

SKOLESPORT

1. Inleiding

Daar is geen twyfel daaroor nie – sport is goed vir die mens. As voormalige onderwyser het ek heelwat ure langs en selfs op 'n sportveld deurgebring. Dit het my die geleentheid gegee om kinders die kans te gee om hulself uit te leef in iets wat hulle geniet en terselfdertyd ontwikkel, terwyl hulle onwetend belangrike lewenslesse leer. Dit het my ook die kans gegee om te sien hoe passievol mense van alle rasse, klasse en verskillende agtergronde is oor sport. Sport en ontspanning in al sy vorme bied fisieke, emosionele en verstandelike voordele wat elke mens benodig om 'n gesonde en gebalanseerde lewe te handhaaf.

2. Waarom is sport en ontspanning so belangrik in ons skole?

2.1 Emosies

Sport is 'n emosionele saak en dit kan groot passie uitlok. Soms verskaf dit groot vreugde aan deelnemers en selfs ondersteuners, hoewel daar ook tye is waar dit humeure toets. Belangrike lewenslesse word juis geleer wanneer 'n balans hiertussen gevind word, en dit dien ook as uitlaatklep in tye wanneer die emosies oorkook. Dit is egter belangrik dat sport goeie emosies wat wedersydse respek en liefde vir die spel bevorder, na vore moet bring. Navorsing wys boonop dat hoërskoolleerlinge wat aan sport deelgeneem het, oor 'n hoër emosionele intelligensie beskik as dié wat nie aan sport deelgeneem het nie.

2.2 Help kinders om aktief te raak

Die beoefening van sport help nie net om die vetjies in toom te hou nie, maar beveg ook depressie en angs, en bevorder koördinering, balans en soepelheid by kinders. Verhoogde vlakke van fisiese aktiwiteit hou ook direk verband met skoolprestasie, veral op die gebied van Wiskunde, lees en die herroeping en retensie van inligting.

2.3 Kameraadskap en trots

Om saam op 'n pawiljoen te staan en jou skool se rugbyspan luidkeels te ondersteun, skep 'n kameraadskap en samesyn wat geld nie kan koop nie. Spelers in 'n span vorm ook hegte en blywende bande en dit is dié bande wat soms oorgaan in lewenslange vriendskappe. Ernstiger sosiale kwessies soos dwelmmisbruik en -verslawing word dikwels aangespreek en teëgewerk deur die positiewe groepsdruk wat uit die kameraadskap tussen leerders spruit.

2.4 Werksgeleenthede

Volgens die werkgagentskap Work in Sports, is die Suid-Afrikaanse sportbedryf nie net beperk tot diegene met atletiese vaardighede nie. Daar is ook 'n wye verskeidenheid posisies in die veld vir nie-atlete. Hierdie beroepe speel 'n belangrike rol in die sportbedryf deur geestelike en fisieke gesondheidsdienste, verkoops- en bemarkingsinkomste, administrasie en om sportmedia-inhoud te lewer.

Daar word ook op alle vlakke van werksgeleenthede in die sportbedryf gefokus, naamlik professionele sport, die uitsaaiwese soos die radio en TV, drukmedia, skakelwerk en die advertensiebedryf, rekenaar-/grafiese ontwerpers, korporatiewe borge, gesondheid en

fiksheid, sportgeleenthede en promosies, professionele spanne en ligas, sportgereedskap, sportgeneeskunde en sportregsdienste.

2.5 Rolmodelle

Onthou jy nog as kind wie jou rolmodel was? Indien dit nie een van jou ouers was nie, is die kans goed dat dit jou gunsteling sportster was! My rolmodel het oor die jare verander, veral namate my belangstellings verander het. Ek onthou egter steeds my gunsteling tennisspeler, Pete Sampras, en ook hoe die krieketspeler Hansie Cronjé vir my uitgestaan het as mens nadat hy sy foute moes erken. Die mate van respek wat ek vir hom gehad het, is steeds vandag daar.

Dit is ook die spelers wat my rolmodelle was en wat ek bewonder het, en omdat hulle so goed was in wat hulle op die veld of baan gedoen het, wou ek ook die beste wees. Dit het gesorg dat ek middae, naweke en vakansies hard aan die oefen was, en ook dat ek op 'n jong ouderdom aktief was.

2.5 Aanstelbaarheid

Sport leer jou oor teleurstelling en hoe om dit te verwerk. Dit is 'n belangrike lewensles wat handig te pas kom in die lewe en ook in die werkplek. Sport leer jou ook hoe om saam met 'n groep mense te werk om 'n probleem op te los. Die kritieke vaardighede wat die Vierde Nywerheidsrevolusie van ons verg, naamlik probleemoplossing, kritiese denke, kreatiwiteit, emosionele intelligensie en aanpasbaarheid, kan op 'n jong ouderdom reeds aangeleer word. Dit versterk jou kans om aan te pas in 'n wêreld wat konstant besig is om te verander.

Bron:

Janse van Rensburg, R. 2020. Skolesport se talle voordele. *Skole-ondersteuningsentrum*. 27 Februarie 2020.

<https://skole.co.za/skolesport-se-talle-voordele/>

(Geredigeer deur Marianne Strydom)



Klik op bostaande prent om te sien watter blokkiesraaisels reeds op LitNet gelaai is