



De vrouwelijke sporter

Lichaamsbeeld



Waarom

In deze tijd ligt er veel nadruk op uiterlijke perfectie. Social media en de sportcultuur versterken het beeld van hoe je eruit zou moeten zien. Zeker als je jong bent kan een vertekend schoonheidsideaal flinke invloed hebben. Het is belangrijk hiermee om te leren gaan en een gezonde relatie met je lichaam te ontwikkelen. Zo kun je de juiste motivatie in je sport behouden en op een duurzame manier blijven presteren.

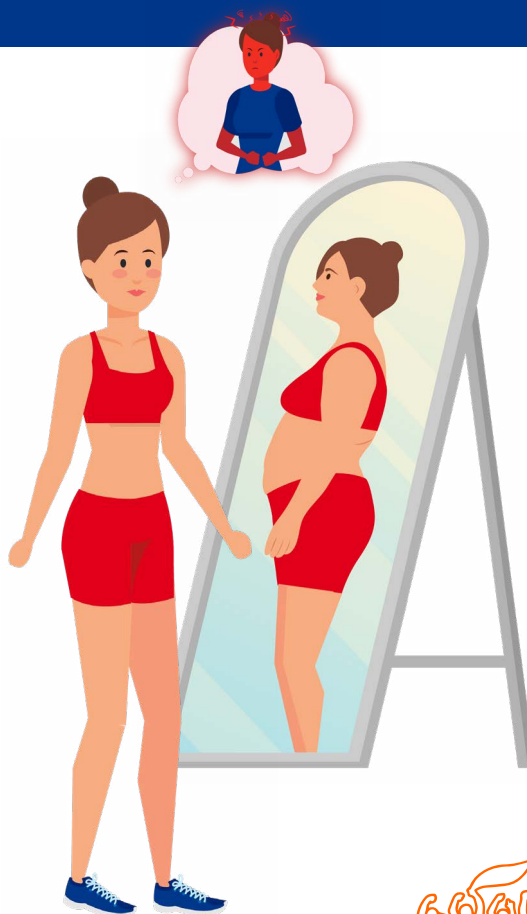
Een negatief lichaamsbeeld kan leiden tot ongezonde eet- en sportgewoonten. Dit heeft negatieve gevolgen voor je gezondheid en prestaties. Veel sporters vinden het lastig om over dit soort problemen te praten. Toch is juist dat de sleutel om met de juiste hulp belangrijke stappen te zetten om erger te voorkomen.



Wat

Je lichaamsbeeld is hoe je jezelf ziet én wat je daarvan vindt. **Dat beeld hoeft niet altijd hetzelfde te zijn.** Zo kun je je goed voelen in makkelijke kleding thuis op de bank en onzeker zijn in je topje in de gym.

Een negatief lichaamsbeeld kan je prestaties en welzijn **onder druk zetten**. Als je jezelf constant vergelijkt met anderen of denkt dat anderen negatief over je uiterlijk oordelen, kan dat leiden tot ongezonde gewoonten: obsessief wegen, streng diëten, of overmatig focussen op uiterlijk. Wat je ook doet, je blijft ontevreden.



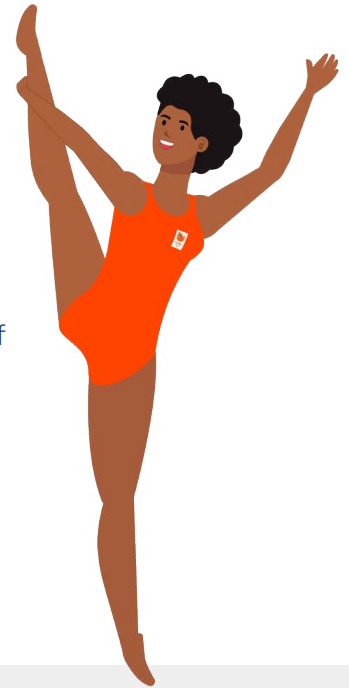
powered by



Als vrouwelijke sporter ervaar je mogelijk **extra druk**. In de sport gelden vaak hoge eisen aan je lichaam en gewicht. Ook is er veel aandacht voor het uiterlijk, mede door soms weinig verhullende en/of strakke sportkleding.

Tegelijkertijd kan je atletische postuur **botsen met de maatschappelijke schoonheidsnormen**. Als judoka of volleybalster kun je je krachtig voelen op de mat, maar op straat of online juist aangesproken worden op je bouw of lengte. Ook je omgeving speelt een rol. Opmerkingen van coaches, familie of teamgenoten – goedbedoeld of niet – kunnen je onzekerheid versterken.

Je mentale gezondheid en lichaamsbeeld zijn **sterk met elkaar verbonden**. Veel vrouwelijke sporters ervaren stress, angst of somberheid door de druk om aan bepaalde lichaamsnormen te voldoen.



Hoe

Hoewel het een uitdaging kan zijn, is het essentieel dat je een balans vindt tussen je sportieve prestaties en je lichaamsbeeld.

- Als je het advies krijgt om gewicht te verminderen, zorg dan dat je beschikt over de **juiste kennis en begeleiding**.
- Controleer je vetpercentage, gewicht en voeding **niet overmatig**. Dit kan namelijk negatieve invloed hebben op je sportprestaties en je kwetsbaar maken voor blessures, vooral als deze factoren een belangrijke rol spelen binnen jouw sport en je er gevoelig voor bent. Een blessure kan vervolgens weer een aanleiding zijn om nóg strenger te gaan controleren. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht.
- Ervaar je problemen? Dan is **hulp vragen** een goede en noodzakelijke stap. Raadpleeg iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld je arts.



powered by





Praat erover – voor jezelf én je sport

Heb je onzekerheden over je lichaamsbeeld of ervaar je klachten als gevolg hiervan? **Blijf er dan niet mee rondlopen.** Praat met mensen die je vertrouwt zoals teamgenoten, trainers of vriendinnen, of schakel hulp in van experts zoals (sport)psychologen, diëtisten, artsen of vertrouwenspersonen.

Door open te zijn voorkom je mentale en fysieke problemen, vergroot je het plezier in je sport en zorg je ervoor dat je duurzaam kunt blijven presteren.



“Doorbreek samen het taboe”

Samen hebben we de kans om het taboe rond lichaamsbeeld te doorbreken.

Meer openheid, educatie en de focus op gezondheid dragen bij aan een gezondere sportcultuur. Daar kunnen we ons samen voor inzetten.

Meer lezen over dit onderwerp?

- Lees op nocnsf.nl over optimaal eetgedrag en eetstoornissen.
- Lees op nocnsf.nl over de visie en werkwijze van TeamNL Experts rond prestatiegedrag en mentale gezondheid.
- Ga naar de [website van het Eetstoornissen Netwerk](https://www.eetstoornissen.netwerk.nl).
- Op [weetwatjedoet.nl](https://www.weetwatjedoet.nl) vind je informatie over preventietrainingen en de zorgkaart voor eetstoornissen in sport.



powered by

