



AFTRAINEN NA JE TOPSPORT CARRIÈRE

De kogel is door de kerk, je hebt besloten om jouw actieve topsportcarrière te beëindigen. Het einde van jouw carrière als topsporter betekent vaak het begin van een heel nieuw en uitdagend leven. Vaak ga je eerst even op vakantie en goed van jouw vrije tijd genieten. Hierna zal je vaak jouw maatschappelijke carrière starten of intensiveren. Maar hoe pak je dit aan? Vaak blijkt het lichaam toch ook na het stoppen om een bepaalde vorm van inspanning te vragen. Veel sporters hebben ook moeite met het ontbreken van het vaste dagelijkse ritme.

Tijdens jouw sportcarrière treden natuurlijk een aantal veranderingen op in jouw lichaam. Alle systemen die een rol spelen in presteren hebben zich aangepast en ingesteld op die topprestatie. Denk hierbij aan jouw spieren, vetmassa, spijsvertering, longen, bloedvaten, hart en hersenen. Jouw lichaamssamenstelling zal na het stoppen veranderen. Bij de meeste sporters zal de spiermassa afnemen en de vetmassa toenemen. Bij duursporters past het hart zich vaak aan door een toename van het volume van de linker kamer. Bij krachtsporters zie je vaak een dikkere spierwand. Deze aanpassing verdwijnt geleidelijk weer na het stoppen met topsport. Ook zijn er aanwijzingen dat de verscheidene vormen van inspanningsastma over de tijd weer herstellen.

Om gezondheidsredenen is het wel belangrijk om fysiek actief te blijven na de topsport carrière. Uit onderzoek komt naar voren dat oud-topsporters die na hun carrière maximaal eenmaal per week aan sport doen, tussen hun 40^e en 50^e levensjaar dezelfde bloeddruk, cholesterolniveaus en hetzelfde vetpercentage hebben als mensen die nooit actief zijn geweest. De bloeddruk, het vetpercentage en het cholesterolniveau zijn alle drie risicofactoren voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Oud-sporters die minstens driemaal per week blijven sporten scoren iets beter op deze factoren dan amateur sporters die hun hele leven drie keer per week gesport hebben. Dit toont aan dat het behouden van een actieve leefstijl ook belangrijk is voor oud topsporters om het risico op hart- en vaatziekten zo klein mogelijk te houden.

Om verschillende redenen (ritme, eetlust, gewenning) lijkt het verstandig om de trainingsfrequentie en omvang geleidelijk af te bouwen na het stoppen van jouw topsport carrière. Er is tot op heden geen bewijs gevonden dat het direct gevaarlijk is om cold-turkey te stoppen, maar om bovengenoemde redenen kan je wel begrijpen dat dit niet verstandig is.



Fysieke adviezen ten aanzien van aftrainen:

- Ook na de topsportperiode is trainen belangrijk: de norm van 3x per week minstens matig intensief sporten lijkt ook voor oud-sporters op te gaan.
- Omdat het vaak langzame processen van verandering betreft, is gelijkmatig afbouwen van de training aan te bevelen. Hoe snel dit echter verantwoord is, is niet duidelijk: luister naar jouw lichaam en het koppie.
- Omdat het vaak langzame processen van verandering betreft, is zomaar veranderen naar een totaal andere sport qua energetisch profiel en/of lichamelijke belasting niet aan te bevelen.
- Er is geen aanleiding voor zorgen over het sporthart, dit lijkt een goedaardige aanpassing die langzaam ongedaan gemaakt wordt wanneer de training beperkt wordt. Eventuele hartkloppingen, welke totaal onschuldig zijn, zouden door lichte activiteit snel weg moeten gaan en lijken geen schadelijke effecten mee te brengen.

De eerste 6 maanden:

- Frequentie van trainingen: 50-70% van het topsport niveau
- Duur per training: minimaal 50% van het topsport niveau
- Intensiteit van training: 70-80% van het topsport niveau
- Alternatieve vormen van conditionele- of krachttraining (als mogelijk) mag ook (fietsen/roeien/hardlopen/bootcamp/crossfit)
- Het is niet verstandig om over te stappen op een sport met een totaal ander energetisch model (voorbeeld: als je duursporter bent geen bodybuilding)

Na deze 6 maanden:

- Minimaal 3x/week sporten
- Internationale norm gezond bewegen: 10.000 stappen per dag

Inspanningsastma:

In veel gevallen, met name als je lang medicatie voor de astma hebt gebruikt, is het niet verstandig acuut te stoppen met de medicatie. Afbouwen in de vorm van 50% van de oorspronkelijke puffs in het begin en later pas helemaal stoppen is verstandiger. Er kan een consult bij de longarts voor je ingepland worden om een individueel plan te maken.



TRANSITIE NAAR EEN NIEUWE CARRIÈRE

CTO:

Via een loopbaancoach of topsportleefstijlcoach kun je in gesprek gaan om te kijken hoe ze je eventueel kunnen ondersteunen met de overgang naar jouw nieuwe/2^e carrière.

NOC*NSF:

NOC*NSF verzorgt de coördinatie van de begeleiding in de transitie naar de nieuwe carrière voor de topsporter. Een eerste intakegesprek vindt plaats met de afdeling Athlete Services waarin een inventarisatie wordt gemaakt van de vragen die leven bij de topsporter en de specifieke begeleiding die nodig is. Vervolgens kan persoonlijke begeleiding worden aangeboden op de volgende gebieden:

- Financiële en fiscale vragen;
- Medische vragen;
- Psychische en/of psychosociale vragen;
- Loopbaanbegeleiding;
- Studiekeuzebegeleiding.

NOC*NSF coördineert de begeleiding door en doorgeleiding naar experts. De topsporter geeft na het eerste intakegesprek aan waar de specifieke begeleidingsvraag ligt. Gezamenlijk wordt een plan van aanpak opgesteld met een tijdspad en inhoudelijke invulling van de begeleiding.

*Deze factsheet is tot stand gekomen in samenwerking met Elsbeth van Dorssen als sportarts verbonden aan de Masterclass Topsportartsen NOC*NSF. Voor aanvullende medische vragen, neem contact op via topsportmedisch@nocnsf.nl*

Februari 2017