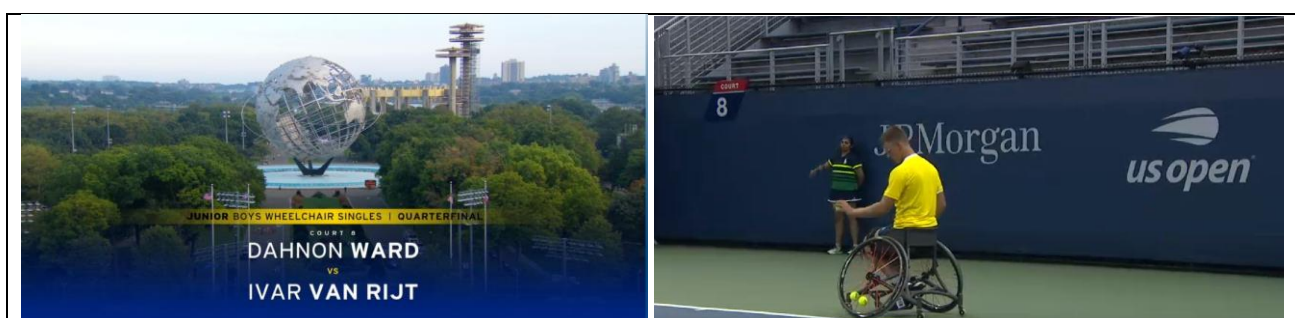


Nieuwsbrief



IVAR VAN RIJT
Sportief

16-09-2023



US Open

Vorige week heb ik net als vorig jaar, de US Open mogen spelen. Ik vertrok zondag 3 september en kwam maandag 11 september weer terug. Het toernooi begon donderdag en duurde tot zaterdag. Dus er waren eerst nog een aantal trainingsdagen en er was wat tijd om even in New York te kijken en een honkbal wedstrijd bij te wonen. Het was best even wennen aan de temperatuur, het was daar rond de 35 graden en het tijdsverschil, 6 uur, maar daar kwam ik snel in en het ging steeds beter op de training. Woensdag was de loting en er was 1 speler waar tegen ik niet wilde loten want hij is duidelijk de beste speler, hij staat al nummer 25 op de ranking bij de senioren. Maar helaas lootte ik toch tegen Dahnon Ward uit Engeland. Ik was wel echt teleurgesteld en moest dat even verwerken.

En dus speelde ik donderdag de wedstrijd tegen Dahnon Ward en ik wilde mijn beste tennis laten zien. Hij begon heel erg goed en ik verloor de eerste set met 1-6 en stond pas 20 minuten op de baan. Mijn doel in de 2de set was om minimaal een uur op de baan te staan en dat is gelukt. Sterker nog, het is gelukt om de 2de set te winnen. Ik speelde mijn beste tennis en daardoor begon hij wat meer foutjes te maken waardoor het dus lukte om de 2de set te winnen. De 3de set speelde ik ook weer erg goed. Ik merkte alleen dat de vermoeidheid er goed in kwam te zitten. Dat kwam natuurlijk omdat ik vreselijk hard moest werken en omdat het in New York toen ongeveer 35 graden was. Dahnon had nog net iets meer over en won de derde set met 6-4. Natuurlijk baalde ik wel even omdat ik toch een kleine kans op de winst had gehad. Maar al snel realiseerde ik mij dat ik gewoon heel blij was met de uitslag van de wedstrijd omdat ik zo goed gespeeld had. Het was ook leuk om van veel mensen zoveel complimenten te krijgen na afloop. Dahnon heeft het toernooi uiteindelijk gewonnen met nog 2 wedstrijden die hij eenvoudig in 2 sets wist te winnen.

Het dubbel toernooi heb ik gespeeld met de Australische Benjamin Wenzel. Wij hadden elkaar wel eens ontmoet tijdens de World Team Cup en op het WK in Tarbes. Ik had hem op deze toernooien 2 keer verslagen. Maar we hadden een goede klik en het was erg leuk om samen de US Open te spelen. Helaas hadden we in de dubbel ook een zware loting. We moesten spelen tegen Dahnon Ward en Joshua Johns. We hebben in 2 sets verloren met toch zeker goed spel. Onze tegenstanders wonnen vrij eenvoudig het dubbel toernooi.



Guldmann™

De laatste 2 dagen heb ik veel gekeken bij wedstrijden, genoten van de sfeer op de US Open en veel van de stad gezien. En zondag middag moesten we alweer naar het vliegveld want om 17 uur vertrokken we. Met flinke vertraging kwam ik maandag ochtend weer in Nederland aan. Ondertussen heb ik de eerste dagen op de opleiding en de eerste trainingen er alweer op zitten, maar ik merk wel dat ik nog even rustig aan moet doen en heerlijk kan nagenieten.



Waar kan ik goed eten?

Mensen moeten vaak lachen wanneer ik met mijn grote broodtrommel en mijn eigen koekjes en shake op een toernooi dag aankom. Ik moet behoorlijk veel eten om mij fit te voelen en ik kies liever mijn volkoren boterhammen met vleeswaren boven een tosti in de kantine. Ik kies graag voor vezelrijk eten, liefst biologisch en eten met zo min mogelijk toevoegingen. En ik eet zoveel mogelijk melk vrij omdat ik ontdekt heb dat dat voor mij beter is.

Het is nog best een puzzel om als topsporter te ontdekken wat goede voeding is en wanneer je welke voeding tot je moet nemen. Het is fijn dat ik ook de diëtist van de KNLTB vragen kan stellen over mijn voeding. Zo hebben we het recent gehad over wat ik het best kan eten en drinken tijdens een zware training of wedstrijd. Ik ontdekte dat ik aan het einde van een toernooi vermoeid en misselijk was. Nu weet ik dat ik meer isotone drank moet nemen om mijzelf langer fit te voelen. Dat hoeft trouwens helemaal niet in de vorm van poeders je kan dat eenvoudig zelf maken.

Wanneer ik op toernooi ga neem ik dus altijd veel van mijn eigen volkorenkoeken mee die een gezonde aanvulling zijn op de voeding die op de toernooien niet altijd voldoende voor mij is. Komende tijd wil ik ook experimenteren met gevriesdroogde voeding. Bij vriesdrogen wordt water uit een product verwijderd door dit eerst te bevriezen en vervolgens in zeer droge lucht te laten verdampen. Hierdoor kunnen voedingsmiddelen langer worden bewaard. Er zijn veel kant en klaar maaltijden die ik gevriesdroogd kan meenemen op een toernooi en daar kan klaar maken door er heet water aan toe te voegen. Ik kies dan de maaltijden zonder melk en met goede eiwitten. Daarmee zou ik nog beter kunnen voorkomen dat ik melk tot mij neem en kan ik mijn inname van groenten en eiwit verhogen. Alles natuurlijk in de hoop dat ik hiermee beter ga spelen.

De weg naar de US Open

Eigenlijk begint de weg naar de US Open al direct na het spelen van de US Open in 2022. Het is zo'n mooi evenement, dat wilde ik graag nog een keer meemaken. Nu weet je natuurlijk nooit wat er op je pad komt en of je fit genoeg blijft om op zo'n hoog niveau te kunnen spelen maar ik was vastbesloten om er alles aan te doen om zo hoog mogelijk te staan.

En dus begon ik naast de trainingen met de najaarscompetitie. Ik speel al een aantal jaren mee met de valide spelers, of de stappers zoals ze in België zeggen. Ik heb mooie wedstrijden gespeeld en kon goed laten zien dat het mogelijk is om in een rolstoel aan de reguliere tenniscompetitie mee te doen.

In september startte ook de basketbalcompetitie waar ik met Rotterdam Basketbal in de eredivisie heb gespeeld. Helaas was ons team te klein en hebben we weinig wedstrijden gewonnen maar voor mij is de combinatie met basketbal erg goed. Bij basketbal train ik goed mijn conditie en rolstoelvaardigheden.

Na een periode van hard trainen speelde ik begin december het wildcardtoernooi voor het NK en door mijn finaleplaats mocht ik meedoen aan het NK. Helaas was ik vlak voor het NK ziek en kon ik mijn wedstrijd op het NK niet goed spelen. Maar ook dat is iets wat je moet accepteren.

In januari van dit jaar was het eerste ITF-junioren toernooi voor mij in Marq-en-Barouel. Het was heel fijn te ervaren dat al het trainen effect had gehad. Ik speelde de finale en dat smaakte naar meer. Omdat ik nu bij de eerste 8 op de ITF-ranglijst stond mocht ik ook in januari spelen op het Toernooi in Tarbes. Daar spelen alleen de eerste 8 geplaatste spelers. Met mooie wedstrijden heb ik het tot de halve finale gehaald.

In februari volgde het ITF-toernooi in Doorn en mocht ik naar het ITF-toernooi in Bolton en op beide toernooien werd ik finalist. Helaas haalde ik in april in Knokke op het ITF-toernooi niet de finale. Maar het Open Noordelijk in Raalte, een ranglijsttoernooi, won ik in de Main Draw.

En toen werd ik gekozen voor de World Team Cup in Vilamoura, Portugal. Het is zo fantastisch om met de top van Nederland daar te trainen en te spelen en dan tegen de top van de wereld te mogen spelen. Met het team zijn we 3e geworden en ik ben zelf heel trots op het feit dat ik al mijn single wedstrijden heb gewonnen. Dus ook tegen de spelers van Engeland en Amerika die eerste en tweede zijn geworden.



En toen begon het zomerseizoen. Er volgde veel wedstrijden die erg belangrijk waren voor de ranking. In juni speelde ik op het ITF-toernooi in Hilversum waar ik finalist werd, in juli ging ik met mijn vader naar Nice waar ik het ITF-toernooi speelde en ook finalist werd.

Daarna was er het Cruyff Camp in Amstelveen. En daar behaalde ik mijn eerste toernooi zegen op een ITF-toernooi. Daar was ik heel blij mee maar ik was ook trots op de prijs voor meest sportieve speler.

Direct daarna ging ik met mijn moeder naar Leuven waar ik winnaar van de consolation ronde werd. En eind juli werd ik in Eindhoven op het ITF-toernooi ook finalist.

Ik wist toen dat ik nummer 4 van de wereld stond en daarmee direct geplaatst was voor de US Open. Eerst nog het ITF-toernooi in Nottingham wat ik heb gewonnen. Dat was een mooie afsluiting van de toernooireeks voor de US Open. Als voorbereiding op het toernooi in New York mocht ik extra trainen op de KNLTB en vlak voor vertrek dacht ik nog de clubkampioenschappen te spelen bij Dash'35. Helaas moest ik in de tweede wedstrijd opgeven met polsklachten waar ik gelukkig op de US Open alleen de eerste dagen nog wat last van had.

Wel of geen socials

Ik ben eigenlijk niet van de socials. Wanneer ik iets goed doe dan hoef ik daar niet over op te scheppen en wanneer het slecht gaat, dan vind ik dat niet nodig om dat ook nog te delen. Maar langzaam realiseer ik mij dat de socials voor mij maar voor het hele rolstoelsporten en misschien wel voor de hele beeldvorming van mensen in een rolstoel een belangrijke functie heeft. Het is natuurlijk ook gewoon heel leuk dat mensen mij willen volgen. En dus vul ik een twitter, LinkedIn en Instagram account. En gelukkig word ik daarbij geholpen door vooral mijn moeder en ook mijn broer. Op Instagram kan je van alles wat ik meemaak tegenkomen. De twitter is meer een tijdlijn van de highlights. Helaas is het niet meer mogelijk de twitter berichten direct op de website te plaatsen. En op LinkedIn probeer ik vooral meer de link naar sponsors, mijn studie/stage en mijn maatschappelijke betrokkenheid te delen. Ik hoop dat je mij al ergens volgt, laat mij gerust weten waar je meer over wil weten dan kan ik daar ook eens iets over plaatsen.



Kan ik een voorbeeld zijn?

Regelmatig ervaar ik dat mensen toch nog ongemakkelijk worden wanneer er iemand in een rolstoel bij is. Wanneer ik in mijn rolstoel aan kom rollen en ik stap uit om bijvoorbeeld naar een tafeltje te lopen, dan hoor ik soms commentaar. Wanneer ik competitie speel dan ervaar ik soms dat mijn tegenstander het niet eerlijk vindt dat ik de bal 2 keer mag laten stuiten. Het zou dan vooral voor mijn tegenstander een lastige wedstrijd zijn.

Ook merk ik dat mensen met een beperking vaak niet weten wat ze kunnen bereiken. Veel mensen met een beperking of langdurige blessure sporten niet.

Ik kan niet de hele wereld veranderen maar ik vind het wel belangrijk dat daar waar ik mogelijkheden zie ik daar wat moet doen om de beeldvorming te veranderen voor mensen met een beperking. En misschien kan ik een voorbeeld zijn voor mensen met een beperking of blessure.

In het contact wat ik heb met de gemeente Zwijndrecht, waar ik woon, vertel ik ze over mijn ervaringen en laat ik ze mijn visie op verbetering horen. En omdat zij daar enthousiast over zijn, hebben zij mij gevraagd of ik ambassadeur van aangepast en inclusief sporten wil zijn, wat ik uiteraard graag doe.

Op verschillende plekken zijn er congressen om te bespreken hoe we meer mensen met een beperking kunnen laten sporten. Als de tijd het toelaat, ga ik daar naartoe om ook daar mijn ervaringen en ideeën te vertellen.



Wanneer ik tenniscompetitie speel, laat ik mijn tegenstanders na de wedstrijd ook altijd even in de rolstoel tennissen. Daarna heb ik altijd veel bewondering voor mijn tennisspel. Pas dan ervaren mensen hoe moeilijk het is en dat die 2 keer stuiten echt nodig is maar het altijd nog makkelijker is om valide te spelen.

Samen met mijn moeder heb ik advies gegeven over de aanpassingen van het clubgebouw van de tennisvereniging Dash'35 om het meer toegankelijk te maken voor mensen in een rolstoel.

En soms is er nog een opleiding

Ja zo voelt het in periodes dat ik heel veel aan het trainen en spelen ben maar gelukkig lukt het mij goed om te schakelen naar mijn opleiding wanneer het sportschema wat rustiger is. Afgelopen jaar heb ik mijn eerste jaar op het Cruyff College met veel plezier gevolgd. Mijn keuzevak was topsportvaardigheden en dat heb ik positief afgesloten. Ik heb mijn stage gelopen bij Rotterdam Basketbal en bij tennistrainers van tennisschool Ad-vantage. Na de US Open start ik weer voor het tweede jaar. Ik heb mij ingeschreven voor het keuzevak Fitvak A. Dat is de opleiding voor begeleiding in een sportschool. Ik ga stagelopen bij de tennistrainer van DLTC Dash'35 en ik hoop bij de KNLTB. Ik wil graag tennistrainer worden. Helaas kan ik deze specialisatie niet volgen op mijn opleiding. Voor tennistrainer moet je de opleiding bij de KNLTB volgen. Ik hoop dat in mijn 3e jaar te kunnen combineren met de lessen op het Cruyff College.

Sponsors:

Topsport is duur zeker wanneer je rolstoeltennis speelt. Veel geld gaat bijvoorbeeld zitten in vervoer. Ik kan niet met het OV naar mijn trainingen en wedstrijden omdat ik behalve dat ik in een rolstoel zit, ook een sportrolstoel mee moet nemen. Ik reis wel veel met de trein naar de opleiding maar regelmatig doen de liften het niet. Dan kan ik lopend een trap op of af wanneer ik iemand zo aardig vind dat hij of zij mijn rolstoel achter mij aan wil brengen. Maar met 2 rolstoelen en een grote tennistas is dat onbegonnen werk. Ook duurt de reis te lang met het OV. Door mijn beperking moet ik meer slapen en met een te lange reis, kom ik niet aan voldoende slaap.

Maar er gaat ook veel geld zitten in materiaal. De rolstoel is veruit het meest dure wat ik nodig heb. Maar ook verslijt ik veel tennisrackets, bespanningen, kleding enz.

De vele trainingen kosten ook veel geld. En dan zijn er natuurlijk de toernooikosten.

Ik ben heel blij dat mijn ouders veel willen betalen want zonder hun is alles wat ik doe niet mogelijk. Maar ik ben ook heel blij met alle mensen en sponsors die mij met kleine en grotere bedragen financieel gesteund hebben. Gelukkig weet ik al dat ik op sommige sponsors ook komend jaar mag rekenen. Dat maakt het mogelijk om komend jaar weer van start te gaan met alle activiteiten. Maar ik hoop dat er nog sponsors aan willen sluiten zodat ik weer een prachtig jaar mag tennissen. Kijk even op mijn site voor meer informatie: [Sponsors – Ivar van Rijt](#)





