

Topsport en comfort, dat gaat niet samen



Het Amerikaanse turnwonder Simone Biles staart voor zich uit na haar opgave in de teamfinale.

© REPORTERS / DPA

Ik mag graag naar Dirk Van Esser luisteren als hij bij Sporza uitlegt hoe een oefening in elkaar steekt. Tkatsjov, Joertsjenko, of hoe die halsbrekende toeren ook heten, ik geraak er nooit wijs uit en daarvoor verlaat ik mij op Van Esser. Als hij zegt dat het goed is of dat er een paar tienden af moeten omdat een kleine teen een beetje uit de haak stond bij de landing, Van Esser is het baken.

Hier in het verre Tokio heb ik meegekregen dat Van Esser door de VRT op het matje zal worden geroepen omdat hij twijfels uitte bij de opgave van 'La Biles'. Die had het moeilijk nadat ze op een sprong had gefaald en besloot er meteen de brui aan te geven. Bij ons in de krant reageerde de voorzitter van Jong CD&V Oost-Vlaanderen, Lies Geirnaert, met een brief aan Dirk Van Esser.

Waarom krijgt Van Esser een brief en ik niet? Ik heb eerder dit jaar al de mentale breakdown van Naomi Osaka becommentarieerd. Ik wil ook een brief krijgen van een provinciale jongerenvoorzitster die niks kent van topsport maar toch een mening heeft over hoe commentaar moet worden gegeven.

Van Esser zou hebben aangegeven dat hij de reden - mentaal niet klaar - niet voldoende vond om zomaar je team in de steek te laten. Na veertig jaar professioneel te hebben gekeken naar topsport stel ik mij die vraag ook. Het spijt mij zeer voor alle (zelf)hulpgroepen en politici die van het mentale welzijn hun USP hebben gemaakt.

Hoe dat met Van Essers empathie zit weet ik niet, maar het zou mij niet verbazen dat hij net als ik moeite zou met die plotse golf aan mentale breakdowns in de topsport én tegelijk toch begrip heeft voor gewone mensen die met een depressie of angststoornis kampen.

Topsport is geen veilig milieu, laat dat vooropstaan. Topsport en comfort, fysiek en mentaal, dat gaat niet samen. Topsport is nu eenmaal roofbouw op lijf en leden én niet het minst op alles wat tussen de oren zit. Simone Biles heeft afgezien, onder andere met die gruwel van een dokter die aan haar zat, iets wat ze uiteindelijk zelf bekend maakte. Ze is daar door een hel gegaan. De uitspraak "quitters never win and winners never quit" is ook niet op

haar van toepassing. Biles' sportieve verdienste kan niet worden overschat. Wel jammer dat we die dubbele gehoekte Joertsjenko, waarmee ze in mei en juni nog uitpakte in haar grond oefening, wellicht niet zullen zien. *Damn.*

Misschien is er een hele goede externe reden waarom Biles er hier in Tokio met haar hoofd niet bij is en ooit zullen we die dan kennen. Wie de mentale exit van Biles ineens als een soort pleidooi voor meer aandacht voor de geestelijke gezondheid in het algemeen wil aanwenden, vergist zich. Net zoals wie zich de vraag stelt of in de topsport dezelfde normen inzake het mentale welbevinden moeten gelden als in de gewone maatschappij. Het antwoord is neen.

Zijn de regels voor de topsporter dan verschillend van die van de gewone mens? Natuurlijk wel. In de eerste plaats omdat op alle vlakken totaal andere normen gelden. De eerste bedoeling van topsport is níet het welbevinden van de atleet, maar het oprekken van alles wat ook maar oprekbaar is aan lijf, fysio, en geest. Mede daardoor is faalangst onlosmakelijk verbonden met presteren en juist dat maakt topsport mooi en fascinerend.

De discriminerende factor tussen de superkampioenen en de rest is juist die hele belangrijke mentale component.

Mentaal afhaken is geen schande, dat kan gebeuren. In de topsport hadden we daar tot voor kort een werkwoord voor: *choken*. Sporters gaven dat zelf uit vrije wil aan: "I choked."

Dit is geen pleidooi om mentale issues onder de mat te vegen, wel om als topsporter je demonen tegemoet te treden en er niet voor op de loop te gaan. Als iedereen die het in een spannende competitie mentaal lastig krijgt ineens besluit het spel niet meer mee te spelen, dan heb je geen competitie meer. Als iedereen die door een moeilijke fase gaat er de brui aan geeft, dan devalueert dat de prestatie van de tegenstander.

Roger Federer ging laatst op Wimbledon erger onderuit dan Simone Biles. Hij ging niet naar binnen, terwijl hij er wel uitzag alsof hij klaar was voor harakiri. Neen, hij bleef staan en kreeg een 0-6 door zijn strot geramd.

Faalangst is onlosmakelijk verbonden met presteren en juist dat maakt topsport mooi en fascinerend