

# De systeemfout gymnastiek

**E**lke sport heeft het in zich om haar atleten te overbevragen, maar van alle topsport gaat gymnastiek daarin het verst. Trainingsmethoden in de gymnastiek zijn een mix van Aziatische en Oost-Europese modellen, gericht op aanleren van waanzinnig moeilijke bewegingen, weghalen van angst, verbijten van pijn, en finaal ontkennen van de eigen wil. Dat bereik je het snelst door conditionering en totale onderwerping.

Vrouwen- of meisjesgymnastiek heeft een extra bezwarende component, vergeleken met andere sporten: in de jaren dat het lichaam zich moet ontwikkelen gaat het talentje eerst twintig, later dertig uur en nog meer per week trainen - drie keer meer dan voetbalprofs. Het doel is het inslijpen van de perfecte beweging; het nevendoeel, eigenlijk nevenschade, is de onderdrukking van een lichaam dat vrouw wil worden. Hoe lichter en kleiner, des te makkelijker om halsbrekende toeren uit te voeren.

Dat geldt niet voor de supertalenten. Wereldtoppers als Nina Derwael, die toch ook voluit vrouw kunnen zijn, inclusief een relatie hebben, zijn de uitzonderingen. De andere leden van Derwaels team (en hun trainers) hebben er alle

belang bij de groeisprint en het volwassen worden, inclusief ongesteldheid, zo lang mogelijk uit te stellen.

Samen met de biologie wordt ook de eigen wil jarenlang uitgeschakeld en wat dat besef doet met een turnmeisje dat na de carrière ineens vrouw wordt, bleek uit getuigenissen in Nederland. Verona van de Leur, die ooit nog met Nederland vijfde werd op het WK van 2001 in Gent, vraagt nu dat gymnastiek voor vrouwen wordt verboden. Een minimumleeftijd van achttien (in plaats van zestien, tot 1996 was het

zelfs maar veertien) zoals die nu wordt gevraagd door een aantal westerse bonden waaronder ook België, vindt zij geen oplossing.

Hoe men het ook draait of keert: vrouwengymnastiek is dé systeemfout van de topsport. Een voetballertje raakt soms geblesseerd, ziet gewrichtsbanden knappen, het wielrennertje valt soms meer en zwaarder dan hem lief is, het gymnastje wordt haast zeker dag na dag gesloopt en geconditioneerd.

Een voetballertje van zestien dat wordt afgetest bij een topclub, kan lager aan de slag, tot in het cafévoetbal. Voor het gymnastje van zestien dat door blessures of gebrek aan talent een carrière in rook ziet opgaan, ligt dat anders. Na de dertig uur in Topsportthel in Gent gaapt alleen de grote zwarte leegte.

Naast uiteraard een betere omkadering met checks-and-balances ten aanzien van de gezondheid en de trainerspraktijken - iets wat de Gymfed na 2016 al heeft gedaan - moet dat de voornaamste bekommernis zijn: begeleiding en bescherming van gymkinderen/tieners/ouders in hun ongebreidelde passie. En nazorg als ze hun dromen in rook zien opgaan.

**Trainingsmethoden zijn gericht op het weghalen van angst, verbijten van pijn, en finaal ontkennen van de eigen wil**