

IN THE SPORTSLIGHTS!

PIJNACKER - Door sporten van jong af aan te stimuleren, geef je je kind een mooie basis voor de rest van zijn/haar leven. Wanneer de regelmaat van lichaamsbeweging eenmaal in iemands leefpatroon verweven zit, wordt sporten iets vanzelfsprekends. De kans dat een gezonde levensstijl wordt meegenomen naar het volwassen leven, is in zo'n geval ook groter, waarmee de kans op een slechte gezondheid en allerlei lichamelijke ongemakken in ieder geval verkleind wordt. Tussen die jonge sporters zijn altijd wel kinderen te herkennen die het sporten leuker dan gemiddeld vinden en die beter dan gemiddeld blijken te presteren. Talenten.

INTERVIEW: MARJORI HONG
FOTO: RICHARD VAN LOON

TALENT HERKEND

Claire Verwerda is zo'n talent. Terwijl zij op 4-jarige leeftijd een balletje tegen de muur aan het slaan was tijdens een training van haar broers, fluisterde de trainer haar moeder in 't oor dat Claire weleens een goede tennisster zou kunnen worden. En hij had gelijk. Claire, die op haar 8ste begon met tennis, is inmiddels 16 jaar en de nr. 1 van Nederland in de leeftijdscategorie t/m 16. Zij traint bij tennisvereniging Leeuwenbergh in Den Haag, waar zij ook competitie speelt. Daarnaast traint Claire twee keer per week in het Topsportcentrum van de KNLTB in Almere onder leiding van Eddie Bank, Martin Bohm, Raymond Knaap en voormalig toptennisser Paul Haarhuis. Hier kan ze met leeftijdsgenoten uit het hele land trainen. Op de ITF wereldranglijst onder 18 staat Claire op de 566ste plaats. "Mijn doel in 2014 is om bij de top 100 op die wereldranglijst te komen en dan deel te kunnen nemen aan de Grand Slams onder 18." Met het spelen op een Grand Slam zou Claires eerste droom uitkomen!

NAAST HET SPORLEN

Wanneer kinderen met topsport te maken krijgen, is er ook altijd het stukje 'school' dat om

de hoek komt kijken. "Ik train momenteel zes dagen per week, dat is zo'n 19 uur. Ik zit op het Dalton in Voorburg en dat is gelukkig een school die super goed meewerkt. Wanneer het ook maar nodig is, krijg ik vrijstelling om te trainen en te reizen. Het is ook zo geregeld dat ik mijn eindexamen in twee delen kan doen. Ik zit in 5 Havo en doe dit jaar in vier vakken examen en volgend jaar in de overige drie." Met veel thuisstudie en vooral discipline lukt het Claire om haar sport en school met elkaar te combineren. Maar daar blijft het niet bij, want op een leeftijd aangekomen waarop veel leeftijdsgenoten doorgaans met veel plezier het uitgaansleven ontdekken, kiest Claire ook hier voor haar sport. "Mijn vrienden en vriendinnen vinden het wel jammer dat ik niet vaak op feestjes te vinden ben, maar ze zijn wel altijd heel geïnteresseerd in wat ik doe. Ze zijn trots op onze vriendschap en ze willen allemaal komen kijken op Wimbledon en Roland Garros!"

DOOR DE MOND

Hoeveel talent je ook hebt, de top is natuurlijk niet zomaar bereikt, weet ook Claire. Naast het vele en harde trainen en de opofferingen op sociaal gebied, is aandacht voor de juiste voeding een niet te onderschatten factor. "Ik let extra op mijn voeding. Na een zware training drink ik een herstelshake voor mijn spieren. Ook eet ik vaak veel koolhydraten en niet teveel snoep en slechte vetten zoals frituur, chips etc. Groente en fruit staan dagelijks bovenaan en ook gebruik ik veel producten van Teun." (Teun de Vries, eigenaar/franchisenemer van Vitaminstore Pijnacker red.)

Het mag duidelijk zijn dat Claire er alles aan doet om haar doel op lange termijn te bereiken: "De nr. 1 van de wereld worden en alle 4 Grand Slams winnen!"

THUIS BIJ HET TALENT...

Ook voor het thuisfront hebben de sportambities van Claire een grote impact. Van moeder Josje vergt het in ieder geval heel wat organisatietalent: "De jongens zijn wat vaker alleen, maar genieten van hun vrijheid en zelfstandigheid; ze zijn tenslotte al 19 en 20. Verder zijn ze maar wat trots op hun zusje. Ze leven volledig hun eigen leven, maar op heel belangrijke momenten zijn ze er voor Claire en dat voelt goed. Het mag in ieder geval niet zo zijn dat de jongens onder haar sport moeten lijden. We passen ons allemaal een beetje aan en dat doen we met liefde. Het is bijzonder om te zien wat passie met een kind kan doen."

Claire's ouders zijn beiden handig met de bal. Maar van wie Claire het talent nu echt heeft...?
"Nou, ik dénk van haar oma. Die is 76 en staat nog steeds op de baan!"

