

RECHT OP VRIJE TIJD



De Grenzen van Kinderrechten in de sport

Idaline Louise Kastelijn

Versie 1.0 — 2025

Wanneer vrije tijd geen vrije tijd meer is...

Sport hoort voor kinderen vrije tijd te zijn: een plek van plezier, spel en ontwikkeling. Toch kan die vrije tijd onder druk komen te staan. Contracten waarin staat dat kinderen verplicht zijn aanwezig te zijn bij trainingen en wedstrijden, maar ook ongeschreven regels en sociale normen – zoals “je hoort er te zijn” en “je laat je team niet in de steek” – maken dat sport soms niet meer voelt als vrije tijd, maar als verplichting.

Juridisch lijkt dit vaak onschuldig: er is geen loon, dus geen arbeidsovereenkomst. Maar maatschappelijk roept het wél vragen op. Wat betekent het voor kinderen wanneer hun vrijheid om te kiezen steeds kleiner wordt? Lange trainingsdagen kunnen botsen met schoolwerk, sociale contacten buiten de sport komen in de knel, en de fysieke belasting kan leiden tot blessures of vermoeidheid. Daarbij komt de mentale druk van verwachtingen van trainers, ouders en soms ook van het kind zelf. Voor sommigen wordt intensief trainen zo vanzelfsprekend dat zij nauwelijks nog ervaren dat sport óók vrije tijd kan zijn.

Het is begrijpelijk dat verenigingen zoeken naar continuïteit en betrouwbaarheid – teams functioneren immers beter als iedereen aanwezig is. Maar hoe zorgen we ervoor dat sport plezier en ontwikkeling blijft, en niet verandert in een gouden kooi?

Hier komt het recht in beeld. Artikel 31 van het VN-Kinderrechtenverdrag bepaalt dat ieder kind recht heeft op rust, vrije tijd, spel en deelname aan culturele en artistieke activiteiten. Dat recht vraagt om een sportpraktijk waarin

plezier en ontwikkeling centraal staan, en waarin verplichtingen nooit de vrijheid van het kind mogen verdringen.

Hoe veranker je dat recht in de praktijk? Door kinderen regelmatig te vragen of het nog goed gaat. Door teams zo samen te stellen dat afwezigheid geen probleem is. Door flexibele trainingsdagen en aandacht voor mentale begeleiding. Door samenwerking met scholen en ouders, zodat sport niet concurreert met onderwijs of sociale ontwikkeling. Denk bijvoorbeeld aan toets weken: wanneer een kind tijdelijk meer tijd nodig heeft voor school, kan het zonder schuldgevoel een training overslaan omdat ouders, school en vereniging dit samen afstemmen. En vooral: door ruimte te laten voor spel en variatie, zodat sport niet alleen prestatiegericht is, maar ook plezierig en vrij blijft.

Het recht op vrije tijd is geen luxe, maar een fundament voor de ontwikkeling van ieder kind.

© 2025 Idaline Louise Kastelijn.

Delen met bronvermelding is toegestaan; hergebruik of herpublicatie uitsluitend met voorafgaande toestemming.