

# VU Research Portal

## Hoe Olympisch zijn de Spelen?

Bakker, F.C.; Dijkstra, P.

### ***published in***

Psychologie Magazine  
1988

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Bakker, F. C., & Dijkstra, P. (1988). Hoe Olympisch zijn de Spelen? *Psychologie Magazine*, 7(9), 10-14.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

# Hoe Olympisch zijn de Spelen?

**D**e priester die naast het brandoffer staat, steekt een fakkel aan. Op een afstand van ruim 191 meter krijgen vier jonge mannen een teken dat ze mogen starten. Om het hardst rennen ze door het rulle zand naar de offerplaats. De kok Koroibos die als eerste aankomt, krijgt de fakkel en mag als beloning de brandstapel met de offergaven voor oppergod Zeus ontsteken. Het is augustus, 776 jaar vóór de geboorte van Christus te Olympia in Griekenland, waar Iphitos, koning van Elis, de eerste Olympische Zomerspelen heeft georganiseerd.

Vanaf die tijd zijn de Spelen elke vier jaar gehouden. Er komen steeds meer verschillende onderdelen waarop de atleten zich met elkaar kunnen meten, zoals de dubbelloop (de baan heen en terug), de lange afstandsloop (24 baantjes hardlopen) en in 708 v. Chr. de vijfkamp met onder meer verspringen en discuswerpen. De vrije Hellenen die mochten meedoen, trainden jarenlang om de bekroning van hun leven te verwerven. Sedert de zevende olympiade was de beloning voor de winnaar niet meer het ontsteken van het brandoffer, maar werd hij op het eind van de dag tijdens een *cérémonie protocolaire* geëerd met een olijftak die even daarvoor door een jongen met een gouden snoeimes van de olijffboom was gesneden. Een hogere onderscheiding kon een mens niet krijgen. Deze oude Olympische Spelen hielden meer dan duizend jaar stand, tot 393 na Chr., toen ze werden verboden door een Romeinse keizer die niet hield van heidense sportfestiviteiten. In de negentiende eeuw werden op

**De atleten die in internationale wedstrijden hun krachten meten om de verbroedering tussen de volkeren te bewerkstelligen, lijken een eenzame strijd tegen zichzelf te voeren, compleet met doping en bijgeloof.**

FRANK BAKKER  
EN PAUL DIJKSTRA

verschillende plaatsen in de wereld voor het eerst weer grote atletiekwedstrijden georganiseerd onder de naam Olympische Spelen. De eerste internationale moderne Olympische Spelen werden uiteindelijk in 1896 te Athene gehouden, na jaren van lobbyen en uiterst omzichtig politiek manoeuvreren door met name de Fransman Pierre Fredy Baron de Coubertin.

## Vrouwen

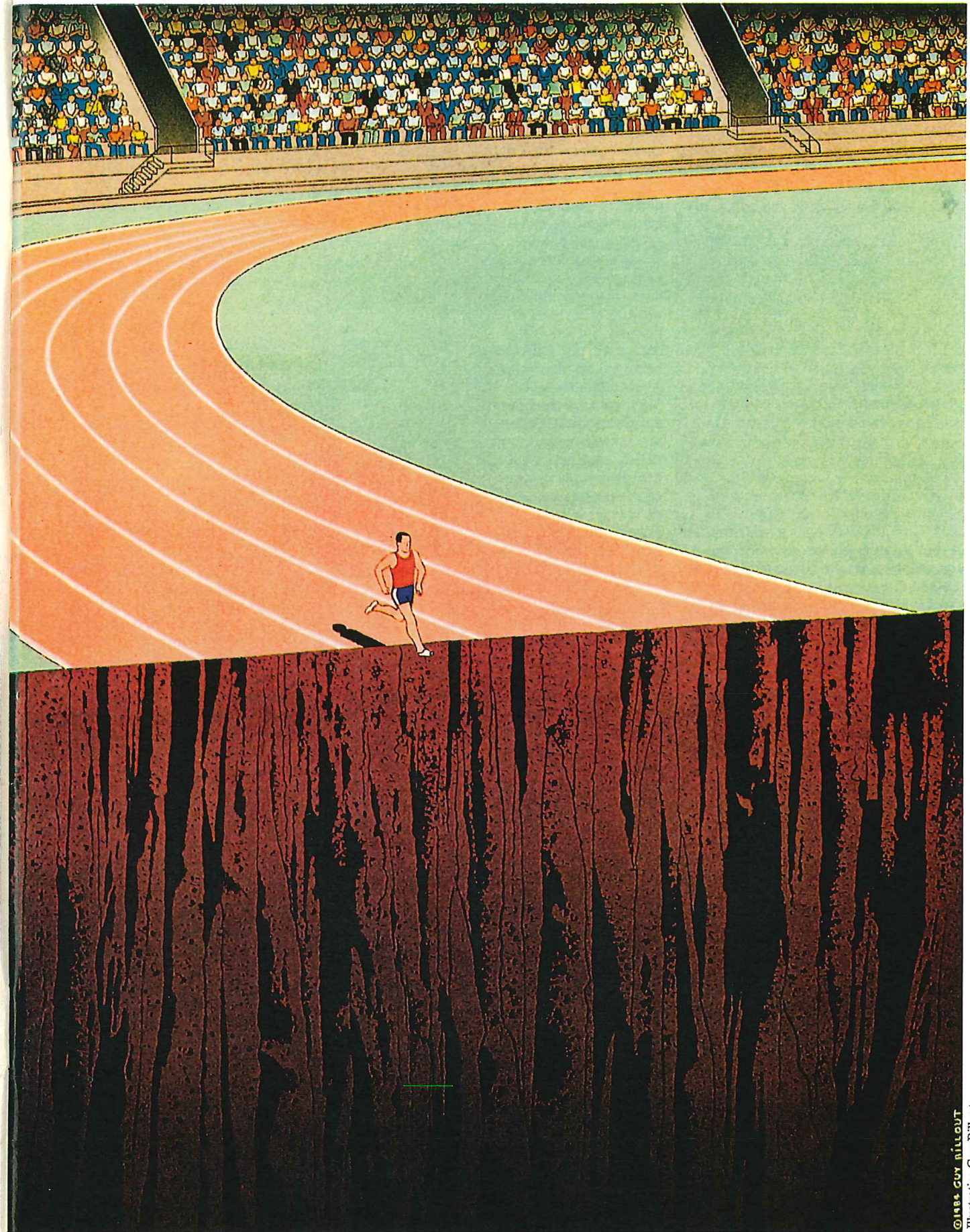
In de oudheid deden uitsluitend mannen mee aan de Spelen en alleen vrouwen die niet getrouwd waren, mochten komen kijken. Aan het einde van de vorige eeuw was de situatie niet veel veranderd. Sport en sportevenementen waren voor vrouwen grotendeels taboe. Een vrouwensport bij uitstek was in die tijd wandelen. Daar werden ook wedstrijden in gehouden. Zo liep de

*Champion Lady Pedestrienne of the World* Miss Mary Marshall op 27 april 1877 de afstand van vijftig mijl binnen een tijdsbestek van twaalf uur. Er kwam veel publiek kijken naar Mary die tussen tien uur 's ochtends en tien uur 's avonds rondjes draaide in het park.

Baron de Coubertin was een kind van zijn tijd en naast zijn nobele streven om via de Olympische Spelen bij te dragen aan een betere wereld, was hij fel tegen de deelname van vrouwelijke atleten. Hij vond het niet passend en niet netjes dat vrouwen publiekelijk aan sport deden en had een heel andere rol voor hen in petto: „The Olympic Games represent the solid period of manifestation of male sports, based on internationalism, on loyalty as a means, on art as a background, and the applause of women as a reward.”

In 1896 had de Griekse Melpomene stiekem getraind voor de olympische marathon. Vrouwen mochten echter niet meedoen, maar ze heeft de marathon buiten de wedstrijd om toch gelopen. Ze finishte – onzichtbaar en zonder erkenning – in een tijd van viereneenhalf uur. Het zou tot de Olympische Spelen van Los Angeles in 1984 duren eer Joan Benoit als eerste vrouwelijke deelnemer aan een Olympische marathon voor meer dan honderdduizend toeschouwers de gouden plak behaalde in een tijd van 2,24:52, waarmee ze overigens sneller was dan twaalf mannelijke winnaars van de olympische marathon sedert 1896.

Werd Melpomene in 1896 nog buiten de Spelen gehouden, in 1900 besloot het Franse organisatiecomité, zeer tegen de zin van hun eigen baron, vrouwen toe te laten voor tennis en



© 1988 GUY BILLIOUT  
Illustration: Guy Billout

golf. In dat jaar deden twaalf vrouwen aan de Spelen mee. In 1912 stond zwemmen voor het eerst als onderdeel voor vrouwen op het olympisch programma en Amsterdam (1928) had de primeur van de eerste vrouwelijke hardloopters. De 800 meter werd echter geen succes, hetgeen uiteraard koren op de molen was van de tegenstanders van deelname van vrouwen. Een Brits journalist schreef over de 800 meter: „Beneden op de sintelbaan bevonden zich elf volkomen uitgeputte vrouwen, vijf van hen stapten uit de baan vóór het bereiken van de finish, en vijf zakten ineen nadat ze het lint waren gepasseerd. Ik hoorde later dat de elfde deelneemster kort daarna in de kleedkamer van haar stokje ging.”

In de geschiedenis van de moderne Spelen hebben vrouwen moeten opboksen tegen een gebrek aan aanmoediging en erkenning, culturele afwijzing, gebrek aan traditie op sportgebied, regelrechte tegenwerking van allerlei officiële sportorganen en de weigering van het Internationaal Olympisch Comité om bepaalde sporttakken in het olympisch programma op te nemen. Het is dus eigenlijk niet zo vreemd dat de prestaties van vrouwen absoluut gezien nog achterblijven bij die van mannen. Maar hoe lang nog? Is het nog slechts een kwestie van training en wordt de mythe van 'het zwakke geslacht' over enkele decennia doorgeprikt? Vergelijking van enkele olympische prestaties leert dat het verschil tussen de seksen steeds kleiner wordt. Zo was de gouden tijd op de honderd meter hardlopen voor vrouwen in 1928 12,2 en voor mannen in dat jaar 10,8. In 1984 waren de winnende tijden respectievelijk 10,97 en 9,99. Bij de honderd meter vrije slag zwemmen waren de tijden in 1912 voor vrouwen 1,22:2 en voor mannen 1,03:4 min. In 1984 zwom de snelste vrouw een tijd van 55,95, en de snelste man 49,8 seconden. Nog sterker zien we het afnemende verschil tussen de tijden van mannen en vrouwen bij duurprestaties. Joan Benoit deed in 1984 slechts een kwartier langer over de ruim 42 kilometer dan de winnaar bij de mannen, de Portugees Carlos Lopes die finishte in 2,09:21. In 1896 had Melpomene – weliswaar buiten mededinging – viereneenhalf uur nodig, terwijl de toenmalige winnaar, de Griek Louis maar liefst anderhalf uur sneller was (2,58:50).

## Wedstrijd of egotrip?

De Coubertin zou waarschijnlijk niet erg gelukkig zijn als hij zijn Olympische

Spelen nog zou kunnen meemaken. Niet alleen vanwege de plaats die vrouwen nu innemen, maar ook vanwege de politieke en commerciële aspecten van de hedendaagse Olympische Spelen. Eens heeft hij gezegd: „Mijn vrienden en ik hebben de Olympische Spelen niet opnieuw tot leven gebracht om er een museum of theaterstuk van te maken, en ook geenszins om dit evenement ooit door zakenlieden of politici te laten misbruiken.” Een van zijn grootste drijfveren was de zogenaamde Olympische gedachte, waarin de vrede en verbroedering tussen de volkeren een centrale plaats inneemt. Hij hoopte met de Spelen bij te dragen tot een betere wereld. Zijn motto „Meedoen is belangrijker dan winnen” is beroemd geworden.

Maar sportwedstrijden zijn steeds minder een sociale gebeurtenis waar atleten elkaar ontmoeten en met elkaar eerlijk en sportief hun krachten meten. Steeds minder is sport een strijd tegen een tegenstander en steeds meer vecht de sporter tegen zichzelf. Dit geldt niet alleen voor verschillende takken van sport, maar ook voor de verschillende niveaus waarop sport beoefend wordt, en ook in de commentaren van de sporters, coaches en verslaggevers van de media klinkt die strijd van het individu tegen zichzelf door. Sport is een egotrip. De schaatscoach zegt dat zijn pupil lichamelijk in topvorm is, maar dat het bij hem „tussen de oren” zit. De tennisser die na de partij een interview geeft, heeft het niet over het spel van de tegenstander, maar over zijn eigen problemen met de concentratie. En ook in de trainingsadviezen aan sporters wordt veel aandacht besteed aan het stellen van een concreet doel voor jezelf, waar je naar toe kunt werken.

Een van de eerste representanten hiervan was de Finse hardloper Paavo Nurmi, die op de Olympische Spelen in 1920, 1924 en 1928 acht gouden medailles won. Deze Fin was een echte *Einzelgänger*, trok zich niets aan van zijn medelopers, bekommerde zich niet om strategie of tactiek, maar liep uitsluitend zijn eigen race tegen de tijd, met de stopwatch in de hand. In die tijd was dat opmerkelijk omdat je bij gebrek aan informatie, niet precies wist hoe de concurrentie er voor stond. Tegenwoordig verschaffen computerranglijsten, gebaseerd op geavanceerde elektronische meetmethoden en gestandaardiseerde omstandigheden, alle informatie die men wil hebben en lopen hardlopers als Johnson en Lewis al lang niet meer tegen elkaar, maar tegen de

grenzen van het menselijk vermogen, tegen het wereldrecord. De wedstrijden dienen nog slechts om zichzelf te meten. Dat verschijnsel doet zich ook voor bij de vrije-tijdssporters. De horden die zich begeven in een uitputtingslag van hele en halve marathons, lopen niet om te winnen, maar om hun persoonlijke record te verbeteren of te evenaren, of uitsluitend om de wedstrijd uit te lopen.

Deze individualisering van sport verklaart misschien voor een deel het voor een buitenstaander onbegrijpelijke belang dat wordt gehecht aan records, aan tienden, ja zelfs honderdsten van seconden of aan centimeters. We moeten niet vergeten dat we hier te maken hebben met mensen die erg veel tijd en energie besteden aan training en zichzelf veel moeten ontzeggen om een bepaalde prestatie te realiseren. Ze zijn experts op hun gebied en zijn net als iedereen kritischer op het terrein waarop ze thuis zijn. Een muzikkenner hoort onmiddellijk een vals gezongen of verkeerd gespeelde noot die de gewone luisteraar volledig ontgaat. En aangezien het hier gaat om prestaties die tegen de grenzen van het menselijk vermogen aanliggen, wordt alles onder een vergrootglas gelegd. Dan krijgen ook honderdsten van seconden betekenis. Het wereldrecord honderd meter hardlopen voor mannen staat momenteel op 9,83 seconden, terwijl twintig jaar geleden de Olympische gouden medaille werd uitgereikt voor een tijd van 9,9 seconden!

## Doping

Wanneer de individuele prestatie zo belangrijk wordt, is het niet verwonderlijk dat de sporter op alle mogelijke manieren zal proberen zijn grenzen te verleggen en zijn prestaties te verhogen. Dat begint met gezond leven – niet roken en geen alcohol – en gezond eten. Sommigen nemen voor een wedstrijd bepaald voedsel wat hen in staat stelt een betere prestatie te leveren. Zo proppen veel mensen die een duurprestatie gaan verrichten – marathon of lange fietstocht – zich vol met macaroni of spaghetti teneinde voldoende koolhydraten te hebben voor onderweg. Het kan echter ook verder gaan met het gebruik van spierversterkende en spieropbouwende middelen. Al deze middelen die voedend en opbouwend zijn, noemen we anabool (bijvoorbeeld de anabole steroïden), in tegenstelling tot de middelen die invloed hebben op het vrijmaken van energie en het verbranden van energiestoffen, de zogenaam-



*Concentratie voor een strafworp bij de Amerikaan Vern Fleming (links).*

*Joan Benoit, de eerste winnares van de Olympische marathon voor dames (rechts).*



*De winnares van de zevenkamp in Los Angeles, de Australische Glynis Nunn, met mascotte (onder).*

de katabolen, zoals amfetaminen en hormonen als cortisol en ACTH. Omdat amfetaminen bijvoorbeeld een versnelling van de hartslag, de ademhaling, de bloedsomloop en de energiemobilisatie tot gevolg hebben, neemt men in de sportwereld doorgaans aan dat ze de (maximale) prestatie zullen verbeteren.

De psycholoog professor Hueting, verbonden aan het Laboratorium voor Experimentele Psychologie van de Vrije Universiteit te Brussel, deed met enkele medewerkers een aantal experimenten met amfetaminen en onlangs verscheen van hem een boek waarin verslag wordt gedaan van een onderzoek naar de invloed van hormonen (ACTH) op de maximale prestatie van beroepswielrenners. De uitkomsten van al deze zorgvuldig uitgevoerde experimenten zijn duidelijk: noch amfetaminen, noch het hormoon ACTH verbeteren de maximale prestatie. Dat in de sportwereld daarover tegengestelde opvattingen heersen, verklaart Hueting door het feit dat men in alle onderzoeken en discussies over doping de psychologische werking van de middelen buiten beschouwing laat. De psychologische metingen die Hueting en zijn medewerkers hebben verricht in hun experimenten laten zien dat mensen zich door amfetaminen wat actiever voelen en dat ze zich prettiger voelen bij lage of middelmatige belastingen. Bij hoge belastingen gaat dit echter niet meer op. De wielrenners die ACTH

hebben gekregen – zonder het te weten – voelen zich tijdens het verloop van de inspanningsproeven minder vermoeid dan de renners bij wie geen hormoon is ingespoten. In de laatste fase waarin ze het stadium van uitputting bereikten zijn hun vermoeidheidsscores weer gelijk. Bij het herstel op korte termijn bestaat geen verschil in afnemende vermoeidheid, maar nadat renners tien minuten na het einde van de inspanningsproef van de fiets stappen, voelen degenen met ACTH zich wat energiever dan de anderen. Deze gevoelens maken begrijpelijk dat wielrenners en andere sporters het idee hebben dat amfetaminen en hormonen daadwerkelijk voor een verbetering van hun prestatie zorgen.



Hueting en zijn medewerkers waren dus niet in staat een rechtstreeks effect van de door hen onderzochte middelen op de maximale prestatie van atleten aan te tonen. Hun (vermeende) werking danken deze dopingmiddelen aan psychologische processen.

## Bijgeloof

Dopingmiddelen hebben dus geen rechtstreekse invloed op de maximale prestatie van atleten, maar danken hun al of niet vermeende indirecte werking aan psychologische processen. Het kan zijn dat het eten van bepaald voedsel, of het slikken van een geneesmiddel dezelfde functie vervult als het betreden van het speelveld met één opgetrokken en één afgezakte kous, of de uitgebreide rituelen voor een wedstrijd die vaak al beginnen met het op een speciale manier inpakken van de sporttas, of het hangen van een beer in het doel. Veel atleten zeggen niet te kunnen presteren zonder deze bijgelovige gedragingen. De variatie is groot en hangt volgens inventariserend onderzoek onder meer samen met de tak van sport: basketballers 'doen' iets met de bal, terwijl ijshockeysers vaker iets met hun uitrusting 'doen'. Bovendien lijken er sekseverschillen te bestaan, waarbij vrouwen vaker bijgelovig gedrag vertonen dat iets met het uiterlijk te maken heeft: kleding, kapsel, het dragen van sieraden.

De bekende psycholoog Skinner

schreef eind jaren veertig een artikel waarin hij dit merkwaardig gedrag verklaart. Hij beschouwt het als een vorm van conditionering: als een bepaalde handeling, al of niet toevallig, een bepaald gevolg heeft, ontstaat een verband tussen die handeling en het gevolg. Men zal geneigd zijn de handeling te herhalen als het gevolg gewenst is, terwijl men de handeling achterwege zal laten als het gevolg onaangenaam is. Met andere woorden, als een atleet eens een bijzonder goede prestatie heeft geleverd nadat hij toevallig vergeten was zich te scheren, zal hij geneigd zijn voor iedere wedstrijd zijn baard te laten staan. Skinners duiven voerden de meest merkwaardige capriolen uit omdat ze het idee hadden dat ze daardoor bij voedsel konden, terwijl in werkelijkheid op vaste tijden voedsel in de kooi werd aangeboden. Deze gedragingen blijken zeer lang te blijven bestaan, al leveren ze niets op. Een andere verklaring voor bijgelovig gedrag is dat de atleet die nooit zeker is van zijn prestatie op de beslissende momenten, zoekt naar zekerheid. Juist in situaties waarin men niet alles in de hand heeft of denkt te hebben, is de behoefte aan irrationele (schijn)zekerheden groot. Dat versterkt het zelfvertrouwen, het geeft houvast en kan daardoor de prestatie verbeteren. Enigszins in aansluiting op gedragingen die louter op bijgeloof berusten, zien we vaak bepaalde gedragspatronen die bestaan uit een aantal overbodige handelingen. Zo hebben tennissers in het algemeen een heel specifiek gedragspatroon voorafgaand aan de opslag en basketballers vóór het nemen van een vrije worp. In onderzoek is aangetoond dat de gedragingen die vooraf gaan aan bijvoorbeeld het nemen van een vrije worp, op geen enkele manier biomechanisch gezien verband houden met het uiteindelijk goed of minder goed uitvoeren van de worp zelf. Het is niet nodig om de spierspanning op peil te brengen, of om bepaalde motorische processen te activeren, of wat voor plausible reden men ook kan verzinnen. Toch blijkt dat basketballers hun vrije worp slechter nemen als ze hun gewoontebewegingen achterwege moeten laten en ze vanuit stilstand de bal in de basket moeten proberen te gooien. Ook hier is weer sprake van een indirecte invloed. De rituele gedragingen en de vrije worp vormen samen een ingeslepen, geautomatiseerde beweging. Als de sporter een deel daarvan achterwege moet laten, wordt het gedragspatroon doorbroken en moet de vrije worp bewust worden uitge-

voerd. Het is bekend dat bewegingen waarbij je gaat nadenken in het algemeen een stuk slechter worden uitgevoerd dan wanneer ze spontaan verlopen. Probeer maar eens na te denken bij het beklimmen van de trap of het bestijgen van een fiets.

Zo ontstaat de paradoxale situatie dat handelingen die op zichzelf nooit een gunstig effect op de prestatie kunnen hebben, de prestatie verslechteren als ze achterwege blijven. Geen wonder dat de atleten met die paradox niet uit de voeten kunnen en die handeling wel als een extra hulpmiddel beschouwen. Hetzelfde verhaal kan uiteraard verteld worden voor dopingsmiddelen.

Evenals bij doping gaat het bij bijgeloof en rituele gedragspatronen om het krijgen van een goed gevoel van zekerheid, zelfvertrouwen, vertrouwen in een goede afloop. De sporter die zo in de wedstrijd staat, levert een betere prestatie dan degene die zenuwachtig is en zich belabberd voelt. Of is ook dit schijn? De eerder genoemde hoogleraar Hueting: „In het algemeen bestaat er een sterke (en begrijpelijke) neiging om je-beter-voelen met beter fietsen te verbinden. Nochtans kan men vele malen uit dezelfde rennerswereld (en ook uit andere sporttakken) vernemen, hoe vaak men aangenaam verrast was door zijn prestatie omdat men zich niet zo goed voelde, en hoe onaangenaam verrast men was door zijn prestatie omdat men zich toch zo goed voelde. (...) Over dat soort van gevoelens wordt nogal veel gesproken. Maar vrijwel altijd worden ze gebruikt als achteraf-verklaringen. Erg misleidend.” Het zou goed zijn als er meer goed gecontroleerd onderzoek gedaan zou worden naar opvattingen over de invloed van middelen en gevoelens op de prestatie, die men vaak voetstoots voor waar aanneemt, maar waarvan nog nooit is aangetoond dat het ook daadwerkelijk zo is.

## Tot slot

Door alle jaren heen is sport een spiegel van de samenleving, waarin we socioculturele waarden en normen gereflecteerd zien. Ook de Olympische Spelen zijn een afspiegeling van maatschappelijke ontwikkelingen. Eeuwenlang hebben vrouwen een ondergeschikte positie in de samenleving gehad en ook in de sport zien we pas de laatste decennia een duidelijke opleving en erkenning van vrouwensport. Het zal bijvoorbeeld nog wel even duren voordat de media evenveel belangstelling krijgen voor de sportprestaties van vrouwen als die van mannen. Maar de absolute verschillen in prestatie tussen mannen en vrouwen worden kleiner en zijn in sommige sportonderdelen (100 meter hardlopen bijvoorbeeld) al niet meer met het blote oog waarneembaar. Het zal voor verslaggevers steeds moeilijker worden uit te leggen waarom die mannsport zoveel interessanter is. De geringere belangstelling voor vrouwen geldt overigens niet alleen voor de media. Ook in het wetenschappelijk sportonderzoek nemen vrouwen een ondergeschikte plaats in. Meestal zijn mannen zowel de proefleiders als de proefpersonen.

Sport weerspiegelt de samenleving ook voor een deel in de individualisering, de ordening van de computerranglijsten, de behoefte aan (genot)middelen die het leven plezieriger en draaglijker maken en het zoeken naar zekerheden, desnoods in irrationeel bijgeloof.

DR. F.C. BAKKER

is bewegingswetenschapper en verbonden aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit te Amsterdam.

DRS. P. DIJKSTRA

is psycholoog en redacteur van Psychologie.

## Samenvatting

**D**e eerste Olympische Spelen werden in 776 v. Chr. gehouden ter ere van de oppergod Zeus. Meer dan duizend jaar werden deze Spelen om de vier jaren gehouden. De Franse baron Pierre de Coubertin wist de verschillende naties zo ver te krijgen dat in 1896 in Athene de Olympische Spelen opnieuw het licht zagen. De Olympische gedachte van vrede en verbroedering tussen de volkeren was de belangrijkste drijfveer voor De Coubertin. De Spelen ontkomen echter niet aan het stempel dat de tijd waarin ze gehouden worden erop drukt. Vrouwen krijgen de laatste decennia pas de plaats waar ze recht op hebben, en ze lijken bezig met een inhaalrace wat de prestaties betreft. De olympische gedachte van verbroedering tussen de volkeren verbleekt steeds meer. Sporters meten elkaars krachten niet meer in een wedstrijd, maar ze strijden in toenemende mate tegen zichzelf, tegen hun eigen grenzen. Doping en bijgeloof zijn hulpmiddelen daarbij.