

BLOGMASTERS (Maarten Bax)

Onderwerp: Mariëlle Spekrijse

Voor site: Sportcentrum VU

EIGEN TEST MAAKT SPEKREIJSE NEDERLANDS KAMPIOENE

Als een dieseltrein dendert Mariëlle Spekrijse de laatste jaren over de tennisrails. De tennistrainer van het VU Sportcentrum won zo ongeveer alles wat er maar te winnen viel. Feit is dat de trein op een gegeven moment wat mankementen ging vertonen. En juist daar hielp een intens programmaatje van haar eigen VU haar weer op gang...

Na jaren nauwelijks aan toernooien te hebben deelgenomen, pakte Spekrijse drie jaar geleden de draad op. Bij de Amsterdamse tennisvereniging DVH kreeg ze weer het competitieve gevoel terug, dat wat ze zo lang had gemist. Zo deed ze vorig jaar voor het eerst mee aan de NK 40+. In de single werd ze tweede en, samen met haar partner Marouschka van Dijk, won ze in dezelfde leeftijdscategorie de dubbel. “Gevolg was dat we door de KNLTB (de tennisbond) werden uitgenodigd om deel te nemen aan de wereldkampioenschappen ‘seniors’ in Florida. Dat was erg leuk, ook al namen sommige landen het wat minder serieus dan wij.” Het resultaat was een vijfde plek. Helaas was Nederland met de uiteindelijke winnaar, Amerika, in de poule ingedeeld. Na het verlies tegen het gastland was een hogere eindklassering niet meer mogelijk.

Achteraf dankte Spekrijse onder andere haar collega Frank Paulssen en de testmethode van de VU. Ze had voor het WK al geruime tijd last van een hamstringblessure. De testen die Spekrijse wekelijks met haar klanten bij het Sportcentrum VU uitvoert, onderging ze dit keer zelf. “En daar kwamen best interessante, confronterende punten uit,” aldus Spekrijse. “Het bleek dat ik in de basis helemaal niet zo sterk, zo stabiel was. Opvallend was bijvoorbeeld dat mijn rechter bilspier veel zwakker was dan mijn linker. Met de adviezen ben ik aan de slag gegaan en dat heeft mij uiteindelijk enorm geholpen. Door de training op maat ben ik sterker geworden. Zo zal ik niet meer zo snel blessures oplopen. En dat kan ik ook niet gebruiken, wil ik lekker kunnen blijven sporten.” Het resultaat was dat Spekrijse ‘zonder problemen’ in de zomer zowel een ITF-toernooi als het NK voor veteranen won. Spekrijse concluderend: “Hoe goed je in het verleden ook geweest bent, het lijf heeft toch onderhoud nodig om een pittige wedstrijd of een toernooi te kunnen uitspelen.”