



# Achterop hinken

Oefen je vaak een sport? Dan word je er beter in. Trainers en clubs zijn er niet gerust in. Ze zien dat jongeren minder fit zijn. En dat ze hun sport minder onder de knie hebben. Dat komt door corona.

Misschien had jij geluk? En kon je nog naar de sportclub gaan. Heb je meerdere hobby's? Dan moest je er ééntje kiezen. Bij de sport die je niet koos, bouwde je een achterstand op. De lessen techniek of conditie vielen weg. Je kon niet werken aan nieuwe oefeningen. Kinderen ouder dan twaalf jaar hadden nog meer pech. Zij mogen sinds de herfstvakantie niet meer binnen sporten.

## Lidgeld

Wil je goed worden in een sport? Dan begin je er beter vroeg aan. De meeste kinderen gaan in een sportclub als ze zes jaar zijn. Bij een inschrijving betalen ouders lidgeld. Vallen de lessen weg? Dan vallen ook hun centjes in het water. Vorig jaar in september waren er opvallend minder inschrijvingen. Kinderen die later instappen, lopen misschien een achterstand op.

## Motivatie

Wedstrijden en toernooien gaan voorlopig niet door. Nochtans zijn zij erg belangrijk. Het is een moment waar velen naartoe leven. Sporters zijn dan gemotiveerd. Ze zetten zich extra in en kunnen zich meten met andere sporters. Ze leren

om te gaan met druk. Maar ook thuis trainen is belangrijk. Dat moet je altijd doen, maar nu nog meer. Wie dat niet doet, dreigt volgend seizoen van nul te moeten beginnen.

## Voorzichtig

Veel clubs van basketbal, volleybal, turnen ... vragen zich af of ze wel snel de oudere groepen kunnen opstarten. In een aantal sportzalen zijn centra om te vaccineren ingericht. Wanneer er toch plaats is, moeten ze voorzichtig zijn. De trainers mogen niet overmoedig zijn. Als ze je meer willen leren op een kortere tijd, is de kans op blessures groter. En dan val je weer uit ...



>>> Kinderen sporten heel wat minder door corona.