

Het moeten geen watjes worden, maar om ze nou te laten sporten in een herfststorm...

(1) 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 doorweekt raken en nat op de fiets terug naar huis niet zo verstandig voor lijf en motivatie van een kind?

(2) 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.”

(3) 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 pakkie op de fiets stappen: dat is niet handig. “Zijn ze doorweekt, dan kunnen ze die kleding beter uittrekken, anders verliezen ze snel veel warmte.”

(4) “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.”

(5) 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.”

(6) 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.”

(7) 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.”

(8) 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 striemende regen: een natte broek en lang stilstaan. 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.”

*naar een artikel van Maaïke Bezemer,
Trouw, 20 september 2017*

- 1p **15** Een tekst kan op verschillende manieren worden ingeleid.
Welke manier wordt in alinea 1 gebruikt?
In alinea 1
- A** worden enkele interessante vragen gesteld over het onderwerp van de tekst.
 - B** wordt de aanleiding voor het schrijven van de tekst genoemd.
 - C** wordt vooraf een korte samenvatting van de tekst gegeven.

- 1p 16 In alinea 2 staat “Misschien geen vraag om voor te leggen aan een sportarts en sportpsycholoog.”
Waarom is dit misschien geen vraag voor hen?
- A omdat deze personen het ook moeilijk vinden om hierop een antwoord te geven
 - B omdat deze personen waarschijnlijk geen uitgesproken mening over dit onderwerp hebben
 - C omdat je het antwoord eigenlijk al kunt voorspellen

- 2p 17 Onder bepaalde omstandigheden kan buiten sporten problemen opleveren.
→ Geef van elke omstandigheid aan of deze volgens alinea 3 en 4 wel of geen problemen kan opleveren.
Zet in de uitwerkbijlage steeds een kruisje in de juiste kolom.

	wel	geen
als de lichaamstemperatuur lager wordt dan 35 graden		
als het buiten hard regent		
als je geen sportkleding draagt tijdens het sporten		
als je lang in natte kleding blijft rondlopen		

- 1p 18 Welke zin uit alinea 4 geeft een conclusie weer?
- A “Sporten levert altijd wel wat spierschade op, zegt hij.”
 - B “Dus droge kleren in de tas, zodat ze zich kunnen omkleden.”
 - C “Maar van één keer met de auto worden het vast geen watjes, nuanceert Vroemen.”
 - D “Hij zet zijn meisjes weleens bij de atletiekbaan af.”
- 1p 19 Alinea 6, 7 en 8 gaan over hetzelfde deelonderwerp.
Welk deelonderwerp is dit?
- A Hoe kunnen ouders je stimuleren om buiten te blijven sporten?
 - B Hoe leer je om te gaan met tegenslagen bij het sporten in de buitenlucht?
 - C Wat zorgt ervoor dat je gemotiveerd bent om buiten te blijven sporten?
 - D Wat zorgt ervoor dat je succesvol bent in het sporten in de buitenlucht?
- 1p 20 Wat is het belangrijkste doel van deze tekst?
- A De lezer amuseren met voorbeelden van buiten sporten.
 - B De lezer informeren over buiten sporten bij slecht weer.
 - C De lezer overhalen om te blijven sporten ongeacht of het buiten of binnen is.
 - D De lezer overtuigen om meer buiten te gaan sporten.

- 2p 21 Geef van onderstaande beweringen aan of deze juist of onjuist zijn op basis van de informatie in de tekst.
Zet in de uitwerkbijlage steeds een kruisje in de juiste kolom.

	juist	onjuist
Als een lichaam te veel afkoelt, werkt het lichaam minder goed.		
De experts die in de tekst aan het woord komen, vinden beiden dat je met slecht weer over het algemeen gewoon buiten kunt sporten.		
Het voordeel van buiten sporten is dat er buiten meer zuurstof in de lucht zit.		
Ivo Spanjersberg vindt het over het algemeen prima dat ouders hun kinderen met slecht weer met de auto wegbrengen.		