

algemeen sport, gymnastiek
Topsport is niet voor kinderen
02/04/2009

Dirk Van Meldert wil niet weten van de dictatuur van de weegschaal in het turnen. 'Natuurlijk moet een turner op zijn gewicht letten maar het belang van caloriebeheer wordt overschat. Het belangrijkste is dat je op het juiste moment op je trainings- of wedstrijdgewicht bent, ook hoe je recupereert en hoe je je mentale evenwicht bereikt. Wie ongezond eet, zit immers niet goed in zijn vel. Het gaat dus om veel meer dan de dictatuur van de weegschaal; die gewichtscntrole verengt tot symptoombestrijding. Op die manier kun je de problemen zelfs nog groter maken. De meeste voedingsdeskundigen die ik heb ontmoet, deden alleen maar hun calorieding. Mijn vraag na een zware krachttraining is niet hoe weinig een turner eet, maar wel hoe veel.'

Mannen bereiken in turnen later dan vrouwen hun topperiode en daar is Van Meldert allesbehalve rouwig om. Hij gruwt van pubers aan de top. Daarom hoopt hij dat de minimumleeftijd om bij de elite deel te nemen aan wedstrijden, 16 jaar, verhoogt. 'Het mag achttien jaar worden. Topsport is voor mature mensen, vind ik vanuit een mentale, lichamelijke en ethische gezichtshoek. Premature kinderen tot een eindresultaat brengen, daar heb ik bedenkingen bij. Topsport is niet voor kinderen.' (vwf)

bron: Mediargus - het nieuwsblad