

ONDERWIJS & OPVOEDING

DE OPVOEDVRAAG

Maaïke Bezemer



Het moeten geen watjes worden, maar sporten in een herfststorm?

Buiten sporten is gezond, ook al komt de regen met bakken uit de hemel. Of mogen ze best een training overslaan?

De eerste – flinke – herfstbuien leiden ook weer tot de eerste bezorgde vragen in de groepsapp. Gaat de training door? Allemaal duimpjes als de boel wordt afgelast. Maar dat beetje regen! Ze zijn toch niet van suiker? En buiten sporten is toch heel gezond? Of is doorwekt raken en nat terug op de fiets niet zo verstandig voor lijf en motivatie van een kind?

Misschien geen vraag om voor te leggen aan een sportarts en sportpsycholoog. Die vinden dat je onder heel veel weersomstandigheden naar buiten kunt, zelfs als het sneeuwt of vriest. Guido Vroemen begeleidt topsporters en doet zelf ook fanatiek aan wielrennen, hardlopen en triatlons. “Als er net een plensbui losbreekt zou ik die even afwachten, maar regen tijdens een training is juist heel lekker.”

Buiten is niet per se gezonder en na regen zit er niet meer zuurstof in de lucht, zegt de sportarts. “Het gehalte zuurstof is altijd 21 procent, ook in een gymzaal. Turners zien er toch niet ongezonder uit?” Buiten fietsen, rennen en voetballen voelt gewoon fijn, zegt hij. Als je maar zorgt voor goede kleding. Kinderen die zo in hun natte pak-

kie op de fiets stappen: dat is niet handig. “Zijn ze doorwekt dan kunnen ze die kleding beter uittrekken, anders verliezen ze snel veel warmte.”

Het lichaam functioneert het best binnen bepaalde grenzen, legt hij uit, tussen 35 en 39 graden. “Koel je heel erg af, dan is de doorbloeding minder en worden alle functies minder. En bij kinderen gaat dat nog wat sneller omdat ze een relatief groot lichaamsoppervlak hebben en een kleine inhoud. Ze beseffen ook minder snel dat ze het koud hebben.”

Sporten levert altijd wel wat spierschade op, zegt hij. “Een rustige cooling down helpt om afvalstoffen kwijt te raken. Gaat de afkoeling te snel, dan duurt het herstel wat langer.” Dus droge kleren in de tas, zodat ze zich kunnen omkleden. Of een goede regenjas die de warmte vasthoudt. Maar van één keer met de auto worden het vast geen watjes, nuanceert Vroemen. Hij zet zijn meisjes weleens bij de atletiekbaan af. “Een Spartaanse opvoeding is meer iets voor het leger.”

Thuisblijven, met de auto brengen, sportpsycholoog Ivo Spanjersberg zou het een verkeerd signaal vinden. Tuurlijk, een herfststorm met hoosbuien en

windkracht tien, dan kan die fiets wel even in de achterbak. “Maar ik zou er echt een uitzondering van maken. Kinderen zijn in principe lui, als ze gebracht kunnen worden, zullen ze geen nee zeggen. En in Nederland regent het nogal eens.”

Spanjersberg begeleidt zowel volwassen topsporters als talentvolle kinderen. Hij hoort de discussies over een nieuwe generatie die niet met tegenslagen kan omgaan, hij ziet soms overbezorgde ouders. Maar hij zal nooit in gemeenschappen spreken. Fietsen en sporten in weer en wind, vormt ze wel. “Motivatie moet van binnenuit komen, maar op deze momenten leren ze doorzetten. Omgaan met tegenslag geeft mentale weerbaarheid.”

Tips voor tennisouders

Er zijn zaken die de motivatie helpen, zoals talent en succes. Dat maakt het leuk om te sporten en minder leuk om een training te missen. Belangrijkste stimulans volgens de sportpsycholoog is echter autonomie.

Met een aantal collega's schreef Spanjersberg het boek ‘Slagen’. Het bevat tips voor tennisouders én interviews met Nederlandse toptennissers.

Paul Haarhuis geeft daarin letterlijk aan dat het hem heeft geholpen dat hij zelf voor tennis had gekozen, ook al moest hij daar dagelijks een eind voor fietsen. “Zijn ouders stimuleerden hem om hard te werken, maar het bleef zijn keuze.” Je zou zeggen, dat een kind dan ook zelf kan bepalen dat-ie een training overslaat, maar dat bedoelt Spanjersberg niet. “Ik zou die discussie helemaal niet aangaan. Je kind wilde zelf graag sporten, koos zelf voor een buitensport. Dan maakt het weer niet uit.”

Er is nog een belangrijke bron van motivatie, zegt Spanjersberg. Verbondenheid, vrienden in een team. “Die maken dat je graag sport.” Ook met slecht weer. “Je laat je team en de trainer niet in de steek. Je gaat gewoon.”

Spanjersberg was als kind keeper. “Dat is echt geen pretje in de striemen de regen: een natte broek en lang stil staan. Maar het betekende ook buikschuiven over een nat veld.” Achteraf is een natte training heel vaak leuk, wil hij maar zeggen. “En thuis is de warme douche dan extra lekker.”

Sportarts Guido Vroemen benoemt nog de voldoening. “Dan loop je daar in de regen. Bijna niemand meer op straat, en jij doet dat toch maar mooi.”

VOOR DE KLAS Naomi Smits

Begrijpend leesles

Daar komt juf Naomi aan! Jonas spot mij op de gang en sprint naar het lokaal van groep 8. Ik ben onderweg naar deze groep – een leuke club die ik in groep 3 en in groep 5 les heb gegeven – aangezien mijn collega gevraagd heeft of ik even langs wil komen voor een begrijpend leesles.

Groep 8 – niet zo’n groot fan van begrijpend lezen – heeft vandaag namelijk één van mijn teksten als oefentekst gebruikt. Met grote betrokkenheid hebben de leerlingen opdrachten uitgevoerd en onder andere een interview gemaakt dat ze graag willen afnemen. ‘Het was de allerleukste begrijpend leesles ooit!’ verzucht Lisanne.

Vervolgens brandt groep 8 los. De vragen vliegen me om de oren. Som-

mige zijn inhoudelijk zo sterk dat ik er echt even over moet nadenken. Over de vraag van Pam hoe ik echter niet na te denken. Zij wil weten wat ik het allerleukste aan school vind. Mijn antwoord is politiek correct doch eerlijk: ‘Jullie natuurlijk!’ en dat zorgt niet alleen voor een luid gejuich, maar ook voor een trip down memory lane.

Zo begint Rajesh over het Superjuffieteam en Mike heeft goede herinneringen aan het uitje naar de televisie. We lachen hard om het hysterische verhaal dat Anna over Donny heen spuugde op het tropische klasfeest in mijn achtertuin nadat ze teveel knakworsten naar binnen had gewerkt. Ook liggen we dubbel om het moment dat ik mijn deodorant leeg spoot nadat Joëlle in de klas over haar nek ging. Haar tweelingbroer Jonas weet trouwens nog goed dat hij zand

bij de kleuters moest halen, omdat onze conciërge vanwege zijn eigen zwakte maag de boel weigerde op te ruimen. Maar de mooiste herinnering vinden de kinderen dat ze getuige waren toen mijn echtgenoot mij tijdens de rekenles ten huwelijk vroeg. Als zwarte piet nota bene. En dat ze van de partij waren toen we elkaar het ja-woord hebben gegeven. Wat hebben wij veel avonturen beleefd.

Plotseling realiseer ik me dat de

Ik zie ze nog als tandeloze zesjarigen woordjes slissen in groep 3

kinderen in hun laatste jaar van de basisschool zitten. Eind van dit schooljaar zal ik afscheid moeten nemen van deze 22 kanjers.

Ik zie ze nog als tandeloze zesjarigen woordjes slissen in groep 3. Ik weet het nog als de dag van gisteren dat ze als mondige groep 5-ers regelmatig op spinnen- en mollenjacht gingen. En nu zijn het lieve stoere goedgebekte pubers.

De tijd gaat snel als je voor de klas staat. Ik krijg een brok in mijn keel.

Aan het eind van deze begrijpend leesles smeekt Joy of ik alsjeblieft naar de afscheidsavond wil komen. Uiteraard zal ik dat doen, maar dat is gelukkig nog heel ver weg.

De aller-allerlaatste vraag komt van Floor: of ik dit jaar nog ik een stukje over groep 8 wil schrijven. Bij dezen, Floor. Bij dezen.

