

'Groene Spelen goed voor sporters en publiek'

Interview met Agnes van den Berg door Mieke Dings

Gepubliceerd in 'NL28 Olympisch vuur: Spelen met toekomst' (2008) door Winy Maas, Marc Joubert, Tihamér Salij, Ole Bouman e.a. Rotterdam: NAI.(p. 60-62).

Agnes van den Berg is omgevingspsycholoog en werkt bij Alterra, kenniscentrum voor de groene ruimte. Ze is gespecialiseerd en gepromoveerd in onderzoek naar natuurbeleving en werkte onder andere aan de rapporten *Spelen in het Groen* (Alterra, 2007) en *Van buiten word je beter* (Alterra, 2001).

Betrokkenheid Olympische Spelen 2028: 'Niet'.

Beoefenaar olympische sport: 'Ik doe op dit moment niks aan sport, maar in mijn studententijd roeide ik, en ook nog op een best hoog niveau'.

Indrukwekkendste Olympische Spelen: 'In principe hou ik niet zo van het competitieve van topsport. Ik kijk dus ook nooit naar de Spelen op tv. Als ik ze dan toch een keer toevallig voorbij zie komen, ben ik altijd heel blij dat er eens een andere sport dan voetbal te zien is. Dan blijf ik ook wel eens hangen en zie en weet ik meteen alles van het hoogspringen bijvoorbeeld'.

Onvergetelijk sportmoment: 'Heb ik niet zo, omdat ik de Spelen nooit volg. Nou, het is trouwens wel zo dat de prestatie van Inge de Bruijn in Sydney (2000) met haar 'toppiejoppie' zelfs tot mij is doorgedrongen'.

-

De zomerspelen zijn altijd op steden gericht, terwijl bewezen is dat natuur rustgevend en stressherstellend kan werken. Is het voor de sportprestaties niet beter om de Spelen eens midden in de natuur te organiseren? Zijn er bewijzen voor de relatie tussen sportprestaties en omgeving?

'Het lijkt me een heel goed idee om de Spelen eens in de natuur te houden. Het is heel aannemelijk dat 'natuurlijke' Spelen gunstige effecten zullen hebben. Ik heb zo snel in ieder geval drie gepubliceerde onderzoeken gevonden die de meerwaarde van sport in een natuurlijke omgeving versus een niet natuurlijke omgeving belichten. Het eerste, een Amerikaans onderzoek, liet geen significante resultaten zien omdat er te weinig proefpersonen waren. Het moeilijke is ook dat sport op zichzelf al een gunstig effect teweegbrengt, waardoor de meerwaarde van de omgeving lastig meetbaar is.

In het tweede onderzoek kregen de proefpersonen tijdens het sporten op een loopband binnen beelden van aangename en nare stedelijke en landelijke omgevingen te zien. De -Engelse onderzoekers maten het gezond functioneren aan de aan de hand van de bloeddruk, zelfwaardering en de stemming. Hieruit bleek dat de nare beelden een minder gunstig effect hadden dan de aangename beelden. De omgeving is dus wel degelijk van invloed. Het onhandige was alleen dat de beelden van de stedelijke omgevingen nog heel landelijk waren'.

Dus nog geen reden om de Spelen in de natuur te houden...

'Nee. Maar er is meer. Het leukste reeds gepubliceerde onderzoek vond in de jaren tachtig plaats en richtte zich op de snelheidsverschillen tussen proefpersonen die gedurende twee weken binnen op een atletiekbaan rondjes moesten rennen en personen die hetzelfde moesten doen, maar dan buiten. Beide groepen liepen dezelfde afstand op hetzelfde tijdstip. Uit dit onderzoek kwam duidelijk naar voren dat de proefpersonen die buiten sportten sneller waren en hun snelheid door de tijd heen ook behielden. Bovendien waren er onder hen minder uitvallers dan onder de binnensporters. En dat terwijl ze in feite een moeilijker en ruiger parkoers moesten afleggen. Deze studie bewijst bijna dat buiten sporten snelheid oplevert. Ze biedt ook sterke aanwijzingen dat een natuurlijke omgeving positieve effecten heeft omdat het de sportprestaties en lichamelijke reacties kan verbeteren. Dan is er nog een heel recent Japans onderzoek dat nog niet gepubliceerd is. Hierbij jogde de ene groep in het bos en de andere groep in de stad. De onderzoekers namen - echt op z'n Japans - van alle deelnemers vooraf en achteraf bloed af en maten hierin cortisol [hormoon dat vrijkomt bij stress, MD] en andere relevante waarden. Ze ontdekten weer eens dat het joggen op zichzelf al effecten had en vonden daarnaast ook wel degelijk een psychologische meerwaarde van het sporten in de natuur. Interessant is dat ervaring met natuur hier een belangrijke rol in speelde. De proefpersonen die van kinds af aan al in het bos kwamen, hadden meer baat bij het sporten in de natuur dan de personen die voorheen nauwelijks in het bos kwamen'.

Hoe verklaart u de meerwaarde van de natuur in sport?

'Vanuit de theorie kan ik wel verschillende aspecten aanwijzen waarom natuur een gunstige invloed heeft. Eén van de aspecten die ook uit het derde onderzoek duidelijk naar voren komt, is behalve de stressreductie ook de pijnreductie van het sporten in de natuur. De pijntolerantie neemt toe. Het is bewezen dat natuur afleidt van pijn. Zo zijn er experimenten geweest met mensen die hun handen in een bak ijswater moesten houden en ondertussen wel of geen uitzicht hadden op natuur. De mensen met uitzicht op natuur konden hun handen langer in het ijswater houden en hadden dus een grotere pijntolerantie. Dit bewijs is relevant voor (top)sporters, die ongetwijfeld wel eens met pijn te maken hebben. Maar ook de stressverminderende werking van de natuur is relevant voor hen. De meeste sporters voelen toch enige stress voor een wedstrijd. Die stress is voor een deel goed want hij houdt de sporters ook scherp en geconcentreerd. Maar de stress kan ook te groot zijn. Natuur kan dan wellicht net nog genoeg rust bieden. Uit de onderzoeken blijkt echter ook dat het toch maatwerk blijft'.

Maakt het nog uit wat voor natuur het is? Zullen sporters uit Nederland bijvoorbeeld beter presteren in polderlandschappen?

'Dat is onbekend. Maar de pijn- en stressreductie komt in allerlei vormen van natuur voor, tenzij er echt iets negatiefs in zit, zoals dreiging en verval. In principe hoeft de natuur niet heel mooi te zijn of aan speciale eisen te voldoen. Als mensen zich maar veilig voelen, dan doet de natuur haar werk wel. Dus ik voorspel dat het niet oneerlijk is als we de Spelen naar Nederland halen... Dan verwacht ik nog eerder dat die omgevingsvertrouwdheid een rol speelt

in de beleving van de stad. Over het algemeen waarderen mensen de stedelijke omgeving meer als ze hier een zekere gebondenheid mee hebben'.

De Spelen vinden tot nu toe voor een groot deel plaats in 'gesloten' stadions en sporthallen. Wordt het niet eens tijd om deze open te breken?

'Ik denk dat het een goed idee is. Die olympische dorpen zijn nu vaak afgesloten van de buitenwereld en ook niet zo natuurlijk opgezet. Dat heeft natuurlijk alles te maken met de logistiek en de controle. Het is dus misschien niet realistisch om de Spelen in de natuur te laten plaatsvinden, maar het is een kleine moeite om het dorp zo te maken dat er voor zowel de sporters als het publiek uitzicht op natuur is'.

Zetten beelden van sporters in de natuur het publiek ook aan tot natuurbezoek?

'Dat durf ik zo niet te zeggen. Dan gaat het meer om de invloed van massamedia op het publiek. Intuïtief denk ik dat het wel zo werkt. Als we aantrekkelijke beelden zien, dan willen we daar zelf ook heen. Het is in ieder geval zeker zo dat kijkers via zulke beelden meeprofiteren van de gunstige effecten van de natuur. Het Engelse onderzoek bewees al dat beelden van omgevingen verschillende effecten teweegbrengen. Het zien van natuur werkt rustgevend. Dat komt omdat natuur automatisch de aandacht trekt zonder dat het moeite, ofwel hersencapaciteit, kost. Daarom is natuur ook zo'n goede remedie als de hersencapaciteit even overbelast is. Dat is bijvoorbeeld het geval als een mens lang achter elkaar heel geconcentreerde taken moet volbrengen. Zonder afwisseling daarin kan de normale hersencapaciteit op raken en wordt de reservecapaciteit aangesproken. Die houdt het echter ook niet eeuwig vol en dat kan leiden tot mentale uitputting. Het nemen van korte pauzes tussen de taken kan overbelasting voorkomen. Natuur is dan een van de beste ontspannende middelen. Zo kan het alleen al helpen om af en toe even uit het raam te kijken. Daarnaast heeft natuur ook een belangrijke symbolische en zingevende functie. Die functie wordt belangrijker naarmate mensen ouder worden. Ik denk dat veel recreatieve buitensporters (onbewust) ook genieten van deze functie van natuur'.

De Spelen 2028 bieden een kans om ruimtelijke opgaven in Nederland aan te pakken. Welke opgaven vindt u als omgevingspsycholoog het meest urgent?

'De ruimtelijke opgave waar ik zelf mee bezig ben, is groen wonen. Het olympisch dorp kan deze opgave perfect vormgeven en uitdragen. Ik dacht zelf meteen aan Flevoland als geschikte locatie. Het is misschien niet de provincie met de mooiste en meest afwisselende natuur, maar ze ligt wel dichtbij Amsterdam en heeft ruimte. Het leefklimaat en woonwerkklimaat verbeteren natuurlijk altijd wel iets door de komst van de Spelen. Groen kan dan meerwaarde opleveren. Het zou goed zijn om echt een heel mooi dorp te maken. Een voorbeeldig dorp dat ook na de Spelen natuurlijke sportmogelijkheden in de leefomgeving integreert en daarmee beantwoordt aan één van de politieke ambities om het bewegen van kinderen en ouders vaker te combineren met natuur'.

Zet natuur zelf eigenlijk ook aan tot sport?

'Dat is nog nooit aangetoond. Maar een collega van mij, Sjerp de Vries, doet wel onderzoek naar welke effecten het aanbod van groen in steden heeft op de hoeveelheid bewegen. Voor volwassenen is dit moeilijk aan te tonen, omdat die, op het moment dat ze geen groen om zich heen hebben, de auto kunnen pakken en ergens anders heen rijden, maar voor kinderen ligt dat anders. Verschillende goed gecontroleerde studies, onder andere met versnellingsmeters, hebben aangetoond dat de aanwezigheid van parken lichamelijke activiteit van kinderen en jongeren stimuleert. In Amerika is zelfs aangetoond dat elk park dat er in een stad extra bij komt, weer een stimulerend effect heeft. Omdat kinderen vaak veel vrije tijd hebben en nog niet zo mobiel zijn is het ook wel logisch dat ze snel naar het buurtgroen zullen trekken.

In Engeland zijn op dit moment de *green gyms* erg in. Dit zijn bewegingsprogramma's in de natuur voor mensen die te zwaar zijn. De oprichters van die *gyms* merken uit eigen ervaring dat de uitval veel minder groot is als deze bewegingsprogramma's in de natuur plaatsvinden. De natuur heeft dus een volhoudeffect om mensen op de langere termijn meer te laten bewegen. Met die ervaring moeten we iets doen.'

Hoe oud bent u in 2028 en waar kijkt u dan naar de Olympische Spelen?

'60, bah wat klinkt dat oud. Dan kijk ik waarschijnlijk helemaal niet omdat ik liever iets anders doe'.

Heeft u nog een sportcitaat of -motto om ons land warm te maken voor natuurlijke Spelen in 2028?

'Ik werkte eerder aan het rapport *Van buiten word je beter*. Ik zou nu willen zeggen: buiten sport je beter!'