



WINNEN IS DE BEKRONING, NIET HET DOEL VAN RECREATIEVE SPORT

DE SPORTER IN EEN PRESTATIEMAATSCHAPPIJ

Sport jij voor het plezier, of om de beste te zijn? Winnen is leuk, maar de pret is voor veel amateursporters snel op wanneer het voelt alsof winnen alles is. Moeten we competitie weren uit de recreatieve sport?

Volgens Jasper Truyens, socioloog en doctor in de bewegingswetenschappen, is er een verschil tussen winnen en competitie. 'Winnen is niet verkeerd. Kinderen laten graag zien wat ze kunnen. Dat mag je hen niet ontnemen. Tegelijk is een te hoge prestatiedruk één van de belangrijkste redenen waarom jonge sporters afhaken. Die prestatiedruk stijgt wanneer winnen het enige doel wordt, zeker op korte termijn. We moeten daarom loskomen van het idee dat jonge sporters elk weekend moeten winnen om erkenning te verdienen.'

'We moeten competitief zijn niet afschaffen, maar we kunnen wel overwegen om dat met de competitie op zich te doen. Voetbal Vlaanderen koos er bijvoorbeeld voor om niet langer rangschikkingen bij te houden voor het jeugdvoetbal onder de dertien jaar. Ook de Nederlandse voetbal-, hockey- en atletiekbonden houden geen standen meer bij voor jeugdathleten. De sporters spelen nog wel competitief tegen elkaar, maar er is geen klassement. Trainers en atleten kunnen zo veel ontwikkelings-gericht werken. Trainers kunnen hun spelers bijvoorbeeld een alternatieve tactiek leren toepassen, ook al lopen ze daardoor het risico om te verliezen. Winnen is dan de bekroning van goed spel, niet het doel ervan.'

Zo'n nieuwe kijk op jeugdcompetitie vindt Jasper Truyens beloftevol, maar vraagt ook wat tijd: 'Vooral voor de ouders. Vaak houden zij in WhatsApp-groepen toch nog een rangschikking bij.'

“
We moeten loskomen van het idee dat jonge sporters elk weekend moeten winnen om erkenning te verdienen.
”

Jasper Truyens, socioloog

Sport als leerschool voor een prestatimaatschappij

Sport is uiteraard niet de enige plek waar er competitie is. Ook op school wordt veel van kinderen verwacht, we willen allemaal een mooie loopbaan, en zelfs in de vrije tijd - sociale media, vrienden, vakantie... - is het vaak "om ter best". Sport kan dan net een goed speelveld zijn om te leren omgaan met prestatiedruk, vindt ook Jasper Truyens: 'Kinderen die op een recreatieve manier competitief zijn, leren omgaan met winnen en falen. Ze zien in dat falen het begin van een leerproces kan zijn. Jonge sporters leren wat samenwerken en wat fair-play is. Ze leren uitdagingen overwinnen, emoties beheersen en doorzetten. Ze bouwen zelfvertrouwen, durf en veerkracht op. Die vaardigheden komen goed van pas in onze prestatimaatschappij.' Ook sportpsycholoog Cedric Arijs volgt die redenering, zolang sport geen onderdeel wordt van die prestatimaatschappij: 'Kinderen en jongeren leren enkel "goed verliezen" als ze ook leren dat er na verlies feedback en leermomenten volgen. Dat leren reflecteren over verlies zou het hoofddoel moeten zijn. Het mag niet doorslaan naar "winnen is

goed en verliezen is slecht", want dan leren veel kinderen elke week enkel dat ze minder waard zijn omdat ze lager op een ranking staan.'

Zelfs zonder druk van een coach of ouders, voelen heel wat jonge sporters spanning wanneer ze een sportveld opstappen. Hoe leer je jongeren hiermee omgaan?

Cedric Arijs: 'Omkadering is belangrijk. Een kind mag niet de indruk krijgen dat het moet winnen omdat ouders en trainer veel tijd in hen geïnvesteerd

hebben. Het gaat erom dat ze plezier hebben of bijleren. Door dat als prioriteit te stellen, kan je een kind leren omgaan met de stress die een natuurlijk onderdeel van competitie is.' 'Niet alleen de ouders en de coach kunnen hierbij helpen, eigenlijk gaat het zelfs over een clubcultuur. Als club kan je een clubcultuur ondersteunen of zelf organiseren. Is winnen en competitie het allerbelangrijkste, of staat bijleren en plezier maken voorop? Communiceer dit duidelijk naar ouders en atleten, en spreek hen erop aan wanneer een gekozen clubcultuur verloren dreigt te gaan.'

Mag een coach in een recreatieve club dan nog streng zijn?

Cedric Arijs: 'Toch wel. Een coach mag streng zijn als het gaat over het leerproces. Hij of zij leert atleten om goede beslissingen te nemen en zo hopelijk iets te bereiken. Als een doel niet is bereikt, dan kan een

Kinderen en jongeren leren enkel 'goed verliezen' als ze ook leren dat er na verlies feedback en leermomenten volgen.

Cedric Arijs, sportpsycholoog



coach hier zeker kritisch over reflecteren, zolang het in functie van bijleren is.'

Atleten en ouders verwachten veel van een coach. Ook de coach ervaart daardoor prestatiedruk. Hoe ga je daar mee om?

Cedric Arijs. 'Er is in amateurclubs vaak geen ruimte voor een heel uitgebreide omkadering. Een coach is daardoor vaak dé spilfiguur, maar hij of zij hoeft niet én voedingsdeskundige én psycholoog én revalidatiewetenschapper te zijn. Ik adviseer coaches wel om experts in elk van die gebieden te kennen, waarnaar je atleten kan doorverwijzen.'

Topsporters als goede en slechte inspiratiebron

Sporters, jong en oud, kijken vaak op naar topatleten. Stiekem willen we kunnen wat zij kunnen. Topsporters inspireren ons op een goede manier, denk aan de ambitie, het doorzettingsvermogen en de spelvreugde die atleten vaak uitstralen. Topsport draait ook rond winnen, en dat leidt soms tot buitensporigheden. We vinden het als supporters normaal dat een wielrenner na een zware val terug op de fiets kruipt, dat atleten soms maniakaal met hun dieet bezig zijn

en dat geblesseerde voetballers al na een week terug op het veld staan. Eigenlijk is dat niet normaal. 'Of toch niet in elke context', vult Jord Vandenhoudt, beleidsmedewerker bij Sport Vlaanderen, aan. 'Een topsportatleet moet grenzen verleggen om resultaten te boeken, maar wanneer gaat een topsporter over van grenzen verleggen naar grenzen overschrijden? Dat is een dunne grens die afhankelijk van de context kan verschillen. Een bepaalde mate van druk kan in een professionele context perfect te verantwoorden zijn, terwijl dit in een recreatieve context mogelijk niet gepast is.'

Is dat onderscheid wel altijd duidelijk voor jongeren?

Sportarts Katja Van Oostveld: 'Op dat vlak is er nog veel werk. Kinderen en recreatieve atleten laten zich inderdaad inspireren door topsporters, zelfs als wat ze doen eigenlijk niet oké is. Ik denk dat we coaches goed moeten ondersteunen om extreme zaken niet toe te laten en ook te verduidelijken waarom.' 'Ook (sport)journalisten kunnen hierbij helpen. Er mag zeker meer aandacht zijn voor de negatieve kanten van topsport. Een sportjournalist kan

bijvoorbeeld verduidelijken waarom een geblesseerde speler snel terug op het veld staat, en waarom dat sneller kan dan bij "een gewone sterveling". Dat is uiteraard niet zo eenvoudig, want medische data zijn vertrouwelijk, maar zaken zoals voeding en revalidatie zouden zeker beter geduid kunnen worden in de media.' 'Wat geldt voor topsporters geldt vaak niet voor amateursporters. Voor topsporters is sport hun inkomen. Zij moeten dus snel herstellen na een blessure, en laten zich daarom ook medisch begeleiden. Doordat ze beter omringd zijn dan de gemiddelde recreatieve sporter, kunnen ze ook "ongewoon snel" terug in competitie komen.'

Jasper Truyens: 'We moeten ook meer nadruk leggen op het feit dat elk lichaam anders is. Een topsporter kan in zes maanden van een gescheurde kruisband revalideren. Het lichaam van een recreatieve speler heeft vaak meer tijd nodig om te herstellen.'

Jurgen Secember, jurist bij de Anti-Doping Organisatie, NADO Vlaanderen: 'Topsporters gebruiken soms legale middelen die op korte termijn zinvol, maar op langere termijn niet gezond zijn. Denk bijvoorbeeld aan de befaamde "inspuiting" om sneller in competitie terug te kunnen keren. Voor een topsporter is dat vanuit zijn beroep zinvol, ook al weet hij of zij dat het op langere termijn schadelijker kan zijn dan gewoon rust te nemen. Helaas spiegelen recreatieve sporters

zich hier soms aan en vragen ze zelfs een inspuiting voor een match in derde provinciale. Het is geen doping, maar soms kan zo'n spiegelgedrag de levenskwaliteit van een amateursporter op langere termijn wel verminderen.'

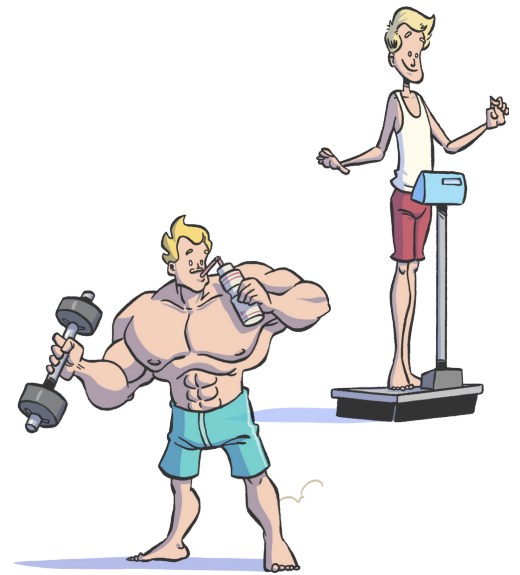
Moeten ook recreatieve sporters zich laten begeleiden door een sportarts en diëtist?

Katja Van Oostveld: 'Dat kan zinvol zijn, maar besef dat je ook gewoon bij je huisarts terecht kan. Wat je eet is voor iedereen van belang. Of je nu veel sport of niet, iedereen heeft baat bij een gezond voedingspatroon. Als je gewicht wil verliezen, of een extreme prestatie neerzetten zoals een marathon lopen, dan kan het wel zinvol zijn om een voedingsdeskundige te raadplegen. Al is het maar een eerste consultatie om meteen goed te vertrekken. Een marathon lopen op plat water is ook niet gezond. Er is veel informatie online te vinden, maar bijvoorbeeld voor een marathon bespreek je je voeding toch

best ook met een deskundige.'

Kijk Strava, zonder handen!

Socioloog Jasper Truyens ziet ook een relatief nieuwe trend in onze prestatiedrang. 'We hebben de competitie een beetje verlegd van het sportterrein naar de smartphone. Een marathon (of verder) lopen, de Dodentocht wandelen, een zware Tour-col opfietsen... Het zijn belevingen waar we graag mee uitpakken op sociale media of in smartphone-apps zoals Strava. Daardoor stijgt de druk om op zondag niet zomaar een ritje te fietsen, want 300 kilometer levert meer kudos op.' Dankzij Smartphone-apps kunnen we onze prestaties monitoren. Er zijn toepassingen die je slaapduur en slaapkwaliteit meten, evalueren wat je eet, hoe je conditie evolueert, hoe snel en ver je loopt of fietst, enzovoort. We vinden die monitoring fijn, maar eigenlijk legt ze ook meer prestatiedruk op. We kunnen het vaak niet laten om onze persoonlijke data met die van anderen te vergelijken.



Zo hoorde ik al van een loper dat hij een training waarbij hij trager heeft gelopen dan elf kilometer per uur liever niet zichtbaar op Strava zet.'

Ook fit zijn draait op sociale media vaak rond presteren. 'Op sociale media zien we veel zogezegd perfecte lichamen', zegt Eric Vandenabeele, directeur van Fitness.be. 'De impact daarvan is vrij groot, ook op mensen die voor hun gezondheid, en dus niet voor een sixpack, naar een fitnesscentrum komen. We horen soms van mensen dat ze zichzelf niet fit genoeg vinden om naar een fitnesscentrum te gaan, terwijl dat net de plaats is waar je van nul je conditie kan opbouwen. Eigenlijk hebben we influencers nodig die bewijzen dat een gezond lichaam geen sixpack hoeft te hebben.'

Sport hoeft geen middel te zijn

Sport kan ons dus helpen omgaan met stress en prestatiedruk, sporten is gezond, en we maken vrienden in de sportclub. Dat is allemaal goed, maar ook die insteken leggen druk op. Jasper Truyens: 'Waarom moet sport altijd instrumenteel zijn voor maatschappelijke problemen? Sport voor medailles, sport voor integratie, sport voor gezondheid. Altijd zo doelmatig. Sport moet ook sport blijven. Laat sport leuk blijven.'