

Sharon Walraven miste de Olympische Spelen in Athene door hartproblemen, maar vocht terug en staat nu weer derde van de wereld. Ze reist een groot deel van het jaar met haar privécoach Jooop Broens, wat uniek is in het rolstoeltennis.

Tekst en foto's Henk Abbink



Broens en Walraven reizen naar minimaal achtien toernooien over de gehele wereld. Hier op het US Open in New York. ©Henk Abbink

Broens (44), die al in 1993 de applicatiecursus rolstoeltennis bij de KNLTB volgde, had eigenlijk voor zijn kennismaking met Walraven nooit het coachen van een rolstoeltennissers overwogen. Hij deed de cursus om bij zijn vereniging voorbereid te zijn op eventuele vragen over rolstoeltennis van potentiële rollers en om ze dan te kunnen doorverwijzen. 'Mijn "tennisvader" Geert Quaadvlieg, Rogier Wassens coach en hoofdtrainer bij TC Venlo, introduceerde mij in Venlo, zodat hij zelf

meer tijd kon vrijmaken voor Rogier en zijn eigen tennisschool', vertelt Broens. Meer dan tien jaar verzorgde hij de competitie en selectietraining van TC Venlo, een club met 1100 leden. Tijdens vakanties was hij ook veel te vinden in Nigeria, waar hij o.a. het Davis Cup-team coachte en hielp bij de voorbereiding van de All Africa Games en onbezoldigd les gaf aan kansarme jongens die het tennis alleen konden volgen als ballenjongens. Een mooie herinnering aan zijn Venlo-tijd was de

## Terugslaan bij tegenslag

periode waarin hij een aantal van de kansarme Nigeriaanse jongens naar Limburg haalde: 'Met hun gebrekkige materiaal wonnen ze toch wedstrijden tegen de welgestelde en veel beter uitgeruste lokale jeugdspelers, die zich op hun beurt realiseerden hoe geprivilegieerd ze eigenlijk waren.'

### Teamwork

In 2005 begon Broens met Sharon Walraven te werken. Na een desastreus jaar waarin Walraven de Olympische spelen in Athene moest missen vanwege hartproblemen, begon ze het nieuwe jaar met winst op de Australian Open. Broens mocht de prijs voor de Limburgse sportvrouw met een beperking aan Walraven uitreiken. Het klikte en zo ontstond gaandeweg een voor het rolstoeltennis unieke situatie: privébegeleiding voor een individuele roller door Broens samen met een hecht fitness- en medisch team.

Walraven (37) is op dit moment de nummer drie van de wereld. Zij won Zilver op de Spelen in Sydney en bereidde zich nu voor op Peking waar ze hoopt nogmaals te vlammen.

Ze werd pas afhankelijk van een rolstoel op haar drieëntwintigste, na een val tijdens het schaatsen. Na meerdere complicaties in het ziekenhuis hield ze er een dwarslaesie aan over. Een dwarslaesie, in het dagelijkse taalgebruik ook wel gebroken nek of gebroken rug genoemd, is een beschadiging van het ruggenmerg. Door deze beschadiging is het lichaam vanaf de plaats van de beschadiging naar beneden toe geheel of gedeeltelijk verlamd.

Walraven is een van de weinige spelers die full-time met rolstoeltennis bezig is. Zes maanden per jaar reist ze over de gehele wereld met Broens. In Nederland traint ze rond de vijf uur per dag. Tennis, maar ook kracht-, conditie- en mentale training vormen een onderdeel van die vijf uur. 'Uiteraard afhankelijk van de periode en natuurlijk proberen we te pieken op de juiste momenten, maar we weten allemaal dat je nooit precies en optimaal het pieken kan plannen', voegt Broens toe. Het begeleidingsteam bestaat naast haar privécoach uit fysiotherapeut Jeroen Blokland, mental coach Anouk Geenen en Dion van Bommel is de sportarts die haar voedingssupplementen voorschrijft. 'De mensen van de Stichting Return zijn een belangrijk onderdeel van het begeleidingsteam, zegt Broens.

'Zij, samen met onder andere, DSM en SGL (Stichting Gehandicaptenzorg Limburg) maken het mogelijk dat Sharon zich volledig op het rolstoeltennis kan focussen en ik haar naar minimaal achtien toernooien in het buitenland kan begeleiden.' De verkoop van haar boek *Terugslaan bij Tegenslag*, geschreven door Jan Rijpstra, waarvan er al vierduizend exemplaren zijn verkocht, dicht het gat dat nodig is voor het reizen naar deze toernooien.

Gedurende de kennismakingsperiode waarin Broens twee keer in de week een balletje met Walraven sloeg, had hij veel vragen, zoals over haar greep en mobiliteit, die hij stelde aan haar toenmalige trainer Gert Bolk. 'Vragen die vooral ook te maken hadden met haar zelf aan het denken te zetten. Pas nadat de stap was genomen om als Sharons privécoach aan de gang te gaan, durfde ik het aan om veranderingen in haar greep, spel (zoals haar opslag) en mobiliteit aan te brengen. Ik had in 2001 een anderhalf jaar durende cursus gedaan over de fysieke trainingsaanpak bij de IAPT (International Academy of Physical Training), waar huidige bondsconditietrainer Miguel Jansen een van de docenten was. Ik kon die kennis toen toepassen op Sharons specifieke handicap. Sharon traint ook een keer per week mee met het nationale team bij bondscoach Aad Zwaan, waar ik zelf bij ben als sparring partner en voor overleg met de bondscoach omtrent haar. De trainingen bij Zwaan geven een stuk toegevoegde waarde.' Naast Gert Bolk en Aad Zwaan, haalt Broens ook informatie en inspiratie bij coaches uit andere takken van sport, zoals bij Gert Jan van der Linden, bondscoach van het rolstoel basketbalteam. 'Basketballers staan nooit stil en het spel gaat, net als in het tennis, ook in alle richtingen.'

Het eerste jaar werkte Broens specifiek aan haar techniek en de laatste twee jaar heeft het fysieke aspect een vaste plaats. 'Sharons groei moet vooral komen uit haar conditie en mobiliteit en niet uit haar slagen. Ik heb zelf moeten leren hoe je een speler met een dwarslaesie traint. De voorkant van het bovenlichaam van een roller die gebonden is aan haar rolstoel is beter ontwikkeld, dus krijg je disbalans. Vanwege haar dwarslaesie kan ze geen gebruik maken van standaard fitnessapparatuur,

want ze kan niet in balans zitten.' Broens doet daarom bijvoorbeeld "Chest Press" oefeningen met tubes. Deze specifieke handicap resulteert ook in beperkte buikspieren. Bij het reiken is er dus een grotere beperking en ben je sneller uit balans. Om de buikspieren te trainen gebruikt Broens haar dagelijkse stoel, die hij dan met de rem kan vastzetten om zo te reiken naar slagen en de buikspieren te trainen. 'Betere buikspieren zijn ook belangrijk voor de romprotatie bij de opslag en zo kom je dan op natuurlijke wijze bij het raakpunt. Je realiseert je dan ook hoe voorzichtig je moet zijn om overbelasting te ontlopen, want ze zit natuurlijk de hele dag in haar stoel, doet haar boodschappen en dergelijke en dat is ook een proces op zich. Ook stabiliteitsoefeningen spelen een zeer belangrijke rol bij de training.'

### Maatwerk

Walraven is al dertien jaar met rolstoeltennis bezig, maar heeft er elke dag weer plezier in omdat alles ook meetbaar is gemaakt voor haar. Er wordt samengewerkt met Polar (uit Almere). Door een Polar-horloge aan haar stoel vast te zetten heeft het team nu de beschikking over belangrijke gegevens. Er wordt gemeten hoeveel kilometers er worden afgelegd tijdens moeilijke of makkelijke wedstrijden. Ook hartslag, maximumsnelheid, duur van de wedstrijden en het calorieverbruik

wordt gemeten. Dit wordt dan weer teruggekoppeld naar de training. 'Dus als we weten dat ze in een moeilijke wedstrijd een bepaald aantal kilometers aflegt, kunnen we haar fysiek nog beter voorbereiden op die afstand en dat doen we dan weer door extra kilo's te bevestigen aan haar stoel of weerstand aan haar stoel te geven met een dikke elastiek. Als we weten dat ze een maximale snelheid van bijvoorbeeld 15 kilometer per uur heeft gereden, proberen we die snelheid trapsgewijs naar 17 kilometer of meer brengen.' Broens is tijdens de wedstrijden ook altijd druk in de weer met zijn PDA. Hij verklapt dat hij punt voor punt zowel de gegevens van zijn spelers als van de tegenstander opslaat. 'Het analyseren wordt daarmee een stuk makkelijker en het heeft Sharon veel extra plezier gegeven dat haar vooruitgang nu te meten is. Ook haar nieuwe stoel, het alleraatste model van Invacare, de Topend 5, is speciaal op maat gemaakt en draagt bij aan haar tennisplezier.'

In een nieuwe reeks artikelen behandelen we Nederlandse of Vlaamse trainers en coaches die met rollers werken. Hoe gaan ze in de trainingen om met de specifieke handicap van spelers? Werk je zelf met rollers (op recreatief of prestatieniveau) en wil je meewerken, neem dan contact op met [abbink@tenniscoach.nl](mailto:abbink@tenniscoach.nl)



Sharon Walraven, nr. 3 van de wereld, hier in actie tijdens de Florida Open in Boca Raton ©Henk Abbink