



PREMIUM

Roger Federer en Serena Williams. © Photonews

Experts over hoe 39-jarigen Roger Federer en Serena Williams fysieke sportwetten tarten:

“Dit gaat niet meer om geld of roem, alleen over de liefde voor de sport”

TENNIS Roger Federer gaf in Parijs forfait omdat zijn bijna 40-jarige lichaam hapert, de al even oude Serena Williams verloor van een mindere god. Fysiek ligt hun piek al jaren achter hen, toch weten ze niet van ophouden. Inspanningsfysioloog Jan Bourgois en topsportcoach Paul Van Den Bosch over hoelang je een topsportcarrière kan rekken: “Ik zag het ook bij Sven Nys hoe die elke dag tot zijn 39ste doodgraag fietste...”

Bart Fieremans 08-06-21, 10:00 **Laatste update:** 10:38 **Bron:** Eigen berichtgeving

Eind juni bij de start van Wimbledon doen Federer en de jongste Williams-zus ongetwijfeld een nieuwe poging. Het forfait van Federer voor zijn achtste finale in Roland Garros lijkt ook in dat perspectief te staan: bij zijn comeback na twee knieoperaties wil hij zijn krakende lichaam na een slopende match van 3,5 uur tegen Dominik Koepfer liever sparen voor Wimbledon. Op het minder belastende gras dicht hij zich een grotere kans toe op een laatste triomf. Ook Serena Williams is 39 jaar oud, anderhalve maand jonger dan Federer. Ook zij geeft geen signaal dat ze morgen haar rackets zal weggoien: ook al verliest ze meer en meer van mindere goden, blijft ze overtuigd dat ze die laatste grandslamtitel kan pakken om het record van 24 van Margaret Court te evenaren.

Bij de specifieke bewegingen van een tennisser, zoals de bal links slaan en dan plots naar rechts veranderen, krijgt het lichaam continu heel hoge krachten te verwerken. Kleine

letseltjes kunnen zich over de jaren heen opstapelen. Die spagaat van Kim Clijsters laat na vele jaren wellicht sporen na.

Jan Bourgois, inspanningsfysioloog aan de Universiteit Gent

Belasting op spieren

Federer kan zich in Wimbledon nog kronen tot de oudste grandslamkampioen ooit. Die eer komt sinds 1972 Ken Rosewall toe. De Australiër telde toen 37 jaar, 1 maand en 24 dagen bij zijn titel in de Australian Open. Bij de vrouwen bezit Serena Williams al het record van oudste grandslamwinnares, na haar titel in de Australian Open in 2017 op een leeftijd van 35 jaar, 4 maanden en 2 dagen.

Tarten Federer en Williams de fysische sportwetten als ze die grens naar bijna veertig jaar zouden verschuiven? Het zou toch uitzonderlijker zijn in tennis dan in een sport waarin uithouding een hoofdrol speelt, klinkt het bij Jan Bourgois, inspanningsfysioloog aan de Universiteit Gent. "Het uithoudingsvermogen kan je als atleet langer onderhouden op latere leeftijd. Ik zie dat Alejandro Valverde op 41 jaar nog een rit in de Dauphiné wint. Maar bij tennis en andere balsporten spelen kracht, snelheid en wendbaarheid in korte explosieve bewegingen een nog grotere rol. Die parameters stabiliseren na de leeftijd van 30 à 32 jaar en gaan daarna systematisch achteruit."



Na een slopende winstpartij op Roland Garros besloot Roger Federer naar "zijn lichaam te luisteren" en forfait te geven om zo Wimbledon niet te ondermijnen. © Photo News

Bij tennis is de mechanische belasting op spieren, pezen en gewrichten er groot, zegt Bourgois: "Bij de specifieke bewegingen van een tennisser, zoals de bal links slaan en dan

plots naar rechts veranderen, krijgt het lichaam continu heel hoge krachten te verwerken. Kleine letseltjes kunnen zich over de jaren heen opstapelen. Ik denk aan het kraakbeen in de knie en de arm die continu zwaar belast is. Die spagaat van Kim Clijsters laat na vele jaren wellicht sporen na. Bij voetbal is het risico op letsels wel nog groter omdat het een contactsport is. Maar ik denk dat profatleten van geluk mogen spreken als ze vanaf een leeftijd van 32 à 34 jaar nog fysiek top zijn.”

Bourgois meent dat de lichamelijke piek in het tennis tussen de leeftijd van 24 en 28 jaar ligt. Wetenschappelijke studies ondersteunen dat. Dat Federer en Williams hun carrière aan de top zo lang rekken, komt omdat tennis zoveel meer dan fysiek is. “Op oudere leeftijd speelt hun ervaring en tactisch doorzicht in hun voordeel”, zegt Bourgois. “De techniek blijft stabiel. Ze weten om te gaan met druk omdat ze aan de lopende band toernooien wonnen. Jaar na jaar kampioen zijn, geeft een bepaalde mindset. Mentaal zijn dat echte wereldtoppers. En zo compenseren ze dat hun snelheid en kracht iets achteruitgaan. Op die leeftijd kunnen ze wel geen volledig programma draaien. Ze moeten hun toernooien uitkiezen. Maar zo zie ik een grandslam winnen op hun leeftijd ook niet als een mission impossible.”



Een stevig ingepakte rechterdij bij Serena Williams, die al meer dan twintig jaar aan de top staat. © Photo News

Grenzen zijn opgeschoven

Ook topsportcoach bij Energy Lab en bewegingswetenschapper Paul Van Den Bosch wijst op het verschil tussen het presteren op oudere leeftijd in duursporten als triatlon met een sport als tennis: “In de Ironman in Hawaï zien we dikwijls winnaars van 35 of 36 jaar oud. Bij

tennis bot de mentale sterkte en de techniek niet af en kan je de conditie goed trainen. Maar het is een sport met kort draaien, springen en plots afremmen. Dat zorgt na vele jaren voor sleet in de gewrichten, knieën en rug. De veerkracht neemt af, de hersteltijd duurt langer.”

Van Den Bosch ziet wel een evolutie: “Vroeger was een topsportcarrière gemiddeld toch wat sneller afgelopen. De trainingsmethodes en fysiotherapeutische omkadering zijn veranderd. Ook al blijft de grootste kans om topprestaties te leveren voor de leeftijd van 32 jaar, zijn de grenzen om top te blijven presteren opgeschoven naar een latere leeftijd. Wat Federer en Williams doen, blijft wel buitengewoon.”

Ik heb het ook gezien bij Sven Nys. Die bleef elke dag tot de leeftijd van 39 jaar doodgraag fietsen. Pas op het ogenblik dat ze hun sport als een werk gaan zien en ze het niet meer graag doen, is het afgelopen.

Paul Van Den Bosch, topsportcoach bij Energy Lab en bewegingswetenschapper

Van Den Bosch werkte zelf lang samen met zo'n fenomeen. Veldrijder Sven Nys beoefende tot zijn 39ste topsport. En zo vermoedt Van Den Bosch een belangrijke gemene deler in de aandrijvingskracht van Federer en Williams: “Het allerbelangrijkste is de liefde voor de sport: het graag doen. Als dat ontbreekt, kun je niet blijven doorgaan op die leeftijd. Geld is geen motivatie meer - ze hebben al genoeg verdiend. Het publiek 'pleasen' is geen motivatie meer - ze tennissen al twintig jaar op topniveau. Ik heb dat gezien bij Sven Nys. Die bleef elke dag tot de leeftijd van 39 jaar doodgraag fietsen. Pas op het ogenblik dat ze hun sport als een werk gaan zien en ze het niet meer graag doen, is het afgelopen.”

Ook het spelelement van tennis kan volgens Van Den Bosch helpen in een langere houdbaarheidsdatum: “In tennis zit een grote variatie, elk terrein of toernooi ligt in een andere en vaak mooie omgeving. Trainen in een zwembad is eentoniger. Het is makkelijker een sport te doen met een hoger spelelement dan een sport die zuiver gericht is op trainingslabour.”



Sven Nys reed zijn laatste profwedstrijd op 39-jarige leeftijd in Oostmalle. © BELGA