

Het juiste gewicht



Kim Clijsters tijdens de mediadag deze week in haar tennisclub in Bree. © BELGA

Kim Clijsters hield een mediadag. Ik wist nergens van. Misschien maar beter ook. Ik was toch weer de ambetanterik geweest die had gevraagd of het geen gekkenwerk is om met zoveel overgewicht aan de intensieve fase in de trainingsopbouw te beginnen. Mijn collega's hebben het geprobeerd. "Ze staat al wat scherper", schreef er een. Ik ken hem van vroeger. Hij zal wel hebben gegrinnikt bij het tikken. Een andere vroeg haar op de vrouw af of er nog wat kilo's af konden. Ze antwoordde dat dat nog moest komen nu ze intensiever ging beginnen werken.

Dat is bepaald vreemd en baart een beetje zorgen. Het behoort tot de geplogenheden van de trainingsleer om de intensieve fase in een trainingsopbouw aan te vatten net boven het competitiegewicht en die laatste paar kilo's er gaandeweg af te trainen. Wat overigens lastig is want voor elke spiercel die een vetcel vangt, win je per saldo aan gewicht omdat spieren zwaarder wegen dan vet. Daarom zeggen verstandige diëtisten ook dat elk pondje langs het mondje gaat en dat vooral de energie-input moet beperkt worden, naast de energie-output optrekken.

Clijsters' output in de maand december, daar hebben we het raden naar. Haar input? Ze ziet er niet uit alsof ze zich de voorbije weken heeft uitgehongerd. Nu wil ik Carl Maes best geloven dat ze een mentale en algemene fysieke reset heeft ondergaan in die zeven/acht jaar relatieve rust en die twee nieuwe zwangerschappen (na haar eerste kindje keerde ze alvast met succes terug).

Ze kan daarnaast haar enorme intrinsiek talent in de schaal werpen én er is het voorbeeld van Serena Williams die 38 is, met veel meer overgewicht kampt en nog af en toe wint. Toch blijft het tricky om de belasting te verhogen op pezen, gewrichten en spieren als je x (zelf invullen) aantal kilo's te veel moet meezeulen. Met het trackrecord aan blessures van Clijsters (36) is dat vragen om problemen.

Voor wie overweegt om bodyshaming in te roepen: gewicht is een essentieel gegeven in topsport en sporters daarop aanspreken is goeie sportjournalistiek. Het is ook een issue bij een lichtgewicht-roeier die zichzelf moet uithongeren, of een taekwondoka/judoka die voor de weging nog in een sauna moet gaan zitten om zijn of haar klasse te halen, of een

renner die bergop wil presteren maar duidelijk te veel kilo's meesleept en ten slotte bij de vadsige voetballer die niet verdedigt en maar zes kilometer per wedstrijd loopt. Dus mag je daar ook een tennisspeelster in een veel te wijde joggingbroek en T-shirt op afrekenen.

Toegegeven, het gaat soms verder en dan heb ik de onweerstaanbare drang om ook mijn niet-sportende medemens te waarschuwen voor het onheil dat obesitas met zich meebrengt. Ik houd mij dan een beetje in omdat het mijn zaken niet zijn, behalve dan dat obesen (en rokers) asociaal de gezondheidskosten de hoogte injagen, maar *passons*. Ik wil mij echter niet inhouden om het fenomeen 'te dik' in de sport te benoemen.

Het juiste gewicht halen is een discriminerende factor voor topprestaties. Daarom heb ik het ook niet begrepen op het omgekeerde fenomeen: al die sporters die zich geroepen voelen om hun eigen gevecht tegen de kilo's aan te klagen als een uitwas van topsport. Erover praten: ja. Benoemen: oké. Maar toch niet aanklagen?

Magerzucht is een fenomeen in de sport. Topsport is balanceren op het randje of er net over, ook inzake gewicht. Met alle gevaren daaraan verbonden: denk maar aan de vele breuken in het wielrennen of de kreupele ruggen van de turnsters uit de jaren tachtig en negentig. We weten inmiddels dat de strijd tegen het gewicht bij topsport hoort.

Daarom begreep ik het belang van de recente interviews met atlete Louise Carton over haar eetstoornis ook niet zo goed. Om de topsport te behoeden? Meisjes,

jongens, TikTok'ers, wakker worden: topsport is georganiseerde uitwas en gereglementeerd onrecht in competitieverband, punt aan de lijn.

Omdat anorexia misschien een maatschappelijk probleem is? Zou kunnen, maar willen we eens tellen hoeveel mensen er per jaar doodgaan aan anorexia en hoeveel er het loodje leggen omdat ze te dik zijn/waren? Rare maatschappij die te magere mensen moet bewenen en te dikke mensen niet mag responsabiliseren. In de topsport mag dat laatste wel, móét dat. Te mager of te dik, wie de strijd tegen de kilo's niet aankan zit óf in de verkeerde sport/gewichtsklasse, óf heeft niet het juiste karakter of lichaam. Die zal het erg lastig krijgen. Amerikanen hebben daarvoor een mooi devies: als je de hitte niet kunt verdragen, blijf je beter uit de keuken."

Topsport is balanceren op het randje of er net over, ook inzake gewicht