

KAN IEDEREEN TOPSPORTER WORDEN?



nationale
wetenschaps
agenda

We hebben een mooie sportzomer voor de boeg. Het EK voetbal is in volle gang en de Olympische Spelen zijn al in zicht. Misschien heb je er wel eens over gedroomd dat jij ook zo'n mooie medaille omgehangen krijgt terwijl je wordt toegejuicht op het erepodium. Maar kan iedereen zomaar topsporter worden? Is dat een kwestie van heel hard trainen of moet je vooral talent hebben? We vroegen het Johan Pion, wetenschapper aan de HAN University of Applied Sciences. Hij doet onderzoek naar talentontwikkeling in de sport.

1

SPORTPROFIEL

Een carrière als topsporter is niet voor iedereen weggelegd. Johan Pion legt uit hoe dat zit: "Op de Olympische Spelen zijn 2.500 medailles te winnen en we leven met zo'n 7 miljard mensen op de aarde. Als je het zo bekijkt, is de kans om kampioen te worden dus enorm klein. Alles moet meezitten om daar te komen. Onder andere je fysieke kenmerken, zoals de bouw van je lichaam. Dat wordt bepaald door de genen die je van je ouders hebt meegekregen. Als je niet zo lang bent, is de kans dat je professioneel basketballer of volleyballer wordt klein. En als je turner wil worden, maak je meer kans als je wat kleiner bent. We hebben onderzocht dat er voor elke sport een zogenaamd sportprofiel bestaat, waar je wel of niet bij past. Er zijn ook sporten waarbij je lichaamsbouw minder belangrijk is, zoals bij darten of kogelstoten."

2

UITHOUDINGS- VERMOGEN

Naast fysieke kenmerken, heb je ook andere eigenschappen nodig om binnen een sportprofiel te passen. **Bijvoorbeeld snelheid, kracht en uithoudingsvermogen.** "Dit zijn je fysieke kwaliteiten, die zijn in tegenstelling tot je lichamelijke kenmerken niet per se genetisch bepaald. Je kunt ze trainen en er beter in worden, maar sommige kinderen hebben er al wel aanleg voor. Per sportprofiel verschilt het welke kenmerken je nodig hebt. Sommige sportprofielen hebben overeenkomsten met elkaar. Heb je veel uithoudingsvermogen? Dan zou je goed kunnen zijn in wielrennen, maar ook in hardlopen."



MOTIVATIE

Zodra je met je fysieke kenmerken én je kwaliteiten binnen een bepaald sportprofiel past, ben je al goed op weg om topsporter te worden.

Toch is er volgens Johan Pion nog één onderdeel wat heel belangrijk is: de juiste mindset! "Als je topsporter wil worden, is het noodzakelijk dat je er écht voor wil gaan. Je moet stressbestendig zijn en gemotiveerd blijven, ook als je even last hebt van blessures. Uiteindelijk is het vooral belangrijk dat je er plezier in hebt! Je moet bereid zijn om er veel tijd in te steken en er soms andere leuke dingen voor te laten schieten. Steun van ouders en vrienden helpt ook. Als alle puzzelstukjes in elkaar vallen, **zou je misschien wel eens een gouden medaille op de Olympische Spelen kunnen winnen!**"



KINDEREN IN DE TOPSPORT

Esra (14) speelt in het Ajax Talentteam en het KNVB-team (de nationale jeugdselectie). Ze traint soms wel zes keer per week om haar droom te verwezenlijken: profvoetballer worden bij een internationale club zoals Arsenal of FC Barcelona. En natuurlijk een plekje in het nationale team bij de Oranje Leeuwinnen!



"Ik liep al met een voetbal vanaf het moment dat ik kon lopen en ben altijd een trouwe Ajax-supporter geweest. Dat ik nu in het Ajax Talentteam zit, vind ik natuurlijk super cool! Hoe me dat is gelukt? Ik ben heel kritisch op mezelf en ik sta altijd open voor

het leren van nieuwe dingen. Alleen zo kun je jezelf blijven verbeteren. Het enige nadeel is dat je soms vroeg op moet staan. Maar dat heb ik er zeker voor over om mijn doelen te behalen."

Tom (12) kreeg zijn eerste racemotor toen hij zes jaar oud was. In de weekenden vind je hem op het circuit waar hij iedere dag zes of zeven sessies racet. Zijn grote voorbeeld is de Spaanse meervoudig wereldkampioen Marc Marquez. Tom rijdt nu al mee op de Nederlandse Kampioenschappen. Zijn ultieme doel? Wereldkampioen worden in 2032!

"MOTORRACEN IS MIJN LEVEN. Ik ben er mee opgegroeid en racete vroeger al met een loopmotor rond. Voor topsport heb je vooral veel doorzettingsvermogen nodig. Als je er niet voor gaat, lukt het ook niet. Ik heb in drie jaar tijd twee keer mijn sleutelbeen gebroken en ook nog een keer mijn bovenbeen, maar dat houdt mij niet tegen om door te blijven gaan."

