

## Waarom kinderen moeten sporten - 06/11/2006

Sport kan helpen om minder schuchter te worden, depressieve stemmingen te overwinnen en agressie kwijt te raken. En hoe vroeger we ermee beginnen, hoe beter.



Beginnen met sporten kan al vanaf de eerste levensmaanden. Dat is althans de mening van Dr. Guy Azémar, onderzoeker aan het Institut national du Sport et de l'Education Physique (INSEP) in Frankrijk. Hij houdt zich vooral bezig met de ontwikkeling van zuigelingen en kinderen. Volgens hem „komt het erop aan om kinderen al heel vroeg actief te laten zijn op een speelse manier. Op die manier leren ze om te gaan met hun lichaam en ontdekken ze hoe dat lichaam reageert in verschillende situaties. Zo vergaren ze heel wat fysiologische kennis. Al die voorbereidingen zijn nodig voor ze echt sport gaan beoefenen”.

### Eerst komt water

Bij dat sporten staat het plezier van het kind natuurlijk op de eerste plaats. „Water is een ideale omgeving”, stelt Guy Azémar. „Als het geboren wordt, komt een kind uit een waterrijk milieu, het vruchtwater. Het voelt zich dus op zijn gemak in het water. Ouders kunnen hun baby op drijvende voorwerpen leggen en hoeven hem of haar niet eens vast te houden. Het belangrijkste is dat de baby comfortabel en veilig ligt.”

Voor baby's is dit het begin van een leerproces. Het kind ontdekt welke bewegingen zijn lichaam kan maken. Spelen in water kan heel vroeg beginnen, vanaf het eerste levensjaar. Daarna volgen de eerste turnlessen in de kleuterschool. Op die leeftijd, rond hun derde verjaardag, kunnen ze bijvoorbeeld al buitelingen maken.

### Vallen zonder pijn

Lichaamsbeweging en sport zijn essentieel voor kinderen, even belangrijk als knuffelen, slapen en eten. Concreet wordt aangeraden om kinderen voor hun zesde verjaardag te leren hoe ze kunnen spelen in water, turnen, elementaire obstakels beklimmen en met een bal spelen.

Het is ook belangrijk om kleine kinderen vertrouwd te maken met sporttakken waarbij ze leren vallen zonder zich pijn te doen. Wintersporten zijn in dat opzicht een goede leerschool, maar ook

bepaalde zaalsporten lenen zich daartoe, zoals turnen, dansen of judo. Kinderen van vier jaar kunnen al aan judo doen.

„Kinderen moeten leren risico's nemen, ze moeten het plezierig leren vinden om op ontdekking te gaan, zonder de gevaren uit het oog te verliezen", aldus nog Guy Azémar. (dsa)