

KIDS AND RISKS



NIKS STOERDER DAN JOUW JOCHIE IN DE WEER TE ZIEN MET EEN KITE OF MOUNTAINBIKE. OF KINDEREN GEWOON LEKKER BUITEN RAVOTTEN; IN BOMEN KLIMMEN EN HUTTEN BOUWEN. TOCH ZIEN WE DIT BEELD STEEDS MINDER: DE JEUGD KOMT TE WEINIG BUITEN EN BEWEEGT DAARDOOR NIET GENOEG. DAT BLIJFT NIET ZONDER GEVOLGEN. DAGELIJKS BELANDEN BIJNA TACHTIG KINDEREN MET EEN SPORTBLESSURE OP DE SPOEDEISENDE HULP. DAT IS EEN KWART MEER DAN TIEN JAAR GELEDEN. HOE KOMT DAT EN WAT KUN JE ER ALS OUDER AAN DOEN?

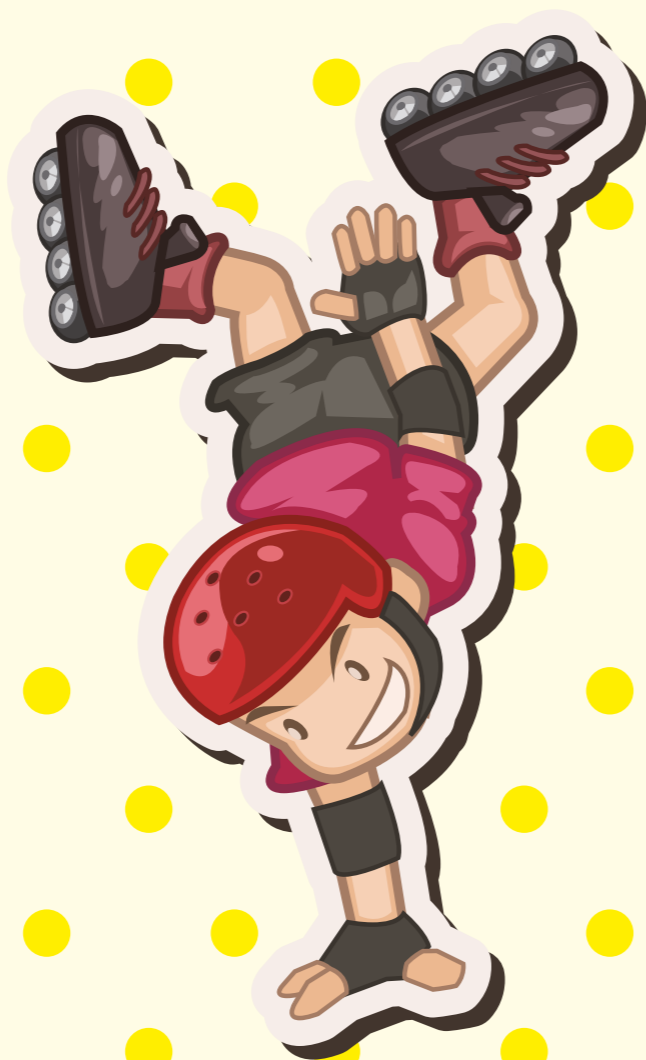
Uit onderzoek blijkt dat kinderen minimaal één uur per dag actief moeten bewegen. Het aantal kinderen dat dit daadwerkelijk doet, is tussen 2006 en 2011 gehalveerd. Omdat steeds meer kinderen hun Ipad en ICloud boven de echte buitenlucht verkiezen en dus minder touwtje springen en verstopperdje spelen, zijn ze minder belastbaar en verslechtert hun motoriek. Als ze dan wél sporten, is de kans op blessures daardoor groter.

Beton en water bijten niet

Naast je kinderen te stimuleren naar buiten te gaan, kun je als ouders meer doen om gebroken armen, diepe schaaftwonden en gekneusde ribben te voorkomen. Eén daarvan is multidisciplinair sporten, of eigenlijk veelzijdig bewegen. Heeft je zoontje talent op de fiets? Laat hem ook lekker voetballen of eens een snowboard onder binden. Sommige kinderen hebben misschien meer talent in een bepaalde sport, maar ze daarin pushen heeft op jonge leeftijd vaak een negatief effect op beter leren bewegen. Het probleem kan zijn dat het kind door de omgeving opgejut wordt, terwijl het zelf nog niet weet of hij de sport fanatiek wil beoefenen. Zo is bij kitesurfen het onderdeel freestyle spectaculair om te zien, maar past het wel bij jouw kind? Daarnaast verfijnt de motoriek van een kind door meerdere sporten te beoefenen. Elke sport kun je zien als een motorisch programma dat het kind in zijn hoofd en lichaam programmeert. Als je jong bent, gaat het aanleren hiervan gemakkelijk. Als een kind zich focust op één sport wordt de algemene motoriek minder uitgedaagd en raakt het gewend aan het 'programma' dat het al kent. Neem het 24-jarige surftalent John John Florence. Hij was als jochie vaak op het water te vinden, maar af en toe ook in het skatepark. Water en beton bijten elkaar niet, ze versterken elkaar juist. Ook de schaatsbroers Ronald en Michel Mulder waren jarenlang, en zijn nog steeds, succesvolle skeelers.

Ask a professional

Natuurlijk leert een kind door vallen en opstaan, maar van een gescheurde kruisband wordt geen enkel jongen of meisje sportief aangemoedigd. Daarom is het belangrijk om altijd eerst op les te gaan. Zeker bij extreme sporten als surfen, skiën en mountainbiken. Je kind leert over het materiaal, de regels en invloeden van buitenaf. Dit verkleint de kans op blessures door onwetendheid en onkunde voor een groot deel.



TEKST: **LEON MEIJER** sportfysiotherapeut Fysiosportief Groningen en KiteMedical
STEF DE JONG kitesurf-instructeur KiteMobile en SurfCity
DINANT ROODE docent Hanzehogeschool Groningen

Warmdraaien

Bij de sportvereniging wordt vaak gezamenlijk een warming-up gedaan, maar als je kind alleen sport wordt dit vaak vergeten. Dat terwijl opwarmen erg belangrijk is, omdat het lichaam op die manier langzaam gewend raakt aan de bewegingen die het tijdens de rest van de training ook maakt. Het gaat vooral om het voorbereiden van het zenuwstelsel op de activiteit en niet zo zeer om het warm maken van de spieren. Het hoeft geen loopsholing of yoga *stretching* te zijn; een balletje over trappen of een wat sprintjes trekken, zijn voldoende. Overigens zijn kinderen tot een jaar of vijftien over het algemeen lenig genoeg, dus hoeven ze aan rekken en strekken geen aandacht te besteden.

You're not (yet) Liam Whaley

Kinderen kennen geen gevaar. Dat is waarom ze zo snel leren, maar ook waarom ze zo vaak vallen. Kids kunnen lastig gevaren inschatten. Ze kijken op televisie of op YouTube naar hun grote voorbeelden zoals kitesurfkampioenen Youri Zoon en Liam Whaley, skateboarder Ryan Sheckler en veldrijder Mathieu van der Poel. De *tricks* die hun helden doen, willen zij ook kunnen. Ze kopiëren de stunts terwijl ze daar nog niet klaar voor zijn, met alle gevolgen van dien. Daarnaast zien ze in diezelfde filmpjes maar één kant van de medaille. De media laat de spectaculaire trucs zien, maar niet alle keren dat de atleet onderuit ging. Als ouder kun je je kinderen op die gevaren wijzen en ze zo goed mogelijk voorbereid aan de slag laten gaan.

Grenzen verleggen

Sport betekent grenzen verleggen. Maar grenzen kunnen ook overschreden worden. Bij kinderen gebeurt dit vaak door invloeden van buitenaf. Ouders, coaches, broers of zussen pushen het kind, vaak in hun eigen enthousiasme, om nét nog iets extra's te geven. Dat is het moment waarop kinderen te ver gaan en kans krijgen op blessures. Een kind zal, zonder externe factoren, niet snel te ver gaan. Als het pijn heeft, of moe is, zal een kind stoppen. Laat je kind dus zijn eigen grenzen opzoeken en verleggen, maar laat hem deze niet overschrijden.



230.000 BLESSURES PER JAAR

Uit onderzoek van veiligheid.nl blijkt dat het aantal blessures bij sportende kinderen tussen de negen en twaalf jaar is gestegen tot ruim **230.000** in 2011. Vijf jaar eerder waren er in diezelfde leeftijdsgroep rond de **130.000**. De meeste kinderen (**34 procent**) raken geblesseerd bij het voetballen. Ook bij gymlessen lopen veel kinderen een blessure op (**21 procent**).



4X SAFE EXTREME SPORTS VOOR KIDS

SURFCITY GRONINGEN

SurfCity Groningen is de 2.0 versie van een speel-o-theek. Je kunt er van alles huren en lenen: van squashrackets tot surfplanken. Ook worden er instapcursussen begeleidt door gediplomeerde sportleraren met passie voor die activiteit. Zo kunnen kinderen er bijvoorbeeld meedoen aan een cursus powerkiten als voorloper van het echte kitesurfen.

Facebook: @surfcitygroningen

SAMSAM UTRECHT

Het sportcentrum SamSam richt zich specifiek op kinderen. In de zaal is voor ieder wat wils: meters trampolines, 'Panna Knock Out', een kleine klimmuur en nog veel meer. In de sporthal kan vrij gespeeld worden, maar er lopen trainers en begeleiders rond die zorgen voor veiligheid. Daarnaast worden er sportlessen gegeven die op een speelse manier de kinderen kennis laten maken met de basisvormen van bewegen. De kinderen worden uitgedaagd om hun motorische vaardigheden te ontdekken en ontwikkelen.

samsam.nl, Facebook: @SamSamUtrecht

FREERUNNEN AMSTERDAM

Bij gymnastiek- en turnvereniging DOS Amsterdam kun je ook freerunnen; waarbij je je zo creatief en acrobatisch mogelijk van A naar B naar verplaatst. Onder leiding van trainers leert je kind veilig springen, klimmen, blanceren, zwaaien en hangen.

dosamsterdam.nl/freerunning

KITEN ZONDER BLESSURES

Nederlandse kitesurftrots en tweevoudig wereldkampioen Youri Zoon heeft heel wat blessureleed gekend. Dus als er iemand verstand heeft van blessuregevoeligheid binnen het kitesurfen is hij het wel. Om kids niet dezelfde fouten te laten maken als hij ooit heeft gemaakt, is hij in samenwerking met Natural High, Brunotti en KiteMedical het Natural High Talent Team gestart. Dit talententeam bestaat uit een groep talentvolle kitesurfende kinderen tot 18 jaar en een team van ervaren instructeurs onder leiding van Youri. Tijdens de trainingen doen Youri en zijn instructeurs er alles aan om de *skills* van de jonge kitesurfers naar de *next level* te brengen. De grootmeester heeft maar één doel voor ogen: zoveel mogelijk talenten laten deelnemen aan gevestigde wedstrijden.

natural-high.nl