

# Docentenmateriaal Thema 6 Veiligheid en gezondheid

16

Luisteren

## Is sport gezond?

### Discussie tussen sporthater Midas Dekkers en sportliefhebber Cees-Rein van den Hoogenband over de vraag: is sport gezond?

Midas Dekkers is bioloog en schrijver. Hij houdt absoluut niet van sporten. Hij beweert zelfs dat hij ‘onder zware dwang’ op school gymles heeft moeten volgen.

Cees-Rein van den Hoogenband vindt sport juist heel belangrijk. Hij was clubarts bij voetbalclub PSV, heeft jarenlang zelf gevoetbald en gefietst en is directeur van de Sportmedische kliniek Topsupport.

**Dekkers:** ‘Er is geen enkel overtuigend wetenschappelijk bewijs dat sporten gezond is. Wat wel vast staat is dat er in Nederland anderhalf miljoen sportblessures per jaar zijn.’

**Van den Hoogenband:** ‘Ach, ik heb geen wetenschappelijk onderzoek nodig om het positieve verband tussen bewegen en gezondheid aan te tonen.’

**Dekkers:** ‘Kinderen bewegen van nature al voldoende. Bovendien verlies je nauwelijks calorieën door te bewegen. Dikke kinderen moeten gewoon minder eten.’

**Van den Hoogenband:** ‘Natuurlijk, maar ze moeten ook hun lichaam leren beheersen. Zoals Johan Crujff eens zei: kinderen van tegenwoordig zijn zo passief, ze kunnen nog geen koprol maken.’

**Dekkers:** ‘Nou, ik heb nog nooit een koprol gemaakt en ik voel me verder prima.’

**Van den Hoogenband:** ‘U vergeet dat sporten nog een ander belangrijk aspect heeft: het leert je om samen een doel te bereiken. Het heeft een positieve invloed op mensen.’

**Dekkers:** ‘Onzin! Sport verhoogt juist agressiviteit, zowel bij de deelnemers als de toeschouwers. Bij een voetbalwedstrijd schiet de adrenaline omhoog. Ik zie na afloop alleen maar verhitte koppen en kapot geschopte knieën.’

**Van den Hoogenband:** ‘Tja, dat zijn de excessen, maar over het algemeen worden door middel van sport onze natuurlijke driften in ongevaarlijke banen geleid.’

We kunnen beter fel sporten volgens bepaalde regels dan elkaar de kop inslaan tijdens een veldslag.'

**Dekkers:** 'Het is een achterhaalde opvatting dat je een teveel aan drift als met een ventiel moet laten ontsnappen. Sommige driften moet je niet aanwakkeren, die moet je juist sussen.'

**Van den Hoogenband:** 'Dat geldt voor de meeste mensen, maar niet voor topsporters, die moeten hun driften juist niet sussen, die gaan de uitdaging aan om hun grenzen op te zoeken. Het fascineert me dat ze dat kunnen.'

**Dekkers:** 'Nou, ik begrijp hun motivatie totaal niet. Voor mij zijn topsporters een soort freaks, met hun veel te lange magere hoogspringlijven en hun dopinggebruik.'

**Van den Hoogenband:** 'Meneer Dekkers, nu gaat u echt te ver. Discussie gesloten!'