

# DE BALANS

Maandblad van Judoschool Herman Boersma. Doorn, Leersum, Amersfoort.

**November 2011 oplage 261**

[hermanboersma@hotmail.com](mailto:hermanboersma@hotmail.com) [www.judoschool-hermanboersma.nl](http://www.judoschool-hermanboersma.nl) 033-4729247

## Sporten is goed voor je hersens



Verder in deze uitgave:

- ✓ Beste ouders....
- ✓ Judo is geen tijdverlies (je gaat er logisch van denken)
- ✓ Nog veel meer...





Huib Boersma

# SPORTEN IS GOED VOOR JE HERSENS

Door Huib Boersma

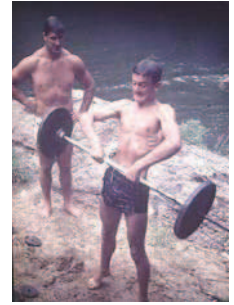
**Een stukje over hersens voor ouders of slimme oude-jongeren.**

**Hoe kweek je slimme hersens?**

**Hersenonderzoekers zoeken al jaren naar de magische formule voor een hoger IQ.**

**Naast je best doen op school en gezond eten, blijkt dat intensief sporten een onderdeel van deze magische formule is.**

Leerlingen die hun lessen wiskunde, frans en huiswerk afwisselen met rennen, stoeien (lees judo) en b.v. touwtje springen halen betere cijfers.



*Voorpagina:  
De redactie vond deze foto uit 1963 in haar archief met daarop (kort daarna) Europees judokampioen Huib Boersma bezig in een trainingskamp in Zuid Frankrijk onder toezicht oog van (kort daarna) olympisch kampioen Anton Geesink.*

**Is een paar keer in de week sporten tijdverlies?**

**Nee juist niet:**

## Sporters zijn goed in logisch denken en plannen.

De vraag is: hoe kan dat?

Wat doet bewegen met je hersens.

Ook dit is gemakkelijk te begrijpen...

Tijdens het sporten stroomt het bloed niet alleen naar armen en benen maar ook naar de schedel.

In de schedel zitten, als het goed is, een groot aantal hersens.

Door de stuwning van het bloed ontstaan er meer en grotere bloedvaten in het hersenweefsel waardoorheen makkelijker een soort benzine kan worden gevoerd.

Als je veel sport gaat ook het geheugencentrum (voor jullie beter bekend als Hippocampus) schateren van plezier.

De machine in je hoofd gaat dus soepeler werken.

Ik heb het geprobeerd door kruipolie in de openingen van mijn hoofd te spuiten.

Het is niet nodig dit thuis uit te proberen, dat heb ik al gedaan.

Het zal je niet verbazen als ik zeg, dat olie in je schedel spuiten, niet helpt.

Maar ik deed dat in een periode dat ik niet aan sport deed.

Wat is beter, de truc met de olie of intensief judoën.

Zeg maar;

Ja, wat denk je zelf?



*Wat denk je zelf?*

## Judo = geen tijdverlies

18 jaar geleden begon een sportleraar met een groep leerlingen een experiment met een mix van intensief sporten en leren.

Vooraf in de bètavakken scoorden zijn experiment-groep hoger dan zijn andere groepen.

Inmiddels staat vast dat dit succes wel degelijk te maken had met intensieve sporttraining.

Dat je door sporten minder tijd overhoudt om te leren wordt ruimschoots gecompenseerd door de betere leerresultaten.

Dus judoën is nooit tijdverlies.