



# ‘Vrouwen effectief in het behalen van hun doelen’

Vrouwelijke topsporters presteren steeds beter én maken grotere sprongen dan hun mannelijke collega's. Hoe kan dit en kan Venus Mars inhalen? We vragen het aan sportarts Hans Zwerver.

**Chantal Bakker**

**GRONINGEN** De sportarts van het Sportmedisch Centrum van het UMCG organiseerde onlangs samen met zijn collega's een symposium over de verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke atleten. De dames worden volgens hem sneller beter dan de heren omdat er steeds meer vrouwen zijn die aan sport doen én die optimaal begeleid worden.

„In de wetenschap wordt steeds specifiekere gekeken naar de verschillen tussen mannen en vrouwen en hier wordt in de sport en tijdens trainingen op ingespeeld. Vrouwen zijn bijvoorbeeld in principe even trainbaar als mannen maar er bestaat een verschil in hoe je dames benadert en coacht. Een voorbeeld is dat vrouwen volgens ervaren coaches en sportpsychologen in het algemeen gevoeliger zijn voor complimenten en kritiek. Ze hebben de volle aandacht nodig en doen, indien ze die krijgen, beter hun best. Vrouwen trainen over het algemeen ook harder en kunnen opdrachten langer en geconcentreerder uitvoeren dan mannen. Ze zijn in verhouding effectiever in het behalen van hun doelen.

Wat de omgang met collega's betreft: vrouwen praten liever over hen dan met hen terwijl mannen elkaar meteen 'afschieten'. Vrouwen en mannen worden tegenwoordig vaker samen in de oefenzaal gezet omdat ze elkaar, juist doordat ze verschillen, kunnen versterken.”

**De prestatiecurve van vrouwelijke topsporters stijgt harder. Hoe dicht kan Venus bij Mars komen?**

„Ik denk niet dat vrouwen gemiddeld genomen ooit evengoed zullen presteren als mannen omdat lichamelijke en hormonale verschillen blijven bestaan. Mannen zijn over het algemeen acht tot tien centimeter groter en hebben daardoor een groter longinhoud. Hun borst-, been- en armspieren zijn sterker ontwikkeld en hun vetpercentages liggen lager. Dit komt door de grotere hoeveelheid testosteron die ze aanmaken. Daarnaast hebben mannen van nature een hoger hemoglobinegehalte in hun bloed, waardoor zuurstof beter wordt getransporteerd naar de spieren. Feit is desondanks dat de allerbeste vrouwelijke sporters het al beter doen dan een heleboel mannen. Er zijn bijvoorbeeld heel weinig mannen die het wereldrecord van 2:15.25 op de marathon van Paula Radcliffe kunnen evenaren. Zij naderde het wereldrecord bij de mannen voor het eerst op minder dan tien minuten. En train je een vrouw van 1.80 meter en een man van 1.65 me-

ter op een gelijke manier, dan zou een vrouw zomaar beter uit de bus kunnen komen.”

**Er zijn toch vrouwen die zo goed presteren dat wordt gedacht dat zij een man zijn?**

„Klopt. Denk aan Foekje Dillema en in 2009 twijfelde men of de atlete Caster Semenya een vrouw was. Het onderscheid mannelijke of vrouwelijke atleet wordt momenteel door de internationale atletiekfederatie en andere sportorganisaties op basis van de testosteronspiegel bepaald. Het is de vraag of dit eerlijk is. Als je twee basketballers hebt van 1.65 en 2.10 meter kunnen er ook grote krachtsverschillen bestaan. En moeten dikke en slankere sumoworstelaars ook in een andere klasse uitkomen?”

**Zijn er sporten waarbij vrouwen mannen sneller voorbij kunnen streven?**

„Factoren die bij iedere sport meespelen zijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie. Vrouwen kunnen mogelijk sneller dichtbij mannen komen in sporten waarbij kracht en uithoudingsvermogen ondergeschikt zijn aan coördinatie en lenigheid of waarbij kleiner en lichter zijn een voordeel is. Denk aan bepaalde turnonderdelen of bij ritmische gymnastiek, schieten of schansspringen.”

**Zijn vrouwen of mannen blessuregevoeliger?**

„Vrouwen en mannen zijn gevoelig voor andere blessures. Nu het damesvoetbal in opkomst is, wordt bijvoorbeeld duidelijker dat dames veel sneller de voorste kruisband scheuren en sneller pijn hebben in de knieschijf. Vrouwen hebben een breder bekken, vaker x-knieën en minder bovenbeenspierkracht, wat ongunstig is voor de controle over de knie. Mogelijk spelen ook hormonen een rol. In bepaalde fases van de menstruele cyclus zijn de gewrichtsbanden kwetsbaarder. Op basis van deze kennis zijn oefenprogramma's (zoals de FIFA-11) ontwikkeld voor dames (en heren) om blessures te voorkomen en dit lijkt te werken. Verder zijn vrouwen tien jaar langer beschermd tegen hartproblemen omdat zij tot de overgang oestrogeen aanmaken. Ook bestaan er aanwijzingen dat dit hormoon hen enigszins beschermt tegen peesblessures. Ook op blessurevlak bestaan dus verschillen tussen mannen en vrouwen maar hier komt eveneens meer aandacht voor.”

‘Vrouwen zijn in het algemeen gevoeliger voor complimenten en kritiek’

**Sportplein Groningen**

UMCG is een van de negen partners van Sportplein Groningen. Een van de loketten Sport & Gezondheid, is het Sportmedisch Centrum UMCG (050-3617700 en Twitter @smc\_umcg). Zie ook [www.sportplein Groningen.nl](http://www.sportplein Groningen.nl).

◀ Volleyballer Tien van Tran moet springen om de bal van basketbalster Mayella Kuikhoven aan te raken. **Foto: Corné Sparidaens**

Gemeente Groningen	Duidelijk noordlease	Noorderpoort	umcg
Alfa-college	Topsport NOORD	Hanzehogeschool Groningen	Energywacht
Streekuniversiteit Groningen	sportplein Groningen	Proef het Leven van Drenthe	Lubbers PERSONEELSDIENSTEN
provincie Groningen	HAAR VOOR DE SPORT	Proef het Leven van Drenthe	

(Provincie Groningen, Huis voor de Sport Groningen, Noorderpoort, Alfa-college, Rijksuniversiteit Groningen, UMCG, Topsport NOORD, Gemeente Groningen en Instituut voor Sportstudies, Hanzehogeschool Groningen zijn partners van Sportplein Groningen.)