

anChropos

Verenigingsblad der Studievereniging Medische Natuurwetenschappen

N° 4 | April 2022

MENS



- PAGINA 8 -

“Kom erachter hoe de Olympische Spelen zijn ontstaan!”



- PAGINA 26 -

“Neem een kijkje in de favoriete sporten van Mens”



Inhoudsopgave

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 3 | Woord van RedacCie | 18 | Quiz |
| 4 | Woord van Bestuur | 20 | Optimalisatie versus spontaniteit is
als romantiek versus verlichting |
| 5 | Sporten in Amsterdam | 22 | Gehandicapt sporten |
| 7 | Brief van de SportCie | 24 | Puzzel |
| 8 | De Olympische Spelen in de
klassieke oudheid | 26 | Enquête: Hoe sportief is Mens? |
| 10 | Bewegen en Geluk | 27 | Fotomuur |
| 12 | RedacCie's choices: sporten | | |
| 14 | Prikbord | | |
| 16 | Opsporing van sportblessures | | |

Woord van RedacCie

Tekst door: Jeroen Meijer

Lieve leden,

Het voorjaar is weer in aantocht, de temperatuur loopt op, de temperatuur loopt weer af en er ligt weer sneeuw. Oke, het Woord van RedacCie heeft wel eens een logischer begin gehad. Maar goed, ik heb ook geen controle over het weer, dus we doen het er maar mee.

Waar ik heen wilde, is dat het voorjaar weer in aantocht is, en de temperaturen (over het algemeen) weer stijgen! En dat betekent dat we ook weer lekker naar buiten kunnen. Daarom hebben we weer een bijpassend thema voor jullie gevonden: sport! Voor iedereen die zich heeft voorgenomen om dit jaar meer te gaan sporten, en daar wel een steuntje in de rug voor kan gebruiken. Of voor wie niet van goede voornemens houdt, maar toch meer wil bewegen. Of voor wie gewoon van sport houdt, en het leuk vindt om er meer over te lezen. Zelfs voor wie niet van sport houdt, hebben we leuke content die je volledig vanuit je luie stoel kan lezen!

We hebben ook weer een nieuwtje over de samenstelling van de RedacCie. Een leuk feitje is dat het aantal oud-voorzitters van Mens in de RedacCie is verdubbeld: Anna Prins gaat haar schrijfkunsten voor de RedacCie inzetten! Al die Woord van Bestuur-stukjes werken blijkbaar aanstekelijk. Het is blijkbaar meer regel dan uitzondering dat je als oud-voorzitter in de RedacCie gaat. Dus Tobi: waar wacht je nog op? En Karlijn: we houden een plekje voor je vrij voor na je bestuursjaar :)

Blader snel door voor alle leuke sport-stukjes in deze Anthropos! Zo heeft ook de SportCie een bijdrage geleverd voor deze editie. Wil je zelf meer sporten, maar weet je niet goed hoe? We got you. Wil je weten wat sport voor effect op jou heeft? Say no more. Wil je weten welke bal jij bent? We hebben weer een waterdichte quiz voor je. Deze Anthropos heeft alles.

Veel leesplezier!

Jeroen Meijer

Voorzitter RedacCie

Colofon

Anthropos
Jaargang 19
Nummer 4
April 2022

Oplage
100 exemplaren
1e druk

Drukker
BladNL

Contact
redaccie@mens-vu.nl

RedacCie
Jeroen Meijer
Anouk Nijman
Anna Prins
Charlotte van den Brink
Isabel Schrijvers
Jelmer Appelman
Merel Kouwenhoven
Naomi Duits
Rens Ursem
Skip Halfmouw

EindredacCie
Isabel Schrijvers
Jeroen Meijer

De Anthropos is het
verenigingsblad van
Mens, de Medisch
Natuurwetenschappelijke
Studievereniging,
en is in volle glorie te
bewonderen op
www.svmens.nl



Woord van Bestuur

Tekst door: Karlijn Lugtenberg

Lieve Mens-en,

Inmiddels is de lente begonnen, de zomertijd ingegaan en gaan we het voorjaar tegemoet zonder coronamaatregelen. Dat betekent veel colleges op campus, in de pauzes lunchen in de zon en drukte in de ledenkamer, wat ons altijd goed doet!

Er mag weer als vanouds in de ledenkamer geborrelt worden en de eerste borrel in de Mens-kamer, met après-ski thema, was dan ook een groot succes. De nieuwste aanwinst in de Mens-kamer is de Ruilboekenplank, waar zowel voor de fan-fiction-fanaat als voor de klassieke-literatuur-liefhebber wel iets tussen staat. Verder hebben de commissies veel georganiseerd en is er gedanst, gegamed, trampoline gesprongen en ook om de geplande activiteiten heen is er veel gelachen en gekletst bij Mens. Ook de komende tijd staan weer veel leuke activiteiten op de planning en dat belooft een hoop gezelligheid!

Als bestuur zijn we de afgelopen tijd begonnen met het uitvoeren van ons beleidsplan. Zo besteden we aandacht aan inbreng van leden en kijken we naar de mogelijkheden om Mens een stukje duurzamer te maken. Daarnaast hebben we aan het begin van deze maand de bestuurskamer goed onder handen genomen. Een grote schoonmaakbeurt was hoognodig maar na een dagje ploeteren mag het resultaat er zijn: een opgeruimde werk- en vergaderplek voor zowel bestuur als commissies.

Naast werkzaamheden binnen de vereniging, houden we ook veel contact met broertjes- en zusjesverenigingen. Op constitutieborrels leren we de laatste weken veel VU-besturen kennen. Naast dat dit heel gezellig is, is het ook fijn om ervaringen te kunnen uitwisselen over de vereniging en bestuurstaken. Ondertussen zijn we ook druk bezig met het organiseren van onze eigen constitutieborrel op 19 april. Verder liggen er plannen om zowel gezelligheids- als onderwijsgerelateerde activiteiten te gaan organiseren met broertjes- en/of zusjesverenigingen. Hiervan houden wij jullie natuurlijk op de hoogte!

Heel veel leesplezier!

Namens Bestuur '22,

Karlijn Lugtenberg
Voorzitter der XXIIe Bestuur



Sporten in Amsterdam

Tekst door: Anouk Nijman & Jeroen Meijer

Padel

Onderweg van het station naar de VU heb je misschien wel een keer een aantal sportieve mensen een balletje zien slaan op de padelbaan. Deze padelbanen zijn door heel Amsterdam te vinden en af te huren wanneer jij dat wilt! De baan kost tussen de 20 en 40 euro per uur en hierop kan in totaal met zijn 4e spelen. Voor 5 euro kan je ook een racket huren en voor 7,50 een set balletjes. Dus je hoeft helemaal geen materieel in huis te hebben. Indoor of outdoor; één keer uitproberen of wekelijks een balletje slaan; Het kan allemaal.

Meer informatie: <https://www.peakzpadel.nl>



Zwemmen

“Ik zeg niet wat we gaan doen, maar neem je zwemkleding mee”. Ondanks dat de kinderfeestjes al lang geleden zijn, blijft zwemmen een sport die je vrijblijvend en zo vaak of weinig als je wilt, kan doen. Het dichtstbijzijnde zwembad vanaf de VU is het Mirandabad waar je binnen in het 25 meterbad of buiten in het 50 meterbad kan zwemmen. Zelfs in de winter was dit buitenbad open. Een los kaartje kost €5,50 en elke dag zijn er verschillende tijdsloten waarin je je kan aanmelden voor banenzwemmen. Houd je niet van banenzwemmen? Denk dan eens aan Aquamove en haal jouw dansmoves naar het zwembad.

Meer informatie: <https://www.amsterdam.nl/demirandabad>

Apenkooien

Over sporten uit onze jeugd gesproken, apenkooien was altijd je beste vriend of je grootste vijand tijdens de gymles. Nu kan je dit gezellige en actieve spelletjes ook doen in Amsterdam! Voor 5.95 kan je al een proefles nemen bij deze verzorgde gymles om een leuke, gezellige en interactieve workout te doen. Deze gymlessen vinden o.a. plaats bij de Apollohal die maar 12 minuutjes fietsen is van de VU! Natuurlijk is de andere locatie in Amsterdam ook goed te bereiken. Heb jij je innerlijke slingerAap gevonden? Dan zijn de lessen 7.95 of je kan natuurlijk een strippenkaart nemen.

Meer informatie: <https://apenkooigym.nl/>

Klimmen en Boulderen

Bij de klimhal bij Amsterdam sloterdijk kan je (met je studentepas) al voor €10,00 de lucht in! Voor 7,00 kan je ook een geheel klim pakket huren zodat je niet direct allemaal dure materialen hoeft aan te schaffen. Heb je een klein beetje hoogtevrees en wil je niet te ver de lucht in dan kan je natuurlijk ook boulderen. Heb je het nog niet eerder gedaan en wil je jezelf niet in de knoop draaien op je eerste dag? Dan bieden ze ook cursussen en intro's aan om je op weg te helpen. Met goed of slecht weer een goede full body workout? Dan is klimmen zeker een goed idee op deze binnen en buiten locatie.

Meer informatie: <https://www.klimhamsterdam.nl/>

Kanoën en suppen

Wil jij op een sportieve manier Amsterdam ontdekken? Of twijfel je of je bij een roeivereniging wil? Dan is kanoën of suppen misschien wel iets voor jou! Voor 10 euro per uur kan je al genieten van het zonnetje en je spieren aan het werk zetten. Beide zijn natuurlijk goede sporten voor je armen en bovenlijf. Wil je niet alleen? Natuurlijk hebben ze ook tweepersoons kano's.

Meer informatie: o.a. <https://kanoensupamsterdam.nl/>



Skate

Heb jij in de afgelopen corona periode ook weer je skeelers opgegraven? Dan hoef je natuurlijk niet te stoppen! Je kan namelijk gratis en voor niks gezellig in Amsterdam mensen leren kennen terwijl je de stad door rolt. Elke vrijdagavond organiseert Friday Night Skate een gezellige route die je met de groep kan volgen. Je kan natuurlijk een vriend meenemen, maar ook alleen gaan en mensen leren kennen. Natuurlijk staat veiligheid voorop dus als het weer het niet toestaat en de rit niet doorgaat dan laten ze dat ook weten op de website!

Meer informatie: www.fridaynightskate.nl

Sporten bij de VU

Heb je geen zin om eerst heel Amsterdam te doorkruisen voor je gaat sporten? Rondom de VU is ook genoeg te doen! Op de campus heb je zelfs al mogelijkheden om lekker in beweging te komen; voor de beachvolleybalvelden en het basketbalplein tegenover de Spar! ALs je geluk hebt slingert er een bal rond in de Mens-kamer, maar het makkelijkst is natuurlijk om zelf even een bal mee te nemen. Iets verder van de VU, maar voor veel studenten toch dicht bij huis, is het sportcentrum op Uilenstede. En je kan daar meer doen dan alleen fitness: er zijn ook veel groepslessen voor allerlei sporten te vinden! Voor ieder wat wils dus.

Sporten in het Amsterdamse Bos

Als je ervan houdt om in de natuur te sporten is het Amsterdamse Bos een aanrader. Je kan hier natuurlijk een rondje gaan hardlopen of fietsen, maar er zijn nog veel meer opties! Zo kun je ook het water op door te gaan kanoën of suppen, of zoek een veldje op waar je helemaal je eigen gang kan gaan op een mooie zonnige dag. Is dit niet helemaal je ding? Geen zorgen! Er is op zaterdag en zondag ook heuse geitenyoga in het Amsterdamse bos. Je kan dus alle kanten op!

Brief van de SportCie

Sporten is niet alleen leuk, gezellig en goed voor de gezondheid, maar het is ook zeer cruciaal in het leven van de student om bij te komen van alle colleges en tentamens. Zeker als je het aan ons vraagt, de SportCie. Zo nu en dan is het voor ons erg belangrijk om het hoofd leeg te kunnen maken en het lichaam (een beetje) aan het werk te zetten. Het is uiteraard nog leuker om dit samen met vrienden en/of medestudenten te doen! Juist daarom organiseren wij veel leuke sport-gerelateerde activiteiten gedurende het hele academische jaar.

Na de sportactiviteiten trampolinespringen en lasergamen had de SportCie opnieuw iets leuks op de kalender staan, namelijk een les paaldansen! Paaldansen niks voor jou? You won't know unless you try it! Op 5 april mochten wij met zijn allen hangen aan de paal en werden er verborgen talenten ontdekt. De sportactiviteiten worden niet alleen gezien als een moment om sportief bezig te zijn, maar ook om nieuwe mensen te leren kennen of gewoon iets nieuws te proberen, zoals het paaldansen.

Ook externen zijn natuurlijk van harte welkom om mee te doen aan alle sportactiviteiten die worden georganiseerd door de SportCie, dus nodig vooral je vrienden uit! De activiteiten zijn verder erg laagdrempelig, hierdoor is het leuk voor iedereen en hoef je nergens goed in te zijn om een enorm leuke middag te hebben samen met je medestudenten. Natuurlijk zullen wij als SportCie de activiteiten ook aanpassen op warmer of kouder weer. In de maand mei staat er bijvoorbeeld kanoën/waterfietsen op de planning. Hierbij kunnen we met zijn allen sporten en genieten van het hopelijk warme lenteweer. Lekker sporten met vrienden en eventueel achteraf wat eten of drinken scoren, wie wil dat nou niet!

Op 19 juni wordt ook het Bèta Tournament georganiseerd. Dit is een groot voetbaltoernooi met verschillende studieverenigingen, die voor het laatst in 2019 is georganiseerd. Naast dat het leuk is om te voetballen wordt er ook geld opgehaald voor het goede doel met de opbrengst van het tournament. Zo kan de SportCie met behulp van deze activiteit ook nog wat betekenen voor het goede doel.

Kan je nou echt geen genoeg krijgen van dit soort leuke en vooral gezellige sportactiviteiten of vind je het gewoon erg leuk om iets actiefs te doen met vrienden en medestudenten? Dan is het SportCie-weekend dat wordt georganiseerd in juni iets wat je echt niet wil missen. Tijdens dit weekend ga je met de SportCie allerlei leuke sportactiviteiten beoefenen. Dit wordt vast en zeker een leuk weekendje weg met medestudenten, en na een heel collegejaar hard te hebben gewerkt, heb je dat natuurlijk wel verdiend. Meld je daarom snel aan!

Groetjes van de SportCie :)



De Olympische Spelen in de Klassieke Oudheid

Tekst door: Skip Halfmouw

Een van de grootste en bekendste evenementen binnen de sportwereld zijn uiteraard de Olympische Spelen. Met miljarden kijkers, meer dan tienduizend deelnemers afkomstig uit meer dan 200 landen, en maar liefst 63 actief beoefende sporten is dit een wereldwijd fenomeen. Maar de Olympische Spelen zijn niet altijd zo groot geweest als ze nu zijn.

De allereerste Olympische Spelen zouden gehouden zijn in de Griekse stad Olympia in het jaar 776 voor Christus. Vanaf het begin werden de Spelen al eens elke vier jaar gehouden. Deze tijdseenheid heette ook een “Olympiade”. De precieze redenen voor het opzetten van de Spelen zijn onbekend, maar het zou een bepaalde religieuze betekenis hebben. Waarschijnlijk werden ze gehouden ter ere van de Griekse oppergod Zeus. Voor de eerste paar honderd jaar mochten alleen atleten uit Olympia en streken rond Olympia meedoen met de Spelen vanwege de specifieke religieuze betekenis uit die regio van Griekenland.

De eerste 13 Spelen bestonden maar uit één evenement: de “stade”. Dit was een hardloopevenement waarbij atleten een sprint van 190 meter aflegden. De stade was de naam van de zandvlakte waar dit evenement op werd gehouden. Tevens is het moderne woord “stadion” hier uit voort gekomen. De stades werden in de loop van de tijd beter onderhouden en er werden ook stenen tribunes aan de zijkanten toegevoegd. Van de stade is nu niet veel meer over. Het enige wat nog te bezichtigen valt zijn een paar tribunes en de startlijn: een stenen drempel met twee groeven voor extra grip.

Gezien de Spelen maar uit één evenement bestonden, duurden de Spelen ook maar één dag. Maar naarmate er meer evenementen werden toegevoegd aan de spelen, werd het een evenement van vijf dagen. Drie dagen voor het sporten, één dag voor de bijbehorende religieuze rituelen en één dag voor een banket voor de atleten. Halverwege de spelen werden 100 ossen geofferd ter ere van Zeus. Deze ossen werden verbrand en dit vuur werd gedurende de spelen brandend gehouden. Klinkt dit bekend? Dit is ook waar de inspiratie voor het Olympisch Vuur vandaan komt.



De start- en finishlijn van de hardloopevenementen. Een stenen blok met twee groeven voor grip.

Tijdens de spelen mochten alleen mannen meedoen. Alle evenementen werden compleet naakt en gezalfd in olie gespeeld. Dit was omdat sporters vaak ook naakt trainden en baadden in het gymnasion met het doel om de waardering voor het lichaam te bevorderen. Gymnasion is dan ook Grieks voor “plaats om naakt te zijn”. Winnaars van de Spelen werden bekroond met een tak van de heilige wilde olijfbom, die vlak bij de tempel van Zeus groeide. Deze takken hadden dus een sterke symbolische en religieuze waarde voor de atleten.

Tijdens de veertiende Spelen werd een nieuw evenement toegevoegd: de “dialulos”. Dit was een dubbele stade, waarbij de atleten de zandvlakte heen en weer sprintten, in plaats van één keer de lengte. De Spelen hierop werd de “dolichos” gerend. Dit was een lange afstandsrace, waarbij er 20 tot 24 rondjes of 20 tot 24 keer de lengte van de stade werd gerend. Uit oude geschriften wordt alleen niet duidelijk of het rondjes of lengtes waren. Het laatste hardloop-

evenement werd in de 65ste spelen toegevoegd, namelijk de “hoplitodromos”. Hierbij werd een normale stade of de diaulos gerend, maar volledig uitgerust in militair uniform.

In de achttiende Spelen werden de eerste vechtsporten geïntroduceerd, namelijk de “pale”. Dit was het worstelen. Bij de pale moest je je tegenstander drie keer op de grond werpen. Dit was geldig als de romp, heup, rug of schouder de grond raakte. In de 23ste Spelen werd het boksen toegevoegd, toen de “pygmachia” genoemd. Tijdens het boksen hadden de atleten natuurlijk geen bokshandschoenen tot hun beschikking, maar wel werden lange leren strips om hun handen gewikkeld. Tijdens de 33ste Spelen werd de “Pankration” ook toegevoegd. Pankration betekent “all of power”. Hierbij werd het worstelen en het boksen gecombineerd, maar ook schoppen en houdgrepen waren toegestaan. Dit was een van de populairdere evenementen.

Tegelijk met het worstelen in de achttiende Spelen werd ook de atletiek toegevoegd, namelijk het “pentathlon”. Dit was een combinatie van rennen, verspringen, discuswerpen, speerwerpen en worstelen. Het discuswerpen, toen “diskos” genoemd, is niet erg verschillend van wat men in de moderne tijd kent. Er zijn stenen en ijzeren “diskoi” gevonden, maar het meest gebruikelijke materiaal is brons. De meeste diskoi hebben een gewicht van 2 kilo en zijn 21 centimeter in diameter. Bij het verspringen, de “halma”, gebruikte men een paar gewichten, “halteres”, om mee te springen, vermoedelijk voor extra momentum, en maakte vijf opeenvolgende sprongen. Het speerwerpen had twee verschillende criteria, waarbij het bij de e ging om afstand en bij de andere om nauwkeurigheid. Deze twee evenementen heetten de “ekebolon” en “stochastikon” respectievelijk. De werpers maakten bij het speerwerpen ook gebruik van een leren strip, ook wel een “amentum” genoemd, in plaats van zelf de stok vast te houden. Bij al deze evenementen werd de beste van vijf pogingen gebruikt.

De laatste soort sport die werd beoefend waren de paardensporten. Deze sporten waren het meest prestigieus, daar waar alleen rijken het onderhouden en vervoeren van paarden konden betalen. Ook bij deze sport waren er verschillende disciplines. De eerste werd voor het eerst gespeeld in de 25ste Spelen, namelijk de “tethrippon”, waarbij een koetsier in een wagen werd voortgetrokken door vier paarden en rond een “hippodroom” renden. Dit was de paardenrenbaan van 780 bij 320 meter. Het wagenrennen met twee paarden, de “synoris”, werd vanaf de 93ste Spelen beoefend. Beide paardensporten waren bijzonder gevaarlijk en zowel de atleten als de paarden liepen vaak zwaar letsel op of vonden zelfs de dood.

Het laatste evenement uit de Spelen van de klassieke oudheid was de “keles”. Dit was het paardrijden met paard en ruiter en werd toegevoegd tijdens de 33ste Spelen. Dit was ook weer een snelheidsrace, maar de atleten hadden geen zadels waardoor ze moesten beschikken over goede grip en balans.

De oude geschiedenis van de Olympische Spelen hield op toen de keizer Theodosius I in 393 na Christus beval dat alle cultusplaatsen van de oude Griekse godsdienst verlaten dienden te worden. Dit zat vermoedelijk verbonden aan een brand dat de tempel van Zeus afbrandde.

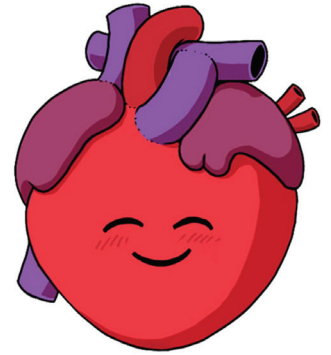


Een pot schildering van het verspringen. Je kan de twee halteres in de handen van de atleet goed zien.



Een hippodroom, oftewel de paardenrenbaan.

BEWEGEN & GELUK



Dat sporten goed voor je is heb je waarschijnlijk al honderd keer gehoord, maar weet je ook waarom dat zo is? En wist je dat je niet meteen een marathon hoeft te lopen om er van te profiteren? Hier kan je lezen waar sporten allemaal goed voor is en waarom. Heb je een gloeiende hekel aan sporten? Ook dan valt er hier wat te leren.

Tijdens sporten komen endorfines vrij, stofjes die pijn en stress verlagen. Ook worden (na het sporten) de stresshormonen cortisol en adrenaline verlaagd. Met al zo'n twintig tot dertig minuten sporten per dag zorgt dit voor een kalmer gevoel dat kan aanhouden tot enkele uren na de inspanning. Verder komt de neurotransmitter serotonine vrij, een stof die bij mensen met een depressie vaak te laag is. Uit onderzoek blijkt dat bij mensen met een milde depressie dagelijkse inspanning hetzelfde effect heeft als antidepressiva. Je bijnieren produceren ook extra norepinefrine tijdens zware inspanning, wat zorgt voor alertheid, focus en een beter herinneringsvermogen. Dit zet zich nog enkele uren na het sporten voort, dus sporten kan je helpen met leren voor tentamens!

Er zit trouwens wel verschil in of je een teamsport doet of dat je individueel aan de gang gaat. Teamsporters ervaren namelijk meer positieve bijwerkingen voor hun mentale gezondheid dan individuele sporters. Dit komt waarschijnlijk doordat teamsporten meer gedaan worden als gezellige vrijetijdsbesteding en individueel sporten voor het verbeteren van de fysieke gezondheid. De fysieke gezondheid tussen deze twee type sporters verschilt overigens niet.

Dit zijn enkele voordelen aan sporten voor de korte termijn, maar er valt over de lange termijn natuurlijk ook wat te zeggen. Zo kan regelmatig sporten de kans op hart- en vaatziekten verkleinen doordat de hartspier goed getraind blijft. De kans op diabetes neemt ook af, en je gewrichten blijven langer soepel. Er is zelfs een relatie gevonden tussen sporten en een verlaagde kans op borst-, darm- en longkanker.

Allemaal gezondheidsvoordelen aan sporten, maar sporten is toch ook goed voor andere dingen? Jazeker! Door samen met een team te werken aan een gezamenlijk doel verbeter je je samenwerkings- en communicatieskills, en als je harde werk beloond wordt geeft dit een boost aan zelfvertrouwen en stimuleert het je om nog meer doelen te stellen en jezelf uit te dagen.

Maar ik hou niet van zweten... zal ik nu voor eeuwig ongezond en ongelukkig blijven? Tuurlijk niet, mede door Erik Scherder en zijn app 'ommetje' is er tegenwoordig steeds meer bekend over lichte vormen van inspanning, zoals wandelen. Hoe vaker je je per dag licht inspant, en hoe groter de variatie, hoe beter! Zo zorgen dingen als een rondje boodschappen doen, winkelen en op de fiets naar een vriend of vriendin allemaal voor een gelukkiger gevoel. Want ook hier komen endorfines vrij.

Hou je nou helemaal niet van bewegen en lig je het liefst de hele dag op de bank? Zelfs dán is er goed nieuws! Coaches van sporters en sportteams voelen namelijk meer voldoening in het leven, omdat ze de vooruitgang van hun spelers goed kunnen zien en helemaal opgaan in het spel. En zelfs sportfans en supporters hebben geluk, want deze hebben minder vaak depressies, minder stress en meer zelfvertrouwen dan niet-sportfans. Wil je dit nog eens extra boosten, word dan supporter van een lokaal team, dat blijkt het geluksgevoel nog meer te verhogen. De oorzaak is waarschijnlijk dat je hierdoor het idee krijgt dat je onderdeel uitmaakt van een gemeenschap en dat je nieuwe mensen uit de buurt leert kennen.

Sporten kan ook helpen het welzijn van een grotere populatie te verhogen. Zo kan sport worden ingezet in conflictgebieden om mensen te verbinden, grenzen te verleggen en tolerantie, respect en sociale inclusie te bevorderen. Dit zijn belangrijke waarden voor vrede en het verminderen van conflicten, wat op lange termijn zorgt voor een hoger welzijn. De internationale organisatie 'Peace and Sport' houdt zich hier mee bezig en werkt samen met NGO's uit meerdere landen om sportprogramma's op te zetten waar veel meer bij komt kijken dan alleen maar sporten. Ze hebben in Jordanië het 'Live Together' programma in het Zaatari vluchtelingenkamp waarbij er met behulp van sport gewerkt wordt aan verbondenheid tussen mensen van verschillende leeftijden en genders. In Madagaskar werken ze samen met Pachamama en gebruiken ze sport voor meer milieu-gerichte doeleinden door de jeugd middels rugby te leren over levensvaardigheden, landbouw, milieubehoud en gezondheid.

Ook andere organisaties gebruiken sport voor dit soort doeleinden, en de meest gebruikte sport hiervoor is voetbal. Het is de bekendste sport over de hele wereld en werkt zo goed doordat het transculturele en universele aspecten heeft. Dit kan erg praktisch kan zijn voor bemiddelaars als het betreffende conflict plaatsvindt tussen erg van elkaar verschillende culturen.

Al met al heeft sporten dus heel veel positieve effecten op zowel de fysieke als de mentale gezondheid, en is intense inspanning niet per se nodig om te kunnen profiteren van de voordelen van sporten. Probeer bijvoorbeeld eens de fiets de pakken naar de VU in plaats van de tram, of ga lekker winkelen in de stad, want ook deze lichte vormen van beweging hebben al positieve uitkomsten. Desnoods ga je eens een wedstrijdje kijken bij de voetbalclub om de hoek en voor je het weet ben je een gelukkiger mens.



RedacCie's choices

Favoriete sporten om te doen of om naar te kijken:

Jeroen:

Ik doe al sinds mijn kinderjaren aan korfbal, en daar ben ik nog steeds drie keer per week mee in de weer. Volgend seizoen is ons sterrenensemble op een hoger niveau te zien, want we zijn net gepromoveerd. Wilde ik toch even mee flexen. Korfbal kijken doe ik dan weer nooit; als ik sport kijk, kijk ik vooral voetbal. In een gemiddeld weekend kijk ik aardig wat Eredivisie-wedstrijdjes weg. Van vroeger uit ben ik vooral Ajacied, maar de laatste jaren volg ik ook meer van Cambuur en Vitesse. Die eerste door mijn Friese stamboom, die tweede door mijn patriotisme als trotse Gelderlander.



Anouk:

Welke sport ik het liefste doe? De afgelopen jaren heb ik mij altijd ingezet voor de reddings-brigade en hiervoor was ik dan ook veel in het zwembad te vinden. Zwemmen vind ik nog steeds heerlijk. Echter vind je mij het laatste jaar vooral in de sportschool. Welke sport ik het liefste kijk? Er zijn twee sporten waarvoor je mij mijn bed uit kan halen, Formule 1 en schaatsen. Beide sporten waarbij het heel duidelijk is wie er wint, namelijk de eerste over de finish, maar die ook veel technischer zijn dan ze lijken. Ik kan ervan genieten!



Skip:

Ik heb zelf tien jaar lang op turnen gezeten. Ik ben nu gestopt, maar ik vind turnen ook nog steeds een prachtige sport om naar te kijken. Altijd tijdens de Olympische Spelen staan bij mij de turnzalen op de televisie. De combinatie van fysieke kracht, lenigheid en coördinatie maakt dit zo'n mooie sport. De kunst is dan ook om alles wat zó enorm zwaar is heel makkelijk te laten lijken, alsof het je helemaal geen kracht kost. Zelf ben ik niet zo goed in de onderdelen waar je veel kracht voor nodig hebt. Ik ben veel beter op de sprong.



Naomi:

Over het algemeen ben ik niet zo'n sportief persoon, maar zwemmen vind ik nog altijd heerlijk. Vroeger heb ik op wedstrijdzwemmen gezeten, maar nu ga ik vooral baantjes zwemmen. Even lekker afkoelen en nergens aan denken, behalve gewoon recht vooruit en niet tegen de muur aan zwemmen. Als ik naar sport kijk, kijk ik naar de Formule 1. Hierbij vind ik vooral de tactiek en spannende inhaalmanoeuvres erg vermakelijk. Verder kijk ik ook graag naar de Olympische spelen, doordat er zoveel afwisseling is van sporten waar ik zelf totaal geen verstand van heb.



Merel:

Sport kijken vind ik helemaal niet leuk, maar zelf lekker sporten vind ik heerlijk! Het liefst speel ik rugby, de perfecte combinatie van kracht en cardio. Beetje beuken hier, beetje sprinten daar, geweldig. De tactiek die bij deze sport komt kijken heb ik na zo'n 5 jaar nog steeds niet door, maar dat maakt niet uit. Zolang je naar achter gooit, naar voren rent en iedereen naar de grond haalt die langskomt met een bal in hun handen moet het goedkomen. Als er zomer- of winterstop is vind je mij vooral terug in de sportschool. Daar doe ik graag mee aan lessen van Les Mills zoals de "bodypump", "grit strength" of het vrij recent uitgebrachte programma "tone". Die laatste is echt een aanrader als je cardio, kracht en balans wil combineren in 1 les.



Isabel:

Op de middelbare school ben ik in plaats van turnen gaan hockeyen bij mij in de buurt. Gelijk wist ik dat dit echt iets voor mij was, waardoor ik nu nog steeds elke week twee keer op het hockeyveld te vinden ben. Hoewel ik hockey leuk vind om te kijken, zal het nooit mijn favoriete kijk sport zijn. Ik denk toch wel dat voetbal en F1 op dit gebied wel winnen van de hockey. Zeker nu Max Verstappen vorig jaar kamioen is geworden, is de F1 nog leuker om naar te kijken. Voetbal kijken zit er eigenlijk al in sinds vroeger, al keken we toen vooral thuis Ajax of het WK/EK. Nu ik op Uilenstede woon met wat meer jongens staat er veel vaker voetbal op. Gelukkig vind ik dit helemaal niet erg want zo krijg je de nieuwste knappe spelers gelijk mee :).



PRIKBORD



24
februari
Valentijnsborrel

25
februari
Mens-lunch

8
maart
Trampoline springen
& lasergamen

3
maart
IT-CIE
Gameavond



FEB / M R T / A P R

17
maart
Après-ski
borrel

5
april
Paaldansen

6
april
Brainstorm-
brunch



14
april
Mens-y-quilla



Opsporing van sportblessures

Tekst door: Jeroen Meijer

Sporten is heel gezond en leuk, maar zoals bij alles in het leven is er ook een donkere kant: blessures. Ben je net lekker bezig, kun je niet verder omdat je lichaam niet meewerkt. Ik kon er met een enkelblessure een aantal jaar geleden over meepraten, al was dat niks vergeleken met wat ik soms om me heen zie of hoor. Ze zeggen dat artsen de lastigste patiënten zijn, omdat ze het zelf altijd beter denken te weten. Zou dat ook voor MNW'ers gelden? Anders zorg ik hierbij graag dat dat het geval is, want het is tijd voor de ABC'tjes van sportblessures!

Botbreuken

Misschien wel het bekendste en simpelste voorbeeld van een blessure is een botbreuk. Niet om de ernst van een botbreuk teniet te doen, maar over het algemeen kunnen we ons redelijk inbeelden hoe een botbreuk tot stand komt. Als je teveel kracht zet op een bot, breekt het. Was alles maar zo simpel. Zo is de diagnose van een botbreuk vaak ook vrij eenvoudig. Met een röntgenfoto kun je zonder al te veel moeite al je botten in kaart brengen, en dus ook waar ze afwijken van hoe het zou moeten zijn. Er zijn hier natuurlijk uitzonderingen op; de ene breuk is nou eenmaal wat duidelijker zichtbaar dan de andere. Een getraind oog vist botbreuken er over het algemeen echter vrij makkelijk uit.

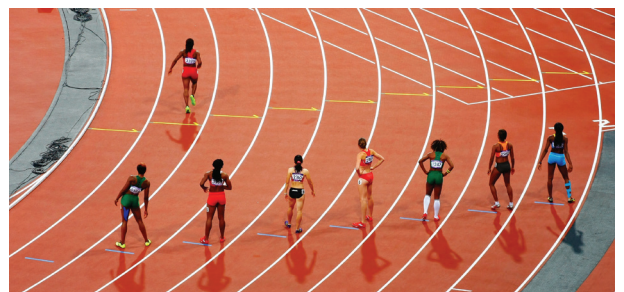
Gescheurde gewrichtsbanden

Waar botbreuken goed tot de verbeelding spreken, vinden mensen het vaak lastig om een beeld te vormen bij gescheurde gewrichtsbanden. Die zijn namelijk moeilijker om in beeld te brengen en hangen met veel andere dingen samen. Toch zijn gescheurde gewrichtsbanden één van de ernstigste blessures die een sporter kan treffen. Veel voorkomende voorbeelden zijn gescheurde enkelbanden en gescheurde kruisbanden. Bij die laatste

kun je met operaties en revalidatie tot wel een jaar uit de roulatie zijn. En zelfs dan is het nog de vraag of je knie wel kan wat hij voor de blessure allemaal kon.

De diagnose van een gescheurde gewrichtsband is dan ook niet zo zwart-wit als bij een botbreuk met een röntgenfoto (pun intended). Vaak is er vanuit lichamelijk onderzoek van de klachten al een heleboel op te maken. Zo voeren onderzoekers bij een vermoedelijke gescheurde voorste kruisband de Lachmann test uit, en kijken dan naar de stand van het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen. Een nieuwere test is de Lelli test. Hierbij wordt de patiënt op de rug gelegd, en wordt een voorwerp onder de kuit van het desbetreffende been gelegd als scharnierpunt. Hierna wordt het bovenbeen voorzichtig omlaag geduwd. Wordt de hiel van de patiënt van tafel getild? Dan is de voorste kruisband nog intact. Blijft de hiel ondanks het duwen op de tafel liggen? Dan is de gezonde werking van de knie doorbroken, wat wijst op een gescheurde voorste kruisband!

Ondanks dat er dus vaak niet per se extra onderzoeksmethoden nodig zijn om de blessure op te sporen, komt dit wel vaak voor. Soms is dit om te kijken of de blessure wel daadwerkelijk zit waar de behandelaar denkt dat hij zit, dan kan bijvoorbeeld een MRI scan worden gemaakt. Het kan ook zijn om te kijken of er geen andere onderliggende aandoeningen te vinden zijn die meespelen. Denk hierbij aan beschadigingen bij de aanhechtingsplek van de banden aan het bot, welke met een röntgenfoto opgespoord kunnen worden.



Hersenschade

Hersenschade in een stukje over sportblessures? Ja, het hoort er toch echt bij. En dan bedoel ik geen geheugenverlies na de derde helft. Er is de laatste tijd namelijk steeds meer aandacht voor de impact van sport op het functioneren van je brein, vooral bij vechtsporten, zoals boksen, of voetbal, met name bij het koppen.

Bij vechtsporten zal het niet als een verrassing komen dat er lichamelijk letsel bij komt kijken. Bloedneuzen, gescheurde wangen en blauwe ogen kijken we niet echt meer van op. Uit onderzoek van de VU (fanboying intensifies) bleek echter dat meer dan de helft van de (voormalige) vechtsporters chronische hersenschade heeft opgelopen. Diezelfde onderzoekers pleiten er nu voor om kinderen in bescherming te nemen, en klappen op het hoofd af te schaffen bij kinderen die aan vechtsport doen.



In dezelfde categorie van hersenbeschadiging valt het koppen bij voetbal. Je zult niet vaak zien dat voetballers directe schade aan hun hoofd oplopen na een kopbal, tenzij er een hoofd van een andere speler tussen zat. Wat wel zo lijkt te zijn, is dat spelers die vaak koppen slechter presteren in geheugentests.

Ook zijn er tekenen dat koppen de kans op Alzheimer en dementie vergroot. Het is alleen lastig om hier sluitend bewijs voor te vinden, aangezien er veel subjectiviteit in het onderzoek kan sluipen. Toch is het genoeg om de discussie op te laaien over het afschaffen van koppen in het jeugdvoetbal; zo raadde de Engelse Premier League aan om een maximum van tien kopballen per trainingsweek aan te houden, en ook de KNVB onderzoekt hoe je ‘verantwoord kan koppen’.

Spierpijn

Herken je je niet in alle bovenstaande kwaaltjes? Óf je hebt het lichaam van een Griekse halfgod, óf je kijkt vaker sport dan dat je het zelf beoefent. Misschien dat je je dan nog net wel in de laatste ‘blessure’ kan herkennen: spierpijn. Wanneer je weer nét iets te enthousiast bent begonnen met sporten, komt deze rakker om de hoek kijken. De intensiteit van spierpijn kan enorm verschillen; soms voel je een dag later alleen een beetje stijfjes, soms voelt het bij elke beweging dat je je hele lijf afscheurt.

In tegenstelling tot bovenstaande blessures is spierpijn vrij onschuldig. Het wordt veroorzaakt door kleine scheurtjes in je spieren, maar door het herstellen van die scheurtjes neemt juist je spiermassa toe. Het is echter wel belangrijk om de spierpijn niet teveel op te stapelen, en je spieren wel de rust te gunnen om te herstellen.

Natuurlijk zijn er veel meer blessures dan ik hier heb kunnen bespreken. Mocht jouw blessure er niet tussen staan: misschien heb je de volgende Anthropos meer geluk. Ik hoop in elk geval dat ik jullie kennis over sportblessures wat heb opgekrikt, en dat jullie wat irriterendere patiënten zijn geworden.

Lijkt mee helpen aan de anthropos jou leuk? Meld je aan voor de schrijverspoule!



SCAN MIJ

QUIZ

Welke bal ben jij?

Tekst door: Anna Prins & Jeroen Meijer

Na het lezen van een hele Anthropos over sport ben jij natuurlijk ook helemaal enthousiast over sport geworden. Dan komt waarschijnlijk de vraag bij je opborrelen: welke bal ben ik nou eigenlijk? Dit is natuurlijk een cruciale levensvraag, tijd om daar meteen antwoord op te geven dus. Je komt erachter met de enige echte welke-bal-ben-jij?-quiz!

1. Wat is je favoriete commissie van Mens?

- A. SportCie
- B. IT-Cie
- C. AC
- D. GalaCie
- E. RedacCie

2. Wat is je lievelingseten?

- A. Pasta pesto
- B. Doritos met Mountain Dew
- C. Broodje kroket
- D. Paracetamol met Marlboro
- E. Gestoomde zalmfilet met gegrilde asperges en beurre blanc

3. Wie is je favoriete fictieve personage?

- A. Superman
- B. Willie Wortel
- C. Homer Simpson
- D. Dagobert Duck
- E. Mathilda

4. Welke leerlijn spreekt jou het meest aan?

- A. Wiskunde
- B. Informatica
- C. Natuurkunde
- D. Biologie
- E. Scheikunde

5. Wat is jouw favoriete spel?

- A. Ganzenbord
- B. Minecraft
- C. Maakt niet uit, zolang het een drankspel is
- D. Monopoly
- E. Triviant

6. Welke sport kijk jij graag naar?

- A. Voetbal
- B. Formule 1
- C. Roeien
- D. Hockey
- E. Het liefst naar geen sport

7. Hoe spendeer jij je vakanties het liefst?

- A. Klassiek kamperen
- B. Vakantie betekent meer tijd om te gamen
- C. Met een goudgele rakker op het terras
- D. Bij het vakantiehuis van de ouders
- E. Met een boek aan het strand

Meeste A: leren voetbal. Johan Crujff, Muhammad Ali, Michael Jordan: een greep uit de rij van jouw sporthelden. “Er gaat niks boven een goede klassieker”; dat is jouw motto. VAR? Weg ermee. Buitenspel? Voetbal was veel leuker zonder. Je teert nog steeds op het succes uit ‘88. Wat een tijden hè!



Meeste B: rocket league bal. Kan ik de uitleg in het Nederlands doen of spreek je alleen Python? Ik zal het simpel houden. Jij houdt meer van e-sports. Zweet is jouw grootste angst, en jouw best getrainde spieren zitten in je handen. Het is niet dat je niet competitief bent, integendeel. Maar je komt je tegenstander liever alleen achter een toetsenbord tegen.



Meeste C: beerpong balletje. Sporten is bijzaak; jij komt voor de derde helft! Je speelt waarschijnlijk in een bierteam, of als je buik al te groot is geworden voor een sportshirt geniet je vooral vanaf de tribune. Zolang je je strot maar kunt blijven smeren met een goudgele gerstegozer ben jij tevreden.



Meeste D: corpsbal. Vo amice, je hebt je weg uit het corps naar een studievereniging weten te vinden! Ben je nu nog wel welkom daar? Hoe dan ook, jij gaat zo waarschijnlijk jasedasje naar de golfbaan. Want echt sporten? Dat lijkt verdacht veel op werken. Ga daarna maar weer lekker naar Oud-Zuid, lullo.



Meeste E: boekenbal. Sport? Kennelijk heb je daar geen kaas van gegeten. Je verafschuwt alles wat met competitiviteit en intensiteit te maken heeft. Je voelt jezelf verheven boven de rest doordat je je laat leiden door intellect in plaats van door de emotie die sporters drijft. Je drukt je superioriteit uit door een boekenbal te verkiezen boven elke vorm van sport. Whatever floats your boat, maar toch: cringe.



Optimalisatie versus spontaniteit is als romantiek versus verlichting.

Tekst door: Jelmer Appelman

De huidige sport

In de sport gelden harde wetten om te kunnen handhaven en is in die zin misschien wel de beste illustratie van Charles Darwin hemzelf. “Om te willen winnen moet men zich continu kunnen aanpassen om beter te zijn dan de concurrent”. Diëten, hoogtestages en analyses zijn allemaal voorbeelden om steeds dat laatste procentje beter te worden dan de concurrent. Records worden vanuit dit perspectief onophoudelijk verbroken zonder enig mededogen voor het gedachtegoed van de sport. Want sport is toch vooral leuk als iedereen gelijke kansen heeft? Als het onvoorspelbaar is wie de winnaar van een evenement gaat worden?

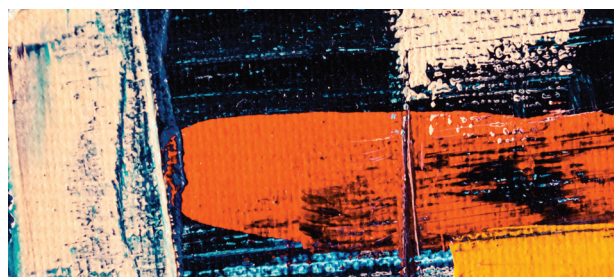
Helaas zijn we door de financiële/technische vooruitgang in de sport deze visie min of meer uit het oog verloren. Bij de sporter staat niet langer het resultaat centraal, maar eerder de analyses die hieraan ten grondslag liggen. Daarnaast neemt de voorspelbaarheid toe wat logischerwijs leidt tot een afname van het amusement van het publiek. We zijn de sport gaan beleven als een Amerikaans bedrijf dat louter naar het resultaat kijkt zonder gevoel te hebben voor hoe deze tot stand is gekomen.

Digitalisering anno 2022

Video assistent referee (VAR) is een methodiek vanuit het voetbal om bepaalde beelden terug te kijken indien dat nodig is. Hierdoor kan de scheidsrechter beslissingen in de wedstrijd middels video beoordelen, om vervolgens hierop te anticiperen. Hierbij moet gedacht worden aan cruciale momenten in een wedstrijd waarbij bijvoorbeeld een doelpunt in buitenspelpositie kan worden teruggedraaid.

Dat het de sport eerlijker maakt staat buiten kijf.

Echter, gaat dit ook ten koste van het feit dat de sport spontaniteit bezit en enigszins afhankelijk is van de interpretatie van de scheidsrechter. Men vergeet dat het de sport een vorm van affectie geeft als er discutabele momenten ontstaan. Zo kunnen we eindeloos lang discussiëren over dat ene moment in een wedstrijd bij bijvoorbeeld het koffiezetautomat, verjaardagen of feestjes. Wanneer dat tot op de millimeter nauwkeurig wordt uitgekristalliseerd valt de hele verrassing, en daarmee de discussie, weg. Want laten we nou eerlijk wezen, de meest iconische momenten in ons collectieve geheugen zijn vaak de momenten waaraan toch een tikkeltje oneerlijkheid vastzit. Neem bijvoorbeeld de hand van God bij het doelpunt van Maradona in de WK finale in 86' of het buitenspel doelpunt van Kieft in 88', dat Nederland vervolgens het Europees kampioenschap opleverde.



Maar wie heeft toch voor deze revolutionaire ommekeer in de sport gezorgd? Een fervent lobbyist voor de VAR was Marco van Basten; een voetballer die onder andere bij Ajax, AC Milan en het Nederlands elftal heeft gespeeld. Niet zozeer het publiek werd geraadpleegd bij deze ommekeer, maar een humorloze voetballer met de uitstraling van een boekhouder. Het is toch frappant dat het fundament van een sport, namelijk het amuseren van het publiek, geen enkele rol speelt in de totstandkoming van de

reglementen. Sterker nog, de sport is geheel afhankelijk van de aanwezigheid van het publiek. Geen publiek, geen geld, geen sponsors, geen sport.

De intuïtieve sporter

De sleeppush is een techniek waarmee hockeyers bij een strafcorner, door middel van een sleepbeweging van de bal, proberen te scoren. De kunst is om de bal goed onder het lichaam te krijgen waarna de bal gesleept moet worden en onder de juiste timing weer moet worden losgelaten. De Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) maakt veelvuldig gebruik van zogenaamde biomedische analyses. Hierbij wordt de ultieme sleeppush ontrafeld aan de hand van Kinetic Analysis. Kinetic Analysis is een manier om middels data over bewegingen en biomechanica de beste houding te vinden waarmee een bal gepusht kan worden.

De data voorspelt of de sporter wel de juiste houding heeft aangenomen en zo nodig wordt daar in de trainingen op gecorrigeerd en geoefend. Best handig zo'n analyse zou je denken? Maar wat als de sporter zich continu beperkt tot de data die analisten hem voorschotelen? Wat gebeurt er met de intuïtie van de sporter en in hoeverre is deze nog vrij om zijn eigen keuzes te maken in het veld?

Want de meeste sporters zijn juist succesvol doordat ze dingen doen die men totaal niet verwacht. Zoiets wat losstaat van de data en gebaseerd is op het onverklaarbare menselijke brein. Neem bijvoorbeeld het markante verhaal van Elis Ligtlee. Elis Ligtlee is een baanwielrenster die prompt in de finale van de Olympische Spelen in Rio de Janeiro 2016 op het onderdeel Keirin belandde. Het gebruikelijke riedeltje is dat de baanwielrensters een rondje afwachten en dan de laatste ronde ineens te versnellen. Als een duveltje uit een doosje vertrekt vervolgens een renster waarna deze of voor tijd wordt ingehaald of net op tijd de finish passeert en wint. Elis Ligtlee wist voor de finale dat ze totaal geen favoriet was voor een medaille, laat staan goud. Dus wat Elis nodig had was iets wat men totaal niet verwachtte en dat was chaos. Dus wat Elis deed was vanaf het begin met een rotgang vertrekken waardoor de overige baan-

wielrensters geen idee hadden wat hen overkwam. Het resultaat: een gouden medaille en vijf gedisillusioneerde olympiërs. Want het vroegtijdige vertrek hadden data-analisten van de vaste patronen waarschijnlijk niet ingecalculeerd.

De kern van de sport

Hetgeen waar wij mensen naar streven is om continu de wereld te willen voorspellen. We willen de wereld wel voorspellen maar wie zegt wat over de uitkomst? Want stel dat iedere uitkomst al vast stond, dan zou de wereld eigenlijk best saai worden. We willen de wereld wel voorspellen maar we willen gek genoeg niet iedere keer de uitkomst weten.

Een paradoxaal probleem waarmee de mensheid in de 17e eeuw ook al werd geconfronteerd. Het uitgangspunt van de Verlichting was mensen te onderwijzen middels vaste regels en feiten, waarbij de ratio centraal staat. Kortom, geen ruimte voor creativiteit noch authenticiteit. Alle werken begonnen zo op elkaar te lijken dat men continu bezig was om dezelfde soort kunst, architectuur en literatuur te creëren. Mensen werden er op den duur zo stapelgek van dat het leidde tot de introductie van de Romantiek. Een stroming waarbij juist de subjectieve maat en de emotie centraal kwam te staan. Men streefde weer naar een subjectieve en unieke waarneming in plaats van een gestandaardiseerde en voorspelbare ratio.

En juist nu hinkelen we met onze ene been in de Verlichting en met het andere in de Romantiek. Er is nog ruimte voor intuïtie hoewel we onze sportieve ziel toch steeds meer beginnen te verkopen aan de a-sportieve ICT'er. Steeds meer wordt de sport beheerst en gecontroleerd in zowel de uitoefening als de uitvoering ervan. Het is het wachten op een doorslag die zijn weerga niet kent zodat de zingeving weer boven de nuttigheid wordt gesteld. Dan kunnen we de eindeloze MBA data-analyses laten bij de Stef Bloks van deze wereld en eindelijk genieten van datgene waarvoor de sport bedoeld is, namelijk: onvoorspelbaarheid, intuïtie en vooral heel veel plezier.

Gehandicapt Sporten

Tekst door: Naomi Duits

Sporten is heel belangrijk voor je gezondheid en natuurlijk ook heel leuk, als je de juiste sport maar kan vinden. Helaas zijn er ook genoeg mensen waarvoor sporten niet zo vanzelfsprekend is. Hoe kun je sporten met een beperking? Zijn daar veel aanpassingen voor nodig en kun je dan nog wel voor elke sport kiezen? Bij sporten met een beperking denk je waarschijnlijk als eerst aan een lichamelijke beperking, zoals hardlopen zonder been en rolstoelbasketbal. Buiten overduidelijke lichamelijke beperkingen, zijn er ook andere beperkingen die het sporten lastig maken. Minder voor de hand liggend zijn visuele beperkingen, auditieve beperkingen, maar ook verstandelijke beperkingen. Toch is er op het gebied van sporten met een beperking veel meer mogelijk dan je in eerste instantie zou denken.

Sporten met een lichamelijke beperking

Bij lichamelijke beperkingen is er een heel scala aan factoren die het sporten zeer uitdagend kunnen maken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan mobiliteitsproblemen, maar ook aan functiestoornissen. Deze functiestoornissen kunnen problemen veroorzaken in het bewegen, zien, horen of spreken, waardoor normale activiteiten, zoals sporten, lastig worden. Per type beperking kan naar een passende oplossing gezocht worden. Toch is een belangrijk punt ook: normaal wat normaal kan, speciaal wat speciaal moet.

Bij een amputatie kan sporten weer mogelijk gemaakt worden met een (sport)prothese. Denk hierbij aan fietsen, hardlopen of sprinten. Hierbij geldt wel, hoe hoger het niveau van de sport, hoe hoger de eisen aan de prothese. Ook zijn er vele zittende sporten, waarbij gebruik gemaakt kan worden van een sportrolstoel. Deze rolstoelsporten zijn natuurlijk ook uitstekende kansen bij een dwarslaesie. Hierin zijn heel veel mogelijkheden, zoals bowlen, dansen en hockey. Minder bekend zijn handbiken, zitskiën en para ice hockey. Een aantal water- en sneeuw sporten kunnen zelfs helemaal zonder hulpmiddel! Denk hierbij aan alpiniskiën, langlaufen en zwemmen. Bij langlaufen en skiën kan dat ook op één ski en bij zwemmen heb je ook niet al je ledematen nodig.

Met een spierziekte kan nog veel gesport worden met een aantal (relatief) simpele aanpassingen. Denk hierbij een het aanpassen van de intensiteit en de inhoud van de training. Vaak gaan submaximale krachttrainingen of conditietrainingen makkelijker dan explosieve krachttrainingen. Daarnaast kan ook gekeken worden naar welke bewegingen wel goed werken bij patiënten. Zo kunnen veel sporten ook prima zittend in plaats van staand of lopend, maar denk ook aan rollen in plaats van gooien of het gebruik van minder snelle ballen en shuttles. Ook bij spierziekten zijn er een aantal hulpmiddelen die gebruikt kunnen worden. Denk hierbij aan speciale braces voor ondersteuning of voor het vasthouden van apparaten en onderdelen. Bij spierziekten is bewegen in water ook een prima oplossing.



Sporten zonder te kunnen zien is natuurlijk knap lastig in een visueel ingestelde wereld. Toch zijn hierbij ook veel mogelijkheden.

Een aantal algemene aanpassingen die gedaan kunnen worden is het zorgen voor hoorbare tekens of het voelen van sportonderdelen. Een voorbeeld van een sport speciaal voor mensen met een visuele beperking is goalball. Iedereen speelt hierbij met een geblindeerde bril op een speelveld, zodat iedereen in dezelfde mate beperkt is. Hierin zijn lage doelen aangebracht, die zittend verdedigd kunnen worden. Het doel van de sport is om de rinkelbal in het doel van het andere team te werpen. Bij deze sport gaat de oriëntatie geheel via gehoor een aanraking van de grond om je heen.

Bij sporten met een auditieve beperking gaat het vooral om het aanpassen van communicatie en instructies. Zo is gebarentaal natuurlijk een prima oplossing. Een aantal andere punten voor verbeterde communicatie is zorgen dat gezichten, monden en armen goed zichtbaar zijn bij het maken van contact. Ook kunnen simpele gebaren, zoals zwaaien prima helpen om de aandacht te trekken of simpele instructies door te geven.



Sporten met een verstandelijke beperking

Er wordt van een verstandelijke beperking gesproken wanneer er een achterstand is in intelligentie en aanpassingsgedrag. Hierbij kan het gaan om sociale en praktische vaardigheden, waardoor omgaan met anderen lastiger kan zijn. Bij een lichte verstandelijke beperking, kunnen mensen meestal nog redelijk goed voor zichzelf zorgen, maar bij ernstige beperking is vrijwel altijd begeleiding nodig. Uitdagingen bij sporten met een verstandelijke beperking of zwakbegaafdheid ligt vooral in het begrijpen van de spelregels of het grote niveauverschil met andere spelers. Het is dan ook makkelijker om sporten uit te voeren met weinig spelregels en/of met een team bestaande uit gelijkgestemden. Verder kan goede begeleiding ook ontzettend helpen. Ook kunnen structuur, regelmaat en herhaling erg helpen.

Een sport voor iedereen met een verstandelijke beperking is bocce. Dit is een mikspel dat enigszins doet denken aan jeu de boules en bowls. Het verschil zit hem in de spelregels. Hierin is het doel om de vier ballen zo dicht mogelijk tegen de pallina (ook een bal) aan te rollen. Het leuke aan deze sport is dat het individueel, maar ook in teamverband gespeeld kan worden. Door het beoefenen van deze sport ontstaat sociaal contact en veel spelplezier. Dit kan een enorme boost in zelfvertrouwen geven.



Tot slot: een korte geschiedenis van de Paralympische Spelen

Gehandicapt sporten kennen velen waarschijnlijk door de Paralympische Spelen. Deze vorm van de Olympische Spelen werd opgericht in 1948 om de kwaliteit van leven van gewonde militairen uit de Tweede Wereldoorlog te verbeteren. Dit viel toen toevallig samen met de Olympische Spelen uit dat jaar in Londen. Sinds 1960 is de verbinding met de Olympische Spelen een feit en deden vierhonderd sporters met een handicap uit 23 landen mee aan de Paralympische Spelen. Tegenwoordig zijn de Paralympische Spelen een vast onderdeel na de Olympische Spelen. In Tokyo waren er zo'n 22 sporten, waaraan 133 landen met 4400 sporters deelnamen.

PUZZEL

Sudoku ★★

	5		6	8			9	2
	2				3	1		
		6			1			5
3		2		6	7			
	4		1			6		
		1				4	7	
							4	7
		4		5	8			9
	3	8	2					

PUZZEL

Sudoku ★★★

4	7			3				
				5	7		9	8
2				6	4	3		
				1			8	
9			5			1		
6	2							
				9			5	1
1		3			8		2	
7				4				6

Pleinvraag & enquête

Hoe sportief is Mens?

Door: Anouk Nijman

Sporttips van de leden:

Kanoen, bubbelvoetbal

Je tijd verspillen aan het maken van goeie sportvoornemens en dat dan een week volhouden is echt een aanrader ;)

Boulderen

Tennisbaan huren, bolderen, squashen, potje voetbal, volleyballen

Yin Yoga, heel relaxend, totaal niet zwaar en vooral ontspannen

Iedereen moet op klassiek ballet, life changer

Padel!

Organise some football activities

Archery tag

Hoola hoopen!

BBB
(Boulderen, Bier & Bitterballen/BBQ)

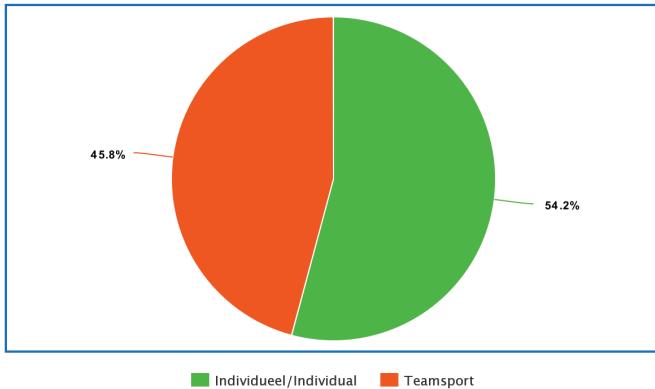
Niet gaan sporten

Tandemmen !!

Windsurfen

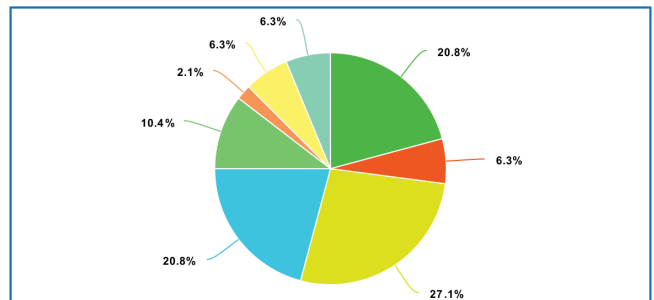
Padellen

Wat voor type sport doe jij het liefst?



Individueel/Individual Teamsport

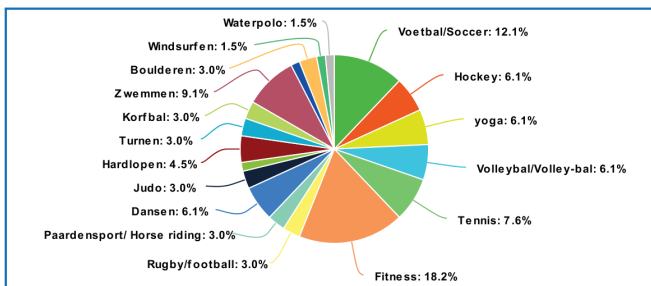
Hoe vaak sport jij gemiddeld in de week?



Wekelijks sporten? Daar heb ik geen tijd voor 1 keer per week 2 keer per week 3 keer per week 4 keer per week 5 keer per week 6 keer per week 7 keer per week

meta-chart.com

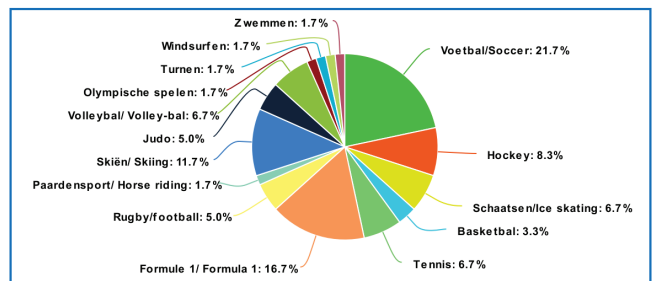
Welke sport doe je het liefst?



Voetbal/Soccer Hockey yoga Volleybal/Volley-bal Tennis Fitness Rugby/football Paardensport/ Horse riding Dansen Judo Sportschool groepsles Hardlopen Turnen Korfbal Zwemmen roeien Boulderen Windsurfen Waterpolo

meta-chart.com

Welke sport kijk je het liefst?



Voetbal/Soccer Hockey Schaatsen/Ice skating Basketbal Tennis Formule 1/ Formula 1 Rugby/football Paardensport/ Horse riding Skiën/ Skiing Judo Volleybal/ Volley-bal Olympische spelen Turnen Windsurfen Zwemmen

meta-chart.com

