



([//www.standaard.be/tag/olympische-spelen-2016](https://www.standaard.be/tag/olympische-spelen-2016))



Ze zijn zo jong. En zo klein

11/08/2016 om 21:20 door Vicky Vanhoutte (<https://www.standaard.be/auteur/vicky-vanhoutte>)



Simone Biles versus de zwaartekracht: 1-0. Foto: Photo News

◀ 1 van 2 ▶

Alsof ze de zwaartekracht vierkant uitlachen. Zo prachtig bewegen de turnsters op de Olympische Spelen. Alsof ze jongvolwassenen zijn in een kinderlichaam. Zo onnatuurlijk jong en klein ogen ze dat het soms akelig wordt.

De Amerikaanse turnster Simone Biles lijkt wel een dwergje op de foto die circuleerde op Twitter. Een minimensje. Ze poseert naast zwembkampioen Michael Phelps, die plots de grotere, bredere broer van de Hulk lijkt, en reikt nog niet tot aan zijn oksels. Negentien is ze, het wonderkind, 1,46 meter klein en 47 kilo licht. Dubbele gestrekte salto's met volledige schroef voert ze uit alsof de zwaartekracht niet bestaat. De beste turnster ooit wordt ze genoemd.

Biles is kleiner dan haar teamgenotes en de meeste collega-turnsters uit andere landen die deelnemen aan de Spelen, maar ook niet zoveel. Wie het turnen heeft gevolgd, valt het ogenblikkelijk op: het heeft iets onnatuurlijks. Alsof de meisjes volwassenen zijn die gevangenzitten in het lichaam van een kind.

Nadia Comanci: veertien en een ster

Nochtans ligt sinds 1997 de minimumleeftijd waarop ze mogen deelnemen aan de Spelen op zestien jaar. Veertig jaar geleden was de ster op de Olympische Spelen de Roemeense Nadia Comaneci. Veertien was ze toen van de jury de maximumscore van tien punten kreeg.

Comaneci was de bekendste, maar niet de eerste turnster die met haar jeugdigheid en uitstraling de wereld charmeerde. De Wit-Russische (toen Sovjet-Russische) 17-jarige Olga Korboet deed het haar vier jaar eerder voor op de Spelen van München in 1972. Het elfje werd ze genoemd. Haar prestaties als turnster waren peanuts in vergelijking met de halsbrekende toeren die turnsters nu uithalen.

In de loop der jaren is er van de gymnastes steeds meer geëist. Het moet steeds sneller, hoger, moeilijker, beter. De zwaartekracht moet verschalkt. En dat lukt wie klein en licht is beter.

In *The Sports Gene* constateert David Epstein dat de gemiddelde lengte van turnsters in de afgelopen dertig jaar is gedaald van 1,61 meter naar 1,49 meter. Zo'n kleine gestalte is handiger om salto's en schroeven mee te draaien. Wie klein is, blijft dicht tegen zijn zwaartepunt en roteert makkelijker rond de lengte- en breedte-as. Vergelijk het met een kunstschaatster die pirouettes maakt. Schakelt ze tijdens het draaien over van gestrekte armen naast het lichaam naar gekruiste armen voor de borst, dan maakt ze plots veel meer snelheid. Omdat ze bij dicht tegen haar zwaartepunt komt.

Een kwestie van genetica?

Zijn turnsters zo klein en licht omdat ze door op zeer jonge leeftijd te beginnen trainen geremd zijn in hun groei? Of kunnen ze excelleren in hun discipline omdat ze van nature niet groter worden dan een kind?

Vroeger werd vooral uitgegaan van het eerste, de laatste jaren wordt het niet bewezen geacht dat turnsters belemmerd worden in de groei door de keiharde trainingen waaraan ze vanaf de jonge leeftijd van vier, vijf jaar onderworpen worden. Klein zijn en kleiner blijven dan gemiddeld, zo onderzocht onder meer de Amerikaanse professor Robert Malina, heeft enkel te maken met genetische aanleg. Tot die constatering komt ook David Epstein, die in *The Sports Gene* op een wetenschappelijke manier de bovenmenselijke prestaties probeert te verklaren waartoe atleten in staat zijn.

Een sport voor kleine meisjes

Blijft het feit dat klein en licht zijn voor turnen alleen maar voordelen heeft. John Geddert, de vroegere coach van de Amerikaanse gymnastes, noemde het ooit 'een sport voor kleine meisjes'. Turnsters komen vaak later in de puberteit dan leeftijdsgenotes die niet acht uur per dag aan de ongelijke leggers hun nek dreigen te breken. En dus worden ze ook niet gehinderd door de groeisput en hormonale veranderingen die met de puberteit gepaard gaan.

Turnsters beginnen te trainen op een leeftijd waarop ze nog volop in de Sint geloven. De Amerikaanse coach Brian Powell vertelde aan *Medical Daily* dat het lichaam van gymnastes onmogelijk de topprestaties zou kunnen leveren mochten de meisjes pas in de puberteit beginnen te oefenen. Turnen, zei hij ooit, 'is een steeds moeilijker worden gevecht met het lichaam dat zich ontwikkelt'. Zodra ze vrouw worden, wordt het voor gymnastes heel moeilijk om nog mee te draaien op het hoogste niveau.

Eén keer uitblinken

Vandaar ook dat de meeste topturnsters maar kort schitteren. Weinigen nemen tweemaal deel aan de Spelen. De topprestaties zijn te belastend voor het lichaam om ze jarenlang vol te kunnen houden.

De Amerikaanse Gabby Douglas is er wel voor de tweede keer bij. Op de Spelen in Londen in 2012 haalde ze goud op de individuele meerkamp en bezorgde ze haar team mee de landenoverwinning. Nu zat ze tijdens de landenfinale voornamelijk aan de kant. In 2012 was de toen zestienjarige Douglas nog zodanig klein en licht dat haar moeder vreesde dat telkens als ze met de auto reed zou worden tegengehouden. De politie zou denken, meende haar moeder, dat er een kind achter het stuur zat. Intussen is de Vliegende Eekhoorn, zoals ze vier jaar geleden werd genoemd, ouder, een beetje groter en zwaarder. En ziet ze vooral Simone Biles schitteren.

Is er ook voor de tweede keer bij: toptalent Alexander 'Aly' Raisman. In Londen won de Amerikaanse drie gouden medailles. 'Grandma Aly' of 'Oma Aly' wordt ze nu in Rio genoemd. Ze is 22.

Er wordt al eens gesjoemeld

Aan de Olympische Spelen in Peking, in 2008, namen de zestienjarige Chinese turnsters He Kexin en Jiang Yuyuan deel. Wie ze bezig zag, geloofde nooit dat ze zo oud waren. Hoogstens twaalf zou je ze schatten, maar eerder tien.

Volgens *The New York Times* waren de meisjes dan ook geen zestien. De krant vond bronnen die bevestigden dat He geboren zou zijn op 1 januari 1994. En dus maar veertien was toen ze uitblonk in Peking. Jiang zou volgens haar officiële paspoort dan weer geboren zijn op 1 oktober 1993. Ook te jong om deel te nemen.

Bela Karolyi, de voormalige trainster van Marie-Lou Retton en Nadia Comanci, vertelde aan *The New York Times* dat het voor regimes als China niet ongewoon is om te sjoemelen met leeftijden en paspoorten. Met de mensenrechten (en dus de rechten van kinderen) nemen ze het ook niet zo nauw. 'Het is ook niet te achterhalen dat er vervalst wordt, want net de overheid ziet nauwlettend toe op alles.'

Op het WK turnen in 1991 stond Karolyi oog in oog met Kim Gwang Suk, een turnster uit Noord-Korea. Twee voortanden miste het meisje. Accidentje aan de ongelijke leggers, zei haar coach. 'Ik was ervan overtuigd dat ze niet ouder dan elf was', zei Karolyi. 'En dat er een gat in haar mond zat, omdat haar melktanden net waren uitgevallen en ze haar volwassen tanden nog niet had.' In 1993 werd Noord-Korea uitgesloten van het WK. Te veel gelogen over de leeftijden van zijn deelnemers.

Zwanger en winnen, 45 en winnen

Maar het kan ook anders. De Oekraïense Larissa Latynina nam driemaal deel aan de Olympische Spelen. In totaal won ze achttien medailles. Toen ze vier maanden zwanger was, gaf ze op het WK turnen iedereen het nakijken en nam zes medailles mee naar huis.

De Hongaarse Agnes Keleti nam voor het eerst deel aan de Spelen in Helsinki in 1952. Ze was toen 31 jaar. Vier jaar later sleepte ze vier gouden medailles in de wacht op de Spelen van Melbourne. Vijfendertig was ze toen. Ondenikbaar dat dat anno 2016 nog mogelijk zou zijn.
