

RENÉ FOOLEN

Met illustraties van
Roelof Wijtsma



SPORT GEK



CONDOR

SPORTGEK!

Sporten én naar sport kijken is misschien wel het **leukste** dat er is. Met je vrienden een voetbalveldje maken op het plein, gewoon door de jassen neer te leggen als doelpalen. Urenlang spelen, totdat het donker wordt en je moeder al drie keer geroepen heeft dat je nu toch echt moet komen eten.

Of samen met je opa naar het stadion om jullie favoriete team aan te moedigen. Op vakantie op de camping de tablet erbij pakken om niets te missen van de Tour de France. En tijdens de Olympische Spelen op het puntje van de bank zitten: wordt het zilver... of toch goud?

Bijzondere sportmomenten vergeet je **nooit** meer. Misschien weet je nog waar je was toen Max Verstappen in 2021 wereldkampioen formule 1 werd? Of vraag eens aan je op of oma waar zij waren toen Nederland in 1988 Europees kampioen voetbal werd. Wedden dat je meteen een mooi verhaal te horen krijgt!

Vragen, verhalen en verrassingen

Als je **sportgek** bent, weet je vast al heel veel. Maar toch blijven er altijd vragen in je hoofd zitten. Waarom tellen ze bij tennis van 15 naar 30 en dan ineens naar 40? En waarom rijden schaatsters altijd linksom?

De antwoorden op deze vragen – en nog veel meer – vind je in dit boek. Veel sporten komen aan bod, hopelijk ook jouw **favoriete sport**. Niet alle sporten zijn terug te vinden, want er bestaan wel honderden verschillende sporten.

Verder lees je ook bijzondere, grappige én ontroerende sportverhalen. Wist je dat Lionel Messi misschien nooit langer dan 1,50 meter zou zijn geworden, als FC Barcelona hem niet had geholpen? En dat er ooit een basketballer was die in één wedstrijd 100 (!) punten scoorde?

Na het lezen van dit boek weet jij alles over sport. Je hoeft geen vragen meer te stellen aan je ouders. Jij gaat hén **verbazen** met geweldige weetjes en verhalen.

Dus... Klaar voor de start? Af!





WARMING-UP

Voordat je van alles te weten komt over sporten zoals tennis, wielrennen, basketbal, de Olympische Spelen en nog veel meer, beginnen we eerst met iets anders: wat is sport eigenlijk? Je gaat ontdekken wat topsporters eten, waarom er in de sport vaak mascottes rondlopen en of alle topsporters rijk zijn.

Dit is jouw warming-up!

Wat is sport eigenlijk?

Bij een sport beweeg je vaak veel, zijn er regels en speel je meestal wedstrijden tegen anderen. Voetbal, tennis, atletiek en volleybal zijn overduidelijk sporten. Bij deze sporten moet je veel kracht en energie gebruiken en wedstrijden vinden soms plaats in een groot stadion.

Maar wist je dat schaken en dammen ook sporten zijn? Bij die spellen hoef je niet hard te rennen of te springen. Je zit aan een tafel en verplaatst stukken op een bord. Toch zijn het echte sporten, want je moet er veel bij nadenken en slim zijn. Daarom noemen we ze denksporten. Er zijn ook sporten waarbij je niet alles zelf doet, maar samenwerkt met een dier of een voertuig. Denk bijvoorbeeld aan paardrijden, autoracen of motorrijden.

Je ziet het al: sporten zijn er in heel veel soorten. Wat ze allemaal gemeen hebben, is dat je er beter in kunt worden. Je traint je lichaam of je brein, je leert samenwerken en eerlijk spelen, en je maakt vaak ook nog nieuwe vrienden. En dat is misschien wel het mooiste van sport!



Hoeveel sporten zijn er eigenlijk?

Hoeveel sporten kun jij opnoemen? Misschien 20 of 30, lukt je dat? In ons land alleen al zijn er meer dan 300 verschillende sporten! En als je de hele wereld meetelt, zijn er nog veel meer. Het is lastig om precies te zeggen hoeveel sporten er bestaan. In elk land worden weer net andere sporten gespeeld. Soms lijken ze op elkaar, maar hebben ze toch andere regels of namen.

Nederland en België hebben allebei ieder ruim 70 sportbonden. Dat zijn organisaties die alles regelen rond een bepaalde sport. Binnen zo'n bond kunnen ook weer meerdere sporten vallen. Neem volleybal: je hebt zaalvolleybal, maar ook beachvolleybal, zitvolleybal én bossaball, een soort volleybal op een springkussen! En er zijn ook sporten waar je misschien niet meteen aan denkt, zoals drakenbootracen, sportvissen of kaatsen. Toch zijn dat echte, officiële sporten.

Wil je weten welke sporten wereldwijd echt heel bekend zijn? Kijk dan eens naar de Olympische Spelen. Op de laatste Zomerspelen deden sporters mee in 32 verschillende sporten. En de Winterspelen bestaan uit zo'n 15 sporten.





Wat is de populairste sport ter wereld?

Dat is voetbal, zonder twijfel! Wereldwijd spelen bijna 300 miljoen mensen deze sport. En er zijn ongeveer 3,5 miljard fans die voetbal volgen op tv of in het stadion. Voetbal is heel makkelijk te spelen: je hebt alleen een bal nodig en een stukje straat, grasveld of park. Daarom speelt bijna iedereen het weleens!

Bij de Wereldvoetbalbond, de FIFA, zijn meer dan 200 landen aangesloten. FIFA staat voor Fédération Internationale de Football Association, oftewel de voetbalorganisatiebond. De FIFA organiseert onder meer het WK voetbal, dat om de vier jaar wordt gehouden. Het is het meest bekeken sportevenement ter wereld. Naar de finale kijken wel 1 miljard mensen!

Toch is voetbal niet overal de populairste sport. In sommige landen houden mensen juist van andere sporten. In China bijvoorbeeld is tafeltennis het populairste en in de Verenigde Staten is dat American football. In Canada houden ze juist erg van ijshockey. In Nieuw-Zeeland is rugby de grootste sport en in India is cricket heel populair.

Dat maakt sport juist zo bijzonder: overal ter wereld beleven mensen er plezier aan, allemaal op hun eigen manier.



WIST JE DAT?

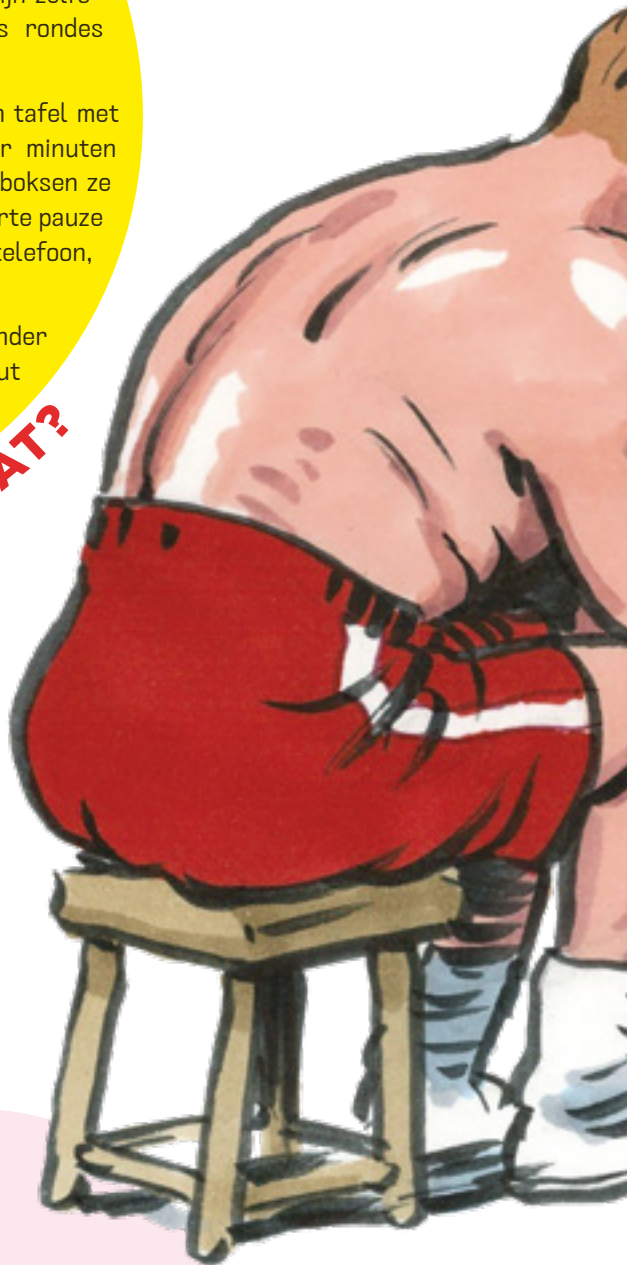
... SCHAAKBOKSEN EEN OFFICIËLE SPORT IS?

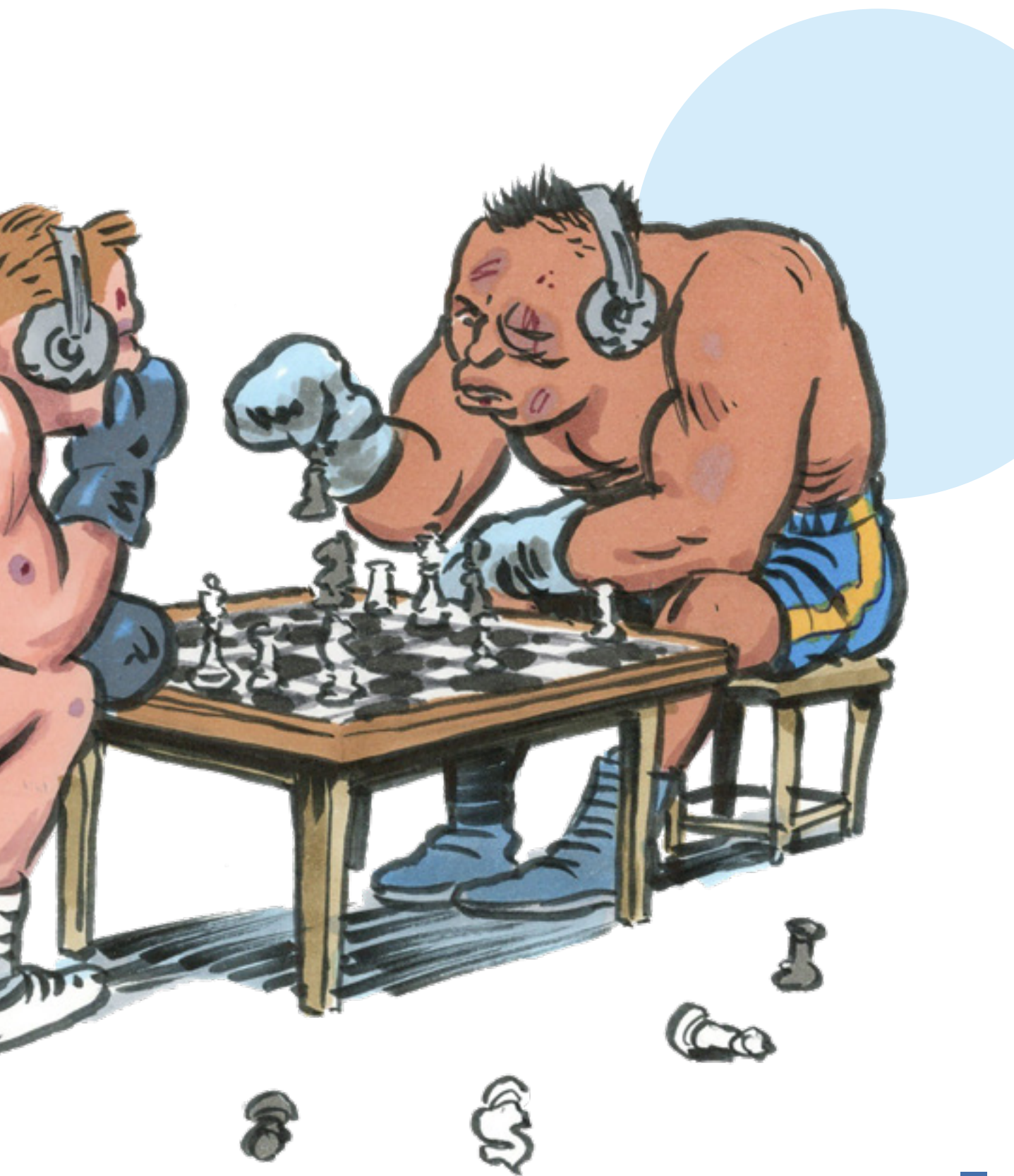
Je kent vast boksen. En schaken ook. Maar wist je dat er een sport is waarin je schaakt én bokst? Die sport heet schaakboksen. Echt waar, het bestaat! Schaakboksen klinkt misschien gek, maar het is een officiële sport. Er zijn zelfs wereldkampioenschappen. Een wedstrijd bestaat uit zes rondes schaken en vijf rondes boksen.

Hoe dat eruitziet? In het midden van een boksring staat een tafel met een schaakbord erop. De twee spelers beginnen met vier minuten schaken. Daarna trekken ze hun bokshandschoenen aan en boksen ze twee minuten. Dat wisselen ze steeds af, met telkens een korte pauze ertussen. Tijdens het schaken dragen de spelers een koptelefoon, zodat ze geen tips kunnen horen uit het publiek.

Je kunt op twee manieren winnen: door je tegenstander schaakmat te zetten of door hem of haar knock-out te slaan. Een sport voor slimme vechters dus!

WIST JE DAT?







Waarom hebben sportteams mascottes?

Misschien heb je ze al eens gezien: van die grappige, uitgedoste figuren die vlak voor een wedstrijd of tijdens de pauze rondrennen en high fives geven aan de spelers en het publiek. Dat zijn mascottes! Van ridders tot vossen en van muizen tot tijgers; mascottes zijn er in alle soorten en maten.

Bijna alle professionele sportteams hebben een mascotte, en ook bij grote sportevenementen zie je ze vaak. Maar waarom eigenlijk? Dat verhaal begint heel lang geleden, ruim 150 jaar terug tijdens de Amerikaanse Burgeroorlog. Toen namen soldaten soms een dier mee, zoals een vogel of een hond, om hen op te vrolijken tijdens de zware gevechten. Vanuit die gedachte ontstonden mascottes in de sport: ze zijn er om spelers én fans aan te moedigen en blij te maken.

Dus de volgende keer dat je een mascotte ziet, weet je dat hij er is om je aan te moedigen!



Kan iedereen een topsporter worden?

Veel kinderen dromen ervan: topsporter worden. Elke dag doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Maar wat heb je eigenlijk nodig om een echte topsporter te worden? Topsporters kunnen dingen die de meeste mensen niet kunnen. Dit begint allemaal met je lichaam. Iedereen heeft een ander lichaam en heeft speciale eigenschappen.

Wil je bijvoorbeeld hoogspringen of snel rennen? Dan is het handig om veel snelle spiervezels in je benen te hebben. Dit zijn spieren die in korte tijd veel kracht kunnen leveren. Daardoor kun je hard sprinten of hoog springen. Heb je juist meer langzame spieren, dan kun je bijvoorbeeld heel lang blijven roeien zonder moe te worden. Voor basketbal is het fijn als je lang bent, maar als jockey – iemand die op een paard rijdt – is het juist beter om klein en licht te zijn.

Maar alleen een geschikt lichaam is niet genoeg. Je moet ook veel trainen. Heel hard oefenen helpt je spieren sterker te worden. Daarnaast is het belangrijk dat je gemotiveerd bent en kunt omgaan met moeilijke momenten. Ook de mensen om je heen zijn belangrijk. Het is fijn als ze je steunen en je helpen beter te worden. En er zijn ook praktische dingen, zoals genoeg geld om spullen te kopen of naar trainingen te gaan.

Dus er zijn veel dingen die bepalen of je een topsporter kunt worden. In ons land is minder dan 0,1 procent van de volwassen mensen topsporter. Het is dus heel bijzonder om topsporter te zijn!

Wat is een GOAT?

Goat? Dat is toch Engels voor geit? Precies! Maar als we deze term in de sport gebruiken, hebben we het niet over dat lieve dier van de kinderboerderij. In de sportwereld betekent het namelijk iets héél anders.

G.O.A.T. staat voor de Engelse woorden *Greatest Of All Time*, oftewel: de allerbeste ooit. Als iemand een GOAT wordt genoemd, is dat het grootste compliment dat je als sporter kunt krijgen. Je bedoelt dus echt niet dat die sporter beter in een weiland tussen de geiten kan staan. Het zijn van een GOAT gaat niet alleen om het winnen van de meeste prijzen. Het gaat ook om stijl, lef, invloed en zelfs om gevoel. Soms is een sporter zó bijzonder dat hij of zij de sport voor altijd veranderd heeft, ook al heeft iemand anders misschien net wat meer bekens in de kast staan.

Het zijn van een GOAT is dus geen officiële prijs. Het is ook subjectief. Veel mensen zijn het erover eens dat Michael Jordan de GOAT van het basketbal is en Simone Biles de GOAT van het turnen. Maar de voetbal-GOAT...? Is dat Pelé, Johan Cruyff, Diego Maradona of misschien Lionel Messi? Hierover verschillen de meningen. En dat is niet erg, het maakt het juist leuk om hierover van gedachten te wisselen met je sportvrienden.



Wat eten topsporters?

Topsporters zijn bijna elke dag bezig met hun sport. Daarom is het heel belangrijk dat ze goed voor hun lichaam zorgen. Dat betekent genoeg slapen en gezond eten. Wat ze precies eten en drinken, hangt af van de sport die ze doen. Een gewichtheffer heeft bijvoorbeeld andere voeding nodig dan een schaker. Topsporters krijgen vaak hulp van speciale voedingsdeskundigen of diëtisten. Die maken voor hen een persoonlijk eetplan. Als je wil weten hoeveel een wielrenner op een dag eet, blader dan snel verder naar het hoofdstuk over wielrennen.

In het algemeen zorgen topsporters ervoor dat ze genoeg energie binnenkrijgen. Energie is nodig om goed te kunnen bewegen. Die krijgen ze vooral uit koolhydraten. Daarom eten ze voor een wedstrijd vaak dingen zoals rijst, pasta, volkorenbrood, fruit en groenten. Ook zijn eiwitten belangrijk, omdat die helpen bij het sterker maken van spieren. Daarom eten topsporters na het sporten vaak vis, eieren, yoghurt of kwark. En omdat je tijdens het sporten meestal veel zweet, is het belangrijk om genoeg water te drinken.

Topsporters letten dus heel goed op wat ze eten. Maar dat betekent niet dat ze nooit mogen snoepen. Een hamburger of een ijsje mag af en toe best.

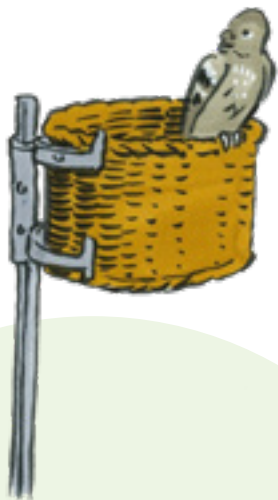
Is iedere topsporter rijk?

Als je een topsporter bent, hoor je bij de allerbeste sporters van jouw sport. Maar dat betekent niet automatisch dat je er ook veel geld mee verdient. Dat ligt eraan hoe populair jouw sport is én hoe goed je bent.

Een bekende voetballer die speelt bij een grote club zoals PSV of Club Brugge, verdient over het algemeen genoeg geld om er goed van te kunnen leven. Soms worden zulke voetballers zelfs superrijk. Maar een korfballer die speelt bij de beste club van het land? Die moet er meestal ook nog een gewone baan naast hebben. En dat terwijl hij of zij net zo goed is in korfbal als die voetballer in voetbal. Dat lijkt best een beetje oneerlijk, toch?

Toch is het logisch te verklaren. Hoe meer mensen een sport volgen, kaartjes kopen voor wedstrijden of shirts willen hebben, hoe meer geld er bij de clubs binnenkomt. En hoe meer geld de clubs hebben, hoe meer ze aan hun spelers kunnen betalen.

Helaas is er nog iets oneerlijks: in sommige sporten verdienen mannen veel meer dan vrouwen, zelfs als ze even goed zijn. De beste mannelijke voetballer krijgt bijvoorbeeld veel meer betaald dan de beste vrouwelijke voetballer bij dezelfde club. Gelukkig is dat niet overal zo. In sporten zoals tennis en golf krijgen vrouwen en mannen tegenwoordig evenveel prijzengeld als ze een toernooi winnen.



WIST JE DAT?

... DE RIJKSTE SPORTER ALLER TIJDEN VOORAL RIJK WERD DOOR ZIJN EIGEN SCHOENEN?

Michael Jordan wordt door veel mensen gezien als de beste basketballer aller tijden. Hij kon zó hoog en mooi door de lucht springen, dat mensen hem 'Air Jordan' noemden. Met zijn team, de Chicago Bulls, werd hij zes keer kampioen. Ook won hij twee keer een gouden medaille op de Olympische Spelen. Tijdens zijn basketbalcarrière verdiende hij al flink wat geld. Maar het meeste geld verdiende hij juist ná zijn sportcarrière, en dat kwam door... schoenen!

Aan het begin van zijn loopbaan sloot Jordan een slimme deal met het sportmerk Nike. Ze maakten een speciale kledinglijn met zijn naam: Air Jordan. Van elk paar schoenen of kledingstuk dat wordt verkocht, krijgt Michael Jordan nog steeds geld.

Elk jaar komen daar weer miljoenen euro's bij op zijn bankrekening, zelfs meer dan hij ooit als basketballer verdiende!

WIST JE DAT?

Spelen mannen en vrouwen weleens tegen elkaar in sport?

In de meeste sporten doen mannen en vrouwen mee in aparte wedstrijden of competities. Dat komt doordat mannen gemiddeld meer spierkracht hebben. In sporten waar kracht belangrijk is, zoals voetbal, rugby of basketbal, zou het dan niet eerlijk zijn om mannen en vrouwen tegen elkaar te laten spelen.

Maar er zijn ook sporten waarbij mannen en vrouwen samen spelen. Dat noem je gemengde sporten. Een bekend voorbeeld is korfbal. In deze sport zitten mannen en vrouwen in één team. Toch spelen ze niet direct tegen elkaar: mannen verdedigen alleen mannen en vrouwen alleen vrouwen. Zo blijft het spel eerlijk, terwijl je wel samen speelt.

Er zijn ook sporten waarbij mannen en vrouwen écht samen een team vormen en samen tegen anderen spelen. Bijvoorbeeld bij paardrijden en zeilen. Daar gaat het vooral om techniek, samenwerking en uithoudingsvermogen. En wist je dat je in tennis en badminton ook gemengd kunt spelen? Bij het 'gemengd dubbel' vormen een man en een vrouw samen een team en spelen ze tegen een ander gemengd duo.



Zijn er sporten waarin vrouwen beter zijn dan mannen?

In de meeste sporten zijn mannen net iets sneller, sterker of kunnen ze hoger springen dan vrouwen. Dat komt door hun lichaam: mannen hebben meestal meer spieren en zijn vaak iets groter. Daardoor staan de meeste wereldrecords op naam van mannen. Dit is bijvoorbeeld te zien bij hardlopen, gewichtheffen en hoogspringen. Maar ook bij kunstschaatsen en boogschieten hebben mannen vaak een voorsprong. Zo springen mannelijke kunstschaatsers hoger, waardoor ze extra rondjes kunnen draaien. En bij boogschieten kunnen mannen het koord verder naar achter trekken, waardoor de pijl sneller en rechter vliegt.

Toch zijn er ook sporten waarin vrouwen juist beter zijn dan mannen. Dat is vooral zo bij heel lange afstanden. Bij openwaterzwemmen – waarbij sporters uren achter elkaar in zee of een meer zwemmen – hebben vrouwen vaak de beste tijden. Hoe dat komt? Vrouwen hebben meestal iets meer vet op hun lichaam. Dat klinkt misschien gek, maar het helpt juist! Ze blijven beter warm en drijven hoger in het water, en dat is handig als je lang moet zwemmen.

Ook in sporten waarbij het niet om kracht gaat, maar om concentratie en rust, zijn vrouwen vaak net iets beter. Denk bijvoorbeeld aan schieten. Daar draait het vooral om kalm blijven, goed richten en precies afdrukken. Dus ja, er zijn zeker sporten waarin vrouwen de mannen verslaan!

Billie Jean King

De tennisheldin die voor gelijke rechten streed

Miljoenen mensen over de hele wereld zitten aan de buis gekluisterd. Ze gaan kijken naar een tenniswedstrijd die de boeken in zal gaan als de best bekeken wedstrijd ooit. In het stadion zitten 30.000 fans. Ze zijn dolenthousiast. Een vrouw op de baan staat op het punt om te winnen. Ze staat voor met 6-4, 6-3 en 5-3. Nog maar één punt en de wedstrijd is voorbij.

De tennisster neemt even een momentje. Ze beseft dat ze iets heel bijzonders gaat doen. Haar naam is Billie Jean King, en ze is een van de beste tennisspeelsters ter wereld. Maar dit is geen gewone wedstrijd. Aan de andere kant van het net staat namelijk geen vrouw maar een man: Bobby Riggs, vroeger de beste mannelijke tennisser ter wereld.

Hij serveert de bal. Iedereen houdt de adem in. Billie Jean slaat de bal terug met haar forehand, en Bobby slaat de bal in het net. Game, set, match! Ze heeft gewonnen. Het publiek juicht en springt op van vreugde. Bobby Riggs springt over het net om haar te feliciteren en zegt: 'Ik had je veel serieuzer moeten nemen.'

Niet zomaar een wedstrijd

Deze wedstrijd is niet voor een prijs. Maar het is wél de belangrijkste overwinning in het leven van Billie Jean King. Ze wint namelijk niet alleen voor zichzelf, maar voor alle sportende vrouwen.

Billie Jean groeit als kind op in een sportief gezin in de Verenigde Staten. Ze probeert als jong meisje allerlei sporten, maar vindt uiteindelijk tennis het

allerleukst. In die tijd is het voor meisjes lastig om serieus genomen te worden in de sport. Veel mensen vinden dat sport vooral iets voor jongens is. Maar Billie Jean denkt daar anders over. Ze staat elke ochtend om half zes op om te trainen. Ze werkt keihard. En dat loont: ze wint haar eerste toernooien als tiener, en later ook de grootste wedstrijden, zoals Wimbledon. In totaal wint ze 39 grandslamtitels!

Oneerlijke beloningen

Toch verdient ze weinig geld. Terwijl mannelijke tennissers duizenden dollars krijgen als ze winnen, krijgen vrouwen soms alleen een cadeaubon. Billie Jean heeft zelfs niet altijd genoeg geld voor een treinkaartje naar huis na een toernooi.

Dat vindt ze oneerlijk. Ze is van mening dat vrouwen hetzelfde moeten verdienen als mannen. Daarom richt ze samen met andere tennisspeelsters de WTA (Women's Tennis Association) op, een organisatie die opkomt voor de rechten van vrouwelijke tennissers. Langzaam komt er verandering: vrouwen beginnen ook prijzengeld te krijgen.

De uitdaging van Bobby Riggs

Niet iedereen is blij met die verandering. Bobby Riggs vindt dat mannen beter zijn dan vrouwen, en dus ook meer moeten verdienen. Hij zegt zelfs dat hij, al 55 jaar oud, nog steeds van elke vrouw kan winnen. Als iemand hem vraagt hoe hij tegen Billie Jean King zou spelen, antwoordt hij: 'Ik zou haar op elke dag van de week verslaan.'

Billie Jean besluit de uitdaging aan te gaan. Ze vindt dat dit dé kans is om te laten zien dat vrouwen serieus genomen moeten worden in de sport. Ze spreekt met Bobby af: als zij wint, moeten vrouwen voortaan eerlijk behandeld worden in de tenniswereld.

En ze wint. Duidelijk. Met 3-0. Voor de ogen van de hele wereld. Bobby Riggs moet toegeven dat hij niet had gedacht dat ze zo snel en behendig is.

Een overwinning voor iedereen

Het was geen gewone wedstrijd, dus er was geen beker of medaille. Maar het was Billie Jean King's grootste overwinning ooit. Dankzij haar vechtlust worden vrouwelijke sporters vandaag de dag een stuk eerlijker behandeld. Ze is niet alleen een tennisheldin, maar ook een echte held voor gelijke rechten in de sport.

