dat beide rivaliserende partijen even onheus worden behandeld. Een scheids hoeft zich niet te excuseren voor een omstreden beslissing, maar in geval van een flagrante vergissing kort toegeven dat je het verkeerd had gezien, dat moet kunnen en doet je gezag meer goed dan kwaad.

Een lach of schouderklopje helpt ook. Onzekere scheidsrechters denken dat ze hun onpartijdigheid moeten onderstrepen door zich humorloos en ijskoud te gedragen. Die robotpose is nergens goed voor. We zagen ooit een scheids van zeventig jaar aan het werk die voor alle kinderen supporterde, hun veters strikte, met de kinderen high fives deed, na de match in het doel ging staan om de keepers een strafschop te laten nemen en als afsluiter een spurtje trok naar de cafetaria om beide doelmannen een drankje te trakteren. Top. Het is niet iedereen gegeven maar zulke jeugdscheidsrechters moeten er óók zijn. Jonge sporters houden van wijze, inspirerende en menselijke scheidsrechters. En sportouders ook.

Clubbestuurders

Jeugdopleidingen hebben een bestuur, een jeugdvoorzitter, een sporttechnisch

jeugdcoördinator enzovoort. De namen en functies verschillen van sport tot sport, maar wat al deze mensen gemeen hebben is dat ze zich meestal hard inzetten en daar weinig of niets mee verdienen. Normaal krijg je als ouder niet vaak met jeugdsportbestuurders te maken, tenzij je een goed idee of een sponsoringvoorstel hebt, of als er een probleem is dat je niet opgelost krijgt met de trainer of de begeleider van je kind.

Aanspreekpersoon

Steeds meer clubs hebben een ombudsman of -vrouw, een aanspreekpersoon of een vertrouwensfiguur bij wie sporters en ouders te rade kunnen gaan in geval van grensoverschrijdend gedrag of andere delicate aangelegenheden.

Wat mag je van de club verwachten?

Verwacht geen wonderen van een organisatie die het grotendeels van vrijwilligers moet hebben en besef dat de club niet voor jouw kind alleen bestaat. Toch mag je als sportouder van elke jeugdsportopleiding verwachten dat ze:

- de Panathlonverklaring over de rechten van het kind in de sport kent en maximaal in de praktijk brengt (zie bijlage 1)
- haar best doet om je kind zo veilig en zo gezond mogelijk te laten sporten
- de best mogelijke trainers aantrekt die de club zich kan veroorloven
- een up-to-date website heeft met alle praktische informatie die je nodig hebt om de sport van je kind te kunnen ondersteunen
- aanspreekbaar is als je een idee, opmerking of probleem hebt
- je op gezette tijden informeert over de sportdeelname en de vooruitgang van je kind
- de mening van ouders over belangrijke niet-sportieve zaken vraagt en respecteert

Zelf bestuurder of vrijwilliger worden?

Net zoals je één of meer jaartjes de rol van begeleider kunt opnemen, kan het heel vervullend zijn om deel uit te maken van een jeugdsportbestuur of van het vrijwilligersteam. Jeugdopleidingen hebben constant behoefte aan enthousiaste mensen die zich in een aansturende of ondersteunende rol voor de club willen inzetten. Het zal je helpen het dagelijkse reilen en zeilen van

jeugdsportopleidingen beter te begrijpen. Indirect komt dat ook je kind ten goede, omdat je de club en haar spilfiguren beter leert kennen, allerlei ervaringen hoort waaruit lessen te trekken vallen en op die manier je kind beter kunt uitleggen waarom dingen in de club gaan zoals ze gaan.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Ouders moeten het leerproces overlaten aan trainers.

In het weekend moeten kinderen hun coach kunnen tonen wat ze in de week van hun trainer hebben geleerd.

Het is goed als een trainer twee keer per jaar met de ouders samenzit om te kijken waar hun kind in het traject staat.

De beste manier om voor jeugscheidsrechters respect te krijgen is het zelf eens te proberen, als je tenminste alle spelregels kent.

Jonge sporters houden van wijze, inspirerende en menselijke scheidsrechters.



HOOFDSTUK

7

De opsporing en begeleiding van toekomstige profsporters

Tip 1: verhuis naar Nederland

Als ze me missen, dan ben ik vissen

De Belgische vijver is met een goeie elf miljoen visjes, waarvan ruim zes miljoen Vlaamse, een derde kleiner dan de Nederlandse. Dat scheelt als je naar talent hengelt of wacht tot het bovendrijft. Zowel verhoudingsgewijs als absoluut pakt Nederland veel meer medailles in internationale competities. Op de landenlijst van olympische medailles in verhouding tot het aantal inwoners staat Nederland op de 17de plaats en België op de 32ste.

Waar komt de medaillekloof tussen Vlaanderen en Nederland vandaan?

In 2004 heeft VUB-onderzoekster Veerle De Bosscher het topsportklimaat in Nederland vergeleken met het Vlaamse. Ze stelde vast dat Nederland vijf keer succesvoller is dan Vlaanderen, beter presteert in meer sporten, beter is in ploegsporten en in verhouding tien keer meer atleten telt. De Bosscher concludeerde dat 'Nederland professioneler werkt'. Het land had toen 461 atleten in de wereldtop; Vlaanderen 23. Dat is twintig keer minder. In verhouding tot het bevolkingsaantal hadden er 150 Vlaamse wereldtoppers moeten zijn. Beginnen Nederlanders gemakkelijker te sporten of zijn er meer sportfaciliteiten? De verschillen met Vlaanderen zijn wat dat betreft niet groot. Lag het aan het budget? In absolute termen misschien wel, maar verhoudingsgewijs was het Vlaamse sportbudget groter dan het Nederlandse. Opvallend: Nederland gaf een derde van zijn sportcenten uit aan topsport, tegenover slechts 7 procent in Vlaanderen. Het Nederlandse sportbeleid stelt prioriteiten, aldus Veerle De Bosscher, plant op langere termijn, denkt innovatief en zet in op professionalisering. In België zijn het sportbeleid en het geld versnipperd over het nationale niveau en de taalgemeenschappen. Haast elke sport heeft er een Vlaamse en een Franstalige bond. Dat lost taal- en cultuurverschillen op, maar per sport wordt in België op een kleinere

schaal gewerkt dan je zou verwachten van een land met elf miljoen inwoners.



De nationale selectie baanwielrennen die zeer succesvol was op het WK Hongkong 2017

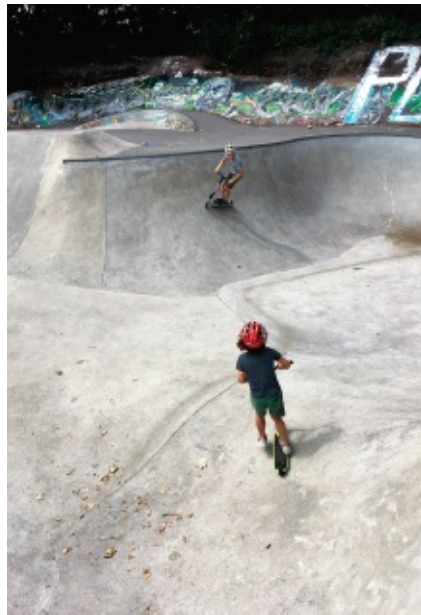
Een nieuwe wind

Sinds 2004 is er wel wat veranderd. Vlaams minister van Sport Philippe Muyters focust meer dan zijn voorgangers op topsport. Er is een topsportactieplan, met name voor de olympische en paralympische sporttakken. In Peking (2008), vóór Muyters minister werd, haalde België twee olympische medailles, in Londen (2012) waren dat er drie, en in Rio (2016) zes, waarvan vier Vlaamse voor Greg Van Avermaet, Pieter Timmers, Dirk Van Tichelt en Jolien D’Hoore. Het is te vroeg om van een duurzame trend te spreken, en bovendien gaat Muyters enkel over Vlaanderen, maar zijn strategie lijkt te lonen.

Gedurende grofweg diezelfde periode hebben de Rode Duivels een steile opmars gemaakt en zijn ook alle andere ploegen meer dan ooit in de kijker gaan lopen. We kennen allemaal de Red Flames (vrouwenvoetbal), de Red Lions (mannenhockey), de Red Panthers (vrouwenhockey), de Red Dragons (mannenvolleybal), de Yellow Tigers (vrouwenolleybal), de Belgian Lions (mannenbasketbal), de Belgian Cats (vrouwenbasketbal) en de Belgian Bullets (vrouwenbobslee).

We hadden en hebben sinds de millenniumwisseling ook individuele hoogvliegers die België of Vlaanderen op de sportieve wereldkaart hielden omdat ze de top bereikten in de populairste sporten. Mensen als Eden Hazard, Romelu Lukaku, Kevin De Bruyne, Kim Clijsters, Justine Henin, David Goffin, Nafi Thiam, Tia Hellebaut, Kim Gevaert, de gebroeders Borlée, Tom

Boonen, Philippe Gilbert en Greg Van Avermaet waren of zijn wereldberoemd. Helden die kinderen inspireren zijn altijd goed. Strakkere beleidskeuzes helpen ook. Marketing en chauvinisme kunnen het topsportgevoel nog aanzwengelen. Van chauvinisme hebben we nog te weinig; van marketing steeds meer — zie de hype rond de Rode Duivels. Ook de opleiding en begeleiding van sporters én trainers zijn professioneler geworden. Maar als we de kloof met Nederland willen dichten, dan moeten we nog veel volkorenboterhammen eten.



De basis van de piramide

Misschien moeten we meer focussen op kinderen, de basis van de

topsportpiramide. We hebben er massa's van, zoveel zelfs dat het voor de populairste sporten niet uitmaakt hoe goed of slecht we kinderen begeleiden. Er zijn zoveel jonge voetballers in onze clubs en op onze speelplaatsen, straten en pleintjes — niemand weet het exact maar het moeten er vele honderdduizenden zijn — dat er altijd wel voldoende talent doorstroomt om de beperkte plaatsen aan de top te bevolken. Sporten als hockey of judo moeten zuiniger met hun grondstof omspringen dan voetbal of wielrennen.

Vlaanderen heeft ook een breedtesportbeleid. Dat moet ervoor zorgen dat zoveel mogelijk mensen zo lang mogelijk zo gezond mogelijk kunnen sporten. Voor kinderen van wie je niet weet welk topsportpotentieel ze hebben, moet de breedtesport zo 'topsportminded' zijn dat zoveel mogelijk geschikte kinderen worden opgevist. Een uiterst geschikte gelegenheid om begaafde duursportertjes in spe te vinden: de jaarlijkse scholencrossen waaraan talloze leerlingen deelnemen. Als we topduursporters vragen naar hun prestaties destijds in de scholencross, dan stonden ze altijd op het podium.

Verder maakt het verschil tussen het topsport- en het breedtesportbeleid niet zoveel uit voor kinderen; als kinderen zo worden begeleid dat ze een sport beoefenen die ze leuk vinden en volhouden, dan neemt zowel de kans toe dat ze op volwassen leeftijd gezond recreatief blijven sporten, als de kans dat het toptalent blijft zwemmen. Worden vervolgens meer talenten opgevist dan er plaats is in de pan, dan is dat een luxeprobleem voor de hengelaar.

Uit de tijd van nonnen en paters

De vraag is of we onze visjes wel optimaal voederen. We hebben al opgemerkt dat het Vlaamse onderwijs te veel focust op intellectuele vaardigheden en te weinig op gezondheid en lichamelijke opvoeding. Het onderwijs delegeert lichaamsbeweging de facto naar sportclubs. Jammer genoeg vinden lang niet alle kinderen de weg naar een geschikte club. Slechts de helft van de schoolgaande jeugd is lid van een sportclub.¹ Als ouder kun je een kind van drie tot achttien school laten lopen zonder dat je daar veel voor hoeft te doen. Jeugdsport kost ouders meer tijd, geld en organisatie dan het schoolse onderwijs van hun kind.

Dat schoolse onderwijs kreeg gestalte in vervlogen tijden, toen kinderen nog heel veel buiten speelden. Het kwam bij de paters en de nonnen van die eerste scholen niet eens op hun leerlingen de beentjes te laten strekken. Die waren al genoeg gestrekt door naar school te lopen. Er is geen enkele logische maar wel een historische reden waarom het onderwijs breinen zoveel meer

bijbrengt dan andere lichaamsdelen. Overal ter wereld is dat zo, maar met wat we in de 21ste eeuw weten, zou iets meer evenwicht tussen de twee wel mogen. Ons schoolsysteem heeft zich aan van alles en nog wat aangepast, maar niet aan gemotoriseerde mobiliteit of aan de zitcultuur waarin onze internet- en schermkinderen opgroeien, ook in de breedte.

We hebben — zeer terecht — de mond vol van inclusief onderwijs en faciliteiten voor kinderen met dyslexie, dyscalculie of een andere beperking. Waarom zouden we dan niet even welwillend zijn voor kinderen met uitzonderlijk sportief potentieel? Als kinderen kunnen deelnemen aan nationale of internationale competities, dan leren ze zoveel nieuwe dingen dat de schooluren die ze daarvoor verliezen ruimschoots worden gecompenseerd. Toch doen scholen op dat gebied nog vaak moeilijk.

De fuik versmalt te vroeg

Hoe ‘sportminded’ scholen misschien ooit worden, ze zullen nooit zo’n brede waaier van sporten kunnen aanbieden als clubs. Maar ook die moeten hun blik verruimen. Jeugd sportclubs spijkeren hun jonge leden nog steeds op één sport vast. Belgische sportkinderen specialiseren zich nu gemiddeld vanaf zes jaar. Federaties en clubs zouden veel meer samenwerkingsverbanden moeten opzetten.

Binnen die ene sport belanden kinderen te jong op een vaste positie of in een subspecialisatie. Clubs zouden het liefst vandaag nog de talenten en kenmerken benutten die morgen wedstrijdwinst kunnen opleveren.

In onze drang naar snel gewin verwaarlozen we de algemene motorische ontplooiing maar ook de geestelijke ontwikkeling. Net zoals scholen meer lichamelijk water in hun intellectuele wijn moeten doen, moeten sportorganisaties meer aandacht besteden aan de mentaliteit en de psychologische begeleiding van jonge sporters.

Organisatorische teamspirit

Het is geweldig als kinderen dicht bij huis kunnen sporten, maar heeft een dorp met enkele duizenden inwoners echt drie rivaliserende voetbalclubjes nodig die allemaal hun eigen velden, kantine, website, bestuurders, vrijwilligers en grasmaaiers moeten hebben? Ze moeten met stickers en wafels leuren om rond te komen. Geen wonder dat ze geen geld hebben voor een samenwerking met een looptrainer of een sportarts. Samen zouden ze dat misschien wél kunnen.

En moet elk sportje een eigen federatie hebben? Dat ze er eigen trainers en competities op na houden is prima, maar zouden koepelorganisaties van nauw verwante sporten niet veel beter de krachten bundelen voor basisdiensten als infrastructuur, ombudsfuncties, administratie, communicatie, medische begeleiding of talentdetectie? Nu moeten al die bestuurdertjes krasselen om hun zaken organisatorisch en financieel rond te krijgen. Hun opgetelde overheadkosten bedragen een veelvoud van wat ze samen zouden betalen. Hoe zou je willen dat er dan nog voldoende tijd en energie overblijft om al ons topsportpotentieeltalent te spotten en te vormen?

Een centre of excellence

Het huidige Vlaamse topsportbeleid focust al op specifieke doelen, maar heeft nog geen *centre of excellence* waar jongeren met het potentieel om de top te bereiken volgens de recentste wetenschappelijke methoden kunnen worden getest, en waar de beste trainers en coaches, het beste materiaal en de elite van de sportwetenschap, de sportpsychologie en de sportgeneeskunde worden samengebracht. Dat is nochtans exact wat Vlaanderen volgens ons nodig heeft om superbeloften van veertien tot vierentwintig jaar, over de grens tussen middelbaar en hoger onderwijs heen, naar de olympische podia te stuwen. Het geld, de expertise en de mensen die in Vlaanderen het verschil tussen subtop en top kunnen maken, zijn versnipperd over trainingscentra, topsportfederaties, (middelbare) topsportscholen, universiteiten en andere sportwetenschappelijke instellingen. Daardoor moet de doelgroep op te veel deuren kloppen, te veel keuzes of kilometers maken, te veel formaliteiten vervullen, zich te vaak bewijzen en verantwoorden, en zich te vaak aanpassen aan nieuwe omstandigheden. Zo ontglipt ons veel brons, zilver en goud.

Het sportpotentieel van kinderen is niemands prioriteit

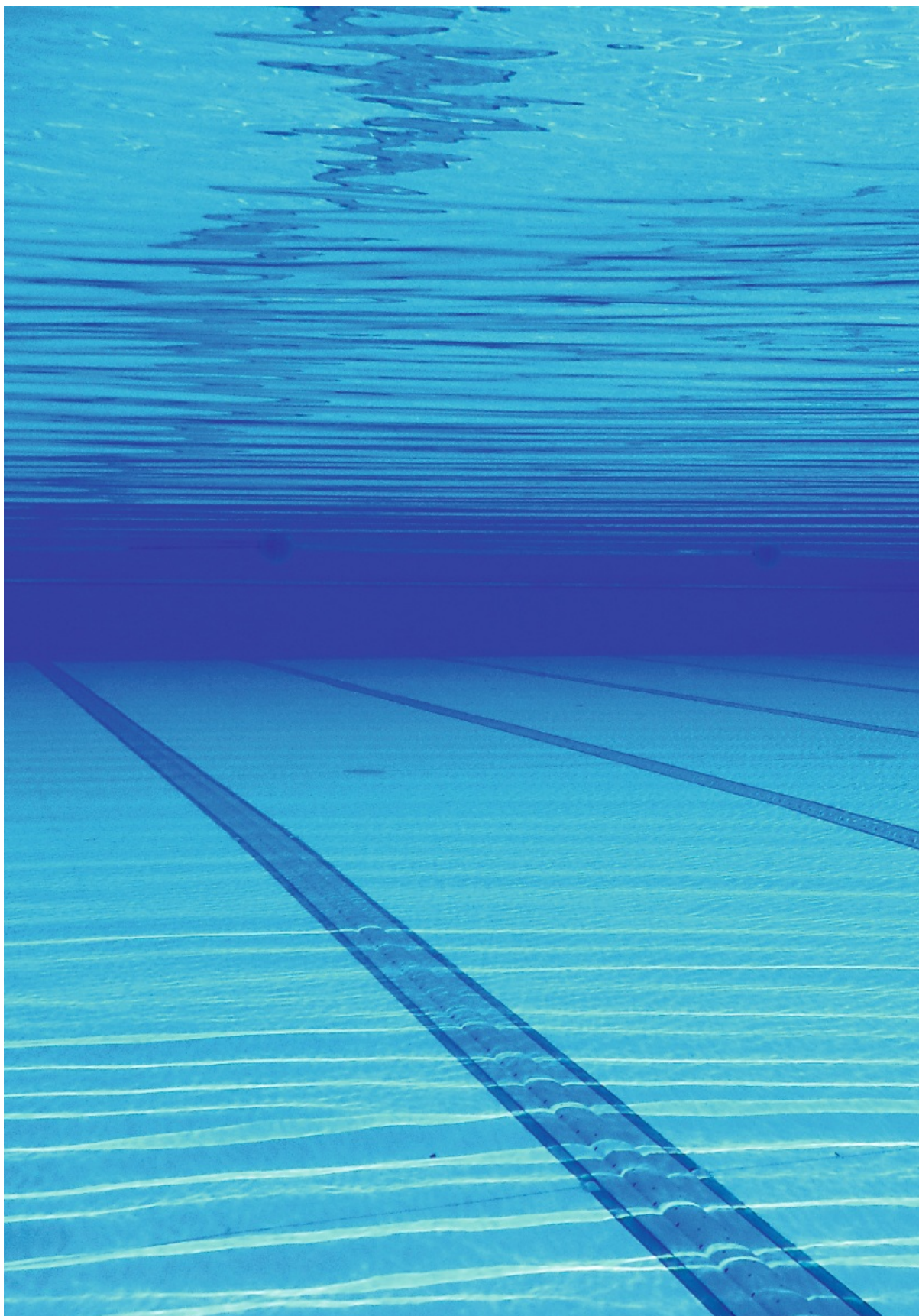
Baskettertjes en voetballertjes worden door betere clubs al jong ingepikt als ze goed kunnen dribbelen, veel scoren of opvallend groot en sterk zijn. Sobere, effectieve verdedigers van kleine of gemiddelde gestalte hebben beduidend minder kans om te worden gescout dan opgeschoten goalgetters en baltovenaars.

Wat talentscouts oppikken, is een specifiek sportief talent of lichamelijk kenmerk waarvan een jonge sporter op dat bepaalde moment blijkt geeft. Hoe het zit met de overige lichamelijke of motorische vaardigheden van zo'n kind, met de fysieke en mentale belastbaarheid, de ouderlijke begeleiding, de

voeding of de sociale context waarin het opgroeit, dat wéét je niet na een paar keer scouten.

Wat je dan ook niet ziet is het potentieel van een kind. Talentdetectie slaat per definitie op de toekomst, wanneer het om de knikkers en medailles gaat. Wie maalt erom als op het moment dat je dit leest een rennertje van twaalf in de Vlaamse Ardennen de Bosberg beklimt in een recordtijd of een voetballertje van dertien in Turnhout met een fabuleuze omhaal zijn vierde goal scoort? Dat is fantastisch voor pa en ma, de trainer en een handvol andere toeschouwers, maar voor de Vlaamse topsport telt vooral het potentieel van zulke kinderen om te schitteren als ze een jaar of vijf ouder zijn. Hoewel steeds meer sportfederaties op de lange termijn denken, staren clubs zich nog vaak blind op de kunstjes van vandaag.

Er zijn in Vlaanderen meer dan 23.000 sportclubs, ruim tachtig sportfederaties en 300.000 vrijwilligers, maar er is geen enkele plek of instantie waar je als sportouder naartoe kunt om op een wetenschappelijk verantwoorde manier te laten nagaan wat het lichamelijke, technische en mentale sportpotentieel van je kind is, welk traject je kind het beste volgt om dat potentieel te benutten, en of er als dat tegenvalt geen andere sport is waarin dat kind wél zou kunnen uitblinken. De minister wordt afgerekend op het aantal medailles en op de sportfaciliteiten die hij ter beschikking stelt. De sportfederaties en -clubs zoeken enkel jeugd voor hún sport. De publieke opinie vraagt helden op tv en leuke sportmogelijkheden in de buurt. Het is niemands eerste prioriteit om systematisch na te gaan welke Vlaamse kinderen, ongeacht hun huidige sportprestaties, voldoende in hun mars hebben om potten te breken na de Olympische Spelen van Los Angeles in 2028. Misschien knelt het schoentje ook daar.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Niets. Met onze analyse wilden we je een idee geven van het Vlaamse topsportlandschap en de positieve vibe die daar sinds enkele jaren waar te nemen valt. Wij hebben de wijsheid niet in pacht, maar we proberen wel een bijdrage te leveren aan het debat. Het zijn andere mensen die onze suggesties eventueel in de praktijk moeten brengen. Ouders en kinderen met olympische dromen moeten het topsportklimaat waarin ze leven accepteren, of écht naar Nederland verhuizen. Die tip was maar om te plagen, want onze gok is dat topsportouders beter in Vlaanderen blijven. Het gaat de goede kant op. Als ons onderwijs eindelijk wat sportiever wordt, als jeugdopleiders prestaties écht ondergeschikt maken aan potentieel en als de knapste koppen van de topsportsector de krachten bundelen, dan lacht de toekomst ons toe.

Wat zijn de succesfactoren?

Vier essentiële factoren om de top te halen

Voor een goed begrip, met ‘de top’ bedoelen we niet alleen de regionale, nationale of internationale top 10 of top 100 in een bepaalde sport, maar iedereen die een sport zo goed beheerst dat hij of zij prof kan worden en ervan kan leven. Laten we meteen zeggen waar het op staat. Dit zijn volgens ons de cruciale voorwaarden om de top te halen en het daar even uit te houden:

- intrinsieke motivatie
- autonomie
- gezondheid

In die volgorde.

Als één van die factoren ontbreekt, dan zal het je kind hoogstwaarschijnlijk niet lukken topsporter te worden. Zijn deze voorwaarden wél vervuld, dan heb je nog maar één ding nodig: geluk, factor vier.

En talent dan?

Talent en nog twee andere factoren worden heel vaak genoemd als ‘essentiële voorwaarden’: de constitutie waarmee een kind geboren wordt en de deskundige begeleiding die een jonge sporter moet krijgen. Die factoren zijn enorm belangrijk, maar niet echt essentieel.

Je moet natuurlijk wel wat talent hebben, maar er zijn veel toppers die als kind niet uitblonken en door keihard te werken toch topsporter zijn geworden. Je hebt ook kinderen met een verkeerde constitutie voor sport A die het geweer van schouder veranderen en in sport B de top halen. En, jazer, deskundige begeleiding kan een kind naar eenzame hoogten voeren. Toch hebben nogal wat topsporters ondanks een lang parcours van mislukte samenwerkingen met trainers, pas laat in hun carrière ‘de ware’ gevonden.

Een goede trainer hebben helpt enorm, maar een must is het niet.

In het totaal spelen ongeveer veertig succesfactoren mee. We verdelen ze in drie categorieën:

1. factoren waarop zowel jonge sporters als hun ouders grip hebben
2. factoren waarop kinderen geen grip hebben maar hun ouders wel
3. factoren waarop kinderen noch sportouders grip hebben

Veel factoren hebben we al besproken of komen nog ruim aan bod, zoals het geluk dat een kind moet hebben om niet uit 'flopsportouders' te worden geboren. Andere factoren bespreken we kort. We zetten ze allemaal in een overzicht. Daarin zal de lengte van de kolom 'toeval' opvallen. Laat je daar niet door ontmoedigen.

Factoren waarop jonge sporters én sportouders grip hebben

Lichaamsgebonden factoren

Gezonde voeding

Sportende kinderen die gezond eten, hebben vaker een correct gewicht, vallen niet zonder energie en zijn minder vatbaar voor infecties en andere ziektes.

Een correct gewicht

Veel sportende kinderen eten ongezond en zijn toch slank en gespierd. De natuur vergeeft veel. Andere kinderen hebben aanleg voor zwaarlijvigheid en moeten constant op hun eten letten. Toch gaat ook dan elk pondje door het mondje. Zelfs met slechte genen kan elk kind dat gezond eet en genoeg beweging krijgt een correct gewicht bereiken.

Voldoende slaap

Dat sporten de slaaphygiëne bevordert, schreven we al. Voorts kwam het belang van slaap nog niet ter sprake in dit boek. Ouders weten wel dat een kind voldoende slaap moet krijgen. Topsportouders kunnen extra informatie gebruiken.

Volgens slaapexperts hebben kinderen tussen zes en zeventien jaar 9 tot 11

uur slaap nodig. Hoewel kinderen die topsporter willen worden niet meer slaap nodig hebben dan andere kinderen, kan een slaapttekort extra nadelig voor ze zijn. Het risico op een slaapttekort neemt toe als een kind of tiener moet reizen, wat jonge topsporters geregeld doen.

Studies wijzen uit dat atleten beter presteren als ze 10 uur slaap krijgen.² Wellicht komt dat doordat tijdens de diepe slaap groeihormoon wordt aangemaakt. Dat hormoon stimuleert de groei en het herstel van de spieren, de botopbouw en de vetverbranding. Eén nacht met minder slaap maakt geen verschil voor de effecten van dat groeihormoon, maar vaak te weinig slapen wél.

Tot kinderen twaalf of dertien jaar zijn, moet je ze helpen thuis genoeg te slapen. Onderweg moeten hun begeleiders daarop toezien, desnoods met oordopjes in plaats van koptelefoons. Oudere kinderen moeten zelf de discipline kunnen opbrengen om minstens 9 uur slaap te halen, en dat niet alleen aan de vooravond van een wedstrijd. Als een tiener voor een topwedstrijd slecht slaapt van de stress, dan heeft dat weinig effect op de prestaties als hij de andere nachten voldoende heeft geslapen. Lig dus niet wakker als je kind dat doet voor een belangrijke match.

Slaaphygiëne voor topsportkinderen

- Geen cola of energiedrankjes en zeker niet na 18 uur
- Geen zware maaltijd voor het slapengaan
- Geen lichaamsbeweging of heftige emotie 2 tot 3 uur voor het slapengaan. Laat thuis van een match of training? Laat het kind wat later gaan slapen en uitslapen als dat kan.
- Zorg voor een koele kamer, tussen 15 en 18 graden.
- Geef kinderen nooit slaapmiddelen.

Trainingsfactoren

Een goede conditie

Het conditionele potentieel van een kind is gedeeltelijk erfelijk bepaald. Volgens studies zou 30 tot 80 procent van de verschillen in atletische kenmerken tussen mensen, verklaard worden door genetische factoren.³ Zelfs in het 'slechtste' geval zijn kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, rompstabiliteit en explosiviteit nog altijd voor een flink deel te trainen.

Kinderen kunnen ook buiten de club aan hun conditie werken of een tweede sport beoefenen, die de hoofdsport aanvult. Hoe completer en robuuster de conditie van een kind, des te groter de kansen op een topsportcarrière.

Technische vaardigheid

Een kind met veel motorisch talent zal sporttechnieken sneller leren of vanzelf al beheersen, maar ook doorsneekinderen kunnen hun techniek in hoge mate trainen. De termijn waarin kinderen vooruitgang kunnen boeken, wordt bepaald door de tijd die ze willen besteden aan technische oefeningen, maar ook door het plezier dat ze eraan beleven en de deskundigheid van de begeleiding.

Psychosociale factoren

De juiste sport of sporten kiezen

Kinderen moeten zélf kiezen uit de mogelijkheden die hun ouders aanreiken.



Een sporter met ambitie moet beseffen dat hij — hoe getalenteerd ook — nooit de top kan halen in een sport die hij nooit heeft geprobeerd.

Spelkennis en -inzicht

Als kinderen veel over hun sport lezen en praten, of er vaak naar kijken, dan bouwen ze een referentiekader op waarmee ze nieuwe informatie steeds beter en sneller kunnen benutten. Dat helpt op de sportvloer strategische en tactische keuzes te maken. Een voorbeeld uit een denksport: slim zijn helpt om goed te schaken, maar als je v  ak schaakt en er veel over leest, dan zie je steeds meer patronen terugkeren die je automatisch kunt beantwoorden, waardoor je je op andere zetten kunt concentreren.

Kennis van je lichamelijke en geestelijke grenzen

Te veel of te weinig trainen, niet hard genoeg of juist te hard je best doen tijdens wedstrijden, leren luisteren naar pijn ...

Kinderen moeten hun grenzen kennen en respecteren. Dat is moeilijk voor ambitieuze kinderen en dus moeten ze het zo jong mogelijk leren.

Tunnelvisie en focus

Een kandidaat-topsporter moet tunnelvisie ontwikkelen: kunnen focussen op een helder doel. Getalenteerde kinderen mogen hun studies en gezinsleven nooit verwaarlozen en mogen ook andere hobby's hebben, maar als ze ooit de top willen halen, dan moeten ze in geval van conflicterende agenda's voorrang geven aan   n sport, met name vanaf veertien jaar. Ouders kunnen kinderen helpen door niet te veel activiteiten te plannen waarvoor ze groepsafspraken moeten naleven. Sommige hobby's kunnen kinderen thuis doen. Ook binnen hun sport moeten jongeren met het ouder worden op specifieke doelen kunnen focussen.

De juiste balans tussen prestatie en ontspanning

Veel jonge sporttalenten voelen zich prima met een strak schema en to-do lijstjes, maar ze moeten aangeven wanneer het tijd is om even niets te moeten. Nog meer dan andere kinderen moeten topsporters in spe samen met hun ouders kunnen bepalen wat ze op vrije dagen doen. Daar bedoelen we alleen de dagen zonder schoolse, sportieve of familiale verplichtingen mee.

Niet roken en geen alcohol of andere drugs

Sommige jonge sporttalenten roken of drinken, of doen het allebei. Opnieuw, de jeugd en de natuur vergeven veel, maar de topsport niet. Een jongeling die

topsporter wil worden moet nee zeggen tegen tabak, alcohol en andere drugs. Misschien moeten we daar ook suiker bijrekenen.



Verstandig omgaan met een aanbod van een topsportopleiding

Of je kind ooit een aanbod krijgt om over te stappen naar een topsportopleiding, dat heb je niet in de hand. Of je op zo'n aanbod ingaat wel. Jij moet je huiswerk maken, en je kind moet die overstap echt willen.

Factoren waarop jonge sporters geen grip hebben, maar sportouders wel

Trainingsfactoren

De kwaliteit van de training

Kinderen vinden de weg naar de top veel beter onder deskundige begeleiding. Zelf kunnen ze dat de eerste jaren niet beoordelen, maar hun ouders hebben daar wel enige grip op. Hoe, hoe vaak, hoelang en hoe intensief een kind moet trainen, dat bepaalt de trainer. Ouders kunnen mee in de gaten houden hoe hun zoon of dochter op de trainingen reageert. Als je de indruk hebt dat je kind te veel trainingsdruk ervaart of juist onvoldoende wordt uitgedaagd, dan kun je dat bespreken met de trainer, de jeugdcoördinator of de sportarts.

Mentale ondersteuning en begeleiding

Geef af en toe positieve feedback en creëer gelegenheden om te praten als het kind daar behoefte aan heeft. Een topsportkind met een mentaal probleem moet worden geholpen. Maar ook zonder problemen is mentale training en begeleiding van onschatbare waarde. Een kind kan zich naar de top dénken. Onderneemt de club weinig op dat gebied, verdiep je dan zelf in de mentale ondersteuning van jonge topsporters of ga naar een sportpsycholoog als je dat kunt betalen. Reken op ongeveer 50 euro per sessie.

Een trainer en club vinden die bij je kind past

Kinderen worden meestal door de club aan een bepaalde trainer gekoppeld. Als het niet klikt tussen kind en coach, dan is het kind meestal niet in de positie om de samenwerking met een trainer te beëindigen en moeten ouders op zoek gaan naar een beter alternatief. Dat is gemakkelijker voor solosporters dan voor teamsporters. Sommige tennissers wisselen meer van trainer dan van ballen.

Degelijke sportmedische begeleiding

Als de club of de federatie deskundige sportmedische follow-up voor haar jonge beloften organiseert, dan hoef je dat als sportouder niet meer te doen. In het andere geval is het verstandig om minstens één keer op eigen initiatief met een gezonde tiener op spreekuur te gaan bij een sportarts. Die kan advies geven op het gebied van voeding, training, planning, mentale fitheid, mogelijke valkuilen enzovoort. Die begeleiding kan regelmatig nodig zijn of heel beperkt blijven; dat hangt van de sporter in kwestie af.

Opvoeding en de thuissituatie

Autonomie

Een kind moet maximale zelfstandigheid krijgen, zoveel als het aankan. Laat je kind zo jong mogelijk zelf het initiatief nemen om zijn sport te organiseren. Grote sporttalenten die veel reizen voor nationale of internationale competities, moeten kunnen omgaan met heimwee en moeten veel dingen zelfstandig kunnen regelen.

Zelfvertrouwen en mentaal evenwicht

Zelfvertrouwen is de tegenhanger van faalangst. Versterk het zelfvertrouwen van je kind door onvoorwaardelijke liefde te tonen, nooit extreem op dingen te reageren, een kind niet onder een stolp te houden maar ook niet bloot te stellen aan onverantwoorde risico's. Zo verhoog je de kans dat een kind een zelfverzekerde en veerkrachtige topsporter wordt.

Betrokkenheid zonder druk

Kinderen kunnen hun ouders niet kiezen, maar sportouders kunnen er wel voor kiezen om geen directe of indirecte druk uit te oefenen en hun kind alleen te ondersteunen onderweg naar de eventuele top.

Inzet en doorzettingsvermogen

Niet te vlug opgeven wordt sterk beïnvloed door de opvoeding. Zo is het belangrijk hoe je reageert als je kind pech heeft. Stel, het kind glijdt uit en mist een slag of schot. Zeg je dan 'nee, wat een gemiste kans!' of 'kom op, probeer het gewoon opnieuw'? Het helpt als sportouders zelf ook niet bij de pakken blijven zitten na een mislukking of tegenslag.

Intelligentie (IQ)

Er zijn weinig domme topsporters. Wetenschappers schatten dat intelligentie voor ongeveer 50 procent aangeboren is.⁴ De rest komt van omgevingsfactoren. Je kunt het cognitieve vermogen versterken door het kind veel nieuwe ervaringen aan te bieden: nieuwe plaatsen, mensen en activiteiten, en steeds andere uitdagingen waarvoor een kind creatieve oplossingen moet zoeken. Doordat pientere kinderen kritischer zijn en moeite kunnen hebben met opdrachten die ze niet zinvol vinden, kan intelligentie soms een hindernis lijken, maar op de lange termijn is deze kwaliteit een groot voordeel.

Sociale en communicatieve vaardigheden (EQ)

Welke sport een kind ook beoefent, het maakt altijd deel uit van een groep mensen. Ouders moeten hun kinderen tonen hoe je vlot en respectvol met anderen omgaat. Als kinderen sociaal zijn, voor hun mening durven uitkomen en goed conflicten kunnen oplossen, dan versterkt dat hun positie in het team dat hen naar de top kan begeleiden.

Een standvastige en veilige thuissituatie

Sportende kinderen moeten een stabiele thuis hebben waar minstens één volwassene de steun, tijd en de middelen kan bieden om het talent van een kind kansen te geven. Steeds meer jonge sporters krijgen te maken met scheidingen en nieuw-samengestelde gezinnen. Dat hoeft een sportcarrière niet te belemmeren, zolang sportouders voldoende met elkaar communiceren.

Rolmodellen

Kinderen kunnen zich optrekken aan topsporters van vroeger en nu. Zorg ervoor dat je kind een keer een topsporter kan ontmoeten. Laat dvd's of boeken met biografieën van hun sporthelden rondslingeren. Kinderen kunnen er lessen uit trekken, vooral uit de stommiteiten die hun idolen ooit hebben begaan, en vaststellen dat ook sporthelden maar mensen van vlees en bloed zijn.

Factoren waarop jonge sporters of sportouders heel weinig of geen grip hebben

Aangeboren factoren

Intrinsieke motivatie

De meeste topsporters hebben minstens één karaktertrek gemeen: intrinsieke motivatie, de kracht die ze in zichzelf vinden om hard te werken, duizenden hindernissen te overwinnen en uiteindelijk in hun grootste passie de top te bereiken. Wat die passie is, daarover is in hun hoofd geen enkele twijfel mogelijk. Intrinsieke motivatie — het woord zegt het zelf al — valt niet te trainen.

Goede genen

De dochters en zonen van ouders die goed kunnen sporten hebben een dikke

streep voor. Wetenschappers hebben specifieke genen (zoals ACTN3 en ACE) gedefinieerd die mensen efficiëntere spieren of een betere zuurstofvoorziening opleveren. Voorspellen dat een kind met een bepaald DNA-profiel topsporter kan worden, is echter nog niet mogelijk. Daarbij zijn namelijk veel meer genen betrokken — vermoedelijk zo'n tweehonderd.⁵

DNA of omgeving?

Adrie en Mathieu van der Poel, Jan en Youri Mulder, Erwin en Kevin Vandenbergh, Roger, Romelu en Jordan Lukaku, Eidur en Arnor Gudjohnsen, Danny en Daley Blind, Mike en Divock Origi, Lei en Kim Clijsters, Sven en Thibau Nys, Johan en Jordi Crujff, Jos en Max Verstappen, Patrick en Justin Kluivert ... De lijst is lang en de link niet toevallig, maar ook niet uitsluitend erfelijk. De omgevingsfactoren zaten of zitten in die gezinnen meestal óók mee. Wetenschappers vinden dit razend interessant. Volgens onderzoek van gedragsgeneticus Nienke Schutte (VU Amsterdam) zijn verschillen in spierkracht en conditie bij jongeren tussen zestien en achttien jaar voor ongeveer 60 procent op verschillen in het DNA terug te voeren. Hoe jonger het kind, des te kleiner is de invloed van goede genen op sport en des te groter die van omgevingsfactoren.⁶ In je omgeving een topsporter als vader hebben, is zeker geen must voor een kind: Michael Phelps, LeBron James, Johan Crujff, Ruud Gullit en Patrick Cluyvert groeiden deels of helemaal op zonder hun natuurlijke vader.

Een geschikte constitutie

De constitutie is de lichamelijke gesteldheid waarvoor een kind genetisch geprogrammeerd is. Tenger, mollig of atletisch gebouwd zijn, de lengte, de verhouding tussen de lengte van de ledematen en de romp, een scherp zicht, een grote longinhoud, de vatbaarheid voor ziekten, infecties of breuken ... Het zijn allemaal factoren waarop je weinig of geen grip hebt. Voor jonge zwemmers en roeiers zijn lange ledematen en brede handen alleszins een godsgeschenk.

Talent

Talent is de begaafdheid om iets beter te kunnen dan de meeste andere mensen. Constitutie en talent overlappen elkaar deels, maar talent slaat vooral op de aansturing van het lichaam door de hersenen en de zintuigen. Zo hebben veel formule 1-racers uitzonderlijk goede ogen en kunnen ze sneller

reageren en anticiperen op visuele prikkels.

Talent is per definitie aangeboren, al moet het nog worden opgemerkt en aangeboord voor een topsportcarrière. Talent is al bij al *'overrated'*. Om Eddy Merckx of Eden Hazard te worden heeft een kind heel veel talent nodig; om profsporter te worden niet per se. Er zijn meer kinderen die ondanks hun middelmatige talent toch prof zijn geworden dan toppers die als kind alleen maar talent hadden en slecht scoorden op de andere succesfactoren. *Hard work beats talent when talent doesn't work hard.*

Provinciestadseffect?

Mogelijk is er ook een locatie-effect. In de Verenigde Staten, waar de helft van de bevolking in steden met meer dan 500.000 inwoners leeft, leveren die grote steden maar 13 procent van de hockeyprofs, slechts 29 procent van de basketprofs en maar 15 procent van de baseballprofs.⁷ Steden met 10.000 tot 500.000 inwoners leveren juist meer topsporters dan je op basis van hun inwoneraantal zou verwachten. De oorzaken zijn niet duidelijk. Dorpen hebben allicht te weinig sportclubs, grootsteden bieden jongeren mogelijk te veel andere verlokkingen of zijn te vervuild. Middelgrote steden zitten net goed. Het zou interessant zijn om te onderzoeken of er ook in Vlaanderen een provinciestadseffect speelt.

Vroeg in het jaar geboren zijn

Het voorjaarseffect is reëel. In theorie zouden ouders met een kinderwens de sportieve kansen van hun toekomstige telg kunnen verhogen door op een geboorte in januari of februari te mikken — mei en juni zijn dan geschikte voortplantingsmaanden — maar dat lijkt ons niet zo romantisch.

Een jongen zijn

Hoewel ongeveer evenveel meisjes als jongens worden geboren, zijn er veel meer mannen in de topsport. Met het ouder worden groeien de geslachten uiteen. Tussen twaalf en achttien doet de helft van de jongens nog sportactiviteiten naast de turnles, tegenover slechts een derde van de meisjes. Jongens die sporten, trainen gemiddeld langer en intensiever.

Is onze opvoeding en samenleving nog zo seksistisch dat we meisjes vanaf hun prilste jaren minder richting sport sturen dan jongens, of hebben meisjes gemiddeld minder intrinsieke motivatie om uit te blinken in sport? Worden ambitieuze meisjes in de jeugdsport minder ondersteund dan gedreven

jongens? Maakt het onmiskenbare verschil in kracht en snelheid tussen de seksen op volwassen leeftijd zo'n groot verschil voor de spektakelwaarde? En is dat ook de reden waarom de media topsport van vrouwen al iets meer aandacht geven maar nog altijd veel minder dan mannentopsport, waardoor tussen de twee ook een gigantische loonkloof gaapt?

Statistisch is je getalenteerde kind maar beter een jongen. Gelukkig hoeven gemiddelden niet per se voor jouw kind op te gaan. Mogelijk heeft jouw dochter wel de intrinsieke motivatie en is ze gezond genoeg om topsporter te worden. Autonomie heb jij als ouder zelf in de hand en voor de vierde cruciale succesfactor is enkel nog wat geluk nodig.

Stressbestendigheid

Aankomende topsporters floreren onder positieve stress. Als kinderen ook na een aanpassingsperiode aanhoudend hinder ondervinden van de druk die selecties, trainingen of wedstrijden meebrengen, dan zijn ze meestal niet geschikt voor topsport. Soms kunnen sportpsychologen een oplossing bieden.

Omgevingsfactoren

Topsportklimaat

We hebben het al uitgebreid gehad over de omstandigheden die politici en sportfederaties moeten creëren om van Vlaanderen een topsportregio te maken. Tenzij je zelf topambtenaar, parlementslid of minister bent, heb je daar weinig invloed op.

Populariteit van een sport

Als je kind aan wielrennen, atletiek, voetbal, tennis of hockey doet, dan beoefent het een sport die vaak of geregeld in de media komt. Je kunt er niet naast kijken. Dat ligt anders als je kind heel goed is en hard zijn best doet in een sport die toevallig minder 'leeft'. Als je op de vraag welke sport je kind doet 'korfbal' antwoordt, dan volgt meestal geen tweede vraag.

Toeval

Geen ernstige blessures oplopen

Een supporter die voor je fiets springt, een harde kniestoot in de rug ...

Sommige blessures zijn zelfs met de beste voorbereiding, conditie, techniek of training niet te voorkomen. Slaat pech meerdere keren toe of sleept blessureleed te lang aan, dan kan een topsportcarrière in het gedrang komen.

Niet op het verkeerde moment ziek worden

Een gezonde levensstijl en vaccinaties kunnen veel voorkomen, maar niet de pech dat een kind kanker of een chronische ziekte krijgt of een infectie oploopt die aansleept, zoals klierkoorts. Als je daardoor maandenlang onvoldoende kunt trainen of belangrijke scoutingmomenten, selecties of competities mist, dan kan dat de kansen op een profloopbaan ruïneren.

Invloedrijke of bekwame mensen in de omgeving

Als er in het ouderlijke netwerk toevallig mensen zijn die alles afweten van de sport die een kind beoefent of die invloedrijke contacten hebben, dan kan zo iemand het kind en de ouders de weg wijzen naar sportieve buitenkansen. Veel topsporters hebben niet alleen verstandige sportouders en bekwame trainers, maar kregen op een gegeven moment een mentor die hen inspireerde op hun levenspad.

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Sven Nys

‘In het vierde leerjaar zat ik bij juffrouw Maria. Ik reed toen al BMX-wedstrijden en ’s maandags vroeg ze altijd hoe het was geweest. Met carnaval mocht ik op de speelplaats mijn kunstjes tonen voor de school en alle ouders. Juffrouw Maria vroeg me ook een voordracht te geven over mijn hobby. Nu, ik was altijd onzeker als ik voor de klas moest spreken, maar hoe meer aandacht de juf me gaf, des te meer wilde ik terugdoen voor haar. Tijdens die spreekbeurt was ik niet nerveus meer. Dankzij die juf wist ik dat ik iets heel goed kon wat ik ook heel graag deed, en dat ik me daardoor kon ontwikkelen. Ik werd zelfverzekerd en wist dat ik profrenner wou worden. Juffrouw Maria heeft mijn hele leven beïnvloed. Ik heb ook nooit betere punten gehad dan in het vierde leerjaar.’

Geschikte jeugdsportmogelijkheden in de buurt

Theoretisch kunnen ouders verhuizen om dichterbij sportcentra te gaan wonen, maar in de praktijk is dat zelden haalbaar. Als je zo al verhuist, dan kun je daar wél rekening mee houden, net zoals je voor de nabijheid van een leuke school kunt kiezen. Intussen moeten de meeste sportouders het geluk hebben dat de sport waarin hun kind de top zou kunnen halen binnen een redelijke afstand van de woonst kan worden geleerd. Veel surftalenten zijn aan de kust geboren.

Op het juiste moment opgemerkt worden

Talent drijft vaak boven, maar niet altijd. Een kind moet het geluk hebben om niet slechter dan normaal te presteren op de dag dat er een scout in de buurt is. *You never get a second chance to make a first impression*, is een waarheid die jammer genoeg vaak van toepassing is bij de opsporing van jong potentieel.

De beschikbaarheid van vrije plaatsen aan de top

Je mag als jongere klaar zijn om tot de top door te stoten, er moet ook nog plaats zijn aan de top. Die van het Belgische voetbal bestaat uit een goede vierhonderd spelers, van wie in juli 2018 63 procent uit het buitenland kwam.⁸ Toch kan het volstaan dat een gevestigde topper door een blessure maandenlang uitvalt, om aankomend talent een onverwachte kans te bieden en definitief te lanceren.

Enkele sportieve successen na elkaar boeken

Als een sporter of zijn team toevallig vijf keer na elkaar een belangrijk succes boekt, dan kan dat meer belangstelling wekken dan vijf successen gespreid over drie maanden.

FACTOREN WAAROP OUDERS ÉN KINDEREN GRIP HEBBEN	FACTOREN WAAROP ENKEL OUDERS GRIP HEBBEN	FACTOREN WAAROP KINDEREN GRIP HEBBEN
LICHAAMSGEBONDEN	TRAINING	ATTITUDE
<ul style="list-style-type: none">gezonde voeding	<ul style="list-style-type: none">kwaliteit/kwantiteit training	<ul style="list-style-type: none">intelligentie

<ul style="list-style-type: none"> • een correct gewicht • genoeg slaap 	<ul style="list-style-type: none"> • mentale begeleiding • gepaste trainer/club vinden • sportmedische begeleiding 	<ul style="list-style-type: none"> • goede • eer • talen • vro • zijn • eer • stre
TRAINING	OPVOEDING	OMGE
<ul style="list-style-type: none"> • een goede conditie • technische vaardigheid 	<ul style="list-style-type: none"> • autonomie • zelfvertrouwen en evenwicht 	<ul style="list-style-type: none"> • top • pop
PSYCHOSOCIAAL		
<ul style="list-style-type: none"> • de juiste sport(en) kiezen • spelkennis en -inzicht • inzet/doorzettingsvermogen • kennis van je grenzen • tunnelvisie en focus • balans prestatie/ontspanning • niet roken, geen alcohol • omgaan met aanbod topsport 	<ul style="list-style-type: none"> • betrokkenheid zonder druk • inzet/doorzettingsvermogen • intelligentie • sociale vaardigheden • stabiele thuissituatie • inspirerende rolmodellen 	<ul style="list-style-type: none"> • gee • nie • inv • jeu • op • vri • op



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Voor een kind zijn er slechts vier essentiële succesfactoren om de top te bereiken in een sport: intrinsieke motivatie, autonomie, gezondheid en geluk.

Talent is heel belangrijk maar *overrated*.

Studies wijzen uit dat atleten beter presteren als ze 10 uur slaap krijgen.

Een kind kan zichzelf naar de top dénken.

Je kunt de intelligentie verhogen door een kind veel nieuwe ervaringen aan te bieden.



Hoe wordt je kind topsporter?

Jonger of ouder dan twaalf of veertien

Voor de meeste jeugdsporten en zeker voor sporten waarbij resultaten worden gemeten in seconden of meters — zoals zwemmen, atletiek en wielrennen — hoeven beloftevolle kinderen die normaal evolueren, niet op één sport te focussen en niet anders te trainen of naar een andere sportomgeving te verhuizen om later de top te kunnen halen. Voor gymnastiek, dansen en balsporten kunnen die maatregelen in sommige gevallen al vanaf twaalf jaar nodig zijn. Hoe dan ook, is je kind jonger dan twaalf en wil het topsporter worden, laat het dan maar heerlijk dromen. Wacht af, wind je nergens over

op, zorg dat je kind zich nog in andere sporten en talenten kan uitleven en geniet intussen intens mee van het sportplezier dat je kind beleeft.

Is je kind veertien of ouder en zegt het nog altijd spontaan en herhaaldelijk dat het topsporter wil worden? Doet het nu al alles voor zijn sport? Dan zijn enkele belangrijke stappen al gezet. Kan de begeleiding van je kind (voorlopig) in de club plaatsvinden, eventueel in een hogere leeftijdscategorie, des te beter. Kan je kind in een hoger aangeschreven club of in een topsportschool terecht, dan moeten de voordelen tegen de nadelen opwegen. Twijfel je te veel, blijf dan waar je kind vrienden heeft en iedereen kent. Wil je kind meer sport op school, dan zijn er alvast diverse opties.



Onderwijs

Technisch onderwijs

In het technisch secundair onderwijs kunnen kinderen vanaf de tweede graad (het derde en vierde studiejaar) de studierichting ‘Lichamelijke opvoeding en sport’ volgen. Daar krijgen ze naast de twee normale lestijden LO zeven lestijden met balsport (voetbal, basketbal, volleybal), atletiek, toestelturnen, zwemmen en ritmiek en dans. Het theoretische lessenkpakket van deze studierichting heeft extra aandacht voor gezondheid, training en spelorganisatie. Afgestudeerde leerlingen kunnen doorleren voor een professionele bachelor ‘Sport en bewegen,’ ‘Sportmanagement’ of ‘Leraar lichamelijke opvoeding’, of een universitaire richting kiezen als ze daar de intellectuele capaciteit en motivatie voor hebben.

Algemene secundair onderwijs

In het ASO heb je de richting ‘Sportwetenschappen’, eveneens vanaf de tweede graad. Hier krijgt je kind naast een stevig pakket moderne talen, wiskunde en wetenschappen, drie en later vier sportlestijden bovenop de normale lessen LO. Ze hebben dus 5 tot 6 uur sport per week. De theorie is een stuk zwaarder dan in het technische sportonderwijs en bereidt leerlingen uitdrukkelijk voor op hogere studies. Voor tieners die fysiotherapeut, sportwetenschapper of leraar LO willen worden, is dit een zeer geschikte richting, al kun je na ‘Sportwetenschappen’ nog alle kanten op.

Voor ‘Lichamelijke opvoeding en sport’ en ‘Sportwetenschappen’ zijn geen speciale toelatingsvoorwaarden. Een goede conditie en belangstelling voor sport volstaan. Voor een topsportschool heb je een topsportstatuut nodig.

Het sportaanbod van de topsportscholen

Antwerpen	badminton, basketbal, judo, snowboard, taekwondo, tennis, voetbal en zwemmen
Brugge	basketbal, gymnastiek en voetbal
Gent	atletiek, gymnastiek, schermen, voetbal en wielrennen
Hasselt/Genk	golf, gymnastiek, voetbal
Leuven	atletiek, tafeltennis, voetbal en volleybal
Vilvoorde	volleybal

Topsportschool

Vlaanderen heeft zes topsportscholen. Kinderen kunnen er zowel beroepsonderwijs als technisch en algemeen secundair onderwijs volgen. Dat combineren ze met 10 of meer uren topsporttraining van trainers uit alles samen vijftien verschillende topsportfederaties. Dat laatste kan in de toekomst nog veranderen. Kinderen mogen afwezig zijn om deel te kunnen nemen aan topsportstages of wedstrijden.

De topsportscholen zijn verspreid over de vijf provincies — ze liggen in Brugge, Gent, Antwerpen, Hasselt/Genk, Leuven en Vilvoorde. In sommige gevallen is het internaat verplicht. Dat kost ongeveer 3.000 euro per jaar. Daarnaast kunnen ouders enkele honderden euro’s voor de sportieve werking worden aangerekend. Soms zijn er ook medische kosten.

Hoger onderwijs

Na de middelbare school kunnen jonge sporters die willen doorstuderen verder gebruikmaken van hun topsportstatuut of dat alsnog aanvragen. Of en

hoe ze als topsporter een individueel traject kunnen samenstellen, moeten ze berekenen met de studietrajectbegeleider van de hogeschool of universiteit in kwestie. Ook Sport Vlaanderen kan studerende topsporters helpen en adviseren.

Topsportstatuut

Om een topsportstatuut te krijgen, moet je kind door zijn of haar sportfederatie worden voorgedragen aan een selectiecomité waarin Sport Vlaanderen, de *VSF* en het *BOIC* zijn vertegenwoordigd. In het begin van het schooljaar 2017-2018 hadden 641 scholieren een topsportstatuut.

Kinderen met een topsportstatuut kunnen ook naar een 'normale' middelbare school gaan en daar tot veertig halve dagen per schooljaar vrij krijgen om te sporten. Voor tennis en gymnastiek kunnen kinderen vanaf het vierde leerjaar van de basisschool het statuut 'topsportbelofte' krijgen.

Be Gold

Vlaanderen heeft geen *centre of excellence*, maar wat enigszins in die richting gaat, is 'Be Gold', een Belgisch overheidsproject dat enkele honderden beloftevolle jongeren optimale trainingsomstandigheden wil bieden om een top 8-plaats te halen op de volgende Olympische of Paralympische Spelen.

Sportfederaties kunnen een jonge sporter voordragen als kandidaat. Meerkampster Nafi Thiam, tennisster Alison Van Uytvanck, golfer Thomas Pieters en het nationale U21-team van het hockey en het volleybal werden al door het Be Goldproject ondersteund.

Alleen leden van erkende topsportfederaties komen in aanmerking voor een topsportstatuut. Als je zoon of dochter in een sportclub opvallend goed sport, dan is de kans reëel dat je kind vanzelf de weg naar een topsportstatuut gewezen wordt. Heb je als sportouder vragen, neem dan contact op met de sportfederatie van je kind. Een topsportstatuut is niet nodig om topsporter te worden, maar het kan zeker helpen.

Je kind krijgt een bijzonder aanbod. Wat nu?

Op een mooie dag is het zover; je kind is een kanjer en krijgt de kans naar een topsportschool, een voetbalacademie of een aanmerkelijk betere club te gaan.

Hoe ga je daar als sportouder mee om?

Topsportschool

Topsportscholen hebben voor- en tegenstanders. De scholen zelf zwaaien uiteraard met hun beroemde afgestudeerden. In het voetbal zijn dat onder meer Thibaut Courtois (Genk), Tessa Wullaert (Gent), Dries Mertens (Leuven) en Mousa Dembélé (Antwerpen). Van de topsporters is twee derde zeer tevreden over het concept.⁹

Een topsportschool is geen must om de top te halen; iets minder dan de helft van de Vlaamse sporters die de Europese top-8 hebben bereikt, is niet naar een topsportschool gegaan. Als ex-topsportschoolleerlingen hoger onderwijs volgen, dan vallen de studieresultaten voorlopig wat tegen. Hun topsportresultaten zijn soms beter en dan weer slechter dan die van andere topsporters; dat varieert sterk van sport tot sport. Veralgemeenen is moeilijk. Misschien is het nog te vroeg — het systeem bestaat pas sinds 1998 — en zijn de cijfers nog te klein voor sluitende statistische conclusies. Zeker is dat topsportschoolleerlingen sportief gemiddeld beter worden ondersteund dan sporters die een andere weg kiezen.

Onze voorlopige en voorzichtige conclusie luidt dat beloftevolle jonge sporters die thuis goed worden ondersteund, in hun club deskundig worden begeleid en sportief duidelijke vooruitgang boeken, beter naar een gewone school blijven gaan, en dat andere jonge talenten een jaartje topsportschool kunnen proberen om te zien hoe dat loopt.

Voetbalacademie

Er zijn jeugdafdelingen van clubs die zich ‘voetbalacademie’ noemen. Ook sommige stages en sommige scholen waar enkele uren voetballes wordt gegeven, dragen die naam. Wij bedoelen echter de academies met een internaat waar jonge voetballers naast hun gewone vakken nog veel meer voetballes krijgen dan in de topsportscholen die voetbal aanbieden. Op het moment dat we dit schrijven, bestaat dat soort voetbalacademies niet meer in Vlaanderen, maar dat kan veranderen.

Moet je het jonge talent van onze drukst beoefende sport in een broeikas onderbrengen, en — zo ja — hoe getalenteerd moet zo’n kind dan zijn? Dat is een vraag voor gewezen profvoetballer Thomas Caers, master in de lichamelijke opvoeding, trainer, jeugdvoetbalexpert en de voormalig leider van twee voetbalacademies. *‘Uitzonderlijk voetbaltalent valt iedereen op, het is geen kunst om dat te detecteren. Maar ook met motorisch basistalent — een*

kind dat goed gecoördineerd beweegt — kun je aan de slag. Ik ben vooral in die spelers geïnteresseerd. In plaats van te vragen ‘hoe goed is mijn kind?’, kun je beter nagaan in welk milieu het talent van dat kind het best kan ontbolsteren. Ik geloof enorm sterk in de maakbaarheid van talent en ik denk nog steeds dat een voetbalacademie daarvoor een geschikte omgeving is. Tot 2013 was ik technisch directeur van de JMG-academie in Tongerlo en tot 2018 leidde ik in Waregem de Essevee Soccer School, een voetbalinternaat waar jonge voetbaltalenten doordeweeks 20 uur voetbaltraining en 30 uur andere lessen kregen. Dat waren volle weken, maar in het weekend hadden onze leerlingen meestal vrij.

Hét verschil met een gewone club of jeugdopleiding is dat voetbalacademies zich veel meer geduld kunnen permitteren. Hun jongeren hoeven immers niet te presteren in een officiële competitie. Mijn kinderen speelden alleen wedstrijden tegen elkaar of vriendenmatches. Clubs zeggen óók dat het potentieel belangrijker is dan de resultaten, maar in de praktijk ... Iets als het voor jaarseffect speelde veel minder in Tongerlo of Waregem. De kinderen daar hadden ook een betere conditie en werden veel meer individueel begeleid dan in een voetbalclub. De academies bestaan intussen niet meer, vanwege financiële redenen vooral. Het voetbal heeft geen geduld. Jammer, want het concept werkte volgens mij.’

Naar een andere club?

Je kunt wachten tot je kind door een betere club wordt gescout of zelf zo’n club zoeken. Dat laatste moet je spaarzaam doen: alleen als mensen die het kunnen weten dat adviseren. Leuren met een kind kan desastreuze gevolgen hebben voor het zelfvertrouwen als die zoektocht niet snel een deal oplevert.

Hoe dan ook is het voor sportouders aartsmoeilijk om zeker te weten of verhuizen naar een andere club een goede zet is. Voor de ouders is het vaak kiezen tussen de pest en de cholera: meer kilometers vreten, of je kind op internaat laten gaan. Valt de afstand helemaal niet te overbruggen, dan kun je met z’n allen verhuizen of een gastgezin zoeken voor je kind, al regelt de nieuwe club of de federatie dat laatste meestal in jouw plaats. Veel ouders vinden een gastgezin een betere optie dan een internaat, waar een kind de klok rond in zijn sportmilieu vertoeft. Met de moderne communicatietechnologie is het voor kind en thuisbasis gelukkig gemakkelijker dan ooit om contact te houden; je kunt videochatten wanneer je maar wilt. In uitzonderlijke gevallen laten buitenlandse clubs het hele gezin van een jonge superbefoete op kosten van de club overkomen.

Doe als sportouder je huiswerk:

Praktische aspecten

- Check de tijd die je kind écht nodig heeft om met de auto, het openbaar vervoer of een busje van de club drie of vier keer per week op de training te raken, en weer terug. Controleer dat niet in het weekend, maar op een realistisch moment in de week, als er files kunnen staan.
- Zijn er factoren die een invloed kunnen hebben op de kosten? Denk aan brandstof, sportkleding, kosten omdat je minder kunt werken of meer uit eten moet gaan ...
- Hoe is de planning van trainingen, wedstrijden, rustperiodes en vakanties?

Impact op je kind(eren)

- Wat zou een overstap betekenen voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid van je kind?
- Wat is de mogelijke invloed op het contact van je kind met familie en vrienden?
- Welke andere interesses moeten sneuvelen of worden afgebouwd?
- Ga samen met je kind een paar keer een vrijblijvend kijkje nemen, tijdens een training en een wedstrijd. Observeer je kind goed en geef het de kans om over die indrukken te praten. Ga niet meteen mee in jeugdig enthousiasme, maar speel ook geen advocaat van de duivel.
- Heb je nog andere kinderen, wat zal dan de impact op hén zijn?
- Is er nog een ander kind uit je club dat dezelfde overstap overweegt? Als je kind al iemand kent in de nieuwe club, dan kan dat een argument pro zijn.

De kwaliteit van de nieuwe club of trainer

- Hoe staat de club of trainer aangeschreven wat het sportieve niveau betreft?
- Heeft de club een kwaliteitslabel?
- Van welke andere kinderen heeft de club of trainer al topsporters gemaakt?
- Werkt de club samen met een sportarts of fysiotherapeut?

- Hoe wordt de individuele vooruitgang van de jonge sporter gemonitord en krijg je daar als sportouder feedback van?

De ervaringen van andere mensen

- Praat met de juiste mensen en luister naar hun ervaringen en argumenten voor je de knoop doorhakt.
- Praat niet alleen met de nieuwe club of trainer, maar ook met de huidige begeleiders; misschien zijn er nog andere opties binnen de club.
- Praat met ouders van kinderen uit je club die níet op een soortgelijk aanbod zijn ingegaan. Waarom hebben ze dat niet gedaan?
- Leg je oor te luisteren bij ouders van kinderen die naar dezelfde nieuwe club zijn vertrokken, zowel kinderen die nog steeds lid van die club zijn als kinderen die zijn teruggekeerd of nu elders sporten. Waarom zijn ze wel of niet tevreden?

Al die dingen kun je doen en daarna lijstjes van voor en tegens maken. Hoe zwaar die wegen, dat verschilt van geval tot geval. Er zijn altijd redenen om van club te veranderen en altijd redenen om dat niet te doen. Uiteindelijk blijft het een berekende gok.

Het is onze indruk dat sportouders zich in veel gevallen te gauw het hoofd 'gek' laten praten door clubs die op hun kind azen en met mooie perspectieven zwaaien. Dat gaat van verminderd of géén inschrijvingsgeld tot gegarandeerde selecties, basisplaatsen of speelminuten. Grote clubs shoppen, willen de concurrentie te snel af zijn en malen er niet om als er iets in hun winkelkar belandt dat ze later niet echt kunnen gebruiken. Hoe jonger het kind, des te groter het risico dat het fout loopt of nergens goed voor was. Twaalf jaar is wat ons betreft de absolute ondergrens.

Toch kan de overstap naar een betere club voor een tiener een heel verstandige zet zijn, maar vergewis je ervan dat ook je kind vierkant achter jullie beslissing staat en hou je kind de eerste maanden goed in de gaten. Het verhaal van Rode Duivel Thomas Vermaelen, die we bij hem thuis in Barcelona hebben geïnterviewd, illustreert perfect dat topsporter worden van meer afhangt dan talent alleen, dat ver van huis gaan sporten net zo goed verkeerd als gunstig kan uitpakken, maar ook dat zo'n overgang het verschil kan maken voor de rest van een sportcarrière.

Twijfel je nu? Dat was de bedoeling.

TOPSPORTER VAN HET WOORD

Thomas Vermaelen

‘Als kind was ik geen uitbinker. Mijn broer had meer talent dan ik, maar hij is een andere weg opgegaan en heeft doorgestudeerd. Bij mij is dat er niet meer van gekomen, al had ik het wel aangekund. Bij Germinal waren er in mijn lichte altijd betere voetballertjes dan ik, kinderen die wél bij Ajax mochten gaan testen. Ik ben van november en was altijd bij de kleinere jongens; misschien heeft het daarmee te maken. Toen ik veertien was, mocht ik dan toch eens naar Nederland. Dat liep lekker. Ik heb er wat later een toernooi gespeeld en ook dat ging goed. Ik heb op de juiste momenten goed gepresteerd, denk ik. Daarna hebben ze gezegd dat ik het volgende seizoen mocht komen. Fantastisch. Maar ja, dagelijks pendelen tussen Antwerpen en Ajax, dat gaat natuurlijk niet. Het vooruitzicht van een verhuizing was voor mijn ouders veel lastiger dan voor mij. Ze hebben daarmee geworsteld. Ikzelf vond het een grote eer dat ik naar zo’n prestigieuze jeugdopleiding kon en dacht helemaal niet na over de aanpassing aan een andere school of zo.

Op mijn vijftien ben ik bij een gastgezin in Amsterdam gaan wonen. Het eerste halfjaar daar was moeilijk. Ik had heimwee. Ik belde wel met mijn ouders, ze kwamen ook naar de meeste wedstrijden kijken en om de paar weken ging ik naar Antwerpen. Maar ik hield mijn emoties meestal voor mezelf. Ik moest me ook aan het voetbal van Ajax aanpassen. De tweede helft van het voetbalseizoen liep alles beter en verminderde ook mijn heimwee. Gelukkig, want anders had ik dat eerste jaar niet volgehouden. Ik stond toen niet stil bij wat ik miste in vergelijking met leeftijdsgenoten, uitgaan en zo, maar als ik nu aan die tijd terugdenk ... Ik vraag me af wat ik ervan zou vinden mocht één van mijn kinderen ooit zo’n aanbod krijgen. Ik zou ze liever onderbrengen in een gastgezin dan in een internaat, dat zeker. Constant onder teamgenoten, dan wordt je wereldje wel héél klein, niet? Ik weet niet hoe ik

zou reageren ... Maar zonder mijn opleiding bij Ajax had ik niet gestaan waar ik nu sta, denk ik.'

Hoe zit het met talentscouts?

Scouts reizen in opdracht van clubs naar andere clubs om daar sporters te zoeken die hun opdrachtgever kan gebruiken. Dat kunnen kinderen zijn die potentieel hebben dat nog sterk moeten worden ontwikkeld, of jonge sporters die al meteen kunnen renderen in een team. Scouts zijn vaak trainers, ex-trainers of ex-spelers met een uitgebreid netwerk dat ze inzetten om andere scouts te vlug af te zijn.

Enkele tips voor het geval je kind wordt gescout:

- Is je kind jonger dan twaalf? Bedank de scout dan voor de interesse en stuur hem vriendelijk wandelen.
- Is je kind twaalf of ouder? Gefeliciteerd. Jij en je kind mogen daar ongegeneerd trots op zijn. Sta open voor een gesprek.
- Ga ook een gesprek aan als de scout voor een club werkt die op het eerste gezicht niet in aanmerking komt. Misschien zijn er mogelijkheden die je nog niet kent.
- Vraag de scout waarom hij precies in je kind geïnteresseerd is en wat volgens hem de sterktes en zwaktes van je kind zijn.
- Luister goed naar de exacte reikwijdte van het aanbod. Sommige ouders zien hun kind al in een topomgeving schitteren, terwijl er misschien alleen sprake is van een proeftraining.

Breng je huidige club op de hoogte voor je de knoop hebt doorgehakt. Misschien heeft je club wel een beter voorstel. De meeste scouts die wij kennen baseren zich te veel op de prestaties die ze zien en te weinig op wat een sporter over twee of drie jaar zou kunnen bereiken. Daardoor is het nut van scouts beperkt. Clubs zouden voor ze elders talent gaan halen eerst hun interne scouting moeten uitbouwen door stelselmatig na te gaan of sporters binnen de club kunnen verhuizen naar een team of niveau dat geschikter is voor de individuele vooruitgang. Dat is iets anders dan een trainer die een groot talent uit een jongere categorie wegkaapt om zelf te schitteren of zijn eigen team meer wedstrijden te laten winnen.

Contracten en makelaars

Topsport is een industrie waarin *the war for talent* genadeloos woedt. Beloftevolle sporters krijgen soms al piepjong een contract aangeboden. Wees dan op je hoede als sportouder.

Normaal kunnen minderjarigen geen arbeidsovereenkomst sluiten, tenzij ze daarvoor gemachtigd worden door hun ouders of een voogd. In het profvoetbal kan een jongere pas vanaf zestien jaar en alleen met ouderlijke machtiging een contract sluiten.

Steeds meer clubs willen niet het risico lopen dat een talent van twaalf, dertien of veertien jaar hun alsnog ontglipt en doen een beroep op ‘sterkmaking’. De ouders verbinden zich er dan toe dat hun kind een profcontract zal sluiten zodra hij of zij zestien is. Soms krijgen de ouders geld in afwachting van dat profcontract. Als de deal niet doorgaat, dan moeten ze een schadevergoeding betalen. Tekent de jongere wél bij de club waarvoor zijn ouders zich hebben sterkgemaakt, dan heeft hij nog altijd de machtiging van zijn ouders nodig zolang hij geen achttien is, ook als de ouders intussen van gedacht zijn veranderd. Ouders en kind kunnen dan tegen elkaar worden opgezet. Een beter aanbod van de concurrentie kan een dilemma met zich meebrengen. Met name buitenlandse clubs die veel centen hebben en een toptalent willen, trekken zich geen snars aan van een schadevergoeding. Als het moet, dan doen ze er nog een huis en een auto voor pa en ma bovenop — één van de oorzaken waardoor we geregeld talent aan het buitenland verliezen. Voor de sporter én zijn ouders kan dat in alle opzichten een succesverhaal worden. Loopt er in dat buitenland echter iets mis, dan moet je als sportouder juridisch en financieel erg sterk in je schoenen staan.

Moraal van het verhaal: doe op dit gebied niets wat tegen de wil van je kind indruist, maar vergis je ook niet in de motieven van clubs. Die zijn vooral uit op een goede zakelijke deal, dekken zich in tegen risico's, of proberen jongeren waarin ze veel tijd en geld hebben geïnvesteerd op alle mogelijke manieren aan zich te binden. Daar is niets oneerbaars aan, maar besef gewoon dat het hen om de centen te doen is. Ook na zestien jaar slaan jonge topsporters het best geen noodzakelijke fases in hun carrière over, in ruil voor een vet contract. Het lichaam én het brein van zo'n minderjarige moeten stapsgewijs wennen aan de druk van een leven als een topsporter. Laat je adviseren door een sportarts en een gespecialiseerd advocaat voor jullie een profcontract tekenen of ingaan op een verleidelijk voorstel uit het buitenland.

Hetzelfde geldt voor contracten met de makelaars die je vroeg of laat zullen benaderen als je een ruwe diamant in huis hebt. De meeste makelaarskantoren zijn te goeder trouw en kunnen ouders van jong toptalent uitstekende diensten bewijzen, ook juridisch en fiscaal, maar liefdadigheidsinstellingen zijn het niet.



WAT HAD IK MOETEN

ONDERSTREPEN?

Is je kind jonger dan twaalf en wil het topsporter worden, laat het dan maar heerlijk dromen.

Een topsportstatuut is niet nodig om topsporter te worden, maar het kan zeker helpen.

Leuren met een kind kan desastreuze gevolgen hebben voor het zelfvertrouwen als die zoektocht niet snel een deal oplevert.

Ver van huis gaan sporten kan het verschil maken voor de sportcarrière van een tiener.

De meeste scouts baseren zich te veel op de prestaties die ze zien en te weinig op wat een sporter over twee of drie jaar zou kunnen.

Laat je adviseren door een sportadvocaat voor je een contract voor je minderjarig kind machtigt of ingaat op een aantrekkelijk voorstel uit het buitenland.



Tot slot: word jij een topsportouder of een flopsportouder?

Topsportouders

Topsportouders komen pas na voortschrijdend inzicht — door wat ze zelf zien maar vooral op basis van wat deskundigen spontaan opmerken — tot de conclusie dat hun kind een kans maakt om topsporter te worden.

Topsportouders hameren op fair play en leren hun kinderen dat alleen gezonde voeding, voldoende slaap en deskundige training geoorloofde methoden zijn om prestaties te verbeteren. Ze vinden het heerlijk als kinderen winnen, maar zolang die hun best doen hebben ze ook het recht om te falen.

Topsportouders zorgen ervoor dat hun kind relatief harmonieus kan opgroeien, zich goed in zijn vel voelt, studies niet verwaarloost, nog een andere hobby of interesse kan hebben, contact kan houden met familie en vrienden..

Ze hemelen hun kind niet op maar maken het ook niet met de grond gelijk, niet als ze alleen zijn met het kind, en niet in het bijzijn van anderen. Ze zijn enthousiast en betrokken, maar vinden het geen ramp als ze eens een keertje níet naar een wedstrijd kunnen. Ze vinden het ook prima om hun kind af en toe alleen met de vriendjes op de bus te laten, en zonder ouders te laten genieten van sport. Trainingen wonen ze sowieso niet bij.

Heeft het kind een dipje, dan panikeren deze ouders niet maar wachten ze af. Wordt het dipje een dip, dan gaan ze na of en hoe ze kunnen helpen.

Topsportouders kunnen ook streng zijn, bijvoorbeeld als hun kind afspraken niet nakomt, maar ze regelen dat onder vier of zes ogen en laten het kind tegenover de buitenwereld in zijn waarde. Ook laten ze er nooit twijfel over bestaan dat hun liefde losstaat van sportieve prestaties.

Flopsportouders

Het is flopsportouders niet altijd aan te zien hoe krampachtig ze met de sport van hun kind bezig zijn. Deze mensen houden immers net zoveel van hun kind als andere ouders. Sterker nog, uit die liefde halen ze de verantwoordelijkheid om hun kind desnoods tot het uiterste te drijven. Andere mensen mogen zich daar niet mee bemoeien. Niemand kent hun kind toch beter dan zichzelf?

Zodra flopsportouders ervan overtuigd zijn dat ze een toekomstige topper in huis hebben, starten ze een hoogstpersoonlijk levensproject. Daarbij volgen ze hun eigen inzichten. Gesprekken met deskundigen of andere ouders zijn alleen geslaagd als die hun overtuiging bevestigen.

Soms zijn beide ouders overtuigd van hun zaak, maar het kan net zo goed alleen maar vader zijn die het levensproject bestuurt, soms tot weerzin of wanhoop van de (ex-) partner. Wat hun kind van dat alles vindt, is niet doorslaggevend. Een kind of tiener is toch niet in staat over iets zo belangrijks als een topsportcarrière te beslissen?

Flopsportouders vinden het oké een kind lichamelijk en geestelijk af te breken, om het vervolgens weer op te bouwen. Zo worden ook paracommando's getraind, toch? Het kan ook geen kwaad een jonge sporter alvast de brutaliteit of geslepenheid bij te brengen die je nodig hebt in de topsport. Het doel heiligt de middelen. 'Professionele' fouten of schwalbes?

De scheidsrechter moet dat maar zien. Flopsportouders gaan sportmedisch shoppen, dringen zelf aan op supplementen of medisch-technische onderzoeken en behandelingen — zelfs als die nutteloos of gevaarlijk zijn voor hun kind — en zoeken desnoods hun heil bij kwakzalvers. Onbewust drijven ze hun toptalent in de tentakels van dopingcircuits.

Flopsportouders pompen hun kind onderweg naar de match op tot het purper ziet. Langs de lijn geven ze de instructies die ze nodig achten. De vreugde of ontgoocheling na een wedstrijd reageren ze soms af op de ouders van de tegenstrevers. In de kantine wordt hun humeur bepaald door de persoonlijke prestaties van hun kind. Tijdens de terugrit naar huis kunnen ze amper wachten om de wedstrijd uit te benen. Zo leggen ze de vinger op alles wat het kind goed en fout heeft gedaan. Van de andere kinderen, de trainer en de scheidsrechter passeren alleen de stommiteiten de revue. Flopsportouders weten het altijd beter.

Kinderen of trofeeën?

Dat kinderen van topsportouders veel meer kans hebben om het te maken dan kinderen van flopsportouders, is duidelijk. Het vervelende is dat ook sommige zonen en dochters van flopsportouders toch de top bereiken, zoals je chauffeurs hebt die elk weekend dronken rijden en nooit een ongeval veroorzaken. Tegenover elk succesproduct van ouderlijke druk, staan massa's ex-sporters die onder soortgelijke druk zijn bezweken. Overidentificatie van ouders kan jonge sporters ook naar doping doen grijpen. Onderzoek wijst uit dat sportende kinderen van ouders die veel pressie uitoefenen, inderdaad een hoger risico lopen om doping te nemen. Een kind van flopsportouders dat dankzij doping de top haalt, zou daar dus niet eens mogen zijn.

Er zijn veel biografieën van beroemde sporters die met de steun van hun ouders, en in sommige gevallen ondanks hun ouders, de top hebben gehaald. De verhalen van de talloze jongeren die hun jeugd vergald zagen door een bemoeizieke pa of ma en nooit iets in de sport hebben bereikt, lees je nooit.

Sportouders die Engels verstaan, moeten op YouTube zeker kijken naar *'State of Play - Trophy Kids'*. Deze HBO-documentaire volgt enkele fanatieke sportouders. Je gelooft je ogen niet. Maar als je aan het eind van dit boek nog één ding wil doen voor je kind, googel dan het filmpje *'jiskefet voetbalvader'*, gruwel en geniet.



Bedankt lieve ouders

‘Bedankt lieve ouders, bedankt voor het leven’, zong Vader Abraham. Wij

bedanken de onze, en alle sportouders die dit boek hebben gelezen en er hopelijk wat wijzer van zijn geworden. Dank ook aan (ex-)topsporters Kim Clijsters, Kim Gevaert, Filip Meirhaeghe, Shane McLeod, Sven Nys, Alexander Rowe, Tuur Van Dooren, Dirk Van Tichelt, Aagje Vanwalleghem en Thomas Vermaelen voor de verhelderende inkijk in hun jeugdsportervaringen die ze ons hebben gegund.

We zijn schatplichtig aan een reeks sportwetenschappers, medici en andere deskundigen die ons bewust of onbewust een flashdrive in hun expertise lieten pluggen om inspiratie voor *Sportouders* te tanken: fysiotherapeut Vincent Adriaensen, topsportcoördinator van Cycling Vlaanderen Koen Beeckman, hoogleraar orthopedie prof. dr. Johan Bellemans, sportarts en universitair docent dr. Luk Buyse (SKA), jeugdvoetbalexpert Thomas Caers, hoogleraar orthopedie prof. dr. Kristoff Corten, sportarts dr. Guy De Schutter (SKA), bewegingswetenschapper Rudi Diels, podoloog Tom Geens, hoogleraar cardiologie prof. dr. Hein Heidbuchel, sportpsycholoog en mental coach Rudy Heylen, kinderarts Francis Lemmens, sportarts en VVS-voorzitter dr. Frank Pauwels, Health and performance manager Philippe Rosier (KBVB), urgentiearts dr. Jan Stroobants, inspanningsfysioloog dr. Tim Takken, reclaimedeskundige Jan Teulingkx, fysiotherapeut Maarten Thysen en sportarts dr. Johan Van Acoleyen (SKA). Ook Els Van den Bossche (HC Artemis), Hockey Belgium, het Olivia Hendrickx Research Fund, Panathlon Vlaanderen, Rotary Westerlo en Hans Verbruggen, directeur beleid van Sporta, zijn we erkentelijk voor hun steun.

Omdat dit boek er ook mooi moest uitzien, hebben we de vormgeving toevertrouwd aan graficus Door Beutels en fotograaf Wim Carens. Verder was het fijn sparren met redacteur Filip van Brabander en met Jeroen Rombaut, Aline Lapeire, Lise Van Dessel en de andere constructieve kuitenbijters van uitgeverij Van Halewyck.

Een lauwerkrans tot slot voor Marieke Beutels en Annemie Fierens. Daarmee bekronen we onder meer het olympische geduld dat onze echtgenotes aan de dag (en nacht) legden als we voor dit boek weer eens het huis uit waren. In de laatste rechte lijn naar de publicatiedatum hebben ook negen kinderen en kleinkinderen ons moeten missen. Sorry Otto, Billie, Titus, Eline, Lente, Wolf, Storm, Otis en Gust. Jullie waren onze dierbaarste inspiratiebronnen. Blijf nooit stilzitten!

Tom & Marc

Westerlo/Turnhout

31 augustus 2018

www.sportouders.eu

De Panathlonverklaring

Panathlon International is een vereniging die in 1951 werd opgericht, driehonderd deelverenigingen in 29 landen telt en erkend is door het Internationaal Olympisch Comité. Panathlon ijvert voor ethische normen en waarden in de sport. In 2004 schreven Vlaamse leden een ethische code voor de jeugdsport. Wie de code ondertekent, belooft binnen zijn organisatie gedragsregels toe te passen die de positieve waarden in de jeugdsport bevorderen. Intussen is de 'Panathlonverklaring over de Rechten van het Kind in de Sport' een gevestigd charter dat wereldwijd wordt gedragen. In Vlaanderen hebben honderden personen en duizenden sportorganisaties en onderwijsinstellingen de verklaring onderschreven. De 'Panathlonverklaring over de Rechten van het Kind in de Sport' ondertekenen kan snel en simpel op internet, via ethischsporten.be/panathlonverklaring.



PANATHLON

Rechten van het Kind in de Sport

- Alle kinderen hebben het recht sport te beoefenen.
- Zich te vermaken en te spelen.
- In een gezonde omgeving te leven.
- Waardig behandeld te worden.
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen.
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden.
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie.
- In veilige omstandigheden aan sport te doen.
- Te rusten.
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden.

info@panathlon.be

Woordenlijst

‘10 jaar & 10.000 uren’-regel

omstreden regel die stelt dat je een vaardigheid gemiddeld tien jaar of 10.000 uur moet oefenen om succesvol te zijn

abductoren

spieren aan de buitenkant van de dij die de bovenbenen naar buiten of van elkaar weg bewegen (zie ‘adductoren’)

actieve rust

lichte tot matige activiteit na of tussen intensieve oefeningen, zoals rustig uitlopen na een hardlooptraining, in plaats van te zitten of liggen

adductoren

spieren aan de binnenkant van de dij die de bovenbenen naar binnen of naar elkaar toe bewegen (zie ‘abductoren’)

ADHD

attention-deficit/hyperactivity disorder, gedrags- en concentratiestoornis

AED

automatische externe defibrillator, hartstarter

aerob

wat met zuurstof plaatsvindt of kan leven

aerobe training

training waarbij zuurstof wordt verbrand, een min of meer langdurige activiteit die de hartslag en de ademhaling verhoogt

agonist

spier die de buiging veroorzaakt (zie ‘antagonist’)

anaerob

dat wat zonder zuurstof plaatsvindt of kan leven

anaerobe drempel

het punt tijdens een inspanning waarop de VO_2 max wordt bereikt en het lichaam geen extra zuurstof meer kan opnemen terwijl er nog wel energie nodig is. Voorbij de anaerobe drempel, ook ‘overslagpols’ genoemd, heb je niet meer voldoende zuurstof om lactaat om te zetten in energie, waardoor die stof zich ophoopt. Boven de anaerobe drempel krijgt het anaerobe energiesysteem de bovenhand

anaerobe training

training waarbij de hartslag piekt. Je traint anaerob wanneer je hartslag zich boven de 80 procent van het maximum bevindt of wanneer je krachttraining doet

antagonist

spier die de strekking veroorzaakt (zie 'agonist')

ASS

autismespectrumstoornis

ATP

adenosine tripsphosphate (adenosinetrifosfaat), drager van chemische energie in de celstofwisseling

B-DNF

Brain-Derived Neurotrophic Factor, rustgevende stof die in de hersenen vrijkomt tijdens het sporten

bekkenbodemspieren

de spieren die je buik ondersteunen en controle verschaffen over je urineblaas en endeldarm

bewegingsapparaat

het systeem van botten, spieren, gewrichten en pezen waarmee de mens zich voortbeweegt

biceps

tweehoofdige bovenarmspier aan de voorkant van de bovenarm die de arm doet buigen

BMI

Body Mass Index. Weergave van de verhouding tussen lengte en gewicht, vaak gebruikt om na te gaan of iemand overgewicht of ondergewicht heeft

BOIC

Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité, de organisatie die het Internationaal Olympisch Comité vertegenwoordigt in België

bovenarms

met de hand hoger dan de bovenarm of schouder

blauwe plek

symptoom van onderhuidse bloeding, zie 'hematoom'

BRICO

ezelsbruggetje van Teulingx & Geenen voor EHB0 bij blessures: bescherming, rust, ijs, compressie en omhooghouden. Zie 'PRICE'

buddy taping

het vasttappen van een verstuipte vinger of teen aan de vinger of teen ernaast

cardiotraining

trainingsprogramma dat afgestemd is op de hartslag, om conditie op te bouwen of af te vallen

cognitief

verband houdend met kennis, zoals in 'cognitieve vaardigheden' (de kennis die je verwerft)

conditie

de toestand van het lichaam in een bepaalde periode, meer bepaald het prestatievermogen

constitutie

aangeboren lichamelijke gesteldheid

contusie

kneuzing, een beschadiging van onderhuids weefsel door stomp geweld, bijvoorbeeld door vallen

of stoten

CP

Creatine Phosphate, creatinefosfaat, molecule die dient als snel beschikbare energiereserve

commotio cordis

hartschudding; levensgevaarlijke ritmestoornis door een harde klap op de borst

core stability training

CST, vorm van training waarmee we de positie en beweging van de romp ten opzichte van het bekken beter onder controle kunnen houden

coup/contrecoup

Bij een botsing met het hoofd kan er zowel hersenletsel zijn aan de kant van de botsing (coup) als aan de andere kant (contrecoup)

CST

Zie 'core stability training'

distorsie

verstuiking

DSM-5

vijfde editie (2013) van de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen), het wereldwijd gebruikte referentiewerk voor psychiatrische diagnoses

duursport

sportactiviteit die lang duurt en daardoor veel energie en uithoudingsvermogen vergt. Marathon, langlaufen en wielrennen zijn typische duursporten

ellepijp

zie 'spaakbeen'

endorfines

stoffen die in hersenen kunnen vrijkomen tijdens duursporten en die een gelukkig gevoel veroorzaken

epo

erythropoëetine, hormoon dat de productie van rode bloedcellen in het beenmerg bevordert

erytrocyt

rode bloedcel

femur

dijbeen

fietsergometer

apparaat om de hoeveelheid arbeid te meten die een lichaam(sdeel) kan leveren

FITT

ezelsbruggetje voor frequentie, intensiteit, tijdsduur en het type training, de factoren die bepalen of een trainingsprogramma werkt

fractuur

breuk

FROS

Federatie voor Recreatie en Omnisport

gewrichtskapsel

het bindweefsel dat een gewricht stevig maakt

glucose

druivensuiker, soort suiker die in het bloed kan worden opgenomen zodat hij beschikbaar is voor de cellen

glycolyse

proces waarbij glucose in de cellen van een organisme wordt afgebroken

groeischiif

epifysairschiif of epifyse, de plaats waar de lange botten van de ledematen (en het sleutelbeen) tijdens de groei langer worden en die uit niet-verkalkt kraakbeen bestaat

groenhout- of greenstickfractuur

botbreuk waarbij het bot 'breekt' als een twijgje, terwijl de 'schors' intact blijft

hamstrings

groep van drie achterdijbeenspiereen

hartstarter

draagbaar toestel om een persoon met een hartstilstand te reanimeren (zie 'AED')

HCM

hypertrofische cardiomyopathie; erfelijke aandoening waarbij een deel van de hartspier, het schot tussen de hartkamers meestal, verdikt is

hematocriet

het volume dat de rode bloedcellen in het bloed innemen

hematoom

bloeduitstorting door een kneuzing van bloedvaatjes waarbij bloed in het weefsel lekt, zichtbaar als een blauwe plek

hippocampus

een van twee diepgelegen hersenorgaantjes die een belangrijke rol spelen bij leerprocessen en het geheugen, ook 'zeepaardje' genoemd vanwege zijn kromme vorm

hittekramp

spier- of buikkrampen door een tekort aan zout en andere mineralen als gevolg van veel zweten

hitteslag

oververhitting of hitteberoerte, ontstaat als het koelsysteem van het lichaam niet meer werkt

HF

hartfrequentie, het aantal hartslagen per minuut

HMV

hartminuutvolume, de hoeveelheid bloed die het hart elke minuut kan rondpompen

hyperlaxiteit

hypermobiliteit, aanleg waarbij de gewrichtsbanden en gewrichtskapsels elastischer en beweeglijker zijn dan normaal

IBD

Intestinal Bowel Disease, chronische ontsteking van het maag-darmkanaal, met name de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa

immobiliseren

onbeweeglijk maken, een gewricht of ledemaat kun je immobiliseren door het vast te zetten in een gipsverband

intensiteitsdrempel

de inspanning die minimaal moet worden geleverd om een training effectief te maken

IOC

Internationaal Olympisch Comité

koolhydraten

brandstof van ons lichaam, ook 'suikers' genoemd

lactaat

zuurrest van melkzuur (zie 'anaerobe drempel')

laatmatuur

laatrijp, gezegd van tieners die later dan gemiddeld lichamelijk volwassen worden of hun groeipiek pas op vijftien jaar of later bereiken (zie 'vroegmatuur')

laterale band

collaterale laterale knieband, die ervoor zorgt dat de benen niet naar buiten gaan staan en O-benen vormen

lies

de plooi tussen het onderlijf en de binnenkant van het bovenbeen

ligament

gewrichtsband, bindweefselband nabij een gewricht, zoals de kruisbanden en de andere kniebanden. Helpt botten bij elkaar te houden en zo bewegingen te controleren.

maturiteit

rijpheid, de mate waarin een onvolwassen persoon lichamelijk of geestelijk ontwikkeld is in verhouding tot leeftijdsgenoten

mediale band

collaterale mediale gewrichtsband; de knieband aan de binnenkant van het kniegewricht, die ervoor zorgt dat de benen niet naar binnen gaan staan

MET

Metabolic Equivalent of Task, geeft aan hoeveel zuurstof je per minuut en per kilogram lichaamsgewicht verbruikt tijdens een activiteit

metabolisme

stofwisseling, de biochemische processen in cellen

metaboolsyndroom

combinatie van een hoge bloedsuikerspiegel, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk en overgewicht

mitochondriën

de energiecentrales in cellen die zuurstof inzetten om vetten en koolhydraten te verbranden

motoriek

alle bewegingen die mensen kunnen maken

MTSS

mediaal tibiaal stressyndroom (zie 'shinsplint')

myocarditis

ontsteking van de hartspier, meestal van virale oorsprong

neurotransmitter

stoffen die signalen overdragen tussen of naar zenuwcellen om bepaalde activiteiten te stimuleren of af te remmen. Voorbeelden: glutamaat, GABA, dopamine, adrenaline, serotonine, histamine, endorfines ...

NSAID

Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug (niet-steroïdaal anti-inflammatoir geneesmiddel), zoals ibuprofen

obesitas

ziekte waarbij de patiënt zoveel lichaamsvet heeft dat de gezondheid in gevaar komt. Mensen met een BMI van meer dan 30 zijn obees

OD

osteocondritis dissecans

ORS

oral rehydration solution

OS

ziekte van Osgood-Schlatter

overslagpols

zie 'anaerobe drempel'

pancreas

alveesklier

patella

knieschijf

pericarditis

ontsteking van het hartzakje

PFPS

patellofemoraal pijnsyndroom

PRICE

Engels ezelsbruggetje voor de belangrijkste EHBO-maatregelen bij een sportblessure: 'protection', 'rest', 'ice', 'compression' en 'elevation' (zie 'BRICO')

proteïne

eiwit

quadriceps

de vierkoppige spiergroep vooraan in de dij

RHF

rusthartslag, hartfrequentie bij rust

runners' high

of runner's high, het gelukzalige verslavende gevoel dat duursporters soms gewaarworden

ruptuur

scheur

Salter-Harrisfractuur

botbreuk van de groeischijf die dus alleen voorkomt bij kinderen

SGGS

seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport

shinsplint beenvliesontsteking, springschenen of mediaal tibiaal stressyndroom; irritatie van de overgang tussen het botvlies en de pezen van de spieren die de voeten en tenen bedienen

SKA

vereniging voor Sport- en Keuringsartsen

sliding

beweging in het voetbal waarbij je met de voeten naar voren over de grond schuift om de bal te raken, zonder eerst een tegenstander te raken of in gevaar te brengen

SLJ

syndroom van Sinding-Larson-Johansen

spaaakbeen/ellepijp

de botten van de onderarm; als je je armen naast je laat hangen met de handpalmen naar voren is het spaakbeen (radius) het bot aan de buitenkant van je onderarm (boven de duim) en de ellepijp (ulna) het bot aan de binnenkant (boven de pink, de 'p' van pink zit twee keer in het woord 'ellepijp', zo kun je het onthouden)

spagaat/split

beweging of stand waarbij de benen min of meer in elkaars verlengde komen te liggen doordat een been naar voren wijst en het andere naar achteren; een split is een extreme spreidstand waarbij de benen zijwaarts in elkaars verlengde liggen

Sporta

Vlaamse multisportfederatie, organisator van Mon Ventoux

sportfederatie

sportbond, sportliga, koepelvereniging van sportclubs. Een sportfederatie kan worden erkend of niet erkend door de Vlaamse overheid, en een erkende federatie kan gesubsidieerd of niet-gesubsidieerd zijn

Sport Vlaanderen

agentschap van de Vlaamse overheid dat sinds 2016 verantwoordelijk is voor het sportbeleid, het vroegere Bloso

submaximale inspanningstest

test waarbij de proefpersoon zich tot een bepaald percentage van zijn maximale vermogen moet inspannen maar niet tot het uiterste gaat

supercompensatie

de neiging van een correct getraind lichaam om zich te herstellen tot een fitheidsniveau boven het oorspronkelijke niveau

supraspinatus

musculus supraspinatus of bovendoornspier, bovenaan in de schouder; zorgt er mee voor dat je je arm van de romp weg kunt bewegen en dat de kop van de bovenarm op zijn plaats blijft in het schoudergewricht

syndroom

een groep van diverse ziekteverschijnselen waarvan de oorzaak onbekend is of was, maar die wel samen voorkomen, waardoor ze als een geheel worden beschouwd, gewoonlijk genoemd naar de ontdekker(s)

Tannerscore

score op de Tannerschaal, die de lichamelijke ontwikkeling beschrijft, gebaseerd op zichtbare geslachtskenmerken zoals de grootte van de borsten, de geslachtsdelen en het ontwikkelen van schaamhaar

tibia

scheenbeen

type 1-vezels

‘trage’ spiervezels, die rood zijn en een hoge aerobe capaciteit hebben

type 2-vezels

‘snelle’ spiervezels, die wit zijn en een hoge anaerobe capaciteit hebben

triceps

driehoofdige armstrekker aan de achterkant van de bovenarm, doet de arm strekken

verminderde meeropbrengst

normaal verschijnsel waarbij vooral in het begin van een trainingsprogramma veel conditiewinst wordt geboekt en daarna steeds minder

VFV

Voetbalfederatie Vlaanderen, thans Voetbal Vlaanderen

VO₂max

maximale zuurstofopname, de hoeveelheid zuurstof die je per minuut naar de spieren kan brengen tijdens een lichamelijke inspanning, uitgedrukt in ml/kg/min

VO₂piek

de zuurstofopname op het moment dat de testpersoon tijdens een inspanningstest aangeeft zich niet meer harder te kunnen inspannen, bij kinderen vaak gebruikt als maat voor maximale zuurstofopname

voorjaarseffect

belangrijk verschijnsel in sporten waar kinderen zich volgens hun geboortjaar met elkaar meten, waarbij de kinderen die in het voorjaar werden geboren, vaak langer zijn of beter ontwikkelde spieren hebben — en daardoor meer opvallen en gemakkelijker worden geselecteerd — dan andere kinderen uit hetzelfde geboortjaar

voorste kruisband

ligamentum cruciatum anterius, een gewrichtsband in de knie die voorkomt dat het onderbeen naar voren schuift ten opzichte van het bovenbeen

vroegmatuur

gezegd van tieners die sneller dan gemiddeld lichamelijk volwassen worden of hun groeipiek bereiken voor de leeftijd van dertien jaar

VSF

Vlaamse Sportfederatie, koepelvereniging van sportfederaties, de ‘bond boven de bonden’

VTS

Vlaamse Trainersschool

WIV

Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid

WPW

Wolf-Parkinson-White-syndroom, een hartritmestoornis

zweepslag

pijnscheut door een verrekking of scheur van de kuit of een andere (been)speer

Eindnoten

Hoodstuk 1

- 1 *Canadian Medical Association Journal*, 2006. 'Health Benefits of Physical Activity: The Evidence'. Darren E.R. Warburton et al.
- 2 *British Journal of Sports Medicine*, 2016. 'Positive Effects on Bone Mineralisation and Muscular Fitness After 10 Months of Intense School-Based Physical Training For Children Aged 8–10 Years: The FIT FIRST Randomised Controlled Trial'. Malte Nejst Larsen et al.
- 3 *British Journal of Sports Medicine*, 2010. 'Upper Respiratory Tract Infection Is Reduced in Physically Fit and Active Adults'. David C. Nieman et al.
- 4 *Ophthalmology* 2008. 'Outdoor Activity Reduces the Prevalence of Myopia in Children'. Rose KA et al.
- 5 *PLoS One*, 2012. 'Differences in Weight Status and Energy-Balance Related Behaviors Among Schoolchildren Across Europe: The ENERGY-Project'. Johannes Brug et al.
- 6 *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2006. 'Intake of Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain: A Systematic Review'. Vasanti S. Malik et al.
- 7 Website Vlaams Instituut Gezond Leven: www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging
- 8 Rapport KU Leuven, 2016. *Fysieke activiteit van Belgische Kinderen en Jeugd 2016*. Anne I. Wijtzes et al.
- 9 *PLoS One*, 2016. 'Sports and Child Development'. Christina Felfe et al.
- 10 *European Review of Aging and Physical Activity*, 2011. 'The Closer the Sportier? Children's Sports Activity and Their Distance to Sports Facilities'. Andreas Steinmayr et al.
- 11 *Knack/bodytalk*, 19 juli 2017. 'Hoe vind je een sport die bij je kind past?' Jan Etienne.
- 12 *AGE*, 2012. 'Exponential Growth Combined With Exponential Decline Explains Lifetime Performance Evolution in Individual and Human Species'. Geoffroy Berthelot et al.
- 13 Sport.vlaanderen. 'Multimove 2011-2014. Eindrapport flankerend onderzoek. 30 september 2014'. Matthieu Lenoir et al.

Hoodstuk 2

- 1 Website Kijk op Ontwikkeling van kinder- en jeugdpsychologe Suzanne van Grastek en docent lichamelijke opvoeding Michiel Lems. www.kijkopontwikkeling.nl/mijlpalen/grof-motorische-mijlpalen-2-13-jaar; Gebaseerd op het boek *Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen*, Wim van Gelder jr. et al. Springer Media B.V, 2010.
- 2 Website Kid Sense, ergotherapeutisch centrum in Adelaide, Australië. childdevelopment.com.au/resources/childdevelopment-charts/gross-motor-developmental-chart
- 3 *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2014. 'Developmental Differences Between Boys and Girls Result in Sex-Specific Physical Fitness Changes From Fourth to Fifth Grade'. Shawn D. Flanagan et al.
- 4 *Child Development Principles and Perspectives*, 2009. J. L. Cook en G. Cook. Pearson, A&B

- 5 *Psychology Science*, 2008. 'Mental Rotation in Human Infants: A Sex Difference'. David S. Moore et al.
- 6 *British Journal of Developmental Psychology*, 2012. 'Differences Between Girls and Boys in Emerging Language Skills: Evidence from 10 Language Communities'. Mårten Eriksson et al.

Hoofdstuk 3

- 1 *Inspanningsfysiologie bij kinderen*, T. Takken et al, Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2008
- 2 *Circulation*, 2001. 'A 30-Year Follow-Up of the Dallas Bedrest and Training Study: I. Effect of Age on the Cardiovascular Response to Exercise'. McGuire DK et al.
- 3 *The New England Journal of Medicine*, 2002. 'Decline in Physical Activity in Black Girls and White Girls during Adolescence'. Sue Y.S. Kimm et al.
- 4 *Inspanningsfysiologie bij kinderen*, T. Takken et al, Bohn Stafleu van Loghum, Houten 2008
- 5 *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013. 'Acute Effect of Passive Static Stretching on Lower-Body Strength in Moderately Trained Men'. Gergley JC.
- 6 *The Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2013. 'Does Pre-Exercise Static Stretching Inhibit Maximal Muscular Performance? A Meta-Analytical Review'. Simic L. et al.
- 7 Blog *New York Times*, 2013. 'Reasons Not to Stretch'. Gretchen Reynolds.
- 8 *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2016. 'Acute Effects of Muscle Stretching on Physical Performance, Range of Motion, and Injury Incidence in Healthy Active Individuals: A Systematic Review'. David G. Behm et al.
- 9 cycling.vlaanderen/administratie/informatiebank/gezond-groeien-in-de-koers/didactisch-materiaal
- 10 *The Journal of Pediatrics*, 2007. 'Six-Minute Walk Test in Children and Adolescents'. Geiger R. et al.

Hoofdstuk 4

- 1 *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 2014. 'Verletzungen im Jugendsport: Epidemiologie, Risikofaktoren und Prävention'. Theisen D. et al.
- 2 *American Journal of Sports Medicine*, 1985. 'Osgood-Schlatter's Disease in Adolescent Athletes. Retrospective Study of Incidence and Duration'. Kujala UM et al.
- 3 *British Journal of Sports Medicine*, 2004. 'The Football Association Medical Research Programme: An Audit of Injuries in Academy Youth Football'. Price RJ et al.
- 4 Website van de American Association of Neurological Surgeons. aans.org/Patients/Neurosurgical-Conditions-and-Treatments/Sports-related-Head-Injury
- 5 *The Physician and Sportsmedicine*, 2017. 'A History of Concussions is Associated with Symptoms of Common Mental Disorders in Former Male Professional Athletes Across a Range of Sports'. Vincent Gouttebauge et al.
- 6 *Radiology*, 2013. 'Soccer Heading is Associated with White Matter Microstructural and Cognitive Abnormalities'. Lipton ML et al.
- 7 *Eos*, 2016. 'Hoe gevaarlijk is koppen?' Inga Katharina Koerte.
- 8 *Acta Neuropathologica*, 2017. 'Mixed Pathologies Including Chronic Traumatic Encephalopathy Account for Dementia in Retired Association Football (Soccer) Players'. Ling H. et al.
- 9 *Journal of Athletic Training*, 2013. 'Soccer-Specific Warm-Up and Lower Extremity Injury Rates in Collegiate Male Soccer Players'. Dustin R. Grooms et al.
- 10 *Sports Medicine*. 1989. 'Warm-Up and Muscular Injury Prevention. An Update'. Marc R. Safran et al.
- 11 *Het Nieuwsblad*, 15 april 2016. 'De grote jeugdvoetbalenquête: meer dan helft van ouders wil medische screening'. Gert Gysen.

- 12 *Journal of the American College of Cardiology*, 2015. 'New Perspectives on the Prevalence of Hypertrophic Cardiomyopathy'. Christopher Semsarian et al.
- 13 *University of Western Ontario Medical Journal*. 'Commotio Cordis: An Important Cause of Sudden Cardiac Death in Young Athletes'. Ashley Brown, *Medicine* 2011, Jenna Ashkanase, *Medicine* 2011, and Tiffany Kwok, *Medicine* 2010. Dr. Andrew Krahn.
- 14 *The New England Journal of Medicine*, 2018. 'Outcomes of Cardiac Screening in Adolescent Soccer Players'. Aneil Malhotra et al.
- 15 *Circulation*, 2018. 'Heart Disease and Stroke Statistics – 2018 Update: A Report From the American Heart Association'. Emelia J. Benjamin et al.
- 16 *The New England Journal of Medicine*, 2010. 'Compression-Only CPR or Standard CPR in Out-of-Hospital Cardiac Arrest'. Leif Svensson et al.
- 17 *The New England Journal of Medicine*, 2000. 'Myocarditis'. Arthur M. Feldman et al.
- 18 *Exerc Immunol Rev*, 2004. 'Low-Grade Systemic Inflammation in Overweight Children: Impact of Physical Fitness'. Halle M. et al.
- 19 *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 2017. 'Influence of Physical Activity and Interest For Food and Sciences Versus Weight Disorders in Children Aged 8 to 18 Years'. A. Faik et al.
- 20 *Pediatrics*, 2015. 'Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis'. Thomas R. et al.
- 21 *Biological Psychiatry*, 2011. 'The Roles of Dopamine and Noradrenaline in the Pathophysiology and Treatment of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder'. Natalia del Campo et al.
- 22 *Complementary Therapies in Medicine*, 2017. 'Managing Childhood and Adolescent Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) With Exercise: A Systematic Review'. Qin Xiang Ng et al.
- 23 *British Journal of Sports Medicine*, 2012. 'An Overview of Asthma and Airway Hyper-Responsiveness in Olympic Athletes'. Kenneth D. Fitch.
- 24 *Gastroenterology Clinics of North America*. 1999. 'Inflammatory Bowel Disease in Pediatric and Adolescent Patients'. Baldassano RN et al.
- 25 *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2016. 'Cardiorespiratory Fitness and Physical Function in Children With Cancer From Diagnosis Throughout Treatment'. Troels Thorsteinsson et al.
- 26 *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2007. 'Exercise Training Program in Children and Adolescents With Cerebral Palsy: A Randomized Controlled Trial'. Verschuren O. et al.
- 27 *European Heart Journal, Cardiovascular Pharmacotherapy*, 2017. 'Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug Use Is Associated With Increased Risk of Out-Of-Hospital Cardiac Arrest: A Nationwide Case–Time–Control Study'. Kathrine B. Sondergaard et al.
- 28 *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2017. 'Young Adult Outcomes in the Follow-Up of the Multimodal Treatment Study of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Symptom Persistence, Source Discrepancy, and Height Suppression'. James M. Swanson et al.
- 29 *Sports Medicine*, 2015. 'Prevalence of Doping Use in Elite Sports: A Review of Numbers and Methods'. de Hon O. et al.
- 30 Te downloaden op de site vlaanderen.be: home, Vlaamse overheid, publicaties en zoek 'antidoping'

Hoofdstuk 5

- 1 *Het Nieuwsblad*, 17 september 2011. 'GETEST. Welk tussendoortje kies je best?' Kathleen Vervoort
- 2 *Actu Dieta*, 2011. 'De la Déshydratation à la réhydratation au cours des activités physiques (partie 1)'. S. Pieters
- 3 Hoge Gezondheidsraad. 'Voedingsaanbevelingen voor België', 2016. Pagina 153
- 4 *Inform*, 2014. 'Detection, Monitoring, and Deleterious Health Effects of Lipid Oxidation Products Generated in Culinary Oils During Thermal Stressing Episodes'. Martin Grootveld et al.

- 5 *Meat Science*, 2010. 'Red Meat Consumption: An Overview of the Risks and Benefits'. Alison J.McAfee et al.
- 6 *Pediatrics*, 2017. 'Eggs in Early Complementary Feeding and Child Growth: A Randomized Controlled Trial. Lora L. Iannotti et al.
- 7 *Nutrition Research and Practice*, 2011. 'Correlation Between Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Sugar Consumption, Quality of Diet, and Dietary Behavior in School Children'. Yujeong Kim et al.
- 8 *Actu Dieta*, 2012. 'De la déshydratation à la réhydratation au cours des activités physiques (partie 2)'. S. Pieters
- 9 *Diabetes Care*, 2009. 'Diet Soda Intake and Risk of Incident Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes in the Multi- Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA)'. Jennifer A. Nettleton et al.
10. Website VUB. 6 februari 2018. vubtoday.be/nl/content/energie dranken-voor-minderjarigen-verbieden. Thierry Devreker.

Hoofdstuk 6

- 1 *PLoS One*, 2013. 'Physical Exercise during Encoding Improves Vocabulary Learning in Young Female Adults': A Neuroendocrinological Study. Maren Schmidt-Kassow et al.
- 2 *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013. 'Exercise For Depression'. Cooney GM et al.
- 3 *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 2009. 'Sports Participation As a Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation in Adolescents as Mediated by Self-Esteem and Social Support'. Babiss, Lindsay A. et al.
- 4 *Psychology of Sport and Exercise*, 2009. 'The Link Between Children's Sport Participation and Self-Esteem: Exploring the Mediating Role of Sport Self-Concept'. Carly B. Slutzky et al.
- 5 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008. 'Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance'. François Trudeau et al.
- 6 *PLoS One*, 2016. 'Sports and Child Development'. Christina Felfe et al.
- 7 *Women's Sports Foundation*, 2015. 'Her Life Depends on It II: Sport, Physical Activity, and the Health and Well-Being of American Girls and Women'. Staurowsky, Ellen J. et al.
- 8 *Sociological Spectrum*, 2012. 'Interscholastic Sports Participation and School Based Delinquency: Does Participation in Sport Foster a Positive High School Environment?' Philip Veliz et al.
- 9 *Ortho Rheumato*, 2016. 'Preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport'. Tine Vertommen et al.
- 10 *Journal of Applied and Social Psychology*, 2008'. Determinants of Parents' Sideline-Rage Emotions and Behaviors at Youth Soccer Games'. Jay D. Goldstein et al.

Hoofdstuk 7

- 1 *Vlaanderen sport! Vier decennia sportbeleid en sportparticipatie*. Jeroen Scheerder. Academia Press, 2013.
- 2 *Sleep*, 2011. 'The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players'. Cheri D. Mah et al.
- 3 *Genetics and Sports*, 2016. 'Nature Versus Nurture in Determining Athletic Ability'. Yan X. et al. 'Genes and Athletic Performance: An Update'. Ahmetov I.I. et al.
- 4 *Current Biology*, 2013. 'Intelligence'. Ian J. Deary
- 5 *Scientific American*, 2008. 'Can Genes Predict Athletic Performance?' Jordan Lite
- 6 *Unraveling the Genetic Components of Voluntary Exercise Behavior in Adolescents and Young Adults*. VU Amsterdam, 2017. Nienke Schutte (proefschrift).
- 7 *Human kinetics*, 2011. 'The Athlete's Clock, How Biology and Time Affect Sport Performance'.

Thomas W. Rowland.

- 8 *Het Laatste Nieuws*, 31 juli 2018. 'Belgenregel lijkt averechts te werken: slechts 36,9 procent in 1A is Belg'. Niels Vleminckx en Jonas Van De Veire
- 9 VUB-onderzoek in opdracht van het Vlaams Departement Cultuur, Jeugd, Sport en Media, 2016. *De effectiviteit van de topsportscholen in Vlaanderen: een vergelijking van het loopbaantraject van topsporters al dan niet in een context van een topsportschool – '0-meting'*. Veerle De Bosscher, Stephanie De Croock

Beeldverantwoording

HOOFDSTUK 1

- p. 13 (l): klastools.be
- p. 13 (r): Koen Beeckman
- p. 14: Wikimedia Commons/THOR
- p. 15: Kim Clijsters
- p. 16: Pixabay
- p. 18: Aagje Vanwalleghem
- p. 20 (b): Sven Nys
- p. 20 (o): Tom teulingkx
- p. 22: Filip Coopman
- p. 23: Wikimedia Commons/Maximiliaan Vandomme
- p. 24: Pixabay
- p. 27: Filip Meirhaeghe
- p. 29 (l): Jolien D'hoore
- p. 29 (r): Tom Teulingkx
- p. 30: Kim Gevaert
- p. 31: Arthur Van Doren
- p. 34-35: Sporta Tongerlo
- p. 36: Pixabay

HOOFDSTUK 2

- p. 41 (l): Wikimedia Commons/Ephert
- p. 41 (r): Tom Teulingkx
- p. 43: Pixabay
- p. 48: Leo Brouwers
- p. 49: Pixabay
- p. 50 (l): Wikimedia Commons/Fanny Schertzer
- p. 50 (r): Pixabay
- p. 52-53: Vrije Universiteit Brussel
- p. 54: Pixabay
- p. 55 (l): Atticus Sports Management

p. 55 (r), p. 56: VoetbalVlaanderen

p. 59: Pixabay

HOOFDSTUK 3

p. 63 (l): Wikimedia Commons/Laurent Brun

p. 63 (r): Pixabay

p. 64: Filip Coopman

p. 67: Door Beutels

p. 68: Filip Coopman

p. 69: Wikimedia Commons/Pirumbaut

p. 70: Door Beutels

p. 72: Pixabay

p. 74: Tom Teulingkx

p. 77: Pixabay

p. 85-86: Tom Teulingkx

p. 92 (l): Tom Teulingkx

p. 92 (r): Wikimedia Commons/Sgt. Brian Ragin

p. 93: Pixabay

HOOFDSTUK 4

p. 98 (l): Wikimedia Commons/Davin

p. 98 (r): Wikimedia Commons/Gilo1969

p. 99: Tom Teulingkx

p. 101: Wikimedia Commons/Jak

p. 102: Tom Teulingkx

p. 103: Wikimedia Commons

p. 104: Wikimedia Commons/Lucien Monfils

p. 105: Wikimedia Commons/Magnolia Dysnomia

p. 106 (l): Wikimedia Commons/Patrick J. Lynch

p. 106 (r): Leo Brouwers

p. 112: Pixabay

p. 114 (l): Tom Teulingkx

p. 114 (r): Tom Teulingkx

p. 117: Pixabay

p. 119 (l): Tom Teulingkx

p. 119 (r): Tom Teulingkx

p. 121: Tom Teulingkx

p. 122: Pixabay

p. 124: Pixabay

p. 129: Tom Teulingkx

p. 130: Pixabay

p. 133: Tom Teulingkx
p. 143: Rudi Clause
p. 145: Pixabay
p. 148: Wikimedia Commons/Raysonho @ Open Grid Scheduler/Grid Engine
p. 152: Pixabay
p. 154: Tom Teulingkx
p. 155: Pixabay

HOOFDSTUK 5

p. 160: Wikimedia Commons/GezondLeven
p. 163: Tom Teulingkx
p. 165: methodshop.com
p. 167: Tom Teulingkx
p. 170: Tom Teulingkx
p. 171: Pixabay
p. 173 (b): Tom Teulingkx
p. 173 (o): Door Beutels
p. 176: Tom Teulingkx
p. 177: Pixabay

HOOFDSTUK 6

p. 183: Tom Teulingkx
p. 187: Lowie Beutels
p. 188: Thomas Vermaelen
p. 193: Pixabay
p. 196: Rudy Heylen
p. 198: Sandra Jansen
p. 200: Thomas Caers
p. 202: Leo Brouwers
p. 208: MSC U15 Green
p. 211: KFC Poperinge
p. 212: Pixabay
p. 213: Leo Brouwers
p. 218: Clinton Firstbrook

HOOFDSTUK 7

p. 228-229: Tom Teulingkx
p. 233: Pixabay
p. 237-238 (l): Tom Teulingkx
p. 238 (r): Door Beutels
p. 246: Pixabay

p. 247: Tom Teulingkx

p. 248: Wim Carens

p. 257: Pixabay

p. 258: Leo brouwers

p. 264: panathlon.be

Welke ouder wil niet dat zijn kind gezond sport? Dat heeft niks dan voordelen. Toch zitten veel sportouders met vragen. **Traint mijn kind niet te veel? Hoe zit het met stress en de combinatie van schoolwerk en sport? Hoe ga ik om met trainers? Mag ik sportdrankjes of supplementen geven? En is een hartonderzoek nuttig?**

Op deze en talloze andere vragen geven sportarts Tom Teulingkx en medisch journalist Marc Geenen heldere en wetenschappelijk onderbouwde antwoorden, geïllustreerd met de jeugdervaringen van toppers als Kim Clijsters, Sven Nys, Kim Gevaert, Thomas Vermaelen, Aagje Vanwalleghem, Filip Meirhaeghe, Dirk Van Tichelt en Arthur Van Doren. Maar *Sportouders* gaat niet alleen over toptalenten. Dit boek geeft alle ouders, grootouders én jeugdsportbegeleiders praktische tips om te voorkomen dat een kind de pedalen verliest, de bal mislaat of buitenspel wordt gezet.

Wist je dat:


- kinderen die sporten het beter doen op school?
- balletdansen nuttig kan zijn voor voetballers?
- kinderen voor elke dag met koorts één dag niet mogen sporten?
- fruitsap evenveel suiker bevat als frisdrank?
- sommige populaire pijnstillers gevaarlijk kunnen zijn voor het hart?
- veel topsporters zich pas als tiener hebben gespecialiseerd in één sport?

Over de auteurs:



Dokter **Tom Teulingkx** is huisarts/sportarts, voorzitter van de vereniging voor sportartsen (SKA), docent van de Vlaamse Trainersschool en lid van de medische commissie en bondsarts van Belgian Cycling.

Marc Geenen is wetenschapsjournalist, woordvoerder van de Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde en gewezen adviseur van Philippe Muyters, Vlaams minister van Sport.

 Van Halewyck

vanhalewyck.be



Deze ebook licentie is jouw eigendom en kan gelezen worden op een Mac, pc of laptop, e-reader, tablet en/of mobiele telefoon.

(Door)verkopen, verspreiden (sub)licenseren, verhuren, leasen of op een andere manier overdragen van enig recht in of op deze licentie of dit eBook, danwel reproduceren, uitgeven, uitzenden of op enige andere manier beschikbaar stellen van dit digitale bestand aan een 3de partij is ten strengste verboden.

Dit bestand is voorzien van een watermerk met informatie die jou aanmerkt als de eigenaar van de licentie om misbruik voorkomen.

Veel leesplezier!