

# Sport is TOP

Fiona Rempt



zwijsen

Sluit aan bij school



# Wat is sport?

De oudste sporten zijn boksen, atletiek en zwemmen. Eigenlijk is dat wel logisch, omdat er veel natuurlijke bewegingen in zitten. Dingen die mensen altijd al nodig hadden om te overleven: vechten, rennen, springen en jezelf redden in het water.


Maar zijn het dan wel sporten? Ja en nee.

Al duizenden jaren zijn er wedstrijden voor het meten van kracht, snelheid of behendigheid. Om ruzies uit te vechten, een nieuwe leider te kiezen of een held te worden. Het was lange tijd de strijd van de sterkste mannen. Daar deden 'gewone' mensen niet aan mee.

Bewegen om te **ontspannen** vonden de mensen zonde van de tijd. Tot halverwege de 19e eeuw. Vanaf toen groeide het besef dat bewegen gezond is en goed voor je karakter. Spelletjes met beweging werden steeds populairder. Om zelf te doen en om naar te kijken.







Het woord 'sport' komt uit het Frans: *desport*.  
Het betekent zoiets als spelen of (zich) vermaken.

Presentator Kees Jansma zei ooit: 'Sport is  
de belangrijkste bijzaak in het leven.'

### **Wanneer is het sport?**

Sport is een meting van kracht, een fysiek spel (met  
je lijf) of een denkspel. Elke wedstrijd heeft zijn eigen  
regels.



# Regels en tactiek

Sport komt uit alle delen van de wereld. Soms lijken spellen uit verschillende landen op elkaar. Daarom zijn er afspraken gemaakt over de regels. Die **spelregels** moeten alle spelers kennen en ze moeten zich eraan houden.

De scheidsrechter gaat na of ze dat ook echt doen. Hij of zij houdt de stand bij en is de baas tijdens de race of partij. Als sporters niet naar hem of haar luisteren of als ze gevaarlijk spelen, kan de scheids een strafkaart geven. En hij of zij kan spelers wegsturen.

Vaak hebben sporters ook een **trainer** en een **coach**. Zij maken deel uit van het team. De trainer oefent met de sporters. De coach steunt de sporters bij de wedstrijden en kiest een tactiek, bijvoorbeeld op welke plek in het veld voetballers gaan spelen. Of bij schaatsers: snel of juist rustig starten.



Daar staat niks over in de regels.

Hé, je mag niet achterwaarts springen.





### Fosburyflop

Op de Olympische Spelen van 1968 won Dick Fosbury goud. De hoogspringer gebruikte een nieuwe techniek, waarbij hij achterwaarts over de lat sprong. Dit bleek een stuk handiger te zijn dan hoe men tot dan toe sprong. Iedereen deed het na, want sporters zijn na-apers. En waarom niet?

### Rode en gele kaarten

Rode en gele kaarten zijn bedacht op het WK voetbal van 1966. Een van de spelers wilde het veld niet af gaan. Hij vond dat de scheidsrechter niet eerlijk floot. De eerste kaarten werden pas vier jaar later uitgedeeld, bij het volgende WK. Daarna werden ze ook ingevoerd bij andere sporten.





# De Olympische Spelen

De Olympische Spelen zijn al heel oud. De eerste werden gehouden in het jaar 776 voor Christus, in de Griekse plaats **Olympus**. Daarna werd het toernooi iedere vier jaar gehouden. Belangrijke Griekse mannen streden om de roem. Maar wel in hun **blootje**, want sporten deed je in die tijd naakt.

De wedstrijden waren ter ere van de god Zeus. Later kwamen de Romeinen aan de macht. Zij verboden de Spelen in het jaar 393 omdat zij in andere goden geloofden.

De eerste moderne Olympische Spelen waren in 1896. Dit keer in Athene, de Griekse hoofdstad. Er deden nog steeds alleen mannen mee. Vanaf 1900 mochten vrouwen meedoen aan twee onderdelen: golf en tennis. Pas in 1928 mochten ook vrouwelijke atleten meedoen.

In 1924 werd het toernooi verdeeld in de winterspelen en de zomerspelen. Beide spelen worden om de vier jaar gehouden, maar niet meer in hetzelfde jaar. Er zit steeds twee jaar tussen. Sinds 1960 zijn er ook de Paralympische Spelen voor mensen met een lichamelijke beperking. Ze worden in hetzelfde jaar gehouden als de Olympische Spelen.



In 1928 waren de Spelen in Amsterdam. De Australische roeier Henry Pearce deed ook mee. Tijdens de kwartfinale deed hij een goede daad: hij remde voor een eendenfamilie. Toch won hij de gouden plak!



## IOC

Het Internationaal Olympisch Comité (IOC) organiseert alle Olympische Spelen. Het IOC beslist welke sporten mogen meedoen.

## Wist je dit al?

- Van 1900 tot 1920 was touwtrekken een olympische sport.
- De sporter met de meeste olympische plakken (22) was een zwemmer.
- De jongste olympiër aller tijden was pas 10 jaar.
- De oudste medaillewinnaar was 72 jaar.
- Een turner met een houten been won in 1904 zes medailles.





# Populairste sporten

## Wereldwijd

1. voetbal
2. cricket
3. hockey
4. tennis
5. volleybal
6. tafeltennis
7. honkbal
8. golf
9. basketbal
10. American football



## In Nederland

1. voetbal
2. tennis
3. sportvissen
4. golf
5. gymnastiek
6. hockey
7. paardrijden
8. atletiek
9. zwemmen
10. volleybal

Om te meten welke sporten populair zijn, wordt gekeken naar het aantal fans en leden van een club. Bewegen zonder club telt dus niet mee. Als we dat wel deden, zou de Nederlandse top 3 er zo uitzien:

1. fitness
2. hardlopen
3. voetbal

Wat is de top 3 in jouw klas?





Waar is de stok waar ik overheen moet?

Traditionele sporten zijn in Friesland nog steeds populair. Eens per jaar loopt iedereen uit voor het **skûtsjesilen**, de zeilwedstrijden in skûtsjes (schuitjes). Bij **fierljeppen** spring je met een lange stok over een sloot. En **kaatsen** is een van de oudste balsporten ter wereld.



In Friesland doen we niet zo moeilijk.  
We springen gewoon over de sloot heen.





# Hoe word je topsporter?

Sporten is leuk, gezellig en gezond. Voor de meesten van ons dan. Als je bij de besten wilt horen, gaat het veel verder. Het is mooi als je talent hebt, maar dat is nog niet genoeg. Je moet elke dag trainen, op je voeding letten, goed slapen en nooit opgeven. Dat betekent: feestjes overslaan, je lievelingseten laten staan en heel vaak dezelfde oefeningen doen. Ook als je een keer geen zin hebt.

En school dan? Ja, dat moet je er ook nog bij doen. Je moet het dus héél graag **willen** en in jezelf geloven. Als je grootste wens is om wereldkampioen te worden of een gouden plak op de Spelen te winnen, is dat doel het enige wat telt.

Je kiest er zelf voor om topsporter te willen worden. Maar die keus heeft wel gevolgen voor je hele gezin. Jij hebt het zo druk met trainen en school, dat anderen daar rekening mee moeten houden.

De Amerikaanse bokser Jack Dempsey zei ooit: 'Een kampioen is iemand die opstaat als hij niet meer kan.'



Een profvoetballer vraagt aan zijn zoon: 'Gaat het goed op school, jongen?'

'Heel goed,' antwoordt de zoon.

'Daarom is mijn contract voor groep 6 nog een jaar verlengd!'

## LOOT-scholen

Topsport kost veel tijd. Als je elke dag traint, veel reist en wedstrijden speelt, gaat dat niet altijd goed samen met school. Maar om aan de top te komen, moet je jong beginnen. Om jonge sporters die kans te geven, zijn er speciale scholen: de LOOT-scholen. Het zijn middelbare scholen die (toekomstige) topsporters helpen. Bijvoorbeeld door de tijden van je lessen aan te passen aan je sport. Of door je soms een toets op een later tijdstip te laten maken.

ZUCHT. Ik verveel me.



Waarom kan ik mijn 9e verjaardag pas vieren als ik 10 ben?



Sorry, eerder hebben we geen tijd.

BAH, ik kan geen vezels meer zien.



Zullen we mijn bekers oppoetsen?



Nee, ik werk nu aan MIJN droom.





Langs de kant van het veld, de baan of de zaal hoor je vaak: het is maar een spelletje. Toch is sport voor sommigen heel serieus. Zij dromen ervan om kampioen te worden. Natuurlijk heb je daarvoor talent nodig, maar training en voeding zijn ook belangrijk. Het zijn soms maar kleine dingen die het verschil maken tussen 'topsport' en 'sport is top'.

Een boek vol bijzondere en leuke weetjes, met tekeningen van Mark Janssen en veel mooie foto's.

Met weetjes over records!



Sluit aan bij leesmethode

estafette



NUR 229

ISBN 978-90-487-3362-0



9 789048 733620

informatief

sport

zwijsen.nl

Zwijsen, dé leesspecialist sinds 1846