

SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOOG JAN SLEIJFER:



'Sporten is ongezond'

Het lijkt zo goed voor je: sporten. Goed voor je lichaam, goed voor je geest. Maar de werkelijkheid is vaak anders. Sporten betekent niet alleen dat je roofofbouw pleegt op je lichaam, ook sociaal-emotioneel en mentaal kan het slopend zijn. "Sporten is ongezond," stelt drs. Jan Sleijfer, sport- en prestatiepsycholoog uit Hoofddorp.

DOOR: KARLIJN MEULMAN

IS SPORTEN IN HET ALGEMEEN ONGEZOND, OF GELDT DAT ALLEEN BIJ EXTREME SPORTEN?

"Bij boksen kun je een hersenbeschadiging oplopen en ook de Tour de France rijden is niet goed voor je. Als sportpsycholoog werk ik met atleten van wereldniveau. Bijvoorbeeld extreme sporters, die op de schaats of BMX-fiets met duizelingwekkende snelheid omlaag denderen. Lichamelijke schade is meer regel dan uitzondering. Maar ik durf te stellen dat sporten in het algemeen niet gezond is. Wat te denken van synchroonzwemmers die dagelijks uren in het chloorwater liggen en onder water blijven tot ze bijna stikken? Of neem de honkballer, die zijn werparm constant overbelast, de voetballer die O-benen ontwikkelt en de judoka met bloemkooloren. Slijtage en gewrichtsklachten komen heel veel voor."

MAAR DAT IS ALLEEN DE LICHAAMELIJKE KANT VAN TOPSPORT?

"Een topsporter is inderdaad ook sociaal-emotioneel ongezond bezig. Het NOC*NSF stelt dat sporters tien jaar lang, elk jaar duizend uur moeten trainen om kans te maken op een internationale titel. Tijd voor ontspanning en vriendschappen is schaars als je twintig uur per week traint. Een talent groeit zo op in een sportieve vissenkomp, terwijl er een zee aan ontwikkelkansen ligt. En tot slot is er de mentale kwelling: hooguit drie procent van alle talenten komt in de buurt van de top. Het is mentaal niet gemakkelijk om deze afvalrace te accepteren. Gevolg: een burn-out of depressie."

JE KUNT DUS BETER GEEN TOPSPORT BEOEFENEN?

"Jawel, topsport is mooi! Ik geniet van het werken met mensen die tot het uiterste gaan. Maar niet van de sporters die fysiek, sociaal-emotioneel of mentaal in de put zitten. Ik zie het als mijn rol om sporters bewuster te maken van hun keuzes, en hen daar verantwoordelijk voor te maken. Ik wil het beste in iemand naar boven brengen en zorgen dat hij daar zelf de regie over voert. Het gaat om zelfinzicht en zelfvertrouwen. Hier heeft de sporter in het 'normale' leven ook veel voordeel van."

HOE DOE JE DAT DAN?

"Het belangrijkste is zorgen dat mensen eerlijk zijn tegen zichzelf. Je kunt tegen jezelf liegen (hoofd), lachen terwijl je verdrietig bent (hart) en doorzetten terwijl je lichaam uitgeput is (buik). Deze drie-eenheid van hoofd-hart-buik illustreer ik met drie batterijen (zie inzet). Sporters zijn vaak verrast als pijnlijke of emoties een signaal blijken te zijn dat een batterij leegloopt. Als je je drie batterijen weet op te laden, komen de prestaties vanzelf. Met een kanttekening: wees niet alleen met het resultaat bezig. Ik werk veel met sporters die nooit mogen verliezen van zichzelf. Dan ben je gedoemd tot mislukken."

MAAR AMATEURSPORTERS LOPEN TOCH NIET ZULKE SCHADE OP?

"Was het maar waar. Na elk sportweekend zitten er honderden voetballers, hockeyers en basketballers met gescheurde pezen en gebroken ledematen bij de eerste hulp. Ook joggers zijn een risicogroep. Ik zie hen met een verkeerde looptechniek en

slecht schoeisel zichzelf uitputten. Echt plezier in het lopen hebben ze niet, het draait alleen om het verbranden van calorieën. Veel mensen volgen tegenwoordig een trendy trainingsprogramma als Bootcamp of Insanity. Na afloop ben je 'heerlijk kapot' en kun je opscheppen over je spierpijn. Dit is een risicovolle manier om je op korte termijn goed te voelen. Al dat geproduceerde melkzuur dat op celniveau moet worden afgevoerd, is slecht voor je. Zelfs als de oefeningen technisch goed worden uitgevoerd - en dat gebeurt vaak niet - belast je sowieso je botten, pezen en gewrichten onevenredig veel."

MOETEN WE DAN HELEMAAL MAAR STOPPEN MET SPORTEN?

"Misschien ken je de oude Griekse fabel van de hardloophwedstrijd tussen de haas en een schildpad? De jonge, sportieve haas onderschat zijn tegenstander, waarna de schildpad met doorzettingsvermogen als eerste finisht. Ik adviseer wedstrijdssporters de schildpad te zijn en zich fysiek, sociaal-emotioneel en mentaal te ontwikkelen. Zoek sportieve uitdagingen en luister naar je lijf. Put niet te diep uit de reserves van je drie batterijen en geniet! Bij de recreatieve sporter kun je het verhaal van de haas en de schildpad vanuit traditioneel Chinees geneeskundig perspectief bekijken. De haas is overmoedig en gaat te onstuimig om met zijn enorme energievoorraad. Met zijn verspillende levensstijl wordt hij tien jaar oud. De schildpad haalt een leeftijd van honderd jaar. Hij presteert én wordt gezond oud."

DUS WAT IS DE CONCLUSIE?

"Elke westerse inspanningsfysioloog zal beamen dat het lichaam zich vooral versterkt tijdens een rustperiode. Elke oosterse filosoof zal beamen dat een ontspannen geest de meest creatieve ideeën voortbrengt. Kortom, rust en ontspanning zorgen voor lichamelijke en geestelijke gezondheid. Weg met de gehaaste sportmens die leeft vanuit het hoofd, maak plaats voor de bewuste beweging die zijn hart volgt. De reclameslogan zou moeten zijn: 'Geniet, maar sport met mate!'"

Kijk voor meer info op www.keiko.nl

