

Op zoek naar een sportclub voor je kind? Met deze tips lukt het vast en zeker

Cedric Arijs is sport- en bewegingspsycholoog. We leggen hem een aantal problemen voor, die je als ouder kan tegenkomen in de zoektocht naar een geschikte sport(club) voor je kind.

“Mijn kind is niet sportief. Hoe krijg ik hem aan het bewegen of sporten?”

“Sporten is een vorm van bewegen. Het is best mogelijk én toegestaan dat kinderen niet van sport houden. Ze kunnen afknappen op het competitieve aspect, op spelregels of op de structuur van een clubwerking. Maar kinderen moeten wel aangezet worden tot voldoende beweging. Dat kan ook op een andere manier. Denk bijvoorbeeld aan urban sports als skateboarden, geocaching of parkour. Of zelfs Pokemon Go, dat duizenden kinderen – die misschien niet zo sportminded waren - in beweging heeft gebracht.”

“Mijn kind doet veel sporten graag. Hoe kan ik dan een keuze maken?”

“De vraag is of er voor jonge kinderen al een (definitieve) keuze gemaakt moet worden? Laat je kinderen enkele sporten combineren. Als ze zich op latere leeftijd willen specialiseren, plukken ze de vruchten van die brede motorische ontwikkeling. Een voetballer kan bijvoorbeeld baat hebben bij de lenigheid uit het turnen en de sprongkracht van het basketballen.



“Stel jezelf ook de vraag waarom jij je kind naar een sportclub wil sturen”

Voor de allerkleinsten is Multimove een prima vertrekpunt. Kinderen tussen 3 en 8 jaar leren twaalf fundamentele bewegingsvaardigheden aan, zoals rennen, werpen, springen, roteren... Pols daarna bij je kind wat hij/zij het leukste vindt. En ga zeker eens verschillende sporten uitproberen. De Maand van de Sportclub is daarvoor de ideale gelegenheid. Honderden sportclubs zetten in september hun deuren open voor gratis initiaties.



▶ Belangrijk is dat kinderen van alle sporten kunnen proeven.

Check dus zeker het aanbod bij de sportdienst van jouw gemeente.”

“Het zou fijn zijn als mijn kind mij volgt in mijn passie.”

“Natuurlijk wil je als ouder dat je kind in jouw voetsporen treedt. Toch is het belangrijk dat je je eigen wensen en ambities niet op je kind projecteert. Het is begrijpelijk dat je jouw passie wil doorgeven en het zorgt ook voor extra betrokkenheid, maar een doorgedreven passie komt er alleen als je kind er echt zelf in wil meegaan. Dan spreken we van intrinsieke motivatie vanuit het kind zelf in plaats van extrinsieke motivatie van jou als ouder uit.”

“Mijn kind wil wel sporten en bewegen, maar zich niet bij een club aansluiten.”

“Respecteer die keuze en probeer te peilen naar het waarom. Stel jezelf ook de vraag waarom jij je kind

naar een sportclub wil sturen. Is het voor het plezier, voor de fysieke ontwikkeling, voor de kwalitatieve begeleiding, voor de sociale ontwikkeling...? Neem de wensen van je kind zeker ter harte. Wat zoekt jouw kind in sport en beweging? Kijk of je zo tot begrip voor elkaars wensen kan komen.”

“Mijn kind wil na enkele weken stoppen.”

“Je kan als ouder je kind aansporen om vol te houden, maar moet ook luisteren naar de achterliggende redenen. Ga het gesprek aan met je kind en verken samen wat het leuk vond. Zo ontdek je welke sport of bewegingsvorm beter bij je kind past. Stel daarbij de juiste vragen. Dus niet enkel: “heb je gewonnen?” of “was het leuk?”. Stel open, explorerende vragen. “Wat heb je bijgeleerd?” “Wie heb je leren kennen?”

“Wat was leuk aan de training van vandaag?” Op die manier leren jonge kinderen zichzelf ontdekken.”

“Mijn kind houdt geen enkele sport vol.”

“Je houdt enkel vol wat je graag doet. En dat is meer dan enkel wat je goed kan. Zo kan je kind niet alle competenties bezitten voor een sport, maar ze toch best graag beoefenen. Hou dit ABC in het achterhoofd: Autonomie, Betrokkenheid, Competentie. Ergens goed in zijn is dus maar één aspect, maar de andere twee zijn ook van cruciaal belang. Autonomie betekent dat je kind zich vrij voelt, dat het iets doet wat het graag doet en daar zelfstandig voor heeft mogen kiezen. Ook betrokkenheid is essentieel: je verbonden voelen met de andere sporters, met de trainers en de community die de club en de sport vormen. Zorg voor een goeie mix van deze drie aspecten. Als ouder ken je je kind het best, wat zou een goeie match zijn?”

Van 1 tot 30 september organiseert Sport Vlaanderen in samenwerking met de sportdiensten, de Maand van De Sportclub. Met deze actie wil Sport Vlaanderen de clubs in de kijker zetten en promoten bij de lokale bevolking.

Je vindt een overzicht van alle deelnemende steden, gemeenten en clubs op de website van Sport Vlaanderen:

<https://www.sport.vlaanderen>