

**DOSSIER  
GENERATIES**

# GEEN verjongingskuur NODIG

## 'OUDERE JONGEREN' DRAAIEN NA HUN 35<sup>STE</sup> NOG VOLOP MEE IN PROFCIRCUIT



**R**omano Frantzen mag zich trots de Nederlandse kampioen in de jongste veteranenklasse noemen. De man uit Oegstgeest is zelfs de huidige aanvoerder van de wereldranglijst in de categorie 35 tot 40 jaar. Een categorie die sinds kort door het leven gaat als young seniors omdat dat nu eenmaal prettiger klinkt dan young veterans. Misschien wordt het echter tijd de leeftijdscategorie voor 'senioren' met vijf jaar te verhogen. Immers actieve tennisprofs op de ATP Tour van 35 jaar en ouder vormen al enige tijd geen uitzondering meer. Zelfs niet in de top100.

Liefst zeven top100-spelers zouden zich anno 2019 kunnen inschrijven voor de WK young seniors tot veertig jaar als louter van de leeftijd wordt uitgegaan.

**WORMHOUDT: 'FEDERER HOUDT HET ZO LANG VOL OMDAT HIJ ZICH AFBEULT IN HET OFF SEASON MAAR VOORAL OMDAT HIJ GEK IS VAN TENNIS'**

Naast het Zwitserse fenomeen Roger Federer (38) zijn dat de Spanjaarden Fernando Verdasco (35) en Feliciano Lopez (37), de Duitser Philipp Kohlschreiber

(35), de Italiaan Andreas Seppi (35), de Kroaat Ivo Karlovic (40) en de Fransman Gilles Simon, die voor 1 januari 2020 de 35-jarige leeftijd bereikt. En mannen als Malek Jaziri (35) en Paolo Lorenzi (37) zitten tegen de top100 aan. De vraag is dus gerechtvaardigd of de officiële 'veteranenleeftijd' niet moet worden opgekrikt van 35 naar veertig jaar.

Want dit zijn oudere jongeren of jongere ouderen die nog volop meedraaien in het profcircuit en niet zonder succes. Welwillende jonge senioren die nu met een WK meedoen en de toon aangeven, zouden kansloos zijn tegen generatiegenoten, die het profcircuit bijna wekelijks afstruinen op zoek naar meer roem, punten en pegels. Die hebben voorlopig nog geen verjongingskuur nodig. De tendens is in lijn met het gegeven dat de mensheid sowieso steeds ouder wordt.

Het betreft overigens het enkelspel; spelers boven de 35 die alleen dubbelen, zijn er in overvloed, maar deze discipline vereist nu eenmaal minder van de fysieke gesteldheid. Maar ook in de dubbel is de gemiddelde leeftijd omhoog gegaan. De vraag is of de 'veroudering' in profcircuit van blijvende aard is of dat het gaat om een golfbeweging. Bijgaande grafieken geven feilloos aan dat zowel bij de vrouwen (WTA) als de mannen (ATP) de laatste decennia wel degelijk sprake is van een oplopende leeftijd in de top1000, de top100 en vooral de top10. Specialisten op dit gebied komen niet tot een eensluidende verklaring voor het fenomeen. Zij laten hun licht schijnen over de opmerkelijke verschuiving in leeftijd. Die zich overigens niet alleen in tennis voordoet, maar ook in andere sporten.



Professor doctor Peter Beek is verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam en is hoogleraar coördinatie-dynamica. Prestaties als die van Federer maar ook van Rafael Nadal en Novak Djokovic, die de dertig ruim zijn gepasseerd, zijn in zijn ogen groots. 'Sporters van 35 jaar hebben doorgaans een lichaam dat op zijn retour is. De aftakeling is ingetreden. De kans op blessures wordt alsmaar groter en het lichaam heeft meer tijd nodig om te herstellen', legde hij in een artikel in De Telegraaf uit 2017 uit. Het is een van de oorzaken dat topsporters na hun dertigste afhaken.

**PROF. DR. BEEK:** 'Oudere sporters moeten de LICHAMELIJKE NEERGANG compenseren.'

Dat aantal neemt echter gestaag af. Dertigers in de tennissport geven juist al enige tijd de toon aan. Zowel bij de vrouwen als de mannen is de gemiddelde leeftijd van de top1000, top100- en top10-speler in de afgelopen 25 jaar fors gestegen. Hoe is het mogelijk dat zelfs 35-plussers een dergelijk prestatieniveau weten vast te houden? Beek: 'Het is een combinatie van factoren. Voor veel atleten ligt het piekmoment rond hun 25ste jaar. Het lichaam is volgroeid en er is nog geen sprake van fysieke achteruitgang. Oudere sporters moeten de lichamelijke neergang compenseren. Federer is bijvoorbeeld technisch en tactisch een bijna volmaakte speler.' ➤

René Wormhoudt heeft een andere, evenzeer plausibele, verklaring. De oprichter van Athletics Skills Model (ASM) verwijst naar wetenschappelijk onderzoek waarin naar voren komt dat atleten die zich breed motorisch hebben ontwikkeld in het algemeen een langere carrière hebben. Daarbij leggen zij als kind al een groot plezier in bewegen aan de dag. 'Die intrinsieke motivatie voor sporten

**DR. VAN REIJEN:**  
'TEGENWOORDIG WORDT  
VOEDING VEEL SPECIFIEKER  
EN PERSOONLIJKER  
TOEGEPAST'

in het algemeen is van groot belang. Daarnaast moet je kinderen de vrijheid geven zich zo breed mogelijk atletisch te ontplooiën. Specialisatie op jonge leeftijd leidt eerder tot blessures, tot minder spelmogelijkheid, mentale uitval en kortere loopbanen.'

'Grootheden als Michael Jordan, Ruud van Nistelrooij, Federer maar ook Rafael Nadal, Andy Murray en Novak Djokovic kunnen zich prima vermaken met andere sporten en spelvormen. Bovendien gebruiken zij die om in hun eigen sport beter te worden. Het is niet alleen afleiding maar ook ondersteuning bij de training voor hun eigen tak van sport.'



De bewegingstrategie uit Landsmeer, die deel uitmaakt van de begeleidingsstaf van het Nederlands voetbalelftal, geeft als voorbeeld Federer, die 's winters geregeld op de ski's staat als ontspanning én als hulp voor het bewegen over de tennisbaan. Die zijn *groundstrokes* heeft aangepast doordat hij af en toe aan badminton deed. Wormhoudt, opgeleid als fysiotherapeut, onderstreept wel dat een oudere sporter meer moet investeren in zijn lichaam om mee te kunnen blijven doen op topniveau.

De noodzakelijke trainingsbelasting wordt volgens hem eerder groter dan kleiner. 'Kijk naar voetballers als Zlatan Ibrahimovic en Cristiano Ronaldo. Spelers op leeftijd die fit blijven door nog harder te trainen. Dat vereist een enorme discipline. Je moet daarvoor liefde voor het spelletje hebben. Dat is de basis. En je moet investeren in je begeleidingsteam. Federer houdt het zo lang vol omdat hij zich afbeult in het *off season* maar vooral omdat hij gek is van tennis. Dat is één van de voorwaarden om het lang vol te houden. Bovendien is het één van de oorzaken waarom de gemiddelde leeftijd van topsporters nog steeds hoger wordt.'

Dick Thijssen, professor in de fysiologie en gespecialiseerd in sport and exercise sciences aan de John Moores Universiteit in Liverpool, is dezelfde mening toegedaan als Wormhoudt, dat het lichaam op oudere leeftijd gepusht moet blijven worden. 'Er is geen eenduidige leeftijd aan te wijzen waarop ouderdom de prestaties van een topsporter in de weg gaat zitten. Iedereen verouderd in zijn eigen tempo. Fysiologisch gezien ligt de piekperiode van een atleet rond zijn 25ste maar dat wil niet zeggen dat diezelfde atleet vijftien jaar later automatisch nog slechts tot de subtop behoort. Wanneer een sporter de motivatie weet vast te houden om gericht te blijven trainen hoeft hij of zij tot zijn 35ste en zelfs 40ste geen 'leeftijdsbeperking' te ondervinden. Voorwaarde is dat het lichaam voldoende tijd krijgt om te herstellen en dat blessures vermeden worden', aldus Thijssen in De Telegraaf.

'Oudere sporters hebben meer eiwitten nodig', vertelt Miriam van Reijen. 'Dat heeft te maken met de hormoonhuishouding. Mannen produceren minder testosteron naarmate zij ouder worden. Als topsporter moet je dat compenseren en dan kun je heel lang mee. Het is slechts één component voor het langer aan de top kunnen blijven. Er zijn natuurlijk meer factoren die een rol spelen.'

Van Reijen is afgestudeerd bewegingswetenschapper aan de VU en haar expertise wordt door NOC\*NSF geregeld ingezet voor TeamNL op het gebied van sportvoeding. Zelf een begenadigd triatlete weet zij dat de kennis en de bewustwording over voeding een bijdrage hebben geleverd aan betere prestaties, zeker ook op latere leeftijd. 'Tegenwoordig wordt voeding veel specifiek en persoonlijker toegepast. Ook bij begeleiders is meer aandacht gekomen voor dit



**TOPSPORTERS** worden blootgesteld aan **SCHADELIJKE PRIKKELS**, opgelopen in wedstrijden en trainingen. Het lichaam moet daarvan **HERSTELLEN** en naarmate hij of zij **OUDER WORDT**, duurt dat herstel langer

onderdeel van het totaalpakket voor de topsporter.' 'Er is ook meer bekend over in welke mate en op welke tijdstippen een bepaalde sporter wat nodig heeft. Per individu ligt die behoefte anders. Oudere sporters herstellen minder snel. Zij hebben er baat bij porties voeding kleiner en frequenter over de dag te verdelen. Betere en op het individu toegespitste voeding werkt ook preventief als het om blessures gaat. De ontwikkelingen in de voedingswetenschap en de toepassing daarvan bij atleten hebben bijgedragen aan langere carrières', is Van Reijen van mening.

Kennis is alles. Federer en zijn generatiegenoten hebben baat bij de wetenschap. Want niet alleen hard trainen maar ook rust is een onderdeel dat in een nog niet zo grijs verleden werd onderschat. Toptennissers en topsporters in het algemeen worden blootgesteld aan schadelijke prikkels, opgelopen in wedstrijden en trainingen. Het lichaam moet daarvan herstellen en naarmate hij of zij ouder wordt, duurt dat herstel langer. Met het verstrijken van de jaren neemt de hoeveelheid spiermassa af, wordt de pompfunctie van hart minder en de bloedvaten stijver.

Ook het reactievermogen, de anticipatie, maximale zuurstofopname en soepelheid staan onder druk. Hoe fysieker de sport des te moeilijker het is om aan de top te blijven. Aan de andere kant is bewezen dat krimpemde spiervezels door ouderdom opnieuw aan kracht kunnen

winnen door ze te trainen. Maar honderd procent 'de oude' wordt de op leeftijd geraakte sporter nooit meer.

Geld kan ook een factor zijn om langer door te gaan. Immers het stinkt niet en als je als tennisprof een paar jaar langer in pakweg de top150 kunt bivakkeren is dat met het oog op de toekomst geen slechte investering. In de schaatssport speelde dat de afgelopen 25 jaar een grotere rol omdat de sport zich ontwikkelde tot een – bescheiden – profsport. Schaatsers als Rintje Ritsma en Sven Kramer konden en kunnen op die manier hun carrière te gelde maken. Maar voor iemand als Federer is geld allang geen drijfveer meer om over Serena Williams, de best verdienende vrouwelijke sporter ter wereld, maar te zwijgen.

Het geeft aan hoe knap het is dat Federer en Williams op hun 38ste nog steeds tot de favorieten behoren, voor welk toernooi zij zich ook inschrijven. Als zij echt onsterfelijk willen worden, kunnen ze echter beter voor een andere sport kiezen die fysiek minder belastend is. Federer zou dan in de voetsporen kunnen treden van zijn legendarische landgenoot Wilhelm Tell, die een fameus boogschutter was. En Williams zou hetzelfde moeten doen maar dan als schaker à la Bobby Fischer. Federer als boogschutter en Williams als schaakgrootmeester, waarom niet? Ze zullen evenwel naar alle waarschijnlijkheid geen volle zalen meer trekken... ●