

Illustratie Matteo Bal

V

6 januari 2026 | Page 44

5 min.

Blijven bewegen

Beter Leven Sporten volhouden

Bij vrijwel elke nieuwe sport komt er een moment dat het even niet meer leuk is. Zet je dan door, of zoek je naar een sport die beter past bij jou of je kind?

HELEEN VAN LIER

Het seizoen is pas halverwege. Of erger nog: de proefperiode is net voorbij en het inschrijfgeld voor het hele jaar is net betaald. Dan komt het hoge woord eruit: ik wil stoppen, dit is niks voor mij. Veel ouders herkennen het, net als volwassenen die vol goede moed aan een sport beginnen om die na een paar weken weer te laten versloffen. Stoppen we te snel, of vragen we soms te veel doorzettingsvermogen voor een sport waarin je waarschijnlijk nooit zult uitblinken?

Volgens de beweegrichtlijnen zouden we naast dagelijkse beweging minstens twee keer per week moeten sporten, en kinderen drie keer. Toch voldoet een groot deel van de Nederlanders niet aan deze richtlijnen. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder wijst op de brede opbrengst van sport: 'Niet alleen voor je gezondheid, maar ook voor je brein, voor concentratie, welzijn en veerkracht.'

Daartegenover staan de risico's van te weinig bewegen, zoals overgewicht en andere lichamelijke klachten. Fysiotherapeut en hersteltrainer René Wormhoudt, onder meer betrokken bij het roemruchte Ajax van '95 en de jeugdopleiding: 'We bewegen niet alleen te weinig, maar ook kwalitatief niet goed. Dat zie je terug in houdingsklachten en blessures op jonge leeftijd.'

De vraag is hoe we een sport vinden die we volhouden. Wie zoekt naar een sport, komt al snel sportkeuzetesten tegen. Zo heeft NOCNSF een Sportwijzer die peilt of je houdt van binnen of buiten sporten, in een team of individueel, als competitie of ontspanning. Op basis daarvan krijg je een lijst van mogelijke sporten. 'Handig als oriëntatie, maar ze hebben weinig voorspellende waarde', zegt sportwetenschapper Marije Elferink-Gemser.

'Je meet vooral wat iemand leuk dénkt te vinden. Terwijl je pas echt weet of iets bij je past als je het een paar keer probeert.' Veel gemeenten bieden daarom sportkeuzechecks aan via buurtsportcoaches, vaak gekoppeld aan proeflessen. 'Dat is waardevol, omdat uitproberen centraal staat.'

Zonder intrinsieke motivatie houdt niemand een sport vol, zegt Elferink-Gemser. Die motivatie ontstaat als drie dingen samenkomen: je voelt je verbonden met anderen, je ervaart autonomie en je voelt je competent. 'En daarmee bedoel ik niet dat je een topsporter hoeft te worden. Dat is maar voor heel weinig sporters weggelegd. Het gaat erom dat je enige progres-

sie ervaart.' Succeservaringen hoeven niet groot te zijn. Elferink-Gemser: 'Je hoeft niet de beste te worden, maar zowel topsporters als hobbyisten moeten doelen hebben en af en toe voelen: dit lukt me.'

Talent hebben voor een sport wordt vaak overschat. Scherder: 'Ongeveer de helft van talent is erfelijk, maar de andere helft is doorzetten. De omgeving speelt daarin een grote rol, door kinderen kansen te bieden, ze mee te nemen en enthousiasme over te dragen.' Ook praktische omstandigheden tellen mee. Elferink-Gemser: 'Sportvoorzieningen in de buurt vergroten de kans dat kinderen iets uitproberen en het volhouden.'

Hoe lang moet je iets proberen voordat je mag zeggen dat het niets voor je is? Elferink-Gemser: 'Ga om te beginnen minimaal tien keer sporten. Als er één sport is die aanspreekt, geef die dan ook minstens tien keer de kans.' Die periode is nodig om de basis te leren en je plek in de groep te vinden. 'Daarna kun je pas eerlijk beoordelen of het iets voor je is.'

Toch is de vraag welke sport bij je past misschien niet de juiste, stelt Wormhoudt. 'Het gaat erom dat je een goede beweger wordt. En dat word je vaak niet door één sport, maar juist door verschillende dingen te doen.' Vroeger werd je vanzelf een goede beweger door buiten te spelen, maar die vanzelfsprekendheid is verdwenen, ziet Wormhoudt. 'Kinderen klimmen, vallen en stoeien minder, waardoor belangrijke vaardigheden ontbreken. Eenzijdig sporten kan leiden tot disbalans en blessures.'

Vanuit die gedachte ontwikkelde Wormhoudt het Athletic Skills Model, met tien grondvormen van bewegen, zoals balanceren, gooien, vangen, vallen en bewegen op muziek. 'Dit zou de basis van elke sport moeten vormen. Zo worden mensen niet alleen beter in een specifieke sport, maar bewegen ze met meer plezier, creativiteit en veerkracht, en houden ze het langer vol.'

Bij Ajax paste hij dat principe toe door spelers te laten bewegen op muziek en door judo, turnen en atletiek toe te voegen aan de training. 'De grootste revolutie was dat je beter kon worden in voetbal juist door niet alleen te voetballen', zegt hij. Variatie en aanpassingsvermogen bleken cruciaal. Spelers werden sterker, leniger en creatiever. 'Dat zie je terug in het spel.'

Veel ouders vrezen dat andere sporten ten koste gaan van de hoofdsport. 'Ik hoor vaak: als mijn kind radslagen doet bij de training, gaat dat ten koste van hockey', zegt Wormhoudt. 'Maar ze moeten juist begrijpen dat meer variatie minder blessures en uiteindelijk betere prestaties oplevert.' Rond de puberteit stoppen veel kinderen met sport. Volgens Wormhoudt is dat vaak het gevolg van een te smalle aanpak. 'Als alles draait om presteren in één sport, haken veel kinderen af.'

Ook Scherder benadrukt het belang van variatie. 'Complexe bewegingen leggen nieuwe netwerken aan in het brein', zegt hij. 'Hoe rijker en gevarieerder het bewegen, hoe sterker die netwerken worden.' Dat vergroot de veerkracht, ook later in het leven. Doorzetten hoort daar soms bij. 'Als iets niet meteen lukt, denken we al snel dat het niks voor ons is. Maar juist dat gevoel van moeite is wat het brein nodig heeft om te groeien.'